

dr. ulrich  
**strunz**

die neue  
**diät** *forever  
young*  
**das rezeptbuch**  
fit und schlank durch  
metabolic power

**HEYNE <**

# Impressum

Originalausgabe

© 2009 by Wilhelm Heyne Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
www.heyne.de

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

**Redaktion:** Otto Voncalino

**Layout:** Katharina Schweissguth, München

**Coverdesign:** Martina Eisele, Grafik-Design, München

**Satz und Lithos:** Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

**Druck und Verarbeitung:** OAN, Zwenkau

Printed in Germany

**ISBN:** 978-3-453-16405-5



Mix

Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern,  
kontrollierten Herkünften und  
Recyclingholz oder -fasern

Zert.-Nr. GFA-COC-001575  
www.fsc.org  
© 1996 Forest Stewardship Council

## Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



**Martina Kittler (rechts):** Seit zehn Jahren entwickelt die Ökotrophologin und bekannte Kochbuchautorin die Rezepte für die Forever-Young-Bücher von Dr. Ulrich Strunz. Auf einen Nenner gebracht: Einfach schnell, einfach nachzumachen, einfach gut.



**Marion Grillparzer (links):** Ökotrophologin, ebenfalls seit zehn Jahren beratend im Forever-Young-Team, teilt die Liebe des bekannten Arztes zu *Lebensmittel*. Für dieses Buch: mit der Kamera.

## Bildnachweis

Alle Bilder **Marion Grillparzer**; außer Seiten

24 (Eising Susie), 56 (Brauner Michael) – **Stockfood, München**;

59 – **Urban**;

68, 87, 107, 115 **Plewinski Antje, München**

dr. ulrich  
**strunz**

die neue  
**diät**

*forever  
young*

**das rezeptbuch**

**fit und schlank durch  
metabolic power**

**+++ mehr als 150 rezepte für genießer +++**

**+++ maximale fettverbrennung sofort +++**

**HEYNE <**

## 6 Leicht durchs Leben federn

## 8 Essen ist Leben

- 10 Wissen, das schlank macht
- 16 Der Weg zur Leichtigkeit
- 22 Warum Sie Eiweiß brauchen
- 25 Wie findet man ein gutes Eiweißkonzentrat?
- 26 Eiweiß – wer liefert was?
- 30 Die drei Stufen und der Schlampertag
- 32 Luxus-Kohlenhydrate



## 34 1. Stufe: Erst mal scharf bremsen

- 36 **Der Metabolic-Power-Start**  
Wie Sie Ihre Fettverbrennungs-Enzyme wecken
- 37 **Die 1. Stufe-Regeln**  
Wie mit Gemüse und Pulver die ersten Kilos fliehen

- 38 **Metabolic-Power-Suppen**  
Entgiften, zügeln den Appetit, schmecken viermal anders
- 41 **Metabolic-Power-Drinks**  
Eiweiß pur – plus Abwechslung für den Gaumen
- 42 **Metabolic-Power-Salate**  
Genetisch korrekt, Genuss perfekt: Gemüse und Nüsse



## 50 2. Stufe: Frech die Richtung ändern

- 52 **Mit den Genen lässt sich's leben**  
Schnell schlank: den Braten jagen, die Früchte der Natur pflücken
- 53 **Die 2. Stufe-Regeln**  
Abnehmen mit Genuss – jenseits der Knödel-trägheit
- 54 **Metabolic-Power-Drinks**  
Shaken Sie sich eine Portion Energie und Lebensfreude
- 60 **Fit-in-den-Tag-Ideen**  
Frühstücken ohne Marmeladenbrot-Heißhunger

## 66 Leichte Mahlzeiten

Schnell zubereitet, auch zum Mitnehmen ins Büro

## 78 Hauptmahlzeiten

Wählen Sie: vegetarisch, Fisch, Wild, Geflügel, Fleisch

## 92 Kleine Naschereien

Das gesunde Dessert für den Süßschnabel



## 126 Hauptmahlzeiten

Köstlich aufkochen von Tomaten-Tagliatelle bis Mangold-Dorade

## 136 Kleine Naschereien

Lust auf Kokos-Bulgur oder Mango-Kaltschale? Nur zu!



## 100 3. Stufe: Gas geben mit Lust am Genuss

### 102 Zeit zu genießen

Der Fettabbau läuft auf Hochtouren

### 103 Die 3. Stufe-Regeln

Luxusmengen an Nudeln, Reis, Brot & Co. sind erlaubt

### 104 Metabolic-Power-Drinks

Jetzt dürfen auch Exoten mitmischen

### 110 Fit in den Tag-Ideen

Diese Frühstücksfreuden tun Hüfte und Gaumen gut

### 116 Leichte Mahlzeiten

Für den kleinen Luxusgenuss zu Hause und unterwegs

## 144 Kleiner, kluger Vorrat

Zeit für Pesto, Fruchtsauce, Paprikaaufstrich ...

### 154 Metabolic-Power-Küchenplan

### 158 Rezeptregister

## Praktisches, schnell gefunden

- ▶ **Eiweißshakes** 41, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 104, 105, 106, 107, 108, 109
- ▶ **Gemüsebrühe mit Variationen** 38, 39, 40, 128
- ▶ **Natürliche Eiweißquellen (Tabelle)** 26
- ▶ **Luxus-Kohlenhydrate (Tabelle)** 32
- ▶ **Metabolic-Power-Einkaufsliste** 154

Mehr Infos im Netz: [www.strunz.com](http://www.strunz.com)



## Leicht durchs Leben federn

**E**ssen ist Leben. Nur ist das halt kein Leben mehr, wenn sich die Schweinebraten mit Knödel und Currywürste mit Pommes und die Wurstbrote und die Cornflakes, die Geschäftsessen und All-you-can-eat-Partys gemeinsam als zähe, träge Masse auf einem niederlassen. Alles wird beschwerlicher. Und dann zwickt es. Und dann nimmt man Pillen. Und die helfen nix. Und dann liest man mein Buch: »die neue Diät. fit und schlank durch metabolic power«. Und dann dreht man wirklich mal den Kohlenhydrat-hahn zu. Verzichtet einfach mal auf Brot, Nudeln, Süßes ... Und dann nimmt man ab. Und dann lebt man wieder. Und dann braucht man mehr Rezepte. Denn Essen ist Leben. Das richtige Essen. Das Essen,

das Ihnen ein Gefühl schenkt. Ein herrliches Gefühl. Ein Gefühl der Leichtigkeit, der Fröhlichkeit, der Zufriedenheit – und zwar, nachdem Sie vom Tisch aufstehen. Halt, was sage ich? Aufspringen natürlich. Und jeden Tag springen Sie ein bisschen behänder, denn jeden Tag schwindet ein Stück Trägheit energetisch geballt von Ihrer Hüfte, vom Bauch – jeden Tag schwindet Fett. Und jeden Tag werden Sie jünger. Fröhlich wie ein Kind. Auch Sie waren einmal vier Jahre alt. Ziemlich sicher. Und hatten damals Antrieb, gute Laune, Durchhaltevermögen. Will sagen: Dieser Zustand ist der Normalzustand. Den bekommen wir mit auf diese Welt. Ab dem sechsten Lebensjahr machen wir ihn kaputt. Höchst effektiv.

## Genießen Sie sich zurück ins Paradies

Wissen Sie, wenn ich von »zurück ins Paradies« spreche, so ist das nicht einfach ein dummer Spruch, das funktioniert immer – und das wird von vielen von Ihnen, liebe Leser, bereits gelebt. Darf ich einfach mal aus einem der Briefe von heute zitieren: »Ich halte mich im Moment streng an Ihre Vorgaben – und es wirkt! Ich esse kaum noch Kohlenhydrate. Das Fett schmilzt derzeit mit fast erschreckender Geschwindigkeit, und die Lebenslust steigt. Ich trainiere relativ viel, aber nur das, worauf ich Lust habe, und mit der Intensität, die sich richtig anfühlt (ein bisschen wie ein spielendes Kind ...).«

Also, kommen auch Sie zurück ins Paradies. Durch drei Dinge: Leben essen, mit Spaß bewegen, originell denken – weiß denken. Und weil wir hier nun mal beim Thema Essen sind – über drei Stufen:

- 1 Woche: null Kohlenhydrate
- 3 Wochen: steinzeitgemäß – oder genetisch richtig.
- 2 Monate bis lebenslänglich: mit Luxus-Kohlenhydraten

## Weißer Gedanken

– oder schwarzer Gedankenmüll: Sie haben täglich die Wahl. Denn wir Menschen sind außerordentlich glücklich konstruiert: Mehr als einen Gedanken

auf einmal können wir nun einmal nicht denken. Vielleicht mit wenigen genialen Ausnahmen wie Frau Dr. Merkel ... Und wissen Sie, was wir Menschen tun? Täglich kippen wir ab in den schwarzen Gedankenmüll. Ganz automatisch. Und wundern uns über unsere Stirnfalten, die Magengeschwüre und den – reaktiv – ungnädigen Lebenspartner. Warum erzähle ich Ihnen das? Ganz einfach. Weil Sie gar keine Diät machen brauchen, wenn Sie schwarz denken. So die neuesten Ergebnisse aus der Hirnforschung, wie die Studien über unser selbstsüchtiges Gehirn (Selfish Brain) von Prof. Achim Peters aus Lübeck. Negative Gedanken setzen den Körper unter Stress. Und sobald die Stresshormone aktiv sind, kann man nicht abnehmen. Punkt. Also denken Sie weiß! Freuen Sie sich doch über Ihre verbesserte Lebensqualität, über Ihren täglich schlankeren Körper. Weißes, helles, freundliches Denken ist reine Übungssache. Können auch Sie lernen. Also genießen Sie unsere Rezepte – und machen Sie sich weiße Gedanken. In diesem Sinn wünsche ich Ihnen einen guten Appetit!

Ihr

*U. Strome*



# essen ist leben

Essen Sie, um zu leben,  
oder leben Sie, um zu  
essen? Darf ich Sie  
einladen auf eine etwas  
außergewöhnliche  
Gourmetreise? Ich  
möchte, dass Sie fernab  
aller Knödelträgheit die  
Leichtigkeit des Seins  
erfahren. Wirklich erfahren.  
Spüren. Kommen Sie mit.



## Wissen, das wirklich schlank macht

**I**n Ihrem Körper arbeiten Enzyme. Das sind Hilfsarbeiter im Stoffwechsel. Und die machen Sie schlank. Ganz von alleine. Das nennt man neudeutsch: Metabolic Power. Stoffwechselenergie. Das ist herrlich. Denn Sie lächeln – und andere arbeiten. Also in Ihrem Körper schufteten so kleine Enzyme, die heißen Lipasen und die bauen Fett ab. Das tun sie – wenn Sie sie lassen. Lassen heißt:

Sie müssen sie erst einmal aufwecken. Denn die pöfen. Die haben sich hingelegt, weil ihre Kollegen in der Übermacht sind. Die Kohlenhydratarbeiter. Die das Brot, die Nudel, den Kuchen, den Keks, die Cola, das Bier zerkleinern und die kleinen Zuckerbausteinchen auch noch in Fett ummodellern. Solange die schufteten, bleibt das Fett auf der Hüfte liegen. Ein biochemisches Gesetz. Kohlenhydrate

machen dick. Das wusste schon Anthelme Brillat Savarin (1755–1826).

### Der König der Feinschmecker ...

... ist unbestritten Anthelme Brillat Savarin. Er hat das berühmte Buch »Physiologie du goût« geschrieben. Und dort findet der Leser ein ganzes Kapitel – man höre und staune: in einem Gourmetbuch! – über die Fettleibigkeit. Das Übergewicht.

Und dort finden wir die zwei goldenen Sätze: »Die hauptsächlichste Ursache der Fettleibigkeit sind Mehl und Stärke, auf denen die tägliche Nahrung des Menschen beruht. Wie wir schon gesagt haben, werden alle Tiere fett, die von mehlhaltigen Stoffen leben, ob sie wollen oder nicht, und auch der Mensch unterliegt diesem allgemeingültigen Gesetz.«

Das schreibt der König der Feinschmecker. Und was schreibt der König der deutschen Ernährungsprofessoren?

### Dicke Hühner und dummer Ernährungsrat

Hühner leben überschaubar. Wenn man mit Hühnern Fressexperimente macht, ist man sich einigermaßen sicher, dass das Ergebnis nicht durch Stress, Placeboeffekt oder Frustfressen verfälscht wird. Hühner fressen einfach.

Also teilte man die Hühner in drei Gruppen ein. Und fütterte die erste mit 18,7 Prozent, die zweite mit 42,3 Prozent, die dritte mit 73,7 Prozent der Gesamtkalorien in Form von Kohlenhydraten. Die lieben Tiere durften essen, so viel sie wollten. Jetzt kommt's: Von den drei Gruppen fraß spontan die erste 273 kcal, die zweite 318 kcal, die dritte 520 kcal pro Tag. Je mehr Kohlenhydrate den Tieren angeboten wurden, desto mehr Kalorien verzehrten sie, und

### small-talk



### Natürlicher Fettgehalt

Der durchschnittsdeutsche Mann hat 30 Prozent Fett im Körper. Und würde dieser durchschnittsdeutsche Mann nur einmal fühlen, wie es sich mit »normalen« 10 Prozent anfühlt, das Leben, dann würde er ganz selbstverständlich alles tun, um dieses Gefühl zu erhalten. Da käme kein Salamirot mehr auf seine Hüfte ... Ich habe übrigens vier Prozent Fett im Körper. Etwa so viel wie natürliche, gesunde Vollmilch, etwa so viel wie ein Kolibri. Das sollten Sie nicht nachmachen – dann fliegen Sie.

desto fetter waren sie auch am Lebensende. Vorsicht: Nicht etwa schwerer, sondern sie hatten nur mehr Fett auf Kosten der Muskulatur.

Dieses hübsche Experiment wurde schon 1969 veröffentlicht in der »Zeitschrift für Ernährungswissenschaft« (9, 222.)

Nun bin ich nicht nur Arzt, ich bin leidenschaftlicher Arzt. Ich denke und fühle mit. Und lese gerade heute wieder in der ärztlichen Ernährungszeitschrift »Phönix« von einem der führenden Ernährungsprofessoren Deutschlands, von Prof. Dr. med. H. Hauner aus München, dass Diabetiker, also übergewichtige Diabetes-Typ-2-Menschen, doch bitte eine kohlenhydratbetonte Kost mit 45 bis 60 Prozent Kohlenhydraten essen sollten. Das steht wörtlich da. Heute. Vergleichen Sie bitte die Prozentzahlen mit dem Hühnerexperiment. Und Sie wissen, weshalb Übergewicht und die



Diabeteskrankheit in Deutschland so explodieren. In der gleichen Zeitschrift, acht Seiten später, findet sich als lakonische Randbemerkung: »So lässt sich das Auftreten von Diabetes bei adipösen Mäusen durch ein kohlenhydratfreies Futter nahezu vollständig verhindern.« Hingeschrieben von Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. H. G. Joost, Potsdam.

Könnten sich die zwei Herren einmal zumindest telefonisch absprechen?

Nun wissen Sie, warum Sie dieses Buch in der Hand halten. Sie wollen leicht werden, fröhlich werden, jung werden ... und keinen Diabetes kriegen. Funktioniert wunderbar. Mit so feinen Dingen wie Orangen-Carpaccio, Himbeer-Minze-Smoothy, Spargel-Tofu-Wok, Kräuterfisch aus der Folie, Blumenkohl mit Blitz-Bolognese ...

## Wie man die Fettweg-Fraktion weckt

Wie wecken Sie nun die hüfteschmälernden kleinen Stoffwechselarbeiter, die das Fett abbauen? A) Indem Sie sich bewegen. Ich weiß, das wollen Sie nicht. Noch nicht. Darum B) die gute Nachricht: Die wecken Sie gemütlich essend am Tisch. Mit Hirschsteak, Seelachs, Tofu-Wok, Gurken-Schafskäse-Carpaccio, Austernpilzen mit nussigen Moz-

zarellakugeln ... Das ist sogar erst einmal viel wirkungsvoller: Sie wecken die Fettweg-Fraktion, indem Sie den anderen Stoffwechselerarbeitern, der Kohlenhydratfraktion, die Arbeit wegnehmen. Dann legen die sich nämlich hin. Und die zweite Belegschaft rückt aus – um ihr schmälderndes Werk zu verrichten: die Fettabbauenzyme. Und wie nehmen Sie die Arbeit weg? Ganz einfach: Sie liefern eine Woche lang keinen Zucker, keine Nudeln, kein Brot, keine Kartoffeln, kein Gummibärchen ... Auf Neudeutsch heißt das: No Carb. Sie drehen den Kohlenhydrathahn zu. Und dann

wachen die anderen auf, legen los, bauen das Fett von der Hüfte ab – und vermehren sich. Immer mehr dieser Enzyme arbeiten dann für Sie. Auch wenn Sie lächelnd auf der Couch liegen und nichts tun. Habe ich getestet: Aufgebläht auf 75 Kilo kam ich trotz Krücken wieder auf meine 64 Kilo. Also merken: keine Kohlenhydrate. Dann erst verbrennt das Fett. Punkt. Eine Woche streng mit Eiweiß und Gemüse – und dann sitzen Sie am Tisch und locken Hirschsteak & Co. schlemmend noch mehr von den fettabbauenden Enzymen heran.



## **Schmeckt das – keine Kohlenhydrate?**

Dem Körper: ja. Dem Kopf (vielleicht) erst mal: nein. Der möchte halt gerne das, was er gewohnt ist. Das Marmeladenbrot. Die Wurstsemmel. Das Nusshörnchen. Aber! Das dauert zwei Tage. Zugegeben, ein wenig leiden Sie. Zwei Tage. Und dann fühlen Sie sich plötzlich leicht. Voller Energie. Weil der Körper nämlich kriegt, was er braucht: Eiweiß, essenzielle Fettsäuren, Vitalstoffe. Und dieses Gefühl hievt Sie über die erste Woche. Und manchen sogar über zwei oder drei oder vier Wochen. Wie Anne im Forum auf [www.strunz.com](http://www.strunz.com). Sie schreibt: »Ich ernähre mich seit vier Wochen ohne Brot, Kartoffeln (schon lange nicht mehr), Nudeln schon gar nicht. Mir geht es so gut, dass ich schon aufpassen muss, nicht übermütig zu werden.«

Übermütig? Vielleicht doch lieber

ab und zu ein kleines Pommes ... zur Dämpfung? Damit die Mundwinkel so schön deutsch wieder nach unten gehen?

Wie das Übermütigwerden in der Praxis aussieht, lesen und schmecken Sie ab Seite 36. Auf der ersten und zweiten Stufe zu einem völlig neuen, leichten Leben. Also mir läuft bei Seelachs mit Selleriekruste, Thai-Curry oder Lammfilet mit Gurken-Minze-Gemüse oder Pangasiusfilet mit gerösteten Erdnüssen das Wasser im Mund zusammen ... Probieren Sie es doch einfach aus.

## **Essen Sie Leben!**

Kürzlich habe ich gelesen: Der Kinderneurologe Prof. J. Egger rät, hyperaktive Kindern nicht gleich mit Ritalin zu dopen, sondern er empfiehlt eine andere Ernährung. Eine andere? Wörtlich:

»Nahrungsmittel, die reich an Omega-



3-Fettsäuren und hochwertigen Eiweißen sowie fettlöslichen Vitaminen und Spurenelementen sind«. Kommt Ihnen vertraut vor. Nenne ich: genetisch korrekte Kost. Der Herr Professor meint weiter: »Wichtig hierbei ist die Aufnahme in naturbelassener Form.« Können Sie damit etwas anfangen? Naturbelassene Form? Da denke ich immer an die Kochsendungen im Fernsehen. Dort werden die Tische alibigeschmückt – mit naturbelassener Form. Nämlich mit buntem Obst und Gemüse. Sieht herrlich aus. Und dahinter wird geschwitz. Wird geschmurgelt und gebrutzelt und zerstört und kaputt gemacht. Die Natur. Werden eifrig Schmutz und Gift erzeugt, von Acrylamid bis hin zu den Transfettsäuren. Millionen gucken zu und ... machen's nach.

Und wundern sich über ihre hyperaktiven Kinder, über Übergewicht, über Diabetes, über Alzheimer ...

Naturbelassene Form heißt bei mir: »Essen Sie Leben, trinken Sie Leben«. Man kann es präziser nicht ausdrücken.

Ach übrigens: Kennen Sie naturbelassene Brötchen?

Also: Essen Sie Leben. Sie müssen das natürlich nicht zu 100 Prozent tun. Tun Sie es zu 80 Prozent. Mit unseren Rezepten. Vom Grapefruit-Ingwer-Flip über Gurken-Kaltschale zu Rettich-Möhren-Carpaccio mit Chilis. Und schieben Sie

vor alles, was Sie dem Kochtopf anvertraut haben, eine große Schüssel Leben – einen Forever-Young-Salat (Seite 43). Ja, den gibt's auch für Süßschnäbel (Seite 61).

## small-talk



### *Kohlenhydrate stoppen die Fettverbrennung*

Auch ein Glas Apfelsaft stoppt die Fettverbrennung. Ein Nüdelchen stoppt die Fettverbrennung. Dicke Leute also stoppen ihre Fettverbrennung. Zu oft oder häufig sogar ständig. Und das kann man auch als Marathonläufer tun, indem man ständig Kohlenhydrate mampft. Und sich dann wundert, dass man dick bleibt. Und trotz viel Bewegung nicht abnimmt. Dünne Leute dagegen haben ein Geheimnis: Sie lassen Pausen. Oder sie essen weniger von den Kohlenhydraten. Das war alles. Ob schlank oder dick, das regelt der Mensch selbst. Über Menge und Häufigkeit der aufgenommenen Kohlenhydrate. Wer die gerne isst, muss einfach mehr laufen. Sie möglichst sofort verbrennen. Auch ein Weg.



## Der Weg zur Leichtigkeit ...

**f**ührt über genetisch korrekte Kost. Zugegeben: Klingt erst mal sehr trocken – so lange, bis Sie sich den Asiasalat mit Hähnchen (Seite 71) oder den Räucherlachs mit Ricotta und Spinat (Seite 74) auf der Zunge zergehen lassen. Was steckt dahinter? Eiweiß. Essenzielle Fettsäuren. Vitalstoffe. Oder: Fisch. Fleisch. Ei. Milchprodukte (wenn man sie verträgt). Olivenöl. Obst. Gemüse. Nüsse. Punkt.

Nein, kein Aldi.

### Ein echter Experte

Der dickste Mann der Welt heißt Manuel Uribe (43) und lebt in Mexiko. Rekordgewicht 560 kg. Der hat jetzt seinen Titel verloren. Er hat nämlich 250 kg abgenommen. Und ist damit erneut Weltmeister. Ist weltbesten Experte. Für Gewichtsabnahme.

Der weiß mit Sicherheit mehr als jeder deutsche Ernährungsexperte. Weiß mehr als die DGE. Weiß mehr als jeder deutsche Dipl. oec. troph. – der hat sein Wis-

sen bewiesen. Keiner von den genannten kann von sich behaupten, 250 kg abgenommen zu haben.

Dem Experten Uribe glaube ich.

Und dieser Experte wird natürlich um Rat gefragt. So gerade von seinem Landsmann José Luis Garza, bloß 450 kg schwer. Der wusste nicht mehr weiter. So wie zwei Drittel der deutschen Bevölkerung. Die auch nicht mehr weiterwissen. Und von den Fachgremien zwar übereifrig in jeder Talkshow, in jeder Zeitschrift, in Dutzenden Büchern beraten werden, aber ... irgendwie keinen Erfolg haben. Tja. Sollten vielleicht die Ratschläge nicht stimmen?

Jedenfalls hat der Weltmeister im Abnehmen, der wirkliche Experte Uribe dem hilfeschuchenden 450-kg-Garza seinen Trick verraten. Und der hieß wörtlich:

### **Obst und Eiweißpulver**

Kommt Ihnen bekannt vor. Wenn Sie meinen Ratschlägen gegenüber noch irgendeinen Zweifel hatten, dürfen Sie den jetzt ablegen. Mit dem Rezept »Obst und Eiweißpulver« kann man nachweislich 250 kg abnehmen.

Schneller geht es natürlich mit Gemüse und Eiweißpulver. Denn Sie brauchen ja nur die Vitamine, nicht unbedingt den Zucker in der Weintraube. Nur kenne ich Sie: Kaum sollen Sie sich mal einige

Wochen von Gemüse ernähren, bröckelt der gute Vorsatz recht schnell ... Darum tun Sie das nur eine Woche lang. Auf der ersten Stufe der Enzymrevolution: Gemüse und Eiweißpulver. Vier Shakes, raffiniert gewürzt (siehe Seite 41). Gemüsesuppe – asiatisch, mediterran oder Forever Young und in lebendiger Form: als einer unserer elf Salate (Seite 42 ff.). Und wenn Sie jetzt noch ein bisschen es-

### **small-talk**



### ***Keine Diät funktioniert ohne Eiweiß***

Nein. Nein. Nein: Eiweiß ist nicht gefährlich. Sie brauchen Eiweiß. Wenn Sie abnehmen wollen: zwei Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Punkt. Eiweiß macht satt. Verhindert, dass die Muskeln abgebaut werden. Es stärkt das Immunsystem. Es schenkt Energie, macht wach und potent, fördert über Glückshormone die gute Laune. Und es fördert die Fettverbrennung. Eiweiß ist Metabolic Power pur. Sie finden es in Fisch, Fleisch, Geflügel, Ei, Hülsenfrüchten – und einem guten Eiweißpulver. Und wie Sie das finden, steht auf Seite 25.

senzielle Fettsäuren hinzugeben, in Form von Olivenöl und Nüssen ... verhalten Sie sich genetisch korrekt. Also ideal. Und ... blühen auf. Und sind bald reif für die zweite Stufe: mit herrlichem, süßem Obst.

### **Olivenöl für ein leichteres Leben**

Werfen wir doch – auch wenn es sich hier um ein Kochbuch handelt – einen weiteren Blick abseits des Kochtopfes in ein



Forscherlabor: Gary Schwartz von der Yeshiva-Universität in New York mischte Ratten Olivenöl unters Futter, und die fraßen weniger als die grauen Genossen, die das Öl nicht bekamen – und wurden schlank. Warum? Zellen im Dünndarm produzieren Oleylethanolamid (OEA). Und dieser Botenstoff übermittelt über die Nervenenden dem Hirn die Nachricht: Hallo da oben, Hunger einstellen. Genug da! Nun hoffen die Forscher auf eine Schlankpille, die das wunderbare OEA anhebt. Sie, liebe Leser, glauben da gar nicht erst dran.

Die Natur kann alles besser. Und sie schmeckt. Deswegen trinken die schlanken Kreter ein Gläschen Olivenöl. Die Weight Watchers verordnen es ihren Probanden, wenn gar nichts mehr geht. Und Sie warten nicht lange auf das Plateau, sondern tanken Olivenöl schon ab der ersten Stufe in einem der köstlichen Salate ab Seite 42 – und werden schlank.

### **Nüsse & Samen für mehr Energie**

Haben Sie schon mal ein dickes Eichhörnchen gesehen? Tja, würde es auf einem Nudelbaum leben ... Eichhörnchen knabbern Nüsse. Tun Sie das auch. Studien zeigen: Wer täglich etwa 20 bis 30 Gramm Nüsse isst, der senkt sein Herzinfarktrisiko um bis zu 47 Prozent – und bleibt schlank dabei. In einer

japanischen Studie aßen die Probanden Pekanüsse und erhöhten den Fettanteil ihrer Nahrung beträchtlich. Trotzdem wuchsen keine Fettdepots an Hüften und Po, weil die nusseigenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren keine Kalorien-träger sind, sondern Zellmembranen stabilisieren. Nüsse senken den Adern-verstopfer LDL-Cholesterin um 15 Prozent (welche Pille schafft das?), dimmen die Blutfette namens Triglyzeride um sieben Prozent runter. Ungesättigte Fettsäuren aus Nüssen verbessern den Blutfluss und hemmen entzündliche Prozesse.

Die nusseigene Aminosäure Arginin hält Blutgefäße elastisch und hemmt die Verklumpung von Blutplättchen.

Kalium, Kupfer, Vitamin E, B-Vitamine Ballaststoffe und Magnesium sorgen für ein gesundes Herz und gute Nerven. Sorgen für Metabolic Power, für ungeahnte Energie.

Nun wissen Sie, warum Nüsse und die ebenbürtigen Samen zu einer genetisch korrekten Kost gehören. Und schon ab Stufe 1 in Ihr neues Leben einziehen.

## Fleisch für ein langes Leben

Herodot, der besonders deutschen Schülern so bekannte griechische Historiker und Geschichtenerzähler, hatte ja zwei große Ohren. Und hat alles, was er so hörte, weitergegeben. Sehr wohl

wissend, dass in auch noch so unwahrscheinlichen Stories immer ein Körnchen Wahrheit steckt. So in der Storys vom langen Leben:

Er berichtet, dass die Perser nur 80 Jahre alt wurden, weil sie Brot aßen, während die Äthiopier mit Fleisch und Milch 120 Jahre und mehr erreichten.

Ich lese das so wie Sie, schmunzle ... und probiere es aus. Wirklich. Vielleicht habe ich ja ein Ausprobieren von meiner Mama geerbt. Ganz konkret:

Soeben auf Mallorca. Seminar, eine Woche. Und da habe ich mich praktisch nur von Fleisch ernährt. Praktisch heißt: über 90 Prozent. Weil das in dem Ho-



tel so delikat angeboten wurde. Riesensmengen. Für Kenner kleine Anmerkung: plus Vitaminapullen.

Resultat war: Glück. Glück im Kopf. Und vor dem Spiegel. Kennen Sie Bruce Lee? Dieser Wunderkörper, der nur aus schmalen zähen Muskeln bestand? Keinerlei Unterhautfettgewebe ...

Für Skeptiker: Natürlich habe ich mein Blut vorher und nachher untersucht. Deutlicher Anstieg von Eiweiß, deutlicher Abfall von Triglyzeriden und Cholesterin. Mit Fleisch. Dokumentiert. Erzählen Sie das mal Ihrem Hausarzt.

PS: Für Fleisch stehen hier natürlich auch der magere Eiweißlieferant Geflü-

gel und herrliches Wild, reich an Omega-3-Fettsäuren – fürs Herz, für die gute Laune, fürs Gehirn und für die schlanke Linie. Es steht für Hähnchenfilet mit Avocadosalat (Seite 88), für Hirschsteak mit Walnuss-Joghurt-Sauce (Seite 90). Einfach ausprobieren. Schon ab der 2. Stufe.

### **Ausreichend Obst & Gemüse**

Sie essen Obst? Glaub' ich nicht. Ich bin Arzt. Ich weiß zu viel. Ich kenne die Antwort eines Patienten (Originalzitat!): »Obst? Freilich, Herr Doktor. Erst vor vier Wochen habe ich einen Apfel gegessen.«

Sie lächeln? Da gibt es eine sehr präzise Studie der Deutschen Krebshilfe. An



12000 Deutschen. Von denen genau vier Prozent die vorgeschriebenen fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag essen. Das bedeutet, dass 96 Prozent von Ihnen eben nicht genug Obst und Gemüse essen. Sich das nur einbilden. Das sind Fakten.

Was Sie sich da antun, zeigt wunderschön eine klitzekleine Studie an 690 Kindern aus Kreta. Die sowieso viel gesünder essen als wir: 80 Prozent dieser Kinder essen zweimal täglich frisches Obst. Sowieso.

Jetzt kommt's: 70 Prozent aber essen mehr als das, also nicht nur mehr Obst sondern auch noch mehr Gemüse. Und bei diesen Kindern »war das Risiko für Asthma und allergischen Schnupfen um mehr als die Hälfte reduziert«.

Gemüse und Obst war das Hauptnahrungsmittel der Menschheit. Das war einmal. Wir haben heute lieber Asthma. Und Diabetes. Und grauen Star. Und Alzheimer. Und Schlaganfall. Und Herzinfarkt...

Das Leben könnte so einfach sein, erzähle ich Ihnen seit nunmehr 20 Jahren. Leichter, unbeschwerter, und ... gesünder. Könnte. Fangen Sie gleich damit an. Zum Beispiel mit dem Auberginenschnitzel mit Ajvar-Dip, der Brokkoli-Curry-Suppe auf Seite 73. Und mit Fruchtsalat mit Mandelcreme oder der

Quark-Mousse mit Erdbeersalat ... Sorry, wie gemein. Natürlich müssen Sie erst über die erste Stufe. Das Nadelöhr ins leichte Leben. Und das führt über Eiweißpower pur.

## small-talk



### *Schlank in Akkordzeit*

Im Akkord arbeiten Ihre Fettverbrennungsenzyme, wenn Sie irgendwann langsam, locker, lächelnd laufen. Und zwar verbrennen Sie dann auf der Couch liegend um 54 Prozent mehr Energie. Den ganzen Tag! Die Kalorien verpuffen als Wärme über die Haut. Das fanden jüngst Forscher der Yale-Universität in New Haven heraus. Der Stoffwechsel im Muskel läuft bei gut trainierten Ausdauersportlern mit mehr Power als bei Couch-Potatoes. In den Mitochondrien, den kleinen Kraftwerken der Zelle, verbrennen viel mehr Nährstoffe, viel mehr Fett und Zucker. Kennen Sie vielleicht noch unter Zitratzyklus. Sportler setzen mehr Energie in Wärme um – und das macht nicht nur schnell schlank, sondern feit auch noch vor Insulinresistenz und vor Diabetes.



## Warum Sie Eiweiß brauchen

**S**ie wollen satt sein? Gute Laune haben? Übermütig sein? Dynamisch sein? Na dann ...

**Mit Eiweiß erzielen Sie den besten Sättigungseffekt.** Liefert das Essen zu wenig Eiweiß, signalisiert der Körper so lange Hunger, bis seine Eiweißspeicher wieder gefüllt sind. Sie nehmen mehr Kalorien auf als notwendig, weil Sie mehr essen. Das nennt man Proteinhebeleffekt. Wegen ihm kann eine Diät auch nur funktionieren, wenn Sie dem Körper genug Eiweiß spendieren.

**Mit Eiweiß verlieren Sie Ihre Kilos:** Neue Studien zeigen, dass die Diäten, die zu einem Drittel aus Eiweiß bestehen, am

effektivsten wirken. Lassen Sie es sich schmecken im Himbeer-Minze-Smoothy, als Pfirsichquark mit Sonnenblumenkernen, in Form von mariniertem Ziegenkäse oder Spargel-Eier-Salat, als Seelachs, Hirschsteak, Putenbrust – mit den Rezepten in diesem Buch.

**Eiweiß ist lebenswichtig.** Sie und Ihr Immunsystem, Ihre Muskeln, Ihre Organe, Ihre Haut und Ihre Glücksbotsstoffe bestehen aus 24 kleinen Eiweißbausteinen, den Aminosäuren.

Neun davon sind essenziell, das heißt, so lebenswichtig wie Vitamine – und weil sie der Körper nicht selbst herstellen kann, müssen sie täglich in allen Mahlzeiten stecken. Deswegen sollten

Sie schon morgens eine Portion Eiweiß tanken: Quark, Soja oder Ei. Dann wird Ihr Gehirn auch gleich mit ausreichend Cholin versorgt. Dem Stoff, der für Denken, Konzentration, Gedächtnisleistung zuständig ist.

**Eiweiß brauchen Sie alle vier bis fünf Stunden:** Wenn Sie alle vier bis fünf Stunden ein kleines Häppchen Eiweiß ohne Fett essen, drehen Sie Ihre biologische Uhr zurück. Sie ernten Kreativität, gute Laune, einen schönen, schlanken, jungen Körper und Erfolg. Denn Eiweiß ist das Geheimnis der Sieger im Lebensmarathon.

**Etwas wissenschaftlich ausgedrückt:** Die Erhöhung des Proteinanteils in der Ernährung auf bis zu 30 Prozent bewirkte bei metabolischem Syndrom, Diabetes Typ 2 oder Fettstoffwechselstörung eine eindeutige Abnahme des viszeralen Fettes sowie eine Verbesserung des Glukose- und Lipidstoffwechsels (Farnsworth et al., 2003; Parker et al., 2002; Gannon et al., 2003, Gannon & Nuttalli, 2004 u. a.).

## Warum Sie Eiweißpulver brauchen

... weil Eiweiß viel für Sie tut

① Eiweiß gibt Lebensenergie – nicht nur über mehr Muskeln.

- ② Eiweiß verschafft inneren Antrieb.
- ③ Eiweiß produziert Glückshormone.
- ④ Eiweiß stimuliert das Immunsystem, unsere Abwehrkräfte.
- ⑤ Eiweiß öffnet die Blutgefäße, verstärkt die Durchblutung, macht wach und potent.
- ⑥ Eiweiß beschleunigt die Regeneration. Man kann nach Anstrengung sehr viel schneller wieder Außerordentliches leisten.
- ⑦ Eiweiß macht schlank. Stimuliert die Fettverbrennung über zwei Hormone.
- ⑧ Eiweiß hilft gegen Arthrose und Arthroseschmerz. Es baut den Knochen auf, baut den Muskel auf.
- ⑨ Eiweiß entwässert.

... weil Sie zu wenig im Blut haben

Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß. Es gibt minderwertiges Eiweiß von nur 40 Prozent biologischer Wertigkeit genauso wie höchstwertiges mit 140 Prozent. Deshalb hat der im Blut tatsächlich gemessene Eiweißspiegel oft so wenig mit der Zufuhr zu tun. Es kommt also darauf an (und das heißt biologische Wertigkeit), möglichst viel von den neun essenziellen Aminosäuren täglich aufzunehmen. Den Eiweißbausteinen, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Und die kann man messen. Im Blut. Es fasziniert mich täglich, mitzuerleben, wie Menschen



Ulrich Strunz

## **Die neue Diät - das Rezeptbuch**

Die 100 besten Metabolic-Power-Rezepte  
Fit und schlank für immer

Gebundenes Buch, Klappenbroschur, 160 Seiten, 15,0 x 21,5 cm  
50 farbige Abbildungen

ISBN: 978-3-453-16405-5

Heyne

Erscheinungstermin: März 2009

Für immer schlank und fit – lassen Sie die Enzyme für sich arbeiten

Schlank werden heißt Fett verbrennen. Das ist anstrengend und dauert. Mit der „Neuen Diät“ von Dr. Ulrich Strunz gelingt es viel leichter und schneller – dank der Hilfe von Enzymen, welche die Fettverbrennung tatkräftig unterstützen und mächtig beschleunigen. Damit dieser Prozess in Gang kommt und bleibt, müssen die Enzyme im Körper geweckt, aktiviert, vermehrt und auch trainiert werden. Vor allem durch die richtige Ernährung. Und dazu gibt es in diesem Buch die besten Rezepte: wissenschaftlich getestet und in der Praxis erprobt.

In seinem jüngsten Bestseller „Die neue Diät“ entwickelte Dr. Ulrich Strunz ganz im Sinne seiner bekannten „Forever Young“-Strategie ein Programm, das die jüngsten, durchaus revolutionären Ergebnisse der „Metabolic Science“ zur Grundlage hat. In der ersten Stufe werden die körpereigenen Biokatalysatoren, die Enzyme, gewissermaßen geweckt, und der Stoffwechsel wird von der Kohlenhydratverbrennung auf die Fettverbrennung umgepolt. Danach werden die Enzyme durch eine entsprechende Ernährungsumstellung weiter aktiviert. Durch ein ausgewogenes Körpertraining, das Elemente von Ausdauer- und Kraftbelastungen enthält, wird die Anzahl der Mitochondrien – der „Verbrennungsöfen“ in den Zellen – drastisch erhöht. Das Ergebnis: Nach nur einem Monat ist der Stoffwechsel in Hochform, die Gewichtsabnahme in vollem Gange. Dazu kommen kräftigere Muskeln, ein exzellentes Körpergefühl und eine Fitness, die lange jung erhält.



[Der Titel im Katalog](#)