

dr. med. ulrich  
**strunz**



**wieso macht  
die **tomate** dick?**



dr. med. ulrich  
**strunz**

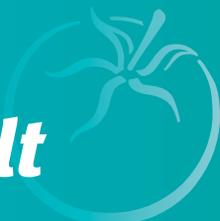


# wieso macht die **tomate** dick?

schlank und fit für immer –  
kohlenhydrate aufspüren  
und austricksen



HEYNE <



**vorwort**

**seite 19**



## **I. thesen** **wieso macht die** **tomate dick?      seite 22**



**isst der mensch, was er ist?      seite 12**

- 1, Der Mensch ist, was er isst.      seite 12**
- 2> Wir brauchen viel Getreide und Kartoffeln.      seite 14**
- 3> Zucker ist lebenswichtig.      seite 16**
- 4, Keine Kohlenhydrate heißt: Man muss Fett und Fleisch essen.      seite 17**

- 5, Ein Leben ohne Brot kann heilsam sein.      seite 18**
  - > ja, dass weiß doch keiner ...      seite 20**
- 6> Das Gehirn kann ohne Zucker nicht leben.      seite 22**
- 7> Die Nudel wird zu Fett auf der Hüfte.      seite 22**
  - > Die Lebenspyramide      seite 24**
- 8> Man soll essen, wie der Steinzeitmensch.      seite 26**
- 9> Ganz und gar muss man auf Kohlenhydrate aber nicht verzichten.      seite 27**

**macht die tomate wirklich dick?**

**seite 28**

- 10, Kohlenhydrate stoppen die Fettverbrennung.      seite 28**
- 11, Die Fettverbrennung kann man messen.      seite 30**
- 12, Urlaubsspeck geht doch schnell wieder weg.      seite 31**
- 13, Es gibt schönes und hässliches Fett.      seite 32**
- 14, FDH hält schlank.      seite 33**
- 15, Fett macht hungrig.      seite 35**
- 16, Heißhunger auf Süßes kann man austricksen.      seite 37**
- 17, Mit Eiweiß lässt es sich leichter abnehmen.      seite 37**



- 18,** Eiweiß macht die Nieren kaputt. **seite 40**
- 19,** Kohlenhydrate machen die Nieren kaputt. **seite 41**
- 20,** Kohlenhydrate machen »unsichtbar«. **seite 42**
- 21,** Bitter macht eine gute Figur. **seite 43**
- 22,** Man muss frühstücken wie ein Kaiser. **seite 44**
- 23,** Eier machen schlank. **seite 45**
- 24,** Gertenschlank – das funktioniert auch mal ohne Sport. **seite 47**
- 25,** Auch Low-Carb-Diäten können zu Fressattacken führen. **seite 48**
- 26,** Laufen alleine reicht schon, um abzunehmen. **seite 49**
- 27,** Bewegung ist die einzige Diät, die ewig hält. **seite 51**
- › Die Tomate macht dick! **seite 52**
- ein leben ohne brot auf rezept** **seite 54**
- 28,** Der Höhepunkt der Schöpfungsgeschichte ist die gesetzliche Krankenversicherung. **seite 54**
- 29,** Kohlenhydrate verkürzen das Leben. **seite 56**
- 30,** Kartoffeln sind lebenswichtig. **seite 56**
- 31,** FdH für ein längeres, gesundes Leben. **seite 57**
- 32,** An Diabetes sind die Gene schuld. **seite 58**
- 33,** Brotlose Kost kann Leben retten. **seite 61**
- 34,** Fett ist ungesund. **seite 62**
- 35,** Die nudeldicke Deern hat ein schlechtes Immunsystem. **seite 63**
- 36,** Kohlenhydrate haben auch was mit Asthma zu tun. **seite 64**
- 37,** Nudelentzug senkt den Blutdruck. **seite 65**
- 38,** Weißbrot schadet Frauenherzen ... **seite 66**
- 39,** Kohlenhydratentzug wirkt manchmal so gut wie ein Wunder. **seite 67**
- 40,** Fasten macht das Hirn gesund. **seite 68**
- 41,** Zucker macht das Hirn kaputt. **seite 69**
- 42,** Hyperaktiven Kindern hilft keine Diät. **seite 71**
- 43,** Die Diabetes-Epidemie kann man stoppen. **seite 72**
- 44,** Cornflakes verstopfen die Adern. **seite 73**
- 45,** Man kann das Herzinfarktisiko um die Hälfte reduzieren. **seite 74**
- 46,** Kohlenhydrate erhöhen das tödliche LDL-Cholesterin. **seite 75**
- 47,** Katzenfutter ist gesünder. **seite 76**
- 48,** Erbliehen Bluthochdruck senkt man am besten mit Medikamenten. **seite 78**
- 49,** Zucker macht keinen Karies. **seite 78**
- 50,** Mit Brot und Nudeln verschwinden auch Asthma und Ekzeme. **seite 79**





- 51,** Krebszellen essen Zucker. **seite 80**
- 52,** Zuckerhaltige Getränke erhöhen das Krebsrisiko. **seite 82**
- 53,** Auch mit 86 ist es noch nicht zu spät. **seite 85**
- 54,** Sport hungert Krebszellen aus. **seite 86**
- 55,** Rotes Fleisch verursacht Krebs. **seite 87**

**gute laune & super-leistung** **seite 88**

- 56,** Zucker macht gute Laune. **seite 88**
- 57,** Schokolade macht glücklich. **seite 89**
- 58,** Zucker macht süchtig. **seite 90**
- 59,** Lebensmittel können glücklich machen. **seite 92**
- 60,** Wir brauchen Zucker & Co für schelle Energie. **seite 94**
- 61,** Kohlenhydrate machen faul. **seite 94**

- 62,** Neun von zehn Menschen sind Nudel-Junkies. **seite 96**
- 63,** Sportler brauchen Kohlenhydrate. **seite 98**
- 64,** Ohne Kohlenhydrate trainiert man Kraftausdauer. **seite 100**
- 65,** Gib dem müden Muskel Pasta! **seite 102**
- 66,** Erfolg kann man essen. **seite 103**
- 67,** Sportler wissen mehr als Ernährungsberater. **seite 105**
- 68,** Fettstoffwechsel muss man im Alltag aufbauen. **seite 109**
- 69,** Kohlenhydrate bauen Muskeln auf. **seite 109**
- 70,** Eine neue Ess-Form bedeutet ein neues Leben. **seite 110**





## II. praxis

### die no-carb-schnupper- woche seite 112

low-carb-rezepte für  
eine woche seite 114

die no-carb-schnupper-  
woche-regeln seite 116

zwei rezepte für jeden tag seite 118

Gemischter Blattsalat seite 118

Gemüsesuppe seite 119

no-carb start in den tag:  
7 x frühstück seite 120

klar – no-carb:  
7 x warme gerichte seite 126



no-carb, viel power:  
7 x kalte gerichte seite 134

## III. tabelle

### die große carb-tabelle seite 144

Das Sammler-Programm seite 145

Das Jäger-Programm seite 152



Das süße Überlebens-Programm seite 158

Das Bauern-Programm I seite 161

Das vollwertige Bauern-  
Programm II seite 164

Das Luxus-Programm:  
leere Kohlenhydrate seite 165



## IV. anhang seite 170

Sachregister seite 170

Impressum/Bildnachweis seite 174





## ***vorwort***

**Wollen Sie lang leben?** Gesund leben? Fröhlich leben? Dann lassen Sie sich verblüffen: Verwöhnen Sie Ihre Gene! Essen Sie, genießen Sie ab sofort genetisch korrekt – so wie Ihre Gene es seit Hunderttausend, ja Millionen Jahre gewohnt waren. Dann und nur dann fühlen Ihre Gene sich wohl. Und Ihr Körper blüht auf.

Sie finden Ihr Glück und Ihre Gesundheit tatsächlich im Leben, in den Genen Ihrer Vorfahren, der Jäger und Sammler. Die hatten exakt die gleichen Gene wie Sie. Und die haben Eiweiß gegessen und Fett. Und ein paar süße Früchte. Aber eben kein Brot, keine Nudeln, keine Kartoffeln, keinen Zucker, kein Cola ... keine leeren Kohlenhydrate.



Meine traurige Vermutung: 97 Prozent der Bevölkerung wissen gar nicht, was Kohlenhydrate sind. Wie folgende Geschichte im Bio-Reformladen zeigt. Kundin, geschätzte 90 Kilogramm, auffällig blass, fragt die Chefin an der Kasse: »Das Maismehl, enthält das Kohlenhydrate?« Antwort der kundigen Chefin des Bio-Reformladens: »Da bin ich jetzt fei überfragt.« Im echt Nürnberger Dialekt. Alltag in Deutschland. Und daraus wächst Leid: Übergewicht, Diabetes, Herzinfarkt, Krebs, Demenz ...

Sie zumindest sind künftig nicht überfragt. Sie wissen. Wissen jetzt, dass nicht Eiweiß die Niere kaputt macht, sondern Mehl. Sie wissen, ob die Tomate dick macht. Ob der Körper Brot braucht, ob der Sportler Nudelpartys feiern sollte, warum Eier mit Speck nicht auf die Hüfte springen und warum Apfelschorle die Fettverbrennung stoppt. 70 Thesen klären Sie auf. Machen Sie zum Kohlenhydrat-Experten. Den Rest können Sie in der Tabelle mit über 400 Lebensmitteln ab Seite 144 nachschlagen. Und Sie wissen nicht nur, Sie spüren auch. Sie spüren mit unseren Rezepten ab Seite 112, wie gut es tut, wenn man leere Kohlenhydrate mal eine Zeit lang vom Speiseplan streicht – und wie herrlich das schmecken kann.

Die wichtigste These nehme ich gleich mal vorweg: Das Geheimnis ewig junger, immer fitter, ständig fröhlicher, stets gesunder Menschen ist ebenso schlicht wie genial: viel Eiweiß, gesundes Fett, kaum Kohlenhydrate. Nicht einfach glauben. Kommen Sie mit. Probieren Sie es aus und ... beginnen Sie ein neues Leben!

Viel Spaß und Gesundheit  
wünscht Ihnen Ihr

U. Stums

**wieso macht die  
tomate dick**



# ...und **69** weitere Fragen, Irrtümer und Mythen zum Thema Kohlenhydrate.

Schokolade macht glücklich.  
Spiegeleier mit Speck machen  
**dick**. Alle Kinder brauchen ein  
Pausenbrot. Eiweiß macht die  
Nieren kaputt. **Nur Zucker  
liefert schnelle Energie**. Knö-  
del sind am Schnarchen schuld.  
Katzenfutter ist gesünder.





Ulrich Strunz

## **Wieso macht die Tomate dick?**

Schlank und fit für immer - Kohlenhydrate aufspüren und austricksen

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 15,0 x 20,5 cm

ISBN: 978-3-453-17923-3

Heyne

Erscheinungstermin: Januar 2011

Erkenntnisreich und verblüffend – der neue Strunz!

Vergessen Sie die Empfehlungen der offiziellen Ernährungslehre! Die Wissenschaft hat sie längst widerlegt. Doch hartnäckig halten sich die Legenden: Kohlenhydrate seien als Sattmacher unverzichtbar. Fett soll man vermeiden. Weniger essen macht schlank. Zu viel Eiweiß macht krank. Alles falsch! Bestsellerautor Ulrich Strunz räumt mit den Ernährungs-Mythen auf. Und sagt, wie Sie wirklich schlank und fit werden!

»Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln«, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bis heute. Dabei steht längst fest, dass Kohlenhydrate durchaus unangenehme »Nebenwirkungen« haben. Auf den Punkt gebracht: Carbs machen dick, faul, krank und vorzeitig alt! Wer falsche Ernährungstipps und die endlose Diätenspirale endlich hinter sich lassen will, muss wissen, was wirklich Sache ist: Ein gesundes, den Bedürfnissen des Menschen entsprechendes Ernährungsprogramm enthält wenig bis gar keine Kohlenhydrate, dafür aber jede Menge Eiweiß, Obst und tatsächlich: Fett! Anhand von 100 überraschenden Thesen zum Thema »Kohlenhydrate« räumt Dr. med. Ulrich Strunz mit verbreiteten Irrtümern auf. Dazu gibt er praktikable Tipps für den Alltag: Tabellen für den Lebensmitteleinkauf, Speisepläne, Rezepte und Diätvorschläge. Das Diät- und Ernährungsbuch der anderen Art – unterhaltsam, anregend und motivierend! Für alle, die auf Dauer gesund, schlank und leistungsfähig sein wollen!

- Erfolgsformel »Carb Intelligence«: Kohlenhydrate aufspüren und austricksen
- Aufregende Thesen – garantierter Nutzwert!



**Der Titel im Katalog**