

# PROTEIN POWER SMOOTHIES

DR. MED.  
THOMAS WENDEL

Die besten Rezepte für  
Gesundheit und Fitness

MIT EINEM  
VORWORT VON  
ALFONS  
SCHUHBECK

**riva**

# Vorwort von Alfons Schuhbeck

Ich selbst war immer von der Neugier getrieben, Neues zu lernen und zu erfahren.

Während und nach meiner Ausbildung zum Koch durfte ich in Salzburg, Genf, Paris, London und natürlich in München arbeiten. Ich schreibe hier extra »durfte arbeiten«, da ich es immer als Privileg empfunden habe, in fremden Ländern, in anderen Städten Erfahrungen zu sammeln und »zu lernen«. Lernen hört nie auf, ich bin nach wie vor neugierig, heutzutage vielleicht sogar noch mehr als als junger Mann in Waging am See im heimatlichen Bayern.

Begegnungen mit spannenden Menschen ermöglichen es mir, meine Instinkte zu schärfen und den Blickwinkel auf verschiedenste Dinge, von der Medizin bis hin zur Kirche und der Spiritualität, zu verändern.

Zwei persönliche Begegnungen haben mich nachhaltig als Mensch und Koch geprägt, verändert und motiviert.

Zunächst Eckard Witzigmann, wie der Autor dieses Buchs Thomas Wendel ein gebürtiger Vorarlberger. Bei Herrn Witzig-

mann sah ich zum ersten Mal, was es heißt, Kochen fast als Kunstform zu betreiben. Damals gab es das Wort »bio« noch gar nicht. Aber ein qualitativ hochwertiger Einkauf von Produkten, vom Kalbfleisch bis zum Hühnerei, war die Basis seiner außerordentlichen Kreativität als Chef. Alle Zulieferer, vom Bauern in Niederbayern bis zum Fischhändler in den Markthallen von Paris, kannte er persönlich. Die Produkte, die Herr Witzigmann für seine Gäste zu einem Menü verarbeitete, waren sozusagen damals schon alle »bio«.

Bis heute bin ich von der »Kochschule Witzigmann« geprägt, und ich bin immer noch gerne und regelmäßig mit meinem Mentor und ehemaligem Lehrmeister in Kontakt.

Eine weitere wichtige Persönlichkeit in meinem Leben ist mein Freund Raimund Margreiter, der selbst in höchsten Medizinerkreisen als »Legende« bezeichnet wird.

Margreiter hatte jahrzehntlang den Lehrstuhl für Chirurgie an der Innsbrucker Universitätsklinik inne und leistete Bahnbrechendes in der Transplantationschirurgie



© des Titels »Protein-Power-Smoothies« von Dr. med. Thomas Wendel (ISBN Print: 978-3-7423-0075-1)  
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

mit weltweitem Echo. Seit mehreren Jahren gebe ich in München Kochkurse zusammen mit der Chirurgie des Münchner Klinikums rechts der Isar zum Thema »postoperative Ernährung« nach Bauchoperationen.

Durch Vermittlung und Koordination von Raimund Margreiter darf ich nun, einzigartig für einen Koch, wissenschaftlich begleitet für Patienten nach einer Lebertransplantation an der Transplantationschirurgie in Innsbruck mit meinem Team eine spezielle Leberernährung anbieten.

Diese Nähe zur klinischen Hightechmedizin fordert mich und mein Team und ermöglicht es uns, daraus gewonnene ernährungsmedizinische Erkenntnisse direkt in unseren Kochalltag für eine nährstoffreiche Vitalküche einfließen zu lassen.

Ein wesentlicher Bestandteil unserer Ernährung für Patienten nach einer Lebertransplantation sind wertvolle Proteine und Aminosäuren. Da Thomas Wendel, selbst ehemaliger Student von Raimund Margreiter, an unserem Innsbrucker Ernährungsprojekt mitarbeitet, freut es mich sehr, dass er das spannende Thema der Proteine und deren Wichtigkeit als Bausteine des Lebens in diesem Buch verständlich erklärt.

Im Laufe meines Berufslebens als Koch sind mir viele Ernährungstrends und unterschiedlichste Diäten begegnet – meistens waren es aber eben nur »Trends«, die nach der nächsten »Ernährungsempfehlung« bereits wieder überholt waren.

Clean Eating, Intervall-Fasten, Low Carb, vegan, vegetarisch, Glyx-Diät bis hin zur Paläo-Steinzeit-Ernährung, um nur einige wenige zu nennen – welcher Verbraucher oder Endkunde kennt sich denn hier überhaupt noch aus?

Meine persönliche Küchenphilosophie steht für »flexitarisch«, also eine Mischung aus »Fleisshesser« und »Vegetarier«. Diese Art der Ernährung ist vielleicht eine etwas entschärfte und moderne Art der Arme-Leute-Küche aus der Nachkriegszeit, als man wenig Fleisch, manchmal Fisch, viel Gemüse und hausgemachte Suppen auf dem Speiseplan hatte und alle Produkte saisonal und regional waren. Vom gesundheitlichen Aspekt hatte diese Zeit und diese Art der Ernährung einen weiteren Vorteil: Da die Rationen eher knapp bemessen waren, aß man nämlich nicht zu üppig.

Die Smoothie-Rezepte in diesem Buch sind nicht nur sehr proteinlastig, sondern enthalten auch viele Vitalstoffe, die Mixgetränke sind für alle Gesundheitsbewusste geeignet, und zudem sind sie sehr schmackhaft.

Probieren Sie die Smoothies einfach aus.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen dieses Buchs.

Bleiben Sie neugierig!

Herzlichst, Ihr Alfons Schuhbeck



# Vorwort des Autors

Liebe Leserinnen und Leser,

in den verschiedenen Kapiteln dieses Buchs werden wir miteinander eine Art Reise unternehmen, die uns von den Grundlagen der Anatomie und Physiologie des Menschen über das »gesunde Hühnerei« bis hin zu ausgesuchten Rezepten zu den Themen »Workout« und »Fasten« führt.

Die Power-Protein-Smoothies werden auch weiße Smoothies genannt. Manche Lebensmittel werden mit gewissen Farben in Verbindung gebracht, die Karotte mit Gelb, Salate mit Grün und Proteine mit dem Eiweiß des Hühnereis. Noch eine kurze Bemerkung zur Geschichte der Smoothies. Ursprünglich stammen sie aus den USA, aus dem Sonnenstaat Kalifornien, wo es bereits in den 1920er-Jahren erste Saftbars gab. Grundsätzlich sind Smoothies für Jung und Alt geeignet. Obwohl Kinder etwa zu Beginn des zweiten Lebensjahres sozusagen alles essen können und dürfen, denke ich persönlich aber, dass unsere Smoothies ab dem fünften Lebensjahr geeignet sind.

Das Leben ist Bewegung, und dafür benötigen wir Menschen Energie, die wir aus unserer Nahrung gewinnen, das heißt: Das, was wir zu uns nehmen, ist unser Treibstoff.

Da unser Körper aber auch tagtäglich Giften und Schlackenstoffen durch Straßenverkehr, Abgase, Nikotin, schlechte Ernährung, Lärm, negativen Stress, Pestizide usw. ausgesetzt ist, werden Sie auch mehr zum Thema Detox oder Fasten erfahren.

Weil die Proteine sehr wichtig für unseren Bewegungsapparat sind, möchte ich Ihnen außerdem tolle und nährstoffreiche Smoothies als »Protein-Shakes« nach sportlicher Betätigung näherbringen.

Nicht nur Leben ist Bewegung, sondern auch die Medizin, die gesamte Heilkunde, entwickelt sich ständig weiter, hinterfragt sich, entwickelt sich neu. Darum habe ich das spannende Thema Genetik ebenfalls mit ins Buch aufgenommen, da wir nur durch unsere Gene sind, was wir sind, und Genetik und Ernährung aus meiner Sicht zusammengehören.

## Power-Protein-Smoothies

Ein Bereich, der im Zusammenhang mit dem Thema Ernährung oft und auch widersprüchlich diskutiert wird, ist das Thema »Fette«. Da Proteine in der Nahrung oft mit Fett vergesellschaftet sind, werde ich im Buch hinterfragen, ob es denn auch »gute Fette« für unseren Körper gibt.

Es war mir sehr wichtig, bei manchen Kapiteln mehr in die Tiefe zu gehen, daher bin ich

sehr froh, dass ich herausragende Experten gewinnen konnte, die Ihnen spannende Fragen detaillierter beantworten werden.

Starten wir nun aber ins Buch, und zwar gleich mit dem interessanten Thema »Ernährung als Heilkunde?«.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren der Rezepte, Ihr Thomas Wendel

# Ernährung als Heilkunde?

Ernährung als Heilkunde? Gibt es das? Ist so etwas möglich? Seit Anbeginn der Menschheit werden Kräuter und Gewürze in der Heilkunde eingesetzt, oftmals in Verbindung mit Magie, mystischen Tinkturen, Hexenwerk und Aberglaube. In fossilen Funden konnte nachgewiesen werden, dass bereits der Neandertaler eine Art steinzeitliche Kräutermedizin angewendet hat. Die oftmals im Sommer auf Wiesen gesammelte Schafgarbe, die sehr reich an Bitterstoffen ist, konnte in Zusammenhang mit einer steinzeitlichen Ernährung nachgewiesen werden. Da die Schafgarbe keinesfalls zum Würzen von Speisen geeignet ist, verwendete der Neandertaler das Kraut wohl, indem er es kaute, um Verdauungsbeschwerden zu lindern.

Im Laufe der Jahrhunderte wurde immer mehr Wissen über die Kräutermedizin zusammengetragen und zunächst von Generation zu Generation mündlich weitergegeben, bis im 15. Jahrhundert durch Gutenberg der Buchdruck erfunden wurde. Die Verbreitung der schriftlich dokumentierten Kräutermedizin konnte beginnen.

Heute werden wir immer wieder mit dem Thema »Super-Aging« konfrontiert, und jeder möchte fit, vital und ohne Anzeichen einer Demenz ein hohes Alter erreichen. Dabei zeichnen sich zwei Trends ab, einerseits die »Selbstoptimierung« des Körpers durch Ernährung und Sport und andererseits die sogenannte personalisierte Medizin, oftmals begleitet von genetischen Analysen, um krankhaften Veranlagungen vorzubeugen.

Es ist vollkommen in Ordnung, dass jeder Mensch seine persönliche Ernährungsphilosophie sucht und ausprobiert. Solange man sich dabei grundsätzlich ausgewogen ernährt und keine Mangelerscheinungen auftreten, spielt es letzten Endes keine Rolle, ob man sich vegan, vegetarisch oder flehitarisch ernährt.

Von Alfons Schuhbeck, meinem Freund und Münchner Sternekoch, habe ich in puncto Ernährung viel gelernt. Da er mit seinem Team täglich für die Profifußballmannschaft des FC Bayern München kocht, dürfen in seiner Kochkunst wechselnde Ernährungstrends natürlich keine Rolle spielen. Stets versucht er, bei jedem Ge-

würz, bei jedem Kraut und bei jedem Rezept die Wirkung auf den menschlichen Organismus zu verstehen und Produkte, die sich durch ihre Vitalstoffe ergänzen, zusammenzubringen.

Oftmals sitzen wir in launiger Runde bei ihm in München in seinen »Südtiroler Stuben« zusammen und diskutieren Fragen wie: »Warum werden Hundertjährige wirklich 100?«

Wichtig ist uns hier auch die Meinung von Alfons' engem Freund Raimund Margreiter aus Tirol, der als Professor für Chirurgie und Transplantationschirurgie weltweit als einziger Arzt alle Organe transplantiert hat und zu den herausragendsten lebenden Ärzten gehört. In unserer »Expertenrunde«

sind wir uns einig, dass Hundertjährige eigentlich keinen Ernährungsweisheiten oder Trends gefolgt sind, die wenigsten hatten im Leben einen Ernährungsberater und sie haben nahezu alle Fleisch gegessen, aber nicht täglich, wie uns die Arme-Leute-Küche aus der Zeit während und nach dem Zweiten Weltkrieg zeigt. Auch Eier standen auf dem Speiseplan.

Daher möchte ich mit diesem Buch speziell auf die Proteine und deren Stoffwechsel in unserem Körper eingehen und erklären, wann man von einem »gesunden Hühnerei« sprechen kann. Ebenso lernen Sie die »gesunden Fette« kennen und erfahren, warum es auf unserer Weltkarte sogenannte Blue Zones gibt, Regionen, in denen außergewöhnlich viele Hundertjährige leben.

## Blue Zones

Der US-Amerikaner Dan Buettner beschäftigte sich lange mit der Frage, warum in manchen Regionen der Welt deutlich mehr Menschen 100 Jahre alt werden als beispielsweise in Zentraleuropa oder in den USA selbst. Mit seinem Team fand er weltweit fünf Gegenden, in denen, bezogen auf die Bevölkerungszahl, ungewöhnlich viele Hundertjährige leben, und nannte diese Regionen Blue Zones, Blaue Zonen.

### Dan Buettners Blue Zones sind:

- das kleine Dorf Silanus auf Sardinien, Italien,
- ein Viertel in Okinawa, Japan,
- die Kleinstadt Loma Linda in Kalifornien, USA,
- die griechische Insel Ikaria und
- Nicoya auf Costa Rica.

## MELISSE-INGWER-SMOOTHIE

---

### ZUTATEN

1 Handvoll Melisse  
1 cm Ingwer  
400 ml Sojamilch  
1 EL Kokosnussöl

### ZUBEREITUNG

Melisse waschen und abtropfen lassen.  
Ingwer schälen und mit der Melisse in den Mixer geben. Sojamilch und Kokosnussöl dazugeben, alles fein pürieren und frisch servieren.

## BIRNEN-MINZE-SMOOTHIE

---

### ZUTATEN

1 Birne  
350 ml Kokoswasser  
1 EL Kokosnussöl  
1 Handvoll Minze

### ZUBEREITUNG

Birne waschen, mit Schale vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in den Mixer geben. Mit Kokoswasser aufgießen und das Kokosnussöl dazugeben. Minze waschen, trocken schütteln, in den Mixer geben, alles fein pürieren und frisch servieren.



BIRNEN-MINZE-SMOOTHIE

BANANEN-AVOCADO-SMOOTHIE  
MIT MINZE UND MELISSE



## AVOCADO-BRENNNESSEL-SMOOTHIE

---

### ZUTATEN

1 Avocado  
350 ml Kokoswasser  
1 Handvoll Brennnesseln

### ZUBEREITUNG

Avocado schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in den Mixer geben, mit Kokoswasser aufgießen. Brennnesseln waschen (Handschuhe tragen), trocken schütteln, in den Mixer geben, alles fein pürieren und frisch servieren.

## BANANEN-AVOCADO-SMOOTHIE MIT MINZE UND MELISSE

---

### ZUTATEN

1/2 Banane  
1/2 Avocado  
400 ml Sojamilch  
1 Handvoll Minze  
1 Handvoll Melisse

### ZUBEREITUNG

Banane und Avocado schälen. Avocado entkernen und das Fruchtfleisch mit der Banane in den Mixer geben, mit Sojamilch aufgießen. Minze und Melisse waschen, trocken schütteln, in den Mixer geben, alles fein pürieren und frisch servieren.

## BANANEN-MELISSE-SMOOTHIE

---

### ZUTATEN

1 Banane  
400 ml Mandelmilch  
1 Handvoll Melisse  
1 TL Kakaopulver

### ZUBEREITUNG

Banane schälen, vierteln, in den Mixer geben und mit Mandelmilch aufgießen. Melisse waschen, trocken schütteln, mit dem Kakao in den Mixer geben, alles fein pürieren und frisch servieren.

## ZITRONEN-INGWER-SMOOTHIE MIT MINZE

---

### ZUTATEN

1/2 Zitrone  
1 cm Ingwer  
300 ml Kokoswasser  
1 EL Kokosnussöl  
1 Handvoll Minze

### ZUBEREITUNG

Zitrone halbieren, schälen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in den Mixer geben. Ingwer waschen und mit Schale hinzugeben. Kokoswasser und Kokosnussöl dazugeben. Minze waschen, trocken schütteln, zu den restlichen Zutaten geben, alles fein pürieren und frisch servieren.

A photograph of a banana-melissa smoothie. The smoothie is a thick, light brown color and is served in a clear glass with a blue straw. It is placed on a rustic wooden surface scattered with almonds. In the background, there is a small glass jar with a lid, containing a reddish-brown powder. The title 'BANANEN-MELISSE-SMOOTHIE' is written in white capital letters at the top of the image, flanked by dotted lines.

BANANEN-MELISSE-SMOOTHIE

MANGO-BEEREN-SMOOTHIE

