

MARK LAUREN
mit Maggie Greenwood-Robinson

**FIT OHNE
GERÄTE**

**KRAFT
STOFF**

Die optimale Ernährung
für weniger Körperfett und mehr Muskeldefinition –
geeignet für Männer und Frauen

riva

© des Titels »Fit ohne Geräte« Kraftstoff« von Mark Lauren (ISBN Print: 978-3-86883-799-5)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Abnehmen mit dem richtigen Kraftstoff

Elf Jahre lang habe ich Hunderte von Rekruten auf die extremen Anforderungen der US-amerikanischen Spezialstreitkräfte vorbereitet. Die Rekruten mussten in Rekordzeit schlank und fit werden, da ihre Überlebens- und Erfolgsaussichten im Einsatz stark von ihrer körperlichen Fitness abhingen. In dieser Militärerfahrung als Trainer von Spezialeinheiten wurzelt meine Ernährungsphilosophie.

Mein Trainingsansatz für die Soldaten setzte auf Übungen, die nur das eigene Körpergewicht als Widerstand nutzten – womit sich jeder schicke, topmoderne Gerätepark erübrigte. Allein mit dem »Fitnessstudio« ihres eigenen Körpers entwickelten sie ihre Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kraft. Diese Trainingsmethode war sicherlich härter und qualvoller als jedes Gerätetraining. Im Kampfeinsatz konnten diese Soldaten dann sprinten, springen, sich abrollen, schnell abstoppen und weiterrennen, die Richtung wechseln, sich ducken und aufspringen, sich unter Beschuss bewegen und andere wichtige Kampftechniken ausführen – alles in Sekundenbruchteilen. Denn Fitnessdefizite irgendwelcher Art hätten ih-

ren Einsatz dramatisch gefährdet und sie zu einer Belastung für das ganze Team gemacht.

Um eine solche über Leben und Tod entscheidende Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten, mussten meine Rekruten so essen, dass ihre Energie, Kraft und perfekte Konstitution stets gewährleistet waren. Die Ernährung durfte nicht außer Acht gelassen werden – ich musste eine Ernährungsform entwickeln und vermitteln, die genau diese Effekte hatte. Das Essen sollte vollwertig, natürlich und naturbelassen sein. Sieh es mal so: Wenn jemand einen Wetterschutz aus morschem Holz oder brüchigem Stein errichten würde, wäre dir klar, dass dem Bau die Stabilität fehlt – du würdest (und solltest!) nicht davon ausgehen, dass er einem Orkan standhält.

Das Gleiche gilt für die Ernährungsbausteine, die unseren Körper mit Nähr- und Kraftstoff versorgen. Zu diesen Bausteinen zählen fettarme Proteine, natürliche Kohlenhydrate, gesundes Fett, Vitamine, Mineralstoffe und Wasser – also eigentlich alles, was man zu sich nimmt, um einen starken, vitalen und fitten Körper aufzubauen.

Meiner Meinung nach sollte sich die »perfekte« Ernährung daher daran orientieren, was die Höhlenmenschen einst gegessen hatten, ergänzt um einige moderne Nahrungsquellen, um die Effekte des intensiven Trainings zu maximieren. Schließlich mussten meine Rekruten lange Zeitspannen hochintensiver Aktivität durchhalten: Die Anforderungen an ihre körperliche Fitness reichten oft an die urzeitlicher Jäger und Sammler heran oder übertrafen sie sogar. Um so viel wie irgend möglich aus meinen bisher schwächlichen, untrainierten Rekruten herauszuholen, musste ich einen leicht zu befolgenden, flexiblen Ernährungsplan mit natürlicher Vollwertkost und viel Proteinen entwickeln.

Wie meine beiden Fitnessbestseller *Fit ohne Geräte* und *Fit ohne Geräte für Frauen* wurde *Kraftstoff* quasi aus der Not heraus geboren – nämlich aus der Notwendigkeit, Menschen in Rekordzeit dauerhaft schlank und körperlich leistungsfähig zu machen.

Bei denen, die den Plan befolgten, war die Wirkung unübersehbar: Gespeichertes Körperfett verbrannte rasch. Der Energielevel schoss in die Höhe. Die Muskulatur wurde ausgeprägter und war klar definiert.

Es zeigte sich, dass Diät auch einfach sein kann, denn die richtigen Nahrungsmittel waren leicht zu merken – keine verwirrenden Sperenzchen, genau wie bei meinem superschlichten Trainingsprogramm. Es ist eine Diät, die man überall umsetzen kann, mit meinem Workout verhält es sich ja ebenso. Beide Systeme sind einfach und tauglich für unterwegs. Eben so, wie wir es in unser heutigen betriebsamen, durchgeplanten und mobilen Welt brauchen. Sie passen daher zu jeder Lebensweise, egal, ob ganz normaler Zivilist oder aber Rekrut, der alles geben muss, um eine der mental und physisch anspruchsvollsten Ausbildungen der Welt zu überstehen.

Dass ich bei der Entwicklung dieser Ernährungsform die Kraftstoffversorgung des Körpers unter extremem Training im Sinn hatte, heißt jedoch nicht, dass diese Ernährung auch extrem ist. Sie verbietet nichts. Kohlenhydrate sind erlaubt. Fett ist erlaubt. Alle möglichen Speisen sind erlaubt, die bei anderen Diäten verboten sind.

Trotz all dieser Freiheiten wirst du abnehmen, neue, muskulösere Körperkonturen entwickeln und deine Leistungsfähigkeit verbessern. Tag für Tag gewöhnst du deinen Körper mit dieser Diät daran, mehr Energie aus Depotfett zu beziehen, denn indem du die Qualität und Quantität der Kalorienzufuhr veränderst, heizt du die natürliche Fettverbrennung an.

Das Ergebnis ist ein definierter, wohlgeformter, athletischer Körper.

Die Nahrungsmittel dieses Plans sind *echter Kraftstoff*. Wie gesagt, kommen sie dem nahe, was unsere urzeitlichen Vorfahren aßen, darunter Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst, Getreide, Nüsse und Samen – eine natürliche Diät, die es in sich hat und die optimal auf unser Erbgut abgestimmt ist. Vor Jahrmillionen gehörten die Menschen, die diese Nahrungsmittel aßen und sich damit für die körperlichen Herausforderungen ihres Alltags stärkten, zu den Fittesten ihrer Art: zu den Überlebenden. Nur dadurch, dass wir vollwertige Lebensmittel in möglichst naturbelassenem Zustand essen, können wir unsere Bestform erreichen – innerlich und äußerlich.

Essen ist Kraftstoff

Ich habe nicht nur Elitesoldaten trainiert, sondern auch Zivilisten – viele von ihnen persönlich, außerdem Hunderttausende auf der ganzen Welt durch meine Bücher, DVDs und Online-Angebote. Ihre Konstitution ist für diese Menschen zwar

nicht überlebenswichtig, so wie bei den Soldaten, aber sie möchten dennoch in Topform sein. Was man von ihnen hört, hat stets den gleichen Tenor. Ihre langfristige Beziehung zu ihrem Körperfett sieht so aus: Sie wollen es loswerden, es möchte aber unbedingt bei ihnen bleiben. Sein Benehmen lässt sich am besten mit den Worten eigensinnig, störrisch und anhänglich beschreiben. Vermutlich kämpfst auch du diesen Kampf. Das ist der Grund, warum laut WHO heute fast 70 Prozent aller Europäer und Amerikaner übergewichtig oder gar fettleibig sind – wobei diese Quoten in der Nähe von All-you-can-eat-Büfettis noch größer sein dürften.

Heutzutage rechtfertigen viele Leute ihr Gewichtsproblem mit einem Verweis auf ihre Gene. Das klingt vielleicht zunächst einmal einleuchtend. Allerdings mag ich nicht glauben, dass die Erbanlagen an allem schuld sind, denn schließlich haben wir heute praktisch die gleichen Gene wie unsere schlankeren, fitteren Groß- und Urgroßeltern. Was sich tatsächlich verändert hat, ist unsere Lebensweise – mehr Faulenzerei und »Junk Food«, weniger Bewegung durch Sport und Alltagsaktivitäten. Wenn du wegen deines Gewichts frustriert bist, dann gib nicht deinen Genen die Schuld. Lass nicht zu, dass du immer dicker wirst. Tu etwas dagegen. Ich helfe dir.

Das Allererste, was du tun kannst – und zwar in diesem Augenblick! –, ist, deine Einstellung zum Essen zu ändern. Betrachte Essen als Kraftstoff. Was du isst, sollte dich stärker machen. Der Hauptzweck des Essens besteht darin, dich zu nähren und dich nachhaltig mit der nötigen Energie für die Herausforderungen deines Alltags zu versorgen. Ehrlich gesagt, mag ich Brathähnchen und süßen Apfelkuchen genauso gern wie jeder andere, aber eine gedünstete Hähnchenbrust und ein knackiger Apfel machen mich

ebenso satt. Der Unterschied ist: Letztere machen mich auch stark und gesund, denn sie kommen ohne den Fett- und Zuckerezusatz der weniger gesunden Zubereitungen aus.

Mit dem richtigen Kraftstoff wird sich nicht nur dein Aussehen verbessern, sondern auch deine Lust am Sex, deine Haut, deine Stimmung, dein Energie- und Stresslevel, deine geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und dein allgemeiner Gesundheitszustand. Jede Zelle deines Körpers reagiert darauf, wie du dich mit Kraftstoff versorgst.

Wenn du dir erst die Einstellung »Essen ist Kraftstoff« zu eigen gemacht haben und nach diesem Motto lebst, werden die Auswirkungen dich schlicht umhauen. Du wirst feststellen, dass du alles erreichen kannst!

Demnächst in diesem Kino ...

Wie in einem Filmtrailer, der die besten Szenen hintereinander weg zeigt – *zisch, rumms, zack* –, folgt jetzt eine Vorschau auf das, was *Kraftstoff* dir zu bieten hat.

Die richtige Kraftstoffzufuhr nach meinem Plan setzt voraus, dass du Kohlenhydrate nach wichtigen Kriterien unterscheiden kannst. Ich unterteile sie in »schnelle Kohlenhydrate« und »langsame Kohlenhydrate«, je nach ihrer Wirkung auf Blutzuckerspiegel, Energielevel und Fettverbrennung. Du musst wissen, wann du schnelle und wann langsame Kohlenhydrate einsetzt und wie du sie mit Protein- und Fettkraftstoffen kombinierst. Denn nur dann erzielst du optimale Ergebnisse, verlierst Woche für Woche Kilos und Zentimeter und bleibst dabei körperlich leistungsfähig. In Kapitel 1 und 2 erfährst du alles, was du über diese wichtigen Nahrungsbau- steine wissen musst.

1. TEIL

Was man für einen fitten, schlanken Körper wissen muss

1. Kapitel

Kohlenhydrate: schneller und langsamer Kraftstoff

Als Low-Carb der letzte Schrei war, konnte man keine Scheibe Brot essen, ohne sich wie ein Schwerverbrecher zu fühlen. Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber ich bin froh, dass diese Zeit langsam zu Ende geht. Es gibt eine Zeit und einen Ort für Kohlenhydrate jeder Art, und deshalb halte ich nichts davon, sie in gute und schlechte Kohlenhydrate einzuteilen.

Ich rede lieber von schnellen und langsamen Kohlenhydraten – abhängig von der Geschwindigkeit, mit der unser Körper sie aufnimmt. Entsprechend gibt es bei mir auch »schnelles« und »langames« Gemüse. Obst und Getreide hingegen sind grundsätzlich schnell. Diese wichtige Unterscheidung möchte ich jetzt erläutern.

Alle Kohlenhydrate müssen in Glukose, eine Zuckerart, umgewandelt werden, bevor sie vom Blut aufgenommen werden. Kohlenhydrate werden entweder langsam oder schnell umgewandelt und vom Blut absorbiert. Diese Absorptionsrate führt zu einer entsprechend starken Ausschüttung des Hormons Insulin, das den Zuckergehalt im Blut reguliert. Wenn wir rasch absorbierbare schnelle Kohlenhydrate wie Süßigkeiten, Limo-

nade oder Fruchtsaft konsumieren, wird der Blutzuckerspiegel durch einen plötzlichen Insulinanstieg wieder gesenkt, und die Kohlenhydrate werden als Fett eingelagert. Wir werden dadurch müde und gieren nach mehr Essen, um unseren normalen Blutzuckerspiegel wiederherzustellen. Zu diesem Regelfall gibt es aber auch eine positive Ausnahme: Die Zufuhr schneller Kohlenhydrate während oder nach intensivem Training versorgt die erschöpften Muskeln mit Energie und unterstützt ihre Regeneration.

Langsame Kohlenhydrate werden dagegen langsamer umgewandelt und aufgenommen. Sie lösen die dick machende Insulinreaktion nicht aus. Langsame Kohlenhydrate enthalten auch generell mehr fettverbrennende Ballaststoffe und haben viel mehr Vitamine und Mineralien als schnelle Kohlenhydrate.

Glykämischer Index und glykämische Last

Woher weiß man, welche Kohlenhydrate schnell und welche langsam sind?

Als Richtgröße benutze ich gerne die *glykämische Last*, kurz GL. GL ist eine Messskala für Kohlenhydrate, die zwei Dinge berücksichtigt: den Kohlenhydratgehalt eines Lebensmittels, sagen wir von einer Banane oder 100 Gramm Reis, und die *Geschwindigkeit*, mit der seine Kohlenhydrate vom Blut absorbiert werden.

Du magst dich jetzt fragen: »Ist die glykämische Last dasselbe wie der glykämische Index?« Nein – aber sie beziehen sich aufeinander. Wie die GL zeigt der *glykämische Index* oder GI an, wie schnell 50 Gramm Kohlenhydrate in Blutzucker umgewandelt werden. Allerdings berücksichtigt der GI nicht, wie viel Kohlenhydrate eine bestimmte Menge eines Lebensmittels enthält – also die Menge, die man tatsächlich isst.

Wenn eine bestimmte Kohlenhydratquelle einen hohen GI hat, heißt das nicht unbedingt, dass eine Portion davon den Blutzuckerspiegel so in die Höhe treibt, wie es der Index vermuten lässt. Denn manche Lebensmittel mit schnell absorbierten Kohlenhydraten enthalten, absolut gesehen, gar nicht so viel davon.

Zwei Beispiele: Die Wassermelone steht mit einem GI von 72 weit oben auf der GI-Skala, hat aber eine niedrige GL von 7,21. Der hohe GI-Wert bezieht sich auf 750 Gramm Wassermelone (die es braucht, um 50 Gramm »Wassermelonen-Kohlenhydrate« zu messen), nicht auf eine übliche 150-Gramm-Portion. Die niedrige GL deutet darauf hin, dass 150 Gramm Wassermelone nicht viel Kohlenhydrate enthalten, was am sehr hohen Wasseranteil liegt. Eine Portion Wassermelone pusht daher den Blutzucker gar nicht so sehr, wie der glykämische Index vermuten lässt.

Karotten sind auch so ein Beispiel. Karotten haben einen hohen GI von 121, da müsste doch eigentlich der Blutzuckerspiegel richtig Gas geben, oder? Falsch. Der hohe GI bezieht sich auf

700 Gramm Karotten! Das ist keine normale Portion. Also wirklich, wer knabbert denn so viele Möhren auf einmal weg? Die GL für eine typische Portion Karotten (1 Karotte) beträgt nur 6,5. Solange man also nicht bergeweise Möhren futtert, wird der Verzehr von Karotten den Blutzuckerspiegel nicht aus dem Gleis bringen.

Wie du siehst, ist die glykämische Last der beste Indikator dafür, was ein bestimmtes Lebensmittel mit deinem Blutzucker anstellt. Je niedriger die GL, desto besser eignet es sich zur Gewichtsabnahme und Gesunderhaltung.

Schnell oder langsam – niedrige und hohe glykämische Last

Du musst die glykämische Last von Lebensmitteln nicht auswendig lernen. Das habe ich dir abgenommen, indem ich alle kohlenhydratreichen Lebensmittel in zwei GL-Kategorien eingeteilt habe:

- *Langsame Kohlenhydrate*: Kohlenhydrate mit niedriger glykämischer Last gelten als »langsam«. Sie werden nicht so schnell verdaut und geben daher weniger Energie, dafür über einen längeren Zeitraum ab. Sie bewirken keinen enormen Anstieg des Insulinspiegels – ein Effekt, der zu Fetteinlagerung oder nach intensivem Training zu Muskelaufbau führt. Langsame Kohlenhydrate haben einen GL-Wert zwischen 1 und 6. In diese Kategorie fallen alle niedrigkalorischen, ballaststoffreichen Gemüsesorten wie Blattgemüse, Salat, Brokkoli, Blumenkohl, grüne Bohnen, Zucchini und so weiter. Sie können zu jeder Zeit vollkommen hemmungslos gegessen werden.
- *Schnelle Kohlenhydrate*: Alles, was es sonst an Kohlenhydraten gibt – mit einer GL von 7 oder mehr –, gilt als schnelles Kohlenhydrat.

4. Kapitel

Nahrungsmittel – die glorreichen Sieben

Fleisch. Fisch. Ei. Gemüse. Obst. Getreide. Nüsse und Saaten.

Das sind die sieben Nahrungsmittelgruppen, die den Kern des Kraftstoff-Plans bilden. Jahrmillionen lang haben sich Urmenschen von diesen Kraftstoffen ernährt. Die Frauen sammelten Nüsse, Samen, Obst und Gemüse, während die Männer auf die Jagd nach Fleisch und Fisch gingen. Zusammen lieferten diese Nahrungsquellen alle lebenswichtigen Nährstoffe, die die Menschen zum Gedeihen brauchten. Wie verfügbar diese Nahrungsquellen in der jeweiligen Jahreszeit waren, hing im Wesentlichen von Klima, Geografie und Glück ab, aber egal, wie viel unsere Urahnen davon aßen, waren dies für sie die einzigen erreichbaren Nahrungsmittel. Unser Körper hat sich also an ihren Verzehr angepasst.

Diese Nahrungsmittel fördern einen optimalen Gesundheitszustand und entsprechen unserer ursprünglichen, natürlichen Ernährungsweise. Wissenschaftler konnten aus fossilen Überresten schließen, dass unsere Höhlen bewohnenden Urahnen nicht nur schlank und muskulös waren, sondern im Allgemeinen auch nicht unter den

Krankheiten zu leiden hatten, die uns heutzutage typischerweise befallen. Wenn sie nicht von wilden Tieren gefressen oder im Krieg getötet wurden, lebten viele von ihnen gesund bis ins achte oder neunte Lebensjahrzehnt. In der letzten Zeit sind daher einige von der Altsteinzeit inspirierte Diäten aufgekommen, oft unter dem Etikett »Paleo«. Sie schließen alles aus, was vor zehntausend bis 2,6 Millionen Jahren nicht hätte gejagt oder gesammelt werden können.

Verarbeitete Lebensmittel wie Nudeln, Brot oder Milchprodukte traten erst vor zehn- bis zwölftausend Jahren auf den Plan, als wir Pflanzen und Tiere zu domestizieren begannen. Das ist ein winziger Zeitraum, verglichen mit den Hunderttausenden von Jahren, die wir mit Jagen und Sammeln verbrachten. Andere Sattmacher wie Reis und Kartoffeln waren ebenfalls erst in großen Mengen verfügbar, als wir mit dem Anbau essbarer Pflanzen und mit der Tierhaltung begannen. Das waren großartige Neuerungen, und unsere Gesellschaften blühten mithilfe dieser neuen Nahrungsquellen auf. Das Problem besteht heute darin, dass die Nahrungsmittelindus-

trie mit technischen Mitteln manche Lebensmittel immer weiter verarbeiten kann, sodass sie sich mehr und mehr von ihrer Ursprungsform entfernen – bis außer leeren, fettmachenden Kalorien kaum noch Nährstoffe übrig bleiben. Ein übermäßiger Genuss dieser modernen Lebensmittel hat der Gesundheit der Menschen geschadet. Es sind Zivilisationskrankheiten entstanden, die unsere Vorfahren nicht kannten, darunter Fettleibigkeit, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Demenz.

Die relativ lange Lebensspanne, die vielen Menschen heute gegeben ist, kann größtenteils dem medizinischen Fortschritt zugeschrieben werden und nicht der richtigen Ernährung und gesunder Lebensführung. Mit medizinischen Hilfsmitteln – Statinen, Blutverdünnern, Operationen, Stents und anderen Hilfsmitteln – halten wir Menschen am Leben, die sonst schon lange gestorben wären.

In meiner jahrelangen Arbeit mit Klienten, Sportlern und Rekruten habe ich herausgefunden, dass der direkteste Weg zu einem idealen Körperbau (weniger Körperfett, mehr Muskelmasse) über eine Ernährung führt, die auf naturbelassene Lebensmittel setzt und den Konsum stark verarbeiteter Produkte einschränkt. Als Realist verlange ich nicht, dass du Industrieprodukte ganz aufgibst; aber ich schlage dir vor, diese modernen Lebensmittel höchstens als Ergänzung deiner Ernährung zu sehen und am besten nur zur schnelleren Regeneration nach dem Training zu nutzen.

Das Fundament dieser Ernährungsweise besteht aus Nahrungsmitteln, die ihrem ursprünglichen, lebendigen Zustand so nah wie möglich sind – egal, ob Pflanze oder Tier. Mit diesen Nahrungsmitteln und ihrer günstigen Wirkung auf den Stoffwechsel solltest du dich vertraut machen.

Protein-Kraftstoff

Fleisch

In dieser Kraftstoff-Kategorie findest du mageres Fleisch und Geflügel. Bei allen Produkten handelt es sich um erstklassige Proteinquellen. Denk daran, Proteine erhalten die Muskulatur und regen die Ausschüttung von Stoffwechselformonen an. Sie sind außerdem Fettkiller und natürliche Appetitzügler. Mit meinem Plan isst du immer die richtige Menge Proteine für den Aufbau, die Reparatur und den Erhalt von Muskelmasse.

Deine Auswahl an Fleisch

Rind:

Bison	Kugel	Rib-Eye-Steak
Filet	Lende	Roastbeef
Hochrippe	Mageres Rinderhack	
Kamm (Schmorfleisch)	Oberschale	

Lamm:

Braten jeder Art	Brust	Keule
Kotelett		

Schwein:

Filet	Kotelett	Schinken
Kochschinken	Lendenbraten	Schnitzel

Kalb:

Braten jeder Art	Filet	Schulter
Brust	Kotelett	Steak (Medaillon)

Wild:

Alle Teile

Geflügel:

Geflügelhackfleisch	Putenbrust	Stubenküken
Hähnchenbrust	Putenkeule/-bein	Wachtel
Hähnchenkeule/-bein	Putenwurst/Putenschinken	

Weide oder Silofutter?

Ein wichtiger und oft vernachlässigter Faktor unseres Wohlergehens ist die Gesundheit der Tiere (und Pflanzen), die wir verzehren. Wir sollten darauf schauen, wie unsere Nahrungsquellen angebaut beziehungsweise gehalten werden und wie sie von Feld oder Stall auf unseren Teller kommen. Denn schließlich beeinflusst die Gesundheit des Viehs auch unsere Gesundheit. Ich achte deshalb sorgfältig darauf, ob das Fleisch, das ich esse, von Weidetieren kommt und nicht von Vieh, das mit Silage gefüttert wird. Abgesehen von der Kuhmilch des Muttertieres fressen solche Rinder ausschließlich Weidegras und kein Silofutter. Warum Weidegras besser als Silage ist? Fleisch von Weiderindern ...

- hat weniger Kalorien,
- enthält mehr Vitamin E, Betacarotin und Vitamin C,
- ist reicher an Omega-3-Fettsäuren,
- besitzt einen höheren Gehalt an konjugierter Linolsäure – einem »guten« Fett, das das Immunsystem stärken, den Blutzuckerspiegel normalisieren und zur Fettverbrennung beitragen kann,
- enthält wahrscheinlich keine Schadstoffe wie Chemikalien, Pestizide oder Wachstumshormone.

Es lohnt sich auch, Fleisch mit dem Etikett »kontrolliert biologisch« zu kaufen. Dieses Fleisch muss ganz bestimmte Qualitätskriterien erfüllen, das Vieh darf zum Beispiel nicht mit genmanipuliertem Futter gefüttert worden sein. Doch Achtung: Auch wenn die Tiere nur Bio-Futter bekommen haben, kann es sein, dass sie trotzdem nicht auf der Weide grasen durften. Die beste Wahl beim Fleischkauf ist also kontrolliert biologisch aufgezogenes Weiderind.

Fisch und Schalentiere

Fisch ist ebenfalls eine hervorragende Proteinquelle, die voller Omega-3-Fettsäuren steckt. Diese wunderbaren Fette beeinflussen den Fettstoffwechsel – weg von der Speicherung, hin zu mehr Verbrennung. Wenn sich deine Mitte zu sehr rundet, iss Fisch, am besten Lachs und Thun-

fisch. Beide enthalten viel Omega-3-Fettsäuren, was bekanntlich den Bauchspeck bekämpft. Und nicht nur das: 2013 wurde im medizinischen Fachjournal *Diabetes über eine Studie berichtet*, die zeigte, dass Fischöl Fettzellen schrumpfen lässt – ein Effekt, der zu einem schlankeren Körper beiträgt.

Deine Auswahl an Fisch und Schalentieren

Austern	Kabeljau	Schellfisch
Flunder	Karpfen	Seebarsch
Flussbarsch	Krabben	Seeteufel
Forelle	Lachs	Thunfisch, frisch oder aus der Dose (in Wasser)
Garnelen	Miesmuscheln	Tilapia
Goldmakrele	Red Snapper	Venusmuscheln
Granatbarsch	Rotbarsch (Goldbarsch)	Wels
Hai	Sardinen aus der Dose	Zackenbarsch
Jakobsmuscheln	(in Wasser)	

Hooya!

Bedenken wegen Quecksilber?

Du fragst dich, ob Fisch nicht zu viel Quecksilber enthält? Ich kenne Leute, die eine solche Angst vor Fisch haben, dass sie ein Fischrestaurant nur im Schutzanzug betreten würden. Es hat sich aber herausgestellt, dass diese Angst größtenteils unbegründet ist. Eine Studie der University of Bristol aus dem Jahr 2013 legt nahe, dass nur sieben Prozent der Quecksilberspuren in unserem Körper aus Fisch stammen und überhaupt weniger als 17 Prozent aus Lebensmitteln und Getränken. Überraschenderweise sah die Studie bei den höchsten Quecksilberwerten einen Zusammenhang mit Kräutertees und alkoholischen Getränken (gleich nach Weißfisch und fettem Fisch). Ich liebe Fisch und weiß, dass Omega-3-Fettsäuren gut für mein Herz und meine Figur sind, daher freute mich die Feststellung, dass Fisch für einen so geringen Anteil unserer Quecksilberbelastung verantwortlich ist.

Manchmal glaube ich, wir machen uns völlig übertriebene Sorgen um angeblich gefährliche Stoffe im Essen, aber nicht um die Sachen, die uns erwiesenermaßen krank machen, wie Aspartam, Fruktose-Glukose-Sirup und Transfette. Das sind die echten Killer. Aber wir karren sie uns tütenweise ins Haus.

Ich bin kein Fitnessguru, der leichtfertig mit Ratschlägen um sich schmeißt. Fisch essen ist eine Sache des richtigen Maßes. Es ist ratsam, sich an weniger quecksilberbelastete Meeresfrüchte wie Lachs, Garnelen und Tilapia zu halten. Fischarten wie Schwertfisch oder weißer Thunfisch zeigen höhere Quecksilberwerte. Mein Tipp: Gegrilltes Haifischsteak oder ein Thunfischsandwich solltest du dir ein paarmal im Monat gönnen, aber nicht täglich.

Körnerhasser werden: Die richtige Auswahl ist ganz einfach.

Beim Kraftstoff-Plan gilt Getreide als schneller Kraftstoff. Von allen Nahrungsmitteln hat Getreide den höchsten Kohlenhydratanteil und birgt das größte Potenzial für Insulin- und Blutzuckerschübe. Du wirst daher nur begrenzte Mengen davon essen (sogar Vollkornbrot); ein gänzlicher Verzicht wäre unklug. Wir brauchen neben Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse auch Vollkorngetreide unterschiedlicher Art, um das volle Spektrum an Ballaststoffen zu erhalten, das für die Gesundheit von Herz und Verdauungssystem und für die Regulation von Insulin und Glukose nötig ist. Und falls du Veganer oder Vege-

tarier bist, ergänzen sich die verschiedenartigen Ballaststoffe und Aminosäuren von Getreide und Hülsenfrüchten perfekt.

Wenn du Gluten vermeiden willst oder musst, dann greif zu glutenfreien Getreidearten; in der Liste weiter unten sind sie mit einem Sternchen versehen. Glutenfreie Ernährung deckt sich mit meiner Empfehlung, so zu essen, wie viele unserer Urahnen aßen. Erst vor rund zehntausend Jahren, als der Anbau von Nutzpflanzen begann, stieg der Glutengehalt unserer Ernährung dramatisch an, und in manchen Teilen der Welt wird immer noch relativ wenig Gluten verzehrt. Als Folge davon besitzen viele Menschen nicht die für die Glutenverdauung nötigen Enzyme.

Deine Auswahl an schnellem Getreide

Ein Sternchen () bezeichnet glutenfreies Getreide.*

Amarant*	Gerstengraupen	Reis*
Buchweizen*	Haferflocken	Schmelzflocken (Hafer)
Couscous (aus Hirse glutenfrei)	Hirse*	Vollkornbrot (100 % Vollkorn)
Essenerbrot (Keimbrot)	Nudeln	Vollkornreis*
Fertigmüsli	Quinoa*	Wildreis*

Schneller Kraftstoff nach dem Training

Manche Menschen sind auch in der Lage, Nahrungsmittel mit höherem Zucker- und Stärkegehalt zu verstoffwechseln. Du gehörst zu dieser Gruppe, wenn du:

- regelmäßig sehr intensiv trainierst (drei- bis siebenmal pro Woche),
- einen Beruf ausübst, den man als Schwerarbeit bezeichnen würde, beispielsweise Bauarbeiter oder
- du »Hardgainer« bist, also nur schwer an Gewicht zulegst, insbesondere an Muskelmasse.

Wenn du zu einer dieser Gruppen gehörst, tust du dir mit zuckerhaltigeren Kohlenhydraten etwas Gutes. Schnelle Kohlenhydrate erhöhen den Glukosespiegel im Blut schneller, sodass die Glykogensättigung der Muskeln optimiert und ein für die Muskelbildung günstiges Hormonmilieu geschaffen wird. Als schnelle Kohlenhydrate eignen sich beispielsweise 250 Milliliter Sportgetränk, ein Energieriegel, eine Ofenkartoffel, ein Brötchen oder ein Erdnussbutter-Fruchtaufstrich-Sandwich aus Weißbrot.

5. Kapitel

Block für Block Fett abbauen und Muskeln bilden

Ab jetzt wirst du alle Nahrungsmittelgruppen aus den glorreichen Sieben essen, und zwar nach einem Muster, das aus sogenannten Blöcken besteht. Es gibt drei Blöcke, die so eingerichtet sind, dass du die unerwünschten Pfunde nach und nach loswirst, Woche für Woche. Durch die Anwendung der Blöcke bleibst du immer motiviert, dein Abnehmziel zu erreichen, da du einen konstanten Abnehmerfolg verzeichnen kannst. Du wirst dich auch sofort besser fühlen, weil du deinem Körper das gibst, was er will und was er braucht.

Die drei Blöcke basieren auf Kalorienzyklen (Veränderung der Kalorienzufuhr). Aber mach dir bitte bewusst, dass du keine Kalorien zählen oder Portionen berechnen musst. Stattdessen bekommst du von mir genaue Mengenangaben für alle Mahlzeiten und Snacks, sodass du nur die richtigen Lebensmittel auswählen und/oder die Speisepläne befolgen musst. Mit dem Übergang vom 3er- zum 2er- und 1er-Block isst du natürlich immer ein bisschen weniger, aber da die Speisepläne eine reichhaltige Auswahl bieten, wirst du trotzdem satt und zufrieden sein.

Die drei Blöcke sind so simpel, dass du dir praktisch nichts merken musst. Jede Mahlzeit folgt einer Formel, die vom Prinzip her eine empfohlene Kombination aus Proteinen und Kohlenhydraten ist. Reichlich Fett erhältst du aus tierischen Quellen, Nüssen und Saaten sowie wahlweise aus Öl, beispielsweise Kokos- oder Olivenöl.

Bei den Portionen gibt es Standardgrößen für Männer und Frauen, sodass du die Mengen mit etwas Übung per Augenmaß abschätzen kannst, ohne Messen und Wiegen. So kannst du den Kraftstoff-Plan auch unterwegs oder auf Reisen problemlos einhalten.

Der 3er-Block

Der 3er-Block dauert drei Wochen. In diesem Block isst du viermal am Tag schnelle Kohlenhydrate. Das Hauptziel des 3er-Blocks besteht darin, dass du dich mit den glorreichen Sieben vertraut machst und Fettabbau und Muskelbildung in Gang bringst. Im 3er-Block besteht deine tägliche Kohlenhydratration aus vier schnellen Kohlenhydratportionen und reichlich langsamen Kohlenhydraten.

Frühstücksformel:

1 Portion Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate = idealer Frühstückskraftstoff im 3er-Block

Beispiele: Frühstück		
Proteine	Schnelle Kohlenhydrate	Bonus-Kraftstoff/Würzmittel
Rührei aus 2 Eiern	1 Portion Haferbrei	1 TL Honig (nach Wunsch)
2 Putenwürstchen	1 Scheibe Vollkorn- oder Essenerbrot	Fruchtaufstrich (nach Wunsch)
Smoothie*: 1 Portion pflanzliches Proteinpulver	4 EL Schmelzflocken	1 TL Kokosöl + 250 ml Mandelmilch

*Du kannst deinen Smoothie gern mit Obst zubereiten, das zählt dann aber als schnelles Kohlenhydrat.

Mittagsformel:

1 Portion Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate + reichlich langsame Kohlenhydrate = idealer Mittagskraftstoff im 3er-Block

Beispiele: Mittagessen			
Proteine	Schnelle Kohlenhydrate	Langsame Kohlenhydrate	Bonus-Kraftstoff/Würzmittel
1 Hähnchenbrust, gegrillt	1 Portion Vollkornreis	1 gemischter Salat	1-2 EL fettarmes Salatdressing
Thunfisch	1 Apfel	1 gemischter Salat	1-2 EL fettarmes Salatdressing
Rinderhack, mager	1 Portion Kidneybohnen	Grüne Paprika, gewürfelt	Alle Zutaten mit Tomatensauce und Gewürzen als Chili zubereitet

Abendformel:

1 Portion Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate + reichlich langsame Kohlenhydrate = idealer Abendkraftstoff im 3er-Block

Beispiele: Abendessen			
Proteine	Schnelle Kohlenhydrate	Langsame Kohlenhydrate	Bonus-Kraftstoff/ Würzmittel
Rib-eye-Steak, gegrillt	Süßkartoffel, gebacken	Grüne Bohnen, gedämpft	Steaksauce
Lachs, gebacken	Kürbis	Brokkoli, gedämpft	Kräuter und Gewürze
Hähnchenschenkel, gebacken oder gegrillt	1 Portion Vollkornreis	Pfannengemüse	1–2 EL Olivenöl für das Pfannengemüse

Snackformel (1 Vormittagssnack, 1 Nachmittagssnack):

1 Portion Proteine + Nüsse und Saaten oder langsame Kohlenhydrate = idealer Snack im 3er-Block

Nach dem Training: 1 Portion Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate

Beispiele: Snacks		
Proteine	Schnelle Kohlenhydrate	Nüsse und Saaten/langsame Kohlenhydrate/Fett/Bonus- Kraftstoff/Würzmittel
1–2 hart gekochte Eier		1 Handvoll ganze Mandeln
½ Hähnchenbrust, gegrillt	1 Scheibe Essenerbrot	
Smoothie*: 1 Portion pflanzliches Proteinpulver	4 EL Schmelzflocken oder 1 Portion Obst	1 Handvoll Spinat, 1 TL Kokosöl + 250 ml Mandelmilch

*Du kannst deinen Smoothie gern mit Obst zubereiten, das zählt dann aber als schnelles Kohlenhydrat.