



ERNÄHRUNG+  
GESUNDHEIT

Logi



Ayurveda



Clean Eating



8-Stunden-Diät



Thrive-Diät



# DAS FOOD-NAVI

Gerade beim Essen sollte man auch mal über den Tellerrand schauen. Aber in welche Richtung? 9 Men's-Health-Kollegen haben 4 Wochen lang neue **Ernährungs-Strategien** ausprobiert. Lesen Sie, was es gebracht hat, ob's geschmeckt hat und wann sich welche Umstellung auch für Sie lohnt

FOTOS: CHRISTIAN LOHFINK FOOD-STYLING: RAIK HOLST TEXT: GABRIELE GIESLER

Paleo



Vegan



**H**aben Sie sich entschieden?“, fragt der Kellner. Da müssen Sie gar nicht lange nachdenken: Beim Italiener Pizza, beim Griechen Gyrosteller und beim Chinesen die 35b. Alles ganz automatisch, geht ja nicht anders. Rund 20 000 Entscheidungen treffen Sie täglich. Um sich selbst nicht komplett zu überfordern, läuft ein großer Teil davon automatisiert und gewohnheitsmäßig ab – auch und gerade beim Essen. Morgens Frühstücksflocken, mittags Warmes und abends Brot – weil Sie es schon immer so gemacht haben. Doch beim Essen geht es um mehr als um die Entscheidung für die folgende Mahlzeit. Die Gewohnheit verleitet Sie oft dazu, sich kulinarisch im Kreis zu drehen. Das hat zwar den Vorteil, dass Sie dann keinesfalls enttäuscht werden. Allerdings werden Sie so auch niemals was Neues kennenlernen, das Ihnen vielleicht besser schmeckt als das Gewohnte. Und der Gewohnheitsfraß macht Sie vielleicht krank. Oder zumindest träge. Eine Veränderung der Essgewohnheiten kann zu mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden führen, Sie auch sportlich auf ein neues Level heben. Also, checken Sie mutig die Alternativen – zunächst mal auf der Speisekarte, danach im Großen und Ganzen!

**ANDERS ESSEN, ANDERS LEBEN**

Vegan, kohlenhydratarm, lactosefrei – kaum jemand isst heute noch ohne Sonderwünsche. Jeder speist ein wenig anders, denn Ernährung

ist so individuell wie der eigene Fingerabdruck, und die eine, die richtige Ernährungsform für alle Menschen gibt's nicht. Die Empfehlungen wechseln ähnlich wie Modetrends, und so, wie eben nicht jeder alles tragen kann, sollte auch nicht jeder alles essen. „Bis in die 1990er-Jahre wurde gepredigt, möglichst fettarm zu essen. Ein Irrtum! Heute werden Kohlenhydrate und vor allem Zucker an den Pranger gestellt – zu Recht“, sagt der Hamburger Sport- und Ernährungsmediziner Dr. Niels Schulz-Ruhtenberg (www.ernaehrungsmediziner.de). „Trend ist derzeit, sich vegan oder nach Paleo zu ernähren.“ Einer Befragung der Techniker-Krankenkasse zufolge machen sich aber 43 Prozent der Männer überhaupt keine Gedanken über ihre Ernährung. Es wird gegessen, was die Liebste/der Kantinenchef/die Mutti aufischt, und im Supermarkt landet routinemäßig das Gleiche im Einkaufswagen. Das hat Folgen. Auch wer sich einigermaßen fit fühlt, kennt die Müdigkeit nach dem Mittagessen oder das Gefühl, beim Sport nicht alles aus sich herausholen zu können. Die Ursache können Lebensmittel sein, die für den Körper ungünstig sind. „Um eine optimale Leistungsfähigkeit zu erreichen, lohnt es sich, immer wieder mal die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu überdenken“, sagt Schulz-Ruhtenberg. „Auch werden nicht alle Lebensmittel ein Leben lang gleich gut vertragen.“ Zum Beispiel Milch: Die Bildung des milchzuckerspaltenden Enzyms Lactase nimmt mit dem Alter ab. Sie können auch als Gesunder mit einer Ernährungsoptimierung eventuell noch die letzten Extraprozente an Leistungsfähigkeit aus sich herausholen. Tipp: Streichen Sie entweder kritische Lebensmittel für einige Zeit vom Speiseplan. Oder testen Sie gezielt eine bestimmte Ernährungsform, wie es unsere Kollegen 4 Wochen lang getan haben. Übrigens hat Experte Schulz-Ruhtenberg die 9 Tester über den gesamten Zeitraum betreut, dabei ihren Gesundheitszustand überwacht,

sie zudem vor und nach ihrem Selbstversuch einer so genannten Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA) unterzogen, um auf diese Weise Veränderungen hinsichtlich Körperfettmenge und Muskelmasse feststellen zu können.

**IHRE ERNÄHRUNG, IHRE WAHL**

Welche Vorteile eine bestimmte Ernährungsweise auch haben mag, individuelle Vorlieben und Verträglichkeit sollten dabei jeweils im Vordergrund stehen, sonst bleiben Sie langfristig nicht dran. Ein überzeugter Vegetarier wird kaum auf die Idee kommen, plötzlich wieder Fleisch zu essen. Aber vielleicht wollen Sie ja gar nicht für immer darauf verzichten? Verbesserungen finden auch nicht von heute auf morgen statt, weil der Körper Zeit braucht, sich umzugewöhnen. Teilweise kann es in den ersten Tagen sogar zur Verschlechterung des Allgemeinzustands kommen, wenn Ihr Körper entgiftet. „Ein Testzeitraum von 4 Wochen ist ideal, um die Sache richtig anzugehen“, urteilt Mediziner Schulz-Ruhtenberg. „Wichtig ist vor allem, dass Sie sich im Vorwege ausreichend informieren, sich neue Zutaten und eventuell einige Küchenhelfer besorgen, um nicht schon nach 2 Tagen frustriert aufzugeben.“ Und auch die äußeren Umstände müssen stimmen: Wer sich gerade in einer schwierigen Lebenshase befindet oder mitten in Abschlussprüfungen steckt, sollte sich nicht noch etwas aufbürden.

**WAS SEIN MUSS, WAS NICHT**

Gehen Sie mit Bedacht vor. Wer sich einseitig oder völlig falsch ernährt, kann in eine Unterversorgung rutschen. „Davon merken Sie erst einmal nichts; auf Dauer kann das allerdings Ihre Leistungsfähigkeit einschränken und zu

**UNSERE 9 GETESTETEN FOOD-STRATEGIEN IM SCHNELL-CHECK**

	SCHNELL ZU VERSTEHEN	SCHNELL ZUBEREITET	UNTERWEGS KEIN PROBLEM	VIELE NEUE ZUTATEN	KEINE MEHRKOSTEN	DAUERHAFT GEEIGNET
<b>VEGAN</b>	✓	✓	○	○	✓	✓
<b>LOGI</b>	✓	✓	✓	○	✓	✓
<b>PALEO</b>	○	✓	✓	✓	○	○
<b>VEGETARISCH</b>	✓	✓	✓	○	○	✓
<b>THRIVE-DIÄT</b>	○	○	○	✓	○	✓
<b>8-STUNDEN-DIÄT</b>	✓	✓	✓	○	✓	✓
<b>FASTEN</b>	✓	✓	✓	○	✓	✓
<b>AYURVEDA</b>	○	○	○	✓	○	✓
<b>CLEAN EATING</b>	✓	○	○	○	✓	✓

Spätfolgen führen“, sagt Schulz-Ruhtenberg. „Davon betroffen sein können zum Beispiel Vegetarier oder Veganer, die vieles weglassen, aber dafür keine anderen Lebensmittel in den Speiseplan integrieren.“ Vegan essen Sie etwa auch dann, wenn Sie sich ausschließlich von Pommes mit Ketchup, Nudeln mit Tomatensoße, Chips und Popcorn ernähren – auf lange Sicht ein Desaster! Um sicherzugehen, lassen Sie von einem Arzt Ihr Vitamin-Level checken. Mit den Vitaminen D, Q10 und B12 sowie mit

Zink können Sie nämlich bei jeder Form der Ernährung unversorgt sein. „Vorbeugend zu supplementieren kann in manchen Fällen Sinn ergeben. Klarheit bringen da allerdings nur gezielte Vitamin-Blutanalysen“, sagt der Experte. „So ein Test kostet je nach Umfang 100 bis 300 Euro. Damit sind Sie aber auf der sicheren Seite, vermeiden Überdosierungen und sparen sich unnütze Ergänzungsmittel.“ Wenn eine Unterversorgung vorliegt, sollten Sie unbedingt mit natürlichen Lebensmitteln

gegensteuern. Nach ein paar Monaten sollte dann ein zweiter Test vorgenommen werden. Ein guter Rat zum Schluss: Gehen Sie mit Spaß und Neugier an die Sache heran, nicht mit Ehrgeiz. Essen hat viel mit Lebensfreude und Genuss zu tun. Wer immer nur Kalorien zählt, schmeckt irgendwann nur noch Zahlen. Ob Sie abnehmen oder leistungsfähiger und fitter werden wollen, für alles und jeden gibt's geeignete Food-Strategien. Vielleicht ist eine der von uns getesteten ja Ihr Schlüssel dazu.

**AUS DEN HEIMISCHEN VERSUCHSKÜCHEN**

Einen Monat täglich anders essen – eine lange Zeit. Um uns gegenseitig zu motivieren und über die eigene Ernährungsform zu informieren (und vielleicht auch, um mit eigenen Kreationen ein kleines bisschen anzugeben), haben wir in einer Facebook-Gruppe regelmäßig unser Essen gepostet. Viele Bilder von Leckerem sind dabei entstanden, davon hier einige Appetithappen.



Thrive-Lunch von Henning: ein Kidney-Bohnen-Burger mit Sonnenblumenkernen und Quinoa-Flocken. Dazu gibt es Süßkartoffel-Fritten, Sprossensalat mit Balsamico-Dressing.

Beispiel für ein vegetarisches Hardgainer-Frühstück: Bei Philip gibt's geröstete Granola aus Mandeln, Haselnüssen und Kokoschips mit Agaven-Dicksaft, dazu Apfel, Banane, Kaki und griechischen Joghurt.



Jeder Tag ein Pfannkuchentag? Ja – wenn die Zutaten stimmen, sagt Paleo-Profi Nico. Er backt Pancakes aus 3 Eiern, Protein-Pulver und Kokosmehl, würzt sie mit Kardamom und Zimt sowie etwas Salz. Das Topping besteht zum einen aus frischen Himbeeren, zum anderen aus Cashewcreme.



Indien trifft Italien: Marco streicht Polenta auf einem Blech aus, belegt sie mit buntem Gemüse und vielen ayurvedischen Gewürzen – dann ab damit in den Ofen!

Markus veganisiert sein Abendbrot: Süßkartoffeln dünn hobeln, kochendes Wasser vom Herd nehmen, die Scheiben 8 Minuten al dente darin ziehen lassen.



# VEGAN: EINFACH PFLANZEN ESSEN

Wie gelingt es einem Fleischesser, einen Monat auf Nahrung tierischen Ursprungs zu verzichten? Unser Chef Markus Stenglein (41) hatte viele Vorurteile, wagte aber für ein gutes Gewissen den Selbsttest

**S**elten hatte ich einer Food-Philosophie gegenüber so viele Vorbehalte wie beim Veganismus. Nur ein Selbsttest kann das ändern – oder die Vorurteile bestätigen.

## 1. VORURTEIL: VEGANER KÖNNEN KAUM WAS ESSEN

Quatsch! Oft ernähren wir uns ja vegan, ohne dass es uns bewusst ist. Nudeln mit Tomatensoße werden ja auch ohne tierische Zutaten zubereitet. Unter dem Strich ist die vegane Ernährung eine strengere Form des Vegetarismus. Neben dem Verzicht auf Fleisch bestimmt auch das Weglassen von Milchprodukten und Eiern den Ernährungsplan.

Erlaubt sind alle Kohlenhydratquellen (Brot, Kartoffeln, Pasta), Gemüse, Obst, Nüsse, Saaten. Für Milchprodukte gibt's klasse Alternativen – etwa auf Kokos-, Mandel- oder Haferbasis –, die besser schmecken als Tierisches. Aber Vorsicht! Als Veganer muss man auf der Hut sein, denn in manchen Produkten verstecken sich teils tierische Inhaltsstoffe. Ein Beispiel: Marmelade, wenn sie mit Gelierzucker (tierisches Eiweiß) zubereitet worden ist.

## 2. VORURTEIL: VEGAN IST TEURER ALS ALLES ANDERE

Kann ich nicht bestätigen. Aber vermeiden Sie meinen Anfängerfehler: Ersetzen Sie nicht Wurst, Käse oder Fleisch durch vegane

## 3 VEGANE SUPER-NAHRUNGSMITTEL



### Kichererbsen

Ob getrocknet oder aus der Dose – diese Hülsenfrüchte haben es in sich. Der Eiweiß-Anteil ist vergleichbar mit dem von Fleisch, ihr Calcium-Gehalt mit dem von Milch, es ist doppelt so viel Eisen drin wie in Spinat.



### Avocado

Keine andere Frucht ist so reich an Fett. Allerdings handelt es sich dabei vor allem um ungesättigte Fettsäuren. Auch die fettlöslichen Vitamine A und E (gut für Haut, Augen, Knochen) sind reichlich vorhanden.



### Süßkartoffeln

Je greller ihre Farbe, desto mehr Radikale bekämpfende Anthocyane und Carotinoide stecken drin. Zudem liefern diese Knollen Folsäure und Mangan, viel Kupfer und Eisen sowie die Vitamine B2, B6, E und Biotin.



**MEIN FAZIT** Wow! Ich bin positiv überrascht, wie schnell ich mich an das vegane Leben und an dessen Vorteile gewöhnt habe. Schon nach 2 Tagen habe ich so gut geschlafen wie lange nicht. Auch die sportlichen Leistungen waren top, in diesen Wochen bin ich über 50 Meter Brust sogar eine neue Bestzeit geschwommen. Tipp: Kochen Sie vorausschauend – das macht Spaß und verhindert Mecker- und Hungerattacken. Künftig lebe ich 5 Tage pro Woche vegan.

**Das sagt der Experte** „Pflanzliche, möglichst biologisch erzeugte Lebensmittel sind gut für die Gesundheit, reich an Mineralstoffen, an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen“, so Schulz-Ruhtenberg. „Vorsicht bei veganen Fertiggerichten! Die enthalten oft sehr viel Salz, Zucker und Fett, sind so ungesund wie herkömmliches Fertiggessen.“

Fertigprodukte. Wo immer Sie da auch zugreifen: Das Zeug schmeckt gruselig und ist teuer! Zwar kosten milchfreie Alternativen zirka 50 Prozent mehr, aber das Geld sparen Sie an der Fleisch-, Wurst- und Käsetheke.

## 3. VORURTEIL: VEGAN IST SCHWER UMZUSETZEN

Das stimmt zum Teil. Wer selbst kocht und einkauft, hat's leicht. Ich nahm mir Mittagsessen zur Arbeit mit (etwa Süßkartoffel-Ecken mit Hummus-Dip). Dazu habe ich mehrmals pro Woche größere Portionen vorgekocht (gegrilltes Gemüse). Anspruchsvoll können Restaurantbesuche sein: Während beim Italiener, Chinesen oder Inder veganes Essen immer identifizierbar ist, kommt man in anderen Lokalen meist nicht um Diskussionen mit dem Personal herum. Das ist machbar, nervt aber gewaltig.

## 4. VORURTEIL: VEGANER HABEN KEINE MUSKELN

Aber nein! Statt Hühnchen oder Omelette gab es bei mir nach dem Sport Kichererbsen-Puffer oder einen Spezial-Shake aus Erbseneiweiß-Pulver mit einem Löffel Erdnussbutter und Kokos-Schoko-Milch. Und: Der stärkste Deutsche, Strongman Patrik Baboumian, ist auch Veganer.



## KITCHEN-TOOLS

Mixer und Häcksler zaubern im Handumdrehen Dips, Gemüsebrei, Püree. Selbst Crushed Ice und Smoothies sind damit kein Problem. von Braun, ab zirka 70 Euro, [www.braunhousehold.com](http://www.braunhousehold.com)

## MARKUS' SPEZIAL-LUNCH: PETERSILIEN-BREZEN-SALAT

Unser Chef hätte nie gedacht, dass er auch ohne Fleisch, Fisch und Eier überleben kann. Er wurde eines Besseren belehrt und hat vegan fest in seinen Alltag integriert

### ZUTATEN (für 1 Portion)

- 1 großes Bund Petersilie
- 1 trockene Brezen
- ½ Bund Radieschen
- ¼ Gärtnergurke
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 große Zitrone

je 1 Prise Meersalz und Chilipulver

### ZUBEREITUNG

1. Petersilie waschen und von den groben Stielen befreien. Den Rest in sehr feine Streifen schneiden. Die Brezen mit einem Messer klein schneiden, eventuell mit den Händen noch etwas zerkrümeln. Radieschen in Streifen schneiden, die Gurke halbieren, entkernen und ebenso in kleine Stücke schneiden. Schließlich die Tomate entkernen und würfeln.
2. Knoblauchzehe pressen, mit dem Olivenöl verrühren. Zitrone auspressen, anschließend mit Salz und Chilipulver dazugeben. Alles miteinander vermengen, dann servieren.

Nährwerte pro Portion:  
510 Kalorien, 12 g Eiweiß, 50 g Kohlenhydrate, 26 g Fett



## JENS' EXTRA-LOW-CARB-LÄMMCHEN

Kohlenhydrate gab's für ihn hauptsächlich aus Gemüse, davon dann aber reichlich

### ZUTATEN (für 1 Portion)

- 200 g Champignons
- 3 x 1 TL Rapsöl
- 100 ml Soja Cuisine
- ¼ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 1 Prise Paprikapulver, edelsüß
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Blattspinat
- 150 g Lammfilet
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- je 2 Zweige Thymian und Rosmarin

### ZUBEREITUNG

1. Champignons zerkleinern. In 1 Esslöffel Öl bei starker Hitze anbraten. Wenn sie braun sind, mit Soja Cuisine ablöschen und ein bisschen einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
2. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in 1 Esslöffel Rapsöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Danach die Spinatblätter dazugeben, kurz zusammenfallen lassen.
3. In einer Pfanne 1 Esslöffel Öl erhitzen, Lammfilet darin von beiden Seiten jeweils 4 Minuten braten. Tomaten halbieren und mit Thymian und Rosmarin dazugeben. Alles kurz durchschwenken. Zum Schluss nach Gusto mit Salz und Pfeffer würzen.

### Nährwerte pro Portion:

593 Kalorien, 52 g Eiweiß,  
14 g Kohlenhydrate, 37 g Fett



## LOGI: APPETIT JA – HEISSHUNGER NEIN

Keine Kohlenhydrate, keine Wampe: Unser Produktmanager Jens Rebke (32) strich Brot, Reis & Co. vom Speiseplan. Gut für den Blutzuckerspiegel, aber nicht leicht – wie er am eigenen Körper erfahren musste

**N**icht umsonst steht „... mit Reis“ oder „Nudeln mit ...“ auf zahlreichen Speisekarten. Häufig sind Kohlenhydrate ein zentraler Bestandteil einer Mittagsmahlzeit. Wie auch beim Abendessen, bei dem sich alles ums Brot dreht. All das muss (darf) ich nun sehr stark einschränken, dank Logi.

### DIE THEORIE

Diese 4 Buchstaben stehen für **Low glycaemic and insulinemic diet**. Dabei soll ich also hauptsächlich Lebensmittel essen, die meinen Zuckerspiegel nicht blitzartig steigen lassen, sich so positiv auf den Insulinwert auswirken. Das steht in krassm Gegensatz zur herkömmlichen Ernährungs-

pyramide, wo Getreideprodukte wesentlicher Bestandteil sind. Selbst Vollkornprodukte kriegen bei mir jetzt die rote Karte: Auch nach 10 000 Jahren Ackerbau ist der Mensch noch nicht genetisch an sie angepasst. Stattdessen ersetzen eiweißhaltige Speisen (Fleisch, Milchprodukte, Eier) sowie Nüsse und Hülsenfrüchte die Kohlenhydrate. Viel Gemüse und Obst runden das Ganze ab.

### DER PLAN


Harte Währung für das Bewerten meiner Lebensmittel ist nicht der glykämische Index, sondern die glykämische Last. Letztere berücksichtigt auch die Menge der Kohlenhydrate im Lebensmittel. Beispiel: Karotten haben einen hohen Index, die absolute

Menge an Kohlenhydraten ist dank des hohen Wasseranteils aber gering. Möhren sind somit rehabilitiert. Wozu der ganze Aufwand? Steigt der Blutzuckerspiegel sehr schnell an, führt das zu starker Insulinausschüttung. Dann wird Zucker in die Zellen transportiert. Fällt der Spiegel dann zu schnell ab, kriege ich Heißhunger – und futtere neue Kohlenhydrate. Dem soll Logi nun durch die Auswahl der richtigen Lebensmittel vorbeugen.

### DIE PRAXIS

Auf Grund des höheren Fleischkonsums muss ich penibel auf die Säure-Basen-Bilanz achten. Mindestens die Hälfte meiner

Mahlzeiten besteht deshalb aus Gemüse und ein bisschen Obst. Und was soll ich sagen? Es wirkt! Ich stelle fest, dass ich nun nach dem Mittagessen viel fitter bin als vorher. Am meisten wundert mich jedoch, wie leicht ich auf Kohlenhydrate verzichten kann. Selbst meine geliebte Cola und Süßigkeiten sind kein Problem. Am Ende der 4 Wochen bringe ich satte 4,5 Kilo weniger auf die Waage. Die Analyse zeigt auch, dass ich trotzdem gleichzeitig Muskeln aufgebaut habe – ein für mich optimales Ergebnis. Doch ich merke auch, dass sich der Körper mit der Zeit daran gewöhnt, ich nicht mehr so fix wie vorher an Gewicht verliere.



**MEIN FAZIT** *Mit der Umstellung kam ich überraschend gut klar. Zwar stehe ich morgens ein wenig länger in der Küche, aber nach kurzer Zeit kommt die Routine. Von meinen Sonderwünschen im Restaurant bin am meisten ich selbst genervt, aber: Nur selten bekomme ich gar keinen Ersatz für die Kohlenhydrate. Ich habe viele neue Aspekte kennengelernt und werde einen Teil davon auch beibehalten. Wenn ich aber Lust auf Kohlenhydrate habe, werde ich auch welche essen.*

**Das sagt der Experte** Schulz-Ruhtenberg: „Nicht umsonst hat sich diese Ernährungsform in den letzten Jahren etabliert. Jens hat ohne viel Aufwand Fett gegen Muskeln getauscht, das Ergebnis ist optimal. Kohlenhydrat-Verzicht kann flexibel gestaltet, typgerecht angepasst werden. Richtig umgesetzt ist Logi uneingeschränkt zu empfehlen.“



**KITCHEN-TOOL**  
Ein solcher Julieneschneider ist im Prinzip ein Sparschäler mit Zacken. Er produziert schmale Gemüsestifte für Salat, Pfanne oder Wok.  
von Wüsthof, etwa 25 Euro, [www.wuesthof.com](http://www.wuesthof.com)

## 3 KOHLENHYDRATARME LEBENSMITTEL

 <p><b>Champignons</b> Neben vielen anderen Gemüsearten standen auch Pilze auf dem täglichen Speiseplan. Die Champignons zeichnen sich durch den besonders hohen Protein-Anteil aus, liefern gleichzeitig aber kaum Kalorien.</p>	 <p><b>Eier</b> In der kohlenhydratreduzierten Küche sind Eier eine feste Größe, sie bereichern den Speiseplan mit hochwertigem Protein und 65 Prozent ungesättigten Fettsäuren. Cholesterin ist hier kein Problem.</p>	 <p><b>Hühnchen</b> Kaum eine Fleischart ist so fettarm wie die magere Hühnerbrust. Sie ist daher bestens geeignet, um Gewicht zu reduzieren, ohne dabei Muskelmasse zu verlieren. Bioware kaufen, im Idealfall direkt beim Bauern!</p>
--	--	--

# PALEO: JEDEN TAG TIERISCH REINHAUEN

Futter-Flash: Sportredakteur Nico Reiher (29) wollte möglichst viel Masse aufbauen – als Muskelbasis. Zu diesem Zweck probierte er gleich 2 Methoden: erst Supersizing, dann essen wie eine Horde Neandertaler

**F**ür mehr Muskelmasse braucht es viel Futter. Wenn man die Formel des US-Bodybuilders Ronnie Coleman zu Grunde legt, müsste ich pro Tag 5300 Kalorien zu mir nehmen, um Muskeln aufzubauen. Im Detail brauche ich 66 Kalorien und 2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht, also 160 Gramm Eiweiß für einen 80-Kilo-Körper. Ich trainiere 4-mal in der Woche nach einem auf Muskelzuwachs ausgerichteten Krafttrainingsplan. Ab jetzt also Currywurst statt Putenbrust, Tiramisu statt Beeren, Vollmilch statt Wasser?

**1. PHASE: ALLES FUTTERN**  
Nach einem 2000-Kalorien-Shake zum Frühstück nehme ich in der Redaktion jede Geburtstagstorte

und mittags jeden Cheeseburger im Imbiss mit. Das funktioniert 3 Tage, dann der Crash: Übelkeit, Gelenkschmerzen. Also höchste Eisenbahn, das Blatt zu wenden!

**2. PHASE: ÜBERLEGT ESSEN**  
Massezuwachs muss doch auch mit einer locker interpretierten Paleo-Diät drin sein. Also kein Getreide, dafür nahezu doppelt so volle Teller mit fettreichem Fleisch oder Fisch, außerdem in Butter gebratenes Gemüse und weißer Reis. Mein Top-Snack: Biorindfleisch-Stangen. Zudem nehme ich Whey-Protein, Glutamin ([www.weidershop.de](http://www.weidershop.de)) und Kreatin ([www.bodyattack.de](http://www.bodyattack.de)). Das gefällt mir – und meinem Magen auch. So sagt die Waage am Ende dieses Experiments: plus 4,3 Kilo – Mission erfüllt!

## 4-MAL SUPER-FOOD FÜR SUPER-MASSE



**Cashewmus**  
Mit rund 630 Kalorien pro 100 Gramm hat das Mus dank des zugesetzten Öls sogar noch mehr Kalorien als die reine Nuss. Liefert zudem viel Tryptophan, eine essenzielle Aminosäure, die ins so genannte Glückshormon Serotonin umgewandelt wird.



**Lammkoteletts**  
Sie gehören zu den fettreichsten Fleischteilen und enthalten die für die Zellbildung wichtigen Stoffe Zink, Eisen, Vitamin B12 und Niacin. Ein guter Snack für den Hunger zwischendurch: siehe [www.ochsenriegel.de](http://www.ochsenriegel.de).



**Butter**  
82 Prozent reines Fett und viele fettlösliche Vitamine stecken drin. Die gute Butter weist zudem eine optimale Relation von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren auf – das wirkt sich positiv auf Herz und Gefäße aus.



**Weißer Reis**  
Wird von Tellern oft verbannt, ist für den Masseaufbau ideal: Die Kohlenhydrate sättigen lange, ohne zu sehr zu belasten. Darüber hinaus ist Reis im Gegensatz zu anderen Getreidesorten glutenfrei.



## NICOS PROTEINREICHES ZWISCHENMAHL

Viel Gemüse, viel Fleisch – wie gewünscht hat Nico von allem viel gegessen. Hochkalorisch, aber immer von bester Qualität

### ZUTATEN (für 1 Portion)

- 1 EL Kokosöl
- 400 g Hähnchen (mit Haut)
- 2 Blätter Salbei
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Prise Currypulver
- ½ gelbe Paprika
- ½ grüne Paprika
- 6 Kirschtomaten
- 2 Frühlingzwiebeln
- 5 Zweige Basilikum
- 1 Zweig Oregano
- 1 EL Olivenöl

### ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Kokosöl in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Das Hähnchen zuerst auf der Hautseite anbraten, die Salbeiblätter hinzufügen. Wenden, bis es von beiden Seiten goldbraun ist. Mit Salz, Pfeffer, Chili, Paprika und Curry von beiden Seiten würzen und in den Backofen schieben. Danach 10 bis 20 Minuten garen, bis es ganz durch ist (abhängig von der Dicke des Fleisches).
2. Währenddessen die Paprikaschoten würfeln, die Tomaten halbieren, Zwiebeln in Ringe schneiden. Von Basilikum und Oregano die Blätter abzupfen und nach Belieben klein schneiden. Mit Olivenöl vermischen und dann nach Geschmack mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

**Nährwerte pro Portion:**  
976 Kalorien, 76 g Eiweiß,  
14 g Kohlenhydrate, 35 g Fett

# FLEISCHLOS STARK WERDEN? SO GEHT'S

Als Hardgainer durch vegetarisches Essen kräftig Gewicht zulegen – kann das funktionieren? Autor Philip Metzner (30) lebte über seine Verhältnisse

**E**in Vegetarier sieht aus wie ein halbes Hemd, weil er auf Grund des Fleischmangels keine Masse aufbauen

runterzukriegen und danach die Übelkeit auszuhalten. Gemästet wie eine Weihnachtsgans quälte ich mich in den Mittagspausen zum Training mit den Kollegen.

kann – dieses Vorurteil habe ich mir schon öfter anhören müssen. Aber können Fans fleischloser Kost tatsächlich nicht an Gewicht zulegen? Das wollte ich herausfinden und habe aus dem Grund 4 Wochen lang versucht, vegetarisch zuzunehmen.

### SPITZEN-FOOD



**Griechischer Joghurt**  
Mit fast 10 Prozent Fett, mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydraten als normaler Joghurt ideal für Hardgainer

Am Ende des Monats sollte ja mehr Muskel- und nicht mehr Fettmasse vorhanden sein.

### DAS ERGEBNIS

Ein halbes Kilogramm habe ich so pro Woche gutgemacht, am Ende erreichte ich erstmals in meinem Leben die 70-Kilo-Marke. Laut der Analyse hat sich dabei auch ein bisschen Fett eingenistet (die Werte differierten je nach dem

### DIE TAKTIK

Diese lautete: von allem viel mehr! Also größere Mengen, mehr Kalorien und mehr Fett. An Stelle

Wassergehalt von Messung zu Messung leicht). Hochkalorische Lebensmittel wie Nüsse, Öle und Vollfett-Produkte schlagen also die magere Hähnchenbrust und werden aus mir ganz allmählich auch ein ganzes Hemd machen.

**MEIN FAZIT** Wer zulegen möchte, sollte auf sein Bauchgefühl hören – und auf den gesunden Menschenverstand, denn alles in sich reinzuschaukeln, kann nicht gesund sein. Massen an Fast Food sind kalorienreich, sorgen aber vor allem für Fett- statt für Muskelzuwachs. Überhaupt ist das klassische Zwei-Phasen-Denken aus dem Bodybuilding längst überholt. Die für mich perfekte Fitness-Ernährung bleibt also auch weiterhin Paleo – mit riesigen Tellern.

**Das sagt der Experte** Schulz-Ruhtenberg: „2 bis 2,5 Gramm hochwertiges Eiweiß pro Kilo Körpergewicht sind für gesunde Sportler okay, dazu viel trinken. Beim Protein-Pulver auf Qualität achten. Essen in diesen Mengen individuell anpassen, abhängig von Grundbedarf und Trainingsumfang. Für genug Basen Eiweiß mit Gemüse kombinieren.“

**MEIN FAZIT** Jahrelang war der Zeiger meiner Waage bei 68 Kilo festgenagelt. Hat mich nie gestört, blöde Kommentare wie „Du bist so dünn, weil du kein Fleisch isst“ dagegen schon. Mit Essen nach Plan kann auch ein Typ wie ich etwas zulegen. Aber das ist mir den Aufwand nicht wert. Ich höre also wieder auf mein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl. Und blende Kommentare aus, falls ich die 2 Kilo wieder verliere.

**Das sagt der Experte** „Hardgainer haben oft das Problem, dass sie vergessen, regelmäßig zu essen“, sagt Schulz-Ruhtenberg. „Ein Plan oder eine App kann dabei helfen. Dass man auch vegetarisch oder sogar vegan Muskeln aufbauen kann, beweisen Spitzensportler, die sich so ernähren. Die Qualität der Lebensmittel muss stimmen. Immer nur Fast Food macht Sie am Ende fett, aber nicht muskulös.“

## THRIVE: KAUFEN SIE SICH IN BESTFORM

Vegan 2.0: Ist durch pflanzliche Ernährung weniger Stress und mehr Leistung möglich? Sportredakteur Henning Lenertz (27) probierte nicht nur den neuen Trend aus, er hakte auch bei dessen Erfinder nach

**T**hrive-Diät – was ist das? Und ist sie das Richtige für einen Sportler wie mich? Um das zu klären, sprach ich mit Brendan Brazier. Der ehemalige Triathlon-Profi ist der Erfinder der Thrive-Diät und Autor des Buches „Vegan in Top-Form“ (Unimedica, 26 Euro).

### WAS MUSS ICH BEI EINER THRIVE-DIÄT BEACHTEN?

Thrive basiert auf pflanzlicher Vollwertkost. Ziel: jede Form von Stress, der durch den Alltag, die Verdauung und durch den Sport auf den Körper einwirkt, zu reduzieren. Das Fundament bilden alkalische Lebensmittel, weil diese (anders als tierische Produkte, Soja und verarbeitete Lebensmittel) zu einem höheren Nettogewinn führen sollen.

### HÖHERER NETTOGEWINN – WAS HEISST DAS FÜR MICH?

Ich war bis zu meiner eigenen Ernährungsumstellung davon überzeugt, dass Kalorien das Maß für die Energie von Lebensmitteln sind: je mehr Kalorien, desto mehr Energie. Würde das jedoch stimmen, hätten Leute, die sehr häufig Fast Food essen, sehr viel Energie und eine hohe Leistungsfähigkeit. In Wahrheit ist eine Kalorie aber nicht immer

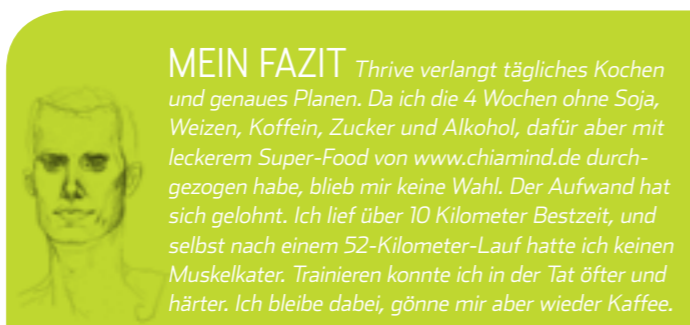
eine Kalorie. Das Schlüsselwort lautet Nährstoffdichte. Es gilt: Je weniger Energie nötig ist, um ein Lebensmittel zu verdauen, und je mehr Nährstoffe man aus ihm ziehen kann, desto besser.

### SIND ALSO SOJA, WEIZEN, ZUCKER UND KAFFEE TABU?

Man sollte meine Bücher nicht wie eine Verbotsliste verstehen. Wer Tofu verträgt, soll ihn essen. Gleiches gilt für den Kaffee- oder Alkoholkonsum. Grundsätzlich sollte man darauf achten, nicht zu viel Säure zu sich zu nehmen und seinen Körper durch unverarbeitete Lebensmittel zu unterstützen, statt ihn zu belasten.

### UND WIE PROFITIERE ICH ALS SPORTLER DAVON?

Bei jedem Training setzen Sie die Muskulatur unter Stress und zerstören Zellen. Neue Zellen bilden sich in der Regeneration. Wie fix das geht, hängt davon ab, wie rasch Ihr Körper aus den Lebensmitteln Nährstoffe und Energie ziehen kann. Leichte pflanzliche Kost belastet den Körper kaum, deshalb braucht er für die Verdauung weniger Energie. Die dadurch gesteigerte Regenerationsfähigkeit macht es dem Sportler letztlich möglich, häufiger zu trainieren und Entzündungen zu reduzieren.



**Das sagt der Experte** „Das Konzept liefert dank Super-Food alle wichtigen Nährstoffe, verbunden mit den Vorteilen pflanzlicher Kost. Der Verzicht auf Stoffe wie Gluten und Soja ist ein weiteres Plus. Das kann dauerhaft funktionieren, Leistungen verbessern. Lassen Sie zur Sicherheit beim Arzt die Vitamine checken“, so Schulz-Ruhtenberg.

**MEIN FAZIT** *Thrive verlangt tägliches Kochen und genaues Planen. Da ich die 4 Wochen ohne Soja, Weizen, Koffein, Zucker und Alkohol, dafür aber mit leckerem Super-Food von [www.chiamind.de](http://www.chiamind.de) durchgezogen habe, blieb mir keine Wahl. Der Aufwand hat sich gelohnt. Ich lief über 10 Kilometer Bestzeit, und selbst nach einem 52-Kilometer-Lauf hatte ich keinen Muskelkater. Trainieren konnte ich in der Tat öfter und härter. Ich bleibe dabei, gönne mir aber wieder Kaffee.*

### HENNINGS POWER-BREI

Statt Stulle gibt es leckere Matschepampe – und dazu mächtig Leistungsfähigkeit

#### ZUTATEN (für 1 Portion)

2 EL Chiasamen  
180 ml Wasser  
1 Banane  
3 Datteln  
3 EL Cashewkerne  
2 EL Hanfprotein  
1 Prise Salz  
1 TL Zimt  
200 g Blaubeeren

#### ZUBEREITUNG

**1.** Chiasamen in Wasser einweichen und rund 10 Minuten quellen lassen. Bananen schälen und die Datteln grob zerkleinern.  
**2.** Alles zusammen mit Hanfprotein, den Cashewkernen, Salz und Zimt in einen Mixer geben und zu einem Brei verrühren.  
**3.** Mit Blaubeeren bestreuen und dann je nach Geschmack mit gehackten Datteln und Cashewkernen großzügig garnieren.

Nährwerte pro Portion:  
765 Kalorien, 31 g Eiweiß,  
80 g Kohlenhydrate, 35 g Fett

### 3 HEISSE TIPPS FÜR VEGANE SPORTLER



**Chiasamen**  
Pro Tag reicht bereits 1 Esslöffel davon. Die Samen bestehen zu knapp einem Viertel aus Protein. Omega-3- und -6-Fettsäuren stehen im optimalen Verhältnis. Enthalten Ballaststoffe, Eisen, Magnesium, Calcium.



**Hanfprotein**  
Neben den wichtigen Omega-3-Fettsäuren sind alle essenziellen Aminosäuren drin. Der Eiweiß-Anteil von 50 Prozent übersteigt etwa den von Soja bei Weitem. Hanfprotein eignet sich so bestens zum Muskelaufbau.



**Açaipulver**  
Die tiefviolette Farbe ist Indikator für den extrem hohen Gehalt an Polyphenolen in diesen Beeren. Die sekundären Pflanzenstoffe wirken antioxidativ, sie schützen das Herz-Kreislauf-System und die Zellen.

# The POWER of PISTACHIOS®



Mit Proteinen, Ballaststoffen und wichtigen Nährstoffen\*, Ihr Lieblingsnack gefällt auch Ihrem Fitnesstrainer.

\*Amerikanische Pistazien sind eine Quelle von Proteinen und Ballaststoffen. Zudem sind Pistazien eine reichhaltige Quelle von Zink, Selen, Kupfer, Mangan, Riboflavin und Vitamin E. Sechs antioxidative Nährstoffe, die dazu beitragen, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Erfahren Sie mehr.  
**AmericanPistachios.de**

Sie finden uns auf [Facebook.com/AmericanPistachios](https://www.facebook.com/AmericanPistachios)



ACHTEN SIE AUF DAS QUALITÄTSSIEGEL DER AMERICAN PISTACHIO GROWERS

# 8-STUNDEN-DIÄT: ERNÄHRUNGSKUR NACH DER UHR

Für gewöhnlich isst Brandmanager Alex Evans (25) bei Hunger. Für Fettabbau und Muskelzuwachs durfte er das 4 Wochen nur in bestimmten Phasen am Tag

**K**eine Kalorien zählen und 8 Stunden lang essen: klingt perfekt für mich. Wären da nicht die restlichen 16 Stunden des Tages, in denen ich nichts zu mir nehmen darf.

## WAS SOLL DAS GANZE?


Fürs Abnehmen muss ein Körper Fett verbrennen. Weil es aber viel einfacher ist, Kohlenhydrate zu verfeuern, schaltet unser Körper in den Modus Fettverbrennung erst dann, wenn er alle Kohlenhydrate beseitigt hat. Wenn man permanent snackt und bis in die

Nacht vor der Glotze knabbert, geschieht das kaum. Da setzt die 8-Stunden-Diät an. Zumindest theoretisch bedeutet weniger Zeit zu essen: Man isst weniger.

## WIE KLAPPT'S KONKRET?

Als Nichtfrühstücker wähle ich den Zeitraum 13 bis 21 Uhr zum Essen. Das Fenster ist variabel, aber für mich ist dies die beste Variante. Um Muskelabbau zu verhindern, besorge ich mir zudem BCAA (essentielle Proteine in Pillenform), die ich vor dem Training einwerfe. In der Woche komme ich damit gut klar. Am

Wochenende wird das Konzept aber durch Einladungen zum Brunchen und zum Abendessen gesprengt. Studien belegen die positiven Auswirkungen dieses intermittierenden Fastens – es soll Krankheiten vorbeugen, das Leben verlängern. Ich habe nicht das Gefühl, dass es mein Leben verbessert. Nach 4 Wochen höre ich wieder auf meinen Bauch.



**MEIN FAZIT**  
*Die 4 Wochen haben sich voll gelohnt. Zwar habe ich kein Gewicht verloren, jedoch respektable 4 Kilogramm Muskelmasse aufgebaut. Die werde ich jetzt auch zu halten versuchen, das aber mit 3 über den gesamten Tag verteilten Mahlzeiten und einem smarten Trainingsplan.*

**Das sagt der Experte**  
Schulz-Ruhtenberg: „Wer gern oft isst, wird sich quälen. Für andere ist es sinnvoll, denn es fördert das Abnehmen und einen gesunden Stoffwechsel. Es ist gut, nur so viel zu essen, dass man zu 80 % satt ist.“

# FASTEN: HATTE ER BALD SATT

Durch weniger essen gesünder leben? Kollege Martin Werner (28) hat tagelang gehungert

**F**ünf zu zwei – nicht für den FC Bayern gegen den HSV, sondern für mich und mein Essen: 5 Tage normal futtern, 2 Tage (pro Woche, frei wählbar) nicht mehr als je 600 Kalorien essen (höchstens 2 Mahlzeiten). Montag, 10.00 Uhr: 300 Gramm Geflügelhack mit Sprossen, ein Apfel – lecker, doch Laune und Konzentration sind ab 17 Uhr im Keller. Esse ich dagegen mittags, bin ich morgens und abends mies drauf. Wie ich es auch lege, es passt einfach nicht. Ich ziehe die Sache zwar durch, finde aber nicht den richtigen Rhythmus.



**MEIN FAZIT**  
*Fastentage sollten den Zuckerstoffwechsel stabilisieren, meine Gesundheit fördern und den Genuss beim Essen erhöhen. Bei mir erhöhte sich nur der Frust wegen des Hungerns. Wer abnehmen muss, findet hier eine Methode mit wenig Regeln. Für mich ist das nix.*

**Das sagt der Experte**  
Schulz-Ruhtenberg: „Diese Form ist extrem, Fastentage sind eine Herausforderung. Doch im heutigen Überfluss ist es gut, dem Körper auch mal Esspausen zu gönnen.“

## ALEX' SCHNELLE QUESADILLAS

Im täglichen 8-Stunden-Ess-Zeitfenster darf es manchmal auch ein wenig reichhaltiger zugehen

**ZUTATEN** (für 1 Portion)

150 g Brathähnchenfleisch	1 Handvoll Spinat
50 g Brie	2 EL Preiselbeerkonfitüre
2 Vollkorn-Tortillas	¼ TL Salz
	1 Prise Pfeffer

## ZUBEREITUNG

- Haut vom Hähnchen abziehen und beiseitelegen. Dann das Fleisch in mundgerechte Stücke zupfen. Den Brie in kleine Würfel schneiden.
- Eine Bratpfanne ohne Öl erhitzen und 1 Tortilla darin erwärmen. Mit einem Viertel des Käses bestreuen und jeweils die Hälfte des Fleisches und des Spinats darauf verteilen. Die Preiselbeerkonfitüre gleichmäßig darübergeben, danach wieder ein Viertel Brie. Das Ganze abschließend mit Salz und Pfeffer würzen, eine Tortilla als Deckel obendrauf legen.
- Von beiden Seiten braten, bis die Tortillas goldbraun sind, der Käse im Inneren zu schmelzen beginnt und die Quesadilla quasi zuklebt.

**Nährwerte pro Portion:**  
870 Kalorien, 56 g Eiweiß, 85 g Kohlenhydrate, 45 g Fett



# AYURVEDA: ESSEN IST DIE BESTE MEDIZIN

Das indische Ayurveda ist keine Ernährungsform, es ist ein komplettes Heilsystem. Unser stellvertretender Chefredakteur Marco Krahl (43) aß sich gesund

**E**twa 5000 Jahre alt ist Ayurveda, und gefühlt genauso viele Regeln umfasst die indische Lebensweise, zu der neben Ernährung auch Yoga und Massagen gehören. All das kann sich keiner merken. Muss auch nicht sein: Wenn Sie lediglich diese 7 Regeln beherzigen, sind Sie auf einem sehr guten Weg.

## 1. KAFFEE WEGLASSEN

„In Mengen belastet Koffein den Körper“, sagt die Heilpraktikerin Margrit Witt-Horchler, die seit 10 Jahren eine Ayurveda-Praxis in Hamburg hat. Wer den Körper entgiften möchte – der Sinn von Ayurveda –, sollte darauf ebenso verzichten wie auf Alkohol. Also bleibt meine Kaffeemaschine am Morgen kalt. Stattdessen gibt's Heißwasser, 10 Minuten gekocht

(auch Ayurveda-Champagner genannt). Es soll meinem Agni einheizen, was so viel heißt wie Verdauungsfeuer, wodurch der Körper Nahrung besser aufnehmen kann. Interessanterweise fehlt mir morgens nichts. Letztendlich ist heißes Wasser ja auch wie Kaffee, bloß ohne Bohnen.

## 2. MILCH REDUZIEREN

Ich verzichte übrigens nicht nur auf den Becher Kaffee, sondern auch auf die Milch darin. „Sie ist ein komplexes Lebensmittel, das nicht jeder Mensch verträgt“, so die Expertin. „Deswegen sollte man sie unbedingt erhitzen oder mit heißem Wasser verdünnen. Grundsätzlich zu meiden sind Milchprodukte in Kombination mit Fisch, Fleisch oder sauren Früchten.“ Das ist mir dann doch alles viel zu kompliziert. Fortan

## 3 TOP-NAHRUNGSMITTEL AUS INDIEN



### Ghee

Durch Kochen wird das reine Butterfett getrennt von Eiweiß und Wasser. Guter Geschmacksträger, der zudem Entzündungen bekämpft. Ein Rezept finden Sie unter [www.ayurveda-hamburg.de](http://www.ayurveda-hamburg.de).



### Kurkuma

Gewürze sind das A und O beim Ayurveda. Sehr oft verwendet wird Gelbwurz, der die Magensäfte anregt. Auch sehr beliebt in der ayurvedischen Küche sind Koriander und Kreuzkümmel.



### Ingwer

In Ghee, angeschnitten mit etwas Knoblauch und Zwiebeln, ist die Wurzel eine exzellente Basis vieler Gerichte. Außerdem ist Ingwer gesund, kann etwa bei Muskelschmerzen und Erkältung helfen.

verzichte ich also der Einfachheit halber komplett auf die Milch.

## 3. NUR 3 MAHLZEITEN

Nach dem Frühstück ist erst mal Pause. „Mindestens 3 Stunden braucht der Magen, um alles zu verdauen“, sagt Witt-Horchler. „Diese Essenspause fördert die Gesundheit.“ Und den Hunger: Am Mittag hängt mein Magen tiefer als das Euter einer heiligen Kuh. Auch so eine Erfahrung.

## 4. ALLES DÜNSTEN

„Schonend Gegartes ist zumeist bekömmlicher als Rohkost und Blattsalat“, erklärt die Ayurveda-Spezialistin. Ja, auch rohes Obst fällt darunter! Also erwärme ich morgens mein Früchtemüsli. Gewöhnungsbedürftig, aber nicht zum Abgewöhnen – und passt perfekt zum Becher Heißwasser.

## 5. SELBST KOCHEN

Eine der für mich aufwendigsten Vorschriften. „Nur so stellen Sie sicher, dass Zutaten frisch sind“, sagt Witt-Horchler. „So können Sie auch Geschmacksverstärkern aus dem Weg gehen.“ Zu diesen zählen Glutamat sowie (zu viel) Salz und Fett. So koche ich also jeden Abend, oft ein Curry und oft so viel, dass ich am nächsten Tag noch etwas zum Aufwärmen für die Mittagspause übrig habe.

Abends am Herd bin ich immer froh, dass meine Frau und ich dieses Experiment gemeinsam machen: Zu zweit kocht es sich nicht nur schneller, es macht zudem wesentlich mehr Spaß.

## 6. ABENDS KEIN EIWEISS

Unser Abendessen ist jetzt in der Regel vegan. „Das Agni ist zwischen 11 und 14 Uhr am höchsten, gegen Abend lässt es nach. Tierische Proteine kann der Körper dann schlechter verarbeiten“, so meine Ayurveda-Beraterin. Langeweile will bei der letzten Mahlzeit des Tages trotzdem nicht aufkommen – und das liegt in erster Linie an der siebten und letzten Regel.

## 7. TYPGERECHT WÜRZEN

Rund 100 Gewürze gibt es in der ayurvedischen Küche. Darauf beruht zu einem großen Teil die gesundheitliche Wirkung des Essens. Mit Gewürzen werden auch Krankheiten behandelt, wie etwa Bluthochdruck, Rheuma, Depressionen. Für die 4 Wochen habe ich mir 15 Gewürze als Grundausrüstung zugelegt – doch die restlichen 85 werde ich sicher auch noch mal ausprobieren.



## MARCOS LIEBLINGSFRÜHSTÜCK: SÜSSE POLENTA

Morgens schon etwas Warmes essen? Das war für unseren Vize-Chef unvorstellbar. Bis er es ausprobiert hat – und auf den Geschmack kam

### ZUTATEN (für 1 Portion)

25 g Polenta  
 ½ TL Ghee  
 125 ml Reismilch  
 1 TL brauner Zucker  
 1 Prise Kardamompulver  
 1 TL gehackte Mandeln

### ZUBEREITUNG

**1.** Polenta einige Minuten lang auf dem Herd in einer heißen Pfanne vorsichtig anrösten, anschließend zur Seite stellen.  
**2.** Ghee in einer Pfanne schmelzen, die Polenta hineinrühren, dann Reismilch und Zucker mit dem Schneebesen unterrühren.  
**3.** Unter andauerndem Rühren die Maisgrieß-Masse zum Kochen bringen, zudecken und dann 2 Minuten quellen lassen.  
**4.** Die restlichen Zutaten untermischen, warm servieren.

### Nährwerte pro Portion:

241 Kalorien, 3 g Eiweiß, 38 g Kohlenhydrate, 8 g Fett

## MEIN FAZIT

„Wie sieht Ihr Stoffwechsel-Endprodukt aus?“, fragte mich Margrit Witt-Horchler zu Beginn, als ich ihre Praxis ([www.villaveda.de](http://www.villaveda.de)) betrat. Es folgten viele weitere Fragen. Dann erzählte sie mir, welche Lebensmittel für meinen Typus (auf Sanskrit: Dasha) perfekt sind, welche ich meiden soll. Ohne ins Detail zu gehen: Mein Stoffwechsel-Endprodukt ist nach den 4 Wochen kein Thema mehr, ich fühle mich wohler und bin sogar leichter: 2 Kilo Fett sind weg.



**Das sagt der Experte** „Jahrtausendelange Erfahrungen mit dieser Ernährungsform sorgen für ihre Daseinsberechtigung“, so Schulz-Ruhtenberg. „Sie kann helfen, Krankheiten zu verhindern, zu lindern, zu heilen. Das Konzept erfordert viel Wissen und Engagement. Zu Beginn sollte man zur Typbestimmung einen Experten kontaktieren.“



## CLEAN EATING: MAL SAUBER REINHAUEN

Erst wollte Gesundheitsredakteur Rufus Rieder (48) mit der neuen Ernährungsphilosophie aus den USA nur fiesen Fallen der Food-Industrie aus dem Weg gehen. Inzwischen meidet er viel mehr als nur diese

**C**lean Eating gilt in den USA als neue Wunder-Diät. Dabei ist es so viel mehr: Es hat mit gesundem Leben und einer guten Ökobilanz zu tun, im Grunde mit einer besseren Welt. Und mit ein paar Verboten. An diese 4 habe ich mich gehalten.

### KEINE WELTREISEN

Nein, da geht es nicht um mich: Verzehren Sie nichts, was über Tausende von Kilometern bis in den Supermarkt geflogen wurde, das belastet unser Klima. Auch die Warenqualität leidet: Werden etwa Mangos unreif geerntet, enthalten sie weniger Vitamine.

### KEINE FABRIKEN

Essen Sie nichts, was industriell verarbeitet wurde. Durch solche

Prozesse verliert die Nahrung wertvolle Bestandteile, dafür gelangen Substanzen hinein, die krank und dick machen.

### KEINE SÜCHTE

US-Forscher an der Universität Michigan in Ann Arbor fanden das heraus, was Sie insgeheim schon immer befürchtet haben: Einige Nahrungsmittel machen süchtig. Besonders industriell verarbeitete Speisen und solche mit einem sehr hohen Anteil an zugesetztem Fett oder Zucker lösen im Gehirn eine Abhängigkeitsreaktion aus, die anderem Suchtverhalten (etwa Nikotin, Alkohol) ähnlich ist. Spannend ist daran, dass es nicht zu einer Abhängigkeit kommt, wenn das Fett oder die Kohlenhydrate auf natürliche Weise in der Nahrung

enthalten sind, wie bei Seefisch (sehr fetthaltig) oder braunem Reis (reich an Kohlenhydraten).

### KEINE ROTEN AMPELN

Clean Eating funktioniert auch in verschiedenen Abstufungen. Stellen Sie sich das vor wie eine Ampel: Grünes Licht gibt es für alle unverarbeiteten oder minimal verarbeiteten Lebensmittel, etwa frisches Obst und Gemüse, Eier, luftgetrockneten Schinken, Hähnchen direkt vom Bauern, selbst gebackenes Vollkornbrot

und Naturjogurt. All das habe ich in großen Mengen gegessen. Die Ampel schaltet auf Gelb für Dinge wie Apfelmus, Orangensaft, Kochschinken, Hähnchenbrust aus dem Supermarktregal, Fruchtojogurt und Brot aus der Bäckerei. Davon kommt weniger auf den Tisch. Vermeiden sollten Sie möglichst Sachen der roten Kategorie: Apfeltaschen, Fruchtnektar, Fleischwurst, Hähnchen-Nuggets, Jogurt-Drinks, Toastbrot. Wenn Sie sich daran halten, schmelzen Pfunde automatisch.

## RUFUS' ALLZWECKWAFFE: DINKELBROT

Nie lief der Backautomat so heiß wie in diesen 4 Wochen. Dabei ist es geblieben, denn selbstgebackenes Brot ist günstiger und schmeckt besser als die Ware vom Bäcker

**ZUTATEN** (für 1 Brot)  
2 EL Olivenöl  
310 ml Wasser  
1 TL Salz  
425 g Dinkelmehl Type 1050  
½ Würfel Hefe  
**Belag:**  
4 Scheiben Wurst (vom Bauern)  
Tomate, Gurke,  
Zwiebel, Rucola

### ZUBEREITUNG

1. Als Erstes Olivenöl in den Backautomaten geben, damit der Knethaken nicht festklebt. Wasser und Salz dazugeben, dann das Mehl, dann die Hefe darüber zerbröseln. Diese Reihenfolge bietet den Vorteil, dass man das Brot auch mit Timer backen kann, ohne dass die Hefe zu gehen beginnt.
2. Basisprogramm einstellen, für eine dunkle Kruste den entsprechenden Knopf drücken. Brot nach 3 Stunden aus dem Gerät holen, mindestens 15 Minuten abkühlen lassen.
3. Mit Wurst belegen und nach Belieben dekorieren.

**Nährwerte pro Scheibe:**  
163 Kalorien, 6 g Eiweiß, 27 g Kohlenhydrate, 3 g Fett



### KITCHEN-TOOL

Dank der Timer-Funktion liefert ein Backautomat morgens frisches Brot. Schnellbackgang für kleine Brote, individueller Bräunungsgrad.  
von Klarstein, zirka 90 Euro,  
[www.klarstein.com](http://www.klarstein.com)



PRESTELLER: SHUTTERSTOCK (14), STOCKFOOD (2);  
ISTOCKPHOTO (1); ILLUS: FRANZISKA MOLTENBREY

**MEIN FAZIT** *Hundertprozentig clean zu sein, habe ich leider nicht geschafft. Mein Brot habe ich mit Mehl Type 1050 gebacken, was zwischen Weißmehl und Vollkornmehl liegt. Ähnliches galt für die Wurst: Sie kam vom Bauern aus unserem Dorf, war aber nicht gänzlich unverarbeitet. Mein Tipp: Steigern Sie sich in Ihren Clean-Eating-Ambitionen von Woche zu Woche. Kleine Schritte fallen leichter, und dann bringt's auch mehr Spaß. Ideal ist es, wenn die Partnerin mitmacht.*



**Das sagt der Experte** „Grundregeln des Clean Eating sollten für jede Ernährungsform gelten“, so Schulz-Ruhtenberg. „Nahrung ist am gesündesten, wenn sie unverarbeitet ist. Zusatzstoffe sind für den Körper eine Belastung, können krank machen. Lebensmittel ohne Zutatenliste sind die besten. Das ist einfach und effektiv.“