Brendan Brazier

VEGAN IN TOPFORM

Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag

Die Thrive-Diät des berühmten kanadischen Triathleten

Mit einem Vorwort von Hugh Jackman & Dr. Katharina Wirnitzer

Brendan Brazier

VEGAN IN TOPFORM

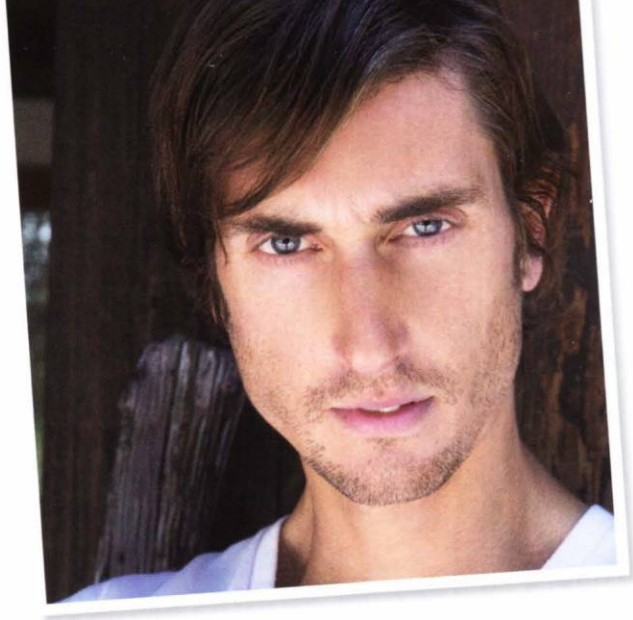
Brendan Brazier

VEGAN IN TOPFORM

Der vegane Ernährungsratgeber für
Höchstleistungen in Sport und Alltag

Unimedica

Für Lynn, Seymour
und Stanley



DIE THRIVE-DIÄT

BRENDAN BRAZIER ist einer der wenigen Berufssportler weltweit, deren Ernährung zu 100 Prozent auf pflanzlicher Kost basiert. Er war nicht nur professioneller Ironman-Triathlet und Sieger des kanadischen Ultramarathons von 2003 und 2006 über 50 km Distanz, sondern ist zudem Autor von Bestsellern zum Thema Leistungsernährung und Schöpfer von Vega, einer preisgekrönten Reihe pflanzlicher Vollwertkostprodukte.

2006 wurde er mit seiner Vega-Rezeptur für Kanadas renommiertesten Innovationspreis, den Manning Innovation Award, nominiert und in die engere Wahl gezogen.

2006 erhielt Brazier eine Einladung, vor dem US-Kongress auf dem Capitol Hill zu sprechen. Dort ging er auf den großen sozialen und wirtschaftlichen Nutzen ein, der durch gesündere Ernährung in der Bevölkerung erzielt werden könnte. Dabei konzentrierte er sich hauptsächlich darauf, was für eine wichtige Rolle Nahrung bei der Prävention der meisten in der westlichen Kultur verbreiteten, chronischen Krankheiten spielt.

Heute ist Brendan Brazier ein angesehener Vortragsredner und gefragter Moderator, der Menschen und Firmen dabei hilft, sich mit seiner Stress abbauenden Thrive-Diät weiterzuentwickeln.

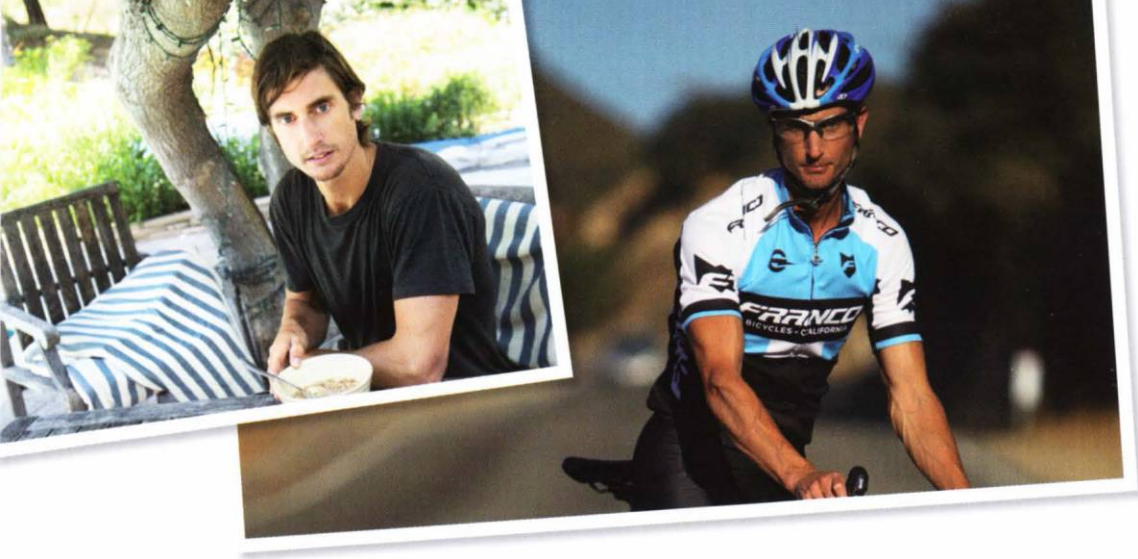
Brendan Brazier lebt heute in Los Angeles.

INHALT

Vorwort – Hugh Jackman 8
Vorwort – Dr. K. Wirnitzer 11
Einleitung 15
1. Mehr Vitalität durch weniger Stress 22
Wie ich Stress kennenlernte 27
Stress fordert seinen Tribut 30
Verschiedene Arten von Stress 35

2. So funktioniert die Thrive-Diät 46
Nahrungsmittel mit hohem Nutzen 49
Rohkost und schonend garen 57
Wirkung basischer Lebensmittel 60
Direkt verwertbare Nahrungsmittel 69
Nährstoffreiche Sattmacher 72
Vollwertnahrung 74
Nahrungsmittelintoleranz 77
Abbau biologischer Anleihen 83
Flüssigkeitszufuhr 90
Basics für den Alltag 92
Die Anwendung der Thrive-Diät 97
Rekalibrierung: langsam angehen 100
Start in die Thrive-Diät 101

3. Die Thrive-Diät für eine gesündere Umwelt 104
Energiebedarf der Lebensmittelindustrie 106
Proteinherstellung und Umweltbelastung 109
Bodenqualität 111
Weniger Umweltbelastung 113
Was können wir tun? 114



4. Sport für lebenslange Gesundheit 116

Sportliches Training: Wir legen los 120
Sport und Ernährung 124
Nahrung vor dem Sport 127
Nahrung während dem Sport 133
Nahrung nach dem Sport 137
Basenbildende Nahrungsmittel 140
Rezepte: Vor, während und nach dem Sport 141

5. Grundnahrungsmittel der Thrive-Diät 150

Die Grundnahrungsmittel 152
Gemüse 153
Hülsenfrüchte 155
Samen 157
Pseudogetreide 162
Obst 165
Öle 167
Nüsse 170
Getreide 172
Next-Level-Zutaten 174
Würzmittel 182

6. Der 12-Wochen-Ernährungsplan 186

Einkaufsliste 188
Küchengeräte 191
Unterwegs mit der Thrive-Diät 192
Der 12-Wochen-Ernährungsplan der Thrive-Diät 194

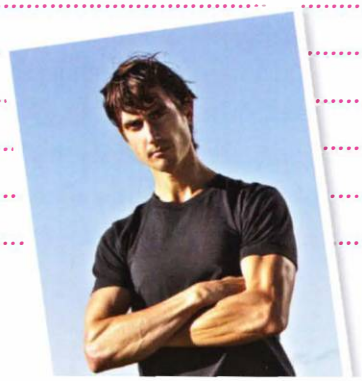
7. Rezepte der Thrive-Diät 222

Grundprinzipien meiner Küche 224
Kräuter 226
Einweichen und Keimen 227
Variationen 231
Rezepte 235
- Grundlagen 236
- Pfannkuchen 238
- Müslis 242
- Smoothies 245
- Energieriegel 255
- Burger 262
- Pizzas 265
- Gemüsegerichte 273
- Suppen 280
- Salate 284
- Salatdressings 290
- Cracker 297
- Saucen, Dips und Aufstriche 302
- Getränke 310
- Desserts 313

Anhang 316

Vitamine und Mineralien 316
Kohlenhydrate, Fett und Protein 322

Glossar 325
Bezugsquellen 330
Impressum 331
Bibliografie 332
Rezeptverzeichnis 336
Abbildungsverzeichnis 338
Stichwortindex 339



Vorwort Hugh Jackman

Es mag Ihnen vielleicht seltsam vorkommen, dass jemand, der sich nicht vegan ernährt, das Vorwort zu einem Buch über vegane Ernährung schreibt. Es kann aber gut sein, dass ich meine Ernährung bereits umgestellt habe, wenn Sie dieses Vorwort zu lesen bekommen.

Solche Entscheidungen brauchen bei mir ihre Zeit. Ich gebe sogar zu, dass ich so ein Buch monatelang auf meinem Schreibtisch herumliegen haben kann, bevor ich es endlich lese. Und warum? Wie die meisten von uns möchte auch ich das Beste aus mir herausholen, aus meinem Körper und meinem Geist, ohne dabei Gesundheit und Vitalität als gegeben hinzunehmen. Aber vegan? Das ist doch schon extrem, oder? Immerhin bin ich ja 41 Jahre alt geworden, ohne dass irgendetwas schief ging. Dann sind da noch die üblichen Vorwände: Ich habe zu viel zu tun; habe ich überhaupt die Zeit, mich auf so etwas einzulassen, und so weiter.

Wie das Schicksal es so will, musste ich mir für die Rolle des Wolverine in einem neuen Film der X-Men-Serie zwanzig Pfund mageres Muskelfleisch anfuttern – was normalerweise eine MENGE tierisches Eiweiß und synthetisches Proteinpulver bedeutet. Das hat zwar in der Vergangenheit funktioniert, aber ewig konnte ich das auch nicht durchziehen, wenn ich nicht wollte dass irgendwann einmal mein Körper (und wahrscheinlich sogar mein Herz) schlappmachten. Außerdem hat mich das Essen so vieler schwerverdaulicher Kalorien oft vollkommen lethargisch gemacht. Und dann war natürlich auch noch zu bedenken, wie sich solche Essgewohnheiten auf die Umwelt auswirken.

Aber irgendwie spukte es mir im Kopf herum, dass ich mein Ziel mit veganer oder auch vegetarischer Ernährung einfach nicht erreichen konnte, ganz gleich wie gut sie auch sein mochte.

Wie ich also schon sagte, lag das Buch auf meinem Schreibtisch und schien mir immer wieder zu signalisieren: „Es gibt einen Weg … ES GIBT EINEN WEG." Schließlich fing ich einfach damit an, wenigstens meine synthetischen Proteinpulver durch Brendan Braziers Vega-Produkte Vega Complete Whole Food Health Optimizer und VegaSport Performance Optimizer zu ersetzen. Das gefiel mir, und eine Zeitlang beruhigte das auch mein Gewissen. Aber das Bild von Brendan auf seinem Fahrrad, in voller Triathlon-Montur veranlasste mich dann schließlich doch, das Buch zu lesen.

WOW!

Da war dieser Profi-Athlet, der beschrieb, wie gut sich seine vegane Ernährung auf sein Trainingsprogramm ausgewirkt hatte – das immerhin viel anspruchsvoller war als meines – und wie es ihn von vielem befreit hatte, was ich bei meinem Training auch durchmachte. Je mehr ich las, desto interessierter wurde ich. Was ich erreichen wollte, war also nicht nur möglich, es war sogar noch leicht und gesund.

Was ich gelernt habe, hat mich vollauf begeistert. In meinem Beruf muss ich für unterschiedliche Rollen körperlich anders aussehen, aber ich bin nicht mehr bereit, das auf Biegen und Brechen durchzuziehen. In erster Linie bin ich heute

Familienvater, und es war mir eigentlich schon immer wichtig, so gesund wie möglich zu leben, den Körper mit Respekt zu behandeln und den Kindern hoffentlich ein Vorbild zu sein und ihnen den Weg zu einem gesunden, vitalen Leben zu ebnen. Ich bin voll Dankbarkeit für dieses Buch und auch für Brendan – den ich inzwischen auch persönlich getroffen habe – und dem Engagement, mit dem er sein außerordentliches Wissen vermittelt.

Es ist meine feste Überzeugung, dass die Art, wie sich unsere Gesellschaft seit den letzten Jahrzehnten ernährt, vollkommen falsch ist und dass viele Krankheiten auf diese Fehlernährung mit ihren Konservierungsstoffen, Zusätzen und leeren Kalorien zurückzuführen sind. Dieses Buch zeigt uns allen den Weg.

Veganer bin ich zwar noch nicht, aber auf dem besten Weg, einer zu werden. Die von Brendan beschriebene zusätzliche Energie und der tiefere Schlaf haben sich schon bemerkbar gemacht. Mein Verlangen nach Zucker und Salz ist stark zurückgegangen, und ich halte mich sogar an seine Rezepte und finde sie lecker (besonders die Smoothies!).

Wenn es Ihnen so geht wie mir, dann ist schon das Lesen dieses Vorworts ein außergewöhnlicher erster Schritt. Aber ich garantiere Ihnen, sie werden es nicht bereuen.

Freuen Sie sich lieber auf diesen neuen Zustand von Gesundheit und Vitalität, der Sie erwartet.

Hugh Jackman

Vorwort Dr. K. Wirnitzer

Unser Körper ist perfekt! Wie die feinen Zahnrädchen eines Schweizer Uhrwerkes greifen alle Systeme des Körpers perfekt abgestimmt zum richtigen Zeitpunkt ineinander. Unser Körper sagt uns, was mit uns los ist, nur leider wollen wir seine Signale nicht wahrnehmen, wollen nicht auf ihn hören oder können es nicht (mehr), weil wir verlernt haben in uns hineinzuhören.

Stattdessen betäuben wir die Hilfeschreie unseres Körpers mit schlechter Ernährung, Medikamenten, Alkohol, Zigaretten, Drogen und anderweitigen Pillen, Pulvern und Stoffen, die uns noch weiter von uns selbst entfernen und uns unserem Körper entfremden. Unser Körper muss wie ein Auto „arbeiten", das permanent im „Roten Bereich" gefahren wird – und wir alle wissen, was mit dem Motor eines solchen Wagens geschieht … Daher darf ich Ihnen gratulieren: Sie lesen bereits das richtige Buch und sind auf dem richtigen Weg!

Die einzige Konstante im Leben ist der Wandel. Warum also nicht seine Ernährung überdenken und diese weiterentwickeln?

Thrive bedeutet: Erfolg haben, gut und erfolgreich leben. Mit der Thrive-Diät finden Sie also zurück zu ihrem Körper, zu einem neuen Körpergefühl und damit zu einem neuen Lebensgefühl, zurück zu einem JA! zu sich selbst. Genau das ist der Schlüssel für Ihr neues Wohlbefinden und ebenso gegen Ihre gefährdete Gesundheit.

Ihr Körper kennt Sie besser als jeder Arzt, denn er ist mit Ihnen bereits seit Ihrer Geburt untrennbar verbunden – ohne ihren Körper sind sie nichts. Also holen Sie sich die Kontrolle über Ihr Körpergefühl zurück. Beginnen Sie Ihr neues Leben mit der Thrive-Diät, und erlangen Sie optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit mit VEGAN IN TOPFORM. Dieses Buch bereitet all das nötige Hintergrundwissen fundiert und informativ für Sie auf und bietet praktische Tipps und Anregungen zur Umsetzung in jeglicher Alltagssituation. Es ist ein großartiger Leitfaden dafür, wie Sie wieder lernen können, auf sich und Ihren Körper zu hören. Sie werden wieder lernen zu spüren, was Ihnen guttut.

Vegane Ernährung ist die gesündeste Form der Ernährung (sogar gesünder als Vegetarismus), erklärt die Ärztevereinigung für verantwortungsbewusste Medizin (PCRM, 2013). Die aktuellen Studien der American Dietetic Association (2009), der weltweit größten und bedeutendsten Vereinigung von Ernährungsexperten und -wissenschaftlern mit über 70.000 Mitgliedern bestätigen, dass die vegane Ernährung für alle Altersstufen und für Sportler geeignet ist.

Bereits Dr. Bircher-Benner, Arzt und Ernährungswissenschaftler, Pionier der Vollwert-Kost (1867 – 1939) wusste:

Die Ernährung ist nicht das Höchste, aber sie ist der Boden,
auf dem das Höchste gedeihen oder verderben kann.

Gerade Sportler schaden sich häufig selbst in dem Bestreben, sich für bessere Fitness und mehr Leistungsfähigkeit besonders gut ernähren zu wollen. In der Meinung besonders gesund und sportgerecht zu essen, ernähren sich Sportler häufig falsch und oft sogar schlechter als ein durchschnittlicher Mischköstler! Sie hungern ihren Körper durch den falschen Sprit aus.

Welcher Sprit – welche Ernährungsform für aktive Menschen und (Leistungs-) Sportler? Grundsätzlich können Sie Ihren Sportwagen mit 90-Oktan-Benzin

tanken, aber dieser Motor wird bald Probleme machen! Ihr (Sport-)Wagen wird nie sein volles Leistungspotential entfalten können!

Wenn Sie also Ihrem Körper den falschen Treibstoff (zusätzlich in viel zu großer Menge) zuführen, wirkt sich das nachteilig auf Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit aus. Der „Treibstoff" wird zwar verarbeitet, aber die Rückstände und Nebenwirkungen sind mittel – und langfristig verheerend: Der Motorschaden beim Auto entspricht dem Totalschaden am Körper (vgl. die Fülle an Zivilisations-Krankheiten, ebenso wie die explosionsartige Zunahme der Zivilisations-Erkrankungen). Und genau DAS – seinen (Hochleistungs-)Motor zu schädigen, seinen Körper permanent zu vergiften und schleichend zu zerstören – kann sich kein Sportler leisten, wenn er/sie nur das Beste für den eigenen Körper und den sportlichen Erfolg will.

In ihrer Karriere suchen alle Sportler nach Alternativen und Möglichkeiten, ihr Leistungspotential maximal auszuschöpfen und weiter zu erhöhen. Manche greifen zu Pillen und Pülverchen (incl. gesundheitsgefährdender Nebenwirkungen), andere entscheiden sich für vegetarische Ernährungsformen. Die heutigen veganen Profi-Sportler und Weltklasse-Athleten beweisen, dass Leistungssport auf höchstem Niveau durch rein pflanzliche Ernährung möglich ist.

Trotz unzähliger herausragender Erfolge (Weltrekorde, Olympiasiege, Weltmeistertitel, Weltcup-Siege, usw.) und vielfach bewiesener Vorteile für Gesundheit und Leistungsfähigkeit zweifeln aber Sportler und Trainer immer noch an den positiven Effekten einer veganen Ernährung!

Brendan zeigt mit der Thrive-Diät, wie einfach vegan sein kann, und wie Sie sich vegan gesund, fit und leistungsfähig essen können. Er lässt den Leser an seinen Erfahrungen teilhaben und verheimlicht auch seine fehlgeschlagenen Experimente nicht, denn diese machten seinen sportlichen Erfolg und die Thrive-Diät erst möglich! Brendan gibt anschauliche Beispiele und einfache Erklärungen oft sehr komplexer Sachverhalte, und ermöglicht so dem Leser und Vegan-Einsteiger bzw. -Umsteiger einen lückenlosen Informationsaufbau, und am Ende ein umfassendes Verständnis über Basis und Eckpfeiler der Thrive-Diät. Er listet auch sehr praktisch für Sie auf, was zu Beginn ein Basis-Einkauf umfassen soll und welches Minimum an Kochgeräten dazu nötig ist, damit Sie sein Ernährungsprogramm drei Monate lang ausprobieren können. Sein Buch bietet konkret Rezepte für den Alltag und den Leistungssport, ebenso gibt Brendan praktische Tipps für den reisenden Athleten.

Ich denke es war kein Zufall, dass ich gebeten wurde, das deutschsprachige Vorwort für Brendans Buch zu schreiben. Ich lebte seit meinem 16. Lebensjahr vegetarisch, einfach weil ich für mein Lebensglück anderen nicht schaden wollte. Durch mein Sportstudium und meine spätere wissenschaftliche Arbeit beschäftigte ich mich dann intensiv mit Ernährung als bedeutendem leistungsdeterminierenden Faktor, speziell im Hinblick auf meine Leidenschaft Ausdauersport. Die Puzzleteile im Spannungsfeld von Mensch-Ernährung-Tier setzten sich nach und nach für mich zusammen. Die Konsequenz aus diesem beruflich-privaten Prozess war, dass ich nun seit 15 Jahren (seit meinem 25. Lebensjahr) vegan lebe – aus gesundheitlichen, sportlichen und ethischen Gründen.

Das Mosaik hat sich vervollständigt und es war für mich aufgrund der Fakten sehr einfach, mein Leben neu zu organisieren, besonders weil es für mich als Veganer dabei keinerlei Nachteile und Einschränkungen gibt. Ich muss auf absolut nichts verzichten (!), um beruflich, sportlich und privat erfolgreich, äußerlich hübsch, innerlich schön, gesund, glücklich, satt und zufrieden zu sein, ebenso um fröhlich zu feiern und köstlich zu tafeln. Es war die beste, bedeutendste und sinnvollste Entscheidung meines Lebens. Für mich gilt: NO WAY BACK!

Die drei Säulen, die meine Lebensphilosophie ausmachen und auch meine Arbeit mit adventure*V* und change2*V* tragen sind Bewegung und Sport, Ernährung und Gesundheit, ebenso wie Ethik und Nachhaltigkeit. Am Ende der Lektüre von VEGAN IN TOPFORM werden Sie verstehen, warum Brendan und ich im Hinblick auf bessere Gesundheit und Leistungsfähigkeit in Alltag und Sport nie müde werden, um für eine vegane Ernährung zu sprechen.

Viel Freude beim Lesen und Ausprobieren, Ein- oder Umsteigen.

Dr. Katharina Wirnitzer

Dr. rer. nat. Katharina Wirnitzer ist Sportwissenschaftlerin, Physikerin, Dozentin für Sportwissenschaften, Wissenschaftspublizistin, Autorin und vegane Leistungssportlerin (u. v. m. wie z. B. Trainerin, Mountainbike-Guide, Bergwanderführerin). Verschiedene Veröffentlichungen zur veganen Ernährung und Sport wie z.B. *Wirnitzer KC (2009) bikeeXtreme. Performance determining factors and vegan nutrition pattern to successfully complete the Transalp Challenge. ISBN: 978-3-8381-0912-1. Saarbrücken, Germany: SVH – Südwestdeutscher Verlag für Hochschulschriften.*

Die leidenschaftliche Outdoor-Sportlerin lebt seit 1999 vegan und promovierte 2009 mit ihrer Untersuchung über die positiven Auswirkungen von veganer Ernährung auf die Ausdauerfähigkeit im Ultra-Marathon-Radsport. Ihre Erfahrungen stellt sie mit change2*V* und adventure*V* vor.

Einleitung

Die Thrive-Diät entstand, weil ich sie einfach brauchte. Schon mit fünfzehn war mir klar, dass ich Profisportler werden wollte, und zwar professioneller Ironman-Triathlet. Mit 3,86 km Schwimmen, 180,2 km Radfahren und 42,195 km Laufen verdient man sich den Lebensunterhalt nicht gerade auf die leichteste Art, aber ich hatte mir das Triathlon nun mal in den Kopf gesetzt. Sport im Freien, hart an sich arbeiten und Herausforderungen, das war einfach mein Ding. Warum also nicht einen Beruf daraus machen?

Sie können sich sicher denken, dass ich eine Menge Zeit und Energie für diese Sportart aufbringen musste. Je mehr ich mich auf das Training und mein angepeiltes Ziel einließ, desto intensiver suchte ich nach Möglichkeiten, meine Leistung zu verbessern, und um das Rad nicht neu erfinden zu müssen, orientierte ich mich an den Trainingsmethoden anderer Sportler.

Mir fiel gleich auf, wie ähnlich sich diese Trainingsprogramme alle waren. Vom Spitzensportler bis hinunter zum Durchschnittsathleten gab es kaum Unterschiede im Konditionstraining. Warum also entwickelten sich manche Sportler überdurchschnittlich, während andere sich kaum oder nur wenig steigern konnten? Was unterschied Spitzensportler vom Durchschnitt? Bei meinen Recherchen wurde mir mit der Zeit klar, dass die Trainingsroutine eines Sportlers aus zwei Teilen besteht: aus Training und Erholung. Auf Phasen der Anspannung

muss Ruhe folgen. Beides ist gleich wichtig, und doch konzentrieren sich die meisten Menschen nur auf eines davon – auf das Training.

Während Trainingsprogramme normalerweise aufs Genaueste durchgeplant sind, verschwendet kaum einer einen Gedanken an die Ruhepausen. Dabei ist doch bekannt, dass sich der Körper nur durch Ausruhen regenerieren kann. Die Vorgänge der körperlichen Regenerierung sind noch nicht vollständig erforscht, aber es ist klar, dass es beim Sport darum gehen muss, den Erholungseffekt in den Pausen zu maximieren. Wenn aller Stress während der Erholungsphase ausgeblendet wird, dann regeneriert sich der Körper schneller. Das ist für Sportler die beste Vorbereitung auf das nächste Workout. Statt mich weiter mit dem Training zu befassen, richtete ich nun mein Augenmerk auf die Erholungsphasen.

Nachdem ich viele Berichte über das Thema gelesen und mich mit den verschiedensten Profis sowohl im Kraft – als auch im Ausdauersport unterhalten hatte, wurde mir klar, dass sich Athleten hauptsächlich in der Art ihrer Ernährung unterschieden. Einige ernährten sich ziemlich gut, andere dagegen äußerst schlecht. Dies spiegelte sich in ihren Leistungen wider: Je besser sich ein Sportler ernährte, desto schneller erholte sich sein Körper. Das führte zu den Überlegungen: Was macht eine gute Ernährung aus? Welche Nahrungsmittel fördern die Regeneration, welche sollten eher vermieden werden? Welche reduzieren Stress und fördern so eine raschere Erholung?

Meine Aufmerksamkeit, anfangs noch auf das Training fokussiert, richtete sich immer mehr auf die Erholungsphasen und insbesondere auf die Ernährung. Ich probierte verschiedene Ernährungsweisen aus, aber keine der üblichen Reduktionsdiäten, sondern eher solche, denen nachgesagt wird, dass sie die Leistungskraft erhöhten. Ich probierte sowohl kohlenhydratreiche Diäten auf Basis von Getreide mit wenig Fett und Protein als auch kohlenhydratarme Diäten mit viel Fett und Protein sowie einige andere aus, die irgendwo dazwischenlagen. Dabei lernte ich zwar die verschiedenen Grundprinzipen dieser Diäten kennen, fand aber nichts, was mich so richtig vorangebracht hätte.

Dann versuchte ich es mit einer Diät, die damals ganz neu war. Das war in den frühen 1990er-Jahren, als Diäten, die nicht hauptsächlich auf Fleisch und Milchprodukten basierten, ganz gleich, welche Lebensmittel sie sonst noch erlaubten, von Sportlern pauschal von der Hand gewiesen wurden. Ich probierte damals diese vollkommen auf Pflanzen basierte Ernährung aus, und nach

zwei Wochen war ich überzeugt davon, dass ihre Kritiker recht hatten – ich fühlte mich hundeelend. Allgemeine Ermattung, Muskelkater überall im Körper, Energielosigkeit und ständiges Hungergefühl plagten mich. Aber warum? Was führte zu diesem Zustand? Ich war entmutigt, aber doch auch neugierig geworden und war nun umso mehr der Überzeugung, dass sich die Art der Ernährung auf das Wohlbefinden des Körpers auswirkt. Wenn das Pendel so stark auf eine Seite ausschlagen konnte, dann musste es doch auch ebenso stark auf die andere gehen.

Etwas irritiert war ich auch darüber, dass andere Sportler eine rein pflanzliche Ernährung strikt ablehnten. Verschiedene Trainer und Coachs sagten sogar, ich müsse mich zwischen veganer Ernährung und Sport entscheiden. Da ich von Natur aus neugierig bin, beschloss ich, selbst herauszufinden, ob es möglich wäre, bei rein pflanzlicher Ernährung Spitzensportler zu werden.

Ich nahm mir medizinische Journale vor und las ernährungswissenschaftliche Studien, sowie Zeitschriften und Publikationen, die sich mit Gesundheit und Ernährung befassten. So verschaffte ich mir ein fundiertes theoretisches Wissen über das Thema. Doch die Frage, ob ich diese Ernährungsweise auch erfolgreich in die Praxis umsetzen konnte, blieb offen. Also begann ich, an mir selbst das Experiment einer rein pflanzlichen Ernährung mit dem erklärten Ziel optimaler Gesundheit und Vitalität durchzuführen.

Ich wusste, dass Training darauf abzielt, die Muskeln zu beanspruchen, und dachte mir, was den Muskel wieder aufbauen kann, spielt bestimmt auch eine große Rolle bei der raschen Wiedergewinnung von Kraft. Gelang es mir erst einmal, mich schneller von einem Workout zu erholen, dann konnte ich mehr Workouts in einen Tag packen und somit öfter als meine Konkurrenten trainieren, und das würde meine Leistungsfähigkeit schneller steigern. Wie ich schon geahnt hatte, war die Ernährung ausschlaggebend, nährstoffreiche, basenbildende, leicht verdauliche Lebensmittel von hoher Qualität und in den richtigen Proportionen (letzteres lernte ich allerdings erst später). Mit dem Ziel, die Zeit zwischen den Workouts zu verringern, experimentierte ich mit verschiedenen selbst entwickelten „Leistungsdiäten" herum. Mein Körper wurde zu einer Art Leistungsbarometer für Ernährungsqualität, denn je schneller ich nach einem Workout wieder trainieren konnte, desto besser musste die Ernährung wohl sein. Aber welche Eigenschaften der Lebensmittel führten dazu, dass sich die Regeneration beschleunigte oder im Gegenteil sogar beträchtlich verlangsamte? Klar war, dass die Ernährung eine nicht zu unterschätzende Rolle bei der

Erholung spielt. Nun musste ich aber genauer herausfinden, welche Nahrungsmittel geeignet waren und warum. Was war ihnen allen gemeinsam? Das war keine leichte Aufgabe, und genau wie Ausdauertraining sollte sie eine Menge Zeit in Anspruch nehmen. Und diese Zeit habe ich mir auch genommen: Ich begann vor siebzehn Jahren.

Über die Jahre hinweg kristallisierte sich ein Muster heraus. Es zeigten sich bestimmte Gemeinsamkeiten zwischen den Nahrungsmitteln, die dem Körper sehr förderlich waren, ebenso wie zwischen solchen, die relativ wertlos waren oder sogar Stress verursachten. Auf Erstere basierte ich meine Thrive-Diät.

Dann arbeitete ich verschiedene Testrezepte aus und stellte mir auf Basis der Lebensmittel, deren Eigenschaften ich als wertvoll erkannt hatte, einen Ernährungsplan für mehrere Wochen zusammen. Das Ergebnis war erstaunlich. Die Erholungszeiten zwischen den Workouts wurden immer kürzer, während mein Energielevel, das Kraft-Gewicht-Verhältnis und meine Ausdauer in die Höhe schossen. Es hatte einige Jahre gedauert, die Grundzüge des Programms zu entwickeln, doch nun war es so weit. Ich stellte auf Basis meiner Erkenntnisse ein Mixgetränk aus äußerst nährstoffreicher, pflanzlicher Vollwertkost zusammen, das ich nun täglich trank.

Das war 1996 und ich war einundzwanzig Jahre alt. Mit diesem abgestimmten Ernährungsprogramm konnte ich noch mehr trainieren und tat dies auch. Meine Erholungsphasen wurden immer kürzer. Damals zeichnete es sich zum ersten Mal ab, dass ich es zum professionellen Ironman-Triathleten bringen konnte. Nur zwei Jahre später, 1998, begann ich meine Profikarriere. Die Schnelligkeit, mit der sich mein Körper auf das allumfassende Training einstellen konnte, war beeindruckend, und das führe ich darauf zurück, dass ich genau darauf achtete, was ich aß.

Die Grundregeln dieser Diät sind bis heute dieselben geblieben und haben sich bewährt. Trotzdem habe ich sie natürlich weiterentwickelt und neue Nahrungsmittel hinzugefügt, wenn diese meinen Regenerationstest bestanden und veröffentlichte Forschungsergebnisse ihre Eignung bestätigt hatten.

Irgendwann ging mir dann aber auf, was das eigentlich Wichtige an dieser Ernährungsweise war: Dass meine Erholungsphasen immer kürzer wurden, ließ darauf schließen, dass der Zellaufbau des Muskelgewebes aufgrund meiner Diät beschleunigt wurde. Der Körper konnte sich also schneller regenerieren,

und das bedeutete, dass durch die Diät das biologische Alter zurückgesetzt wurde (dieser Aspekt wird in Kapitel 2 im Detail erläutert). Aber da war noch mehr. Stress gilt ja als wichtiger Bestimmungsfaktor für die Erholungsrate. Je mehr Stress ein Körper empfindet, desto langsamer erholt er sich. Wenn sich bei gleichbleibendem äußerem Stress, aber geänderter Ernährungsweise, die Erholungsrate verbesserte, dann musste das doch bedeuten, dass meine neue, pflanzenbasierte Diät den Stressabbau unterstützte. Dieses Konzept wurde zur Grundprämisse der Thrive-Diät, und in Kapitel 1 gehe ich näher darauf ein und erkläre die unterschiedlichen Arten von Stress.

Die Stress reduzierende Wirkung der Diät gab den Ausschlag. Man weiß heute, dass Stress viele Krankheiten und gesundheitliche Probleme auslöst. Fettleibigkeit, Erschöpfung, schlechte Verdauung und Schlafstörungen sind oft Stresssymptome. Der Mensch der modernen Leistungsgesellschaft ist von vielerlei Arten Stress geplagt, weshalb sich die Stress mindernde Thrive-Diät geradezu anbietet, um den Alltag gesund meistern zu können. Nicht nur Leistungssportler, alle Menschen können von ihr profitieren, ganz gleich, wie aktiv sie sind. Bis zu 40 Prozent Stress lassen sich bei einem Durchschnittsmenschen unserer Gesellschaft mit der Thrive-Diät abbauen.

In Kapitel 1 gehe ich näher auf Ernährungsstress ein. Hier soll nur kurz erläutert werden, dass ich mit *Ernährungsstress* die Stressreaktion des Körpers auf nährstoffarme Nahrung meine, beziehungsweise auf Nahrung, die einen großen Energieaufwand benötigt, um verdaut und im Körper assimiliert zu werden, also auf industriell aufbereitete Lebensmittel. Physiologisch ist Ernährungsstress genauso schädlich wie jede andere Art von Stress. Bei den Anforderungen der heutigen Gesellschaft und einer Ernährung auf Basis raffinierter Lebensmittel wird der Körper eines Durchschnittsmenschen ebenso sehr unter Stress gesetzt wie der eines Ausdauersportlers. Zwar ist dieser Stress anderen Ursprungs, aber es ist genauso wichtig, seine negativen Auswirkungen abzumildern. Stress löst zwar viele gesundheitliche Probleme aus, aber zum Glück können wir ja selbst bestimmen, was wir essen und mit der entsprechenden Nahrungsauswahl gegen die Probleme angehen, die durch Ernährungsstress hervorgerufen werden. Genau dies bezweckt die Thrive-Diät – dass wir von innen heraus gesund werden.

Die Thrive-Diät will Folgendes erreichen:

- das biologische Alter reduzieren
- die Lebenserwartung verlängern
- Körperfett reduzieren und Muskelfleisch erhalten
- mehr Energie liefern, ohne Zuhilfenahme von Kaffee oder Zucker
- Kraft und Ausdauer stärken
- die Produktivität erhöhen
- einen klareren Kopf schaffen
- den Schlaf verbessern
- das Schlafbedürfnis verringern
- die Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen erhöhen
- eine schnellere Regeneration nach dem Sport fördern
- den Heißhunger auf Zucker mindern oder eliminieren
- die Leistungsbereitschaft erhöhen

Abgesehen von den Vorteilen für die Gesundheit ist die Thrive-Diät auch noch gut für die Umwelt. Kapitel 3 befasst sich damit, wie sparsam die natürlichen Ressourcen für diese Ernährungsweise eingesetzt werden und wie sich diese Umweltfreundlichkeit auf die Qualität der Nahrung und auf die Menschen, die sie verzehren, auswirkt.

In Kapitel 4 gehe ich auf den positiven Einfluss von Sport bei der Regenerierung und Zellerneuerung ein und beschreibe, welche Nahrungsmittel die richtige Energie für ein Workout liefern und welche erst nach dem Sport verzehrt werden sollten, um die Erholung zu beschleunigen. Ebenfalls darin enthalten sind Rezepte für Snacks rund um das Workout, die ich seit Jahren schon für mich selbst zubereite.

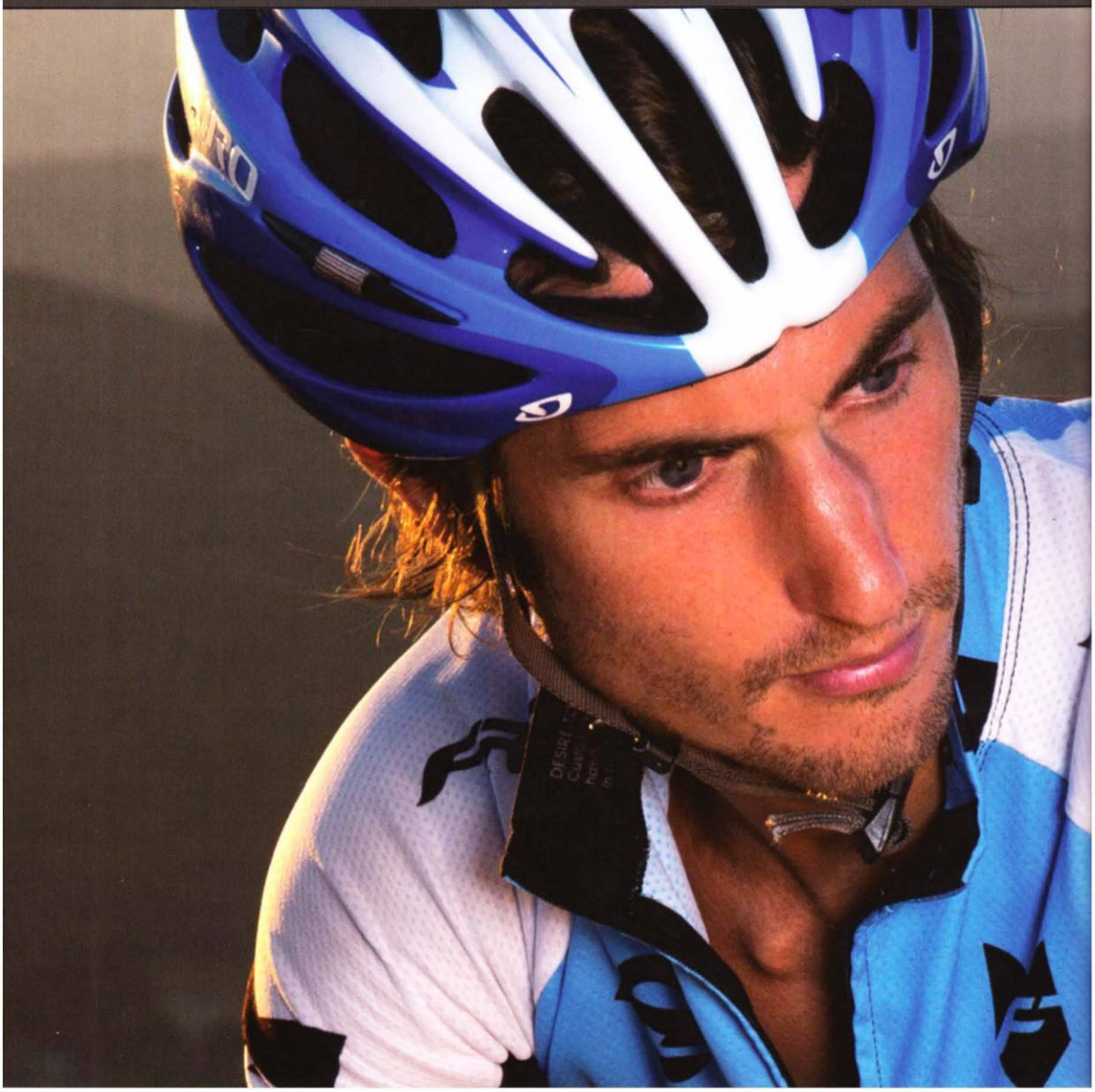
Kapitel 5 besteht aus einer Auflistung der wichtigsten Nahrungsmittel der Thrive-Diät, und Kapitel 6 enthält einen Ernährungsplan für zwölf Wochen. Mit diesen Informationen gelingt Ihnen der richtige Einstieg, wobei Sie den Ernährungsplan genau einhalten oder einfach als Anregung betrachten können. In Kapitel 7 finden Sie neben Anleitungen zum Einweichen und Keimen von Sprossen, Nüssen und Hülsenfrüchten auch die Rezepte für die im Ernährungsplan aufgeführten Müslis, Energieriegel, Smoothies, Gemüseburger, Salate, Salatsaucen und mehr.

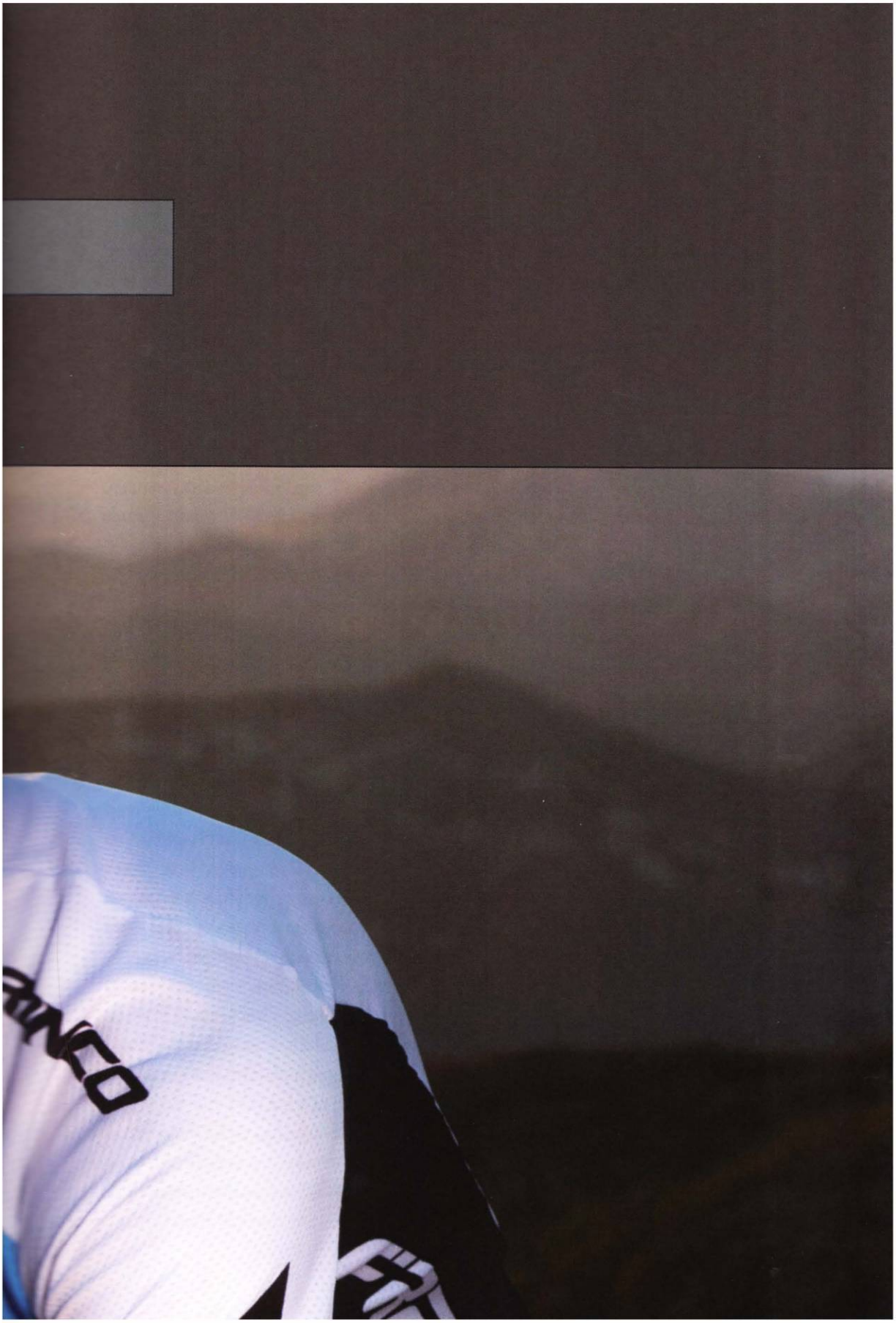
Der ausführliche Anhang am Schluss stellt die Vitamine, Mineralien und anderen Vitalstoffe und Nahrungsbestandteile einer gesunden Ernährung zusammen und bietet ein Glossar der im Buch oft verwendeten Begriffe. Mit diesem

Buch als Anleitung sind Sie auf dem richtigen Weg zu einer besseren Lebensqualität und all den Vorteilen, die man durch sie genießt. Mit der Thrive-Diät stellen Sie ihre Gesundheit auf eine solide Basis. Kein Aspekt der Diät ist nebensächlich, jeder verfolgt ein bestimmtes Ziel. Beginnen Sie langsam und bauen Sie ständig weiter darauf auf.

Kapitel eins

Mehr Vitalität durch weniger Stress





Stress ist etwas, das wir alle kennen – dafür sorgt schon unsere moderne Gesellschaft. Doch den wenigsten unter uns ist bewusst, wie tiefgreifend er sich auf unser Leben auswirken kann. Ganz gleich, woher er kommt und ob er sich psychisch oder physisch manifestiert, Stress ist einfach alles, was belastet. Jeder von uns ist seinen Auswirkungen mehr oder minder stark ausgesetzt. Unser Lebensstil bietet vielerlei Anlass zu Stress: Von Schadstoffen im Trinkwasser und Mangelernährung über Beziehungsprobleme und Ärger am Arbeitsplatz bis hin zu übertriebener oder mangelnder sportlicher Herausforderung – alles kann Stress verursachen.

Ähnlich wie Feuer ist Stress uns nützlich, wenn er kontrolliert und vernünftig eingesetzt wird. Doch wenn er außer Kontrolle gerät, kann er uns zugrunde richten. Ein gewisses Maß an Stress ist durchaus zuträglich, je nachdem, wie viel der Körper vertragen kann. Sportübungen sind zum Beispiel auch Stress, aber wer nach dem Sport eine Ruhepause einlegt, erholt sich und kräftigt seinen Körper. Mehr denn je ist Stress heute aber zu einer echten Gefahr für unsere Gesundheit und Lebensart geworden. Oft fühlen wir uns von ihm überwältigt, wenn nicht sogar beherrscht.

Die auf den Nieren sitzenden Nebennieren sind kleine, hütchenförmige Drüsen, die bei der Stressbewältigung des Körpers eine große Rolle spielen. Bei erhöhtem Stress, ganz gleich welcher Art, werden die Nebennieren aktiv und stoßen das Stresshormon Cortisol aus.

Wird stressbedingt Cortisol in die Blutbahn gepumpt, dann versetzt dies dem Körper einen Energieschub. Wir werden aufmerksamer, eventuell auch stärker, wir können Informationen rascher verarbeiten und reagieren auch etwas schneller als sonst. Das ist eine angeborene Verteidigungsreaktion. Wenn sich der Körper gestresst fühlt, glaubt er sich bedroht. Indem er hormonale Ressourcen abruft, um vorübergehend Kraft und Reaktionszeit zu verbessern, wappnet er sich gegen eine prähistorische Gefahr. Die Menschen der Urzeit erhöhten so bei Begegnungen mit einem Raubtier ihre Überlebenschancen. Unsere Vorfahren haben es sicher auch als lebensbedrohlich und daher stressauslösend empfunden, wenn nicht genügend Nahrung zur Verfügung stand, was wiederum dieselbe hormonale Reaktion ausgelöst haben muss. Mit zusätzlicher Kraft und Energie ausgestattet, konnten sie sich effektiver auf Nahrungssuche begeben.

Die Gefahren, denen sich unsere Vorfahren stellen mussten, waren gewiss unmittelbar bedrohlicher als die heutigen, aber die uns angeborene Reaktion auf

Stress ist immer noch dieselbe. In der westlichen Konsumgesellschaft wird sie jedoch kaum mehr für die Art von Selbsterhaltung eingesetzt, für die sie ursprünglich gedacht war. Was uns tagtäglich bedroht, ist nichts im Vergleich zu der Gefahr, von einem wilden Tier angegriffen zu werden oder zu der kräftezehrenden Suche nach etwas Essbarem. Heutige Bedrohungen sind zwar weniger verhängnisvoll, aber sie sind vielfältiger – und sie häufen sich. Da unsere angeborene Reaktion auf Stress veraltet ist, schadet der Stress unserer Konstitution. Unsere angeborene Stressreaktion macht die Situation eher noch schlimmer, weil sie *überdimensioniert* ist. In der Absicht, uns zu schützen, wenn wir mit Belastung konfrontiert werden, stoßen die Nebennieren Cortisol aus, damit der Körper verteidigungsbereit wird, und so werden unsere Nebennieren täglich, ja fast stündlich in Anspruch genommen.

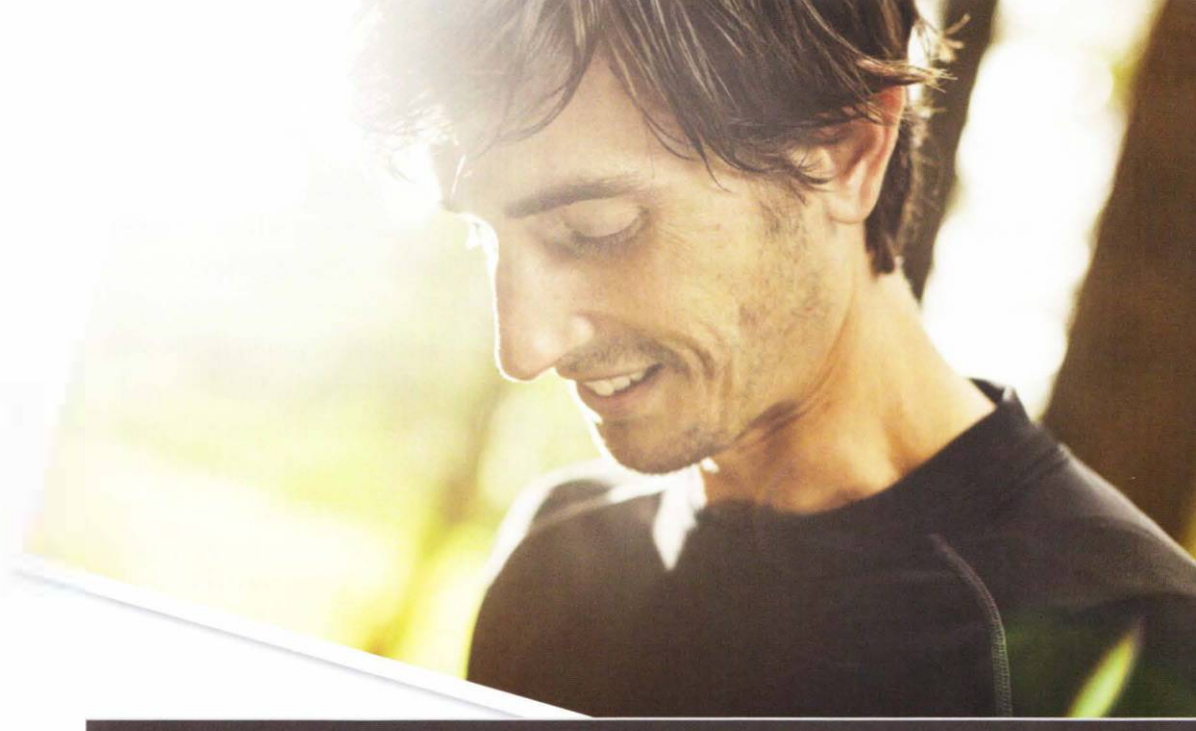
Gestresste Menschen verbrennen Körperfett weniger effizient als Menschen ohne Stress.

Der Ausstoß an Cortisol hängt natürlich auch davon ab, wie stark der Stress vom Körper empfunden wird. Doch selbst der Umgang mit alltäglichen Belastungen, wie zum Beispiel anfallende Überstunden, kann wiederholte oder unangemessene Stressreaktionen auslösen und somit noch mehr Stress verursachen. Das Cortisol schadet schließlich dem Körper, indem es Muskelgewebe angreift. Cortisol stimuliert uns zwar, damit wir mit einer Gefahrensituation besser umgehen können, aber ständiges Stimulieren führt zu Ermüdung. Da unsere Nebennieren nicht dazu geschaffen sind, so oft in Anspruch genommen zu werden, wie dies heute geschieht, sind sie am Ende überstrapaziert, und man fühlt sich abgeschlagen. Nebennierenerschöpfung (*adrenal burnout* oder *adrenal fatigue*) ist heutzutage ein weitverbreitetes Problem.

Viele, wenn nicht gar alle Gesundheitsprobleme unserer Zeit werden durch Stress ausgelöst. Fettleibigkeit, Erschöpfung, Unkonzentriertheit, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, vorzeitige Faltenbildung, Depressionen … man könnte die Liste endlos fortführen. Beständig erhöhter Stress mit dem damit einhergehenden erhöhten Cortisolspiegel schafft diverse Probleme, die die Körperfunktionen beeinträchtigen. Ein gestresster Körper greift zum Beispiel bei der Energieverbrennung eher auf Kohlenhydrate in Form von Zucker zurück und speichert Fett im Körper, anstatt es zu verbrennen. Stressfreie Menschen verbrennen Fett, gestresste bekommen Heißhunger auf Kohlenhydrate, und diese Heißhungerattacken sind an sich schon eine Art psychologischer Stress, wie weiter unten ausgeführt.

Stress kann auch den Hormonhaushalt durcheinanderbringen. Eine rasche Veränderung des Cortisolspiegels wirkt sich auch auf die anderen Hormone aus, die in enger Verbindung mit ihm stehen. Ein aus den Fugen geratener Hormonhaushalt kann zum Beispiel die Funktion der Elektrolyte beeinträchtigen und es dem Körper unmöglich machen, seinen Wasserhaushalt zu regulieren. Das führt kurzfristig zu Muskelkrämpfen und bei Nichtbehandlung zu geringerer Elastizität der Haut, also zu Faltenbildung. Gelingt es dem Körper nicht, den Wasserhaushalt optimal zu regulieren, wird der Transport von Nährstoffen in die Zellen beeinträchtigt, was zu verschiedenen Problemen führen kann – in erster Linie Mangelernährung. Auch die beste Nahrung nützt nichts, wenn die Nährstoffe nicht in die Zellen gelangen. Hormonale Unausgeglichenheit kann dazu noch zu einer Verlangsamung der geistigen Fähigkeiten führen und die Übermittlung von Nachrichten des Gehirns an andere Körperteile verzögern, sodass sich auch noch die Motorik verlangsamt.

Immer wieder wird auch beobachtet, dass sich erhöhter Stress negativ auf den Tiefschlaf auswirkt. Nach einem traumatischen Erlebnis oder nach der Übernahme eines besonders schwierigen Projekts hat wohl jeder von uns schon einmal mit Einschlafschwierigkeiten gekämpft. Auch dafür ist ein erhöhter Cortisolspiegel verantwortlich. Mangelnder Schlaf führt wiederum zu einer weiteren Erhöhung des Cortisolspiegels. So entsteht ein Teufelskreis: Gerade in Zeiten voll Stress bräuchte der Körper viel Schlaf und kann ihn doch nicht bekommen.



Wie ich Stress kennenlernte

Als ich mich für die Teilnahme an längeren Wettrennen entschied, lernte ich schon im ersten Jahr eine wichtige Lektion. Es war im Frühjahr 1997, als ich langsam, aber stetig meine Trainingsstrecke um etwa zehn Prozent pro Woche ausweitete. In den ersten Wochen lief alles problemlos und ich fühlte mich rundum gut. Doch mit der Zeit, als aus Frühling Sommer wurde, merkte ich, dass meine Schlafqualität nachließ, je mehr ich trainierte. Das war wirklich seltsam. Eigentlich hatte ich angenommen, dass ich bei zunehmendem Training immer müder würde und tiefer schlafen könnte. Zunächst machte ich einfach weiter, doch die Wochen vergingen, das Laufen wurde immer schwieriger, und ich entwickelte einen immer größeren Appetit.

Ich setzte meinen Körper großer physischer Belastung aus. Das Ergebnis davon war, dass sich mein Cortisolspiegel erhöhte und sich dies auf meine Schlafqualität auszuwirken begann. Wenn der Cortisolspiegel hoch genug ansteigt, verhindert dies, dass der Körper in den Tiefschlaf, die sogenannte Deltaphase, versinken kann. In dieser Phase regeneriert sich der Körper am besten. Braucht der Körper mehr Zeit, um die Deltaphase zu erreichen, dann bleibt bei gleichbleibender Schlafdauer weniger Zeit für die Deltaphase selbst. Um den gleichen Erholungseffekt zu erzielen, muss die Schlafdauer verlängert werden.

In meinem Fall bedeutete dies fast eine Stunde mehr Schlaf, um mein Trainingspensum einzuhalten. So brachte ich mein Training wieder auf Kurs und konnte wie gewünscht weitertrainieren. Über die Ursachen war ich mir damals noch nicht im Klaren und behandelte die Symptome einfach durch längeren Schlaf. Das funktionierte zwar, war aber bei Weitem nicht optimal, wie ich später herausfinden sollte. Natürlich hätte ich auch weniger trainieren können, aber das wäre nicht in Frage gekommen. Mein Ernährungsprogramm damals war angemessen, wenn auch nicht ideal, und die empfundene Belastung konnte sicher zum Teil auch auf meine Ernährung zurückgeführt werden. Hätte ich meinen überanstrengten Nebennieren reichhaltige Vitalstoffe aus Vollwertkost zukommen lassen, dann hätte sich meine Schlafqualität so weit verbessert, dass ich wieder voll dabei gewesen wäre.

Noch seltsamer waren meine Erfahrungen in nächsten Jahr, dem zweiten, in dem ich mich Vollzeit auf das Ironman-Triathlon vorbereitete. Ich trainierte damals acht bis zehn Stunden am Tag, doch trotz dieser Vierzigstundenwoche an Krafttraining begann mein Körper, Fett anzusetzen. Nicht viel, ein paar hundert Gramm pro Woche, aber doch merklich, und dieses zusätzliche Gewicht senkte mein Kraft-Gewicht-Verhältnis. Wie konnte das sein? Aß ich einfach zu viel, mehr, als ich verbrennen konnte? Zunächst folgte ich diesem konventionellen Denkschema und tat das, was die meisten Leute tun, um abzunehmen ich reduzierte meine Nahrungsaufnahme. Aber ein paar Wochen später verschlimmerte sich die Situation: Rascher als zuvor lagerte sich Fett in meinem Körper an, und dazu wurde ich auch noch schneller müde.

Es sollte sich zeigen, dass diese Zunahme an Fett auf denselben Grund zurückzuführen war wie die Schlafstörungen im Jahr zuvor – auf Stress. In meinem Fall auf physische Belastung, und zwar mehr, als mein Körper verkraften konnte. Hätte ich nur so viel trainiert, dass mein Körper es optimal verarbeiten und sich wieder davon hätte erholen können, dann wäre ich schlank geblieben. Wie ich später herausfand, belastete das Training meinen Körper aufs Äußerste, sodass mein Cortisolspiegel zwei Monate lang chronisch erhöht war – lange genug, um merkbar Fett anzusetzen.

Meine Nebennieren waren erschöpft und mein hormonales Gleichgewicht schwer gestört. In Unkenntnis dessen hatte ich meine Nahrungsaufnahme genau zu der Zeit reduziert, als mein Körper höchster Belastung ausgesetzt war, und so die Situation noch verschlimmert. So kam Ernährungsstress wieder ins Spiel. Hätte ich nährstoffreiche Vollwertkost gegessen, anstatt weniger zu essen,

dann hätte sich mein Körper schneller vom anstrengenden Training erholen können. Kurz gesagt, ich wäre schlanker geblieben, hätte ich mehr gegessen.

Stress, auch ausgelöst durch nicht bedarfsgerechte Nahrung, führt zum Speichern von Körperfett.

Ich ernährte mich damals hauptsächlich von komplexen Kohlenhydraten mit einem geringen Anteil an Protein und fast ohne Fett. Eine Diät reich an essenziellen Fettsäuren, wie sie zum Beispiel in ungeschroteten Lein- und Hanfsamen vorkommen, hätte meinem Körper den Brennstoff geliefert, den er benötigte – und hätte Stress abgebaut.

Ich fand heraus, dass selbst physischer Stress durch ein allzu strenges Trainingspensum dazu führen kann, Fett anzulagern. Kein Wunder also, dass durch andere Ursachen ausgelöster Stress der Fettleibigkeit auch Vorschub leistet. Der Körper empfindet einen Mangel an nährstoffreicher Nahrung als belastend. Es gibt also tatsächlich Situationen, in denen größere Nahrungsaufnahme zur Reduzierung des Fettanteils im Körper führen kann. Dabei kommt es aber unbedingt auf die richtige Nahrung an. Die Thrive-Diät basiert auf nährstoffreicher Vollwertkost, deren Eigenschaften Stress reduzierend wirken, sodass die Deltaphase im Schlaf schneller erreicht und länger genutzt werden kann. Wer nur nährstoffreiche Nahrung zu sich nimmt, baut auf lange Zeit Körperfett ab.

Wenn Sie Fett abbauen wollen, sollten Sie sich zunächst fragen, warum Sie mehr als gewünscht davon haben. Sind Sie übergewichtig, weil Sie mehr Kalorien zu sich nehmen als Ihr Körper bei seiner derzeitigen Aktivitätsauslastung verarbeiten kann? In diesem Fall genügt es einfach, die Kalorienzufuhr zu reduzieren. Wenn Sie aber zu den Leuten gehören, die schon ohne größere Erfolge viele Diäten ausprobiert haben, dann sollten Sie sich daran machen, die Wurzel des Übels zu erkennen. Die in diesem Buch aufgeführten Regeln helfen Ihnen, Ernährungsstress zu minimieren und Ihre Gesundheit zu verbessern, Körperfett schmilzt damit automatisch dahin. Anders gesagt, wenn Sie nach der Thrive-Diät essen, spielt Körperfett keine Rolle mehr.

Stress fordert seinen Tribut

Stress manifestiert sich zunächst durch Müdigkeit und Gewichtszunahme. Wird nichts dagegen unternommen, kann sich der gesundheitliche Zustand noch viel weiter verschlechtern. Heute wird Stress als Hauptauslöser für die unterschiedlichsten Krankheiten angesehen. Allgemein bekannt ist zum Beispiel, dass Stress das Immunsystem schwächt und somit den Körper für Krankheiten anfälliger macht.

Bestimmt ist Ihnen schon aufgefallen, dass man *so gut wie nie* krank wird, solange man fieberhaft an einem Projekt arbeitet. Dann, nachdem man es geschafft hat, rechtzeitig abzugeben, wird man plötzlich krank. Oder die Krankheit setzt ein bis zwei Tage nach einem anstrengenden Wettkampf ein. Der Körper stellt sich einer Herausforderung – je mehr Stress, desto besser ist oft das Ergebnis – aber nur auf kurze Zeit. Wenn dann das Projekt beendet ist und der Druck nachlässt, lässt es der Körper zu, krank zu werden. Ein innerer Mechanismus scheint Infektionen so lange effektiv in Schach zu halten, bis die äußere Belastung nachlässt. Offensichtlich weiß unser Körper, dass das Immunsystem besser mit einer Krankheit fertig wird, wenn wir die nötige Ruhe dazu haben. Man könnte nun meinen, dass ständig erhöhter Stress die ideale Lösung wäre, doch das stimmt so nicht. Wie stark das Immunsystem unterdrückt wird, ist direkt

proportional zur Dauer und Intensität der Belastung, und je länger eine Belastung anhält, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass sich bald ein ernsthaftes Problem einstellt.

Der Körper toleriert nur ein gewisses Maß an Stress. Irgendwann einmal ist Schluss. Belastung über diesen Punkt hinaus äußert sich auf verschiedene Weise. Die ersten Anzeichen fallen noch relativ mild aus: Müdigkeit, Schlafstörungen und Unkonzentriertheit. Bei stärkerer Überlastung zeigen Gewichtszunahme, Heißhunger und Depressionen an, dass der Stress überhandgenommen hat. Wer diese Symptome übergeht, läuft Gefahr, dass sie chronisch werden und sich zunehmend in Krankheiten wie Typ-2-Diabetes, Fibromyalgie oder sogar Krebserkrankungen äußern.

Ernährung und kognitive Fähigkeit

Es erstaunt mich immer wieder, wie wenig der Zusammenhang zwischen Ernährung und psychischer Verfassung erkannt wird. In Kapitel 2 führe ich aus, was für eine wichtige Rolle die richtige Nahrung beim Wiederaufbau von Zellgewebe spielt und wie stark dieser von den zur Verfügung gestellten Bausteinen abhängt. Als Teil des Körpers wird auch das Gehirn von den Nährstoffen, die wir zu uns nehmen, ernährt und gestärkt. Es kombiniert pausenlos unzählige Berechnungen und Bewertungen innerhalb von Millisekunden und ist für unseren Schutz zuständig. Wir tun also gut daran, unser Gehirn in einem guten Zustand zu erhalten.

Aminosäuren aus unbehandelten Proteinen sind die maßgeblichen Bausteine für unseren Körper. Essenzielle Fettsäuren sind ebenso wichtig für die Zellerneuerung und die Funktionsfähigkeit des Gehirns. Glukose und Fruktose, zwei in Früchten enthaltene Zucker, sind der vom Gehirn bevorzugte Brennstoff. All diese Nährstoffe werden später im Buch erläutert.

Auch unsere Blutzellen haben großen Einfluss auf die Gehirnfunktion. Blutzellen erfüllen mehrere Funktionen. So transportieren sie zum Beispiel Nährstoffe durch den Körper und helfen bei der Verdauung. Viele Körperorgane benötigen Blut, um richtig funktionieren zu können, aber Blut hat die Tendenz, immer dorthin zu fließen, wo es im Moment am dringendsten gebraucht wird. Wenn wir schwer verdauliche, raffinierte Nahrungsmittel zu uns nehmen, strömt Blut in den Magen, um bei der Verdauung zu helfen. Das verlangsamt die Funktion der anderen Organe, von denen Blut abgezogen wird. Nach einer schweren

Mahlzeit fühlt man sich oft energielos, und der Körper funktioniert träge. Versuchen Sie dann einmal, sich auf ein schweres Problem zu konzentrieren – es ist fast unmöglich. Das Gehirn bekommt in diesem Moment nicht genügend Blut, um optimal zu funktionieren. Nicht genügend Blut im Hirn bedeutet zu wenig Nährstoffzufuhr, und da rote Blutkörperchen Sauerstoff transportieren, fehlt auch dem Hirn in diesem Moment der Sauerstoff. Kein Wunder, dass nach einer schweren Mahlzeit keiner so richtig denken kann. In Spanien hält man nach dem Mittagessen eine Siesta – und das Mittagessen ist dort die Hauptmahlzeit. Die Spanier kämpfen gar nicht dagegen an. Sie wissen, dass der Körper nach dem Essen eine Verdauungspause benötigt, und so legen sie eine Siesta ein und erholen sich dabei. Ein Vorteil beim Verzehr von Vollwertkost wie in der Thrive-Diät ist, dass das Verdauungssystem und andere biologische Funktionen kaum beeinflusst werden. Wer sich an die Thrive-Diät hält, behält auch nach einer schweren Mahlzeit einen klaren Kopf.

Heißhunger

Ein Grund, warum Menschen dicker werden, ist, dass sie zu viele ungesunde Fette verzehren. Warum bekommt der Mensch Heißhunger auf Fett? Fett trägt dazu bei, dass gefühlsregulierende Rezeptoren im Gehirn abgestumpft werden. Das heißt, fette Nahrungsmittel helfen, bestimmte unangenehme Gefühle zumindest kurzfristig auszublenden. Um den Heißhunger nach Fett abzustellen, sollte man den Grund des Unbehagens beseitigen, und das geht am leichtesten, wenn man sich physisch und psychisch wohlfühlt. Mit dem Ernährungsplan der Thrive-Diät ist man dabei auf dem besten Weg.

Zu viel Stress kann zu Niedergeschlagenheit und Depressionen führen. Das findige Gehirn versucht daher, sich selbst zu helfen. Heißhunger ist das erste Anzeichen dafür. Um zu verstehen, warum unser Gehirn auf diese Weise reagiert, müssen wir uns wieder an unsere Vorfahren erinnern und daran, dass schnelle Energie in Form von einfachen Kohlenhydraten für sie nur in Form von reifen Früchten zur Verfügung stand. Bei Stress erhöht sich unser Bedarf nach einfachen Kohlenhydraten, aber statt mit Früchten stillen wir ihn heute mit Süßigkeiten, die meist aus raffinierten Kohlenhydraten und Zucker bestehen, also einen geringen Nährwert haben.

Süße Nahrung stimmt uns positiver. Unser Hirn verspürt Heißhunger nach Lebensmitteln aus raffiniertem Zucker und Mehl (mit hohem Zuckeranteil in den Kohlenhydraten), weil sie die Serotoninproduktion anregen. Serotonin ist ein in

der Hirnanhangdrüse produzierter Botenstoff. Der Ausstoß von Serotonin hat einen positiven Einfluss auf unsere Stimmung. Ein ständig sehr niedriger Serotoninspiegel kann zu chronischer Müdigkeit und klinischer Depression führen. Menschen, deren Blut regelmäßig mit Serotonin versorgt wird, sind positiver gestimmt. Sie sind daher auch produktiver und fühlen sich weniger gestresst als andere. Bei niedriger Belastung fließt Serotonin in ausreichenden Mengen. Sobald die Belastung zunimmt, nimmt die Serotoninproduktion jedoch ab. Heißhunger nach Zucker und stärkehaltigen Kohlenhydraten entspringt wahrscheinlich dem Wunsch des Gehirns, sich besser zu fühlen. Deshalb nennt man diese Art von Lebensmitteln auch Comfort Food – aus ihnen werden die Gerichte hergestellt, mit denen man sich am liebsten am Ende eines schweren Tags tröstet. Eiscreme und Donuts, die besonders viel Zucker enthalten, können den im Unterbewusstsein gewünschten Serotonin-Kick liefern und sind typisch für Comfort Food. Diesem Heißhunger nachzugeben, befriedigt vorübergehend die Gelüste, also isst man mehr davon und führt somit wieder Stress herbei, weil diese Produkte eben nur sehr wenige Vitalstoffe bieten. Der Körper nimmt diesen Mangel an Nährstoffen als Ernährungsstress wahr und reagiert entsprechend darauf. Es genügt, den Cortisolspiegel zu senken, also Stress zu reduzieren, und schon wird wieder mehr Serotonin produziert. Natürliches Licht und gesunde Nahrung sind die besten Mittel, um den Serotoninausstoß zu erhöhen.

Stress und der daraus resultierende Heißhunger belasten den Kopf und schränken die Denkfähigkeit ein.

Bei Heißhunger ist unser Denken vollständig von dem Verlangen nach etwas Bestimmtem besessen. Wir können uns dann kaum auf andere Dinge konzentrieren, und unser Hirn funktioniert weniger gut. Verschiedentlich wird Heißhunger sogar als psychische Krankheit angesehen. Von Albert Einstein sagt man, er habe jeden Tag dieselbe Kleidung getragen. Seine Erklärung dafür sei ganz einfach gewesen, dass er sich keinen Kopf darüber machen wollte, was er anziehen sollte. Einstein wollte sich auf seine bahnbrechende Denkarbeit konzentrieren und nicht auf Dinge des täglichen Lebens. Er soll sich außerdem noch nicht einmal seine eigene Telefonnummer gemerkt haben, um seinen Geist von allem Unnötigen frei zu halten.

Heißhunger auf bestimmte Lebensmittel stört die Entwicklung freier Gedanken. Wenn wir ständig mit diesem Verlangen belastet sind, also wenn unser Gehirn auf bestimmte Substanzen programmiert ist, dann ist keine Energie frei für „Geistesblitze“. Es ist, als liefe ständig ein Radio im Hintergrund. Selbst wenn es

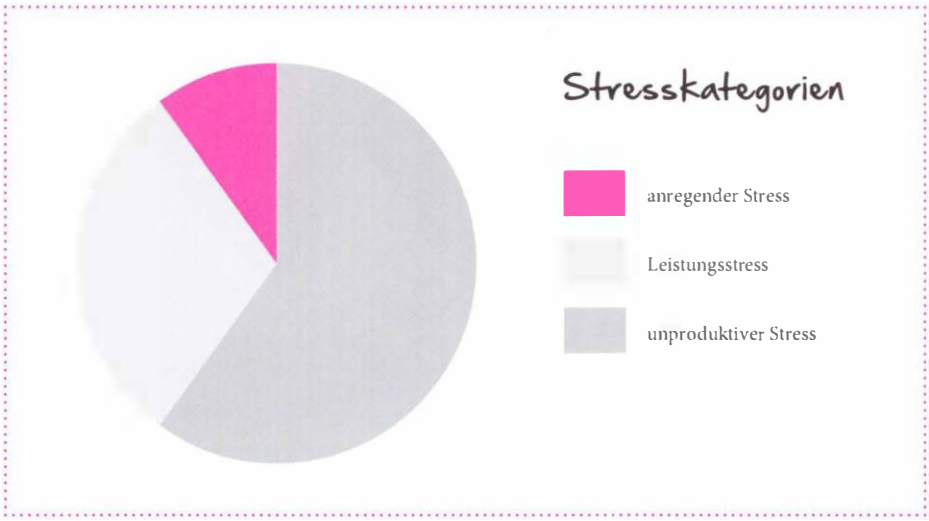
leise läuft, lässt sich der Ton nicht ganz abstellen, ganz gleich, wie sehr man sich darum bemüht. Wenn der Kopf zugedröhnt ist, kann er kaum freie Gedanken und Ideen aus dem Unterbewusstsein schöpfen. Der Weg hin zu einem klaren Kopf beginnt mit Stressmanagement, und dabei spielt die Ernährung eine wichtige Rolle.

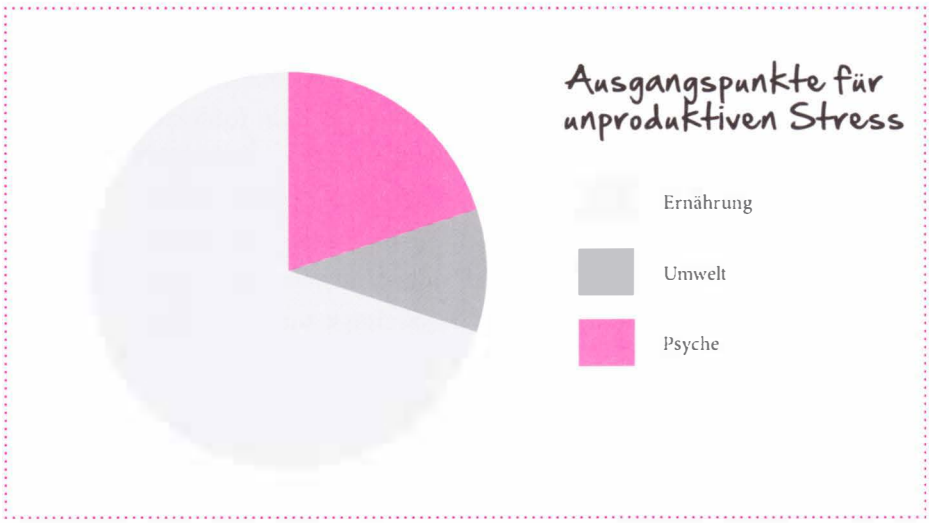
Verschiedene Arten von Stress

Viele Menschen klagen über Stress-Symptome, und manch einer sucht deshalb sogar seinen Arzt oder einen Spezialisten auf. Man fühlt sich müde und kann trotzdem nicht schlafen. Man ist schneller irritiert, und es fällt einem immer schwerer, Entscheidungen zu treffen. All das sind typische Anzeichen von Stress. Oft bekommt man dann den Rat, die Belastung zu reduzieren und hört Sprüche wie „Arbeite doch nicht so viel" oder „Entspann dich, und lass mal die Seele baumeln". Das ist natürlich schon das Richtige, um Stress abzubauen, aber man wird eben gleichzeitig auch weniger produktiv, was dann erneut belastet. Das Letzte, was ein ehrgeiziger Mensch hören will, ist, dass er das Tempo drosseln soll.

„Mach dir weniger Stress, das ist besser für deine Gesundheit", ist leicht gesagt. Es stimmt zwar in gewisser Weise, aber insgesamt ist diese Aussage zu simpel. Stattdessen sollte man auswählen, welchen Stress man sich auferlegen will. Der „gute" Stress sollte gefördert, der „schlechte" eliminiert werden. Stressfaktoren kann man in drei Gruppen einteilen: in unproduktiven Stress, anregenden Stress und Leistungsstress. Man kann eine Menge Stress reduzieren, ohne dabei unproduktiv zu werden. Im Gegenteil, die Produktivität *erhöht* sich, wenn unnütze Stressfaktoren eliminiert werden. Mehr Energie, raschere Erholung nach

dem Sport und ein gesundes Körpergewicht sind nur ein paar der Vorteile, die sich bieten, wenn unproduktiver Stress aus dem Leben entfernt wird.





Unproduktiver Stress

Unter *unproduktivem Stress* verstehe ich alle nutzlosen Ängste, die zu nichts führen. Diese Art von Stress sollte man umgehend unterbinden oder zumindest soweit herunterfahren wie möglich. Eines der Hauptziele der Thrive-Diät ist es, unproduktiven Stress abzubauen.

Man geht davon aus, dass in der westlichen Kultur bis zu 60 Prozent des empfundenen Stresses unproduktiv ist. Das ist eine ganze Menge, besonders wenn man bedenkt, wie lähmend er sich auswirkt und wie wenig der Mensch davon profitiert. Etwa 10 Prozent davon gehen auf die Umwelt zurück, wobei hier insbesondere die zunehmende Luftverschmutzung in Ballungszentren zu nennen ist. Wir atmen vergiftete Luft ein, denn Massen von Fahrzeugen mit Verbrennungsmotoren beeinträchtigen die Luftqualität in den Städten. Weltweit gesehen ist die ineffiziente Produktion von Lebensmitteln und deren unnützer Transport der größte Umweltverschmutzer überhaupt. In Kapitel 3 gehe ich auf unsere Art der Nahrungsmittelerzeugung und die damit verbundene Umweltbelastung näher ein.

Psychologischer Stress macht etwa 20 Prozent des unproduktiven Stresses aus. Diese Art von Stress ist meist selbst auferlegt, und manche Menschen sind anfälliger dafür als andere. Sich Sorgen zu machen über etwas, das in der Zukunft liegt und auf das man keinen Einfluss hat, wie zum Beispiel das Wetter, ist eine milde Form von psychologischem Stress. Sehr verbreitet ist auch, dass man sich unrealistische Ziele setzt und dann versagt. Andere Formen von psychologischem Stress sind ein unbestimmtes Gefühl der Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben oder der Eindruck, ständig kritisiert zu werden. Es hat sich erwiesen, dass ständige destruktive Kritik von einem Menschen, den man liebt, zur Schwächung des Immunsystems führt. Bezeichnenderweise hat Kritik von Fremden oder von Menschen, denen der Kritisierte gleichgültig gegenübersteht, kaum Einfluss auf das Immunsystem.

Eine andere Art psychologischer Stress manifestiert sich so: Ein Freund von mir hatte kürzlich die Grippe. Er sagte, er sei krank geworden, weil er gestresst und erschöpft war, und aus Jux fügte er hinzu, den Virus habe er sich von seinem Computer eingefangen. Und genau das *war* auch passiert. Sein Computer hatte einen Virus, der die Festplatte plattmachte – mit sämtlichen Dateien. Sie können sich sicher vorstellen, wie viel Stress das in meinem Freund auslöste. Dadurch wurde sein Immunsystem geschwächt, und sein Körper war den Grippeviren ausgeliefert. Wenn der Virus auch nicht direkt vom Computer auf den Menschen übersprang, hatte er doch eine Auswirkung auf das Immunsystem und bereitete den Grippeviren den Weg.

Der bei Weitem größte Anteil an unproduktivem Stress, den ein Durchschnittsbürger der westlichen Kultur empfindet, nämlich fast siebzig Prozent, wird jedoch durch falsche Ernährung ausgelöst. Der Begriff *Ernährungsstress* ist relativ

neu. Er erklärt sich aus dem Stress, der durch ungesunde Nahrungsmittel im Körper entsteht. Die Definition ist sehr weit gefasst und betrifft die meisten Produkte, die von uns als Grundnahrungsmittel angesehen werden. Stress wird aber nicht nur durch ungesundes Essen ausgelöst, er tritt schon auf, wenn *nicht genügend* Vitamine, Mineralien, Enzyme, Proteine, Ballaststoffe, essenzielle Fettsäuren, Antioxidantien und probiotische Bakterien mit der Nahrung eingenommen werden. Ohne diese Bausteine fehlen dem Körper die Ressourcen, um sich effektiv und voll zu regenerieren. Im Endeffekt ist der Körper dann weniger widerstandsfähig, aber dafür stressanfälliger. Im Anhang gehe ich im Detail auf die Nährstoffe ein und erkläre, warum sie wichtig sind und wie man sicherstellt, dass sie in ausreichenden Mengen in der Nahrung enthalten sind. Eine ausgewogene Nahrung kann unproduktiven Stress dramatisch reduzieren.

Ein Mangel an gesunden Lebensmitteln in der Ernährung belastet den Körper.

Der regelmäßige Verzehr nährstoffreicher Vollwertkost stützt die Zellregeneration, die für den Aufbau von Gewebe verantwortlich ist. Dieser Aufbauprozess ist wichtig für alle Aspekte von Gesundheit und Vitalität. Nährstoffreiche Vollwertkost besteht aus Lebensmitteln, die nicht industriell raffiniert und dadurch entwertet wurden. Frisches Obst und Gemüse, naturbelassene Hanfkörner, Leinsamen, Quinoa, Samen und Nusskeime, bestimmte Algen- und Getreidearten gehören zu diesen Nahrungsmitteln. Die Vollwertrezepte in diesem Buch und der zwölfwöchige Ernährungsplan (siehe S. 167) helfen Ihnen, Ihre Ernährung auf Vollwertkost umzustellen.

Kehren wir zunächst zum häufigsten Grund für Ernährungsstress zurück, zum übermäßigen Verzehr raffinierter Lebensmittel, meist in Form industrieller Fertigprodukte. Vorgefertigte Schnellgerichte, die nur in der Mikrowelle aufgewärmt werden müssen, haben in der westlichen Industriegesellschaft enorm an Popularität gewonnen. Die darin enthaltenen raffinierten, denaturierten Nahrungsbestandteile sind keine natürliche Vollwertkost – bei der Verarbeitung wurden Teile davon entfernt. Nehmen wir Weißbrot als Beispiel: Weißmehl wird aus Weizenkörnern hergestellt, deren Keim entfernt wurde, also der Teil mit den meisten Ballaststoffen und Mineralien. Im Vergleich zu Vollwertprodukten bieten raffinierte Lebensmittel kaum Nährwerte und bestehen meist aus leeren Kalorien. Fertigprodukte mit ihren hohen Anteilen an raffinierten Kohlenhydraten und schädlichen Fetten finden in der Thrive-Diät keinen Platz.

Der regelmäßige Verzehr industriell verarbeiteter Lebensmittel wird mit vielen Krankheitsbildern in Verbindung gebracht. Der typischen Ernährung westlicher Industrienationen wird die Zunahme von Nahrungsmittelallergien und empfindlichen Reaktionen auf Lebensmittel zur Last gelegt. Außerdem wurde nachgewiesen, dass viele Allergien ein Suchtverhalten fördern, sodass die „normalen" Essgewohnheiten immer schwerer abzulegen sind. Mit der Zeit wird das endokrine System, das durch entsprechende Drüsen den Hormonausstoß in den Blutkreislauf organisiert, durch diese Ernährungsgewohnheiten empfindlich gestört, und damit die Regulierung der Körperfunktionen und die Funktionsfähigkeit der Organe. Es entwickeln sich Mangelerscheinungen und der Alterungsprozess setzt verfrüht ein. Allgemeine Muskelsteife und Lethargie folgen bald darauf, und die Menschen werden leichter krank. Die Symptome werden oft als normale Alterserscheinungen abgetan, dabei sollten sie bei Personen mittleren Alters noch unüblich sein. Es sind die Folgen von Ernährungsstress. Altern bedeutet, dass sich die Zellen im Körper immer langsamer regenerieren. Durch die Ernährung wird bestimmt, wie früh diese Verlangsamung einsetzt. Kommen zu den schädlichen Auswirkungen einer ungesunden Ernährung noch weitere allgemein verbreitete Stressfaktoren hinzu, führt das auf die Dauer zu Krankheitsbildern wie Bluthochdruck, Blutzuckerproblemen und erhöhten Blutfettwerten (Cholesterin). Das Immunsystem wird geschwächt, was zu wiederkehrenden Infektionskrankheiten oder auch ernsthafteren Erkrankungen, wie Erschöpfungssyndrom und Fibromyalgie führt.

Darüber hinaus hat unproduktiver Stress einen nachweislich negativen Effekt auf die Psyche und Motivation eines Menschen. Wissenschaftler sind heute der Meinung, dass Willenskraft nicht unendlich ist, sondern sich durch Stress – und insbesondere unproduktiven Stress – erschöpfen kann. Der Leistungswille eines Menschen hängt stark davon ab, wie sehr er Stress ausgesetzt ist. Das hat mich sehr überrascht. Ich war immer der Meinung gewesen, Motivation sei eine Charaktereigenschaft – dass es einem Menschen angeboren ist, ob er sich durchsetzen kann oder nicht. Die Persönlichkeitsstruktur spielt natürlich schon eine gewisse Rolle, aber nicht ausschließlich. Ganz gleich, wie sehr sich ein Mensch anstrengen möchte, wenn er sich zunehmendem Stress ausgesetzt sieht, kann dies seine Motivation schwächen oder völlig zum Erliegen bringen.

Wenn man das Auto zum Vergleich heranziehen will, dann wird Willenskraft verbraucht wie Treibstoff. Was Benzin für den Verbrennungsmotor ist, das ist Willenskraft für Stress. Bei Gegenwind wird mehr Treibstoff verbraucht. Je stärker der Widerstand, desto höher der Verbrauch. Ein Mensch, der mit seiner

Arbeitsstätte nicht zufrieden ist, fängt an, sich über alles dort zu ärgern: die Arbeitsstunden, die mangelnde Herausforderung oder die schlechte Bezahlung. Er wird viel Energie aufwenden, um sich mit der Situation abzufinden. Nach seiner frustrierenden Arbeit geht dieser Mensch dann abends nach Hause und hat keinerlei Motivation mehr übrig. Selbst kleinste Herausforderungen erscheinen ihm schwierig. Dies zu verstehen ist sehr wichtig. Viele glauben ja, dass Menschen, die ihre Ziele nicht erreichen, faul sind oder es ihnen an Motivation mangelt, dabei ist es gut möglich, dass ihnen der Stress einfach die Energie geraubt hat. Stress hindert sie am Erreichen ihrer Ziele, nicht Unfähigkeit oder Mangel an innerer Stärke.

Unproduktiver Stress erschöpft die Motivation und lässt selbst kleine Herausforderungen unüberwindbar erscheinen.

Ich kann gar nicht oft genug betonen, wie wichtig es ist, seinen Beruf zu lieben. Es ist einfach unmöglich, so viele Stunden am Tag unzufrieden zu sein und dann zu erwarten, dass der Rest des Lebens eitel Sonnenschein ist. Im Unterbewusstsein wird die Willenskraft unterminiert, und dann wird es immer schwieriger, selbst einfache Dinge wie das Ändern der Ernährungsgewohnheiten in Angriff zu nehmen. Die Thrive-Diät erfordert weniger biologische Ressourcen – weniger Energie geht in die Verdauung – weshalb der Körper weniger gestresst wird. Dazu ist sie noch äußerst nährstoffreich, was ebenfalls zur Stressreduzierung beiträgt. Bei weniger unproduktivem Stress bleibt mehr Energie für Motivation, und Motivation fördert Veränderung. Die Ernährung nach der Thrive-Diät hat einen Schneeballeffekt. Der Körper fängt an, sich auf die Veränderung einzustellen und reduziert dabei das Stressniveau, sodass sich das Tor zu neuen, noch größeren Veränderungen öffnet.

Schon die Erzeugung der Nahrungsmittel spielt eine große Rolle bei Ernährungsstress. Konventionelle Anbaumethoden beinhalten die Anwendung chemischer Düngemittel, Herbizide und Pestizide auf die Feldfrüchte. Im Gegensatz zu organischen Anbaumethoden werden bei der konventionellen Methode chemische Stoffe versprüht, die Insekten und Nager von den Pflanzen fernhalten sollen. Diese giftigen Stoffe werden auf die Pflanzen sowie auf den Boden versprüht, und die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass sie ihren Weg in die Endprodukte finden. Die Chemikalien sollten das Ungeziefer ja töten, also ist es wahrscheinlich, dass das Immunsystem beim Verzehr kontaminierter Endprodukte reagiert, weil es den Körper schützen will. Ist das Immunsystem schon geschwächt, dann ist die Auswirkung umso größer und führt schneller zu Krankheiten.

Auch die Versickerung dieser Stoffe in den Boden bereitet Sorgen. Werden die Pestizide im Boden am Ende ins Grundwasser gespült und gelangen so ins Trinkwasser? Einige Experten sind genau dieser Meinung. In der Trinkwasserversorgung wurden schon mehrfach Verunreinigungen durch landwirtschaftliche Abflüsse festgestellt. Trinkwasser, das Pestizide enthält, hat natürlich eine schädliche Wirkung auf unser Immunsystem und unsere Gesundheit.

Unproduktiver Stress ist zerstörerisch und weit verbreitet, aber das Positive daran ist, dass wir uns dagegen wehren können. Wenn Sie die Prinzipien verstehen, können Sie die Ursachen ausschalten. Die Thrive-Diät hilft Ihnen dabei.

Anregender Stress

Für mich ist anregender Stress genau die richtige Art von Stress, um Erneuerung anzuregen und Wachstum in die Wege zu leiten. Sport gehört zum Beispiel dazu. Sportübungen beanspruchen das Muskelgewebe und sind daher bestens geeignet, die Regeneration des Zellgewebes anzuregen.

Ist Ihnen schon aufgefallen, dass Menschen, die regelmäßig Sport treiben, jünger aussehen als andere? Unser chronologisches Alter können wir zwar nicht beeinflussen, wohl aber unser biologisches. Mit dem biologischen Alter ist die Zeit gemeint, die vergangen ist, seit sich die Körperzellen zum letzten Mal regeneriert haben. Unter sportlicher Anspannung muss der Körper seine Zellen schneller wieder erneuern als im Ruhezustand. Je nachdem, wie aktiv der Körper ist, erneuert sich das Zellgewebe alle sechs bis acht Monate fast vollständig. Das neu entstandene Gewebe besteht buchstäblich aus dem, was wir in der Zwischenzeit gegessen haben. Der Körper einer sportlich aktiven Person muss seine Zellen schneller erneuern, das heißt, er besteht aus jüngeren Zellen und ist daher biologisch jünger.

Sportübungen führen außerdem dazu, dass körperliche Aktivität vom Körper besser toleriert wird. Ein Mensch, der bei normaler Kondition täglich etwas Sport treibt, empfindet körperliche Aktivität nicht als zusätzlichen Stress. Das ist sehr wichtig. Wer zum Beispiel täglich trainiert und dann Treppen steigen muss, empfindet dies weit weniger belastend, da sein Körper größere Belastungen beim Workout gewöhnt ist. Da der Körper das Treppensteigen nicht als anstrengend empfindet, wird auch kein Cortisol ausgeschüttet und das Immunsystem bleibt intakt. Eine körperlich fitte Person, die sich regelmäßig ein wenig sportlich betätigt, wird nicht so schnell krank wie jemand, der nichts tut.

Dasselbe gilt für Jogger, die regelmäßig trainieren. Wenn sie normal gehen oder einmal kurz laufen müssen, strengt das ihren Körper kaum an. Doch ein Körper, der nie regelmäßigen Sportübungen ausgesetzt wird, empfindet jede physische Aktivität als Anstrengung, und das löst eine Stressreaktion aus. Dies ist besonders zu beachten, wenn mit einem Trainingsprogramm begonnen wird. Bis sich der Körper an die höhere Belastung gewöhnt hat, bleibt das Immunsystem angreifbar. Es ist daher ratsam, sich während dieser Zeit von Menschen fernzuhalten, die eine Virusinfektion haben.

Durch Ausgleichssport werden wir physisch wie auch psychisch stärker. Wenn wir im richtigen Maße trainieren (das heißt, wir beachten die Regenerationsfähigkeit unseres Körpers und seine Fähigkeit, mit anderen Stressfaktoren umzugehen), stärkt dies den Körper insgesamt. Zu den Pluspunkten zählen eine verbesserte Muskelstruktur, geringere Fetteinlagerungen, ein besseres Kraft-Gewicht-Verhältnis, ein gesundes Immunsystem, klares Denken und erholsamerer Schlaf. Durch Sport wird der natürliche Heilungsprozess ebenso wie die natürliche Regeneration der Zellen angeregt.

Seltsamerweise entsteht anregender Stress manchmal genau dann, wenn unproduktiver Stress nicht weiter toleriert werden kann und sich so ein Wandel anbahnt. Hat sich Stress so weit aufgebaut, dass er nicht länger unterdrückt oder hingenommen werden kann, dann sucht sich der Körper einen Ausweg. Ein leichtes Unbehagen am Arbeitsplatz wirkt sich zum Beispiel auf lange Sicht immer ungesund aus. Ist die Situation noch einigermaßen erträglich, dann wird sie oft jahrelang toleriert, aber der kumulative Effekt dieses Unbehagens resultiert in Stresserkrankungen. Ist dann der Punkt erreicht, an dem die Situation nicht länger ertragen werden kann, ergibt sich endlich eine Veränderung. Es ist wie bei einem undichten Reifen, mit dem man sich lange abfindet und den man immer wieder mit Luft anfüllt. Erst wenn der Reifen platzt, tauscht man ihn endlich aus. Viele Menschen arrangieren sich lieber lange Zeit mit einer ungeliebten, aber hinnehmbaren Situation, anstatt sie zu ändern. Erst wenn sie es nicht mehr ertragen, werden sie aktiv. In diesem Sinn ist eine unerträgliche Arbeitssituation besser als eine gerade noch erträgliche, weil sie Veränderungen einläutet.

Leistungsstress

Leistungsstress wird generiert, wenn man auf ein Ziel hinarbeitet. Das kann ein ambitioniertes Trainingsprogramm für einen anstehenden Wettkampf sein oder aber Überstunden, um ein Projekt abzuschließen oder Familienangelegenheiten zu regeln. Auch wenn man ein kalkuliertes Risiko eingeht, steht man unter Leistungsdruck, aber diesem Druck sollte man nicht unbedingt ausweichen. Leistungsstress wird auch das „Erfolgsmenschen-Syndrom" (high achiever's syndrome) genannt, und wie der Name schon sagt, ist er unvermeidbares Nebenprodukt eines produktiven Lebens und in unserer erfolgsorientierten Gesellschaft unumgänglich.

Eine gewissen Menge an Stress ist ein unvermeidbarer Teil unseres Lebens in einer erfolgsorientierten Gesellschaft

Wenn ich am Ironman-Triathlon teilnehme, manifestiert sich Leistungsstress bei mir auf rein physische Art, aufgrund der oft unzuträglichen Anhäufung von Trainingseinheiten, die ich absolvieren muss, um mich als Athlet zu steigern. Dieser rein körperlich produzierte Stress unterscheidet sich von anregendem Stress nur dadurch, dass es ein Zuviel des Guten ist. Die fünfunddreißig Stunden Training jede Woche, die ich benötige, um wettbewerbsfähig zu werden, strapazieren den Körper. Bevor ich mir solch ein Trainingspensum auferlegen konnte, musste ich mir eine Basis optimaler Gesundheit schaffen. Beim intensiven Training selbst geht es mir am Ende jedoch um Leistung, nicht mehr um Gesundheit, denn darum dreht es sich beim Leistungssport. Obwohl sich das Immunsystem dabei verausgabt und der Cortisolspiegel ansteigt, lohnt es sich, kurzfristig diese Belastung auf sich zu nehmen. In meinem Fall resultierte sie in immens gesteigerter Fitness und der Fähigkeit, an der Spitze mitzukämpfen. Allerdings muss ich dazu alle anderen Stressfaktoren soweit wie möglich ausschalten. Wie Sie sich jetzt schon denken können, gehörte dazu hauptsächlich die Reduktion von Ernährungsstress.

Aber wie ich schon sagte, Leistungsstress beschränkt sich nicht auf körperliche Belastung. Auch intensives Arbeiten am Schreibtisch kann belasten und trotzdem lohnend sein. Leistungsstress gehört einfach dazu, wenn man gewinnen will. Wer unermüdlich an einem Arbeits- oder Schulprojekt arbeitet, hat am Ende nach all der Belastung etwas geschaffen – hat entweder ein Produkt erstellt oder eine Leistung erzielt. Es ist etwas da, was vor dem Arbeitseinsatz nicht da war. Ich rate jedem, der etwas erreichen will, Leistungsstress in Kauf zu nehmen und unproduktiven Stress soweit wie möglich auszuschalten. Diese Strategie kann ich nur empfehlen.

Stimulanzien

Die Stimulierung der Nebennieren kann entweder Leistungsstress oder unproduktiven Stress hervorrufen, je nachdem, wie die Stimulanzien eingesetzt werden. Ob bei der Arbeit, für den Sport oder bei anderen Aktivitäten, manchmal ist es in unserem eigenen Interesse, wenn wir durch Stimulanzien Energien aufrufen. Wenn die Nebennieren durch Stimulanzien angeregt werden, weil ohne sie eine Aufgabe nicht oder nicht so gut bewältigt werden könnte, dann kann der daraus entstehende Stress als Leistungsstress verbucht werden.

Ich will Ihnen hier ein Beispiel zeigen, wie Stimulanzien vernünftig eingesetzt werden können. Ein Athlet, der seine Ernährungsweise neu abgestimmt hat (in Kapitel 2 erzähle ich, wie das geht), sich einwandfrei ernährt und auf süchtig machende Lebensmittel wie weißen Zucker und Kaffeegetränke verzichtet, trinkt vor einem Rennen eine Tasse Yerba-Mate-Tee. Das Koffein des Aufgussgetränks stimuliert seine Nebennieren, verbessert die Ausdauer und hilft ihm, eine bessere Leistung als sonst zu erbringen. Ein bis zwei Tagen später wird er sich dafür umso erschöpfter fühlen, was dann ja auch in Ordnung ist. Beim Wettrennen hat der Athlet sich einfach zukünftige Energien geborgt, um leistungsfähiger zu sein. Die zusätzliche Erschöpfung ein bis zwei Tage später ist nur ein geringer Preis, den er dafür bezahlen muss. Dasselbe gilt auch für Menschen, die bei ihrer Arbeit extrem gefordert werden. Durch Stimulierung ihrer Nebennieren sind sie kurzfristig leistungsfähiger.

Wenn dieses Borgen zukünftiger Energien aber allzu oft geschieht, wird es weniger effektiv und führt zu erhöhtem, unproduktivem Stress. Um effektiv zu bleiben, sollte die Strategie höchstens zwei-, dreimal im Monat eingesetzt werden, allerhöchstens einmal die Woche, wenn die extra Energie wirklich gebraucht wird. Besser wäre es, sie nie zu brauchen. Die Thrive-Diät ist so aufgebaut, dass keine Lust und kein Bedarf entsteht, zukünftige Energien zu borgen.

Werden Stimulanzien eingesetzt, ohne damit ein wertvolles Ziel zu verfolgen, dann produzieren sie nur unproduktiven Stress. Für mich gehört das Kaffeetrinken dazu. Meiner Meinung nach funktioniert Kaffeetrinken wie Bezahlen mit Kreditkarte. Den Energieschub bekommt man jetzt, aber bezahlt wird später dafür – mit Erschöpfung. Wenn man den Kaffeekonsum erhöht, um das Unausweichliche hinauszuschieben, betrügt man sich selbst: Irgendwann holt einen die Erschöpfung ein, und zwar mit erhöhten „Schuldzinsen". Dann benötigt man noch viel mehr Zeit, um sich wieder zu erholen und die Energie wieder aufzubauen, die man sich im Voraus geborgt hat. Es ist ein Teufelskreis, aus dem

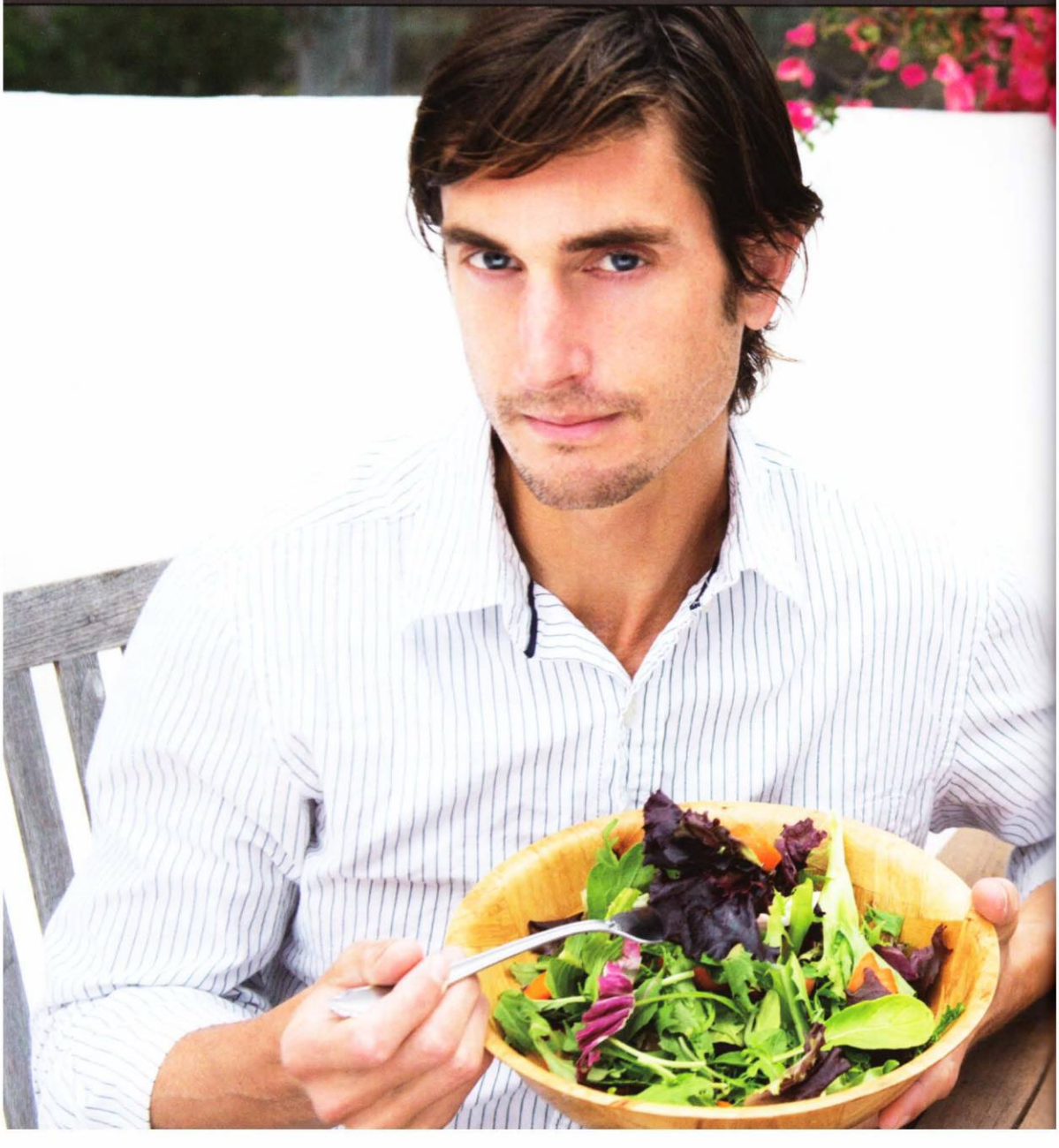
man nicht herauskommt. Im nächsten Kapitel zeige ich Strategien, mit denen Sie Ihren Körper wieder ins Lot bringen und dadurch Ihre Energie maximieren können, indem Sie einfach nur natürliche Nahrungsmittel essen.

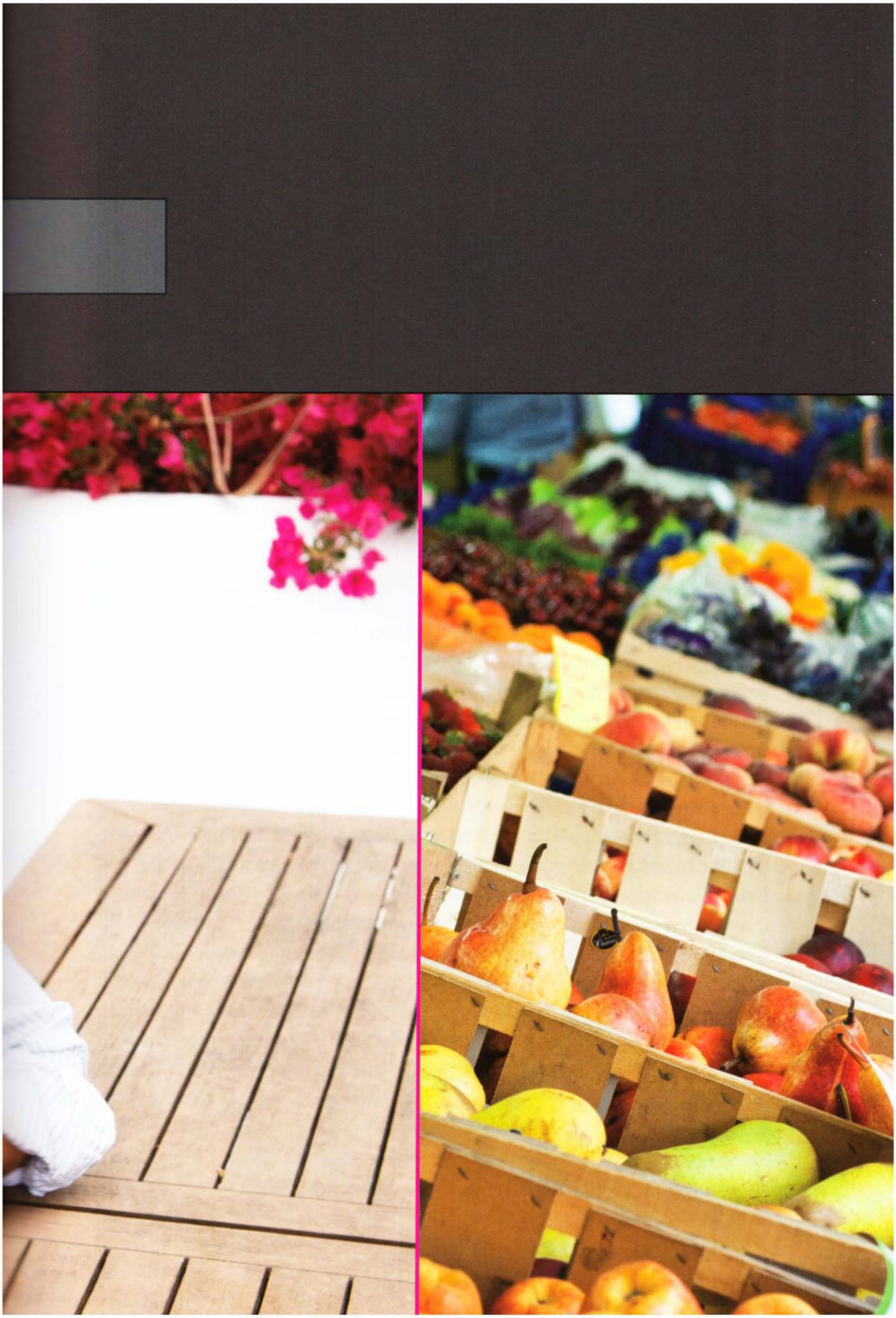
In Stichworten

- Stress ist die Ursache der meisten Zivilisationsleiden in unserer Gesellschaft.
- Etwa 40 % des Stresses, den ein Durchschnittsbürger der westlichen Kultur empfindet, ist auf seine Ernährung zurückzuführen.
- Zu viel Stress kann sich negativ auf die Psyche auswirken und zu Heißhunger auf bestimmte Lebensmittel sowie Unkonzentriertheit führen.
- Stress lässt sich am schnellsten durch eine gesündere Ernährung abbauen.
- Anregender Stress kann beim Aufbau körperlicher Kraft und höherer Motivation behilflich sein.
- Wenn die Ernährung stimmt, kann man sich dem Leistungsstress widmen und höhere Leistungen abrufen.

Kapitel zwei

So funktioniert die Thrive-Diät





Die Thrive-Diät funktioniert auf der Basis ganz einfacher Prinzipien. Im vorherigen Kapitel haben wir gelernt, dass unproduktiver Stress unser Wohlbefinden am meisten beeinträchtigt. Leider ist er in unserer Gesellschaft fast unumgänglich. Trotzdem können wir unsere Gesundheitsplanung selbst in die Hand nehmen und so ein interessantes und gesundes Leben voll Energie und Lebensfreude führen.

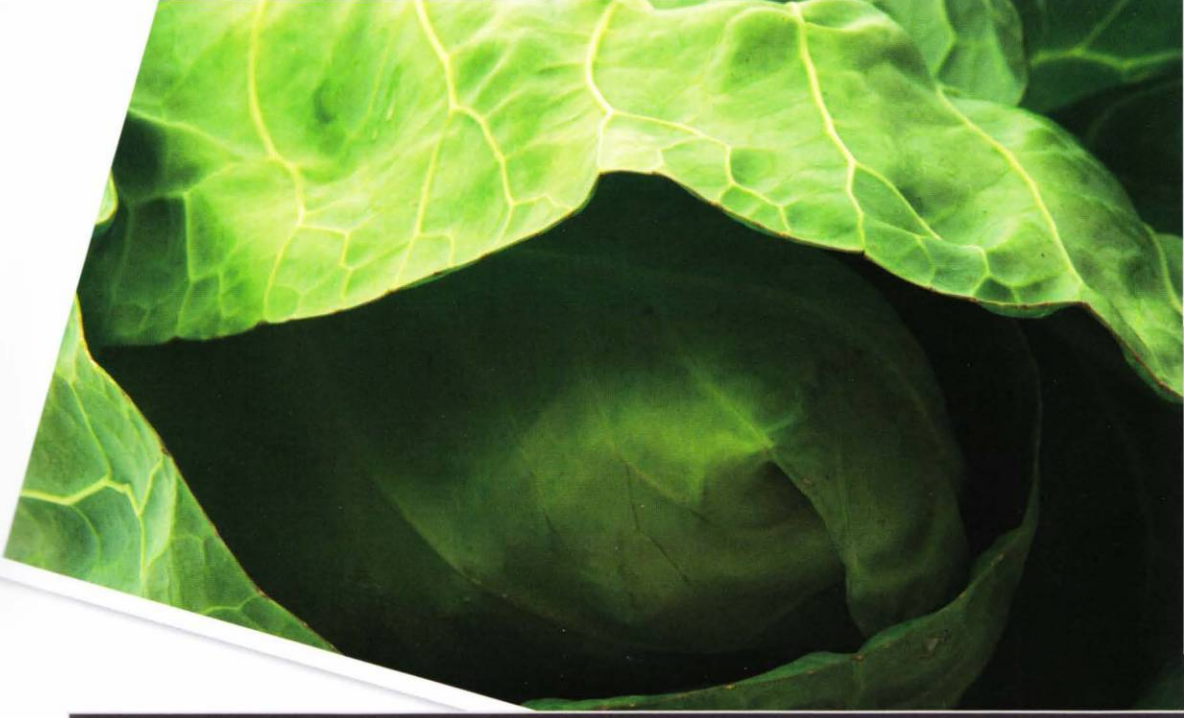
Die Thrive-Diät behebt die Ursachen des Problems.

Gesundheit ist heutzutage in aller Munde. Darunter sollte man eigentlich mehr verstehen als nur das Nichtvorhandensein von Krankheit. Im Idealfall sollte sie alles umfassen, was uns physiologisch und psychologisch erstrebenswert erscheint. In solch einem Zustand hätten wir unser Idealgewicht, verspürten keine Heißhungerattacken, wir könnten tief und fest schlafen und benötigten keine stimulierenden Lebens- und Genussmittel, um den Tag zu meistern, und wir könnten immer klar und vernünftig denken. Leider trifft dies aber auf die Wenigsten unter uns zu. Ein Grund dafür ist, dass wir bei Krankheiten oft an den auftretenden Symptomen herumdoktern, anstatt deren Ursachen zu bekämpfen.

Ziel der Thrive-Diät ist es, Krankheiten von den Ursachen aus anzugehen. Heilverfahren, die sich nur mit den Symptomen befassen, haben in den letzten Jahren an Popularität zugenommen, weil sie rasch sichtbare Ergebnisse zeitigen, und für viele Menschen ist es auch vollkommen normal geworden, nur Symptome behandeln zu lassen. Doch langfristig lassen sich so keine Erfolge erzielen. Die Thrive-Diät hingegen, die kurzfristig kaum nennenswert wirkt, schafft langfristig eine Basis für dauerhaften Erfolg. Sie ist eine gesunde, ausgewogene Diät, ausgerichtet auf nachhaltige Wirkung. Wer gesünder isst, ist auch gesünder, hält eher sein Idealgewicht, verfügt über mehr Energie und Motivation und hat dazu noch mehr vom Leben.

Was können Sie von der Thrive-Diät erwarten?

- Körperfett wird besser als Energielieferant genutzt
- bessere Schlafqualität, daher geringere Energiedefizite
- weniger Heißhunger auf Junkfood
- Wegschmelzen der Fettpolster
- weniger Gelenkentzündungen
- klareres Denken
- geringeres Verlangen nach Stimulanzien als Energielieferanten
- verbesserter Aufbau magerer Muskelmasse
- rasche Erholung nach sportlicher Betätigung
- niedrigerer Cholesterinspiegel
- stärkere Knochen
- verbesserte Hautstruktur



Nahrungsmittel mit hohem Nutzen

Der Körper bezieht seine Energie aus den Nährstoffen in der Nahrung. Die erste und wichtigste Regel der Thrive-Diät ist es, nur Nahrungsmittel mit hohem *Nutzen* zu verwenden. Darunter verstehe ich die Energie und Nährstoffversorgung, die verbleiben, nachdem die Nahrung verdaut und vom Körper assimiliert worden ist. Je mehr Energie der Körper darauf verwenden muss, Nahrung aufzuschließen und die Nährstoffe zu resorbieren, desto weniger verbleibt ihm zur freien Verfügung. Bei der Thrive-Diät geht es um Stressreduzierung, und Ernährungsstress wird reduziert, wenn die Verdauung und Nährstoffassimilation wenig Aufwand verursachen. Bei Nahrungsmitteln mit hohem Nutzen geschieht genau dies, und wir wissen ja, dass Aufwand ohne Nutzen unproduktiven Stress ergibt.

Die meisten Ernährungsprodukte des westlichen Durchschnittsbürgers benötigen fast ebenso viel Energie zu ihrer Assimilation wie sie enthalten, haben also einen äußerst niedrigen Nutzen. Die auf der Packung angegebenen Nährwerte sind die des Lebensmittels an sich, nicht jene, die dem Körper nachher zur Verfügung stehen. Menschen, die industriell verarbeitete Nahrungsmittel essen, verbrennen große Mengen an Energie bei deren Verdauung. Ähnlich wie bei traditionellen Glühbirnen, die als Nebenprodukt auch noch Wärme abstrahlen,

stellt die große Menge Wärme, die bei der Verdauung generiert und abgestrahlt wird, einen enormen Energieverlust dar. Körper, die ständig bei hoher Temperatur agieren, sind einfach nicht effektiv betrieben. Die für die Verdauung aufgewendete Energie wird in Wärme umgewandelt und an die Umgebung abgegeben, und mit der Körperhitze entweicht auch die Energie aus dem Körper. Wäre die Energie nicht durch diesen Prozess verloren gegangen, sondern durch bessere Verdauungseffizienz konserviert worden, dann stünde sie als Brennstoff für die Funktionen des Körpers und zur Erzeugung neuen Zellgewebes zur Verfügung.

Da Nahrungsmittel mit hohem Nutzen leichter verdaulich sind, werden Sie mit der Thrive-Diät bald bemerken, dass Ihre Körperkerntemperatur etwas absinkt. Besonders während der Wintermonate macht sich dies bemerkbar. Eine kühlere Körpertemperatur ist zwar viel gesünder und Zeichen für einen effizienten Körper, aber es kann etwas dauern, bis man sich daran gewöhnt hat.

Für Sportler sind die Vorteile eines Körpers, der seine Energie zurückbehält, besonders groß. Niedrigere Ausgangstemperaturen schaffen eine größere „Bandbreite", innerhalb derer man agieren kann. Je mehr Intensität aufgebaut wird, desto mehr steigt die Körpertemperatur. Beginnt der Sportler also bei einer niedrigeren Körpertemperatur, kann er bedeutend mehr Intensität aufbauen, bevor er die maximale Temperatur erreicht, unter der sein Körper effizient funktionieren kann. Eine niedrigere Betriebstemperatur führt eben dazu, dass der Körper mehr leisten kann, bevor er ermattet. Lassen Sie mich hier ein Beispiel anführen: Bei zwei Personen, die nebeneinander herlaufen, ist bei einer die Körpertemperatur um ein Grad niedriger als bei der anderen. Sie ist somit ein Grad weiter von ihrer maximalen Temperaturhöhe entfernt, kann ihre Gangart beschleunigen und ohne Mehraufwand schneller als die anderen Person laufen. Dabei muss ihr Körper, das heißt ihr Herz, nicht so schwer arbeiten und die Herzfrequenz bleibt niedriger. Eine niedrigere Herzfrequenz aber bedeutet weniger Energieverbrauch bei gleichbleibender Arbeitsbelastung und somit verbesserte Ausdauer.

Oft werde ich gefragt, wie ich so viel Kraft und mageres Muskelgewebe erhalten und gleichzeitig so viel Energie für Leistungssport aufbringen kann, wo ich doch weniger Kalorien zu mir nehme als viele andere. Ich wähle eben gezielt Nahrungsmittel mit hohem Nutzen aus anstatt nur blind Kalorien zu zählen. Nehmen wir wieder Weißbrot als Beispiel. Früher habe ich oft schon mal ein halbes Baguette verschlungen, bevor das Essen auf den Tisch kam. Mein Magen

war dann eigentlich schon voll, aber ich hatte immer noch Hunger. Da Weißbrot keinerlei wertvolle Nährstoffe enthält, verlangte mein Körper weiter nach Nahrung, obwohl mein Magen schon voll war. Das Weißbrot zu verdauen, zu assimilieren und dann wieder auszuscheiden verlangt viel Energie, doch der Nutzen ist gering. Wenn dazu noch Butter aufs Brot kommt oder ein Aufstrich mit Transfetten, dann kann sogar ein reiner Energieverlust daraus werden.

In unserer hektischen, schnelllebigen Welt versinken wir in einem Überangebot nährstoffarmer Lebensmittel. Sie sind praktisch, weil schon fertig zubereitet, aber sie haben Gesundheitsprobleme und erhöhte Krankenkosten verursacht. Weil sie wenig Vitalstoffe enthalten, meinen wir, wir müssten mehr und mehr davon essen, um satt zu werden. Aufgrund dieser Ernährung mit raffiniertem Zucker und vielen Kalorien sind wir übergewichtig und kraftlos geworden.

Kalorien sind die Einheiten der Nahrungsenergie. Man könnte also meinen, je mehr Kalorien wir unserem Körper zuführen, über desto mehr Energie verfügt er. Natürlich wissen wir, dass das nicht stimmt, sonst würden ja die Menschen, die sich in Fastfood-Restaurants ernähren, am meisten Energie haben. Viele konventionelle Ernährungsbücher erzählen uns, dass verbrauchte Energie eins zu eins ersetzt werden kann, dass allein die Zahl der Kalorien ausschlaggebend ist, ganz gleich, aus welcher Quelle die Energie stammt. Aber so einfach funktioniert das alles nicht.

Vor einigen Jahren, noch vor der Entwicklung der Thrive-Diät, hatte ich mich in Berechnungen versucht, bei denen ich die mir notwendige Kalorienzufuhr von meinem Körpergewicht und meinem Aktivitätslevel abzuleiten versuchte. Wenn ich aber an Tagen mit hartem Training die errechnete Anzahl von 8000 Kalorien zu mir nahm, dann musste ich danach einen Ruhetag einlegen. Heute ist mir klar, dass ich mich dabei eher vom Energieverbrauch erholen musste, der durch die Verdauung einer so gewaltigen Kalorienmenge entstand, als von den Strapazen des Trainings. Ich ernährte mich hauptsächlich von stärke- und kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln wie weißen Nudeln und Brot. Geröstete Nüsse, meist in Form von Erdnussbutter, gehörten ebenfalls zu meiner kalorienreichen, jedoch nährstoffarmen Ernährung. Da diese Nahrung schwer verdaulich war, ohne gleichzeitig viele Nährstoffe zu bieten, entzog ich mir praktisch mit jedem Bissen notwendige Energie.

So lernte ich, dass viele konventionelle Lebensmittel ständig ein erhöhtes Maß an Stress im Körper hervorrufen. Zum Glück können Nahrungsmittel mit hohem Nutzen das wieder wettmachen.

Mir war aber klar geworden, dass ich durch leichter assimilierbare Nahrungsmittel viel an Energie einsparen und das Stressniveau meines Körpers senken konnte. Zum einen kann natürliche Vollwertkost mit viel weniger Energieaufwand verdaut und assimiliert werden als industriell verarbeitete Lebensmittel, und zum andern benötigt ein mit Vollwertkost ernährter Körper weniger Kalorien. Wenn der Körper genügend Nährstoffe aufgenommen hat, signalisiert das Hirn, dass es keinen Hunger mehr hat. Der Drang, ständig weiteressen zu müssen, den viele Menschen heutzutage beklagen, lässt nach. Der ganze Stress, der durch den aufwändigen Verdauungsprozess industriell verarbeiteter Nahrungsmittel ausgelöst wird, fällt weg, und es steht sofort mehr Energie zur Verfügung. Mit dieser extra Energie kann der Körper das Immunsystem stärken und die Zellerneuerung anregen – also ein Anti-Aging-Programm durchführen.

Nachdem mir die Rolle der Nährstoffdichte und Assimilierung klar geworden war, richtete ich meine Ernährung nach dem Nutzen der Nahrungsmittel aus, nicht einfach nur nach der Anzahl der Kalorien. Das Resultat war, dass ich mich immer schneller von den Strapazen eines Workouts erholen konnte. Ich benötigte keine Ruhepausen mehr, um mich vom Verzehr riesiger Mengen konventioneller Lebensmittel zu erholen. Mein Körper wurde effizienter und konnte mehr Energie in die Zellerneuerung der vom Training geschädigten Muskeln stecken. Heute verzehre ich etwa dreißig Prozent weniger Kalorien als vor zwei Jahren und habe trotzdem mehr Kraft durch erhalten gebliebene anstatt zugeführter Energie.

Ich ernähre mich nun fast ausschließlich von Vollwertkost. Rohe, alkalisierende, alle Enzyme enthaltende Lebensmittel wurden zum Grundstock meiner Nahrung. Anstatt aus stärkehaltigen Getreideprodukten begann ich meine Kohlenhydrate aus einer großen Auswahl von Obst und Gemüse zu beziehen, ergänzt durch Pseudogetreide. Der in meinen Rezepten verwendete Buchweizen der Amaranth und die Quinoa sind keine Getreide, sondern Körnerfrüchte, die Getreide ähneln, aber nicht zur Familie der Süßgräser gehören. Sie enthalten mehr Proteine, Ballaststoffe und Spurenelemente als Getreide und sind dazu noch glutenfrei.

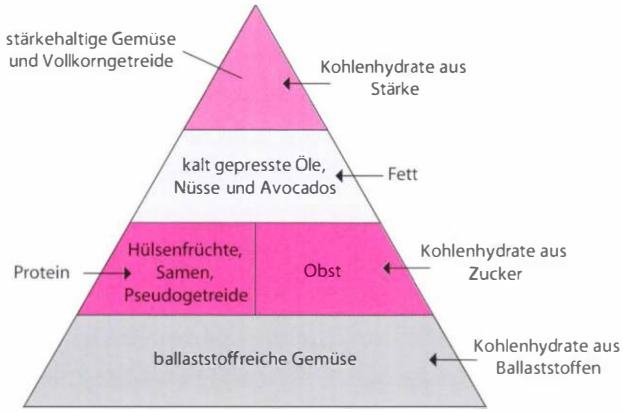
Wie oben gesagt, basiert die Thrive-Diät ganz einfach auf einem Grundstock an Nahrungsmitteln mit hohem Nutzen. Durch sie gewinnt der Körper an Energie, Fettpolster werden abgebaut, der Kopf wird klarer, und der Heißhunger auf bestimmte Lebensmittel verschwindet. Die Thrive-Diät ist leicht einzuhalten und wird schnell zum integralen Bestandteil des Alltagslebens. Detaillierte Anweisungen sind bei einigen Menschen auf kurze Dauer vielleicht ganz gut, führen aber langfristig nicht zum Erfolg. Meiner Meinung nach schaffen sie mehr Stress und wirken sich so negativ auf das Endergebnis aus. Die Thrive-Diät ist eine Lebensart, eher Philosophie als Programm. Ich finde, blind irgendwelchen Vorgaben zu folgen, ist nicht gut für die geistige Entwicklung. Die Thrive-Diät sehe ich als eine Plattform an, auf der man eigenverantwortlich aufbauen kann.

Der Verzehr von nährstoffdichten Lebensmitteln reduziert den Ernährungsstress und lässt den Körper Energie speichern, die er als Brennstoff und für die Zellerneuerung einsetzen kann.

Welches aber sind nun diese Lebensmittel mit hohem Nutzen? Die Thrive-Diät baut auf Feld- und Gartenfrüchte,

- die roh oder bei niedriger Temperatur gekocht gegessen werden
- deren basische Eigenschaften den pH-Wert im Körper ausgleichen (wird auf S. 60 ausgeführt)
- deren reichhaltige Vitalstoffe direkt und ohne Umwandlung verstoffwechselt werden können
- die nährstoffdichte Vollwertkost liefern
- die viele natürliche Vitamine und Mineralien enthalten
- die den Körper nicht künstlich dazu stimulieren, den Energiehaushalt anzuzapfen

Die Ernährungspyramide der Thrive-Diät zeigt die vorgeschlagenen Anteile je Nahrungsmittelgruppe im täglichen Essen. Auf keinen Fall soll aber davon abgeleitet werden, dass die Nahrungsmittel an der Spitze hochwertiger sind als die im unteren Teil. Die drei Gruppen bieten insgesamt eine ausgewogene Diät aus hochwertiger Nahrung, wobei jede Gruppe eine bestimmte Funktion im Ganzen einnimmt. Volumenmäßig besteht die Diät aus etwa 45 Prozent ballaststoffreichem Gemüse, 20 Prozent Obst, 20 Prozent Hülsenfrüchten, Samen und Pseudogetreide, 10 Prozent kalt gepresstem Öl, Nüssen und Avocados und 5 Prozent stärkehaltigem Gemüse und Vollkorngetreide.



Die Ernährungspyramide der Thrive-Diät

Die Ernährungspyramide dient nur zur generellen Anleitung. Man muss sie nicht Tag für Tag strikt einhalten, um die Vorteile der Thrive-Diät zu genießen. Nur auf lange Zeit sollten die Proportionen ungefähr eingehalten werden. Es kann ja nicht jede einzelne Mahlzeit aus genau diesen Produktgruppen bestehen und selbst die Nahrung, die man über einen ganzen Tag hinweg einnimmt, kann in der Aufteilung variieren. Das ist alles vertretbar, solange über eine Woche hinweg das Gleichgewicht ungefähr wieder stimmt.
Ballaststoffreiches Gemüse bildet die Basis der Ernährungspyramide der Thrive-Diät. Diese sollten zum größten Teil aus dem reichhaltigen Angebot von grünem Blattgemüse und buntem Knollen-, Stängel- oder Wurzelgemüse bestehen. Die Produkte dieser Gruppe bieten neben ballaststoffreichen Kohlenhydraten auch ein reiches Sortiment an Vitaminen, Mineralien und Phytonährstoffen.

Zu der Gruppe der ballaststoffreichen Gemüse gehören:

- Blattgemüse:
  - Blattkohl
  - Chicorée
  - Erbsenkraut
  - Feldsalat
  - Frisée-Salat
  - Gartensalat
  - Gelber Mangold
  - Grüner Eichblattsalat
  - Grüner Mangold
  - Grüner Salat
  - Grüner Senfkohl
  - Grünkohl
  - Palmkohl
  - Lollo Rosa
  - Löwenzahnblätter
  - Mangoldgemüse
  - Mizuna Rübstiel
  - Radicchio
  - Red-Mustard-Kresse
  - Romana-Salat
  - Roter Eichblattsalat
  - Roter Mangold
  - Rucola
  - Schnittmangold
  - Spinat

- Staudensellerie
- Tatsoi
- Winterkohl
- Daikon-Rettich
- Gurken
- Jicama (ein Gemüse, obwohl es von den Nährstoffen her eher einer nicht-süßen Frucht ähnelt)
- Karotten
- Kürbis
- Meeresgemüse:
  - Agar
  - Arame
  - Dulse
  - Kombu
  - Wakame
  - Paprika
  - Rote Beete
  - Staudensellerie
  - Tomaten
  - Zucchini

Die zweite Stufe der Ernährungspyramide ist aufgeteilt in zwei Gruppen. Die Gruppe der Hülsenfrüchte, Samen und Pseudogetreide bietet hauptsächlich Protein. Zu dieser Gruppe gehören:

Alle Arten von Hülsenfrüchten:

- Bohnen: Azukibohnen, Schwarze Bohnen, Dicke Bohnen und
- Kidney-Bohnen
- Erbsen: grüne, gelbe, Zuckererbsen
- Linsen: braune, grüne und rote Linsen

Alle Arten von Samen:

- Hanfsamen
- Leinsamen
- Sesam
- Weiße Chia-Samen
- Pseudogetreide:
  - Amaranth
  - Buchweizen
  - Quinoa
  - Wildreis

Alle Arten von Sprossen:

Alle Sprossen der oben genannten Hülsenfrüchte und Samen

- Alfalfa
- Brokkoli
- Zwiebeln

Die zweite Gruppe der Stufe besteht aus Früchten, die Einfachzucker enthalten und die reich an Antioxidantien sind:

Obst:

- Ananas
- Äpfel
- Aprikosen
- Bananen

- Beeren (Blaubeeren, Brombeeren, Cranberries, Erdbeeren, Himbeeren)
- Birnen
- Datteln
- Drachenfrucht
- Feigen
- Granatäpfel
- Grapefruit
- Kirschen
- Kiwis
- Mangos
- Melonen (Cantaloupe, Honigmelonen, Wassermelonen)
- Nektarinen
- Orangen
- Papayas
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Trauben

Die dritte Stufe der Ernährungspyramide enthält die hochwertigen Fettlieferanten mit ihren gesundheitsfördernden, essenziellen Fettsäuren:

Kaltgepresste Öle, Nüsse und Avocados:

- Avocados
- Kokosnüsse (Fleisch und Milch)
- Nüsse (roh)
- Cashew
- Haselnüsse
- Paranüsse
- Pekannüsse
- Pinienkerne
- Pistazien
- Walnüsse
- Öle, (naturbelassen) kalt gepresst:
  - Hanföl
  - Kokosöl
  - Kürbiskernöl
  - Leinöl
  - Olivenöl, natives, extra
  - Teeöl

Die oberste Stufe der Ernährungspyramide enthält Stärkealieferanten, fast ausschließlich aus **Vollkorngetreide und stärkehaltigen Gemüsen:**

- Kürbis
- Neue Kartoffeln
- Pastinaken
- Steckrüben
- Süßkartoffeln
- Vollkorn:
  - Bulgur
  - Dinkel
  - Gerste
  - Hafer
  - Reis
  - Roggen
  - Yamswurzeln

Rohkost und schonend garen

Enzymanreicherung

Nahrungsmittel, die nicht höher erhitzt wurden als 48 Grad Celsius, werden noch als roh bezeichnet. Das Kochen und Garen bei hohen Temperaturen zerstört die Enzyme und Vitalstoffe, die für eine effizientere Verdauung notwendig sind. Bevor der Körper gekochte Nahrung verarbeiten kann, muss er erst Enzyme produzieren, die ihm beim Verdauungsprozess helfen. Das erfordert einen Energieaufwand, der eine gewisse Belastung darstellt.

Enzyme, deren enorm wichtige Rolle im Verdauungsprozess noch nicht ausreichend gewürdigt wird, sind unverzichtbar für eine optimale Gesundheit. Enzymmangel in der Ernährung kann zu denselben Krankheitsbildern wie bei Unterernährung führen, selbst bei ansonsten gesunder Kost. Ohne Enzyme kann der Nahrungsbrei nicht in Brennstoff für den Körper umgewandelt werden. Ähnlich wie bei Hormonen, lässt die Eigenproduktion von Enzymen mit dem Alter nach, sodass wir mehr und mehr darauf angewiesen sind, sie uns mit der Nahrung zuzuführen.

In der vorindustriellen Gesellschaft war dies kein Problem, da genügend Enzyme in der Nahrung vorhanden waren, bedeutend mehr als heute. Mit der

industriellen Verarbeitung von Nahrungsmitteln geht ein Rückgang der Enzyme einher, während gleichzeitig Zivilisationskrankheiten zunehmen. Ist das ein Zufall? Wahrscheinlich nicht. Auch hier glaube ich, dass schlechte Ernährung und Stress die Ursachen des Problems sind. Das Verdauen stärke-, zucker- und fetthaltiger Nahrung fordert einen großen Tribut an körpereigenen Enzymen und mindert den wertvollen Bestand.

Pflanzliche Nahrung hat mehrere Vorteile. Sie ist unter anderem leicht verdaulich und biologisch verfügbar, ein Indikator für die Schnelligkeit, mit welcher Nahrung vom Körper verstoffwechselt wird. Müdigkeit, Blähungen, Magenverstimmung und Krämpfe sind oft auf schlechte Verdauung zurückzuführen. Viele pflanzliche Vollwertgerichte enthalten Enzyme, die die Verdauung beschleunigen und erleichtern. Je schneller die Nährstoffe aus der Nahrung verstoffwechselt werden können, desto schneller kann der Rest abtransportiert werden – ein wichtiger Faktor für optimale Gesundheit. Unlösliche Ballaststoffe (beschrieben in Kapitel 5) sorgen ebenfalls für den schnellen Abtransport der Restverdauung und verhindern, dass sich Gifte im Darm festsetzen und dann im ganzen Körper ausbreiten.

Es spricht einiges dafür, dass der jahrelange, übermäßige Verzehr von industriell verarbeiteten, gekochten Nahrungsmitteln die enzymproduzierenden Drüsen erschöpft, sodass die Verdauung und Assimilation der Nahrung im Alter gestört ist. Das könnte einer der Gründe für schnelleres Altern und Krankheit sein, die Nahrung wird schlechter verdaut und ernährt den Körper daher weniger.

Zudem werden durch Stress Enzyme vernichtet, da er Zellen zerstört, an deren Wiederaufbau sie beteiligt sind. Gleichzeitig blockiert er jedoch die Bildung neuer Enzyme im Körper, sodass der Bestand immer geringer wird. Nehmen wir als Beispiel Verunreinigungen in der Luft, die eine Reaktion des Immunsystems auslösen, bei der Enzyme abgerufen werden, um das Immunsystem zu stärken. Dieser Umweltstress reduziert aber gleichzeitig die Fähigkeit des Körpers, die erforderlichen Enzyme überhaupt erst zu produzieren.

Wie rasch und gut Zellen nach einem Workout wiederhergestellt werden, hängt auch vom Enzymspiegel ab. Bei einem niedrigen Enzymspiegel, zum Teil durch Stress ausgelöst, hat der Körper nicht genügend Enzyme für den Wiederaufbau und die Erneuerung von Zellen vorrätig. Der Erholungsprozess dauert länger, sodass mehr Energie über längere Zeit hinweg nötig ist, während welcher durch eben diesen Mangel weiterer Stress generiert wird. Dieser zusätzliche Stress kann

den Enzymspiegel dann noch weiter senken. Enzyme sind ein wesentlicher Teil des Regenerationsprozesses, der auch für den Anti-Aging-Prozess ausschlaggebend ist.

Für unseren Enzymspiegel sollten wir uns idealerweise von täglich frisch geernteten, rohen Früchten ernähren, die keiner Umweltverschmutzung ausgesetzt waren, und wir sollten Stress vermeiden. Das ist jedoch kaum realisierbar. Was wir tun können ist, mehr Enzyme zu essen und unsere Enzymproduktion anzukurbeln. In der Rohkost sind Enzyme noch intakt, weshalb sie unbedingt zu einer gesunden Ernährungsweise gehört. Die Thrive-Diät basiert auf Feld- und Gartenfrüchten reich an Enzymen, die den Enzymhaushalt im Körper ohne zusätzlichen Aufwand aufbauen und auf gesundem Niveau halten. Die wichtigsten Prinzipien der Thrive-Diät zur Reduzierung von unproduktivem Stress sind der tägliche Verzehr von Rohkost und der Verzicht auf stärkehaltige und in Fett gebratene Nahrungsmittel, die den Enzymspiegel senken.

Enzymreiche Nahrungsmittel sorgen dafür, dass der Körper die Nährstoffe aus dem Nahrungsbrei assimiliert.

Rückgang entzündlicher Krankheiten

In heißem Fett gebratene Lebensmittel können entzündliche Krankheiten im Körper auslösen. Diese Art der Speisezubereitung zerstört nicht nur Enzyme und verwandelt essenzielle Fettsäuren in Transfette (auf diese gefährliche Verbindung gehe ich in Kapitel 5, S. 167 ein), sondern produziert auch noch sogenannte Advanced Glycation Endproducts (AGEs). Der Körper empfindet AGEs als Invasoren und schickt Immunzellen aus, die sie durch Abgabe großer Mengen entzündlicher Wirkstoffe abzubauen versuchen. Wenn sich dieser natürliche Vorgang zu sehr häuft, entstehen oft Krankheiten, die immer wieder mit dem Alter in Verbindung gebracht werden, aber mehr mit den Giften zu tun haben, die durch Braten bei sehr heißen Temperaturen entstehen. Eine weniger elastische Haut, Arthritis, ein schlechtes Gedächtnis, und sogar Herzprobleme werden entzündetem Gewebe zugeschrieben.

Wirkung basischer Lebensmittel

Der pH-(potential of hydrogen)-Wert errechnet sich aus dem Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts im Körper und wird am Maßstab pH1 (am höchsten säurehaltig) bis pH14 (am höchsten basisch) gemessen. Eine neutrale und daher gute Position liegt bei 7,35, und bei diesem Wert zu liegen ist äußerst wichtig. Sinkt der pH-Wert, dann bedeutet dies, dass der Körper übersäuert ist und Krankheiten schneller auftreten. Übersäuerung wirkt sich auf die Zellstruktur aus, sodass man nicht mehr von einem wahrhaft gesunden Körper reden kann. Menschen mit Übersäuerung werden schneller müde, denn die Acidität löst Stress aus, der Cortisolspiegel steigt und stört somit den Schlaf. Übersäuerung im Körper wird hauptsächlich durch den Verzehr bestimmter Nahrungsmittel hervorgerufen, und genau diese Nahrungsmittel sind auch verantwortlich für ein weiteres Problem unserer Gesellschaft, nämlich Übergewicht.

Da unser Körper über Puffermechanismen verfügt, ändert sich der pH-Wert des Blutes kaum, ganz gleich, was wir essen. Doch diese Mechanismen erfordern einen erhöhten Energiebedarf, und die dazu notwendigen Systeme können bei anhaltendem Bedarf überlastet werden, sodass weiterer Stress entsteht, bis am Ende das Immunsystem schwächelt und Krankheiten aller Art Tür und

Tor offenstehen. Eine geringgradige metabolische Acidose bedeutet, dass die Zellen übersäuert sind, weil entweder zu viele säurebildende Nahrungsmittel gegessen wurden oder eine sehr belastenden Lebensweise besteht. Diese Acidose wird hauptsächlich verantwortlich gemacht für Beschwerden wie Nierensteine, Osteoporose und die Senkung des Wachstumshormonspiegels und kann außerdem zum Abbau von magerem Muskelgewebe und zur Zunahme von Körperfett führen. Eine geringgradige metabolische Acidose wirkt sich auf die zellbiologischen Prozesse aus, fördert die Zunahme freier Radikaler und schränkt die Entwicklung von Zellenergie ein. Neben diesen gravierenden Einflüssen vermehren sich Viren und Bakterien in einem übersäuerten Umfeld auch noch besonders gut und können so zu zahlreichen Krankheiten führen. In einer basischen Umgebung hingegen kann sich Krebs überhaupt nicht entwickeln, was die wichtige Rolle einer basischen Konstitution bei der Krankheitsvorbeugung unterstreicht.

Ein übersäuerter Körper öffnet vielen Beschwerden und ernsthaften Erkrankungen Tür und Tor.

Was können wir also tun, um das alles zu verhindern? Die Antwort ist ganz einfach – mehr basische und weniger säurebildende Nahrungsmittel essen. Ein Faktor, der den pH-Wert in landwirtschaftlichen Erzeugnissen deutlich anhebt, ist das Vorkommen von Chlorophyll.

Chlorophyll gibt den Pflanzen ihre grüne Farbe. Ähnlich wie das Hämoglobin im menschlichen Blut, synthetisiert Chlorophyll Energie, und zwar die Sonnenenergie, die die Pflanze in Kohlenhydrate umgesetzt hat. Diese Photosynthese ist der Ursprung allen Lebens auf der Erde. Da Tiere und Menschen Pflanzen essen, beziehen auch wir Sonnenenergie durch sie. Chlorophyll wird geschätzt für seine Eigenschaft, unser Blut zu reinigen, indem es toxische Stoffe abbauen hilft, die sich im Körper aufgrund der Ernährung oder von Umwelteinflüssen angesammelt haben. Außerdem wird Chlorophyll mit der Produktion roter Blutkörperchen in Verbindung gebracht, sodass der tägliche Verzehr von Obst und Gemüse mit viel Chlorophyll wichtig ist, um die Zellregeneration im Körper anzuregen und die Sauerstoffzufuhr und körpereigene Energie zu verbessern. Die Optimierung der Zellerneuerung roter Blutkörperchen hilft dem Körper, maximale sportliche Leistung zu erbringen.

Obwohl einige Produkte Säuren enthalten, wirken sie nach der Verdauung basisch, so zum Beispiel Zitrusfrüchte, Balsamico- und Apfelweinessig.

Hier finden Sie eine Aufstellung der pH-Wirkung von Produkten, nachdem sie verdaut wurden:

pH-Wirkung von Erzeugnissen in der Thrive-Diät

Art	stark basisch wirkend	basisch wirkend	neutral	leicht säurebildend
Gemüse				
	Blattgemüse (alle)	Kürbis		
	Blumenkohl	Süßkartoffeln		
	Brokkoli	Yamswurzeln		
	Chicorée			
	Dill			
	Erbsen			
	Grüne Bohnen			
	Gurken			
	Karotten			
	Lauch			
	Meeresgemüse			
	Paprika			
	Pastinaken			
	Petersilie			
	Rotalge			
	Rote Beete			
	Staudensellerie			
	Spargel			
	Sprossen (alle)			
	Zucchini			
	Zwiebeln			
Pseudogetreide				
		Amaranth		
		Buchweizen		
		Hirse		
		Quinoa		
		Wildreis		

pH-Wirkung von Erzeugnissen in der Thrive-Diät

Art	stark basisch wirkend	basisch wirkend	neutral	leicht säurebildend
Hülsenfrüchte				
				Azukibohnen
				Erbsen
				Kichererbsen
				Linsen
				Schwarzaugenbohnen
				Schwarze Bohnen
Samen				
		Sesam	Hanfsamen	Kürbiskerne
			Leinsamen	Sonnenblumenkerne
			Weiße Chia-Samen	
Obst				
	Grapefruits	Ananas		
	Limetten	Äpfel		
	Mangos	Avocados		
	Melonen (die meisten)	Bananen		
	Papayas	Beeren (die meisten)		
	Zitronen	Birnen		
		Cantaloupe-Melonen		
		Datteln		
		Feigen		
		Granatäpfel		
		Kakifrüchte		
		Kirschen		
		Nektarinen		
		Orangen		
		Pfirsiche		
		Trauben		
Öle				
		Hanf	Kokosnuss	
		Kürbiskern		
		Leinsamen		
Nüsse				
		Kokosnuss	Macadamia	
		Mandeln	Walnüsse	
Getreide				
				Dinkel
				Hafer
				Naturreis
Mehl				
			Buchweizen	Hanf
			Gerste, Dinkel	Kichererbsen
Süßmittel				
	Stevia		Agavennektar	

pH-Wirkung von Erzeugnissen in der Thrive-Diät

Art	stark basisch wirkend	basisch wirkend	neutral	leicht säure-bildend
verschiedene Nahrungsmittel				
	Grüner Tee	Apfelweinessig	Gewürze (generell)	
	Ingwerwurzel	Balsamico	Kräuter, getrocknet (generell)	
	Kräuter, frisch (generell)	Knoblauch	Misopaste	
	Rooibos			
	Yerba-Mate			

Typische Nahrungsmittel der westlichen Ernährungsweise

Art	leicht basisch wirkend	neutral	leicht säurebildend	stark säurebildend
Getreide				
				Kommerzielle Getreideflocken
				Nudeln
				Weißmehl
				Weißer Reis
Fleisch				
			(s.u.)	Geflügel
			Wildbret	
			Süßwasserfische	Rindfleisch
				Schweinefleisch Meeresfrüchte
Milchprodukte				
			Unbehandelte Milch	Butter
				Käse (alle Arten)
				Milch, pasteurisiert
				Sahne
Süßmittel				
				Süßstoff
				weißer Zucker
Verschiedenes				
			Synthetische Multivitamine	Bonbons
				Erdnüsse, geröstet
				Kaffee
				Margarine
				Medikamente
				Softdrinks
				Soja-Protein-Isolat
				Weizen-Protein-Isolat

Ich weiß zwar, dass Menschen, die sich im westlichen Stil ernähren, auch Obst und Gemüse essen, doch sind die Mengen kaum ausreichend, um die Acidität der anderen Lebensmittel auszugleichen. Auch viele „gesunde" Ernährungsweisen, besonders solche, die hauptsächlich auf gekochten oder gebackenen Getreideprodukten basieren, übersäuern den Körper, sodass die Zellregeneration verlangsamt wird. Es ist ja nicht so, dass nur basische Produkte verzehrt werden dürfen, doch für die Gesundheit ist es am zuträglichsten, wenn die Mehrzahl der Nahrungsprodukte basenbildend wirkt.

Wie die Tabelle auf S. 62 zeigt, enthält die Thrive-Diät allerhöchstens leicht säurebildende Produkte. Das setzt sie ab von vielen gängigen Ernährungsweisen, die zumeist auf stark säurebildende Zutaten bauen. Nehmen wir zum Beispiel eine Pizza. Vergleichen Sie einmal eine traditionelle Pizza mit der in der Thrive-Diät (Rezepte ab S. 234). Eine traditionelle Pizza besteht aus Weißmehl, Käse und verarbeitetem Fleisch, alles bei hohen Temperaturen gebacken. Diese stark säurebildenden Zutaten, zusammen mit der Art ihrer Zubereitung, ergeben insgesamt ein biologisch schwer verdauliches Gericht. Der Boden einer Thrive-Pizza besteht dagegen aus Linsen und Rote Beeten, belegt mit einer frischen Sauce aus sonnengetrockneten Tomaten und Gemüsen, und sie wird bei niedriger Temperatur gebacken.

Proteine

Was Sie der Tabelle ab S. 62 ebenfalls entnehmen können ist, dass basenbildende Nahrungsmittel meist in ihrem naturbelassenen Zustand sind, sie wurden weder raffiniert, noch chemisch verändert oder angereichert. Ganz anders die am stärksten säurebildenden Lebensmittel, die zumeist tiefgreifenden Veränderungen unterzogen wurden. Proteinreiche Nahrungsmittel bestehen aus Aminosäuren und sind daher, wie Sie sich denken können, eher säurebildend. Mit drei Fragen kann man jedoch jederzeit abchecken, ob ein Produkt einen hohen pH-Wert hat oder nicht.

Erstens, wurde das Produkt industriell verarbeitet? Dieser Umstand beeinflusst den pH-Wert am stärksten. Wurden dem Produkt zum Beispiel Ballaststoffe entnommen, um den Proteingehalt zu erhöhen, dann regt dies die Säurebildung an. Das Entfernen der Nährstoffe macht das Produkt gleichzeitig weniger gesund. Proteine werden bei der Verarbeitung meist isoliert, indem Kohlenhydrate und Fettanteile entfernt werden, wodurch Protein-Isolat entsteht. Molken- und Soja-Proteinpulver sind zum Beispiel Protein-Isolate. Mit dem Verkaufsargument „mehr ist besser" werden sie paradoxerweise in Bioläden verkauft und sind bei Bodybuildern populär. Aber sinnvoll sind sie nicht. Der

Isolationsprozess erfordert hohe Temperaturen und meist auch den Einsatz von Chemikalien. Das daraus entstehende Protein hat einen bedeutend niedrigeren pH-Wert als vor der Verarbeitung und trägt zur Säurebildung bei.

Die moderne Ernährungsweise basiert auf säurebildenden Nahrungsmitteln, die eine Stressreaktion hervorrufen.

Als zweites sollten Sie sich die Frage stellen, ob die Proteine roh sind. Hitzeverarbeitete Proteine regen die Säurebildung an. Da die Pasteurisierung auch eine Art Kochen darstellt, sollte eher auf unbehandelte Produkte zurückgegriffen werden. Roh sind Proteine am besten, wenn jedoch durch Pasteurisierung Bakterien abgetötet werden müssen, dann sollte man darauf achten, dass es zumindest nur eine Blitz-Pasteurisierung war. Bei einer Blitz-Pasteurisierung wird das Protein nur kurz erhitzt, um die Ausbreitung schädlicher Bakterien zu verhindern – aber nicht so lange, dass sich das Protein bei dem Prozess stark verändert.

Die ersten beiden Fragen befassen sich also mit dem Herstellungsprozess eines Nahrungsmittels. Dabei gilt: Je weniger es verarbeitet wurden, desto besser.

Die dritte Frage wäre, ob das Nahrungsmittel Chlorophyll enthält. Da dieser Farbstoff stark basenbildend wirkt, haben die damit ausgestatteten Proteine einen hohen pH-Wert. Am leichtesten lässt sich Chlorophyll durch seine grüne Farbe feststellen. Hanfsamen, viele Erbsenarten, Hülsenfrüchte, dunkelgrüne Blattgemüse und Algen enthalten zwar viele Aminosäuren und daher Protein, doch das in ihnen enthaltene Chlorophyll gleicht den pH-Wert wieder aus.

Natürliche Proteine mit einem relativ hohen pH-Wert sind in allen Arten von Sprossen, in Nüssen und Samen, aber auch in Algen wie Chlorella und Spirulina, in Weizen-, Hafer- und Gerstenkeimen, gegarten Hülsenfrüchten (obwohl diese nicht so basenbildend sind wie gekeimte), Leinsamen und Hanf enthalten. Hanfprotein wird zum Beispiel nicht isoliert und verbleibt so in einem relativ natürlichen, basischen Zustand. Hanf bleibt generell auch roh, ein weiterer Faktor, der zu einem höheren pH-Wert beiträgt.

Der tägliche Verzehr von Proteinen mit relativ hohem, also eher basischem pH-Wert mindert die Übersäuerung des Körpers. Bei einer Ernährung mit viel grünem Blattgemüse ist sichergestellt, dass das System basisch bleibt.

Säurebildende Nahrungsmittel und Verdauung

Beim Verzehr säurebildender Nahrungsmittel entstehen von der Verdauung bis zur Ausscheidung Gifte, die der Körper abbauen muss. Industriell raffinierte und bearbeitete Produkte sind, wie Sie wissen, äußerst säurebildend und enthalten keine verwertbaren Nährstoffe mehr, obwohl sie ihren Kalorienwert beibehalten. Diese denaturierten Produkte schaffen aufgrund ihrer chemischen Zusammensetzung nicht nur augenblicklich ein übersäuertes Umfeld, sie enthalten auch noch Gifte, die zu schnellerer Alterung durch Zerfall der Zellen führen. Die meisten Medikamente, künstlichen Süßstoffe und synthetischen Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel sind ebenfalls stark säurebildend.

Der pH-Wert hat großen Einfluss auf den Erhalt der Knochendichte.

Bei alltäglichen Funktionen wie Bewegung und Verdauung nimmt die Acidität im Körper zu. Acidität ist das natürliche Nebenprodukt eines gesunden Metabolismus. Diese natürliche Entwicklung wird nur dann zum Problem, wenn übermäßig viel Nahrung verdaut werden muss. Wie ich schon ausgeführt habe, hilft hier nährstoffdichte Nahrung mit hohem Nutzen. Je geringer der Energieüberschuss nach der Verdauung ist, desto mehr Nahrung braucht der Körper, um sein Nährstoffdefizit aufzufüllen. Das führt nicht nur zu übermäßigem Verzehr leerer Kalorien, sondern auch zur Verdauung von mehr Nahrung als notwendig. Je mehr Nahrung durch den Verdauungstrakt geschleust wird, desto saurer wird der Körper.

Gesunde Knochen

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist äußerst wichtig für die Stabilität der Knochen. Aus Studien lässt sich ermitteln, dass es nicht, wie allgemein angenommen, am Kalziummangel liegt, wenn die Knochengesundheit leidet oder sich Osteoporose bildet, sondern an zu viel Stress und dem übermäßigen Konsum von säurebildender Nahrung und Nahrungsergänzungsmitteln. Blut bleibt immer pH-neutral – ein lebensnotwendiger Mechanismus – und wenn der Körper durch denaturierte Nahrung oder Stress übersäuert wird, dann holt er sich eben Kalzium, das am höchsten basische Element im Körper, aus den Knochen. Auf Dauer werden so die Knochen porös und geschwächt.

Die konventionelle Methode, Kalziummangel auszugleichen und der Osteoporose vorzubeugen, ist das Einnehmen von Kalzium, oft in Form von Nahrungsergänzungsmitteln. Kalzium in Tabletten wird meist aus Austernschalen, Rinderknochenmehl, Koralle oder Dolomit, einem Gestein, gewonnen, die alle

aus sehr hartem Material bestehen und von unserem Körper natürlich nicht so leicht resorbiert werden können. Schließlich sind das ja keine Nahrungsmittel. Die großen Tabletten und die oft übermäßig hoch empfohlene Menge, die täglich eingenommen werden soll, zeigen nur, wie schlecht es um die biologische Verfügbarkeit dieser Zusätze bestellt ist. Der Körper muss hart arbeiten, um das Kalzium dieser Produkte zu resorbieren.

pH-Werte und Lebensfreude

Ernährung beeinflusst den pH-Wert des Körpers am stärksten, doch andere Einflüsse tun ihr Eigenes dazu. Wer sich eine positive Einstellung bewahrt und sich regelmäßig für Dinge Zeit nimmt, die ihm wichtig sind, beeinflusst den pH-Wert des Körpers ebenfalls positiv. Sich aus dem Alltag zu lösen und etwas scheinbar Unproduktives, aber Angenehmes zu tun, ist der Schlüssel zu einem gesunden und längeren Leben – und daher auch zu mehr Produktivität. Wenn Sie aber Ihr hektisches Leben mit viel Arbeit und vielen Terminen lieben, dann empfinden Sie es weniger anstrengend, als wenn es nicht Ihrem Naturell entspräche. Was anderen als purer Stress vorkommt, ist für Sie vielleicht anregend. Wenn Sie gerne nächtelang durcharbeiten, dann brauchen Sie eben keinen Schlaf. Wenn man Freude an dem hat, was man tut, wirkt sich dies langfristig positiv auf die Gesundheit aus.

Man kann der Übersäuerung im Körper auch begegnen durch:

- Atemübungen
- Yoga
- leichte Streckübungen
- Meditation
- andere Tätigkeiten, die man genießt

Verhältnis basen- zu säurebildender Nahrung

Einige Experten sind der Meinung, dass unsere Ernährung zu 75 Prozent aus basenbildenden Nahrungsmitteln bestehen sollte und zu 25 Prozent aus säurebildenden. Für mich ist kein spezielles Verhältnis ausschlaggebend. Zum Teil deshalb, weil ich wie oben ausgeführt der Meinung bin, dass auch noch andere Faktoren als die Nahrung auf den pH-Wert durchschlagen, wie zum Beispiel ganz ausschlaggebend Stress. Selbst bei einer insgesamt basenbildenden Ernährungsweise tendiert der Körper bei nicht ernährungsbedingtem Stress zur Säurebildung. Hier zu versuchen, ein Verhältnis basenbildender zu säurebildender Produkte auszuarbeiten, ist nicht besonders hilfreich. Doch wer sich generell an die Thrive-Diät hält, ist immer auf der sicheren Seite, wenn es um einen ausgeglichenen oder leicht basischen ph-Wert im Körper geht.

Direkt verwertbare Nahrungsmittel

Als *direkt verwertbare Nahrung* bezeichne ich Produkte mit Nährstoffen, die direkt und ohne vorherige Umwandlung umgesetzt werden können. Die Nährstoffe gehen direkt in den Stoffwechsel über und kommen sofort zum Einsatz.

Typische Nahrungsmittel kommen bei uns so auf den Markt, dass sie vom Körper erst aufgespalten und umgewandelt werden müssen, bevor die Nährstoffe erschlossen werden.

Form in der typischen Ernährung der westlichen Welt		Direkt vom Körper verwertbare Form, bevorzugt in der Thrive-Diät
komplexe Kohlenhydrate	werden aufgespalten in	Einfachzucker
Fette	werden aufgespalten in	Fettsäuren
Proteine	werden aufgespalten in	Aminosäuren

Direkt verwertbare Nahrung liefert dem Körper Energie, sodass er sich effizient erneuern kann. Nahrungsmittel, die selbst nur einen geringen Energieaufwand bei der Verdauung erfordern, können somit mehr Energie an den Körper abgeben. Die Thrive-Diät legt Wert darauf, die größte Menge Energie aus der geringsten Menge an Nahrung zu gewinnen.

Nahrungsmittel bestehen im Prinzip aus drei Hauptbestandteilen: Kohlenhydraten, Protein und Fett. Kohlenhydrate in Form von Zucker, Stärke und Ballaststoffen machen den größten Teil der menschlichen Nahrung aus, wobei sie in Obst meist als Zucker auftreten, in Brot, Nudeln und Reis mehr in Form von Stärke (sogenannte komplexe Kohlenhydrate), während Gemüse mehr Ballaststoffe enthalten. Die unterste Stufe der Ernährungspyramide (Kapitel 1, S. 54) der Thrive-Diät besteht aus Gemüsen, die neben ihren Ballaststoffen auch noch wertvolles Chlorophyll, Vitamine, Mineralien und Flüssigkeit für den Wasserhaushalt bieten. Obst ist jedoch der ideale Energielieferant und entspricht am ehesten dem in der Thrive-Diät geförderten Prinzip der direkt verwertbaren Nahrung. Obst ist leicht verdaulich und reich an Einfachzuckern, die der Körper sofort assimilieren kann. Komplexe Kohlenhydrate hingegen müssen vom Körper erst in Einfachzucker aufgespalten werden, bevor sie als Brennstoff resorbiert werden können. Diese zusätzliche Arbeit verschlingt Energie, die dem Körper nachher fehlt.

Komplexe Kohlenhydrate haben aber durchaus ihren Platz in unserer Ernährung. Pseudogetreide und Samen sind Proteinlieferanten, enthalten aber auch komplexe Kohlenhydrate, die vom Körper jedoch leichter verstoffwechselt werden können als die aus Weizenprodukten. Außerdem ergänzen die in Obst und Gemüse enthaltenen Vitamine und Mineralien gut jene in Vollkorngetreide, wie ungeschältem Reis und in stärkehaltigen Wurzelknollen, wie Süßkartoffeln und Yamswurzeln. Deshalb sind diese Erzeugnisse auch im obersten Teil der Ernährungspyramide aufgeführt: Sie gehören mit zur Ernährung, aber nur in geringem Umfang.

Nahrungsmittel, die reich an Einfachzuckern sind:

- Ananas
- Bananen
- Beeren
- Datteln
- Feigen
- Mangos
- Papayas

Proteine sind die Bausteine des Körpers und regenerieren das Zellgewebe. Im normalen Abnützungsprozess wird Zellgewebe Tag für Tag abgestoßen und wieder erneuert. Aus den Proteinen in der Nahrung entnimmt der Körper die aufgespaltenen Aminosäuren, da er Proteine nicht direkt in den Stoffwechsel aufnehmen kann. Durch Nahrung, die reich an direkt verwertbaren Aminosäuren ist, können wir den Regenerationsprozess im Körper und damit die Zellerneuerung beschleunigen. Der Körper muss dann nicht erst Energie darauf verwenden, die Proteine in Aminosäuren aufzuspalten. Von allen Nah-

rungsmitteln hat Blattgemüse den höchsten Anteil an Aminosäuren. Da es jedoch nicht viel wiegt, muss es täglich gegessen werden, um den vollen Nutzen aus seinem Aminosäurenprofil zu ziehen. Zur Thrive-Diät gehört täglich ein grüner Salat.

Nahrungsmittel, die reich an Aminosäuren sind:

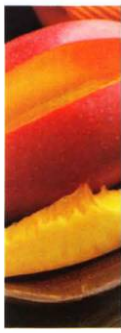
- Blattgemüse (alle in der untersten Stufe der auf S. 54 dargestellten Ernährungspyramide der Thrive-Diät enthaltenen)
- Hanf
- Sprossen von Hülsenfrüchten, Pseudogetreide und Samen

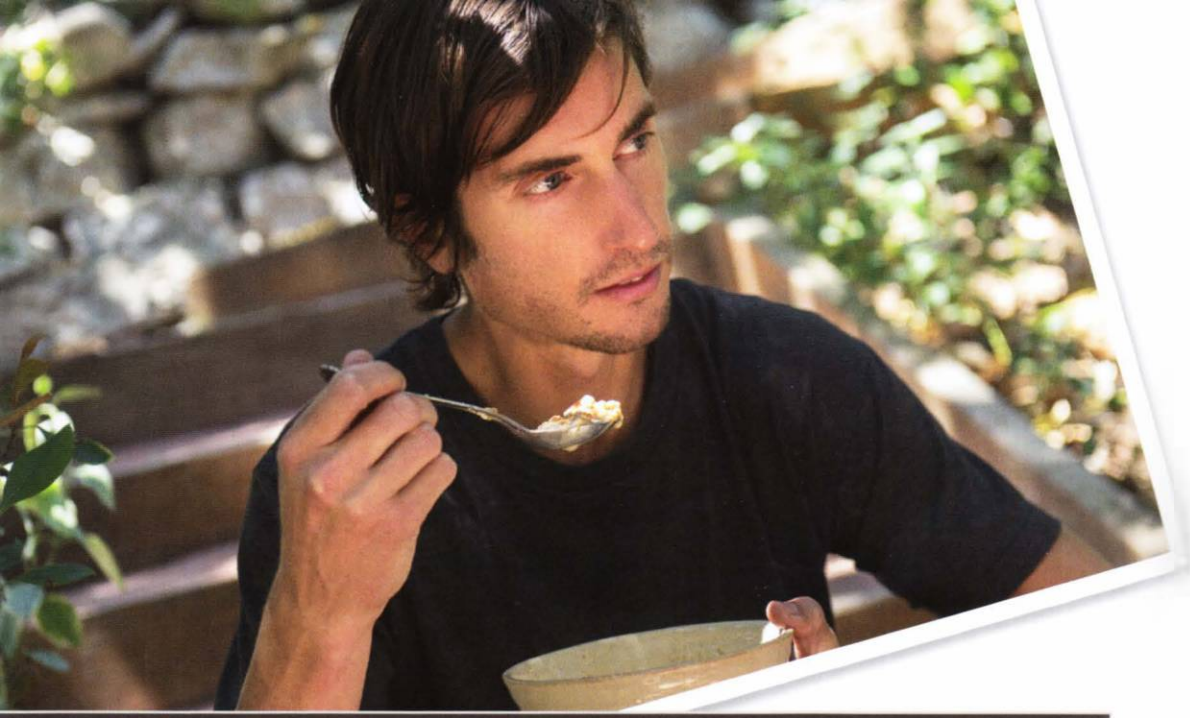
Fett in der Nahrung ist notwendig für die Gelenke und für den Abbau fettlöslicher Vitamine. Außerdem ist es eine Energiereserve, die der Körper angreifen kann, wenn nicht mehr genügend Kohlenhydrate zur Verfügung stehen. Wie Kohlenhydrate und Proteine, muss auch Fett in der Nahrung umgewandelt werden und zwar in verschiedene Fettsäuren, damit es vom Körper verarbeitet werden kann. Der Verzehr von Nahrungsmitteln, die schon reich an Fettsäuren sind, erleichtert dem Körper die Arbeit, weil er direkt auf die Vitalstoffe zugreifen kann.

Nahrungsmittel, die reich an Fettsäuren sind:

- Samen und Öl aus Leinsamen und Hanf
- Kürbiskerne
- Sesamsamen

Die vollkommenste Art direkt verwertbarer Nahrungsmittel sind Sprossen. Rohe Sprossen, reich an Enzymen, enthalten alle drei Kategorien direkt verwertbarer Nährstoffe: Einfachzucker, Aminosäuren und Fettsäuren. Sie sind sozusagen vorverdaut, sodass der Körper keine eigenen Enzyme produzieren muss, die Nährstoffe gehen direkt in den Stoffwechsel über und sparen somit viel Energie ein. Verarbeitete Proteine in Fertiggerichten müssen dagegen vor der Verstoffwechselung zerlegt werden, was viel Energie kostet. Sprossengemüse aus Hülsenfrüchten wie Kichererbsen, Linsen und Mungobohnen schmecken hervorragend. Die Keimung oder Sprossenbildung verwandelt die komplexen Kohlenhydrate der Hülsenfrüchte in Einfachzucker, das enthaltene Protein in Aminosäuren und das Fett in Fettsäuren, die alle vom Körper leicht assimiliert werden können. Auch alle Arten von Samen, die viele Fettsäuren enthalten, können gekeimt werden und ergeben eine wertvolle Energiequelle. Fettsäuren sind generell eine ausgezeichnete Quelle gesunder Energie.





Nährstoffreiche Sattmacher

Es stimmt zwar, dass „man ist, was man isst", doch wenn das, was man isst, nicht ausreichend absorbiert und assimiliert wird, dann kann dies die Energieeffektivität der Ernährung beeinflussen. Sicherzustellen, dass man die maximale Energie aus seiner Nahrung erhält, geht einfacher, als man denkt. Dabei gilt: Je einfacher, desto besser. Je weniger die Esswaren behandelt wurden, desto besser ist ihr Energieertrag.

Nährstoffarme Lebensmittel spielen eine wesentliche Rolle bei der zunehmenden Fettleibigkeit in unserer Gesellschaft. Die übermäßige Ansammlung von Fett im Körper stellt eine ernsthafte Gefahr für die Volksgesundheit dar und zeigt, dass etwas nicht stimmt. Um hier längerfristig Verbesserungen einzuführen, muss das Übel an der Wurzel angegangen werden. Traditionelle Diäten gehen nur das Symptom an, nicht aber die Ursache, denn die kann nur holistisch durch eine gesündere Lebensart ausgeräumt werden. Heißhungerattacken nach stärkehaltigen oder süßen Esswaren sind oft ein Zeichen dafür, dass durch Nahrung nicht genügend Nährstoffe zugefügt werden. Heißhunger oder chronischer Hunger führen kurzfristig zu Übergewicht und Müdigkeit und am Ende zu allen möglichen Krankheitsbildern. Unser Nahrungsmittelangebot quillt über von nährstoffarmen Esswaren, zumeist in Form von Fertiggerichten, die

wir aus Bequemlichkeit kaufen. Zwar ist uns bekannt, dass frisches Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Samen, essenzielle Fettsäuren und Proteine zu einer gesunden Ernährungsweise gehören, aber wir meinen, einfach nicht genug Zeit zu haben, um entsprechende Mahlzeiten zuzubereiten. Das Ergebnis ist dann eine überernährte, träge Gesellschaft.

Industrielle Fertigprodukte sind oft nährstoffarm und liefern dem Körper keine Energie.

Heißhunger lässt jedoch nach, wenn sich die Qualität der Ernährung verbessert. In den USA zeigte sich das am Beispiel eines Rennpferdestalls. Die Pferde waren gut im Geschäft, und da bei den Rennwetten oft um hohe Summen gespielt wird, wurden sie beim täglichen Training hart hergenommen. Dann bemerkten die Trainer, dass innerhalb einer Woche alle Pferde die seltsame Angewohnheit annahmen, an den Holzbalken ihrer Ställe zu knabbern. Zunächst wunderten sich die Trainer, ob die Pferde vielleicht nicht genügend zu fressen bekamen und gaben noch Futter zu, aber das Knabbern hörte nicht auf. Die Pferde wurden auch fetter und sahen schon eher Zugpferden als Rennpferden ähnlich.

Nachdem sie lange darüber diskutiert hatten, kamen die Trainer zu dem Schluss, dass das Futtergetreide der Tiere ausgelaugten Böden entstammen musste und anschließend wohl so fein gemahlen worden war, dass viele wichtige Ballaststoffe verloren gegangen waren. Dem Futter fehlten essenzielle Vitalstoffe. Nachdem ein nährstoffreicheres Futtergetreide gefunden und verfüttert worden war, hörte das Knabbern auf, und die Pferde fraßen nicht mehr so viel. Der chronische Hunger war auf mangelnde Nährstoffe, nicht auf mangelnde Nahrung zurückzuführen gewesen.

Wenn dem Körper ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zugeführt werden, erhält er genügend Energien und braucht weniger Nahrung. Das Gehirn signalisiert, wenn genügend Vitalstoffe vorhanden sind und stellt das Hungergefühl ein. Die Thrive-Diät besteht aus nährstoffreichen Esswaren. Der zwölfwöchige Ernährungsplan stellt sicher, dass Sie gut mit Nährstoffen versorgt werden, und die Fetteinlagerungen schwinden auf natürliche Weise.

Vollwertnahrung

Die gesündeste Art, sich zu ernähren, besteht darin, hauptsächlich Vollwertkost zu essen. Natürliche, in den Esswaren enthaltene Vitamine und Mineralien sind besser als die in den Labors hergestellten synthetischen Versionen. Wie ich schon sagte, werden viele Kalziumpräparate aus nahrungsfremden Stoffen wie Austernschalen, Rinderknochenmehl, Koralle oder Dolomit hergestellt, die alle nicht optimal in den Stoffwechsel übergehen. Auch hier gilt: Je mehr Aufwand nötig ist, um die Nährstoffe zu verarbeiten, desto weniger Energie bleibt dem Körper übrig. Ein anderes Beispiel ist Salz. Bei der Verarbeitung wird der Nahrung meist aus dem Meer oder Gestein gewonnenes Salz hinzugesetzt. Es kommt selten vor, dass Salz in seiner alternativen Form, nämlich als Bestandteil von Pflanzen, konsumiert wird. Dabei wäre das die viel gesündere Art, dem Körper Natrium zuzuführen. Die Pflanze erledigt die ganze Arbeit, das Natrium und andere Mineralien aus dem Meer oder der Erde aufzunehmen und zu verarbeiten. Ich beziehe Natrium am liebsten aus roher Dulse. Dieses Meeresgemüse ist außerordentlich gesund und liefert viele Mineralien, die den Wasserhaushalt des Körpers stabilisieren und die Ausdauer fördern.

Hin und wieder erklärt mir jemand: „Ich will nur einfach sicher gehen, dass mein Körper alle Vitamine bekommt, die er braucht, also esse ich alles, was an

Nahrungsergänzungsmitteln auf dem Markt angeboten wird. Was der Körper nicht braucht, das scheidet er einfach aus." Das stimmt zwar, was die wasserlöslichen Vitamine B und C angeht und die Mineralien Kalium, Chlorid und Natrium, aber fettlösliche Vitamine und andere Mineralien, wie etwa Eisen, lassen sich nicht so einfach ausscheiden. Trotzdem tun sich das viele Sportler an, aber zu welchem Preis?

Ein gesunder Körper verschwendet zwar nicht viel Energie darauf, unnütze Vitamine und Mineralien auszuscheiden, aber ein Aufwand ist es trotzdem. Nach den Workouts ist der Körper vollauf damit beschäftigt, die Zellen zu regenerieren und das Immunsystem aufrechtzuerhalten. Das Letzte, was er braucht, ist eine weitere Aufgabe. Die meisten Menschen nehmen zu viele Nahrungsergänzungsmittel ein, um die Zellregeneration anzukurbeln, aber damit stören sie den Prozess nur und verlängern oft die Zeit bis zur vollständigen Erholung.

Ein Überschuss an synthetischen, fettlöslichen Vitaminen (A, D, E und K) kann sich sehr viel negativer auf das System auswirken, als dies bei wasserlöslichen Vitaminen der Fall ist. Erstere bleiben nämlich lange im Körper und speichern sich in den Fettzellen ab, wo sie möglicherweise Vergiftungen auslösen. Allgemeine Abgeschlagenheit und ein geschwächtes Immunsystem sind die weniger gefährlichen Auswirkungen davon. Schwerere Vergiftungen reichen bis hin zu internen Blutungen und einer weitreichenden Reduzierung der Darmflora.

Solche Gefahren sind beim Verzehr von Vollwertkost vollkommen ausgeschlossen. Die Ballaststoffe verhindern, dass man zu viel isst, da sie im Magen aufquellen und ihn anfüllen.

In vielen Sport- und Fitnessmagazinen versprechen Anzeigen für Nahrungsergänzungsmittel „bis zu 20 Prozent mehr Leistung"! Selbst veröffentlichte Artikel, die eigentlich doch glaubhafter sein sollten als Werbung, machen solche Versprechungen. Aber verbessern diese Nahrungsergänzungsmittel mit ihren Vitaminen und Mineralien tatsächlich die Leistungsfähigkeit des Körpers? Wenn sich ein Sportler ansonsten gesund ernährt, ist die Antwort eindeutig nein.

Die Studien, auf die sich die Artikel in diesen Zeitschriften berufen, werden meist von Nahrungsergänzungsmittel-Herstellern finanziert und sind etwas irreführend, denn sie wurden an Testpersonen ausgeführt, denen im Vorfeld das entsprechende Vitamin oder Mineral fehlte, sodass die Ergebnisse nicht für die

Allgemeinheit zutreffen. Ein Mensch, dem bestimmte Nährstoffe fehlen, kann sein Leistungspotenzial einfach nicht voll ausschöpfen, schon gar nicht im Leistungssport. Wird der entsprechende Nährstoff dann zugeführt, verbessert sich seine Leistung natürlich.

Vollwertkost bietet dem Körper alle Nährstoffe, die er braucht.

Die Behauptungen, die in Bezug auf Leistungsverbesserung gemacht werden, sind an sich nicht unrichtig, aber sie treffen eben nicht auf eine typische gesunde Person zu, die sich vernünftig ernährt. Wer sich nach der Thrive-Diät ernährt, benötigt keine zusätzlichen Nahrungsergänzungsmittel, um die Leistung zu erhöhen. Die Thrive-Diät versorgt den Körper mit allen notwendigen Vitalstoffen, die der Körper braucht.

Nahrungsmittelintoleranz

Unverträglichkeit für bestimmte Nahrungsmittel wird zu einem immer weiter verbreiteten Phänomen. Sie äußert sich durch grippeähnliche Symptome und Kopfschmerzen, Schlafschwierigkeiten, Blähungen und Müdigkeit. Mais, Weizen (und Gluten, das in Weizen vorkommende Protein), Milchprodukte und Soja haben sich im modernen Nahrungsmittelangebot so verbreitet durchgesetzt, dass viele Menschen aufgrund von Überkonsum eine Unverträglichkeit für sie entwickelt haben. Mit der Zeit kann sich aber auch das Gegenteil einstellen, und eine Resistenz wird aufgebaut.

In der naturheilkundlichen Medizin werden bei einer Untersuchung nach Intoleranzen alle Quellen üblicher Allergene eliminiert. Das ist die logische Vorgehensweise, um festzustellen, ob ein Patient gegen bestimmte gebräuchliche Nahrungsmittel allergisch ist. Nahrungsmittelintoleranz äußert sich durch unerquickliche Reaktionen des Körpers auf die Verdauung von Erzeugnissen, für welche der Körper keine Enzyme oder Chemikalien bereitstellen kann. Anders als bei Allergien, wird bei Unverträglichkeit das Immunsystem nicht angegriffen. Lebensmittelallergien können meist problemlos festgestellt werden, da sie sich sofort nach dem Verzehr des entsprechenden Lebensmittels äußern. Die Symptome sind unmissverständlich: Kribbeln in der Mundhöhle, Anschwellen

von Zunge und Rachen, Atemnot, Bauchkrämpfe und Erbrechen treten sofort ein. Solange man auf den Verzehr des entsprechenden Nahrungsmittels verzichtet, tritt das Problem nicht auf. Bei Nahrungsmittelintoleranz ist die Unverträglichkeit aber nicht sofort feststellbar und äußert sich oft erst Tage später, sodass es schwer ist, den Auslöser zu bestimmen. Es bietet sich daher an, zunächst einmal alle üblichen Allergene aus der Nahrung zu verbannen.

Ich litt etliche Jahre an Heuschnupfen, zumindest hielt ich es dafür, er trat im Frühjahr ziemlich heftig auf. Das nahm ich einfach so hin, bis zu dem Jahr, als ich über Nahrungsmittelintoleranz recherchierte und all die üblichen Allergene aus meiner Kost fernhielt. Der Frühling kam in diesem Jahr, nicht aber mein Heuschnupfen. Es stellte sich heraus, dass die erkältungsähnlichen Symptome der letzten Jahre durch eine Unverträglichkeit für Mais hervorgerufen worden waren, nicht durch umherfliegende Pollen. Im Frühjahr trainiere ich meist längere Zeit auf dem Fahrrad und hatte die Angewohnheit, bestimmte ausdauerfördernde Sportgetränke zu mir zu nehmen. Diese bestanden zum großen Teil aus Maltodextrin, einem preisgünstigen Zuckerderivat aus Mais, und das hatte offensichtlich die heuschnupfenartigen Symptome hervorgerufen.

Viele Menschen leiden, ohne es zu wissen, an Nahrungsmittelintoleranz. „Ich fühle mich einfach nicht so richtig wohl", beschreiben sie oft, wie sie sich fühlen. Sie führen den Zustand nicht auf ihre Ernährung zurück, denn daran hatte sich ja über die Jahre nichts geändert, sondern eher auf die Umwelt, auf Staub oder Pollen. Die ermüdenden Symptome und dieses Unwohlsein können jahrelang auftreten. Da sie bestimmte Aktivitäten nicht unmöglich, sondern nur mühseliger machen, wird oft nichts unternommen. Dabei ist es genau diese seit Jahren unveränderte Ernährungsweise, die das Problem hervorruft.

Wenn Sie glauben, an Nahrungsmittelintoleranz zu leiden, lassen Sie einmal zehn Tage lang alle üblichen Allergene wie Mais, Weizen/Gluten, Milchprodukte, Soja, Aktivhefe und Erdnüsse weg. Prüfen Sie auf den Verpackungen, welche Zutaten in Fertigprodukten stecken. Bestimmt ist immer der eine oder andere Reizerreger darunter. In den Kochrezepten der Thrive-Diät kommen sie aber nicht vor. Der zwölfwöchige Ernährungsplan ab S. 198 bringt Sie auf den richtigen Kurs.

Warum rufen einige Lebensmittel Unverträglichkeiten hervor? Einfach gesagt, weil sie denaturiert oder für Konsumenten aufbereitet wurden, für die sie eigentlich nicht gedacht waren.

Mais

Mais ist eine von den in Mexiko lebenden Ureinwohnern entwickelte Kulturpflanze. Sie wurde aus Wildformen gezüchtet und diente in der indianischen Kultur als Grundnahrungsmittel. Zunächst waren die Kolben nur ein paar Zentimeter lang und gaben nicht viel her, doch im Verlauf der siebentausend Jahre langen Kultivierung entstanden die großen Kolben mit ihrem umfangreichen Ertrag. Die meisten Menschen kennen Mais erst seit Kurzem in ihrer Nahrung, und in einigen ruft er allergische Reaktionen hervor.

Maissirup mit seinem hohen Fruktose-Gehalt, eines der schädlichsten aus Mais hergestellten Produkte, wird oft als preisgünstiges Süßmittel in Energiedrinks und anderen Fertigprodukten verwendet. Mais ist in über 90 Prozent der industriell produzierten Fertignahrung enthalten, und Menschen, die sich fast ausschließlich mit solchen Produkten ernähren, entwickeln oft eine Unverträglichkeit für Mais. Wenn Ihr Körper Mais ohne Probleme verdauen kann, spricht aber nichts gegen einen frisch gerösteten oder gedämpften Maiskolben.

Weizen und Gluten

Gluten, das in Weizen enthaltene Protein, wird von einigen Menschen nur schwer verdaut. Die Anhäufung von Gluten in unserer Ernährung ist ein relativ junges Kulturphänomen, denn Dinkel und Gerste, die traditionell zu unserer Ernährung gehören, enthalten viel weniger Gluten. Wenn Ihr Körper kleinere Mengen Gluten gut verdauen kann, dann können Produkte aus Dinkel und Gerste durchaus als gesunde Alternative Teil Ihrer Ernährung sein. Weizen ist jedoch kein natürliches Nahrungsmittel. Er wurde stark überzüchtet, um die heutigen Erträge zu liefern. Ebenso wie Mais, wurde auch Weizen schon seit Jahrtausenden gezüchtet, um höhere Erträge auf weniger Land zu erzielen, und als Nebenprodukt ist der hohe Glutengehalt entstanden. Leider äußert sich die Unverträglichkeit oft in einer mehr oder weniger ausgeprägten Form von Verdauungsproblemen – von Unwohlsein bis hin zu allergischen Reaktionen und Zöliakie. Glutenreiche Nahrungsmittel sind außerdem stark säurebildend. Weizen oder Weizenprodukte sind in fast allen industriell verarbeiteten Nahrungsprodukten enthalten.

Milchprodukte

Kuhmilch kommt von einer säugenden Kuh. Natürliche, unbehandelte Milch von einer Mutterkuh ist die ideale Ernährung – für ein Kalb. Wird Milch als Nahrungsmittel für Menschen aufbereitet, dann wird sie ihrer Bestimmung entfremdet. Viele Erwachsene können Kuhmilch schlecht verdauen. Dasselbe gilt

für Ziegen- und Schafsmilch, sowie für alle Produkte, die aus diesen Milcharten hergestellt werden.

Unverträglichkeit für bestimmte Nahrungsmittel, an deren Verdauung der Körper nicht gewöhnt ist, ist weit verbreitet. Asiaten sind besonders anfällig für Laktoseintoleranz, da in ihrer Kultur keine Milchverwertung praktiziert wurde. Sie hatten historisch gesehen deshalb noch nicht so viel Zeit, entsprechende Resistenzen zu entwickeln. Die meisten Menschen, ganz gleich ob asiatischer Abstammung oder nicht, die auf Milchprodukte verzichten, fühlen sich danach besser und verlieren ihr Übergewicht schneller. Ein gesunder Körper entwickelt normalerweise genügend Resistenzen, um geringe Mengen an Milchprodukten zu verdauen, aber es muss eben einiges an Energie darauf verwendet werden, und das Immunsystem wird dabei geschwächt.

Soja

In Asien wurde Soja traditionell als Würzmittel verwendet, nicht als Gericht. Seit Soja seinen Weg als Fleischersatz in die westliche Küche gefunden hat, ist es auch hier weit verbreitet und für viele zum Grundstein vegetarischer Ernährung geworden. Ich sehe das durchaus als einen Fortschritt an, aber einige Menschen haben dadurch nicht den Vitalitätsschub erlebt, den sie sich durch den Wechsel zur vegetarischen Ernährung erhofft hatten. Viele Menschen aus dem westlichen Kulturkreis, die zu jeder Mahlzeit Sojaprodukte konsumierten, entwickelten über die Jahre hinweg eine Unverträglichkeit dafür. Sojamilch über den Frühstücksflocken, ein Tofu-Burger zum Mittagessen und eine Tofu-Gemüsepfanne am Abend gehören heute zur üblichen Ernährung gesundheitsbewusster Menschen.

Experten nennen Tofu gelegentlich das neue Gluten, da es als Sattmacher in vielen Fertigprodukten vorkommt. Wenn es auch nicht offiziell in Erscheinung tritt, so ist Tofu doch ebenso wie Gluten und Mais in fast allen Fertiggerichten enthalten, und es besteht daher die Gefahr, dass wir eine Intoleranz dafür entwickeln. Der Verzehr von organischem Tofu ein oder zweimal die Woche kann durchaus Teil einer gesunden Ernährung sein, solange keine Unverträglichkeit besteht. Mein Vorschlag wäre es, es den Asiaten nachzutun und Soja eher als Gewürzmittel, denn als Hauptgericht zu verwenden.

Aktivhefe

Auf dem Markt werden zwei verschiedene Arten von Hefe angeboten: aktive und inaktive. Bei der inaktiven Hefe sind die pilzartigen Organismen abgetötet,

und es findet kein Gärungsprozess mehr statt. Die Hefepilze wurden auf einem Melasse-Nährboden gezüchtet und nach der Ernte pasteurisiert, um sie inaktiv zu machen. Diese Art von Hefe kann sich nicht von Zuckern im Körper ernähren oder der Verbreitung von *candida albicans* Vorschub leisten, einem im Darm und auf Schleimhäuten lebenden Pilz, der Infektionskrankheiten auslösen kann. Inaktive Hefe, die sogenannte Nährhefe, ist ein gesundes Nahrungsmittel mit vielen Nährstoffen (weiter beschrieben in Kapitel 5, ab S.183).

Modifizierte Nahrungsmittel in der konventionellen Ernährung können zu Unverträglichkeiten führen.

Aktivhefe ist dagegen ein lebendiger Organismus, der Zucker und Feuchtigkeit benötigt, um sich zu vermehren. Backhefe wird standardmäßig dazu verwendet, den Teig von Backwaren aufgehen zu lassen. Diese Hefe wird auch durch den Backprozess nicht abgetötet. Sie gelangt in unseren Körper, wenn wir Brot essen und ernährt sich dort vom körpereigenen Zucker. Das kann zu Infektionskrankheiten wie Candidiasis führen. Einige Menschen reagieren auf Aktivhefe mit Blähungen und leichtenerkältungsähnlichen Symptomen. Wenn jedoch keine Probleme bei der Verdauung von Erzeugnissen mit Aktivhefen auftreten, besteht auch kein Grund, auf sie zu verzichten. Beim Verzehr von Backwaren sollte man allerdings darauf achten, dass sie bevorzugt aus gekeimten Vollkornprodukten bestehen.

Erdnüsse

Erdnussallergie ist zwar nicht sehr weit verbreitet, nimmt in Nordamerika aber ständig zu, wobei Kinder ganz besonders darunter leiden, allerdings wachsen etwa 20 Prozent aus ihrer Allergie oder Unverträglichkeit heraus. Die Reaktion auf Erdnüsse kann leicht bis gravierend ausfallen – einige Menschen reagieren schon auf luftübertragene Erdnusspartikel, wenn sich entsprechende Nahrungsmittel im selben Raum befinden.

Der Grund für diese starke Reaktion auf Erdnüsse ist immer noch nicht geklärt. Das Immunsystem der betroffenen Menschen scheint das Erdnussprotein als eine Art Gift wahrzunehmen, das in den Körper eindringt. Als Reaktion auf diese wahrgenommene Bedrohung produziert der Körper Antikörper. Wenn vom Immunsystem Antikörper produziert werden, die sich nicht auf die Bekämpfung eines Giftes stürzen können, dann entsteht typischerweise eine allergische Reaktion mit den üblichen Symptomen: geschwollene Augen, Atemschwierigkeiten und Hautausschlag. Bei stark ausgeprägter Empfindlichkeit gegenüber Erdnüssen kann Atemnot und ein anaphylaktischer Schock erfolgen.

Wer Erdnussbutter mag und unter Erdnussallergie leidet, für den ist die Sonnenblumenkern-Pâté der Thrive-Diät eine gute Alternative (Rezept auf S. 302).

Man nimmt an, dass über 98 Prozent aller Fertigprodukte der typischen westlichen Ernährung zumindest eines der üblichen Allergene enthalten. Nebenprodukte von Mais und Weizen sind sogar in allen üblichen industriell verarbeiteten Produkten zu finden. Die Thrive-Diät basiert nicht auf diesen Produkten. Einige der Rezepte verwenden zwar Hafer, der ebenfalls Gluten enthält, aber ich schlage auch Alternativen vor.

Abbau biologischer Anleihen

Ich verwende den Begriff der *biologischen Anleihe* für den Zustand des Körpers, nachdem durch Stimulation hervorgerufene Energie verpufft ist. Biologische Anleihen rufen den Zustand der Müdigkeit hervor, wenn die durch den Konsum von Zucker oder Kaffee hervorgerufene Kurzzeitenergie verbraucht ist. Leider ist dies ein Zustand, den viele unter uns kennen und in welchem sie ständig leben.

Um längerfristig Energie und Vitalität aufzubauen, müssen wir den Unterschied zwischen durch Nahrung zugeführter und durch Stimulanzien hervorgerufener Energie erkennen lernen. Generell gilt: Je stärker ein Nahrungsmittel verarbeitet wurde, desto stimulierender wirkt es sich auf den Organismus aus und desto weniger nährstoffreich ist es. Das Gegenteil trifft gleichermaßen zu: Je natürlicher und vollwertiger ein Nahrungsmittel ist, wobei es roh und gekeimt am gesündesten ist, desto weniger stimulierend und desto nährstoffreicher ist es. Weil wir unersättlich sind, wenn es darum geht, schnell Energie zu tanken, gibt es an jeder Ecke Stehcafés, Schnellbäckereien und Fastfood-Restaurants, in denen rasch und ohne Umstände der Hunger gestillt und Energie stimuliert werden kann. Doch für diese stimulierte Energie, besonders wenn sie regelmäßig zugeführt wird, zahlt der Organismus später einen Preis. Der Körper kann sich nicht

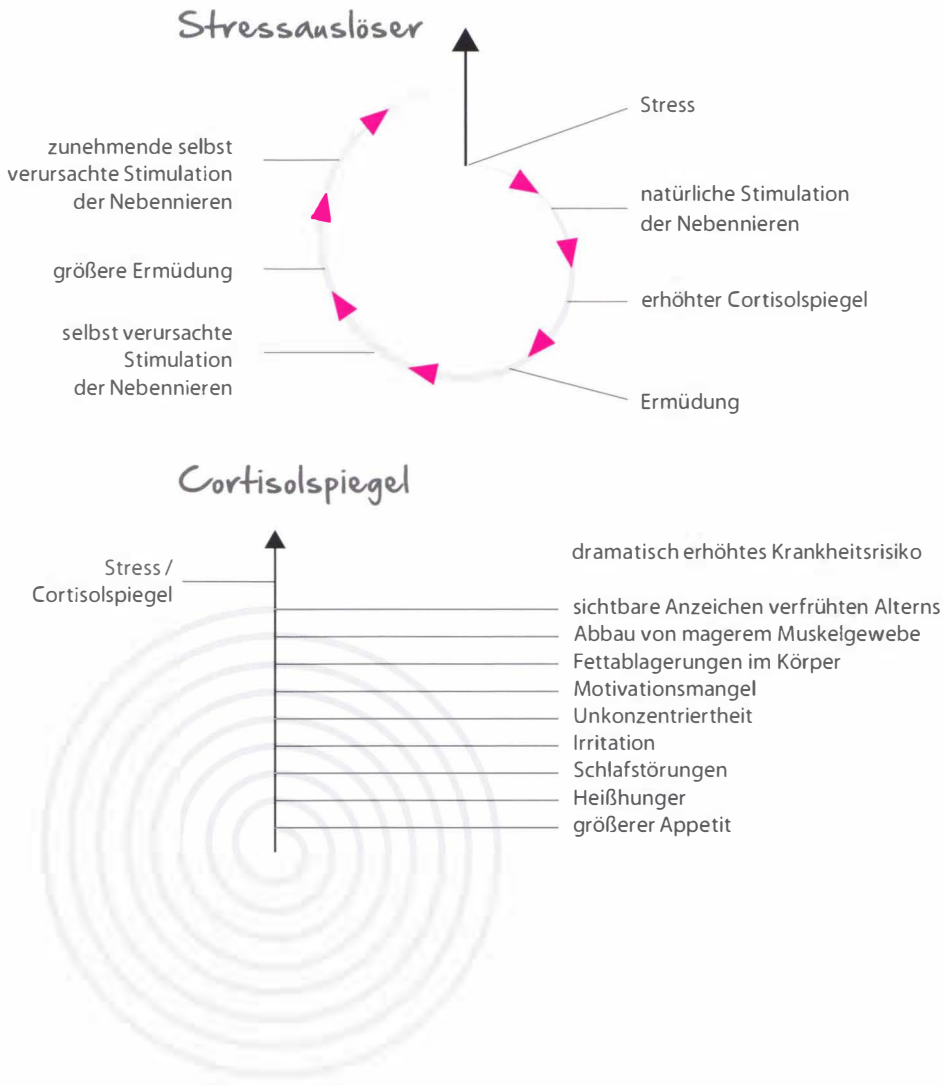
endlos von stimulierender, aber nährstoffarmer Kost ernähren und reagiert mit Erschöpfung oder Krankheit. Und wenn erst der Körper angegriffen ist, dann folgt bald darauf auch der Kopf.

Gegen drei Uhr nachmittags ist die durch das Mittagessen gelieferte Energie verbraucht, und Hunger und Müdigkeit melden sich. Dann greift man gerne nach einer Tasse Kaffee oder etwas Süßem, wenn nicht gar beidem. Kaffee und raffinierte Kohlenhydrate geben einen Energieschub, wirken sich aber auch als Stress auf den Körper aus. Kaffee hebt auch noch den Cortisolspiegel an und schwächt das Immunsystem, sodass der Körper für Infektionen anfälliger wird und auch mehr Fett anlagert. Raffinierte Kohlenhydrate verursachen einen Insulinausstoß, der ebenfalls den Cortisolspiegel anhebt. Ein zu hoher Konsum an Kaffee und raffinierten Kohlenhydraten ruft entzündliche Krankheiten hervor, die zu verfrühtem Altern führen (siehe S. 58).

Viele unter uns leben ständig in einem Zustand biologischer Anleihen. Das trägt wesentlich zum allgemeinen Stressklima bei und ist verantwortlich für Müdigkeit, Gewichtszunahme und eine angegriffene Gesundheit. Wenn nichts dagegen unternommen wird, kann dies zu schweren Krankheiten führen.

Gesundheit kann auch daran gemessen werden, wie viel „echte" Energie in einem Körper steckt, die nicht ständig mit raffinierten Kohlenhydraten, behandeltem Zucker oder Koffein „angeheizt" werden muss. Dieses Anheizen kann nur zu einem Ergebnis führen – zu weniger Energie. Pikanterweise sind viele der sogenannten Energiedrinks und -riegel die größten Energievertilger. Die intensive Verarbeitung bei ihrer Herstellung führt zwar dazu, dass sie sich lange im Regal halten, ihr Nährwert ist aber im Gegenzug stark reduziert. Solche Nahrungsmittel gehören ganz gewiss nicht in eine nachhaltig Energie liefernde Ernährungsweise.

Energieriegel sind zwar praktisch, aber viele davon bieten auch nicht mehr Nährstoffe als Schokoriegel. Ihr hoher Kaloriengehalt aus raffinierten Kohlenhydraten bietet kurzzeitige Energie, doch auf längere Sicht, über ein paar Monate hinweg, ergeben sich dann Ermüdungserscheinungen. Die Verarbeitung bei ihrem Herstellungsprozess, die ihren pH-Wert senkt und ihre Enzyme abtötet, belasten das Immunsystem und den Verdauungstrakt und machen sie zu einem stressauslösenden Nahrungsmittel mit geringem Nutzen.



Unser Ziel ist jedoch nicht die kurzfristige Stimulation, sondern der nachhaltige Energieaufbau durch geeignete Ernährung. Vollwertkost mit hohem Nutzen bietet die Plattform, auf welcher langfristig und nachhaltig Vitalität erreicht werden kann. Im Rezeptteil dieses Buchs finden Sie mehrere Rezepte für Energieriegel, die ich schon seit Jahren für mich selbst herstelle.

Wie die grafische Darstellung oben zeigt, löst Stress eine Entwicklungsspirale aus. In Kapitel 1 wurde schon darauf hingewiesen, dass 40 Prozent des Stresses, den ein Durchschnittsbürger empfindet, direkt auf die Ernährung zurückzuführen ist. Wenn Stress einsetzt, werden die Nebennieren angeregt, was an sich in kleinen Dosen nicht ungesund ist. Ein erhöhter Cortisolspiegel endet aber

immer in Ermüdung. Das bedeutet: Jede Art von Stimulierung, ganz gleich ob dramatisch oder mild, produziert kurzfristig Energie, wird jedoch *immer* gefolgt von Ermüdung. Je nachdem, wie hoch die Stimulierung war, desto tiefer ist später die Ermüdung. Das Gesündeste, was man in dieser Situation tun kann, ist, sich auszuruhen und die Ursache des Stresses, also zum Beispiel schlechte Ernährung, zu beseitigen. Doch meist ist dies gerade der Zeitpunkt, an dem Menschen zu stimulierenden Mitteln wie Kaffee und Süßigkeiten greifen, um wieder Energie aufzutanken. Das führt dann zu weiterer Ermüdung und wiederum zu weiterer Stimulierung.

Stress führt zu Ermüdung und diese wiederum zu selbst veranlasster Stimulation. Eine Spirale setzt ein, und die negativen Auswirkungen der Symptome nehmen immer weiter zu.

Mit jeder Runde der Spirale nehmen die Symptome zu und führen nach und nach zu einer Schwächung der Gesundheit und potenziell zur Gefahr ernsthafter Erkrankungen. Wie die untere Grafik auf Seite 85 zeigt, ergibt sich zunächst ein etwas größerer Appetit, bei der nächsten Runde aber schon Heißhunger, meist auf stärkehaltige, raffinierte Nahrungsprodukte. Weitere Runden führen dann zu Schlafstörungen, Irritation, Unkonzentriertheit, Motivationsmangel, Fettablagerungen im Körper, Abbau von magerem Muskelgewebe und schließlich sichtbaren Anzeichen verfrühten Alterns und Krankheit. Jedes Mal tritt ein noch gravierenderes Symptom zu den vorherigen hinzu und verschlimmert den Effekt. Unternimmt man nichts gegen diese Spirale chronisch erhöhter Cortisolspiegel, kann dies zu Gewebsentartung, Depression, chronischem Erschöpfungssyndrom und sogar zu Krankheiten wie Krebs führen.

Mit der Thrive-Diät kann dieser Zyklus unterbrochen werden, weil Energie hier mit der Nahrung und ohne künstliche Stimulation zugeführt wird. Wenn dazu noch das Gefühl kommt, durch effizienteren Schlaf (aufgrund von Stressabbau durch optimierte Ernährung) ausgeruht zu sein, kann diese Spirale in ihrer Entwicklung unterbunden werden.

Sicher haben Sie die von mir hier beschriebene Stimulierung selbst schon erlebt. Hört man zum Beispiel in einem stillen Raum unerwartet einen lauten Knall, dann empfindet man oft einen plötzlichen Energieschub. Diese Reaktion ist ein Überbleibsel unseres ursprünglichen Überlebenstriebs. Der Körper nimmt automatisch an, dass der Lärm eine Bedrohung darstellt und bereitet sich so auf ein entsprechendes Reaktionsverhalten vor, indem er die Nebennieren anweist, mehr Energie aufzunehmen. Selbst laute Musik anzuhören kann

schon stimulieren. Sportler, die sich direkt vor einem Wettkampf Heavy-Musik anhören, bereiten sich gut vor. Laute Heavy-Musik wird vom Körper als Bedrohung wahrgenommen, sodass Adrenalin ausgeschüttet wird und den Sportler für den Wettkampf bereit macht. Kurzfristig dämpft Stress die Empfindsamkeit der Schmerzrezeptoren, was sich für den Athleten förderlich auswirkt und den Vorteil der biologischen Angstreaktion ausmacht. Wird die Heavy-Musik jedoch lange vor dem Rennen oder der Sportveranstaltung gespielt, selbst am Tag zuvor, dann erschöpft sie den Athleten, noch bevor der Wettkampf begonnen hat.

Viele Arten klassischer Musik, leise gespielt, haben erwiesenermaßen eine positive Auswirkung auf den Körper. Verschiedene Studien haben die förderliche Wirkung von Musiktherapie aufgezeigt, wenn es darum geht, stressbedingte Symptome zu mindern und Entspannung zu fördern.

Einer scheinbar ganz alltäglichen Aktivität, nämlich dem Fernsehen, wurde in den letzten Jahren viel Aufmerksamkeit geschenkt. Viele Gesundheitsexperten sind der Meinung, dass Kinder in der westlichen Kultur zu viel fernsehen und dass dieser Umstand für Fettleibigkeit bei Kindern verantwortlich ist. Das leuchtet ein: Kinder, die aus der Schule kommen und sich dann vor dem Fernseher auf die Couch setzen, anstatt zum Beispiel Fußball zu spielen, sind einfach physisch nicht so aktiv. Schlimmer noch, meist naschen die Kinder auch noch beim Fernsehen. Viele Studien über das Fernsehverhalten haben sich nur darauf konzentriert: Es wurde entschieden, dass das viele Sitzen vor dem Fernseher für die Gewichtszunahme bei Kindern verantwortlich sei. Ich persönlich glaube aber, dass das Fernsehprogramm an sich einen wichtigen Einfluss ausübt. Fernsehen stimuliert, ganz besonders, wenn in den Sendungen Gewalt dargestellt wird.

Wie Sie oben schon lesen konnten, ist eines der ersten Anzeichen von Stress ein Energieaufwand, dicht gefolgt von Erschöpfung. Und was tun Kinder, wenn sie erschöpft sind? Meist essen sie etwas Süßes, das ihnen sofortige Energie zuführt. Aber damit stimulieren und ermüden sie die Nebennieren weiter und fühlen sich noch mehr erschöpft. Einfach ausgedrückt: Sie sind gestresst durch Unterernährung und Überstimulierung.

Gewaltverherrlichende Computerspiele haben in den letzten zehn bis zwanzig Jahren enorm an Popularität gewonnen. Ist dies der Grund dafür, dass Kinder gewaltbereiter werden? Oder eher, dass sie sich ausgelaugt fühlen und sich un-

bewusst der „Energie“ zuwenden, die durch Stimulation bereitgestellt wird? Aus diesem Teufelskreis holt man die Kinder am besten durch eine gesunde Ernährung heraus. Da gesunde Nahrung meist wenig stimulierend wirkt, werden sich überstimulierte Kinder anfangs dagegen wehren. Wenn sie sich aber erst einmal an ihre neue Ernährungsweise gewöhnt haben, dann lässt – wie bei Erwachsenen, nur noch verstärkt – der unbewusste Drang nach, sich durch Stimulierung der Nebennieren Energie zu beschaffen.

Alle Rezepte in diesem Buch sind auch für Kinder gesund; einige davon sprechen Kinder besonders an:

- Bananen-Schoko-Pfannkuchen (Rezept S. 241) – voll nachhaltiger Vitalstoffe, um den Tag richtig zu beginnen.
- Energiepudding und Regenerationspudding (Rezepte Kapitel 5, S. 146-147) – leckere, nährstoffreiche Naschereien, die gut in ein Schulvesper gepackt werden können. Für Kinder empfehle ich die Version ohne Yerba-Mate.
- Apfel-Zimt- und Bananenbrot-Energieriegel (Rezepte S. 258-259) – handliche, gesunde Riegel, perfekt für die kleine Mahlzeit zwischendurch.
- Schoko-Mandel-Smooothie und Tropischer Ananas-Papaya-Smoothie (Rezepte S. 251) – ideale Energiedrinks zum Frühstück, nach der Schule und nach dem Sport.

Je weniger Stimulierung ein Mensch im Alltag erfährt, desto eher wirken sich Anreize auf seinen Körper aus. Das ist gut so, denn es bedeutet, dass dieser Mensch ein größtenteils stressfreies Leben lebt, dessen Vorteile uns allen bekannt sind. Doch das ist nicht alles. Es bedeutet gleichzeitig, dass die Nebennieren weniger Stimulierung benötigen, um auf Stress zu reagieren. Unser Körper zeichnet sich ja durch seine wunderbare Anpassungsfähigkeit aus, und die Anpassung an Reizüberflutung macht da keine Ausnahme.

Ein Beispiel sei hier angegeben. Wenn in einem dunklen Raum plötzlich das Licht angedreht wird, erscheint es uns außerordentlich hell, selbst wenn es nicht heller als gewöhnlich ist. Oder ganz ähnlich, wenn der allgemeine Geräuschpegel niedrig ist, dann reagiert das Ohr empfindlicher. Ist Ihnen schon aufgefallen, dass Telefonklingeln manchmal sehr laut ist, während es zu anderen Zeiten relativ leise klingt? Das Schlüsselwort hier ist *relativ*. Unser Körper kann sich an so vieles anpassen, was um ihn herum vorgeht. Dass er sich automatisch an externen Stimuli ausrichtet, ist natürlich gut für uns; wenn die Anpassung allerdings nicht auf die Stimuli abgestimmt ist, kann sich dies zu unserem Schaden auswirken.

Um seine Sinnesorgane auszurichten, muss der Körper entscheiden, wann er auf bestimmte Stimuli reagiert. Als Maßstab kann ihm dabei nur die ihm von uns zugeführte, sinnliche Information in Bezug auf Hören, Sehen, Fühlen, Riechen und Schmecken dienen, wobei er sich daran orientiert, was ihm normalerweise zugemutet wird. Wenn wir täglich eine Tasse Kaffee trinken, um Energie zu tanken, dann dauert es nicht lange, bis der Effekt abklingt und die Tasse Kaffee nicht mehr so anregend wirkt wie zu Beginn. Logischerweise müsste man nun eine zweite Tasse Kaffee trinken, um die Wirkung zu verspüren, aber wo soll das Ganze enden?

Unser Körper ist chronisch überstimuliert, ohne dass wir uns dessen bewusst sind, wir haben uns einfach daran gewöhnt. Aber zu welchem Preis? Ständig ein höheres Energielevel erreichen zu müssen, nur um sich gleich gut zu fühlen, ist am Ende nur belastend. Das Problem kann nur gelöst werden, wenn wir den Körper rekalibrieren und ihn vom Stress entlasten, damit wieder genügend Energie frei wird.

Mit der Thrive-Diät wird der Körper rekalibriert. Sie ist nicht stimulierend, sodass der Körper seine Sinne wieder normal ausrichten und auf einem gesünderen Energielevel leben kann – ohne durch Stimulation ausgelöste Schäden an den Zellen. Diese Neuausrichtung kann erfolgen, wenn wir so viele Stimuli wie möglich eine Zeitlang weglassen. Dazu gehören sicher Koffein und raffinierte Kohlenhydrate, aber bestimmt auch andere Dinge. Orientieren Sie sich an Ihrem jetzigen Gesundheitszustand, um festzulegen, womit Sie beginnen wollen. Je nachdem, wie Ihre Ernährung und Ihr Stress-Level sind, dauert es mehr oder weniger lang, bis Ihre Sinne neu ausgerichtet sind. Wer täglich viel Kaffee trinkt und Süßgebäck isst, bei dem dauert es natürlich länger als bei gelegentlichen Kaffeetrinkern, die sich seltener von Fertiggerichten ernähren. Entzugserscheinungen stellen sich häufig ein. Sollten sie sich zu heftig auswirken, dann sollte man die Umstellung der Ernährung eventuell etwas verlangsamen. Am Ende dieses Kapitels mache ich Vorschläge, wie man den Wechsel erfolgreich durchführen kann.

Flüssigkeitszufuhr

Die ausreichende Flüssigkeitszufuhr spielt eine äußerst wichtige Rolle im Regenerierungsprozess und der Thrive-Diät. Wenn der Körper richtig hydriert ist, dann hat das Blut die richtige Konsistenz, um im ganzen Körper frei zu fließen. Die Zellen eines hydrierten Körpers schwellen an und rufen eine anabole Reaktion (Wachstum des Muskelgewebes) hervor, was die Zellerneuerung beschleunigt. Gut hydrierte Zellen bleiben dazu noch basisch. Dehydrierte Zellen führen zu einer katabolen Reaktion (Abbau von Muskelgewebe). Wenn das Blut richtig hydriert ist,

- transportieren die roten Blutkörperchen Sauerstoff optimal zum Muskelgewebe
- erreichen die Nährstoffe alle Körperzellen
- werden Schlacken wie Kohlendioxyd ausgeschwemmt
- verteilen sich die Hormone gut im Körper

Die Thrive-Diät bietet neben Wasser und wasserhaltigen Lebensmitteln auch gesunde Mixgetränke, die den Wasserhaushalt regulieren. Der Ernährungsplan enthält zwölf Wochen lang täglich einen Smoothie, den man sich morgens oder nachmittags schlückchenweise genehmigen kann. Diese bieten eine

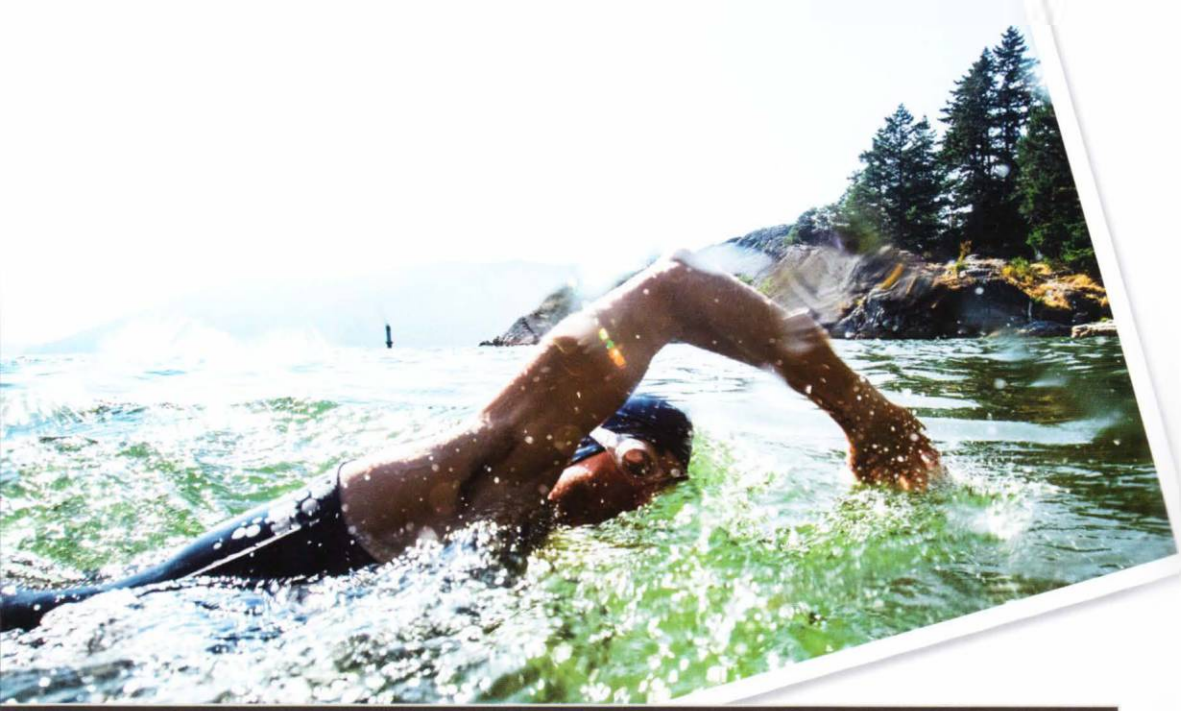
Abwechslung zum Wassertrinken und liefern dem Körper leicht verdauliche, gesunde Vitalstoffe.

Um ausreichendend hydriert zu sein, muss man nicht unbedingt große Flüssigkeitsmengen zu sich nehmen. Bei der Thrive-Diät fällt auf, dass Durst beim Essen nicht so oft oder so intensiv auftritt. Der Grund dafür ist natürlich, dass die Diät auf Roh- und Vollwertkost setzt, die ihre eigene Flüssigkeit beibehält. Obst und Gemüse, die ein Großteil der Diät ausmachen, sind zum Beispiel stark wasserhaltig. Heiß zubereitete Nahrung verliert insbesondere bei hohen Temperaturen Feuchtigkeit und kann sogar wie ein Schwamm agieren und dem Körper bei der Verdauung Wasser entziehen und den Durst erhöhen. Getreide verliert an Wassergehalt, wenn Samenschale und Keim bei der Verarbeitung entfernt wurden. Beim Konsum von Nahrungsmitteln aus Weißmehl benötigt der Körper mehr Flüssigkeit zur Verdauung. Viele denaturierten Nahrungsmittel sind voll dursterregendem Natrium und chemischer Additive wie Glutamat. Sie werden den Lebensmitteln bis zum Überfluss als Geschmacksverstärker beigefügt, da diese ihren natürlichen Geschmack bei der Verarbeitung verloren haben.

Es ist zwar äußerst wichtig, dem Körper ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung zu stellen, wie dies jedoch geschieht, ist ebenso wichtig. Koffeinhaltige Getränke wirken entwässernd und dehydrieren den Körper. Das gleiche gilt für Alkohol. Nach deren Konsum muss zusätzlich Wasser getrunken werden, um den Wasserhaushalt wieder auszugleichen. Bei einer Ernährung mit industriell verarbeiteten Lebensmitteln, die bei hohen Temperaturen gekocht werden, müssen täglich mehrere Liter Flüssigkeit konsumiert werden, um die Ernährung auszugleichen. Das Trinken von großen Mengen Wasser beim oder kurz nach dem Essen ist jedoch nicht ratsam, da es sich negativ auf die Verdauungseffizienz auswirkt und die Verdauung belastet.

Wie schon gesagt, wer sich „trocken" ernährt, also von Nahrungsmitteln, denen das Wasser entzogen wurde, hat wahrscheinlich aufgrund des erhöhten Flüssigkeitsbedarfs fast immer Durst. Da viele Menschen Wasser allein langweilig finden, nehmen sie leider oft noch zusätzlich Kalorien in Form von gezuckerten Fruchtgetränken oder Limonaden zu sich.

Sollte also jeder seine zwei Liter Wasser pro Tag trinken? Ich bin der Meinung, wenn man nicht durstig ist, sollte man auch nicht trinken. Bei einer Ernährung mit natürlicher Vollwertkost wird der Flüssigkeitsbedarf im Körper geregelt.



Basics für den Alltag

Nur nicht übertreiben

Denken Sie immer daran, dass auch Lebensfreude gesund macht. Wenn Sie ein rigides Programm einhalten, sollten Sie sich immer wieder die Frage stellen, ob es die Sache auch wert ist. Über den Tag verteilt regelmäßig Pillen einzunehmen oder sein Sportprogramm stur durchzuziehen, ganz gleich, was sonst noch im Leben geschieht – ist das noch gesund? Manchmal quälen wir uns durch ein bestimmtes Programm, selbst wenn es uns gegen den Strich geht, und gefährden damit unsere Gesundheit – und daher auch unsere Leistungskraft. In vergleichbaren Umständen sind glückliche Menschen gesünder und leistungsfähiger als unglückliche. Selbst das beste Trainings- und Ernährungsprogramm nützt nichts, wenn man es nicht gerne macht.

Natürliches Licht

Für optimales Wohlbefinden sollten wir uns täglich natürlichem Licht aussetzen. Es gibt Experten, die natürliches Licht für eine Nährstoffquelle halten, ebenso lebenswichtig wie einige Nährstoffe in der Nahrung. Wenn unsere Augen Sonnenlicht aufnehmen, wird das endokrine System angeregt, bestimmte Hormone zu produzieren, die verschiedene Körperfunktionen und das Immunsystem unterstützen.

Vitamin D, auch Sonnenvitamin genannt, baut sich im Körper auf, wenn die Haut ultraviolettem Licht ausgesetzt wird. Es spielt eine wesentliche Rolle bei der Kalziumaufnahme und -verarbeitung. In bestimmten Nahrungsmitteln kommt es ebenfalls vor, aber am besten holt man es sich über das Sonnenlicht.

Es ist ja heutzutage nicht ungewöhnlich, dass Menschen bei künstlichem Licht arbeiten. Ohne ausreichend Sonnenlicht merken sie selbst, dass sie weniger optimistisch sind. Natürliches Licht initiiert die Produktion von Serotonin, dem Hormon, das Glücksgefühle im Körper auslöst. Wie schon in Kapitel 1 beschrieben, führt eine Reduktion des Serotoninausstoßes zu Depressionen, Gewichtszunahme (durch erhöhten Appetit) und Unkonzentriertheit. Außerdem löst Mangel an natürlichem Licht eine Stressreaktion im Körper aus.

Ich achte immer darauf, genügend Tageslicht auf meine Haut zu bekommen. Das ist leicht einzuhalten, wenn ich viel im Freien trainiere, aber im Winter, meiner toten Saison, lässt meine Energie nach, wenn ich mich nicht unter eine Tageslichtlampe setze. Aber auch hier gilt – alles in Maßen. Der Körper benötigt etwa zehn Minuten Sonnenlicht zwei- bis dreimal die Woche. Auch wenn der Himmel wolkenbedeckt ist, hat Tageslicht eine positive Wirkung auf die Haut. Auf keinen Fall sollte man seine Haut der Sonne zu sehr aussetzen, da ein Sonnenbrand freie Radikale im Körper entstehen lässt. Da die Ozonschicht immer dünner wird, erhöht sich das Risiko eines Sonnenbrands sowieso immer mehr.

Im Dunkeln schläft es sich besser

Das Hormon Melatonin wird in der Zirbeldrüse produziert, einer kleinen endokrinen Drüse im Gehirn. Der Ausstoß des Hormons hängt von der Menge des Lichts ab, welcher der Körper ausgesetzt ist. Wenn mit einbrechender Nacht das Licht schwindet, wird Melatonin in den Blutkreislauf gepumpt. Es stellt den Körper auf Schlaf ein, reduziert das Wahrnehmungsvermögen und senkt die Körpertemperatur. Ich kann erfahrungsgemäß am besten schlafen, wenn sich Melatonin in meinem Körper natürlich entwickelt. Deshalb meide ich helles Licht mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen.

Wenn Sie trotz nährstoffreicher Kost und Stressabbau schlecht schlafen, empfehle ich Tiefenentspannung. Blenden Sie das Licht ab, sodass Sie gerade noch etwas erkennen können. In diesem schwachen Licht kann sich Melatonin im Körper bilden. Ihre Gedanken fangen an zu verschwimmen. Setzen Sie sich gemütlich irgendwo hin, schließen Sie die Augen und atmen dann langsam und kontrolliert tief durch. Lassen Sie Ihre Gedanken schweifen. Wenn die Wirkung

des Melatonins einsetzt, verwirren sich die Gedanken. Ich praktiziere Tiefenentspannung etwa zwanzig Minuten, gehe dann zu Bett und schlafe tief und fest ein. Meditation vor dem Zubettgehen hilft ebenfalls beim Entspannen.

Bei Dunkelheit wird Melatonin ausgestoßen, ein stark schlafförderndes Hormon und Antioxidans.

Melatonin ist ein starkes Antioxidans. Wer es für sich einzusetzen vermag, schläft nicht nur tief und fest, sondern beschleunigt auch die Regeneration der Zellen.

Nicht zu viel auf einmal

Stress strapaziert den Körper in unterschiedlichem Maße. Das ist auch ganz in Ordnung, denn so werden wir stärker, zumindest nachdem wir uns von ihm erholt haben. Solange Sie Mittel und Wege finden, sich von den Schäden zu erholen, die Stress verursacht, ist er ein positives Phänomen, andernfalls kann er schaden.

Der Computer eignet sich hier gut als Analogie. Versucht ein Computer gleichzeitig von mehreren Webseiten Daten herunterzuladen, dann wird er generell langsamer. Auch der Körper kann nur mit einer gewissen Menge an Belastung umgehen. Wenn man ihm zu viel auf einmal zumutet, dann schaltet er erst einmal herunter. Wir können aber etwas tun, was der Computer nicht kann: Wir können Prioritäten setzen. Wenn Sie zum Beispiel eine Virusinfektion wie Grippe haben und Gewichtheben trainieren, dann braucht Ihr Körper bedeutend länger, um sich vom Workout zu erholen, denn er sieht die Virusinfektion als bedrohlicher an als den Muskelgewebsschaden, der durch das Training hervorgerufen wird. Da sich der Körper aber trotzdem in gewissem Umfang um den Muskelgewebsschaden kümmert, dauert auch die Virusinfektion etwas länger.

Wir schaden uns selbst, wenn wir uns in Projekte stürzen, die uns am Ende ausbremsen. Diesen Grundsatz beachte ich stets bei meinem Trainingsprogramm: Ich konzentriere mich auf einen bestimmten Aspekt und meistere ihn, erst dann wende ich mich dem nächsten zu. So sollte man überhaupt im Leben vorgehen. Wenn man gerade viel Stress in der Arbeit hat, sich dazu noch von einer Grippe erholt und gerade erst umgezogen ist, dann ist das nicht unbedingt der beste Moment, mit einem Trainingsprogramm für das Triathlon zu beginnen.

Wechselwirkung zwischen Körper und Geist

An unsere Aufmerksamkeit wird heutzutage ständig appelliert. Von Werbung im Fernsehen bis zu Pop-ups auf dem Bildschirm und Anzeigentafeln auf der

Straße, unsere Sinne werden ständig bombardiert. Wo wir auch hinsehen, überall wird etwas angepriesen. Und wie sehr lassen wir uns von der Werbung beeinflussen? Anscheinend ziemlich stark, denn je besser eine Werbekampagne ist, desto überzeugter ist der Konsument, dass das Produkt funktioniert.

Der Placebo-Effekt beweist dies eindeutig. Zahlreiche Studien haben erwiesen, dass Placebos eine dreißigprozentige Erfolgsrate haben. Das bedeutet, wenn zehn Leuten mit Kopfschmerzen eine „Kopfschmerztablette" gereicht wird, dann geht es dreien davon tatsächlich besser, auch wenn es sich nur um ein Placebo handelt. Der Glaube des Patienten macht's. Bei gut durchdachten Werbemaßnahmen ist der Placebo-Effekt noch viel höher – bis zu 60 Prozent. Mit beeindruckenden, wissenschaftlich klingenden Begriffen und unbegründeten Behauptungen setzen die Hersteller von Sportnahrung dieses Wissen besonders gut und erfolgreich um. Nicht nur, dass sich die Produkte gut vertreiben lassen, sie funktionieren auch noch. Sportler, die glauben, dass sie nach der Einnahme bestimmter Pillen mehr Energie haben, spüren diese auch. Wenn sie glauben, schwerere Gewichte heben zu können, dann klappt das auch oft. Noch beeindruckender ist, dass allein die *Farbe* der Pillen schon eine Rolle spielen kann. Rot steht für „Energie", während blaue Pillen eine beruhigende Wirkung haben und den Erholungsprozess beschleunigen.

Aber umgekehrt gilt dies ebenfalls. Der Zustand des Körpers wirkt sich zwingend auf den Geist aus. Wird der Körper überstrapaziert, dann beeinflusst dies auch das Denken. Die chemischen Vorgänge im Gehirn, die Stimmung und Zuversicht beeinflussen, ändern sich, wenn der Körper unter Stress steht. Mir selbst ist das auf jeden Fall schon aufgefallen, wenn ich wochenlang ein anstrengendes Trainingspensum absolviere. Die Fähigkeit, klar zu denken und Schlüsse zu ziehen ist ebenso eingeschränkt wie die kognitive Fähigkeit allgemein.

Diese Wechselwirkung zwischen Körper und Geist sollten wir immer bedenken. Sie erklärt, warum wir manchmal bestimmte Dinge denken, auch wenn sie nicht rational nachvollziehbar sind.

Gesunde Nahrung macht den Unterschied

Viele Leute leben nach der Philosophie: Solange es noch funktioniert, nur nicht daran rütteln. Das ist bestimmt in einigen Situationen angebracht, aber nicht, wenn es sich um Situationen handelt, bei denen ein kumulierter Effekt auftritt, wie zum Beispiel bei der Ernährung. Schlechte Ernährung trägt zu vielen Leiden bei, aber manch einer denkt, so lange das Herz noch pumpt, kann es ja

nicht so schlimm sein. Menschen sollten doch eigentlich mehr vom Leben erwarten als pures Überleben, aber bekanntermaßen wirkt sich schlechte Ernährung ja auch auf die Ambitionen und Stimmungen eines Menschen aus. Motivationsmangel und die Einstellung, dass man ja doch nichts ändern kann, sind oft Zeichen einer chronisch schlechten Ernährung. Wie lässt sich dieser Kreis durchbrechen? Darauf gibt es nur eine Antwort: durch Anwendung des Gelernten.

Das Denken bestimmt die physische Wahrnehmung, und physischer Stress beeinträchtigt die Denkfähigkeit.

Ich kenne Leute, die ein paar Tage vor einem Wettlauf anfangen, „gesund" zu essen, ihren Körper mit der plötzlichen Umstellung überwältigen, das Rennen verpatzen und sich dann sagen: „Gesunde Ernährung bringt's auch nicht." Gesunde Ernährung ist kein Medikament. Sie wirkt sich zwar positiv auf den Körper aus, aber der Körper muss sich erst darauf einstellen. Bringen Sie etwas Geduld mit. Stellen Sie Ihre Ernährung nach und nach auf gesunde Vollwertkost um. Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich anzupassen. Ihr Gesundheitszustand kann sich nur verbessern, und wenn es soweit ist, dann verbessert sich auch Ihre Leistung.

Es stimmt, dass einige große Sportler Junkfood essen. „Da, schau dir an, was der isst! Lauter industriell verarbeitete Fertiggerichte, und es macht ihm gar nichts aus!", muss ich mir dann anhören. Ich bin der Meinung, dass einige Sportler trotz ihrer schlechten Ernährung gut sind, nicht wegen ihr. Denken Sie an das Rauchen. Ich könnte heute damit beginnen und wahrscheinlich jahrelang oder jahrzehntelang rauchen, bevor sich direkt davon abgeleitete Symptome zeigten. Meine Gesundheit wäre zwar angegriffen, aber man könnte es nicht direkt auf das Rauchen zurückführen. Trotzdem läge ich dann mit der Auffassung falsch, dass Rauchen gesund sei, nur weil es mir noch einigermaßen gut geht. Dasselbe gilt auch für schlechte Ernährung. Kurzfristig wird die Leistungsfähigkeit etwas eingeschränkt sein, echte Gesundheitsprobleme treten erst später auf.

Wie Sie sich denken können, bin ich ein großer Anhänger von Präventivmaßnahmen. Wenn wir uns heute von nährstoffreicher Kost ernähren, dann reduzieren wir das Risiko, später im Leben krank zu werden, und wir verlängern unsere Lebenserwartung.

Die Anwendung der Thrive-Diät

Wandel bedeutet Stress

Der Körper empfindet jede physische Änderung seiner Routine als Stress. Auch wenn es Änderungen hin zum Positiven sind, muss er sich erst einmal umgewöhnen. Ein langjähriger Raucher tut besser daran, Nikotin nach und nach zu reduzieren. Dafür sind Nikotinpflaster gut, sie entwöhnen den Körper langsam von seiner Sucht. Mit dieser Methode sind die Erfolgschancen größer, weil der Entzugsstress geringer ausfällt.

Radikal von einem Tag auf den anderen mit dem Rauchen aufzuhören ist oft nicht von Erfolg gekrönt und eher kontraproduktiv. Es scheint unlogisch, dass es weniger belastend und dadurch auch gesünder sein soll, weiterzurauchen, doch bei einem abrupten Abbruch des Rauchens verspürt der Körper mehr Stress als bei der allmählichen Entwöhnung. Mit der Zeit gewöhnt sich der Körper an den graduellen Entzug, überwindet die Abhängigkeit und wird dadurch gesünder. Was ich damit sagen will, ist: Alles braucht seine Zeit.

Dasselbe gilt für die Ernährung. Nach der Umstellung auf eine andere Kost muss sich der Körper erst an sie gewöhnen. Wenn Sie anfangen, sich nach der Thrive-Diät zu ernähren, ist der Körper zusätzlich noch mit der Entgiftung beschäftigt,

während die Giftstoffe aus jahrelanger, falscher Ernährung eliminiert werden. Der menschliche Körper passt sich ja in seiner Leistungsfähigkeit so gut wie möglich an die Nahrung an, die wir ihm zuführen. Die ersten Tage der Umstellung sind also wahrscheinlich nicht so angenehm. Jahrelange Fehlernährung hat dem Körper zugesetzt. Je schlechter die Ernährung war, desto länger dauert der Entgiftungsprozess. Bei einem Menschen, der typisch westliche Essgewohnheiten hatte und sich auf eine ausschließlich vegane Diät umstellt, kann es an die sechs Wochen dauern, bis der Körper entgiftet ist.

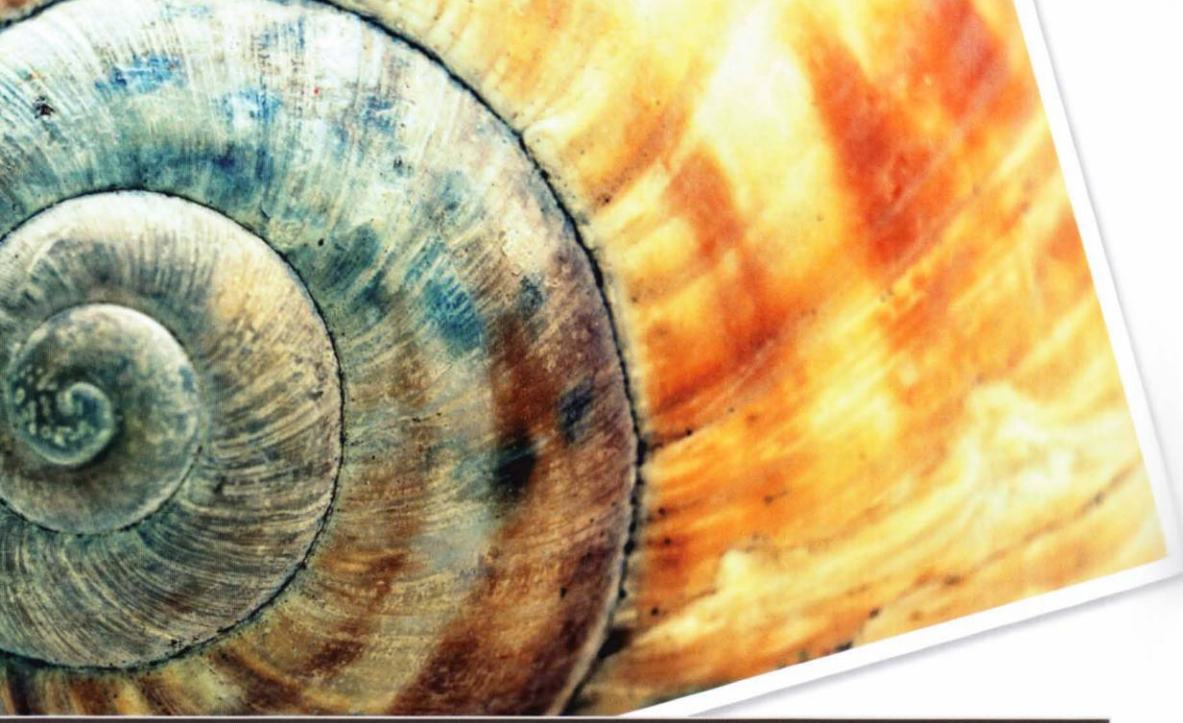
Chlorophyll wirkt sich bei diesem Prozess besonders günstig aus, da es die Entgiftung der Leber unterstützt. Mit der Eliminierung der Gifte verstärken sich die Entzugserscheinungen, aber die Entzugszeit insgesamt wird verkürzt. Nachgewiesenermaßen hilft eine Nahrung reich an Chlorophyll beim Entzug von Nikotin und unterstützt die Menschen dabei, von ihrer Abhängigkeit loszukommen.

Giftentzug äußert sich meist in Form von Kopfweh, Blähungen, Durchfall, Übelkeit und Schlafstörungen. Diese Symptome sind integraler Teil einer Entgiftung, das darf man nicht vergessen. Sollten sie jedoch zu stark auftreten, dann ist das ein Zeichen dafür, dass Sie bei der Ernährungsumstellung langsamer vorgehen sollten. Denken Sie aber immer daran: Je schlechter man sich anfangs fühlt, desto mehr gewinnt man am Ende.

Umstellung auf die Thrive-Diät

Zu Beginn der Thrive-Diät sollte man nicht auf ein bestimmtes Lebens- oder Genussmittel verzichten, sondern einfach die Produkte der Thrive-Diät nach und nach der Ernährung hinzufügen. Mit der Zeit verlangt der Körper nach Nahrungsmitteln mit hohem Nutzen und verliert das Interesse an industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Je mehr Vollwertkost bei der Ernährung eingesetzt wird, desto weniger Platz ist für Fertiggerichte. Der Körper bezieht alle Nährstoffe, die er braucht, aus der Vollwertkost und schaltet das Hungergefühl ab. Ab diesem Punkt ist weitere Nahrungsaufnahme nicht mehr notwendig, ja sogar unerwünscht. Solange der Körper aber noch die Angewohnheit hat, aus anderen Gründen als Hunger zu essen, also zum Beispiel wegen Müdigkeit oder erhöhtem Stress, ist es ganz normal, dass gelegentlich noch Heißhunger auftritt. Dies lässt jedoch nach, wenn sich der Körper an die gesunde Ernährung gewöhnt hat, denn Anlässe für den Heißhunger, Stress und Übermüdung, verschwinden nach und nach.

Wenn Ihre jetzige Ernährungsweise schon einzelne Elemente der Thrive-Diät enthält, können Sie direkt in die Thrive-Diät einsteigen. Ist ihre jetzige Ernährungsweise aber ein vollkommenes Kontrastprogramm zur Thrive-Diät, dann fügen Sie einfach nach und nach bestimmte Elemente hinzu. Sie könnten zum Beispiel einmal am Tag eine Mahlzeit oder Leckerei durch einen nährstoffreichen Smoothie ersetzen und bei den Mahlzeiten immer mehr grünes Gemüse und Salat einführen. Damit können sich Körper und Geist an die Umstellung gewöhnen. Mit der Zeit gewinnen Sie Erfahrung und können immer neue Zutaten bei Ihren Mahlzeiten ausprobieren und neue Elemente der Thrive-Diät in Ihre tägliche Routine übernehmen. Bevor Sie sich versehen, sind Sie mitten im Programm und genießen die Vorteile der Diät.



Rekalibrierung: langsam angehen

Mit der Thrive-Diät wird Ihr Körper neu ausgerichtet, Stimulanzien wie Koffein und raffinierte Kohlenhydrate entfallen. Da der Körper an diese Stimulanzien gewöhnt ist, fühlt man sich in den ersten Tagen der Diät müder und leichter irritiert als sonst. Das ist ganz normal, und man sollte deshalb eine relativ ruhige und entspannte Zeit abwarten, um mit der Nahrungsumstellung zu beginnen.

Vor ein paar Jahren stellte ich im Sommer einmal meine Diät um, obwohl sie eigentlich ganz gut war, nur einfach als Experiment. Tagelang aß ich keinerlei Zucker, auch nicht in Form von Obst. Das Ergebnis war ein Zustand innerer Ruhe und Produktivität. Nach drei Tagen aß ich ein paar Blaubeeren. Der wenige darin enthaltene Zucker stimulierte mich sofort. Es war wie früher, wenn ich mir eine Tasse Kaffee genehmigte. Ich will damit nicht sagen, dass man kein Obst essen soll, aber dieses Experiment zeigt doch, wie wichtig die Neuausrichtung des Körpers ist.

Wenn wir Stimulanzien reduzieren, wird unser Körper empfänglicher dafür, ebenso wie für die Energien, die er aus der Vollwertnahrung schöpft. Wichtig ist, dass der Körper sie anders wahrnimmt, denn nun sind *Sie* es, die entscheiden, wie Ihr Körper auf Stimulanzien reagieren soll. Durch die Neuausrichtung des Körpers gewinnen wir die Kontrolle über Körper und Geist.

Start in die Thrive-Diät

Allgemeine Startregeln

Merken Sie sich diese allgemeinen Regeln, wenn Sie in die Thrive-Diät einsteigen:

- Versorgen Sie Ihren Körper immer mit ausreichend Nährstoffen, um Ihre Aktivitäten sowie die biologische Zellerneuerung zu unterstützen und Ihr biologisches Alter zurückzusetzen.
- Beziehen Sie Ihre Nährstoffe aus nährstoffdichter Vollwertkost mit hohem Nutzen, nicht aus Tabletten.
- Vermeiden Sie die denaturierten Nahrungsmittel der industriellen Fertigkost.
- Beziehen Sie Ihre Energie aus der Nahrung, nicht aus Stimulanzien.
- Essen Sie leicht verdauliche Nahrungsmittel, damit die Energie für anderes als die Verdauung bleibt.
- Rekalibrieren Sie Ihren Körper, indem Sie auf gezuckerte, stärkehaltige Produkte verzichten.

Spezifische Anweisungen

Diese spezifischen Anweisungen helfen Ihnen beim Erstellen Ihres täglichen Ernährungsplans:

▶ *Essen Sie den ganzen Tag über.*

Wenn Sie mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag hinweg verteilen, werden Sie nie zu hungrig oder fühlen sich zu voll. Öfter essen hält die Energie auf einem bestimmten Niveau und erfordert weniger Nahrung als drei volle Mahlzeiten am Tag. Außerdem helfen Sie so Ihrer Verdauung, indem Sie Nährstoffe über den ganzen Tag hinweg verteilt aufnehmen, was diese leichter verdaulich macht.

▶ *Benutzen Sie den zwölfwöchigen Ernährungsplan als Anleitung.*

Alle Rezepte in diesem Buch helfen Ihnen beim Einstieg in die Thrive-Diät. Probieren Sie alle Variationen der Rezepte aus und schrecken Sie nicht davor zurück, Neues auszuprobieren und selbst zu variieren. Solange Sie die allgemeinen Regeln oben und die auf Seite 53/54 dargelegten Grundprinzipien einhalten, können Sie endlos viele leckere Mahlzeiten neu kreieren.

▶ *Trinken Sie täglich einen nährstoffreichen Smoothie.*

Mit den nährstoffreichen Smoothies stellen Sie sicher, dass Ihr Körper alles an Vollwertkost bekommt, was er braucht. Die in diesem Buch vorgestellten Smoothis sind kein Ersatz für Vollwertkost, sie *sind* Vollwertkost in Flüssigform. Tägliche Nahrung in Flüssigform hilft bei der Nahrungsaufnahme und entlastet das Verdauungssystem. Ihnen bleibt mehr Energie.

▶ *Essen Sie täglich einen großen, grünen Salat.*

Salat aus grünem Blattgemüse mit all seinem Chlorophyll ist das Gesündeste, was Sie essen können. Er hilft beim Aufbau roter Blutkörperchen und unterstützt die Zellregenerierung. Ballastreiche Salate mit ihren vielen Mineralien machen einen Teil der Basis der Ernährungspyramide (siehe S. 54) aus. Mit gutem, kalt gepresstem Speiseöl verzehrt, kommen auch noch essenzielle Fettsäuren und Antioxidantien hinzu. Rezepte für Salatsaucen sind ab Seite 290 nachzulesen.

▶ *Essen Sie täglich einen rohen Energieriegel.*

Energieriegel sind nährstoffreiche Kost in praktischer Form. Ich stelle alle paar Wochen eine größere Menge davon her und bewahre sie im Kühlschrank oder

Gefrierfach auf. Auch sie gehören zum täglichen Ernährungsplan der Thrive-Diät.

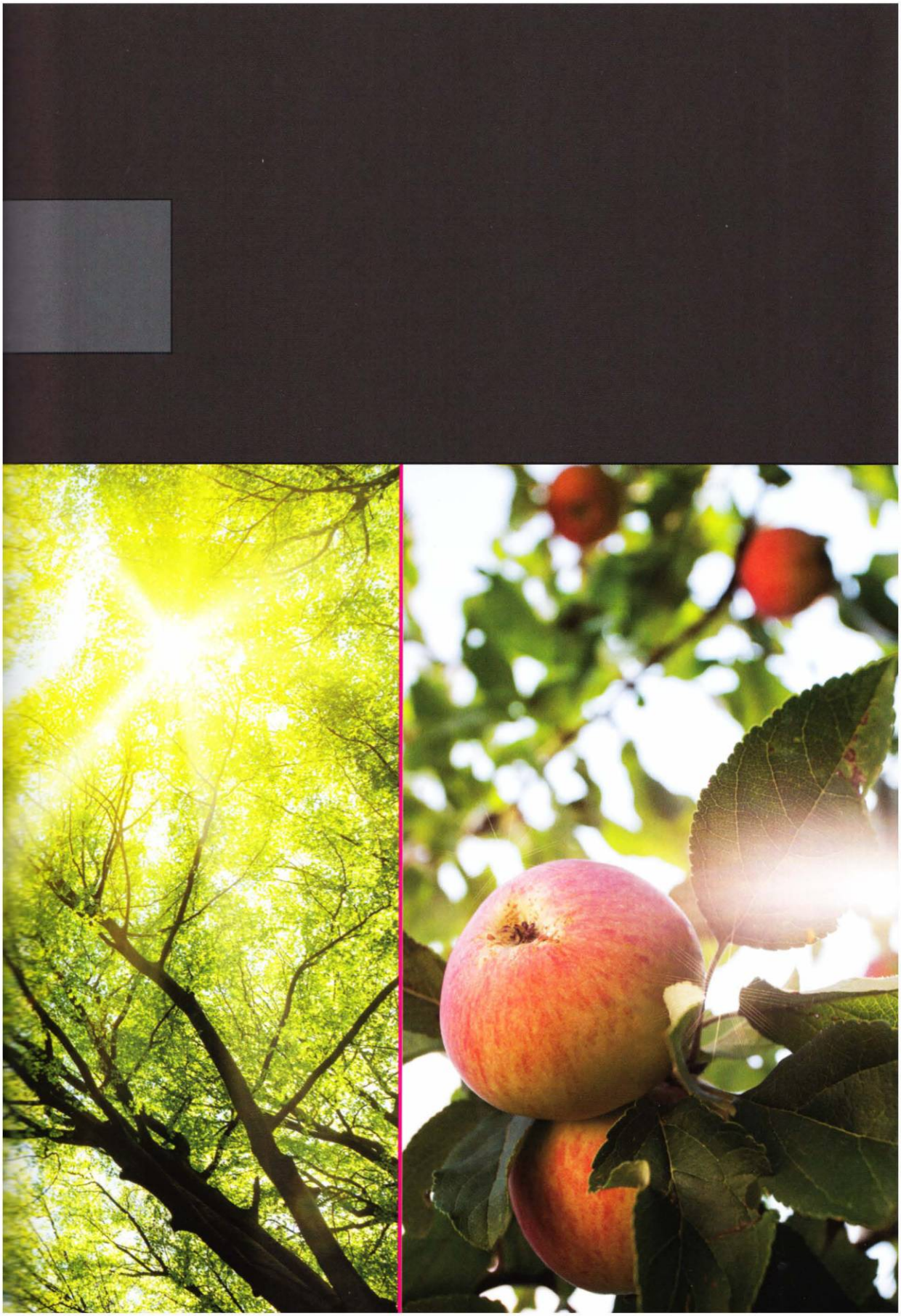
▶ *Essen Sie eine solide, ausgewogene Zwischenmahlzeit am Nachmittag.*
Diese sollte genügend Protein, ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe enthalten, um Sie mit Energie zu versorgen und Ihnen den Kopf freizuhalten. Mit einer solchen Zwischenmahlzeit stellen Sie sicher, dass Sie am Abend nicht zu ausgehungert sind. Wer abends zu viel isst, nimmt schnell zu. Besser ist es, die Nahrungsaufnahme über den ganzen Tag hinweg zu verteilen.

In Stichworten

- Eine ganzheitliche Herangehensweise ist der Schlüssel zu langfristiger Gesundheit und Erfolg.
- Nahrungsmittel mit hohem Nutzen reduzieren den Energieaufwand bei der Verdauung und dadurch unproduktiven Stress.
- Gesunde Ernährung durch Vollwertkost verbessert die körperliche und geistige Gesundheit.
- Müdigkeit und biologische Anleihen werden durch geeignete Ernährung der Nebennieren abgebaut. Der zwölfwöchige Ernährungsplan zielt darauf ab, Ernährungsstress abzubauen, und das wiederum bedeutet gesündere Nebennieren.
- Die Neuausrichtung des Körpers ergibt lang anhaltende Energie.
- Um langfristig Ergebnisse zu erzielen, muss man dem Körper Zeit lassen, sich nach und nach an die neue Ernährungsweise zu gewöhnen.
- Bei der Thrive-Diät geht es nicht um Perfektion oder Idealismus, sondern um Weiterentwicklung.

Kapitel drei

Die Thrive-Diät für eine gesündere Umwelt



Energiebedarf der Lebensmittelindustrie

Die Erzeugung, Verarbeitung und Auslieferung von Nahrungsmitteln hat gewaltige Auswirkungen auf unsere Umwelt – mehr als die aller anderen Industriezweige. Die für Produktion und Vertrieb von Lebensmitteln verwendete Energie macht ungefähr 60 Prozent der in Nordamerika insgesamt produzierten Energie aus. Von diesen 60 Prozent fallen über 85 Prozent auf die Verbrennung von fossilen Brennstoffen – Kohle, Öl und Erdgas – an. Diese Verbrennung erhöht den Treibhauseffekt auf das Klima, was wissenschaftlich erwiesen zu dessen Erwärmung beiträgt. Die zunehmenden Umweltschäden, welche durch Gewinnung und Verbrennung von Öl entstehen, tragen neben den steigenden Kosten dazu bei, dass immer stärker nach alternativen Energien geforscht wird.

Es gibt zwar Alternativen, die unsere Abhängigkeit vom Öl in den kommenden Jahren wahrscheinlich etwas reduzieren, aber der große Befreiungsschlag ist noch lange nicht in Sicht. Ethanol aus Mais ist eine erneuerbare Energie, erfordert aber riesige Anbauflächen, um auch nur einen Teil der erforderlichen Energiemenge zu produzieren. Selbst wenn alle landwirtschaftlichen Nutzflächen Nordamerikas mit Mais bebaut würden, könnte das daraus hergestellte Ethanol nur ein Fünftel der Brennstoffmenge ergeben, die wir zur Zeit verbrauchen. Die mit Mais bepflanzten Felder stünden dann natürlich auch nicht für

den Anbau von Nahrungsmittelpflanzen zur Verfügung. Der Energiezyklus – also Gewinnung, Verarbeitung und Raffinerie – von Brennstoff aus Pflanzen wäre außerdem kaum energieeffizienter als der von Erdöl.

Der Begriff *Energiezyklus* umfasst den gesamten Energiebedarf, der für die Herstellung eines Produktes erforderlich ist, und spielt bei den Erwägungen auf der Suche nach alternativen Energien die wichtigste Rolle. Das Ziel ist im Grunde einfach: Es sollte mehr Energie produziert werden als zu ihrer Gewinnung erforderlich ist. Das ist eigentlich nur logisch, doch die Erzeugung von Brennstoff erfordert so viel Energie, dass ein Nutzen am Ende nicht immer gegeben ist. Einige Alternativen, mit denen experimentiert wurde, endeten sogar in Minusgewinnen, waren also ungeeignet.

Erzeugung, Verarbeitung und Transport von Nahrungsmitteln stellen die größte Umweltbelastung dar.

Bei der Nahrungsmittelerzeugung sind viele Experten der Meinung, dass sie mehr Energie kostet als sie ergibt. Gemäß einer Studie sollen aus je 10 Kalorien verbrannter fossiler Energie nur jeweils 1 Kalorie an Nahrungsenergie entstehen. Das macht viele Lebensmittelhersteller und Umweltschützer betroffen. Wenn die Nahrungsmittelerzeugung mehr Energie verbraucht als sie produziert, dann ist es nur eine Frage der Zeit, bis die Energieressourcen – nämlich fossile Energie – zu Ende gehen. Neben drohender Energieknappheit spielt natürlich auch die bei der Gewinnung entstehende Umweltverschmutzung eine Rolle. Die zitierte Studie bezieht sich auf Landwirtschaft allgemein, also auch auf Viehzucht, die energiemäßig 30 Prozent weniger effizient ist als reiner Ackerbau. Auch reiner Ackerbau belastet die Umwelt, aber bedeutend weniger als Viehzucht. Jede vegetarische Mahlzeit vernichtet weniger Energieressourcen als eine Mahlzeit mit Fleisch. Wenn Sie die Thrive-Diät befolgen, tun Sie also etwas Gutes für die Umwelt, weil Ihre Nahrungsmittel mit weniger Energieaufwand produziert wurden.

Wissenschaftler sind sich einig, dass jeder von uns durch Energieeinsparung einen wichtigen Beitrag zum Schutz der Umwelt leisten kann und dies auch tun sollte, zumindest bis eine neue, saubere Energie mit hohem Nutzen zur Verfügung steht. Da die Nahrungsmittelerzeugung in der westlichen Welt den größten Energiebedarf für sich in Anspruch nimmt, lässt sich hier auch am besten ansetzen. Ein geringerer Verarbeitungsaufwand bei den Nahrungsmitteln wäre nicht nur für unsere Gesundheit gut, sondern auch für die Umwelt. Am ehesten könnte dies durch die Reduzierung von Produktionsschritten erzielt werden,

die für die Erzeugung von der Anpflanzung bis zum Verzehr erforderlich sind. Je mehr Bearbeitung, Erhitzen und Raffinieren notwendig sind, bis die Nahrung konsumierbar ist, desto mehr Energie wurde in ihre Erzeugung gesteckt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt in der Diskussion um Energiekonservierung ist die Energieumwandlung. Bei jeder Umwandlung von Energie entsteht ein Verlust. Energieumwandlung ist daher äußerst ineffizient. In unserem Ökosystem geht die Energie von der Pflanze über auf den Pflanzenfresser und von dort auf den Fleischfresser, dabei gehen laut einer Studie 80 bis 95 Prozent der Energie an die Umwelt verloren, meist in Form von Hitze. Isst ein Mensch zum Beispiel eine Pflanze, dann bleiben ihm je nach Verdaulichkeit und Nutzen der Pflanze knapp 20 Prozent der Energie dieser Pflanze als Brennstoff und zum Wiederaufbau von Zellgewebe. Wird die Pflanze von einem Tier gefressen, dann findet ein ähnlicher Energieverlust statt, und wenn das Tier dann von einem Menschen gegessen wird, gehen noch einmal 80 bis 95 Prozent Energie verloren. Es ist also keineswegs energieeffizient, Pflanzen zuerst an Tiere zu verfüttern, nur um dann die Tiere zu essen. Dazu kommt noch der Verbrauch an fossiler Energie, um Zwischenschritte wie Transport, Schlachtung und Verpackung zu ermöglichen. Es könnten bis zu 30 Prozent Energie eingespart werden, wenn wir eine energieeffiziente Ernährungsweise hätten.

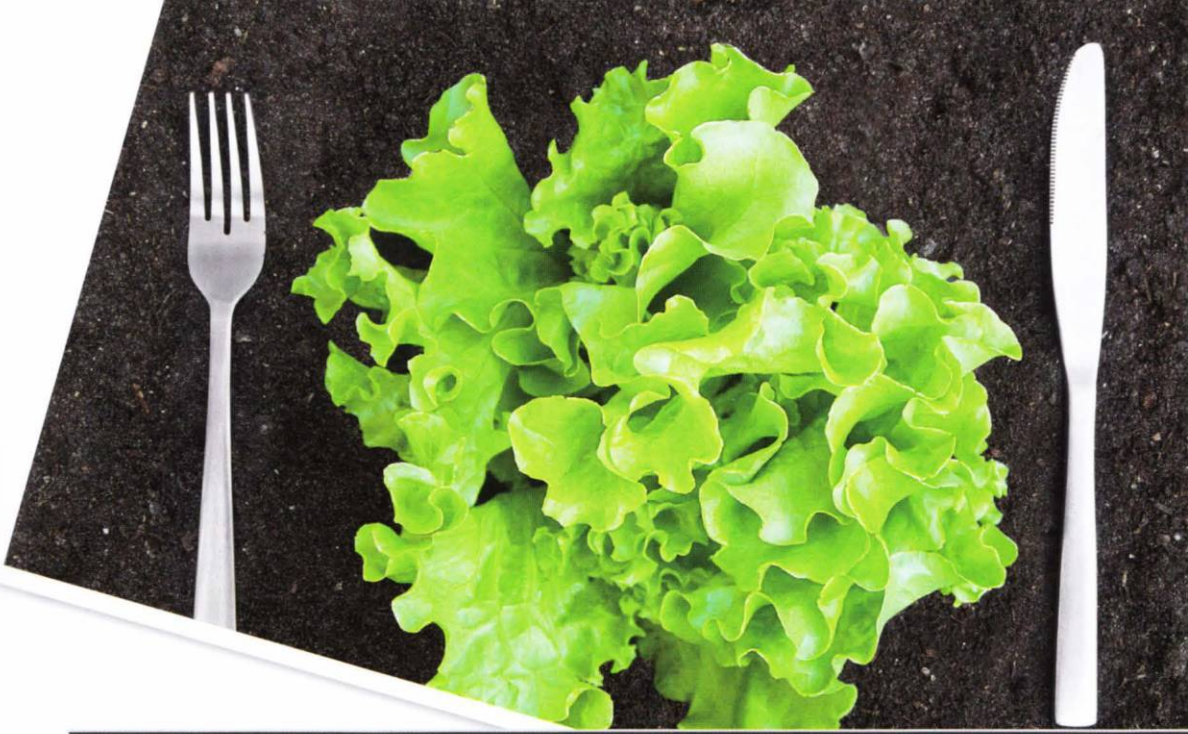
Proteinherstellung und Umweltbelastung

Traditionelle proteinreiche Nahrungsmittel, meist tierische Erzeugnisse wie Fleisch und Milchprodukte, erfordern für ihre Herstellung die meisten Ressourcen: das meiste Land, das meiste Wasser und die meiste Energie. Viel Land wird zum Anbau von Viehfutter und als Weideland benötigt, und alle weiteren Schritte bei Verarbeitung und Vertrieb tierischer Produkte sind durchweg arbeits- und daher energieintensiv.

Gängige Nutzgetreide wie Weizen und Mais enthalten nur wenig Protein. Als Alternative zu Fleisch bedarf es also einer Getreideart, die ausreichend Protein für den menschlichen Bedarf liefert, ohne ähnlich viele energieintensive Schritte zu erfordern, bevor das Protein auf den Tisch kommt. Zum Glück existiert diese Pflanze schon in der Form von Hanf. Hanf ist anderen Pflanzen in Bezug auf Nährstoffdichte und Umweltfreundlichkeit weit überlegen. Seine Samen bestehen aus etwa 35 Prozent Protein und vielen Vitalstoffen. Im Gegensatz zu anderem Nutzgetreide wächst Hanf sowohl in warmen wie in kalten Klimazonen, und da er schneller wächst als viele anderen Getreidearten, hat Hanf einen kürzeren Produktionszyklus und kann daher öfter geerntet werden. Die Pflanze hat natürliche Abwehrkräfte gegen die meisten Ungeziefer und kann ohne Herbizide und Pestizide angebaut werden.

In Kanada, Japan und Europa wurde Hanf auf ausgelaugten Böden ausgesät, um diese mit Nährstoffen anzureichern. In den USA ist der Anbau von Hanf verboten. Nach etwa drei Monaten, wenn die Pflanzen ausgewachsen sind, werden sie als Düngung in die Erde gepflügt. Wenn dies ein paar Mal wiederholt wird, dann ist der Boden für den Anbau von weniger produktiven Feldfrüchten bereit. Hanf wächst auch in Trockengebieten ohne zusätzliche Bewässerung. Da das Wasser zur Bewässerung von Pflanzen oft verunreinigt ist, fällt bei Hanf daher auch das Risiko gesundheitsschädlicher Kontamination durch verunreinigtes Wasser weg. Im Gegensatz zu den Standard-Proteinquellen der westlichen Ernährung ist der Ölbedarf bei der Produktion pflanzlicher Proteinquellen, insbesondere Hanf, nur gering.

Weitere proteinreiche Anbaupflanzen, einschließlich Hülsenfrüchten, Samen und Pseudogetreide, werden in Kapitel 5 vorgestellt. Bei den heutigen hohen Ölpreisen fragt sich ein mancher, wie es zugeht wie es möglich ist, dass bestimmte Nahrungsmittel, die so viel Energie zu ihrer Produktion verbrauchen, relativ billig auf den Markt kommen. Dafür sorgen Subventionen, die die Konsumenten vieler Länder, einschließlich der Vereinigten Staaten und Kanada, vor den realen Kosten der Nahrungsmittelproduktion schützen. Würden die Nahrungsmittelpreise wahrhaftig die für ihre Herstellung benötigten Ressourcen widerspiegeln, dann schössen sie gewaltig in die Höhe. Beim heutigen Ölpreis *sollten* wir vielleicht mehr für Lebensmittel bezahlen, die so viel fossile Energie zu ihrer Herstellung verbrauchen. Und wenn man es recht bedenkt, tun wir das ja auch, denn landwirtschaftliche Subventionen werden aus Steuermitteln bezahlt. Wir subventionieren also die Herstellung ineffizienter Nahrungsmittel.



Bodenqualität

Die Qualität des Bodens, in dem wir unsere Feld- und Gartenfrüchte anpflanzen, hat großen Einfluss auf deren Nährstoffgehalt. Wir beziehen viele lebensnotwendige Spurenelemente direkt aus den Pflanzen, die diese dem Boden entzogen haben. Ob wir die Pflanzen nun direkt konsumieren oder auf dem Umweg über das Weidetier, sie kommen immer aus dem Boden.

Traditionell wissen Bauern schon seit Jahrhunderten, wie wichtig die Bodenqualität ist, lange schon, bevor man ihnen den Namen „Biobauern" verpasst hat. Es war bekannt, dass Böden durch ständigen Anbau und ohne Fruchtwechsel ausgelaugt wurden und kraftlosere, weniger geschmackreiche Pflanzen hervorbrachte, als Ernten aus reicheren Böden. Deshalb fingen die Bauern an, den Böden durch Unterpflügen von Kompost wertvolle Mineralien und Nährstoffe hinzuzufügen. Außerdem wurde die Verbreitung von Würmern gefördert, da sie den Boden auflockerten und somit verbesserten. Würmer helfen bei der Zersetzung organischer Substanzen, sodass schneller eine neue Frucht ausgesät werden kann. Einige Biobauern benutzen diese Methoden noch heute, aber das Gros der landwirtschaftlichen Erzeuger ist nicht so sehr darum bemüht, den Boden auf gesunde Weise anzureichern, sondern richtet sein Augenmerk mehr auf die Abwehr von Krankheiten oder Ungeziefer. Gegen diese Bedrohung wer-

den Herbizide und Pestizide eingesetzt, ohne Rücksicht darauf, dass dies eigentlich der Qualität der Anbauprodukte abträglich ist. Diese Art der Landwirtschaft nimmt aufgrund des ständig wachsenden Bedarfs an Nahrungsmitteln immer weiter zu, ganz gleich, ob nährstoffhaltig oder nicht. Der größte Anteil der Ernteerzeugnisse wird an Schlachtvieh verfüttert, das für den Nahrungsmittelmarkt gezüchtet wird. Noch einmal: Nahrung, die über so viele zusätzliche Verarbeitungsschritte produziert wird, verbraucht enorm viel Energie und stellt eine ineffiziente Nutzung der Anbauflächen dar.

Weniger Umweltbelastung

Eine Ernährung auf Basis minimal verarbeiteter Rohprodukte aus Primärquellen bedeutet weniger Belastung für die Umwelt. Unter Nahrungsmitteln aus Primärquellen verstehe ich ausschließlich pflanzliche Kost. Wie oben schon erläutert, besteht die typische westliche Ernährung zum großen Teil aus Fleisch von Schlachtvieh, an das Ernteerzeugnisse verfüttert wurde. Würden diese Ernteerzeugnisse direkt vom Menschen konsumiert, würde das etwa 30 Prozent Energie einsparen – und 30 Prozent ist ein enormer Anteil, insbesondere, wenn man bedenkt, dass von offizieller Seite eine Einsparung von ein bis zwei Prozent schon als „bedeutend" angesehen wird.

Stellen Sie sich das nur vor: Wir könnten in der westlichen Welt 30 Prozent Energie einsparen, wenn sich die Menschen dort vegan ernährten!

Die Thrive-Diät ist eine umweltfreundliche Diät, bei der viele Nahrungsmittel in ihrem Naturzustand, das heißt ohne viel Verarbeitung, konsumiert werden. Diese Nahrungsmittel werden aus Primärquellen gewonnen, bestehen also nur aus Pflanzen.

Was können wir tun?

In unserer Gesellschaft ist der Profit das wichtigste Argument. Wenn es darum geht, Änderungen herbeizuführen, müssen wir also ökonomische Gründe ins Feld führen. Ein erster Schritt ist schon getan, wenn wir Hersteller boykottieren, die auf umweltbelastende Produktionsabläufe, wie zum Beispiel nicht nachhaltige, ineffiziente Verwendung der Anbauflächen, den Einsatz giftiger Herbizide und Pestizide und die Zerstörung des Naturwalds zurückgreifen. Wir sind informierte Konsumenten und haben es in der Hand.

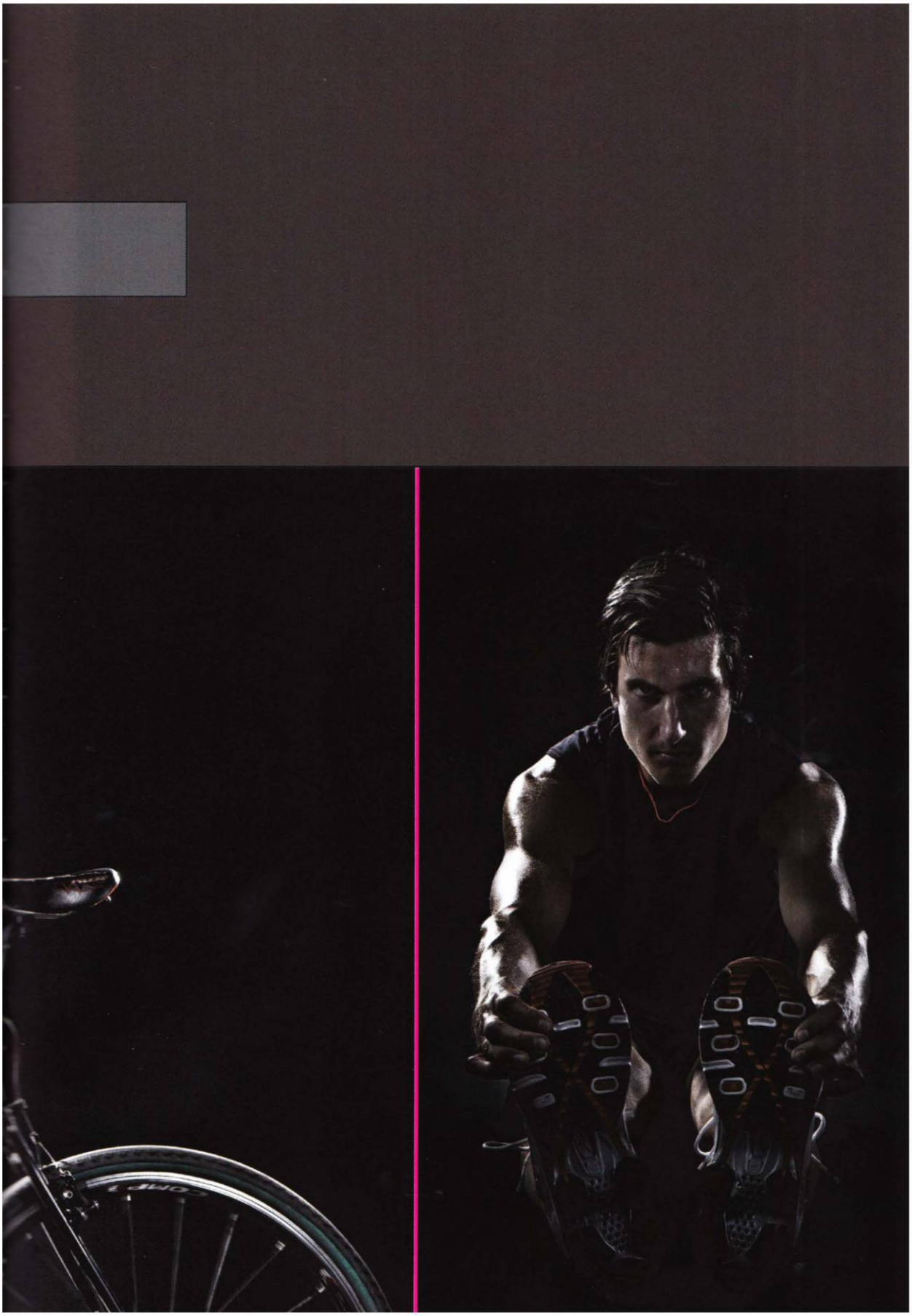
Kleinere, umweltfreundlichere Hersteller gewinnen Jahr für Jahr neue, gut informierte Kunden. Wenn wir diese Hersteller unterstützen, ist das doppelt so effektiv wie der Boykott der oben genannten Hersteller mit ihren umweltbelastenden Produktionsmethoden. So fördert der Kauf von nicht gen-veränderten Hanfprodukten, die ohne Pestizide und Herbizide kultiviert wurden, eine saubere, nachhaltige Industrie. Wenn aufgrund unserer Unterstützung diese Art von Industrie wirtschaftlich aufblühen kann, sehen auch andere Hersteller die Gewinnmöglichkeiten bei „grünen" Agrarprodukten und ziehen nach. Auf diese Weise können wir die Dinge beeinflussen.

In Stichworten

- Mit jedem Bissen Nahrung verleiben wir uns ein Stück Umwelt ein.
- Für die Produktion, Verarbeitung und den Vertrieb von Nahrungsmitteln wird mehr fossile Energie verbrannt als für jeden anderen Industriezweig.
- Je mehr Energie zur Erzeugung von Nahrungsmitteln verbraucht wird, desto größer ist der Treibhauseffekt.
- Wir als Endkonsumenten können auf den Schutz der Umwelt Einfluss nehmen, indem wir unsere Nahrung auf Produkte aus Primärquellen beschränken.
- Durch Umstellung unserer Ernährungsweise können wir die Umweltverschmutzung bedeutend eindämmen und somit unserer Gesundheit und der unserer Nachkommen gute Dienste leisten.
- Indem wir umweltfreundliche Erzeuger unterstützen, tragen wir dazu bei, dass deren Standards zum Maßstab in der Nahrungsmittelindustrie werden.

Kapitel vier

Sport für lebenslange Gesundheit



Es ist durchaus möglich, den Körper jünger werden zu lassen. Ein jüngerer Körper besteht einfach aus mehr kürzlich erneuerten Zellen. Um den Körper jung und funktionstüchtig zu halten, muss er dazu angeregt werden, sich ständig zu erneuern. Das tut er jedoch nur, wenn ein Grund dazu besteht, und der beste Grund ist immer noch, regelmäßig Sport zu treiben. Wie schon gesagt, wird bei sportlicher Betätigung Muskelgewebe strapaziert, und die dabei zerstörten Zellen werden nach dem Training wieder erneuert. Das ist ein fortlaufender Prozess, und das Ausmaß an Aktivität bestimmt, wie schnell die Regeneration erfolgt. Voraussetzung ist natürlich, dass dem Körper die erforderlichen Energieressourcen durch qualitativ hochwertige Nahrung zur Verfügung gestellt werden.

Regelmäßiger Sport hilft bei der Zellerneuerung des Körpers und hält ihn so jung und funktionstüchtig

Unzureichende Ernährung führt zu Zellabbau und kann den durch sportliche Aktivität ausgelösten anregenden Stress in unproduktiven Stress verwandeln. Auf die Dauer fördert dies die Rückbildung von Zellen und damit den Alterungsprozess. Mangel an nährstoffreicher Kost mit den erforderlichen Bausteinen löst eine Stress-Reaktion im Körper aus, der Cortisolspiegel steigt und der Körper lagert Fett ein.

Wie oft haben Sie sich schon gesagt: „Nach so viel Training habe ich mir heute einen Cheeseburger verdient“ oder „Der Tag im Büro war so stressig – heute Abend brauche ich unbedingt etwas zum Naschen.“ In Zeiten von Belastung bekommt man Heißhunger auf Junkfood, aber gerade dann sollte man auf jeden Fall darauf verzichten oder zumindest sicherstellen, dass der Körper alle nötigen Bausteine mit der Nahrung zugeführt bekommt, damit er sich nach dem Training regenerieren kann. Gleich nach einem harten Training oder Sportereignis versucht der Körper fieberhaft, die zerstörten Zellen wieder aufzubauen. In diesem Moment ist hochwertige Nahrung noch wichtiger als sonst. Deshalb habe ich Rezepte zusammengestellt, die dem Körper nach sportlicher Belastung schnellstmöglich die verausgabten Energien zurückgeben. Mit optimal angepassten Nahrungseinheiten ist sichergestellt, dass sich das Muskelgewebe ständig erneuern kann. Wird dann später am Tag nährstoffarm gegessen, dann ist der Schaden nicht so groß, da die Regeneration der Zellen ja schon angelaufen ist. Sie werden auch merken, dass der Heißhunger nach Junkfood nachlässt, wenn gleich nach dem Workout nährstoffreiche Kost gegessen wurde.

Sport bringt noch ein weiteres Anti-Aging-Produkt hervor, nämlich Schweiß. Schweiß spült die Poren aus und verbessert somit die Hautstruktur. Gesunde Haut ist elastisch und voll Spannkraft, was ihr das jugendliche Aussehen verleiht. In Kapitel 2 konnten Sie lesen, dass ein gewisses Maß an Sonnenlicht für die Haut gesund ist. Ultraviolette Strahlen töten Bakterien in der Haut ab, die die Poren verstopfen und das Austreten des Schweißes verhindern können. Über Schweißabsonderungen werden auch Giftstoffe aus dem Körper gespült. Reine Haut ohne verstopfte Poren dient daher auch der Entschlackung.

Ein weiterer Vorteil von Sport ist die Auswirkung des Trainings auf die Hirnanhangdrüse, einer Drüse des Immunsystems im Gehirn. Schon bald nach Beginn des Trainings stößt die Hirnanhangdrüse ein Wachstumshormon aus, das den Aufbau der Zellen im ganzen Körper fördert. Dadurch wird es auch leichter, Fett abzubauen. Es wurde nachgewiesen, dass der ganze Körper davon profitiert, selbst wenn nur eine einzelne Muskelgruppe trainiert wird. Ein Sportler, der nur Kniebeugen macht und den Oberkörper nicht trainiert, bekommt trotzdem eine stärkere Brustmuskulatur. Das lässt sich nur auf Wachstumshormone zurückführen. Der Effekt tritt sogar auf, wenn nur eine Körperhälfte Gewichtstraining macht, wenn also nur mit dem rechten Arm Gewichte gestemmt werden, dann wird der linke auch stärker. Natürlich wächst der untrainierte Muskel langsamer als der trainierte. Trotzdem muss man feststellen, dass sportliche Übung den ganzen Körper erneuert. (Im Schlaf werden übrigens auch Wachstumshormone ausgestoßen, jedoch nur, wenn der Cortisolspiegel niedrig ist – was ein erklärtes Ziel der Thrive-Diät ist.)

Sportliches Training: Wir legen los

Wir alle wissen, dass regelmäßige sportliche Betätigung einen wichtigen Beitrag zum Erreichen und Erhalt optimaler Gesundheit leistet. Für mich bedeutet Sport aber noch viel mehr. Seit meinem fünfzehnten Lebensjahr schon ist intensives Training für Wettkämpfe im Ausdauersport ein integraler Bestandteil meines Lebens und meiner täglichen Routine. Da ich gern trainiere, fällt es mir auch relativ leicht. Ich muss mich nie dazu zwingen, und deshalb löst es bei mir weniger Stress aus und ich erhole mich schneller davon als jemand, der sich dazu zwingen müsste. Irgendwann einmal hatte ich sogar den Punkt erreicht, an dem ich stundenlanges Training am Tag *brauchte*, um mich geistig und körperlich fit zu fühlen. Zum Glück merkte ich selbst, dass dieser Zustand ungesund war – keine Abhängigkeit ist je gesund. Ich wollte keinesfalls das Gefühl haben, dass ich trainieren *musste*, um mich produktiv zu fühlen, und betrachtete das Gefühl als eine Art Drogenabhängigkeit. In gewisser Weise war es das auch, meine Endorphine waren schuld daran. Beim Training werden diese körpereigenen Morphine ausgestoßen, und mit der Zeit kann sich eine Abhängigkeit entwickeln. Sicher haben Sie schon vom „Runner's High" gehört, dem Hochgefühl, das sich beim Laufen einstellt, wenn Endorphine ausgeschüttet werden. Sportler müssen sehr darauf achten, nicht zu viel zu trainieren. Angetrieben vom Konkurrenzdruck, aber zum großen Teil auch vom Verlangen nach Endorphinen, trainieren viele Spitzensportler oft viel zu viel und riskieren damit die Überbeanspruchung

ihres Körpers und erhöhen die Verletzungsgefahr. Nebennierenerschöpfung (in Kapitel 1 vorgestellt) ist zum Beispiel eine hormonale Schädigung, die durch zu viel Stress ausgelöst wird. Die Nebennieren werden hier durch zu viel Training erschöpft, bis der Körper die Belastung nicht mehr verkraften kann.

Aber davon abgesehen funktionieren Endorphine hervorragend als Motivationsgeber. Die wenigsten Leute sind ja so scharf aufs Training wie ich, und viele hassen ihre Workouts. Lassen Sie sich einfach mit dem Gedanken motivieren, dass der Körper gar nicht viel Training benötigt, um optimale Gesundheit zu erreichen. Ein wenig sportliche Betätigung ist gut für die Gesundheit, ein wenig mehr davon für Fitness. Die Thrive-Diät befasst sich mit der bestmöglichen, gesunden Ernährung. Wenn Sie darüber hinaus noch Ihre Fitness optimieren wollen, dann stellt die Diät eine gute Basis dafür.

Mit nur 20 Minuten sportlicher Aktivität am Tag sind Sie anfangs gut dabei. Ein Trainingsprogramm sollte zwischen Herz-Kreislauf-Übungen und Krafttraining abwechseln. Herz-Kreislauf-Übungen wie Walken, Dauerlauf, Schwimmen, Radfahren und Rudern könnten an einem Tag absolviert werden und am anderen Krafttraining mit Gewichtheben und Freiübungen, bei der das Körpergewicht als Widerstand fungiert. Alternieren Sie so jeden Tag und legen Sie einmal pro Woche einen Ruhetag ein.

Herz-Kreislauf-Übungen stärken den Herzmuskel und machen ihn effizienter. Je besser das Herz arbeitet, desto mehr Blut wird mit jedem Herzschlag durchgepumpt. Ein gut durchtrainiertes Herz schlägt auch langsamer und spart dadurch Körperenergie ein. Dasselbe gilt für Krafttraining. Es stärkt die Muskulatur, sodass alltägliche Anstrengungen leichter fallen. Selbst die Knochendichte und -stärke wird durch sportliche Übungen verbessert.

Wenn Sie sich Trainingsübungen aussuchen, wählen Sie unbedingt solche aus, die zu Ihnen passen. Dies sollte eigentlich selbstverständlich sein, aber viele Menschen nehmen tatsächlich an Trainingsprogrammen teil, die ihnen keinen Spaß machen und quälen sich durch die einzelnen Übungen. Wie schon in Kapitel 1 erwähnt, hält Willenskraft nicht endlos an. Wenn Sie sich täglich widerwillig an einem Trainingsprogramm abarbeiten, ist Ihre Willenskraft bald erschöpft, und das beeinträchtigt Sie auch bei alltäglichen Entscheidungen, die sie anderenorts treffen müssen.

Wenn Ihr Trainingsprogramm dazu dienen solle, den Kopf nach einem harten Tag in der Arbeit freizubekommen, dann bieten sich Walken oder Joggen an, insbesondere, wenn diese Zeit *Ihnen ganz allein* gehören soll und Sie sich frei von allen sozialen Verpflichtungen fühlen wollen. Suchen Sie dagegen die Gemeinschaft einer Gruppe und Ihnen sind die Kameraderie und der soziale Aspekt beim Training wichtig, dann wählen Sie besser eine Aerobic-Klasse oder Zirkeltraining für sich aus. Brauchen Sie jemanden, der Sie anschubst, dann trainieren Sie zusammen mit einem Freund oder einer Freundin. Bei einer Verabredung zum Sport fühlt man sich eher an die Routine gebunden und bleibt dabei.

Wählen Sie Trainingsübungen aus, die zu Ihnen passen.

Aber auch andere Aspekte wollen bedacht sein. Überlegen Sie sich, ob Sie eher nach einer dynamischen Betätigung wie Boxen suchen oder ob introspektive Bewegungsabläufe, wie zum Beispiel im Yoga, besser für Sie geeignet sind. Brauchen Sie den Wettkampf, um Ihre Motivation aufrechtzuerhalten oder stößt Sie das eher ab? Wenn Ihnen der direkte Schlagabtausch liegt, dann sollten Sie Tennis oder Squash auswählen. Oder mögen Sie eher Teamsport? Dann treten Sie am besten in den örtlichen Fußballverein ein. Für Hallen-Teamsport bieten sich Volleyball oder Basketball an. Für jeden Menschentypus gibt es eine geeignete Sportart. Erkundigen Sie sich beim örtlichen Sportverein, was dort alles geboten wird. Sie werden über die Vielfalt an Möglichkeiten noch ganz erstaunt sein.

Führen Sie Tagebuch über Ihr Training und Ihre Ernährung

Mit einem Trainings- und Ernährungsjournal stellen Sie sicher, dass Sie auf dem richtigen Weg sind. Solche Aufzeichnungen können auch motivierend wirken. Schreiben Sie einfach Tag für Tag auf, welche Übungen Sie gemacht haben und wie Sie sich dabei fühlten. Halten Sie fest, wie lange Sie bei einer Übung geblieben sind und wie stark Sie die Intensität empfunden haben (mehr über Intensität weiter unten). Schreiben Sie auch auf, was Sie wann über den Tag verteilt gegessen haben. Selbst wenn Sie Ihre Essgewohnheiten nicht ändern, kann sich das Timing bestimmter Mahlzeiten oder Snacks darauf auswirken, wie Sie sich fühlen und wie dies Ihre Leistung beeinflusst. Nach ein bis zwei Monaten zeichnet sich ein Muster ab, und es wird sich wahrscheinlich zeigen, dass Ihre Tage mit Spitzenleistung auf solche Tage folgten, an denen Ihre Ernährung optimal war – ein klares Zeichen dafür, wie sich Ernährung auf Leistung auswirkt.

Ich selbst führe seit Anbeginn meines Trainings und meiner Teilnahme an Wettkämpfen ein Tagebuch mit genauen Angaben. Zu Beginn notierte ich mir alles

über Ernährung und Training, aber mit der Zeit habe ich dann nur noch die Trainingsdetails festgehalten. Meine Ernährung war inzwischen so einwandfrei, dass sie bei Leistungsschwankungen keine Rolle mehr spielte. Nach einem Rennen konnte ich in den Einträgen der Zeit zuvor nachlesen, was ich gut oder schlecht gemacht hatte, um das jeweilige Ergebnis, ob zufriedenstellend oder nicht, herbeizuführen. Für mich war das bei Weitem die beste Prüfmethode. Vergleicht man die Einträge in den Monaten vor einer guten Leistung mit denen vor einer schlechten, lässt sich der jeweils entscheidende Unterschied festmachen. Auf Basis dieser Informationen kann ich mein persönliches, auf mich zugeschnittenes Trainingsprogramm entwickeln.

Was sportliches Training angeht, sind die Menschen ganz unterschiedlich in ihrer Natur. Kein Trainingsprogramm ist gleich gut für alle. Wenn dem so wäre, dann würden wir ja alle nach dem gleichen Schema Erfolg haben, aber das ist bekanntermaßen nicht der Fall. Ich glaube fest daran, dass ein Trainingsjournal sehr wertvoll ist, unabhängig davon, ob man einen Trainer hat oder nicht – selbst wenn man kein Spitzensportler ist. Ein Trainingsjournal bietet die beste Methode, den eigenen Erfolg nachzuvollziehen und eigene Schwachstellen ausfindig zu machen.

Sport und Ernährung

Für aktive Menschen sind die Grundregeln der Thrive-Diät ideal. Die Effizienz des Energietransfers aus der Nahrung spielt dabei eine Schlüsselrolle. Wie Sie wissen, entstand die Thrive-Diät aus einer Leistungsdiät für Top-Athleten heraus und entwickelte sich erst später in eine Ernährungsanleitung für alle, die ihre Gesundheit optimieren wollen. Die Vorgehensweisen in Bezug auf Energiezufuhr und Erholung haben für jedes Aktivitätsniveau Gültigkeit. Die Ernährungsprinzipien fördern auch bei den kleinsten Einheiten sportlicher Betätigung die Regeneration von Zellgewebe, reduzieren so das biologische Alter und mindern Fettablagerungen. Bei guter Verbrennung erhöht sich auch bei kleineren Trainingseinheiten, gefolgt von optimaler Ernährung, die Effektivität des Trainings, ohne dass dessen Dauer verlängert oder dessen Intensität erhöht werden müsste.

Alle Rezepte in diesem Buch eignen sich hervorragend für aktive Menschen, doch die Rezepte in diesem Kapitel sind spezifisch für all jene gedacht, die ihrem Körper die richtigen Brennstoffe zuführen wollen, um von ihrem Trainingsprogramm maximal zu profitieren. Die Zubereitungen sind für den Verzehr direkt vor, während oder nach einem Training konzipiert und haben mir

persönlich sehr geholfen, mehr aus meinem Trainingsprogramm zu holen und mein Leistungsniveau anzuheben.

Jeder Sportler, der weiß, wie sehr sich Ernährung auf die Leistung auswirkt, schätzt den Wert hochwertiger Naturkost. Ist erst einmal ein solider Gesundheitszustand erreicht, lässt sich das Leistungsvermögen durch Anpassung des für die Aktivität jeweils erforderlichen Nährstoffbedarfs erhöhen. Dabei ist das Timing der Mahlzeiten wesentlich.

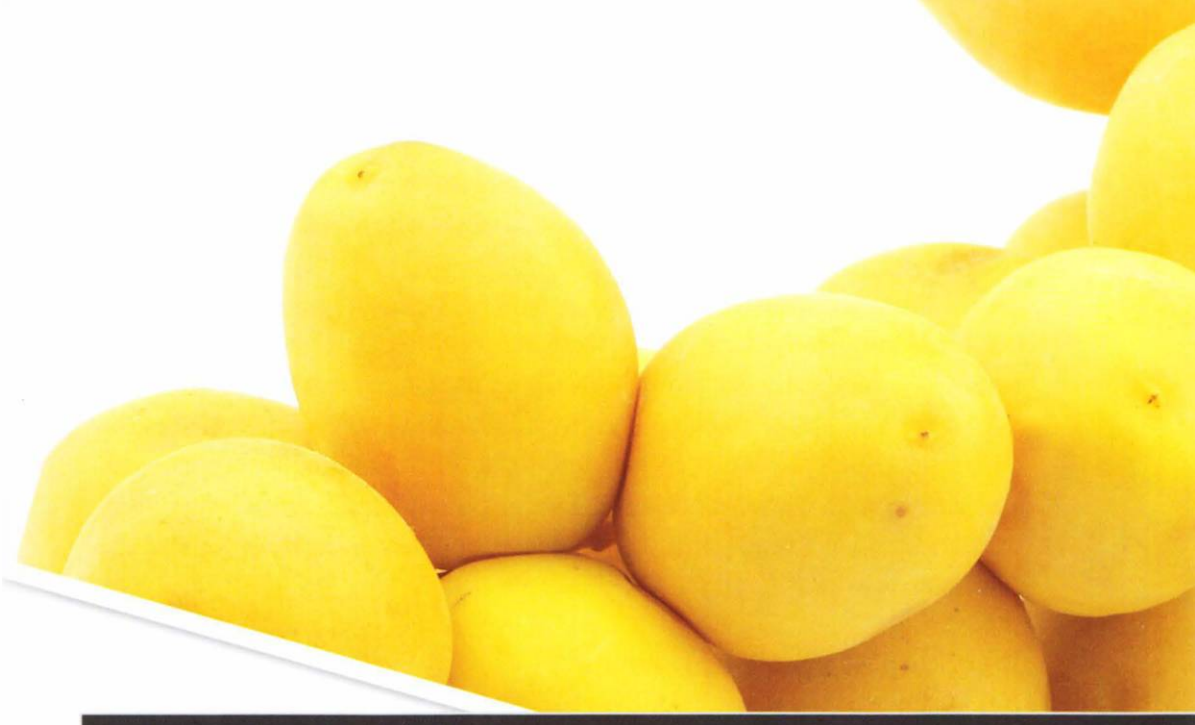
Kürzere Erholungsphasen

Ist erst einmal ein guter Gesundheitsstand erreicht, dann ist der wichtigste Faktor für den Aufbau sportlicher Leistungen die Regeneration. Die meisten Spitzenathleten sehen die schnelle Erholung nach sportlicher Betätigung als erste Priorität an, und das aus gutem Grund. Je dichter die Workouts aufeinander folgen können, desto schneller verbessert sich die Leistung des Athleten. Im Verlauf von ein oder zwei Monaten zeigt sich das Ergebnis einer verkürzten Erholungszeit unmissverständlich im Leistungsvorsprung. Elitesportler sind nicht die einzigen, die von rascher Zellregeneration profitieren. Eine raschere Erholung der Muskeln ist genauso wichtig für Gelegenheitssportler oder gar Menschen, die ihr Leben meist im Sitzen verbringen. Erholt sich der Körper rasch von sportlichen Aktivitäten gleich welcher Art, dann benötigt er nicht so viel Energie für diesen Prozess. Das Immunsystem, wie auch das Hormonsystem werden weniger in Anspruch genommen. Die rasche Erholung spart Energieressourcen. Je schneller sie vonstattengeht, desto weniger Stress empfindet der Körper. Es ist also offensichtlich, dass die Nahrung, die zur Erholung gleich nach sportlicher Belastung eingenommen wird, von wesentlicher Bedeutung ist.

Über die Jahre hinweg habe ich mit verschiedenen Zubereitungen für die Mahlzeit gleich nach einem Workout experimentiert und nach den richtigen Smoothies aus Vollwertkost gesucht. Wenn diesen Smoothies Next-Level-Zutaten beigefügt wurden (auf Next-Level-Zutaten komme ich auf Seite 217 zu sprechen), enthalten sie Protein, essenzielle Fettsäuren, Enzyme, Probiotika, Antioxidantien und eine Auswahl an Vitaminen und Mineralien, alles Nährstoffe, die man für eine schnelle Erholung benötigt.

Kommerziell vertriebene Sportlernahrung ist nicht immer eine gesunde Option: Oft ist sie mit künstlichen Aromastoffen, raffinierten Kohlenhydraten, denaturierten Proteinen und in einigen Fällen auch schädlichen Fetten versetzt. Ich würde nie etwas konsumieren, bei dem meine Gesundheit nicht an erster

Stelle steht. Natürlich sind einige dieser Produkte nicht schlecht, aber da es mir wichtig ist, genau zu wissen, was ich meinem Körper zuführe, und ich auch ganz auf Naturprodukte setze, habe ich mich eben dazu entschlossen, meine eigenen Produkte herzustellen. Mein Sporternährungsprogramm umfasst sowohl Vollwert-Energieriegel als auch Sport-Drinks, Energie-Gels, Energiepuddings, Post-Workout-Erholungsdrinks, nährstoffreiche Vollwert-Smoothies und sogar Leistungs-Pfannkuchen.



Nahrung vor dem Sport

Ich werde oft gefragt, was man am besten vor dem Sport zu sich nimmt. Das ist zwar nicht ganz unwichtig, hat aber eigentlich nur minimale Bedeutung. Es kommt hauptsächlich darauf an, dass sich der Körper vom vorherigen Workout gut erholt hat und dass die Ernährung insgesamt dem Körper genügend Nährstoffe bietet. Was direkt vor dem Training gegessen wird, ist dabei für die Energiezufuhr nicht so wichtig.

Wenn Sie in den Stunden vor dem Sport Heißhunger verspüren und das Gefühl haben, *unbedingt* etwas essen zu müssen, dann ist das ein Anzeichen dafür, dass der Körper ausgelaugt ist, weil er in den Tagen zuvor nicht ausreichend ernährt wurde. Es ist jedoch zweckdienlich, vor einer sportlichen Belastung, insbesondere bei längeren Unternehmungen wie einer Radtour oder Wanderung, einen kleinen Snack zu sich zu nehmen, um vorab Energie zu tanken.

Ausreichende Hydratation und Energiezufuhr vor und nach dem Training verringern den Stress, dem der Körper ausgesetzt wird, befähigen ihn zu besserer Leistung und verkürzen die Erholungszeit danach. Beim Leistungstraining verlangt der Körper in erster Linie nach einfachen Kohlenhydraten, erst in zweiter Linie wird auf komplexe Kohlenhydrate zugegriffen. Bei Leistungsstress ist es

daher wichtig, darauf zu achten, dass für ausreichend einfache Kohlenhydrate gesorgt wurde, denn die Verbrennung komplexer Kohlenhydrate kostet aufgrund der erforderlichen Umwandlung in Einfachzucker wertvolle Energie.

Zu viel Protein vor intensivem Training kann zu Muskelkrämpfen führen, da es bei der Verstoffwechselung mehr Flüssigkeit benötigt als Kohlenhydrate oder Fett. Außerdem sollte Protein nicht als Brennstoff hergenommen werden, da es eher für den Muskelaufbau geeignet ist. Wenn direkt vor dem Training Protein anstatt Kohlenhydrate gegessen und daher beim Training verbrannt wird, entstehen durch diese Verbrennung Gifte im Körper, die eliminiert werden müssen. Für den Körper stellt das eine Belastung dar, die sich negativ auf die Ausdauer auswirkt.

Der Snack vor dem Training

Das Wichtigste beim Snack vor dem Training ist seine leichte Verdaulichkeit. Schwer verdauliche Nahrung entzieht dem Körper Energie – und das ist das Letzte, was man beim Training braucht. Ist die Nahrung nur schwer abbaubar, dann muss mehr Blut zum Magen strömen, um beim Verdauungsprozess zu helfen. Dieses Blut fehlt natürlich für anderweitige Aufgaben, wie dem Anliefern von Sauerstoff und Abtransport von Stoffwechsel- und Abfallprodukten, die im Körper ausgeführt werden müssen, damit er optimale Leistung erbringen kann. Außerdem bekommt man leicht Seitenstechen also einen Krampf im Zwerchfell, wenn die Nahrung vor Beginn des Trainings noch nicht vollkommen verdaut ist. Je intensiver das Training, desto wichtiger ist die Verdaulichkeit der Nahrung, die zuvor eingenommen wurde.

Wie viel Kohlenhydrate, Fett und Protein die Mahlzeit vor dem Training anteilmäßig enthalten sollte hängt von der Intensität und Dauer der Aktivität ab. Es werden drei Levels unterschieden:

Level eins: Hohe Intensität auf kürzere Zeit, Dauer der Aktivität bis maximal eine Stunde.
Zum Beispiel: Fünf bis acht Kilometer Dauerlauf, intensives Workout im Fitnessstudio; Basketball, Tennis, Hockey, Fußball oder ein ähnlich schnelles Spiel mit heftigen, ruckartigen Bewegungen.

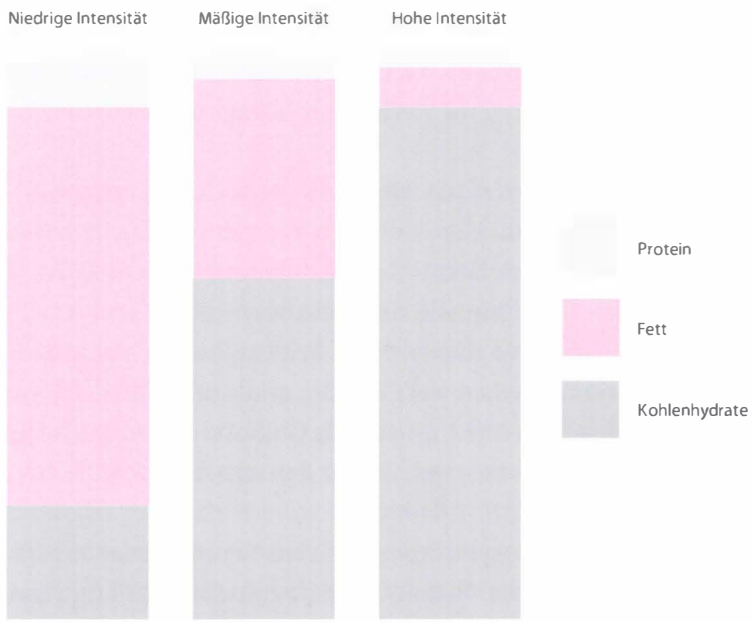
Level zwei: Mäßige Intensität bei mittlerer Zeit, Dauer der Aktivität eine bis drei Stunden.

Zum Beispiel: Halbmarathon, Marathon, Triathlon (olympische Distanz), Radrennfahren, Power Hiking, Aktivitäten mit anhaltendem Leistungsabruf, aber weniger intensiv als bei Level eins.

Level drei: Niedrige Intensität auf längere Zeit, Dauer der Aktivität über drei Stunden.
Zum Beispiel: Halb-Ironman, Ironman, Radfahren, Wandern, langer Spaziergang, Teilnahme am Adventure Race, körperlich aktive Lebensweise.

Die Grafik unten zeigt die Aufteilung der Brennstoffe, die je nach Intensität der Aktivitäten vom Körper verbrannt werden.

Brennstoffquellen beim Training



	Niedrige Intensität	Mäßige Intensität	Hohe Intensität
Protein	10 %	5 %	3 %
Fett	70 %	35 %	7 %
Kohlenhydrate	20 %	60 %	90 %

Aus: L. Bravo. Polyphenols: Chemistry, dietary sources, metabolism, and nutritional significance. Nutr Rev 1998, 56(2):317–33; M. Colgan. Optimum Sports Nutrition. New York: Advanced Research Press, 1993.

Die Grafik auf Seite 129 zeigt, auf welche Art von Brennstoff der Körper bei unterschiedlicher Trainingsintensität jeweils zurückgreift. Natürlich ist dies bei jedem Menschen unterschiedlich, je nach Fitness, Ernährungsqualität und in geringerem Maße auch je nach Erbanlagen. Bei längerem Training oder Wettrennen gilt: Je fitter und durchtrainierter der Körper, desto größer der Anteil an Fett, den er verbrennt und desto weniger werden die Kohlenhydratspeicher angegriffen, was wiederum die Ausdauer erhöht.

Aktivität bei Level eins

Auf kürzere Aktivitäten mit hoher Intensität bereitet man sich am besten mit Einfachzucker vor. Am gesündesten bezieht man ihn aus Obst. Datteln eignen sich gut, da sie viel Glukose enthalten. Diese Einfachzucker gehen direkt in die Leber und werden sofort in Energie umgesetzt. Der Körper muss die Moleküle nicht erst abbauen, bevor er sie verwenden kann. Glukosehaltige Nahrungsmittel sind also der beste Brennstoff vor oder während eines Trainings mit hoher Intensität. Glukose verbrennt aber relativ schnell, sodass nach einer Stunde Belastung etwa alle 20 Minuten für Nachschub gesorgt werden muss.

Fruktose, also Fruchtzucker, hat einen niedrigeren glykämischen Index als Traubenzucker. Das bedeutet, er wird nicht so leicht abgebaut, verbrennt langsamer und ist daher länger effektiv. Agavennektar aus blauen Agavepflanzen ist eine besonders gute Bezugsquelle für leicht verdauliche Fruktose. Auf dieses Nahrungsmittel gehe ich in Kapitel 5 auf Seite 182 näher ein. Auch Bananen, Mangos und Papayas enthalten viel Fruktose und sind zusätzlich basenbildend. Eine Kombination von Früchten, reich an Glukose und Fruktose, eignet sich besonders gut, um rasch länger anhaltende Energie zu tanken.

Eine weitere gute Energiequelle bei intensivem Training oder Wettkämpfen ist das oft übersehene Kokosöl. Es enthält viele mittelkettige Triglyceride (engl.: medium-chain triglycerides, MCTs). Diese Art von Fettsäuren eignet sich hervorragend für schnelle Energiezufuhr. Wie Glukose, gehen auch MTCs direkt in die Leber und dienen dort als Brennstoff. Auf Seite 168 gehe ich näher auf Kokosöl und MCTs ein.

Ich habe ein Rezept für einen leicht zusammenstellbaren Snack vor einem kurzen, intensiven Workout oder Wettrennen zusammengestellt. Meine „Energiehappen“ (Rezept S.145) aus Datteln und Kokosöl mit ihren einfachen Kohlenhydraten sind beste Lieferanten natürlicher Energie. Der Körper erhält

Brennstoff aus Einfachzucker und MTCs, noch bevor die Datteln und das Kokosöl verdaut sind.

Aktivität bei Level zwei

Vor einem längeren und immer noch recht intensiven Workout bis zu drei Stunden, oder wenn ich an einem Rennen wie dem Marathon teilnehme, greife ich auf einen Snack mit etwas anderer Nährstoffverteilung zurück. Dieser Snack enthält eine kleinere Menge basisches Protein, normalerweise rohen Hanf, sowie essenzielle Fettsäuren, wie zum Beispiel in Leinsamen oder eingeweichten Mandeln, um lang anhaltende Energien mit hohem Nutzen bereitzustellen. Meine Rohkost-Energieriegel (Rezepte S. 257-261) und Energie-Puddings (Rezepte S. 146 -147) spiegeln diese Nährstoffaufteilung wider. Sie sind leicht verdaulich und liefern die Nährstoffe, die der Körper braucht, um für längere Zeit anhaltende Leistung zu erbringen. Die Energieriegel und -puddings mit ihren Einfachzuckern enthalten auch kleinere Mengen an leicht verdaulichem Fett und Protein, um die Leistungsfähigkeit über die längere Dauer der Aktivität hinweg aufrechtzuerhalten.

Für weniger anstrengende Aktivitäten, wie lange Wanderungen und Fahrradfahrten, ist ein ausgeglicheneres Verhältnis von Nährstoffen gefragt. Die Mahlzeit davor sollte etwa drei Teile Kohlenhydrate auf je einen Teil Protein und Fett enthalten. Vor und während längerer Trainingseinheiten ist diese Verteilung günstig, da der Körper aufgrund der geringeren Intensität hauptsächlich Fett verbrennt. Für Ausdauerathleten ist dies eine kritische Trainingszone, da der Körper hier darauf trainiert wird, effizient mit Fett als Brennstoff zu arbeiten, ohne auf das Glykogen, die in den Muskeln gespeicherten Kohlenhydrate, zuzugreifen. Bei der Fettverbrennung besteht aber schnell die Gefahr, dass Muskeln zu Schaden kommen, wenn nicht genügend Aminosäuren vorhanden sind. Deshalb sollte man vor einem längeren Workout eine kleinere Menge Protein zu sich nehmen. Die Verdauung des Proteins verlangsamt die Freigabe der Kohlenhydrate, die dadurch später abgebaut werden. Das verbessert die Ausdauer, Muskelfleisch bleibt erhalten, und Körperfett bleibt im minimalen Bereich.

Aktivität bei Level drei

Wer sich für Veranstaltungen wie den Ironman-Triathlon vorbereitet oder am Adventure-Racing oder ähnlichen Ausdauerwettkämpfen teilnimmt, die sich über mehr als drei Stunden hinziehen, muss seinen Körper optimal darauf vorbereiten, Fett effizient zu verbrennen, damit die Glykogen-Speicher länger anhalten. Glykogene sind die in den Muskeln gespeicherten Kohlenhydrate, die

in wenigen Stunden sportlicher Aktivität schnell aufgezehrt sind. Um dann das gleiche hohe Leistungsniveaus aufrechtzuerhalten, müsste man dem Körper neue Nahrung mit einem hohen Anteil an Einfachzuckern zuführen. Damit also die Glykogen-Speicher so langsam wie möglich abgebaut werden, muss der Körper lernen, zunächst Körperfett zu verbrennen. Anders als Glykogen ist Körperfett immer reichlich vorhanden. Selbst bei schlanken Personen würde der Vorrat auf jeden Fall immer für mehr als ein Ironman-Triathlon reichen. Die Schwierigkeit liegt darin, die Fettverbrennung anzuregen, und dazu bedarf es des richtigen Trainings. Bei Workouts mit relativ niedriger Intensität wird auf Fett als Brennstoff zugegriffen, deshalb wird beim Ausdauertraining meist auf niedrige Intensität geachtet. Zum Training für den Ironman gehören unbedingt Fahrradtouren von sechs Stunden und länger, bei welchen der Körper lernt, Fett effektiv zu verbrennen und weniger auf Glykogen zuzugreifen. Je trainierter der Athlet wird, desto effizienter kann sein Körper Fett verbrennen, sodass er nach und nach die Intensität des Trainings erhöhen kann und dennoch weiterhin Fett verbrennt. Ziel ist es, auch bei hoher Intensität immer noch Fett als Brennstoff herzunehmen und somit das Auspowern zu vermeiden.

Vor einem langen Ausdauertraining muss auf ausgeglichene Nahrung geachtet werden. Mahlzeiten mit einer Kombination aus komplexen Kohlenhydraten, Fett und Protein erhöhen die Ausdauer. Vor Trainingseinheiten, die vier Stunden und länger dauern, esse ich gerne Bananenpfannkuchen (Rezept S. 149), aber auch vor langen Wanderungen, oder wenn ein Tag voll körperlicher Aktivität vor mir liegt.

Nahrung während dem Sport

Ich setze mir immer zum Ziel, im Verlauf der sportlichen Aktivität niemals Hunger oder Durst zu verspüren. Wenn ich weiß, dass ich nach 20 Minuten Training durstig werde, dann trinke ich schon etwas nach 15 Minuten. Bei Workouts von mehr als 90 Minuten und unter zwei Stunden trinke ich alle 15 Minuten einen Schluck. Beim Essen während des Trainings halte ich es ebenso. Ist für das Training eine Dauer von mehr als zwei Stunden veranschlagt, dann nehme ich alle 25 Minuten etwas leicht Verdauliches zu mir. Zu diesem Zweck habe ich eine Anzahl Sportdrinks (Rezepte ab S. 141) und Energieriegel (Rezepte ab S. 255) entworfen.

Sportdrinks

Sportdrinks sind eine der größten Erfolgsgeschichten der Nahrungsmittelindustrie. Sie sind heutzutage so verbreitet wie Limonaden und in der westlichen Kultur äußerst populär. Sportdrinks liefern Elektrolyte und einfache Kohlenhydrate in geschmacklich angenehmer, leicht konsumierbarer Form und haben daher ihre Daseinsberechtigung. Beim Sport verliert man Elektrolyte durch Schwitzen. Wenn sie durch die Drinks wieder zugeführt werden können, dann verhindert dies Muskelkrämpfe und -verhärtungen und verbessert so die Leistung.

Schweiß besteht aus Wasser und Elektrolyten, die selbst aus verschiedenen Mineralien bestehen (siehe Glossar). Wird nur das Wasser ohne die Elektrolyte ersetzt, dann kann dies zu einem Ungleichgewicht und zu Hyponatriämie führen, einem zu niedrigen Natriumspiegel im Blut. Hyponatriämie kann auftreten, wenn ein Mensch zu viel Wasser trinkt. Sie ist am verbreitetsten unter Sportlern, die in den Tagen vor einem Wettkampf versuchen, den Körper ausreichend zu hydrieren, es dabei übertreiben und stattdessen die Elektrolyte aus ihrem Körper spülen. Die Symptome reichen von Muskelzuckungen und Krämpfen bis hin zu Herzrasen und Bewusstlosigkeit.

Weil sie Sportlern Einfachzucker als Brennstoff für ihre Muskeln bieten können, sind Sportdrinks heute in der Sportszene allseits verbreitet. Leider enthalten viele von ihnen künstliche Farbstoffe und Aromen, sowie massenhaft raffinierten Zucker. Das bedeutet natürlich, dass sie während eines Workouts überhaupt nicht getrunken werden sollten. Viele „Sportdrinks" werden heute nämlich gar nicht für den Sportbetrieb vermarktet. Sie bestehen ganz einfach aus aromatisiertem Zuckerwasser mit einem sportlichen Image, das an Nichtsportler verkauft wird. Dabei achten die Hersteller hauptsächlich darauf, dass das Getränk gut schmeckt. Dabei ändert sich das Geschmacksempfinden eines Menschen, wenn er sich körperlich verausgabt. Beim Workout ist ein säuerlicher oder sogar bitterer Geschmack eher angenehm, insbesondere eine leichte Säure wird dann als erfrischend empfunden. Außerdem schmecken Kaltgetränke bei Zimmertemperatur oder noch wärmer meist zu süß, und das allein disqualifiziert schon viele der sogenannten „Sportdrinks".

Das Konzept von Sportdrinks ist ausgezeichnet, doch die schlechte Zusammensetzung vieler kommerziell vertriebener Produkte erfüllt nicht die angestrebte Funktionalität, was mich dazu veranlasst hat, meine eigenen Drinks zu entwickeln.

Bevor Sportdrinks bei uns populär wurden, gab es schon eine einfache, aber viel gesündere Version davon in Brasilien. Kokosnusswasser, auf das ich in Kapitel 5 auf Seite 177 näher eingehen werde, wird seit mehreren Jahren von brasilianischen Fußballvereinen verwendet. Seit Jahrhunderten schon wird es in tropischen und subtropischen Gegenden der Welt getrunken, denn es ist reich an Elektrolyten und kann damit die ausgeschwitzten Elektrolyte ersetzen, Muskelkrämpfe verhindern und Energie wiederherstellen. Deshalb ist Kokosnusswasser Grundbestandteil einiger meiner Sportdrinks.

Eine andere Bezugsquelle für natürliche Elektrolyte sind bestimmte Algen. Insbesondere Dulse (siehe Kapitel 5 S. 154) hat ein gut ausgeglichenes Elektrolytenprofil. Ich verwende Dulse in verschiedenen meiner trainingsspezifischen Rezepte für Energieriegel, Sportdrinks und Gels.

Sport-Gels

Sport-Gels wurden entwickelt, um dem Athleten beim Training oder Wettkampf so schnell wie möglich eine hohe Konzentration an Kohlenhydraten zuzuführen. Ihre Konsistenz ist geleeartig. Wie bei vielen kommerziell vertriebenen Produkten auf dem Markt, enthalten die meisten Gels künstliche Aromen und Farbstoffe, und ihre Grundbestandteile sind oft nicht von guter Qualität. Auch hier fand ich es wieder angebracht, meine eigenen Rezepte zu entwickeln. Für die Gel-Masse verwende ich Datteln, reich an Glukose, püriert mit fruktosereichem Agavennektar. Wie schon gesagt, ist die Verbindung von Glukose und Fruktose ideal für eine schnelle Energiezufuhr, die die Ausdauer stärkt. Diese Gels, die speziell für mäßig intensive Workouts geschaffen wurden, sind äußerst leicht verdaulich und liefern den Muskeln Kohlenhydrate direkt und ohne Energieverlust durch die Verdauung.

Sportler-spezifische Rekalibrierung

Wie in Kapitel 2 bereits beschrieben, spielt die Neuausrichtung oder Rekalibrierung der Sinne eine Schlüsselrolle bei der Optimierung sportlicher Leistung. Ein großer Vorteil der Thrive-Diät ist die geänderte „Wahrnehmung", die der Körper bei der Rekalibrierung erfährt. Der Körper fängt an, Nahrung anders zu „sehen". Bei der Neuausrichtung werden stimulierende Lebensmittel, wie raffinierte Zucker und Koffein, von der Ernährung weggelassen. Der Körper passt sich an und entwickelt mehr Energie aus gesunder Nahrung, anstatt auf Basis von Stimulanzien. Ein so entgifteter Körper reagiert dann bedeutend empfindlicher auf Stimulanzien. Für den Sportler bedeutet das, er kann Stimulanzien kontrolliert einsetzen, um seinen Leistungen bei bestimmten Anlässen einen besonderen Schub zu verpassen. Wenn der Körper für ein bestimmtes Leistungsziel angespornt wird, um zum Beispiel endlich eine angepeilte Zielmarke zu erreichen, dann kann dieser Stress als anregend empfunden werden. Die Neuausrichtung macht aus dem kontrollierten Einsatz alltäglicher Stimulanzien anregenden statt unproduktiven Stress und damit zu einer ausgezeichneten Taktik vor einem großen Wettkampf, um die Leistung zu verbessern. Um effektiv zu bleiben und Nebennierenerschöpfung auszuschließen, kann diese Taktik natürlich nur gelegentlich angewendet werden.

Eines der gesündesten und effektivsten Stimulanzien vor einem Workout ist südamerikanischer Yerba-Mate-Tee, ein anregendes Getränk voller Spurenelemente, Vitamine, Aminosäuren und Antioxidantien. In Kapitel 5 gehe ich auf Seite 181 näher darauf ein.

Einige meiner Rezepte verwenden Yerba-Mate in bestimmten Versionen. Es sollte allerdings erst zum Einsatz kommen, nachdem der Körper entgiftet wurde und auch nur bei bestimmten Anlässen. Wenn sich das Gefühl einstellt, dass man vor einem Workout *unbedingt* seinen Yerba-Mate braucht, dann ist es an der Zeit, den Tee eine Zeitlang abzusetzen.

Nahrung nach dem Sport

Regelmäßig durch Sport Muskelgewebe abzubauen und dann ausschließlich mit den Bausteinen gesunder Nahrung wieder aufzubauen, ist die Basis eines biologisch jüngeren, vitaleren und gesünderen Körpers. Die Vitalstoffe, die dem Körper gleich nach der sportlichen Anstrengung zugeführt werden, sind maßgeblich für die Zellerneuerung.

Ein guter Snack gleich nach einem Workout besteht idealerweise aus Einfachzuckern. Eine „Aufbaumahlzeit" mit Proteinen sollte später folgen. Die ersten 45 Minuten nach einem Workout sind der beste Zeitabschnitt für optimale Nährstoffaufnahme. Innerhalb dieses Rahmens absorbieren die Muskeln am schnellsten die Kohlenhydrate aus der Nahrung und verkürzen somit die notwendige Erholungszeit.

Oft wird davon ausgegangen, dass man direkt nach einem Workout nichts essen sollte, wenn man abnehmen will. Ich kenne einige Leute, die lange Dauerläufe machen und sich dann das Essen verkneifen, um Fett abzubauen. Danach wundern sie sich, warum sie beim nächsten Dauerlauf so schlapp sind und lassen den Sport vielleicht sogar noch ausfallen, um sich erst wieder zu erholen. Dadurch entgehen ihnen Trainingseinheiten und innerhalb weniger Wochen

zeigen sich Stresssignale wie ein erhöhter Cortisolspiegel, der schließlich dazu führt, dass Fett im Körper gespeichert und Muskelgewebe angegriffen wird. Die Strategie dieser Leute ist also vollkommen kontraproduktiv.

Für eine schnelle Erholung benötigt der Körper Einfachzucker direkt in den Blutkreislauf – je schneller, desto besser. Das erste Essen nach einem Workout sollte also so gut wie kein Fett enthalten, auch kein gesundes und auch keine Ballaststoffe, da diese die Verstoffwechselung von Einfachzuckern verlangsamen. Im normalen Leben ist dieser Vorgang allerdings wünschenswert, weshalb dort auch kleinere Mengen Protein gesund sind. Bis zu 25 Prozent einer Mahlzeit sollten Proteine aus basischen Lebensmitteln enthalten, insgesamt 1:4 pro Anteil der Kohlenhydrate, denn sie helfen den Muskeln, bei der Glykogensynthese schneller an die Kohlenhydrate zu kommen. Ist der Anteil von Proteinen jedoch größer als 1:4 gegenüber Kohlenhydraten, dann verlangsamt sich die Erholung.

Direkt nach einem Workout ist ein Erholungsdrink oder ein leicht verdaulicher Pudding am besten. Da ein ausgepowerter Körper oft nicht viel Energie für die Verdauung übrig hat, eignen sich flüssige oder dickflüssige Nahrungsmittel am besten. Rezepte für meine Regenerationspuddings finden Sie ab Seite 146 und für Erholungsdrinks ab Seite 147. Diese Rezepte bauen auf die richtige Nährstoffverteilung. Der Regenerationspudding enthält zum Beispiel Bananen und Blaubeeren, die sowohl einfache, als auch komplexe Kohlenhydrate liefern, ebenso wie Elektrolyte, um die ausgeschwitzten Mineralien zu ersetzen. Gemahlener Leinsamen und Hanf bieten gerade genug Proteine, um den Prozess der Glykogen-Regeneration zu unterstützen. Die kleine Menge Hanföl (oder EFA Oil Blend, Rezept auf Seite 237) im Erholungsdrink unterstützt die Reparatur von Weichteilschäden, die bei Workouts zwangsweise auftreten. All diese Bestandteile können, insbesondere wenn sie miteinander verrührt wurden, vom Körper leicht verdaut und absorbiert werden.

Nach dem Sport sollte etwa eine Stunde nach dem Verzehr des ersten Snacks eine ausgeglichene Mahlzeit eingenommen werden. Idealerweise besteht sie aus gesundem, leicht verdaulichem Protein, wie zum Beispiel Hanf, aus Omega-3-Fettsäuren (ebenfalls von Hanf oder Leinsamen), sowie Vitaminen und Mineralien aus naturbelassenen Nahrungsmitteln. War das Workout besonders anstrengend und erschöpfend, dann ist eine Flüssigmahlzeit die beste Option. Ein Vollwertkost-Smoothie lässt sich schneller und leichter herstellen als jede andere Mahlzeit, was nach der Anstrengung besonders angenehm ist. Eine Flüssigmahlzeit ist nach dem Workout aber auch deshalb wichtig, weil das Blut nach

dem Sport rapide durch den ganzen Körper zirkuliert, Milchsäuren und andere Abfallprodukte des Metabolismus aus den Extremitäten entfernt und Nährstoffe anliefert. Eine konventionelle Mahlzeit zu diesem Zeitpunkt würde erfordern, dass sich große Mengen Blut auf den Magen konzentrieren, um bei der Verdauung zu helfen. Dieses Blut würde dann bei der Versorgung und Reinigung im Körper fehlen. Flüssignahrung ist dagegen leicht verdaulich und verkürzt die Erholungszeit beträchtlich.

Entsprechende Rezepte für Smoothies sind auf den Seiten 250-254 enthalten. Dort finden Sie auch Informationen über Next-Level-Zutaten, die die Mahlzeiten anreichern. Bei diesen handelt es sich um Zutaten, die die Nebennieren aufbauen, ihre Funktionstüchtigkeit erhalten und den Regenerationsprozess generell beschleunigen.

Rohe Energieriegel sind nicht nur für Workouts gedacht, denn sie kommen bei Aktivitäten aller Art gelegen. Rezepte dafür finden Sie ab Seite 255.

Die Tabelle gibt an, welche Snacks (Rezepte nachfolgend) wann konsumiert werden sollten, um maximale Erfolge zu erzielen.

	vor	während	nach
Level eins Aktivität mit hoher Intensität bis maximal eine Stunde	Energiehappen mit Yerba-Mate	Sportdrink	
Level zwei Aktivität mit mäßiger Intensität bis zu drei Stunden	Energiepudding mit Yerba-Mate rohe Energieriegel	Sportdrink Energie-Gel Energiehappen	
Level drei niedrige Intensität über drei Stunden	Leistungs- Bananenpfannkuchen	Sportdrink Energie-Gel mit Protein Energieriegel	
Alle Levels für Energie, Nahrung und Regeneration			Regenerationspudding Erholungsdrink

Basenbildende Nahrungsmittel

Basenbildende Nahrungsmittel bilden einen integralen Bestandteil des Reparaturvorgangs im Zellgewebes nach dem Sport. Durch physische Anstrengung hervorgerufene Anlagerungen von Milchsäure, allgemeiner Stress und säurebildende Nahrungsmittel führen zu verkrampften Muskeln, Müdigkeit und steifen Gelenken. Der Körper ist übersäuert, und bei längerer Dauer führt dies zu verfrühter Alterung von Blut- und Zellgewebe. Deshalb kommt den basenbildenden Nahrungsmitteln eine besondere Bedeutung zu.

Trainierende Leistungssportler sind besonders anfällig für starke Übersäuerung (Acidose). Intensives Training verursacht die Bildung von Milchsäure, die sich durch jeden weiteren Stress noch erhöht. Vor Sportkämpfen leiden die Athleten oft noch zusätzlich unter Leistungsdruck. Der Metabolismus von Sportlern funktioniert außerdem beschleunigt, was den pH-Wert im Körper senkt. Zusammen mit dem erhöhten Nahrungsbedarf der meisten Athleten und dem zusätzlichen Bedarf an Proteinen zur Muskelerneuerung führt dies zu stark überhöhter Acidität im Körper. Doch die Thrive-Diät unterstützt die Bekämpfung dieser Symptome.

Vor, während und nach dem Sport

Sportdrinks

Diese Drinks, schnell und leicht selbst zubereitet, sind bedeutend gesünder als alles, was Sie im Laden kaufen könnten.

Elektrolyte-Sportdrink mit Ingwer

ROHKOST-OPTION

Gekühlt lässt sich dieser Drink besonders leicht trinken, was bei Sportdrinks äußerst wichtig ist. Die Säure der Zitronen in Verbindung mit Kokosnusswasser und Ingwer geben dem Getränk eine erfrischende Note.

Das Kokosnusswasser liefert die Elektrolyte, während der Agavennektar langsam abbaubare Kohlenhydrate in leicht verdaulicher Form liefert. Der Ingwer bekämpft Entzündungen.

Herstellung wie Ginger-Ale (Rezept S. 312), aber mit Kokosnusswasser statt frischem Wasser.

Variation: Nehmen Sie Limone statt Zitrone, oder verwenden sie eine Kombination aus beiden. Frisches Kokosnusswasser statt pasteurisiertem macht den Drink zu 100 % Rohkost.

Minze-Johannisbrotkernmehl-Sportdrink

ROHKOST-OPTION

- 3 Datteln
- 2 Streifen Dulse (etwa 1 EL)
- 500 ml Wasser
- 1 EL Agavennektar
- 2 TL geröstetes Johannisbrotkernmehl (oder Kakaonibs für 100 % Rohkost)
- 1 TL getrocknete Minze (oder 1 EL frische Minze)
- 1 TL Kokosöl
- Meersalz nach Belieben

Alle Zutaten im Mixer glatt verrühren.

Variation: Ersetzen Sie 250 ml Wasser durch 250 ml Kokosnusswasser, um Elektrolyte und Einfachzucker hinzuzufügen.

Ergibt etwa 750 ml.

Einfacher Elektrolyte-Sportdrink

ROHKOST-OPTION

Wenn man unvorbereitet schnell einen Sportdrink braucht, hilft dieses praktische Rezept. Die meisten Lebensmittelläden und viele Tankstellen bieten die Zutaten.

- 3 Teile ungesüßter Fruchtsaft (nehmen Sie frischen statt pasteurisierten Saft für 100 % Rohkost)
- 1 Teil Wasser
- Meersalz nach Belieben

Alle Zutaten in einen Becher oder eine Flasche geben und verrühren.

Zitronen-Limonen-Sportdrink

ROHKOST

- Saft von ½ Zitrone
- Saft von ¼ Limone
- 3 Datteln
- 500 ml Wasser
- 1 EL Agavennektar
- 1 TL Kokosöl
- Meersalz nach Belieben

Nach Bedarf Fruchtteile von Zitrone und Limone aus dem Saft filtern. Alle Zutaten im Mixer glatt verrühren.
Hält sich bis zu 2 Wochen im Kühlschrank. Wenn sich Bestandteile am Boden abgesetzt haben, vor dem Trinken neu mixen.
Ergibt etwa 750 ml.

Schnelle Energie

Die Gels können in kleinen, verschließbaren Plastikbeuteln aufbewahrt und bei langen Workouts oder Wettkämpfen mitgenommen werden. Noch leichter in der Handhabung sind sie in Gel-Flaschen, die in den meisten Sportgeschäften erhältlich sind. Die Energiehappen liefern schnelle Energie vor einem kurzen, aber harten Workout.

Besonders anregend mit 1 TL gemahlenem Yerba-Mate.

Zitronen-Limonen-Gel

ROHKOST

- 4 Datteln
- 125 ml Agavennektar
- 1 EL geriebene Limonenschale
- 2 TL geriebene Zitronenschale
- ½ TL Dulse
- Meersalz nach Belieben

Die Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis sich eine Gel-Masse ergibt. Das Gel kann bis zu 3 Tagen im Kühlschrank aufbewahrt werden, ist aber frisch am besten.

Ergibt etwa 190 ml, genug für zwei Gel-Flaschen in Standardgröße (ca. 125 ml).

Johannisbrotkernmehl-Gel

ROHKOST-OPTION

- 4 Datteln
- 65 ml Agavennektar
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL geröstetes Johannisbrotkernmehl (oder Kakaonibs für 100 % Rohkost)
- 2 TL geriebene Zitronenschale
- Meersalz nach Belieben

Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis sich eine Gel-Masse ergibt. Das Gel kann bis zu 3 Tagen im Kühlschrank aufbewahrt werden, ist aber frisch am besten.

Ergibt etwa 190 ml, genug für zwei Gel-Flaschen in Standardgröße (ca. 125 ml).

Kokos-Johannisbrotkernmehl-Gel (mit Protein)

ROHKOST-OPTION

- 2 Datteln
- 65 ml Agavennektar
- 1 EL geröstetes Johannisbrotkernmehl (oder Kakaonibs für 100 % Rohkost)
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL geriebene Zitronenschale
- 1 TL geriebene Limonenschale
- Meersalz nach Belieben

Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis sich eine Gel-Masse ergibt. Das Gel kann bis zu 3 Tagen im Kühlschrank aufbewahrt werden, ist aber frisch am besten.

Ergibt etwa 190 ml, genug für zwei Gel-Flaschen in Standardgröße (ca. 125 ml).

Energiehappen

ROHKOST

Der ideale Snack für schnelle Energie. Besonders anregend mit 2 TL gemahlenen Yerba-Mate-Blättern.

- 5 Datteln
- 2 EL Kokosöl
- 2 TL gemahlene Zitronenschale
- 1 TL Zitronensaft
- Meersalz nach Belieben

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und glatt verrühren. Die Masse zu einem 1 cm dicken Rechteck formen. In kleine Happen schneiden. Die Happen einzeln in Frischhaltefolie verpacken, und dann im Kühlschrank oder Gefrierfach aufbewahren.

Hält sich im Gefrierfach bis zu 3 Monaten, im Kühlschrank bis zu 2 Wochen.

Variation: Geben Sie 1 TL Johannisbrotkernmehl (oder Kakaonibs für 100 % Rohkost) hinzu.

Ergibt etwa 8 Happen zu je 25g.

Puddings

Regenerationspudding

Dieser Pudding ähnelt den Erholungsdrinks und variiert nur in der Konsistenz. Gekühlt schmeckt er besonders gut nach einem schweißtreibenden Workout im Sommer.

- 2 Bananen
- 250 g Blaubeeren
- 70 g eingeweichte Mandeln
- 30 g gemahlene Leinsamen
- 30 g Hanfprotein
- 30 g geröstetes Johannisbrotkernmehl
- 2 TL gemahlener Rooibos
  (in der Kaffeemühle fein zu Pulver vermahlen)
- 1 TL Zitronensaft
- ¼ EL Meersalz

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und glatt verrühren.
Der Pudding hält sich bis zu 3 Tagen im Kühlschrank, ist aber frisch am besten.

Ergibt 2 Portionen.

Energiepudding

ROHKOST-OPTION

Eine ausgeglichene Mischung aus Produkten mit leicht verdaulichen Nährstoffen macht diesen Energiepudding zum idealen Snack vor dem Workout.

- 2 Bananen
- 100 g Datteln
- 30 g gemahlene Leinsamen
- 30 g geröstetes Johannisbrotkernmehl (oder Kakaonibs für 100 % Rohkost).
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Zitronensaft
- ¼ TL Meersalz

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und glatt verrühren.
Der Pudding hält sich bis zu 3 Tagen im Kühlschrank, ist aber frisch am besten.
Variation: Geben Sie für eine besonders leistungssteigernde Version 2 TL Yerba-Mate hinzu. (Nicht vergessen: Das bedeutet später erhöhte Müdigkeit.)
Ergibt 2 Portionen.

Erholungsdrinks

Diese Drinks enthalten etwa vier Teile Kohlenhydrate auf ein Teil Protein, also mehr Protein als die Sportdrinks, aber weniger als die Smoothies. In diesem Verhältnis fördert das Protein eine rasche Erholung gleich nach der Belastung. Stärker proteinhaltige Smoothies sollten erst später konsumiert werden.

Als Variation bei den unten aufgeführten Erholungsdrinks kann man 250 ml Wasser ersetzen durch 250 ml Kokosnusswasser, um mehr Elektrolyte und Einfachzucker zuzuführen. Mit zusätzlich 2,5 g Maca erholen sich die Nebennieren besonders schnell.

Limonen-Zitronen-Erholungsdrink

ROHKOST

- Saft von ½ Zitrone
- Saft von ¼ Limone
- 4 Datteln
- 500 ml Wasser
- 2 EL Agavennektar
- 1 EL Hanfprotein
- 1 TL gemahlene Dulse-Flocken
- 1 TL Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- ½ TL geriebene Zitronenschale

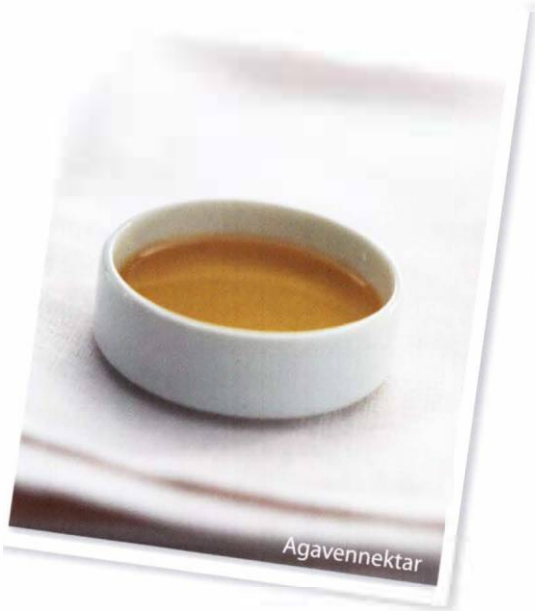
Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt verrühren.
Hält sich gekühlt bis zu 3 Tagen. Wenn sich Bestandteile abgesetzt haben, vor dem Trinken kurz aufmixen.
Ergibt etwa 750 ml.

Ingwer-Papaya-Erholungsdrink

ROHKOST

- 2 Datteln
- 500 ml Wasser
- 1/4 reife Papaya in Stücken
- 2 EL Agavennektar
- 1 EL Hanfprotein
- ½ EL frischer, geriebener Ingwer
- 1 TL gemahlene Dulse-Flocken
- 1 TL Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- ½ TL geriebene Zitronenschale

Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt verrühren. Hält sich gekühlt bis zu 3 Tagen. Wenn sich Bestandteile abgesetzt haben, vor dem Trinken kurz aufmixen.
Ergibt etwa 750 ml.



Pfannkuchen

Bananenpfannkuchen

Diese Pfannkuchen sind die ideale Mahlzeit vor einem langen Workout. Sie sind leicht verdaulich und bieten doch viele Nährstoffe, die zur Bestleistung verhelfen. Mit Yerba-Mate angereichert, ergibt sich eine besonders leistungssteigernde Version. Nicht vergessen: Das bedeutet später erhöhte Müdigkeit.

- 2 Datteln
- 1 Banane
- 210 g gepuffter Amaranth (S. 236)
- 250 ml Hanfmilch (S. 310)
- 250 ml Wasser
- 100 g gekeimter oder gekochter Buchweizen
- 30 g gemahlene Leinsamen
- 30 g Hanfprotein
- 1 EL gemahlene Dulse-Flocken
- ½ EL frischer geriebener Ingwer

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und glatt verrühren.
Eine Bratpfanne leicht mit Kokosöl einfetten und bei mittlerer Hitze erwärmen. Pfannkuchenteig bis zur gewünschten Größe der Pfannkuchen hinzugeben. 5 Minuten backen, oder bis der Teig Blasen bildet. Umdrehen und weitere 5 Minuten backen. Dem Prinzip der Thrive-Diät folgend, werden die Pfannkuchen bei niedrigeren Temperaturen als andere Pfannkuchen gebacken, auch weil sie Fettsäuren enthalten, die bei hohen Temperaturen zerstört würden. Die Kochzeit ist daher etwas länger. *Variation:* Fügen Sie 2 TL gemahlenen Yerba-Mate hinzu. *Ergibt 2 große Portionen.*

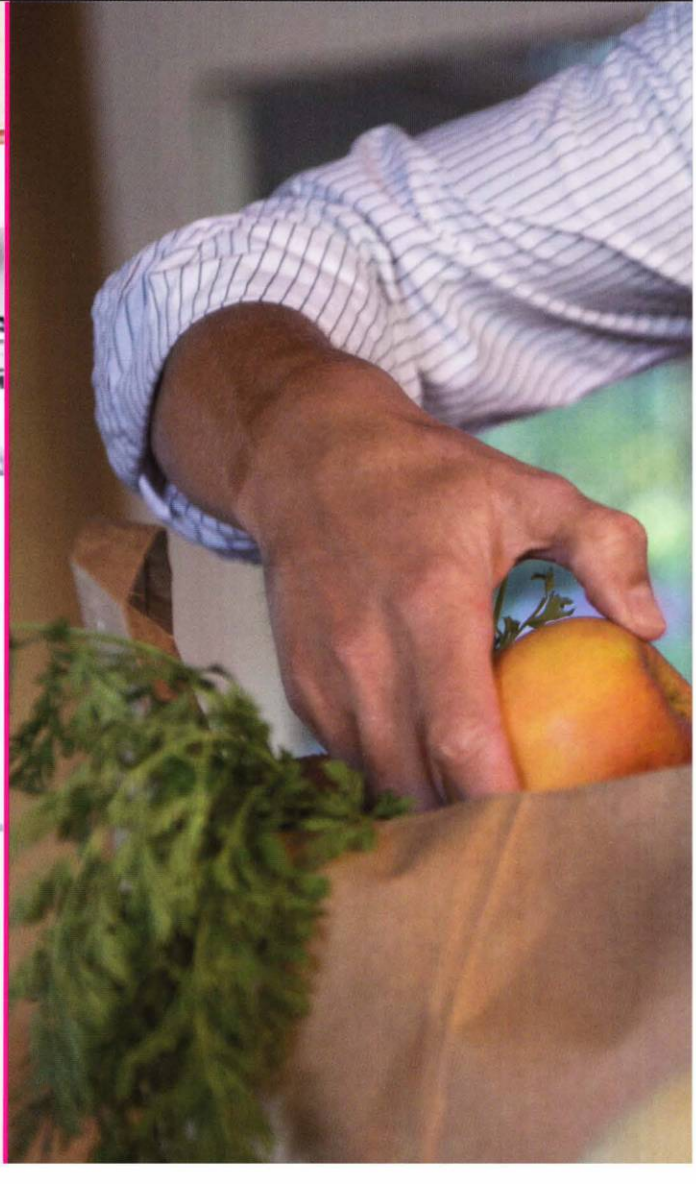
In Stichworten

- Regelmäßig Sport treiben, in Verbindung mit geeigneter Ernährung, regeneriert die Körperzellen kontinuierlich.
- Es genügt ein mittlerer Trainingsaufwand, um den Körper in bester Gesundheit zu erhalten.
- Für lang anhaltenden Erfolg sollte man sich ein Training aussuchen, das zum eigenen Lebensstil passt und Freude bereitet.
- Nahrung im richtigen Verhältnis von Kohlenhydraten, Protein und Fett, je nach Intensität der sportlichen Belastung, führt zu großer Leistungssteigerung.
- Die in diesem Kapitel enthaltenen Rezepte verbessern die Qualität des Workouts und daher die Fitness. Diese hausgemachten Mahlzeiten und Drinks sind viel gesünder als die meisten im Handel erhältlichen Produkte.

Kapitel fünf

Grundnahrungsmittel der Thrive-Diät

LOCALLY MADE
DOOR2ROCK



Die Grundnahrungsmittel

Die Thrive-Diät besteht aus verschiedenen Grundnahrungsmitteln, die in der Ernährungspyramide auf Seite 54 dargestellt sind. Wenn auch einige der im Ernährungsplan aufgeführten Nahrungsmittel im nächsten Kapitel ungewöhnlich erscheinen, so werden doch die meisten von ihnen in Lebensmittelgeschäften vertrieben, mit Ausnahme der Next-Level-Zutaten, auf die ich später hier in diesem Kapitel eingehe. Diese sind meist in den großen Supermärkten, ganz bestimmt aber in Bioläden, erhältlich.

- Gemüse
- Hülsenfrüchte
- Samen
- Pseudogetreide
- Obst
- Öle
- Nüsse
- Getreide
- Next-Level-Zutaten
- Würzmittel

Gemüse

Blattgemüse

Dunkelgrünes Blattgemüse bietet viel Chlorophyll, das durch seine basenbildende Wirkung Stress im Körper abbaut. Chlorophyll reinigt das Blut und liefert ihm viel Sauerstoff, befähigt also zu anhaltender Leistungsfähigkeit und Überwindung von Müdigkeitszuständen. Im Rohzustand enthalten chlorophyllhaltige Pflanzen auch noch viele Enzyme, die die rasche Verjüngung unserer Zellen fördern. Der Verzehr grüner Blattgemüse in Verbindung mit leichter sportlicher Betätigung führt am schnellsten zu einem biologisch verjüngten Körper.

Alle grünen Blattgemüse sind gesund. Diese sind am leichtesten erhältlich:

- Blattkohl
- Kopfsalat
- Löwenzahnblätter
- Mangold
- Palmkohl
- Romanasalat
- Rote-Beete-Blätter
- Roter Eichblattsalat
- Sareptasenf
- Spinat

Palmkohl

Die großen, gekräuselten Blätter mit ihrem bläulichen Grün enthalten viel Vitamin K, Folsäure und Kalzium. Palmkohl gehört zur selben Familie wie Brokkoli, und die rohen Blätter enthalten viel basenbildendes Chlorophyll. Palmkohl

schmeckt weniger bitter als Grünkohl, und die größeren Blätter eignen sich besser für Wraps. Wenn man Meersalz und Zitrone auf die Blätter reibt, wird ihre Konsistenz weicher und ähnelt eher der von Salatblättern.

Ballaststoffreiche Gemüse

Ballaststoffreiche Gemüse bilden die Basis der Ernährungspyramide der Thrive-Diät und auch die Basis einer nährstoffdichten Ernährung. Zu ihnen zählen:

- Daikon
- Grüne Bohnen
- Grüne Erbsen
- Gurken
- Karotten
- Pok Choi
- Rote Beete
- Staudensellerie
- Spargel
- Wasserkresse
- Zucchini
- Zuckerschoten
- Zwiebeln

Stärkehaltige Gemüse

Stärkehaltige Gemüse sind ein wichtiger Teil der Thrive-Diät, sollten aber nur in Maßen gegessen werden. Sie sind in der Spitze der Ernährungspyramide enthalten. Zu ihnen zählen:

- Kürbis
- Neue Kartoffeln
- Pastinaken
- Rüben
- Süßkartoffeln
- Yamswurzeln

Meeresgemüse

Meeresgemüse, also bestimmte Algenpflanzen, gehören seit Tausenden von Jahren zu den Grundnahrungsmitteln von Küstenbewohnern, insbesondere im asiatischen Raum. Meeresgemüse gehören zu den nährstoffreichsten Gemüsepflanzen der Welt. Sie enthalten zehnmal mehr Kalzium als Kuhmilch wesentlich mehr Eisen als dunkles Fleisch, sie sind leicht verdaulich, reich an Chlorophyll und basenbildend. Die vielen darin enthaltenen Mineralien machen sie zum besten Lieferanten von Elektrolyten, die es den Körperzellen ermöglichen, länger hydriert zu bleiben. Das erhöht, insbesondere bei physisch aktiven Menschen, die Ausdauer, deshalb sollten Meeresgemüse ausreichend in unserer Ernährung vorkommen.

Dulse, Nori und Kelp sind bei uns am verbreitetsten. Dulse enthält die ausgewogene natürliche Basis an Mineralien und Spurenelementen, die wir täglich für optimale Gesundheit benötigen. Weniger bekannte Meeresgemüse sind Agar, Arame, Kombu und Wakame.

Hülsenfrüchte

Zu den Hülsenfrüchten zählen alle Arten von Linsen, Erbsen und Bohnen, wobei Linsen und Schälerbsen in den Rezepten der Thrive-Diät am meisten Verwendung finden, da sie vor dem Kochen nicht erst lange eingeweicht werden müssen.

Hülsenfrüchte haben generell einen hohen Nährwert mit hohem Proteingehalt, Ballaststoffen und vielen Vitaminen und Mineralien. Erbsen, insbesondere gelbe Erbsen, enthalten viele Aminosäuren, B-Vitamine (die zur Umsetzung von Nahrung in Energie beitragen) und Kalium (ein für die Muskelkontraktion wichtiges Elektrolyt) und sollten bei körperlich aktiven Personen immer Bestandteil ihrer Ernährung sein. Das hervorragende Aminosäurenprofil von Erbsen hat dazu geführt, dass viele Hersteller heute Erbsenproteinkonzentrate und -isolate auf den Markt bringen. Als pflanzenbasiertes Protein ist es eine gute Proteinquelle für Menschen mit Sojaallergie.

Viele Menschen scheuen Hülsenfrüchte, weil sie Blähungen hervorrufen sollen, doch wenn man sie richtig zubereitet, haben sie diese Wirkung genauso wenig wie viele andere Nahrungsmittel, denen man dies nachsagt. Nach dem Einweichen der Hülsenfrüchte, als Vorbereitung zum Kochen, muss man sie

erst einmal gründlich mit frischem Wasser abspülen, ebenso nach dem Kochen. Das Einweich- und Kochwasser absorbiert viele der unverdaulichen Zucker, die Blähungen hervorrufen. Gutes Abspülen verbessert die Verdaulichkeit und mindert die Gefahr von Blähungen. Eine andere Art, die Verdaulichkeit von Hülsenfrüchten zu verbessern, besteht darin, dem Kochwasser Algen hinzuzufügen, die die Zucker abbauen. Dazu genügt schon ein kleiner Algenstreifen für einen mittelgroßen Topf. Wie alle ballaststoffreichen Lebensmittel sollten auch Hülsenfrüchte langsam in die Ernährung eingeführt werden, damit sich der Verdauungsapparat daran gewöhnen kann. Wenn Sie täglich nach und nach den Anteil an Hülsenfrüchten erhöhen, erleichtert dies den Übergang zu einer gesünderen Ernährungsweise.

Rohe Hülsenfrüchte sind ideal zum Keimen. Das Keimen verbessert zum einen den Nährwert der Früchte und zum andern ihre Verdaulichkeit, sodass sie sogar roh genießbar sind. Außerdem bleiben beim Keimen die Verdauungsenzyme intakt, sodass überhaupt keine Blähungen entstehen.

Die folgenden Hülsenfrüchte kann ich aufgrund ihres Nährwerts und ihres Geschmacks empfehlen:

Bohnen	Linsen	Erbsen
Azukibohnen	Braune Linsen	Schwarzaugenbohnen
Schwarze Bohnen	Grüne Linsen	Grüne Schälerbsen
Kichererbsen	Rote Linsen	Gelbe Schälerbsen
Dicke Bohnen		
Kidneybohnen		
Weiße Bohnen		
Pintobohnen		

Samen

Leinsamen

Leinsamen hat von allen Pflanzen den höchsten Anteil an Omega-3-Fettsäuren, einer essenziellen Fettsäure. Omega-3 und Omega-6 werden als essenziell eingestuft, weil der Körper sie nicht selbst produzieren kann. Eine normale, gesunde Ernährung deckt den Bedarf an Omega-6-Fettsäuren normalerweise ab, da diese in vielen Nüssen, Samen und Pflanzenölen enthalten sind. Omega-3 kommt in Pflanzen dagegen selten vor, obwohl Hanf und Walnüsse einen bestimmten Anteil davon haben. In Leinsamen sind sie aber reichlich vorhanden, sie machen 57 Prozent ihres normalen Fettanteils aus, sodass Leinsamen für eine vegetarische oder vegane Ernährung äußerst wichtig sind.

Für Sportler sind Omega-3-Fettsäuren besonders wichtig, nicht nur, weil sie bewegungsbedingte Entzündungen reduzieren helfen, sondern auch aufgrund ihrer wesentlichen Rolle bei der Verstoffwechselung von Fett. Mit nur 10 g (etwa 1 EL) gemahlenem Leinsamen täglich kann der Körper Fett als Energieträger effizienter verbrennen. Das ist günstig für Menschen, die Fettpolster loswerden wollen, aber äußerst wichtig für Athleten, die Muskelglykogen so langsam wie möglich abbauen müssen. Je mehr der Körper lernt, Fett effizient zu verbrennen,

durch Training und richtige Ernährungsweise, desto stärker verbessert sich seine Ausdauer.

Um zu verstehen, wie wichtig Omega-3-Fettsäuren für Workouts sind, ziehen wir das Beispiel von zwei Sportlern heran, die beide gleich fit sind. Der eine verlässt sich einzig auf die Fähigkeit seines Körpers, Kohlenhydrate zu verbrennen, während der andere seinem Körper auch Energie in Form von qualitativ hochwertigen Fetten zugeführt hat. Der Sportler, der seinen Muskeln nur Kohlenhydrate zuführt, kann nur genügend Muskelglykogen für ein Workout von etwa 90 Minuten speichern. Danach muss er wieder Kohlenhydrate zu sich nehmen oder seine Leistung lässt nach. Der Athlet dagegen, der Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren zu sich genommen und den Körper richtig trainiert hat, kann erst einmal von den Fettreserven zehren. Diesem Sportler stehen zwei Energiequellen zur Verfügung, weshalb sein Muskelglykogen langsamer abgebaut wird und während sich seine Ausdauer verbessert, ganz zu schweigen davon, dass sein Körper dabei immer schlanker wird.

Leinsamen enthalten viel Kalium, ein wichtiges Elektrolyt für körperlich aktive Menschen, da es zu elastischen Muskelkontraktionen beiträgt. Beim Schwitzen verliert der Körper Kalium, deshalb muss es immer wieder aufgestockt werden. Kalium reguliert auch den Flüssigkeitshaushalt und sorgt für ausreichende Hydratation des Körpers.

Leinsamen enthält sowohl lösliche, als auch nicht lösliche Ballaststoffe. Lösliche Ballaststoffe verlangsamen die Aufnahme von Kohlenhydraten in den Blutkreislauf, helfen bei der Steuerung des Insulinspiegels und verlängern die Energieverbrennung. Sie geben ein Gefühl der Sättigung, sodass das Hungergefühl abgestellt wird. Menschen, die abnehmen wollen, sollten ihren Anteil an löslichen Ballaststoffen in der Ernährung erhöhen. Nicht lösliche Ballaststoffe spielen eine Rolle bei der Entgiftung des Körpers, indem sie bei der Verdauung Gifte aufnehmen und mit sich transportieren, sodass diese sich dann nicht im Darm festsetzen und mit dem Blut ausbreiten können.

Wie Hanf, hat auch Leinsamen entzündungshemmende Eigenschaften, was einer sportlich aktiven Person entgegenkommt. Als Naturkost mit vollkommenem Protein und allen essenziellen Aminosäuren behält Leinsamen seine Enzyme, die vom Körper leicht aufgeschlossen und dann zur Verbesserung des Immunsystems verwendet werden können.

Beim Kauf von Leinsamen sollten Sie darauf achten, ganze Leinsamen zu nehmen, da nur sie ihre gesundheitsfördernden Öle, Nährstoffe, Enzyme, Vitamine und Mineralien beibehalten. Aufgebrochene, geschrotete Leinsamen sind das, was übrig bleibt, nachdem das Leinöl entzogen wurde. Leinsamenschrot besteht zum größten Teil aus Ballaststoffen und wird in Backwaren oder billigem Nahrungsmittelersatz oft als Füllmittel eingesetzt. Am besten kaufen Sie ungebrochene Leinsamen und mahlen sie in einer Kaffeemühle. Dann sollten sie in einem luftdichten Behältnis im Kühlschrank aufbewahrt werden, wo sie sich bis zu drei Monaten halten.

Da Leinsamen so klein sind und eine harte Schale haben, wandern sie unaufgebrochen einfach durch den Verdauungsapparat, ohne aufgeschlossen zu werden. Erst durch das Mahlen werden die Öle und Nährwerte frei, sodass der Körper sie aufnehmen kann.

Hanf

Nahrungsmittel aus Hanf sind in den letzten Jahren immer populärer geworden, und das aus gutem Grund. Hanf enthält im Naturzustand viele Nährstoffe, sodass keinerlei Bedarf besteht, Isolate daraus herzustellen oder zu extrahieren. Wie schon in Kapitel 2 ausgeführt, ist Hanf als Naturkost basenbildender als die meisten Proteine und hat selbst einen hohen pH-Wert.

Das Protein in Hanf ist vollständig und enthält alle 10 essenziellen Aminosäuren. Dadurch wird es zur besten Proteinquelle überhaupt. Essenzielle Aminosäuren sind solche, die durch Nahrung aufgenommen werden müssen, da der Körper sie nicht selbst produzieren kann. Die ganze Bandbreite von essenziellen Aminosäuren in Hanf ist von unschätzbarem Wert für körperlich aktive Menschen. Die Aminosäuren stärken das menschliche Immunsystem und fördern die Regeneration. Nahrungsmittel aus Hanf enthalten ebenfalls diese entzündungshemmenden Eigenschaften, die für die Heilung von Weichteilschäden nach körperlicher Anstrengung so wichtig sind. Edestin, eine nur in Hanf vorkommende Aminosäure, wird als integraler Teil der DNA angesehen. Das bedeutet, dass Hanf die Pflanze ist, die unserem Aminosäurenprofil am nächsten kommt.

Meiner Erfahrung nach ist Hanfprotein leichter verdaulich als alle anderen Proteine, die ich probiert habe. Da Hanfprotein roh bleibt, bleiben auch seine natürlichen Verdauungsenzyme intakt. sodass der Körper direkt und ohne Stress darauf zugreifen kann. Aus all diesen Gründen ist Hanfprotein ein guter Ersatz

für andere Proteine, und man muss tatsächlich auch weniger davon konsumieren, solange man ein qualitativ hochstehendes Protein wie Hanf wählt. Qualität ist hier wichtiger als Quantität.

Qualitativ gutes, vollständiges Protein wie das in Hanf spielt auch eine wichtige Rolle bei der Verstoffwechselung von Fett. Wenn Protein im Magen aufgenommen wird, ruft es einen Hormonausstoß hervor, der den Körper besser befähigt, seine Fettreserven zu verbrennen. Das verlängert die Ausdauer und löst Fettpolster auf. Da Nahrungsmittel aus Hanf roh bleiben, behalten sie ihre natürlich hohen Anteile an Vitaminen, Mineralien, ausgeglichenen Fetten, Antioxidantien, Ballaststoffen und dem stark basischen Chlorophyll.

Bei der Auswahl von Nahrungsmitteln aus Hanf sollte man immer auf Frische achten. Eine tiefgrüne Farbe in Hanföl, Hanfsamen und Hanfproteinpulver, ein angenehmer Geruch und nussig-süßer Geschmack sind Anzeichen dafür, dass die Ernte erst vor Kurzem stattgefunden hat. Wie bei allen agrarischen Erzeugnissen sollte man auch bei Hanf auf eine Ernte Wert legen, die ohne Herbizide und Pestizide herangezüchtet wurde.

Kürbiskerne

Kürbiskerne enthalten viel Eisen, was besonders wichtig für Menschen ist, die kein dunkles Fleisch essen. Anämie, ein Mangel an roten Blutkörperchen, entsteht oft bei Eisenmangel in der Ernährung oder durch anstrengende körperliche Arbeit. Eisen geht durch Hämolyse (zerdrückte Blutzellen aufgrund des durch intensive Muskelkontraktion ausgelösten Drucks) verloren. Je aktiver ein Mensch ist, desto mehr Eisen sollte über die Nahrung zugefügt werden. Ständige Aufprallaktivität wie Dauerlauf mindert aufgrund der verstärkten Hämolyse den Eisenhaushalt dramatischer als andere Sportarten. Jedes Mal, wenn der Fuß auf den Boden stößt, entweicht aus beschädigten Kapillaren eine kleine Menge Blut. Wenn der Läufer oder die Läuferin nicht genau auf die Ernährung achtet, kann dies zu Anämie führen. Eisen wird auch ausgeschwitzt und geht so verloren.

Ich habe immer ein paar Kürbiskerne zur Hand und streue sie gerne auf eine Mahlzeit.

Sesam

Sesamsamen enthalten viel leicht verdauliches Kalzium, und Kalzium ist notwendig für Muskelkontraktionen – also besonders wichtig für Sportler.

Außerdem ist Kalzium natürlich wichtig für Aufbau und Erhalt der Knochen und Zähne. Wer in südlicheren Breiten lebt, muss besonders darauf achten, genug Kalzium aufzunehmen, da es auch ausgeschwitzt wird.

Ich vermahle die Samen zu Sesammehl, das ich dann im Kühlschrank bis zu drei Monaten aufbewahren kann. Dieses Sesammehl streue ich dann über Salate, Müslis, Pasta und Suppen. In einigen Rezepten der Thrive-Diät wird Sesammehl verwendet, um den Kalziumgehalt zu erhöhen. Beim Backen eines Pizza-Bodens oder einer nicht zur Thrive-Diät gehörenden Backware können Sie etwa ein Viertel des glutenhaltigen Mehls durch Sesammehl ersetzen. Wenn das Rezept glutenfreies Mehl verlangt, können sie das gesamte Mehl 1:1 durch Sesammehl ersetzen. Da Sesammehl etwas bitterer schmeckt als viele andere Mehle, sollte man seine Backversuche erst vorsichtig angehen und den Anteil an Sesammehl nach und nach erhöhen.

Sonnenblumenkerne

Sonnenblumenkerne bestehen aus 22 Prozent Protein und eignen sich daher hervorragend als Nahrungsmittel. Sie enthalten Spurenelemente, Antioxidantien, sowie verschiedene der Gesundheit zuträglichen Vitamine, besonders Vitamin E, und sollten deshalb regelmäßig konsumiert werden.

Pseudogetreide

Wie ich schon sagte, sind Pseudogetreide in Wirklichkeit Samen und keine Getreide. Da sie glutenfrei sind, sind sie auch leicht verdaulich, basenbildend und daher gut für Menschen mit Zöliakie, die Gluten nicht vertragen.

Amaranth

Mit seinem nussigen Geschmack und vielen Nährstoffen ist Amaranth mein bevorzugtes Pseudogetreide. Amaranth enthält viel Kalzium, Eisen, Kalium, Phosphor und die Vitamine A und C. Er besteht aus etwa 17 Prozent Protein und ist besonders reich an Lysin, einer schwer zu findenden, essenziellen Aminosäure. Lysin ist wichtig für die Resorption von Kalzium aus dem Verdauungssystem. In Pflanzen kommt es leider nur selten vor, weshalb Amaranth auf jeden Fall in einer ausgewogenen, veganen Diät vorkommen sollte. Außerdem enthält Amaranth zweimal so viel Kalzium wie Kuhmilch.

Amaranth besteht aus etwa 8 Prozent Fettsäuren, die meist in seinem Keim enthalten sind. In diesen Fetten ist eine wertvolle Form von Vitamin E enthalten, das sogenannte Tocotrienol, ein starkes Antioxidans. Da Amaranth bis zu 90 Prozent verdaut werden kann, belastet er das Verdauungssystem kaum und gilt daher als Nahrungsmittel mit hohem Nutzen.

Amaranthmehl hat etwa dreimal so viele Ballaststoffe wie Weizenmehl und fast viermal so viel Eisen. Es eignet sich daher gut als Zutat beim Backen und erhöht automatisch den Nährwert des Produkts. Aufgrund seines starken, süßlichen Geschmacks lässt es sich am besten als Zweitmehl zusammen mit Dinkel oder Kamut verarbeiten. Die gummiartige Konsistenz wirkt ausgleichend bei der Vermischung mit leichten Mehlen, wie Dinkel oder Buchweizen.

Zubereitung: Wie Reis, aber im Verhältnis 1:3 mit Wasser etwa 25 Minuten kochen. Amaranth kann auch gekeimt (siehe S. 202) oder gepufft (siehe S. 209) werden.

Buchweizen

Trotz des Namens ist Buchweizen keine Weizenart, sondern erstaunlicherweise mit Rhabarber verwandt. Mit acht essenziellen Aminosäuren, einschließlich einem hohen Anteil des oft schwer zu findenden Tryptophans, ist er eine gute Energiequelle. Tryptophan ist eine Vorstufe von Serotonin und daher wichtig für einen klaren Kopf und hellen Geist. Buchweizen enthält viel Mangan, Kalzium und die Vitamine B und E.

Beim Kauf sollte man die rohe, nicht geröstete Variante wählen. Gerösteter Buchweizen, auch Kasha genannt, ist ein traditionelles Gericht Osteuropas. Gerösteter Buchweizen kann jedoch nicht gekeimt werden und lässt sich in Rezepten weniger vielseitig einsetzen. Aufgrund seines milden Geschmacks tritt Buchweizen wenig hervor. Er lässt sich gut mit Quinoa vermischen, da sich die beiden Pseudogetreide komplementieren.

Zubereitung: Wie Reis, aber im Verhältnis 1:3 mit Wasser etwa 20 Minuten kochen. Buchweizen kann auch gekeimt (siehe S. 227) werden.

Quinoa

Mit seiner luftigen Konsistenz und dem milden, erdigen Geschmack lockert Quinoa schwerere Getreidemehle auf, wenn man sie miteinander vermischt.

Ähnlich wie Amaranth besteht auch Quinoa aus etwa 20 Prozent Protein, enthält viel Lysin und ist eine gute Quelle für Eisen und Kalium. Ein hoher Anteil an B-Vitaminen, die bei der Umwandlung von Kohlenhydraten in Energie behilflich sind, ist in Quinoa auch vorhanden.

Zubereitung: Bei Quinoa kommt es auf die Zubereitung an, da die Samen von bitteren Saponinen ummantelt sind. Man geht davon aus, dass sich die Pflanze durch die Saponine auf natürliche Weise gegen Vögel und Insektenbefall schützt, aber man muss die Samen auf jeden Fall gründlich abwaschen, damit sie genießbar werden. Die meisten Saponine werden schon abgewaschen, bevor das Produkt in den Handel kommt, aber es bleibt trotzdem oft ein pulvriger Rückstand.

Wie Reis im Verhältnis 1:2 mit Wasser etwa 20 Minuten kochen. Quinoa kann auch gekeimt (siehe S. 202) werden.

Wildreis

Wildreis, auch „Wasserreis" oder „Indianerreis" genannt, ist eine Wasserpflanze, die zu einer anderen Gräsergattung als Reis gehört. Er enthält viele B-Vitamine, sowie die Aminosäure Lysin und ist bedeutend nährstoffreicher als traditionelles Getreide. Die Pflanze stammt ursprünglich aus den nördlichen Regionen der Prärieprovinzen Kanadas, wo sie kaum mit Pestiziden in Berührung kommt, da sie auch ohne diese wunderbar gedeiht. Auch in Minnesota und Kalifornien wird Wildreis heute angebaut. Sein voller, abgerundeter Geschmack und seine elastische Konsistenz ergänzen viele Gerichte.

Zubereitung: Wie Reis im Verhältnis 1:2 mit Wasser etwa 30 Minuten kochen, Wildreis kann auch gekeimt (siehe S. 202) oder wie Amaranth gepufft (siehe S. 209) werden.

Obst

In der Thrive-Diät finden folgende Obstsorten Verwendung:

- Ananas
- Äpfel
- Aprikosen
- Bananen
- Beeren (Brombeeren, Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Preiselbeeren)
- Birnen
- Datteln
- Drachenfrüchte
- Feigen
- Granatäpfel
- Grapefruit
- Kirschen
- Kiwis
- Mangos
- Melonen (Cantaloupe-, Honig- und Wassermelonen)
- Nektarinen
- Orangen
- Papayas
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Trauben

Datteln

Datteln enthalten viel Glukose, eine Art Kohlenhydrat, und sind daher ein natürlicher Energiespender. Beim Verzehr wird die Glukose in der Leber rasch in Glykogen verwandelt. Für lang anhaltende Energie im Körper ist es wichtig, genügend Glykogen in Leber und Muskeln vorrätig zu halten. Datteln sollten also

am besten kurz vor, während oder kurz nach einem Workout verzehrt werden. Auch andere Nahrungsmittel, einschließlich stark chlorophyllhaltige, verwandeln sich in Glykogen, aber nicht so schnell wie Glukose. Die leicht verdauliche, basenbildende Dattel ist ein idealer Snack, um neue Energie zu tanken.

Ich versuche immer Medjool-Datteln aufzutreiben, die relativ groß sind und dabei einen kleinen Kern haben. Sie sind im Supermarkt erhältlich. Aber andere Datteln sind ebenso gut, und es gibt immer mehr Läden, die frische oder feuchte Datteln in luftdicht abgeschlossenen Verpackungen anbieten. Getrocknete Datteln müssen erst etwa vier Stunden eingeweicht werden. Danach halten sie sich bis zu einer Woche im Kühlschrank.

Öle

Es gibt eine Vielzahl von Ölen mit jeweils eigenem Geschmack und besonderen Nährstoffen, mit denen die Ernährung abwechslungsreich gestaltet werden kann.

In der richtigen Menge eingesetzt, sind qualitativ hochstehende, kaltgepresste Öle äußerst gesund. Ich habe eine Vorliebe für Hanföl, Kürbiskernöl, Leinöl und, zum Kochen, Kokosöl. Die meisten Öle enthalten die Nährstoffe ihrer Ursprungspflanze, aber in konzentrierter Form.

Nicht alle Öle sind gleich. Öl in Billigqualität ist so ziemlich das Schädlichste, was Sie essen können, schlimmer noch als raffinierte Kohlenhydrate. Viele im Ofen oder Fett ausgebackene Billigprodukte wie Muffins, Chips und Kuchen enthalten Transfette, eine fast giftige Substanz, die vom Körper nicht verarbeitet werden kann. Transfette werden vielen kommerziellen Fertigprodukten hinzugefügt, um ihre Lagerfähigkeit zu verlängern, den Feuchtigkeitsgehalt zu verbessern und den Geschmack zu verstärken.

Bei den Ölen der Thrive-Diät muss man unterscheiden, welche unbeschadet erhitzt werden können und welche man nur roh verzehren sollte. Hanf-, Lein-

oder Kürbiskernöl sollte man aufgrund ihres niedrigen Brennpunkts – der Temperatur, bei welcher sich die Moleküle verändern – niemals zum Braten verwenden. Bei Ölen, die über ihren Brennpunkt hinaus erhitzt wurden, können sich Transfettsäuren bilden. Deshalb darf man auch beim Backen von Produkten, die Fettsäuren aus Leinsamen oder anderen geschroteten Samen enthalten, die Temperatur nie über 180° C hinausgehen lassen. Ich selbst achte immer darauf, unter 150° C zu bleiben, damit die Nährwerte der Fettsäuren erhalten bleiben. Wenn ich in der Pfanne etwas kurz anbrate und die Temperatur dabei über 180° C hinausgehen soll, verwende ich nur Kokosöl.

Kokosöl

Kokosöl entsteht durch Auspressen von Kopra, dem Nährgewebe der Kokosnuss. Da es bei Zimmertemperatur fest ist, wird es auch oft Kokosnussbutter genannt. Es kann auf hohe Temperaturen erhitzt werden, ohne sich in Transfette zu verwandeln. Erstaunlicherweise hat Kokosöl so gut wie keinen Eigengeschmack und lässt sich daher vielseitig einsetzen.

Kokosöl enthält viele mittelkettige Triglyceride, sogenannte MCTs, die zwar eine Art gesättigter Fettsäuren sind, aber trotzdem gesundheitsförderlich. Der Körper verarbeitet sie auf andere Weise als Fette ohne MCTs, denn sie sind ganz leicht verdaulich und werden in der Leber verarbeitet, während Fette ohne MCTs in den Zellen abgelagert werden. MCTs werden von der Leber ohne Verzögerung in Energie umgewandelt.

Kokosöl und Datteln formen die Basis meiner Energiehappen (siehe S. 145), die ich während intensiver Workouts oder bei Wettkämpfen esse. Weil sie so schnell verbrennen, belasten ihre MCTs auch weder die Leber, noch die Bauchspeicheldrüse, noch den Verdauungsapparat. MCT-reiches Kokosöl sollte von allen verwendet werden, die schlank werden und bleiben wollen.

Natives Olivenöl extra

„Extra vergine“ bedeutet, das Öl stammt aus der ersten Kaltpressung der Oliven. Die zweite Pressung wird mit „vergine“ bezeichnet, und die dritte ergibt dann normales Olivenöl. Natives Olivenöl extra mit fast neutralem Geschmack und heller Farbe ist eine gesunde Zutat bei Saucen, Dips und Dressings. Allerdings liefert natürliches Olivenöl extra nur ganz geringe Mengen an Omega-3-Fettsäuren.

Leinöl

Leinöl wird aus der Pressung der Leinsamen gewonnen. Im Geschmack ist es milder als Hanf- oder Kürbiskernöl, enthält aber die höchste Menge an Omega-3-Fettsäuren, und zwar im Verhältnis 5:1 zu Omega-6-Fettsäuren.

Hanföl

Aus Hanfsamen gepresstes Öl ist das gesündeste Öl überhaupt. Dunkelgrün, mit cremig-weicher Konsistenz und einem mild-nussigen Geschmack, eignet sich Hanföl hervorragend für Salatsaucen. Allein Hanföl hat das ideale Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren.

Kürbiskernöl

Kürbiskernöl hat eine tiefgrüne Farbe mit einem Stich ins Dunkelrote. Der Geschmack ist robust und einzigartig, und das Öl enthält viele essenzielle Fettsäuren, die sich besonders günstig auf die Gesundheit der Prostata auswirken.

Nüsse

Mandeln

Bei uns gehören Mandeln zu den populärsten Nüssen. Selbst ungeröstet widerstehen sie der Fäulnis und eignen sich daher ideal zum Einweichen und rohen Verzehr. Sie enthalten besonders viel Vitamin B2, Ballaststoffe und Antioxidantien und sind nährstoffreicher als die meisten anderen Nussarten auf dem Markt. Da sie leicht verdaulich sind, besonders nach dem Einweichen, sind sie eine wertvolle Bereicherung des Speiseplans. Mandeln müssen zwar nicht eingeweicht werden, aber es macht sie noch nährstoffreicher. In diesem Stadium vor dem Keimen erhöht sich ihr Anteil an Vitaminen und die Enzyminhibitoren wurden ausgewaschen, sodass sie noch leichter verdaulich werden. Sie können immer eine größere Menge Nüsse einweichen und sie dann bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahren (siehe S. 227).

Macademianüsse

Macademianüsse enthalten Omega-7- und Omega-9-Fettsäuren. Die sind zwar nicht essenziell, weil der Körper sie selbst produzieren kann, aber sie wirken sich trotzdem positiv auf die Gesundheit aus, wenn sie im Essen enthalten sind. Eingeweichte Macademianüsse im Mixer verrührt ergeben eine cremige Paste, die als gesunde Alternative zu Butter oder Margarine verwendet werden kann.

Die Nüsse sind auch ohne Einweichen gesund und können so jederzeit in den Rezepten verwendet werden, aber mit Einweichen sind sie eben noch besser.

Walnüsse

Walnüsse sind reich an B-Vitaminen und besitzen ein einzigartiges Aminosäurenprofil. Ihr hoher Kaliumgehalt reguliert den Elektrolytehaushalt im Körper und sorgt für genügend Flüssigkeit in den Zellen. Ebenso wie bei Mandeln und Macademianüssen verbessern sich auch bei Walnüssen die Verdaulichkeit und der Nährstoffreichtum durch Einweichen. Walnüsse passen zu vielen Mahlzeiten und Snacks.

Weitere Nüsse in der Thrive-Diät

Die unten stehenden Nüsse bieten viele Nährstoffe in kompakter Form. Diese Nüsse können in den Rezepten jederzeit durch leichter erhältliche Nüsse wie Mandeln und Macademianüsse ersetzt werden. Ihre große Vielfalt macht die Mahlzeiten abwechslungsreicher.

- Cashewnüsse
- Filberts
- Haselnüsse
- Paranüsse
- Pekannüsse
- Pinienkerne
- Pistazien

In Europa und Asien wachsen Haselsträucher wild, und die Nüsse gehören seit Tausenden von Jahren zur Grundnahrung. Filberts sind eine in den USA kultivierte Form der Haselnuss mit größeren Nüssen für eine reichhaltigere Ernte. Was ihre Nährstoffe betrifft, ähneln sich Haselnüsse und Filberts: Beide sind ausgezeichnete Quellen für die Mineralien Mangan, Selen und Zink.

Getreide

Naturreis (brauner Reis, Vollkornreis)

Reis ist in vielen Ländern der Welt das mengenmäßig am meisten verzehrte Nahrungsmittel. Da sich über die Jahre hinweg an Naturreis nichts geändert hat, ist die Gefahr einer allergischen Reaktion hier ziemlich niedrig. Naturreis hat einen milden, nussigen Geschmack.

Die Verarbeitung von Naturreis ist weit weniger umfangreich als die von geschältem, weißem Reis, weshalb er auch mehr Nährstoffe enthält. Da nur die äußeren Spelzen entfernt werden, behält Naturreis seine Nährwerte, vor allem viel Mangan, Selen und Magnesium. Er ist auch eine gute Quelle für B-Vitamine.
Roter Klebreis oder schwarzer Thai-Reis sind eine nette Alternative zum normalen Naturreis und können ihn mengenmäßig 1:1 ersetzen.
Zusätzlicher Geschmack wird durch Hinzufügen von einem Teelöffel Rooibos pro 190 g Reis in das Kochwasser erzielt.

Zubereitung: Reis im Verhältnis 1:2 mit Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Danach die Temperatur senken, und den Reis 45 Minuten köcheln lassen. Vom Ofen nehmen und umrühren. Abkühlen lassen.

Hirse

Hirse gehört zu den am leichtesten verdaulichen Getreiden. Sie ist glutenfrei und wirkt bei der Verdauung leicht basenbildend. Hirse ist recht vielseitig und hat je nach Länge der Kochzeit eine sämige oder lockere Konsistenz.

Reich an B-Vitaminen, Magnesium und der essenziellen Aminosäure Tryptophan, ist Hirse ein nährstoffreiches Getreide, das zu vielen Gerichten passt. Hirsemehl nimmt den Geschmack der anderen Lebensmittel in einem Gericht an und reichert Rezepte durch unterschiedliche Nährstoffe an.

Zubereitung: Wie Reis, aber im Verhältnis 1:3 mit Wasser etwa 35 Minuten kochen. Hirse kann auch gekeimt werden.

Dinkel

Dinkel ist eine sogenannte alte Getreidesorte, weil er weder durch traditionelle Kreuzung, noch durch moderne, genetische Veränderung modifiziert wurde und seit undenklichen Zeiten verwendet wird. Dinkel enthält energieliefernde B-Vitamine und hat 30 Prozent mehr Protein als gewöhnlicher Vollkornweizen. Er enthält Gluten, aber in weit geringerem Maße als Vollkornweizen. Aufgrund des Glutengehalts kann Dinkel beim Backen dazu verwendet werden, andere Getreide- oder Samenmehle zu binden, deshalb ist Mehl die beste Art, in der Dinkel verwendet werden kann. Dinkel hat einen milden, leicht nussigen Geschmack.

Zubereitung: Dinkel über Nacht einweichen, dann wie Reis etwa eine Stunde lang in Wasser im Verhältnis 1:3 kochen. Dinkel kann auch gekeimt werden.

Teff

Teff enthält sehr viele Mineralien, nämlich große Mengen an Kalzium, Magnesium, Bor, Kupfer, Phosphor und Zink, sowie etwa die doppelte Menge Eisen als Vollkornweizen. Die winzigen Getreidekörner werden beim Kochen breiig. Reduziert man die Kochzeit ein wenig, bleibt die Konsistenz knusprig. Teff schmeckt ein wenig nach Melasse und verleiht somit anderen Mehlen, mit denen man es vermischt, ein wenig Geschmack.

Zubereitung: Wie Reis, aber im Verhältnis 1:4 mit Wasser und nur 15 Minuten kochen. Teff kann auch gekeimt werden.

Next-Level-Zutaten

Next-Level-Zutaten sind Nahrungsmittel, die weit über eine normale, gesunde Ernährung hinausgehen und einen größeren Nutzen als nur ihre Nährwerte bieten. Weil sie leicht verdaulich sind und einen neutralen oder hohen pH-Wert haben, wirken sie entzündungshemmend, stärken das Immunsystem und verkürzen die Regenerationszeit. Sie enthalten viele Vitamine, Mineralien und andere gesundheitsfördernde Eigenschaften. Da sie aber etwas ungewöhnlich sind, findet man sie nicht unbedingt in jedem Lebensmittelgeschäft, eher in großen Supermärkten oder Bioläden, und sie sind auch nicht billig. Next-Level-Zutaten sind zwar nicht unbedingt Bestandteil der Thrive-Diät, bieten aber eine gute Ergänzung zum Ernährungsplan, besonders, wenn Sie ausgepowert sind. Wenn Sie dem zwölfwöchentlichen Ernährungsplan folgen, tun Sie Ihrem Körper schon etwas Gutes. Next-Level-Zutaten bieten einfach zusätzliche Unterstützung.

Chlorella

Eines der besten Supernahrungsmittel in der Natur ist Chlorella, eine einzellige Süßwasseralge. Über die wunderbaren Eigenschaften und praktischen Anwendungsgebiete von Chlorella könnte ich ein ganzes Buch schreiben. Die Alge ist die am schnellsten wachsende Pflanze der Welt und kann sich innerhalb von 24

Stunden vier Mal reproduzieren. Sie enthält mehr Chlorophyll und Nukleinsäure (DNA und RNA) als jede andere bekannte Pflanze. In Japan, einem Land mit wenig Anbauflächen, wird Chlorella von 10 Millionen Menschen als Ergänzung zu ihrer Nahrung verwendet.

Im Westen wird Chlorella auf seine Eigenschaften als „Landerhalter" untersucht. Die erstaunliche Wachstumsrate macht sie zum Studienobjekt von Wissenschaftlern, die sich mit der Verbesserung der Erträge auf Agrarböden beschäftigen. Chlorella besteht zu 65 Prozent aus Protein und ist damit die effizienteste Art der Proteinherstellung. Wenn man das mit der Herstellung von Protein aus Molke vergleicht, bei welcher Milchvieh und Weideland benötigt werden, dazu Anbauflächen für die Produktion von Futtermitteln, wo Kühe gemolken, Molke aus Milch und Protein aus Molke extrahiert werden müssen, benötigt Chlorella bedeutend weniger Ressourcen. Außerdem hat Chlorella von allen Organismen den höchsten Anteil an Chlorophyll und ihr Protein bleibt basisch, was die Regenerationszeit nach einem Workout beschleunigt.

Chlorella ist ein vollständiges Supernahrungsmittel, das mit seinen Vitaminen und Mineralien gleichzeitig als Nahrungsergänzungsmittel gelten kann. Zudem enthält es sehr viel Protein, essenzielle Fettsäuren und eine Vielzahl von Enzymen. Außerdem bietet es das in der Pflanzenwelt selten vorkommende Vitamin B12, das sich Vegetarier sonst fast nur in Tablettenform zuführen können. In Chlorella ist es natürlich enthalten.

Chlorella enthält 19 Aminosäuren, davon zehn essenzielle, die der Körper nicht selbst produzieren kann. Es ist also ein vollständiges Protein. Diese Aminosäuren, zusammen mit natürlich vorkommenden Enzymen, sind die am leichtesten vom Körper aufgenommene Art von Protein und benötigen zu ihrer Verstoffwechselung die wenigste Energie. Viele andere Proteine kann der Körper nur mit sehr viel mehr Aufwand verdauen.

Dieses Wonder-Food ist so komplett, dass Menschen sich eine längere Zeit ausschließlich davon ernähren und dabei überleben könnten. Dies wurde von der Raumfahrtbehörde NASA festgestellt, die ja ständig auf der Suche nach passender Astronautennahrung ist.

Ein weiterer Pluspunkt sind die entgiftenden Eigenschaften von Chlorella. Wir alle wissen, dass unsere Luft- und Wasserqualität ständig abnimmt, und körperlich können wir uns kaum davor schützen. Ich verwende Chlorella deshalb

täglich zur Entgiftung, sodass mein Körper weniger durch Verunreinigungen aus der Umwelt belastet wird. Gelegentlich muss ich mit dem Fahrrad auf dem Weg zum Trainingsgelände stark befahrene Straßen benutzen und dabei durch Abgase verschmutzte Luft einatmen. Chlorella hilft hier, die dadurch ausgelösten freien Radikalen abzubauen.

Chlorella hilft, die freien Radikalen abzubauen

Täglicher Verzehr von Chlorella ist ein gutes Beispiel dafür, wie man präventiv dafür sorgen kann, den Körper gesünder und stärker zu machen. Durch Chlorella wird das Immunsystem gestärkt, und so wird über die Unversehrtheit der Zellen gegen Krankheitsbefall vorgegangen – im Gegensatz zur Bekämpfung einer schon aufgetretenen Krankheit, die eben meist mit pharmazeutischen Wirkstoffen wieder ausgemerzt werden muss.

Nukleinsäuren (RNA und DNA) und der unglaubliche Wachstumsfaktor CGF (= Chlorella Growth Factor), durch den sich die Pflanze viermal am Tag reproduzieren kann, machen aus Chlorella etwas Besonderes. Wenn wir Chlorella essen, trägt der CGF dazu bei, dass sich unsere Zellen schneller erneuern, die Anzeichen des Alterns verlangsamen, der Heilungsprozess beschleunigt wird und sich die Muskeln schneller erholen. Der CGF hält das Immunsystem immer im positiven Bereich und kann so zur Heilung von Gewebe selbst dann noch beitragen, wenn der Körper durch ständigen Stress überarbeitet und dadurch geschwächt ist.

Ein Wachstumsfaktor von 3 Prozent gilt als hoch. Leider geben die Verpackungen selten den CGF-Wert an. Bei der Auswahl von Chlorella sollte auf einen hohen Anteil von Protein und Chlorophyll geachtet werden, Werte, die bei einigen Herstellern auf der Verpackung angegeben werden. Bei Protein sind Werte von 65 bis 70 Prozent hoch, bei Chlorella 6 bis 7 Prozent.

Da Chlorella ein Vollwertnahrungsmittel ist, empfehle ich eine tägliche Mindestmenge von 1,5 g (etwa ½ Teelöffel), 2,5 g (1 Teelöffel) wären besser. Chlorella kann man nicht zu viel einnehmen, da es im Körper nicht gespeichert werden und so keine Vergiftung auslösen kann. Ein Teelöffel voll genügt, um den Körper täglich zu entgiften. An Tagen mit hartem Training nehme ich einen ganzen Esslöffel (7,5 g) ein und kann meine Leistung dadurch spürbar verbessern. Manche Menschen nehmen bis zu 15 g (2 Esslöffel) pro Tag ein, um ihre Ernährung mit Proteinen anzureichern. Da Chlorella Eisen enthält, sollten Menschen,

deren Ernährung eisenarm sein sollte, aber nicht mehr als 10 g (4 Teelöffel) am Tag zu sich nehmen.

Kokosnuss

Kokosnusswasser ist die milchige Flüssigkeit in einer jungen Kokosnuss. Der Geschmack ist mild und es schmeckt nach Kokosnuss, die darin enthaltenen Elektrolyte machen es zum idealen Sportdrink. In tropischen Regionen wird es seit Langem dazu benutzt, den Körper gut zu hydrieren. Das weiße Kokosnussfleisch enthält viele gute Fettsäuren und Spurenelemente. Kokosnussmilch besteht aus im Mixer püriertem Kokosnussfleisch mit Kokosnusswasser. Die sahnige Flüssigkeit mit ihren gesunden Fetten ist fester Bestandteil der thailändischen Küche.

Grüner Tee

In Asien wird grüner Tee seit Jahrhunderten für seine gesunden Eigenschaften geschätzt und zelebriert und ist in verschiedenen Varianten erhältlich. In Nordamerika ist grüner Matcha-Tee mit seinem leicht bitteren und doch erfrischenden Geschmack zur Zeit besonders beliebt, denn er hat dazu noch einen höheren Nährwert als andere Teesorten. Die Blätter werden zu einem feinen Pulver zerstoßen, das viel Chlorophyll und außergewöhnlich viele Antioxidantien enthält.

Matcha-Tee enthält zwar Koffein, aber in einer etwas anderen Form als in der Kaffeebohne. Das Koffein in Matcha-Tee wirkt nach und nach im Verlauf mehrerer Stunden, verursacht also kein Koffein-High wie nach dem Genuss von Kaffee. Außerdem belastet Theophyllin die Nebennieren viel weniger als die üblichen kaffeehaltigen Getränke. Neuere Studien scheinen zu bestätigen, dass Matcha den Hormonhaushalt ausgleichen kann und deshalb für die Nebennieren gut ist.

Grüner Tee-Samenöl

In Farbe und Viskosität gleicht dieses Öl nativem Olivenöl extra, und es enthält viele Antioxidantien und Spurenelemente. Wie alle Öle enthält auch Grüner Tee-Samenöl viele der guten Eigenschaften der Ursprungspflanze, aus der es gewonnen wird, sodass Grüner Tee-Samenöl viele wohltuende Eigenschaften der Teepflanze übernimmt.

Maca

Die Maca-Wurzel ist eine steckrübenähnliche Pflanze, die in der Vulkanerde des peruanischen Hochlands wächst. Seit Tausenden von Jahren gilt sie den Peruanern als sogenanntes Adaptogen, also als eine Pflanze, die dem Organismus hilft, sich an Stresssituationen anzupassen und die einen positiven Effekt bei stress-induzierten Krankheiten ausübt. Als die spanischen Konquistadoren in Peru einfielen, war die Anpassung an die neue Umgebung schwer, besonders an die Höhen von vier- und fünftausend Metern, wo die Luft nur etwa halb so viel Sauerstoff enthält wie auf Meereshöhe. Die Neuankömmlinge waren über ihre körperlichen Fähigkeiten hinaus belastet. Auch die Nutztiere, die sie mitbrachten, waren diesem Stress ausgesetzt, was sich darin äußerte, dass ihre Fruchtbarkeit nachließ und sie sich weniger schnell vermehrten. Gab man den Tieren jedoch Maca ins Futter, dann passten sie sich ihrer schwierigen Umgebung leichter an. Den Konquistadoren blieb das nicht verborgen, also fingen sie auch an, Maca zu essen und erzielten ein ähnliches Ergebnis.

Die Stress reduzierenden Eigenschaften von Maca, die die Regeneration der Nebennieren beschleunigen, machen Maca zum idealen Nahrungsmittel für die „moderne Gesellschaft". Ich habe selbst auch die Erfahrung gemacht, dass ich mich mit Maca leichter an körperliche Belastung anpassen kann. Maca gleicht die negativen Einflüsse von Stress auf unseren Hormonhaushalt aus. Schon eine kleine Veränderung im Hormonhaushalt nach oben oder unten beeinflusst die Fähigkeit des Körpers, Muskelgewebe aufzubauen und sich von Belastung generell zu erholen. Ein aus dem Gleichgewicht geratener Hormonhaushalt kann verschiedene Krankheiten auslösen, den Alterungsprozess beschleunigen und dazu beitragen, dass Fett im Körper angelagert wird.

Es kommt eben immer auf einen ausgeglichenen Hormonhaushalt an. Mit Maca kann ich meinen Körper länger und härter trainieren, ohne den Hormonhaushalt einseitig zu belasten.

Maca enthält die Bausteine oder Vorläufer von Serotonin. In Kapitel 1 konnten Sie lesen, dass der Körper oft versucht, sich selbst zu helfen, wenn die durch Stress ausgelösten, chemischen Reaktionen im Kopf überhand nehmen. In diesen Momenten setzt der Heißhunger nach Zucker ein, der Versuch des Gehirns, den Serotoninspiegel anzuheben. Etwas Maca in der täglichen Nahrung versorgt den Körper mit allem, was er braucht, um Stress abzubauen und den Serotoninspiegel anzuheben. So wird verhindert, dass Heißhunger auf Süßes aufkommt und den unerwünschten Teufelskreis einleitet.

Sterine sind eine in Pflanzen und Tieren vorkommende Untergruppe von Steroiden, die zur schnellen Regenerierung von ermüdetem Muskelgewebe beitragen. Maca enthält reichlich Sterine (siehe Glossar Seite 286). Um meine Muskeln außerhalb der Saison aufzubauen, trainiere ich im Fitnessstudio. Starke Muskeln sind für alle Athleten wichtig, auch für Ausdauersportler, da dies die Effizienz der Muskelkontraktionen erhöht. Zu Beginn einer Saison habe ich gerne etwas mehr Muskeln als nötig, da sie ja im Verlauf der Saison abgearbeitet werden. In letzter Zeit habe ich öfter die Erfahrung gemacht, dass ich viel mehr Kraft habe, wenn ich meine Nahrung mit Maca ergänze. Ich kann schwerere Gewichte stemmen als früher und mich dabei auch schneller wieder erholen, und diese zusätzliche Energie entsteht durch Ernährung, nicht etwa durch Stimulanzien.

Wenn man in Rezepten für Snacks vor dem Workout Yerba-Mate einsetzt, kann dies, wie gesagt, die Leistung steigern. Doch damit werden die Nebennieren belastet, und deshalb wirkt es sich günstig aus, neben anderen Next-Level-Zutaten auch etwas Maca in den Smoothie nach dem Workout zu geben, da sich die Nebennieren so von den Auswirkungen des Yerba-Mate erholen können.

Maca sollte in gelatinierter Form gekauft werden. Beim Gelatinieren werden die schwerverdaulichen, stärkehaltigen Teile der Wurzel entfernt, sodass sich ein Konzentrat ergibt, das leicht verstoffwechselt wird. Gelatinierte Maca schmeckt angenehm karamellartig und löst sich leichter auf als das Pulverextrakt. Alle veröffentlichten klinischen Studien über die Wirksamkeit von Maca beziehen sich auf die gelatinierte Form.

Wie bei Chlorella empfehle ich eine tägliche Mindestmenge von 1,5 g (etwa ½ Teelöffel), 2,5 g (1 Teelöffel) wären besser. Auch hier nehme ich an Tagen mit hartem Training einen ganzen Esslöffel (7,5 g) ein und habe beste Erfahrungen damit gemacht. Für die meisten Menschen reichen 2,5 g pro Tag. Mehr als 10 g (4 Teelöffel) am Tag ergeben keine zusätzlichen gesundheitlichen Vorteile.

Rooibos

Rooibos, auch Rooibusch oder Rotbusch genannt, stammt ursprünglich aus Südafrika. Er hat einen milden, süßlich-erdigen Geschmack, der vielen Gerichten eine eigene Note verleiht. Rooibos wird meist als Aufgussgetränk konsumiert. Was die Nährstoffe betrifft, ähnelt er in vielen Aspekten grünem Tee, und so wird er hauptsächlich für seine vielen Antioxidantien und die basenbildenden Eigenschaften geschätzt. Anders als grüner Tee enthält Rooibos allerdings kein Koffein, dafür aber viele Mineralien und Spurenelemente, die sich allerdings schlecht im Wasser lösen. Deshalb verwende ich lieber gemahlene Rooibosblätter in meinen Rezepten, um in den vollen Genuss der Nährstoffe zu kommen.

Weiße Chia

Diese alte Kulturpflanze gehört biologisch zur Familie der Minzgewächse. Die kleinen Samen sind rund wie Mohn, und ihre knusprige Konsistenz und der mild-nussige Geschmack gewinnen immer mehr an Popularität. In der Region des heutigen Mexiko wurde weiße Chia schon von den Azteken angebaut, doch heute liegen die Anbaugebiete meist in den fruchtbaren Ebenen des peruanischen Amazonasgebiets. Aufgrund des sehr nährstoffreichen Bodens enthält auch weiße Chia viele Nährstoffe wie Spurenelemente, Vitamine und essenzielle Fette und ist somit eine gesunde Ergänzung zu jeder Ernährung.

Aufgrund ihrer Kombination essenzieller Fettsäuren werden weiße Chia-Samen oft mit Leinsamen verglichen, denn beide enthalten viele Omega-3-Fettsäuren. Anders als Leinsamen, müssen Chia-Samen jedoch nicht gemahlen werden, damit der Körper an die Fettsäuren kommt. Weiße Chia-Samen enthalten 20 Prozent vollständige Proteine und viele Antioxidantien, die zur schnellen Regenerierung beitragen. Ihr Gehalt an Magnesium, Kalium, Kalzium und Eisen ersetzt den durch Muskelkontraktion und Schweiß entstandenen Verlust. Außerdem enthalten sie sowohl lösliche als auch unlösliche Ballaststoffe, die Energie spenden und ein Gefühl der Sättigung geben. Beim Backen können weiße Chia-Samen bis zu etwa 20 Prozent normales Mehl ersetzen und dem Gebäck

somit Nährstoffe und eine knusprige Konsistenz verleihen. In den Rezepten kann es gemahlene Leinsamen 1:1 ersetzen. Ich streue oft einen Esslöffel voll über meine Salate.

Weiße Chia-Samen sind in den Geschäften nicht leicht erhältlich. Je mehr allerdings über ihre guten Eigenschaften bekannt wird, desto mehr Fachgeschäfte werden sie in ihr Sortiment aufnehmen.

Yerba-Mate

Yerba-Mate ist eine südamerikanische Pflanze, aus deren Blättern meist, wie auch bei Tee, ein Aufgussgetränk hergestellt wird. Was die Nährstoffe angeht, ähnelt er in vielen Aspekten grünem Tee. Er ist reich an Chlorophyll, Antioxidantien und vielen Spurenelementen und hilft bei der Verdauung. Da Yerba-Mate Koffein enthält, verwende ich ihn nur gezielt. Wie ich schon in Kapitel 4 ausgeführt habe, ist Yerba-Mate eine der gesündesten Arten, sich zu stimulieren. Seine energiespendende Wirkung auf den entgifteten Körper ist enorm. Yerba-Mate ist daher ideal, um bessere Leistung durch kurzfristiges Auslösen von Stress abzurufen. Deshalb enthalten einige meiner Rezepte rund um den Workout fein in der Kaffeemühle gemahlenen Yerba-Mate.

Angebaut wird Yerba-Mate zum großen Teil in Paraguay. Bei der Auswahl würde ich vorschlagen, dass Sie sich für „Wilde Ernte" entscheiden, zumindest aber für Sorten, die „mit" dem und nicht anstelle von Urwald angebaut wurden. So unterstützen Sie Bauern, die Yerba-Mate ernten, ohne wertvollen Regenwald abzuholzen, um Platz für Nutzplantagen zu machen. Solange diese Bauern ihren Lebensunterhalt durch den Verkauf ihrer Produkte bestreiten können, bleiben die Wälder für die Zukunft unseres Planeten verschont.

Würzmittel

Agavennektar

Agavennektar wird aus der Blauen Agave (Agave tequilana) gewonnen. In Mexiko, wo die Pflanze meist angebaut wird, gehört sie zur Identität des Landes, und aus dem fermentierten Nektar wird das Nationalgetränk Tequila hergestellt. Nicht fermentierter Agavensaft ist eine ausgezeichnete Quelle leicht verdaulicher, langzeit-abbaubarer Kohlenhydrate und Spurenelemente. Agavennektar ist etwas flüssiger als Honig und schmeckt erfrischend und süß, lässt sich also gut beim Sport konsumieren, die ideale Energiequelle bei Wettkämpfen.

Da Agavennektar zu 90 Prozent aus Fruktose besteht – weshalb er auch so langsam abgebaut wird – ist er ideal in Verbindung mit Datteln und ihrem hohen Glukosegehalt. In mehreren meiner Rezepte rund um den Workout kombiniere ich deshalb Agavennektar mit Datteln. Als Süßstoff ist Agavennektar zu empfehlen, und in vielen konventionellen Rezepten kann er Honig ersetzen.

Apfelweinessig

Apfelweinessig ist zwar säurehaltig, wird jedoch bei der Verdauung basenbildend und bereichert Saucen und Salatdressings mit viel Kalium. Er wird aus fermentierten Äpfeln hergestellt und, im Gegensatz zum traditionellen, weißen

Essig, als gesund angesehen. Außerdem enthält er Apfelsäure, die bei der Verdauung hilft.

Balsamicoessig

Wie Apfelweinessig hat auch Balsamicoessig eine basenbildende Wirkung auf das System. Zusammen mit einer Ölmischung, wie zum Beispiel meine EFA Oil Blend (Rezept S. 237) oder mit reinem Hanföl ergibt Balsamicoessig eine gute Grundlage für Salatdressings.

Ingwer

Frischer Ingwer ist ein gesundes Würzmittel für jede Küche. Ingwer hilft bei der Verdauung und beruhigt einen nervösen Magen. Ich verwende ihn in vielen Rezepten. Ingwer wirkt entzündungshemmend und unterstützt somit die Regeneration von Weichteilverletzungen und Zerrungen. Je länger ich laufe, desto mehr Ingwer nehme ich zu mir, um Entzündungen vorzubeugen.

Nährhefe

Nährhefe ist ein einzelliger, auf Melasse gezüchteter Pilz, der vollständiges Protein und viele B-Vitamine liefert, besonders aber das in Pflanzen selten vorkommende Vitamin B12. Deshalb ist Nährhefe so wichtig für Menschen, die sich rein pflanzlich ernähren. Im Gegensatz zur Backhefe ist Nährhefe nicht aktiv, sie vermehrt sich also nicht im Körper und ist daher meist auch für solche Menschen verträglich, die Hefe, meist wohl Aktivhefe, eigentlich meiden sollten. Nährhefe schmilzt und hat einen leichten Geschmack nach Cheddar-Käse, deshalb eignet sie sich gut für Saucen, Suppen und Salate.

Stevia

Stevia ist eine in Paraguay wachsende Pflanze, deren intensiv süße Blätter am meisten Furore machten. Getrocknete Steviablätter sind etwa dreißigmal süßer als Zucker, enthalten keine Kohlenhydrate und haben beim Verzehr keinerlei Auswirkung auf den Insulinspiegel. Nachgewiesenermaßen wirkt Stevia ausgleichend, wenn sich der Blutzucker durch andere zucker- und stärkehaltige Nahrungsmittel, die gleichzeitig konsumiert wurden, erhöht. Natürlich

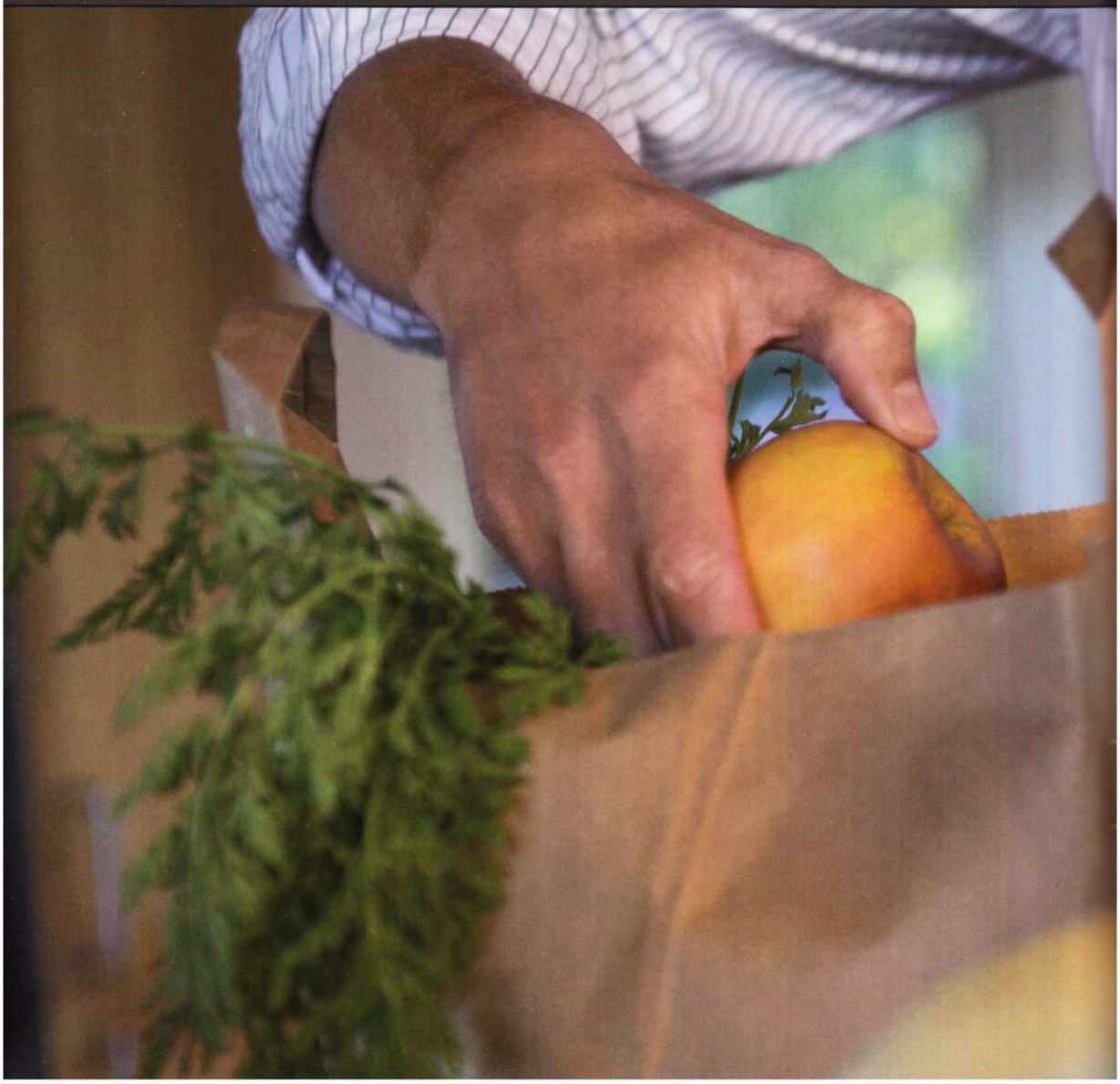
gewinnt Stevia deshalb schnell als Zuckerersatz bei all jenen, die gerne abnehmen wollen, an Popularität. Außerdem wirkt Stevia verdauungsfördernd.

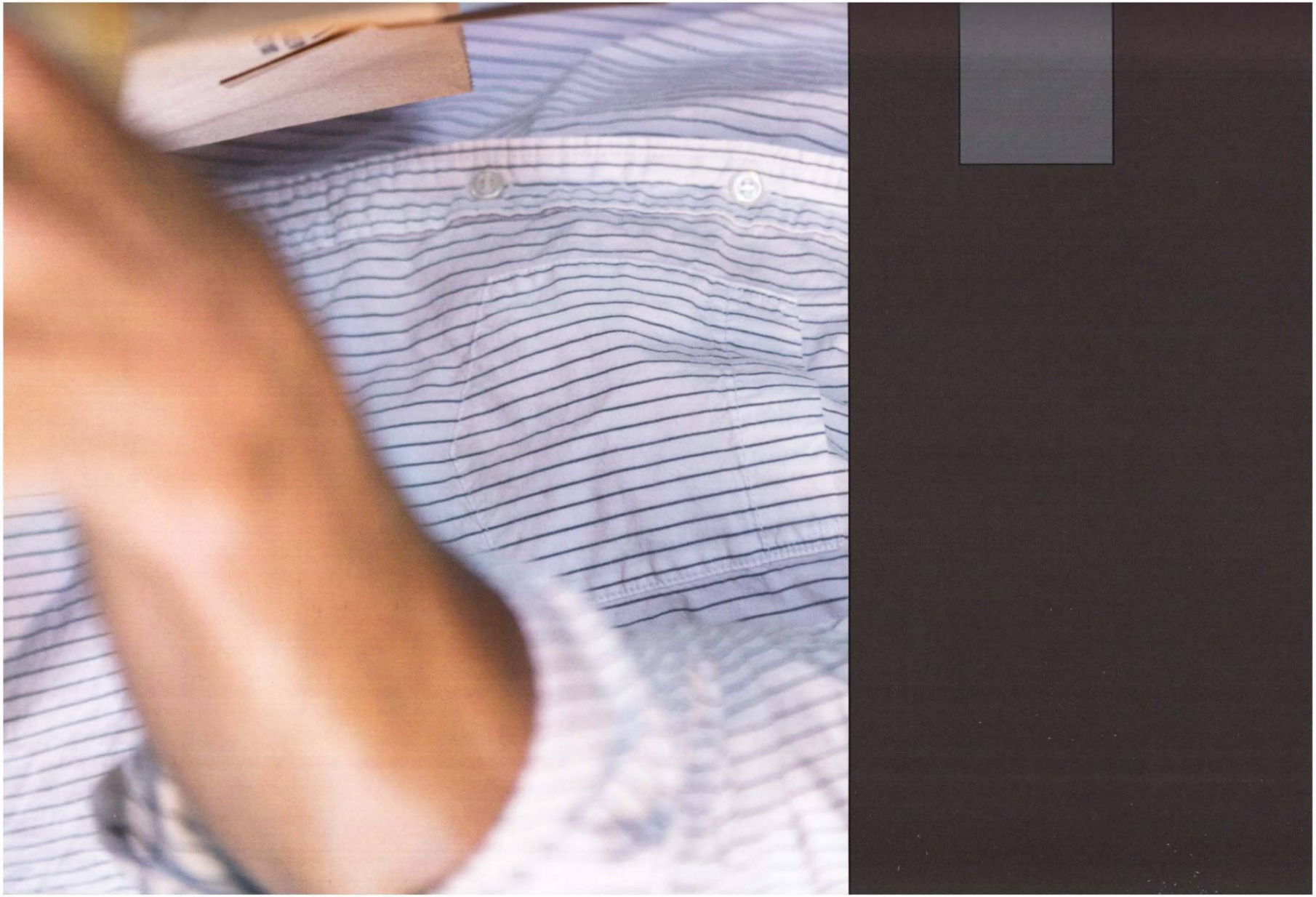
Steviablätter gelten nicht nur als ausgezeichnete Alternative zu künstlichen Süßstoffen, sie sind auch ein Vollnahrungsmittel, wenn sie getrocknet und zu Pulver vermahlt werden. Ich verwende Stevia in vielen meiner Gerichte. Die blutzuckerregulierende Wirkung unterstützt nachhaltige Energie, weshalb ich Stevia auch gerne meinem Sportdrink hinzufüge, um seine Wirkung zu verstärken.

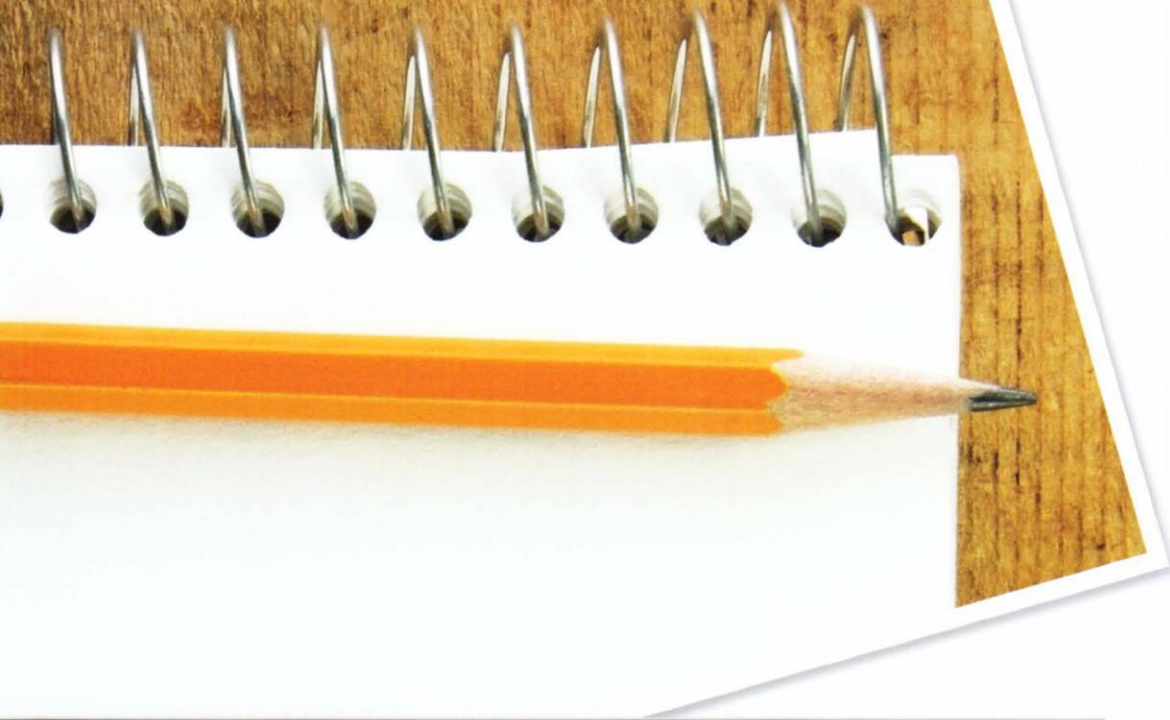
FRANCO

Kapitel sechs

Der 12-Wochen-Ernährungsplan







Einkaufsliste

Die folgenden Nahrungsmittel finden in etwa dreiviertel aller Zubereitungen der Thrive-Diät Anwendung und sollten je nach Woche oder individuellen Rezepten im Haus vorrätig sein.

Ballaststoffreiche Gemüse

- Avocados (werden in der Thrive-Diät als Fett angesehen)
- Frühlingszwiebeln
- Gemüsezwiebeln
- Grüne Blattsalate
- Gurken
- Ingwer (wird in der Thrive-Diät als Würzmittel angesehen)
- Jalapeño-Paprika
- Karotten
- Knoblauch
- Palmkohl
- Rote Beete
- Rote Paprikaschoten
- Sonnengetrocknete Tomaten
- Staudensellerie
- Tomaten
- Zucchini

Stärkehaltige Gemüse

- Kürbis
- Süßkartoffeln
- Yamswurzeln

Meeresgemüse

- Arame
- Dulse
- Kelp
- Nori-Blätter

Hülsenfrüchte (roh, getrocknet oder vorgekocht in Dosen)

- Azukibohnen
- Erbsen (grüne, gelbe)
- Kichererbsen
- Linsen (braune, rote, grüne)
- Schwarzaugenbohnen
- Schwarze Bohnen

Samen

Samen halten sich bis zu sechs Monaten im Kühlschrank, bis zu drei Monaten, wenn sie gemahlen wurden.

- Hanfsamen
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Sesamsamen
- Sonnenblumenkerne

Pseudogetreide

- Amaranth
- Buchweizen
- Quinoa
- Wildreis

Obst

- Ananas
- Äpfel
- Bananen
- Birnen
- Blaubeeren
- Datteln
- Granatäpfel
- Grapefruit
- Kochbananen
- Limonen
- Mangos
- Orangen
- Papaya
- Zitronen

Öle

- Hanföl
- Kokosöl
- Kürbiskernöl
- Leinsamenöl
- Natives Olivenöl extra

Nüsse

Nüsse halten sich bis zu sechs Monaten im Kühlschrank, bis zu drei Monaten, wenn sie gemahlen wurden.

- Macademianüsse
- Mandeln
- Walnüsse

Getreide

- Haferflocken
- Naturreis

Mehl

- Dinkelmehl
- Hanfmehl
- Kichererbsenmehl

Süßmittel

- Agavennektar
- Steviablätter in Pulverform
- Zuckerrübensirup

Essig

- Apfelweinessig
- Balsamicoessig

Kräuter

Getrocknet oder, wenn möglich, frisch

- Basilikum
- Chilipulver
- Dill
- Koriandergrün
- Minze
- Oregano
- Petersilie
- Thymian

Gewürze

- Cayennepfeffer
- Currypulver
- Gewürznelken
- Kardamom
- Koriandersamen
- Kreuzkümmel
- Kurkuma
- Muskatnuss
- Paprikapulver
- Schwarzer Pfeffer
- Zimt

Sonstige

- Junge Kokosnüsse (oder Kokosnussmilch)
- Genmai-Misopaste (aus Naturreis)
- Geröstetes Johannisbrotkernmehl
- Grüne Teeblätter
- Kokosraspel
- Matcha-Pulver
- Meersalz
- Nährhefe
- Rooibos
- Tahina (Sesampaste)
- Yerba-Mate

Küchengeräte

Für die Thrive-Diät werden nur wenige Küchengeräte benötigt:

- ein *Standmixer* oder *Handrührer* zur Zubereitung von Smoothies, Suppen, Salaten, Dressings, Sportdrinks und Energie-Gels
- eine *Küchenmaschine* zur Zubereitung von Energie-Puddings, Pizzaböden, rohen Energieriegeln, Crackern, Aufstrichen und Burgern
- eine Kaffeemühle zum Zermahlen von Samen in Mehl und der Blätter von Rooibos, Yerba-Mate und grünem Tee in Pulver

Unterwegs mit der Thrive-Diät

Ob Sie es glauben oder nicht, auch auf Reisen ist es leicht, sich an die Thrive-Diät zu halten. Ich bin oft monatelang unterwegs, und deshalb muss mein Ernährungsplan auch auf Reisen anwendbar sein. Dazu hier einige Tipps.

Im Voraus planen

Je nachdem, wie lange Sie unterwegs sind, können Sie eventuell einige Nahrungsmittel mitnehmen, wie zum Beispiel individuell in Frischhaltefolie verpackte Energieriegel. Sie sind kompakt, nicht empfindlich, wenn sie etwas zerdrückt werden, und sie benötigen keine Kühlung. Außerdem bieten sie viel Energie und nehmen nur wenig Platz ein.

Einkauf von Lebensmitteln

Wenn ich an meinem Zielort ankomme, gehe ich erst einmal in einem Supermarkt vor Ort einkaufen, meist frisches Obst und Gemüse. Noch besser ist es, wenn man direkt auf dem Bauernmarkt oder vom Hof kaufen kann, denn die frischesten und schmackhaftesten Produkte kommen meist direkt vom Erzeuger. Außerdem werden so weniger Ressourcen verschwendet, da die Erzeugnisse vor Ort gewachsen sind und keine langen Transportwege hinter sich haben. Man sollte sich nicht abschrecken lassen, wenn die Bauern keine ausgewiese-

nen Bio-Bauern sind, denn für viele kleinere Erzeuger ist der Zertifizierungsaufwand zu groß. Trotzdem bauen viele dieser Erzeuger ihr Obst und Gemüse ohne Herbizide und Pestizide an.

Kleine Snacks

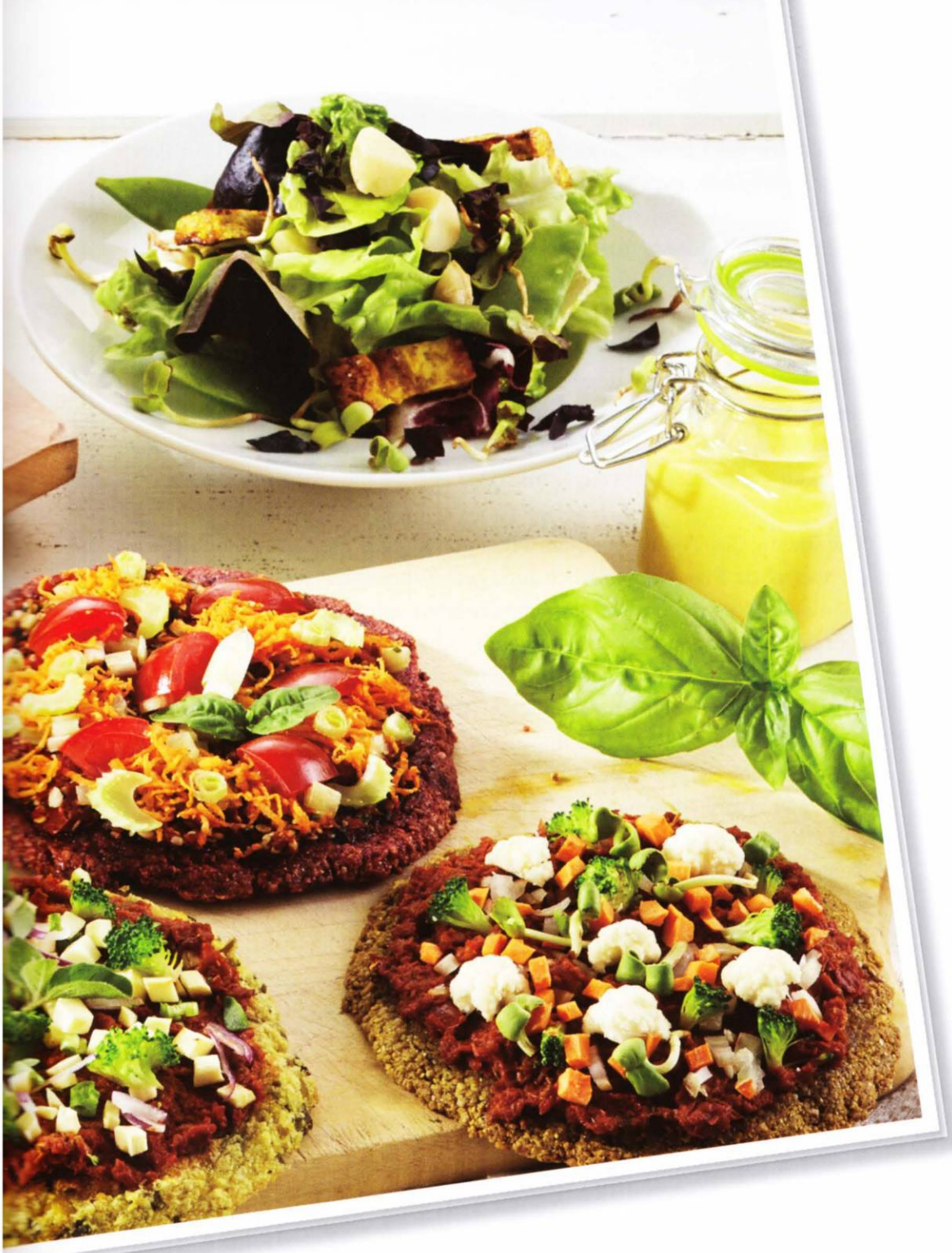
Wenn man unterwegs ist, hat man sowieso oft das Bedürfnis, etwas zu knabbern, deshalb muss man eventuell nicht für ein Mittagessen anhalten und abends genügt oft ein großer Salat oder etwas Gemüse.

Restaurants

Auf Reisen muss man oft in Restaurants essen, und es besteht kein Grund, sie nicht aufzusuchen, nur weil sie keine Quinoa-Rote-Beete-Pizza mit einem Belag aus Gemüse und scharfer Marinara-Sauce aus sonnengetrockneten Tomaten anbieten können. In so gut wie jedem Restaurant kann man einen großen Salat bestellen. Ich muss gestehen, dass ich auf Reisen hin und wieder die besten Salate, oft mit vielen Kernen und auch mit Avocados, serviert bekommen habe und zwar da, wo ich es gar nicht erwartet hätte. Zum Beispiel servieren viele Steakhäuser besonders gute Salate. Wenn Ihre Kollegen oder Bekannten Restaurants auswählen, die für Ihre Essgewohnheiten wenig anzubieten scheinen, seien Sie einfach flexibel. In den meisten Restaurants kann man sich Extraportionen Salat oder eine Gemüseplatte bestellen, auch wenn dies nicht auf der Karte steht. Naturreis und Avocados gibt es auch schon fast überall. Ein wenig Reis, Avocado-Scheibchen mit ein wenig Zitrone darübergeträufelt, dazu einen Salat – und schon ist das Menü fertig. In mexikanischen Restaurants gibt es oft hausgemachte frische Salsa, die man auch zu Gemüse essen kann.

Natürlich bekommt man in den wenigsten Restaurants ausgewogene Vollwertkost nach den Grundlagen der Thrive-Diät, aber das ist nicht weiter schlimm. Ich esse dann einfach weniger und trinke einen nährstoffreichen Smoothie, wenn ich im Hotelzimmer bin.

Der Zwölf-Wochen-Ernährungsplan der Thrive-Diät



Der zwölfwöchige Ernährungsplan ist so strukturiert, dass dem Körper über den ganzen Tag hinweg die richtigen Nährstoffe zugeführt werden. Die Portionsgrößen spielen bei diesem Plan keine Rolle. Da die Nahrung gesund und nicht künstlich stimulierend ist, kann man immer essen, so viel man will. Weil es über den Tag hinweg verteilt drei Mahlzeiten und drei Snacks gibt, werden Sie aber bald feststellen, dass Sie mit kleineren Portionen ganz zufrieden sind. Die Thrive-Diät basiert auf Nahrungsmitteln mit vielen Nährstoffen, daher fühlt man sich schnell satt, sie ist also keine Hungerdiät. Wenn Sie größere Portionen essen wollen, tun Sie das, denn mit dieser Ernährung setzen Sie nur schwerlich Fett an. So lange Sie sich ungefähr an den Ernährungsplan halten, können auch größere Portionen der Mahlzeiten und Snacks gegessen werden, ohne dass man zunimmt – aber alles muss zur rechten Zeit gegessen werden.

Wie wichtig das Timing der Nahrungsaufnahme für die Gesundheit ist, wird oft übersehen. Man kann nämlich auch gute Nahrung zur falschen Zeit zu sich nehmen und sie dann nicht optimal verwerten. Ein Snack mit vielen Kohlenhydraten erhöht den Glykogenspiegel der Muskeln und verkürzt nach einem Training die erforderliche Erholungszeit, verhindert aber, wenn kurz vor dem Zubettgehen gegessen, den Ausstoß von Wachstumshormonen. Eine Mahlzeit mit viel Protein hilft einige Stunden nach einem Workout, die Schäden am Muskelgewebe zu reparieren, doch direkt nach dem Workout kann sie eine ausreichende Hydratation hemmen und so die Erholungszeit hinauszögern. Ein zuckerhaltiger Snack während intensiver sportlicher Betätigung kann die Ausdauer verlängern, indem er die Muskeln mit leicht aufzuschließender Energie versorgt. Isst man ihn aber während der Arbeit am Computer, dann kann er die Konzentration beeinträchtigen und Müdigkeit auslösen.

Der Ernährungsplan soll Ihnen nur als Vorlage dienen. Sie können ihn genau einhalten oder einfach Teile davon in Ihre regulären Essgewohnheiten integrieren. Je mehr Sie sich an den Plan halten, desto schneller bauen Sie natürlich Ernährungsstress ab und verbessern Ihre Gesundheit. Aber selbst wenn Sie nur einen Snack oder eine Mahlzeit pro Tag übernehmen, spüren Sie schon die Vorteile. Beginnen Sie langsam damit, am besten mit einem Smoothie pro Tag, gehen Sie dann dazu über, mehrmals pro Woche Salate zu essen und sehen Sie dann weiter. Wenn Sie Ihr System erst einmal entgiftet haben, ist es ganz leicht, dem Ernährungsplan zu folgen.

Wenn nicht anders angegeben, können Smoothies, Energieriegel, rohes Gemüse oder auch Früchte nach eigener Wahl verwendet werden.

1. WOCHE

Tag 1

Frühstück: Wildreis-Yamswurzel-Pfannkuchen (S. 239) mit Agavennektar und Obst

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Mandel-Leinsamen-Burger (S. 263) mit grünen Blattsalaten und Paprika-Hanf-Pesto (S. 303)

Snack nach dem Abendessen: Zucchinichips (S. 300)

Tag 2

Frühstück: Geröstetes Apfel-Zimt-Müsli (S. 244) mit Hanfmilch (S. 310)

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Gepuffter Amaranth-Hanfsamen-Salat (S. 287) mit Cayenne-Dill-Tahina-Dressing (S. 292)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Azukibohnen-Quinoa-Sesam-Pizza (S. 269)

Snack nach dem Abendessen: Gemüse-Cracker (S. 299) mit Sonnenblumenkern-Pâté (S. 302)

Tag 3

Frühstück: Bananen-Ingwer-Birnen-Müsli (S. 243) mit Rooibos-Mandelmilch (S. 311)

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Scharfe Schwarzaugenbohnen-Quinoa-Pizza (S. 267)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack nach dem Abendessen: Knusprige Kochbananen-Zimt-Streifen (S. 277)

Tag 4

Frühstück: Knoblauch-Oregano-Yamswurzel-Fritten aus dem Ofen (S. 278) mit Ketchup (S. 303)

Snack am Vormittag: Grüner Smoothie

Mittagessen: Sonnenblumenkern-Rote-Beete-Pizza (S. 271)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Gepuffter Amaranth-Hanfsamen-Salat (S. 287) mit Cayenne-Dill-Tahina-Dressing (S. 292)

Snack nach dem Abendessen: Gemüse-Cracker (S. 299) mit Sonnenblumenkern-Pâté (S. 302)

▶ Tag 5

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Grüner Tee-Ingwer-Limonen-Cracker (S. 298) mit Miso-Kelp-Guacamole (S. 306)

Mittagessen: Knuspriger Salat mit Kochbananen, Macadamianüssen und Zimt (S. 286) mit Mango-Limonen-Dressing (S. 293)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Gepuffter Amaranth-Rooibos-Pizza (S. 270)

Snack nach dem Abendessen: Zucchinichips (S. 300) mit Paprika-Hanf-Pesto (S. 303)

▶ Tag 6

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Cremiger Karottensalat (S. 287) mit Cayenne-Dill-Tahina-Dressing (S. 292)

Snack am Nachmittag: Currylinsen-Cracker (S. 299) mit Ananas-Salsa (S. 307)

Abendessen: Pekannuss-Sonnenblumenkern-Burger (S. 264) mit grünen Blattsalaten und Paprika-Hanf-Pesto (S. 303)

Snack nach dem Abendessen: Zucchinichips (S. 300) mit Macadamia-Dill-Dressing (S. 294)

▶ Tag 7

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Palmkohl-Quinoa-Wrap (S. 275) und Ingwer-Karotten-Cremesuppe (S. 281)

Snack am Nachmittag: Gemüse-Cracker (S. 299) mit Sonnenblumenkern-Pâté (S. 302)

Abendessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack nach dem Abendessen: Walnüsse

2. WOCHE

Tag 1

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Zitronen-Cracker-Rote-Beete-Salat (S. 288) mit Orangen-Kürbiskern-Dressing (S. 294)

Snack am Nachmittag: Knusprige Kochbananen-Zimt-Streifen (S. 277) mit Schwarzaugenbohnen-Cayenne-Salsa (S. 308)

Abendessen: Palmkohl-Quinoa-Wrap (S. 275) und Sesam-Miso-Suppe (S. 281)

Snack nach dem Abendessen: Bananen-Kokos-Dessert (S. 315)

Tag 2

Frühstück: Grüner Smoothie

Snack am Vormittag: Obst und Kürbiskerne

Mittagessen: Zucchinichip-Mandel-Salat (S. 289) mit Granatapfel-Mohn-Dressing (S. 296)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Scharfe Schwarzaugenbohnen-Quinoa-Pizza (S. 267)

Snack nach dem Abendessen: Spargelcremesuppe nach Tal Ronnen (S. 282)

Tag 3

Frühstück: Knoblauch-Oregano-Yamswurzel-Fritten aus dem Ofen (S. 278) mit cremiger Nährhefesauce (S. 304)

Snack am Vormittag: Grüner Smoothie

Mittagessen: Currylinsen-Reis-Pizza (S. 271)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack nach dem Abendessen: Mandeln

Tag 4

Frühstück: Geröstetes Apfel-Zimt-Müsli (S. 244) mit Obst und Hanfmilch (S. 310)

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Sonnenblumenkern-Rote-Beete-Pizza (S. 271)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Cremiger Karottensalat (S. 287) mit Cayenne-Dill-Tahina-Dressing (S. 292)

Snack nach dem Abendessen: Paprika-Cremesuppe (S. 280)

▶ Tag 5

Frühstück: Bananen-Ingwer-Birnen-Müsli (S. 243) mit Rooibos-Mandelmilch (S. 311)

Snack am Vormittag: Smoothie

Mittagessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Gepuffter Amaranth-Rooibos-Pizza (S. 270)

Snack nach dem Abendessen: Grüner Tee-Ingwer-Limonen-Cracker (S. 298) mit Schwarzaugenbohnen-Cayenne-Salsa (S. 308)

▶ Tag 6

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Currylinsen-Cracker (S. 299) mit Schwarze Bohnen-Limonen-Salsa (S. 308)

Mittagessen: Gepuffter Amaranth-Hanfsamen-Salat (S. 287) mit Cayenne-Dill-Tahina-Dressing (S. 292)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Pekannuss-Sonnenblumenkern-Burger (S. 264) mit grünen Blattsalaten und Mango-Chutney (S. 305)

Snack nach dem Abendessen: Spargelcremesuppe nach Tal Ronnen (S. 282)

▶ Tag 7

Frühstück: Buchweizenpfannkuchen (S. 239) mit roher Mandelbutter und Obst

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Zucchinichip-Mandel-Salat (S. 289) mit Granatapfel-Mohn-Dressing (S. 296)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Zucchini-Pasta (S. 279) mit scharfer Marinara-Sauce aus sonnengetrockneten Tomaten (S. 309) und Paprika-Cremesuppe (S. 280)

Snack nach dem Abendessen: Knusprige Kochbananen-Zimt-Streifen (S. 277)

3. WOCHE

Tag 1

Frühstück: Knoblauch-Oregano-Yamswurzel-Fritten aus dem Ofen (S. 278) mit Grüner Tee-Miso-Sauce (S. 306)

Snack am Vormittag: Grüner Smoothie

Mittagessen: Sonnenblumenkern-Rote-Beete-Pizza (S. 271)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Knuspriger Salat mit Kochbananen, Macadamianüssen und Zimt (S. 286) mit Gurke-Dill-Dressing (S. 296)

Snack nach dem Abendessen: Sesam-Miso-Suppe (S. 281)

Tag 2

Frühstück: Granatapfel-Grüner Tee-Pfannkuchen (S. 240) mit Obst

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Walnuss-Hanf-Burger (S. 263) mit grünen Blattsalaten und Schwarze Bohnen-Limonen-Salsa (S. 308)

Snack nach dem Abendessen: Arame-Algensalat (S. 288)

Tag 3

Frühstück: Bananen-Ingwer-Birnen-Müsli (S. 243) mit Rooibos-Mandelmilch (S. 311)

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Ingwer-Limonen-Kürbis (S. 276)

Snack am Nachmittag: Zucchini-Pasta (S. 279) mit scharfer Marinara-Sauce aus sonnengetrockneten Tomaten (S. 309)

Abendessen: Cremiger Karottensalat (S. 287) mit Cayenne-Dill-Tahina-Dressing (S. 253) und Paprika-Cremesuppe (S. 280)

Snack nach dem Abendessen: Knusprige Kochbananen-Zimt-Streifen (S. 277)

Tag 4

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Zitronen-Sesam-Cracker (S. 301)

Mittagessen: Zitronen-Cracker-Rote-Beete-Salat (S. 288) mit cremigem Ingwer-Dressing (S. 292)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Paprika-Cremesuppe (S. 280) mit Currylinsen-Cracker (S. 299) und Paprika-Hanf-Pesto (S. 303)

Snack nach dem Abendessen: Mandeln

▶ Tag 5

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Knusprige Kochbananen-Zimt-Streifen (S. 277) mit Schwarzaugenbohnen-Cayenne-Salsa (S. 308)

Mittagessen: Zucchinichip-Mandel-Salat (S. 289) mit Granatapfel-Mohn-Dressing (S. 296)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Scharfe Schwarzaugenbohnen-Quinoa-Pizza (S. 267)

Snack nach dem Abendessen: Arame-Algensalat (S. 288)

▶ Tag 6

Frühstück: Geröstetes Apfel-Zimt-Müsli (S. 244) mit Obst und Schoko-Hanfmilch (S. 311)

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Gurke-Dill-Salat (S. 287) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Currylinsen-Reis-Pizza (S. 271)

Snack nach dem Abendessen: Sesam-Miso-Suppe (S. 281)

▶ Tag 7

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack am Nachmittag: Currylinsen-Cracker (S. 299) mit Schwarzaugenbohnen-Cayenne-Salsa (S. 308)

Abendessen: Palmkohl-Quinoa-Wrap (S. 275) und Ingwer-Karotten-Cremesuppe (S. 281)

Snack nach dem Abendessen: Bananen-Kokos-Dessert (S. 315)

4. WOCHE

Tag 1

Frühstück: Knoblauch-Oregano-Yamswurzel-Fritten aus dem Ofen (S. 278) mit Ketchup (S. 303)

Snack am Vormittag: Grüner Smoothie

Mittagessen: Sonnenblumenkern-Rote-Beete-Pizza (S. 271)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Cremiger Karottensalat (S. 287) mit Cayenne-Dill-Tahina-Dressing (S. 292)

Snack nach dem Abendessen: Mandeln

Tag 2

Frühstück: Bananen-Ingwer-Birnen-Müsli (S. 243) mit Rooibos-Mandelmilch (S. 311)

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Gepuffter Amaranth-Hanfsamen-Salat (S. 287) mit Granatapfel-Mohn-Dressing (S. 296)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Scharfe Schwarzaugenbohnen-Quinoa-Pizza (S. 267)

Snack nach dem Abendessen: Rohes Gemüse mit Caesar-Dressing (S. 295)

Tag 3

Frühstück: Geröstetes Apfel-Zimt-Müsli (S. 244) mit Hanfmilch (S. 310)

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Kichererbsencurry-Pizza (S. 268)

Snack am Nachmittag: Paprika-Cremesuppe (S. 280) mit Gemüse-Cracker (S. 299)

Abendessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack nach dem Abendessen: Kürbiskerne

Tag 4

Frühstück: Ingwer-Birnen-Smoothie (S. 250)

Snack am Vormittag: Knusprige Kochbananen-Zimt-Streifen (S. 277) mit Schwarzaugenbohnen-Cayenne-Salsa (S. 308)

Mittagessen: Zitronen-Cracker-Rote-Beete-Salat (S. 288) mit Orangen-Kürbiskern-Dressing (S. 294)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Pekannuss-Sonnenblumenkern-Burger (S. 264) mit grünen Blattsalaten und Mango-Chutney (S. 305)

Snack nach dem Abendessen: Mandeln

▶ Tag 5

Frühstück: Blaubeerpfannkuchen (S. 240) mit roher Mandelbutter und Obst

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Gepuffter Amaranth-Hanfsamen-Salat (S. 287) mit Cayenne-Dill-Tahina-Dressing (S. 292)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Zitronen-Ingwer-Kochbanane mit Dulse (S. 276) und Sesam-Miso-Suppe (S. 281)

Snack nach dem Abendessen: Zucchinichips (S. 300)

▶ Tag 6

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Cremiger Karottensalat (S. 287) mit Cayenne-Dill-Tahina-Dressing (S. 292)

Snack am Nachmittag: Currylinsen-Cracker (S. 299) mit Schwarze Bohnen-Limonen-Salsa (S. 308)

Abendessen: Palmkohl-Quinoa-Wrap (S. 275) und Gemüse-Cracker (S. 299) und Sonnenblumenkern-Pâté (S. 302)

Snack nach dem Abendessen: Mandeln

▶ Tag 7

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Rohes Gemüse mit Miso-Kelp-Guacamole (S. 306)

Mittagessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit cremigem Ingwer-Dressing (S. 292)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Wildreis-Schälerbsen-Pizza (S. 272)

Snack nach dem Abendessen: Walnüsse

5. WOCHE

Tag 1

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack am Nachmittag: Obst

Abendessen: Ingwer-Limonen-Kürbis (S. 276) und Paprika-Cremesuppe (S. 280)

Snack nach dem Abendessen: Zucchini-Pasta (S. 279) mit scharfer Marinara-Sauce aus sonnengetrockneten Tomaten (S. 309)

Tag 2

Frühstück: Bananen-Schoko-Pfannkuchen (S. 241) mit roher Mandelbutter und Obst

Snack am Vormittag: Smoothie

Mittagessen: Zucchinichip-Mandel-Salat (S. 289) mit Cayenne-Dill-Tahina-Dressing (S. 292)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Zucchini-Pasta (S. 279) mit scharfer Marinara-Sauce aus sonnengetrockneten Tomaten (S. 309) und Paprika-Cremesuppe (S. 280)

Snack nach dem Abendessen: Pistazien

Tag 3

Frühstück: Geröstetes Apfel-Zimt-Müsli (S. 244) mit Obst und Hanfmilch (S. 310)

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Süßkartoffel-Sesam-Pizza (S. 270)

Snack am Nachmittag: Rohes Gemüse mit Paprika-Hanf-Pesto (S. 303)

Abendessen: Gurke-Dill-Salat (S. 287) mit Granatapfel-Mohn-Dressing (S. 296)

Snack nach dem Abendessen: Bananen-Kokos-Dessert (S. 315)

Tag 4

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Cremiger Karottensalat (S. 287) mit Cayenne-Dill-Tahina-Dressing (S. 292)

Snack am Nachmittag: Grüner Tee-Ingwer-Limonen-Cracker (S. 298) mit Schwarzaugenbohnen-Cayenne-Salsa (S. 308)

Abendessen: Pekannuss-Sonnenblumenkern-Burger (S. 264) mit grünen Blattsalaten und Grüner Tee-Miso-Sauce (S. 306)

Snack nach dem Abendessen: Arame-Algensalat (S. 288)

▶ Tag 5

Frühstück: Granatapfel-Grüner Tee-Pfannkuchen (S. 240) mit roher Tahina und Obst

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Gepuffter Amaranth-Hanfsamen-Salat (S. 287) mit Cayenne-Dill-Tahina-Dressing (S. 292)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Palmkohl-Quinoa-Wrap (S. 275) und Knusprige Kochbananen-Zimt-Streifen (S. 277) mit Schwarzaugenbohnen-Cayenne-Salsa (S. 308)

Snack nach dem Abendessen: Mandeln

▶ Tag 6

Frühstück: Geröstetes Apfel-Zimt-Müsli (S. 244) mit Rooibos-Mandelmilch (S. 311)

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack am Nachmittag: Ingwer-Birnen-Smoothie (S. 250)

Abendessen: Gepuffter Amaranth-Rooibos-Pizza (S. 270)

Snack nach dem Abendessen: Gemüse-Cracker (S. 299)

▶ Tag 7

Frühstück: Knoblauch-Oregano-Yamswurzel-Fritten aus dem Ofen (S. 278) mit Paprika-Hanf-Pesto (S. 303)

Snack am Vormittag: Grüner Smoothie

Mittagessen: Scharfe Schwarzaugenbohnen-Quinoa-Pizza (S. 267)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Gurke-Dill-Salat (S. 287) mit Gurke-Dill-Dressing (S. 296)

Snack nach dem Abendessen: Gemüse-Cracker (S. 299)

6. WOCHE

Tag 1

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Zitronen-Ingwer-Kochbanane mit Dulse (S. 276)

Mittagessen: Zucchinichip-Mandel-Salat (S. 289) mit Granatapfel-Mohn-Dressing (S. 296)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Mandel-Leinsamen-Burger (S. 263) mit grünen Blattsalaten und Schwarzaugenbohnen-Cayenne-Salsa (S. 308)

Snack nach dem Abendessen: Zucchinichips (S. 300)

Tag 2

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Avocado-Cayenne-Salat (S. 285) mit Balsamico-Vinaigrette (S. 295)

Snack am Nachmittag: Zucchini-Pasta (S. 279) mit scharfer Marinara-Sauce aus sonnengetrockneten Tomaten (S. 309)

Abendessen: Palmkohl-Quinoa-Wrap (S. 275) mit Miso-Kelp-Guacamole (S. 306)

Snack nach dem Abendessen: Bananen-Kokos-Dessert (S. 315)

Tag 3

Frühstück: Knoblauch-Oregano-Yamswurzel-Fritten aus dem Ofen (S. 278) mit cremiger Nährhefesauce (S. 304)

Snack am Vormittag: Rohes Gemüse mit Cayenne-Dill-Tahina-Dressing (S. 292)

Mittagessen: Zucchini-Pasta (S. 279) mit scharfer Marinara-Sauce aus sonnengetrockneten Tomaten (S. 309) und Paprika-Cremesuppe (S. 280)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack nach dem Abendessen: Sesam-Miso-Suppe (S. 281)

Tag 4

Frühstück: Bananen-Ingwer-Birnen-Müsli (S. 243) mit Rooibos-Mandelmilch (S. 311)

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Gurke-Dill-Salat (S. 287) mit Granatapfel-Mohn-Dressing (S. 296)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Süßkartoffel-Sesam-Pizza (S. 270)

Snack nach dem Abendessen: Rohes Gemüse mit Paprika-Hanf-Pesto (S. 266)

▶ Tag 5

Frühstück: Geröstetes Apfel-Zimt-Müsli (S. 244) mit Hanfmilch (S. 310)

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Chili-Feuerbohnen-Pizza (S. 269)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Gepuffter Amaranth-Hanfsamen-Salat (S. 287) mit Ingwer-Karotten-Dressing (S. 293)

Snack nach dem Abendessen: Knusprige Kochbananen-Zimt-Streifen (S. 277)

▶ Tag 6

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Currylinsen-Cracker (S. 299) mit Schwarze Bohnen-Limonen-Salsa (S. 308)

Mittagessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Mango-Limonen-Dressing (S. 293)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Currylinsen-Reis-Pizza (S. 271)

Snack nach dem Abendessen: Arame-Algensalat (S. 288)

▶ Tag 7

Frühstück: Würzig-scharfe Kakaopfannkuchen (S. 241) mit roher Tahina und Obst

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Zucchinichip-Mandel-Salat (S. 289) mit Ingwer-Karotten-Dressing (S. 293)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Mandel-Leinsamen-Burger (S. 263) mit grünen Blattsalaten und Paprika-Hanf-Pesto (S. 303)

Snack nach dem Abendessen: Zucchinichips (S. 300)

7. WOCHE

Tag 1

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Grüner Tee-Ingwer-Limonen-Cracker (S. 298) mit Schwarzaugenbohnen-Cayenne-Salsa (S. 308)

Mittagessen: Knuspriger Salat mit Kochbananen, Macadamianüssen und Zimt (S. 286) mit Granatapfel-Mohn-Dressing (S. 296)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Ingwer-Limonen-Kürbis (S. 276) mit Gemüse-Cracker (S. 299) und Sonnenblumenkern-Pâté (S. 302)

Snack nach dem Abendessen: Rohes Gemüse

Tag 2

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Zitronen-Sesam-Cracker (S. 301) mit Obst

Mittagessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Orangen-Kürbiskern-Dressing (S. 294)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Gepuffter Amaranth-Rooibos-Pizza (S. 270)

Snack nach dem Abendessen: Mandeln

Tag 3

Frühstück: Knoblauch-Oregano-Yamswurzel-Fritten aus dem Ofen (S. 278) mit Ketchup (S. 303)

Snack am Vormittag: Arame-Algensalat (S. 288) mit Hanfsamen

Mittagessen: Currylinsen-Reis-Pizza (S. 271)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Knuspriger Salat mit Kochbananen, Macadamianüssen und Zimt (S. 286) mit Caesar-Dressing (S. 295)

Snack nach dem Abendessen: Walnüsse

Tag 4

Frühstück: Geröstetes Apfel-Zimt-Müsli (S. 244) mit Hanfmilch (S. 310)

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Cremiger Karottensalat (S. 287) mit Balsamico-Vinaigrette (S. 295)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Azukibohnen-Quinoa-Sesam-Pizza (S. 269)

Snack nach dem Abendessen: Zucchinichips (S. 300)

Tag 5

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Zucchinichip-Mandel-Salat (S. 289) mit Cayenne-Dill-Tahina-Dressing (S. 292)

Snack am Nachmittag: Grüner Tee-Ingwer-Limonen-Cracker (S. 298) mit Schwarzaugenbohnen-Cayenne-Salsa (S. 308)

Abendessen: Palmkohl-Quinoa-Wrap (S. 275) und Sesam-Miso-Suppe (S. 281)

Snack nach dem Abendessen: Bananen-Kokos-Dessert (S. 315)

Tag 6

Frühstück: Granatapfel-Grüner Tee-Pfannkuchen (S. 240) mit Walnüssen und Bananenscheiben

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Walnuss-Hanf-Burger (S. 263) mit grünen Blattsalaten und Grüner-Tee-Miso-Sauce (S. 306)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack nach dem Abendessen: Gemüse-Cracker (S. 299) mit Sonnenblumenkern-Pâté (S. 302)

Tag 7

Frühstück: Bananen-Ingwer-Birnen-Müsli (S. 243) mit Schoko-Hanfmilch (S. 311)

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Scharfe Schwarzaugenbohnen-Quinoa-Pizza (S. 267)

Snack am Nachmittag: Rohes Gemüse und Miso-Kelp-Guacamole (S. 306)

Abendessen: Gepuffter Amaranth-Hanfsamen-Salat (S. 287) mit Cayenne-Dill-Tahina-Dressing (S. 292)

Snack nach dem Abendessen: Knusprige Kochbananen-Zimt-Streifen (S. 277)

8. WOCHE

Tag 1

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Zucchinichip-Mandel-Salat (S. 289) mit Macadamia-Dill-Dressing (S. 294)

Snack am Nachmittag: Grüner Tee-Ingwer-Limonen-Cracker (S. 298) mit Schwarzaugenbohnen-Cayenne-Salsa (S. 308)

Abendessen: Currylinsen-Reis-Pizza (S. 271)

Snack nach dem Abendessen: Pistazien

Tag 2

Frühstück: Zitronen-Ingwer-Kochbanane mit Dulse (S. 276) und Obst

Snack am Vormittag: Grüner Smoothie

Mittagessen: Süßkartoffel-Sesam-Pizza (S. 270)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Cayenne-Dill-Tahina-Dressing (S. 292)

Snack nach dem Abendessen: Sesam-Miso-Suppe (S. 281)

Tag 3

Frühstück: Geröstetes Apfel-Zimt-Müsli (S. 244) mit Obst und Hanfmilch (S. 310)

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Sonnenblumenkern-Rote-Beete-Pizza (S. 271)

Snack am Nachmittag: Currylinsen-Cracker (S. 299) mit Schwarze Bohnen-Limonen-Salsa (S. 308)

Abendessen: Cremiger Karottensalat (S. 287) mit Granatapfel-Mohn-Dressing (S. 296)

Snack nach dem Abendessen: Ingwer-Karotten-Cremesuppe (S. 281)

Tag 4

Frühstück: Bananen-Ingwer-Birnen-Müsli (S. 243) mit Rooibos-Mandelmilch (S. 311)

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Süßkartoffel-Sesam-Pizza (S. 270)

Snack nach dem Abendessen: Spargelcremesuppe nach Tal Ronnen (S. 282)

▶ Tag 5

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Knusprige Kochbananen-Zimt-Streifen (S. 277) mit Schwarzaugenbohnen-Cayenne-Salsa (S. 308)

Mittagessen: Gepuffter Amaranth-Hanfsamen-Salat (S. 287) mit Cayenne-Dill-Tahina-Dressing (S. 292)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Walnuss-Hanf-Burger (S. 263) mit grünen Blattsalaten und Mango-Chutney (S. 305)

Snack nach dem Abendessen: Rohes Gemüse und Dulsestreifen

▶ Tag 6

Frühstück: Wildreis-Yamswurzel-Pfannkuchen (S. 239) mit Agavennektar und Obst

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Zucchini-Pasta (S. 279) mit scharfer Marinara-Sauce aus sonnengetrockneten Tomaten (S. 309) und Paprika-Cremesuppe (S. 280)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Gurke-Dill-Salat (S. 287) mit Macadamia-Dill-Dressing (S. 294)

Snack nach dem Abendessen: Mandeln

▶ Tag 7

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Zitronen-Cracker-Rote-Beete-Salat (S. 288) mit Orangen-Kürbiskern-Dressing (S. 294)

Snack am Nachmittag: Zucchini-Pasta (S. 279) mit scharfer Marinara-Sauce aus sonnengetrockneten Tomaten (S. 309) und Paprika-Cremesuppe (S. 280)

Abendessen: Palmkohl-Quinoa-Wrap (S. 275) und Grüner Tee-Ingwer-Limonen-Cracker (S. 298) mit Schwarzaugenbohnen-Cayenne-Salsa (S. 308)

Snack nach dem Abendessen: Bananen-Kokos-Dessert (S. 315)

9. WOCHE

Tag 1

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Cremiger Karottensalat (S. 287) mit Cayenne-Dill-Tahina-Dressing (S. 292)

Snack am Nachmittag: Knusprige Kochbananen-Zimt-Streifen (S. 277) mit Schwarzaugenbohnen-Cayenne-Salsa (S. 308)

Abendessen: Zucchini-Pasta (S. 279) mit scharfer Marinara-Sauce aus sonnengetrockneten Tomaten (S. 309) und Paprika-Cremesuppe (S. 280)

Snack nach dem Abendessen: Bananen-Kokos-Dessert (S. 315)

Tag 2

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack am Nachmittag: Arame-Algensalat (S. 288)

Abendessen: Ingwer-Karotten-Cremesuppe (S. 281) und Currylinsen-Cracker (S. 299) mit Schwarze Bohnen-Limonen-Salsa (S. 308)

Snack nach dem Abendessen: Mandeln

Tag 3

Frühstück: Knoblauch-Oregano-Yamswurzel-Fritten aus dem Ofen (S. 278) mit Miso-Kelp-Guacamole (S. 306)

Snack am Vormittag: Grüner Smoothie

Mittagessen: Zucchini-Pasta (S. 279) mit scharfer Marinara-Sauce aus sonnengetrockneten Tomaten (S. 309) und Paprika-Cremesuppe (S. 280)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Cremiger Karottensalat (S. 287) mit Cayenne-Dill-Tahina-Dressing (S. 292)

Snack nach dem Abendessen: Zucchinichips (S. 300)

Tag 4

Frühstück: Geröstetes Apfel-Zimt-Müsli (S. 244) mit Obst und Hanfmilch (S. 310)

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Gepuffter Amaranth-Rooibos-Pizza (S. 270)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Knuspriger Salat mit Kochbananen, Macadamianüssen und Zimt (S. 286) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack nach dem Abendessen: Gemüse-Cracker (S. 299) mit Sonnenblumenkern-Pâté (S. 302)

▶ Tag 5

Frühstück: Blaubeerpfannkuchen (S. 240) mit Agavennektar und Obst

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Pekannuss-Sonnenblumenkern-Burger (S. 264) mit grünen Blattsalaten und Ingwer-Karotten-Dressing (S. 293) mit schwarzen Bohnen püriert

Snack nach dem Abendessen: Rohes Gemüse

▶ Tag 6

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Knusprige Kochbananen-Zimt-Streifen (S. 277) mit Schwarzaugenbohnen-Cayenne-Salsa (S. 308)

Mittagessen: Gepuffter Amaranth-Hanfsamen-Salat (S. 287) mit Cayenne-Dill-Tahina-Dressing (S. 292)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Zucchini-Pasta (S. 279) mit Macadamia-Dill-Dressing (S. 294) und Paprika-Cremesuppe (S. 280)

Snack nach dem Abendessen: Arame-Algensalat (S. 288)

▶ Tag 7

Frühstück: Bananen-Ingwer-Birnen-Müsli (S. 243) mit Rooibos-Mandelmilch (S. 311)

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Balsamico-Vinaigrette (S. 295)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Süßkartoffel-Sesam-Pizza (S. 270)

Snack nach dem Abendessen: Zucchinichips (S. 300) mit Caesar-Dressing (S. 295) mit Sonnenblumenkernen püriert

10. WOCHE

Tag 1

Frühstück: Geröstetes Apfel-Zimt-Müsli (S. 244) mit Obst und Hanfmilch (S. 310)

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Sonnenblumenkern-Rote-Beete-Pizza (S. 271)

Snack am Nachmittag: Knusprige Kochbananen-Zimt-Streifen (S. 277) mit Schwarzaugenbohnen-Cayenne-Salsa (S. 308)

Abendessen: Zucchinichip-Mandel-Salat (S. 289) mit Granatapfel-Mohn-Dressing (S. 296)

Snack nach dem Abendessen: Gemüse-Cracker (S. 299) mit Sonnenblumenkern-Pâté (S. 302)

Tag 2

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Zitronen-Rooibos-Cracker (S. 298) mit Ananas-Salsa (S. 307)

Mittagessen: Knuspriger Salat mit Kochbananen, Macadamianüssen und Zimt (S. 286) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Mandel-Leinsamen-Burger (S. 263) mit grünen Blattsalaten und Schwarzaugenbohnen-Cayenne-Salsa (S. 308)

Snack nach dem Abendessen: Arame-Algensalat (S. 288)

Tag 3

Frühstück: Würzig-scharfe Kakaopfannkuchen (S. 241) mit Agavennektar und Obst

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Avocado-Cayenne-Salat(S. 285) mit Gurke-Dill-Dressing (S. 296)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Mandel-Leinsamen-Burger (S. 263) mit grünen Blattsalaten und Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295) mit schwarzen Bohnen püriert

Snack nach dem Abendessen: Zucchinichips (S. 300)

Tag 4

Frühstück: Knoblauch-Oregano-Yamswurzel-Fritten aus dem Ofen (S. 278) mit Macadamia-Dill-Dressing (S. 294)

Snack am Vormittag: Grüner Smoothie

Mittagessen: Scharfe Schwarzaugenbohnen-Quinoa-Pizza (S. 267)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Knuspriger Salat mit Kochbananen, Macadamianüssen und Zimt (S. 286) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack nach dem Abendessen: Currylinsen-Cracker (S. 299)

▶ Tag 5

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Gepuffter Amaranth-Hanfsamen-Salat (S. 287) mit Orangen-Kürbiskern-Dressing (S. 294)

Snack am Nachmittag: Honigmelone

Abendessen: Palmkohl-Quinoa-Wrap (S. 275) und Paprika-Cremesuppe (S. 280)

Snack nach dem Abendessen: Rohes Gemüse

▶ Tag 6

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Grüner Tee-Ingwer-Limonen-Cracker (S. 298) mit Schwarzaugenbohnen-Cayenne-Salsa (S. 308)

Mittagessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Ingwer-Karotten-Dressing (S. 293)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Kichererbsencurry-Pizza (S. 268)

Snack nach dem Abendessen: Obst

▶ Tag 7

Frühstück: Geröstetes Apfel-Zimt-Müsli (S. 244) mit Hanfmilch (S. 310)

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Zitronen-Cracker-Rote-Beete-Salat (S. 288) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Currylinsen-Reis-Pizza (S. 271)

Snack nach dem Abendessen: Gemüse-Cracker (S. 299) mit Caesar-Dressing (S. 295) mit schwarzen Bohnen püriert

11. WOCHE

Tag 1

Frühstück: Bananen-Ingwer-Birnen-Müsli (S. 243) mit Schoko-Hanfmilch (S. 311)

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Ingwer-Limonen-Kürbis (S. 276)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Gepuffter Amaranth-Hanfsamen-Salat (S. 287) mit cremigem Ingwer-Dressing (S. 292)

Snack nach dem Abendessen: Gemüse-Cracker (S. 299) mit Sonnenblumenkern-Pâté (S. 302)

Tag 2

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Zucchinichip-Mandel-Salat (S. 289) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack am Nachmittag: Currylinsen-Cracker (S. 299) mit Macadamia-Dill-Dressing (S. 294)

Abendessen: Palmkohl-Quinoa-Wrap (S. 275) und Ingwer-Karotten-Cremesuppe (S. 281)

Snack nach dem Abendessen: Bananen-Kokos-Dessert (S. 315)

Tag 3

Frühstück: Buchweizenpfannkuchen (S. 239) mit Agavennektar und Obst

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Cremiger Karottensalat (S. 287) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Pekannuss-Sonnenblumenkern-Burger (S. 264) mit grünen Blattsalaten und Ananas-Salsa (S. 307)

Snack nach dem Abendessen: Knusprige Kochbananen-Zimt-Streifen (S. 277)

Tag 4

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Wassermelone

Mittagessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Mango-Limonen-Dressing (S. 293)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Paprika-Cremesuppe (S. 280) und Zucchini-Pasta (S. 279) mit Caesar-Dressing (S. 295) mit Schwarzaugenbohnen püriert

Snack nach dem Abendessen: Pistazien

▶ Tag 5

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Currylinsen-Cracker (S. 299) mit Mango-Chutney (S. 305)

Mittagessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Sonnenblumenkern-Rote-Beete-Pizza (S. 271)

Snack nach dem Abendessen: Rohes Gemüse mit Sonnenblumenkern-Pâté (S. 302)

▶ Tag 6

Frühstück: Geröstetes Apfel-Zimt-Müsli (S. 244) mit Obst und Hanfmilch (S. 310)

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Knuspriger Salat mit Kochbananen, Macadamianüssen und Zimt (S. 286) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Kichererbsencurry-Pizza (S. 268)

Snack nach dem Abendessen: Arame-Algensalat (S. 288)

▶ Tag 7

Frühstück: Knoblauch-Oregano-Yamswurzel-Fritten aus dem Ofen (S. 278) mit Mango-Limonen-Dressing (S. 293)

Snack am Vormittag: Grüner Smoothie

Mittagessen: Currylinsen-Reis-Pizza (S. 271)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack nach dem Abendessen: Knusprige Kochbananen-Zimt-Streifen (S. 277)

12. WOCHE

Tag 1

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Cremiger Karottensalat (S. 287) mit Gurke-Dill-Dressing (S. 296)

Snack am Nachmittag: Honigmelone

Abendessen: Palmkohl-Quinoa-Wrap (S. 275) und Sesam-Miso-Suppe (S. 281)

Snack nach dem Abendessen: Bananen-Kokos-Dessert (S. 315)

Tag 2

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Pekannuss-Sonnenblumenkern-Burger (S. 264) mit grünen Blattsalaten und Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295) mit schwarzen Bohnen püriert

Snack am Nachmittag: Rohes Gemüse mit Caesar-Dressing (S. 295)

Abendessen: Cremiger Karottensalat (S. 287) mit Cayenne-Dill-Tahina-Dressing (S. 292)

Snack nach dem Abendessen: Kürbiskerne

Tag 3

Frühstück: Bananen-Ingwer-Birnen-Müsli (S. 243) mit Rooibos-Mandelmilch (S. 311)

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Sonnenblumenkern-Rote-Beete-Pizza (S. 271)

Snack am Nachmittag: Rohes Gemüse mit Granatapfel-Mohn-Dressing (S. 296)

Abendessen: Avocado-Cayenne-Salat (S. 285) mit Balsamico-Vinaigrette (S. 295)

Snack nach dem Abendessen: Sesam-Miso-Suppe (S. 281)

Tag 4

Frühstück: Granatapfel-Grüner Tee-Pfannkuchen (S. 240) mit roher Tahina und Obst

Snack am Vormittag: Grüner Smoothie

Mittagessen: Kichererbsencurry-Pizza (S. 268)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Ingwer-Karotten-Dressing (S. 293)

Snack nach dem Abendessen: Rohes Gemüse mit Macadamia-Dill-Dressing (S. 294)

▶ Tag 5

Frühstück: Smoothie

Snack am Vormittag: Obst

Mittagessen: Knuspriger Salat mit Kochbananen, Macadamianüssen und Zimt (S. 286) mit Cayenne-Dill-Tahina-Dressing (S. 292)

Snack am Nachmittag: Energieriegel

Abendessen: Scharfe Schwarzaugenbohnen-Quinoa-Pizza (S. 267)

Snack nach dem Abendessen: Kürbiskerne

▶ Tag 6

Frühstück: Geröstetes Apfel-Zimt-Müsli (S. 244) mit Hanfmilch (S. 310) und Obst

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Gurkenpesto-Salat (S. 289) mit Tomaten-Basilikum-Dressing (S. 295)

Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Gepuffter Amaranth-Rooibos-Pizza (S. 270)

Snack nach dem Abendessen: Zucchinichips (S. 300) mit Ingwer-Karotten-Dressing (S. 293)

▶ Tag 7

Frühstück: Würzig-scharfe Kakaopfannkuchen (S. 241) mit roher Mandelbutter und Obst

Snack am Vormittag: Energieriegel

Mittagessen: Knuspriger Salat mit Kochbananen, Macadamianüssen und Zimt (S. 286) mit Balsamico-Vinaigrette (S. 295)

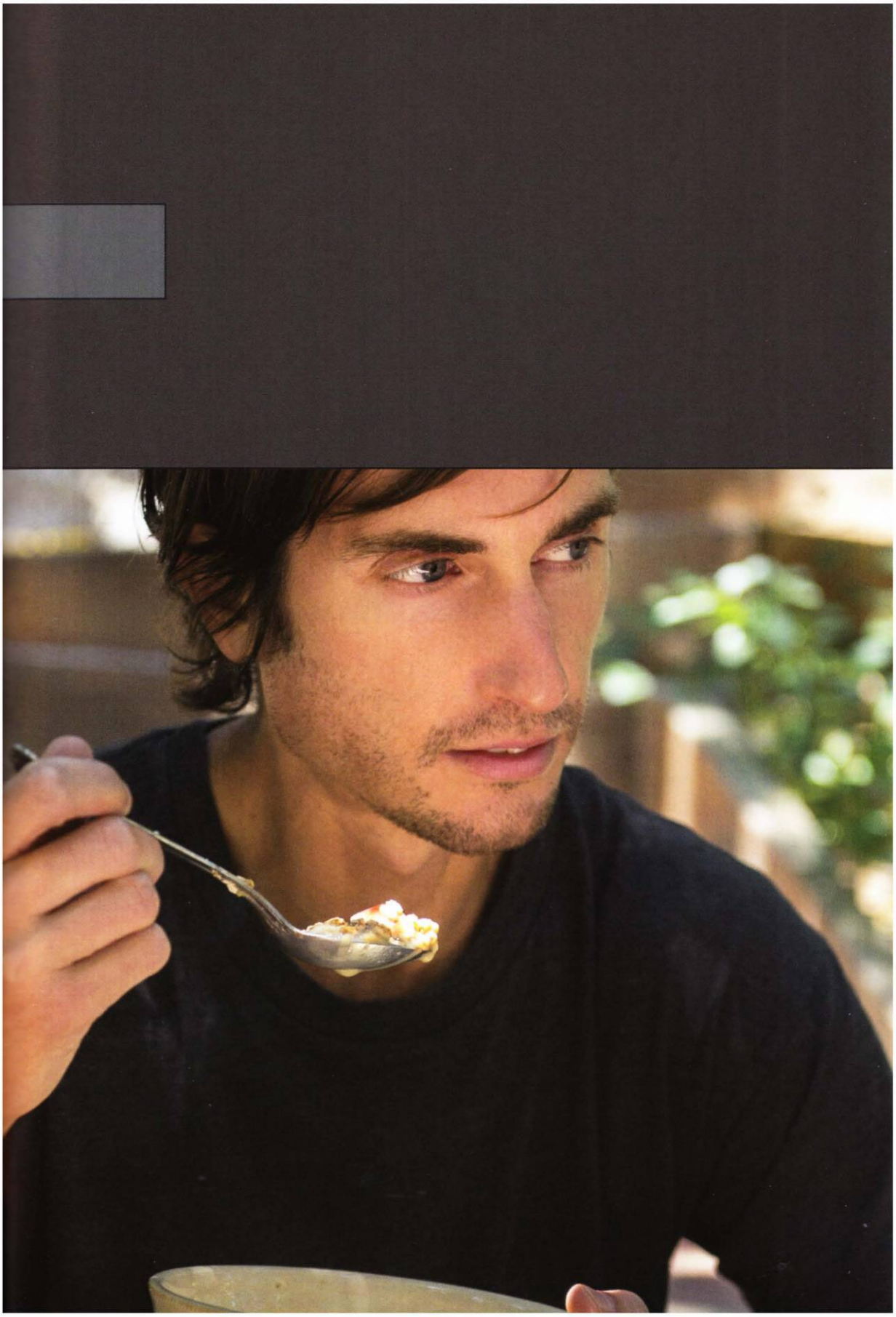
Snack am Nachmittag: Smoothie

Abendessen: Pekannuss-Sonnenblumenkern-Burger (S. 264) mit grünen Blattsalaten und Mango-Limonen-Dressing (S. 293)

Snack nach dem Abendessen: Rohes Gemüse

Kapitel sieben

Rezepte der Thrive-Diät



Grundprinzipien meiner Küche

Jedes meiner Rezepte besteht aus so wenig Zutaten wie möglich, denn mir ist ein einfacher, ausgewogener Geschmack am liebsten. Jede Zutat in einem Gericht erfüllt einen bestimmten Zweck. Ohne von einer Fülle von Aromen bombardiert zu werden, lernen Sie mit der Zeit, die Beschaffenheit der jeweiligen Früchte, Gemüse und Kräuter zu erkennen. Vollkommen frische, schmackhafte Nahrungsmittel sind eine Wohltat für Ihren Körper, und Ihre Sinne richten sich bald darauf ein, sodass Ihnen die überwürzten, traditionellen Fertiggerichte überhaupt nicht mehr schmecken. Bei der industriellen Verarbeitung geht den ursprünglichen Produkten ihr natürlicher Geschmack verloren, und um dies zu kompensieren, werden sie allzu oft mit Würzmitteln und künstlichen Aromen versetzt. Es tut unseren Sinnen ganz gut, wenn sie einmal neu ausgerichtet werden und wieder lernen, Geruch und Geschmack einzelner Lebensmittel differenziert wahrzunehmen. Wenn ein Gericht aus nur wenigen Zutaten besteht, dann geschieht genau das. Nach und nach schmecken industriell verarbeitete Gerichte immer weniger gut, und so verschwindet auch der Heißhunger auf bestimmte Fertigprodukte.

Weniger Zutaten bedeuten außerdem ein schnelles und einfaches Zubereiten der Gerichte, was mir sehr entgegenkommt. Mir liegt daran, vollständig

ausgewogene Mahlzeiten und nährstoffreiche Snacks innerhalb kürzester Zeit fertigzustellen. Bei guter Planung können alle Gerichte der Thrive-Diät, auch die Hauptmahlzeiten, innerhalb einer halben Stunde zubereitet werden.

Verschiedene, durchaus gesunde Früchte und Gemüse kommen in meinen Rezepten nicht vor, weil ich nur leicht und überall erhältliche Erzeugnisse im Ernährungsplan aufgenommen habe. Falls Sie aber Zugang zu exotischeren Produkten haben, die die Grundvoraussetzungen der Thrive-Diät erfüllen, scheuen Sie sich nicht, diese in den Rezepten und im Ernährungsplan unterzubringen.

In der Thrive-Diät zählen wir weder Kalorien noch Einheiten von Kohlenhydraten, Proteinen oder Fett, da all dies keine Rolle spielt und auch keinerlei verlässliche Aussagen über den Nährwert einer bestimmten Kost zulässt. Solange man sich an die Prinzipien der Thrive-Diät hält, bekommt der Körper alle Nährwerte, die er braucht, ohne dass darauf geachtet werden muss, bestimmte Mindestwerte zu erfüllen. Das ist das Schöne an der Thrive-Diät: Sie kann so einfach ins tägliche Leben integriert werden, ohne dass man sklavisch einem bestimmten Programm folgen muss.

Bei allen landwirtschaftlichen Erzeugnissen gibt es, ähnlich wie beim Wein, Unterschiede im Geschmack, je nach Art des Anbaus, der Bodenqualität und der jeweiligen Ernte. Jede Ernte fällt ein wenig anders aus, was sich wiederum auf den Geschmack und die Konsistenz der fertigen Mahlzeit auswirkt, insbesondere auf ihren Flüssigkeitsanteil. Das fertig zubereitete Endprodukt schmeckt daher auch immer ein wenig anders.

Kräuter

Die Mengenangaben in den Rezepten gelten normalerweise für getrocknete Kräuter, es sei denn, frische Kräuter sind absolut erforderlich. In einigen Rezepten kann, wie angegeben, beides verwendet werden. Natürlich sind frische Kräuter immer am besten, aber man hat sie eben nicht immer zur Hand. Wenn Sie genügend Platz, Licht und Zeit haben, dann könnten Sie sogar einen eigenen Kräutergarten (auch auf dem Fensterbrett) anlegen, um regelmäßig frische Kräuter auf den Tisch zu bringen. Frische Kräuter bieten nicht nur mehr Geschmack, sondern sind den getrockneten auch noch an Nährwert überlegen. Die meisten Lebensmittelgeschäfte bieten mittlerweile für wenig Geld eingetopfte, frische Kräuter an. Bei genügend Licht und Wasser halten sie sich wochenlang. Zu den Kräutern, die leicht und einfach selbst gezogen werden können, gehören:

- Basilikum
- Dill
- Koriandersamen
- Koriandergrün
- Minze
- Oregano
- Petersilie
- Schnittlauch
- Thymian

Einweichen und Keimen

Nüsse und Samen einzuweichen macht sie leichter verdaulich und erhöht ihren Nährwert. Schon nach vier Stunden erzielt man erstaunliche Ergebnisse. Einmal pro Woche gebe ich verschiedene rohe Nüsse und Samen in kleine Schüsselchen, bedecke sie mit demineralisiertem Wasser und lasse sie über Nacht einweichen. Am nächsten Morgen schütte ich das Wasser ab und spüle die Nüsse und Samen mit frischem Wasser ab. Das muss gründlich geschehen, damit die im Wasser freigesetzten Verdauungsinhibitoren abgewaschen werden und die Bioverfügbarkeit verbessert wird. Anschließend bewahre ich sie im Kühlschrank auf, so habe ich sie beim Kochen immer zur Hand.

Das nimmt alles höchstens 10 Minuten pro Woche in Anspruch und ist ohne Aufwand zu bewerkstelligen. Man muss nur daran denken. Meist weiche ich Mandeln, Kürbiskerne und Sesamsamen ein. Sie keimen nicht, aber ihr Nährwert erhöht sich durch das Einweichen.

Was den Nährwert angeht, sind eingeweichte, rohe Nüsse immer besser als nicht eingeweichte. Aber abgesehen von meiner Nussmilch und dem Zucchinichip-Mandel-Salat (Rezept auf Seite 289) können alle Nüsse und Samen in den Rezepten der Thrive-Diät auch ohne Einweichen verwendet werden.

Getreide und Hülsenfrüchte zu keimen dauert etwas länger, nimmt aber auch nicht so viel mehr Zeit in Anspruch. Für die Rezepte hier im Buch können Sie jederzeit auf die vorgekochten Produkte in Dosen zurückgreifen, das ist auf jeden Fall am praktischsten. Viele verschiedene Linsenarten und andere Hülsenfrüchte wie Kichererbsen und Azukibohnen sind in dieser Form in den Supermärkten und Lebensmittelgeschäften erhältlich. Greifen Sie bevorzugt auf solche Produkte zu, die ohne Konservierungsmittel eingedost wurden.

Oder Sie kochen Ihre Hülsenfrüchte selbst, das ist weniger teuer, nimmt aber mehr Zeit in Anspruch – bei Linsen etwa 20 Minuten Kochzeit und bei Kichererbsen bis zu drei Stunden. Ich persönlich bin immer dafür, den größtmöglichen Nährwertgewinn zu erzielen und plane deshalb lieber die längeren Zeiten für das Keimen meiner Getreide und Hülsenfrüchte ein.

Natürlich besteht auch die Möglichkeit, fertige Sprossen im Laden oder Bioladen zu kaufen. Leider kommt es immer wieder vor, dass im Handel vertriebene Sprossen von Bakterien befallen sind. Wenn Ihr Immunsystem gerade geschwächt ist, dann ist es nicht ratsam, solch ein Risiko einzugehen. Ich würde immer empfehlen, rohes Getreide und Hülsenfrüchte zu kaufen und sie dann selbst zum Keimen zu bringen. Das erfordert einiges an Planung, aber der Nährwertgewinn ist es wert.

Im Leben der Pflanze nimmt der Keimling eine Zwischenstation ein. Da er selbst noch keine Wurzeln entwickelt hat, ist der Keimling noch ganz von den Nährstoffen im Bohnenkern oder Getreidesamen abhängig. Enzyme, durch Feuchtigkeit aktiviert, greifen auf die im Samen konzentrierten Nährstoffe als Energiequelle zu und lassen den Keimling schnell zu einer Pflanze mit Blättern heranwachsen.

Während dieser rapiden Wachstumsphase werden die Inhibitoren von Verdauungsenzymen ausgetrieben, Proteine verwandeln sich in Aminosäuren und Fette in essenzielle Fettsäuren. Es entsteht also eine Art Vorverdauung, und die macht aus diesen gekeimten Samen und Früchten ein biologisch gut verwertbares Nahrungsmittel mit vielen Vitaminen, Mineralien, Chlorophyll und Enzymen. Aufgrund ihres hohen pH-Werts wirken die Sprossen dazu noch basenbildend. Das meiste Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen können gekeimt werden. Einige Samen, wie z. B. Sonnenblumenkerne, entwickeln Sprossen, Sesam und Kürbiskerne dagegen nicht, aber sie gewinnen durch das Einweichen

trotzdem an Nährwert. Quinoa und Buchweizen eignen sich besonders gut zum Ziehen von Sprossen, da dies ihre Nährstoffe voll und ganz entwickelt.

Haben Sie sich erst einmal darauf eingelassen, dann gehört das Ziehen von Sprossen bald zu Ihrer täglichen Routine. Es ist schnell erledigt und spart außerdem noch Geld. Hülsenfrüchte in Dosen sind zwar nicht teuer, aber getrocknete Samen, Getreide und Hülsenfrüchte zum Keimen zu bringen ist noch preisgünstiger.

Wie gesagt, es werden alle rohen Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide und Samen bekömmlicher und gesünder, wenn sie eingeweicht oder gekeimt wurden. Die unten aufgeführten Produkte lassen sich dabei besonders leicht und gut in vielen Rezepten der Thrive-Diät verwenden.

Produkte zum Einweichen und Keimen:

Einweichen	Keimen
Hafer Kürbiskerne Macadamianüsse Mandeln Sesamsamen Wildreis	Amaranth Bohnen, alle Arten Buchweizen Kichererbsen Linsen, alle Arten (können auch *nur* eingeweicht werden, um Zeit zu sparen) Quinoa Sonnenblumenkerne

Wie geht man beim Keimen vor

Sprossentürme sind in den meisten Bioläden erhältlich. Sie helfen beim Ziehen von Sprossen, sind aber nicht unbedingt notwendig. Alles, was Sie brauchen, ist ein Gefäß, ein Seihtuch und ein Gummiband.

Das zu keimende Produkt gut waschen und in ein Glasgefäß geben, das dann zu etwa einem Viertel gefüllt sein sollte. Wasser hinzufügen, bis das Glas drei Viertel voll ist. Über Nacht bei Zimmertemperatur stehen lassen. Am nächsten Morgen das Wasser abschütten, die Hülsenfrüchte, Getreidekörner, Nüsse oder Samen unter fließend kaltem Wasser gut abspülen, in das Gefäß zurückgeben, das Seihtuch darüberspannen und mit einem Gummiband festklemmen. Das Gefäß kurz umdrehen, damit überschüssiges Wasser abtropfen kann. Der Keimprozess beginnt innerhalb von 24 Stunden. Die Samen und Kerne sollten immer feucht gehalten werden, damit sie voll auskeinem können. Dazu wird

Wasser in das Gefäß gegeben und dann wieder durch Umdrehen über das Seihtuch abgegossen.
Die Keimzeit hängt vom Ausgangsprodukt ab, dauert aber meist um die zwei Tage. Die Keimlinge gut unter fließend kaltem Wasser abspülen, damit die Verdauungsinhibitoren, die durch das Keimen freigesetzt wurden, abgewaschen werden und sich so die Bioverfügbarkeit erhöht. Die Sprossen in einem sauberen, unbedeckten Gefäß im Kühlschrank aufbewahren; sie halten sich dort etwa eine Woche.

Variationen

Samen und Mehl

Um die Rezepte etwas abwechslungsreicher zu gestalten, habe ich bei einigen von ihnen Variationsmöglichkeiten angegeben. Da alle in den Rezepten aufgeführten Mehlarten glutenfrei sind, können sie leicht untereinander ausgetauscht werden. Mehle aus Samen wie Hanfmehl, Leinsamenmehl und Sesammehl eignen sich bestens dazu, und sie nehmen auch einen breiteren Raum an der Basis der Lebensmittelpyramide der Thrive-Diät (siehe S. 54) ein als Getreidemehl.

Das in einigen Rezepten verwendete Hanfprotein kann nach Belieben durch Hanfmehl ersetzt werden. Hanfprotein ist etwas teurer, da es feiner gemahlen wird und dabei viel Stärke verliert. Hanfmehl besteht aus etwa 35 Prozent Protein, Hanfprotein aus etwa 50 Prozent.

Johannisbrot

Johannisbrotschoten werden bis zu 30 Zentimeter lang und sind die Früchte des Johannisbrotbaums. Sie enthalten viele Spurenelemente. Rohes Johannisbrotkernmehl findet sich relativ problemlos in Bioläden. Es schmeckt jedoch recht mild und wird daher gern durch rohen Kakao, auch Roh-Schokolade genannt,

ersetzt. Da roher Kakao aber recht schwer aufzutreiben ist und zudem noch Koffein enthält, verwende ich lieber geröstetes Johannisbrotkernmehl.

Öl

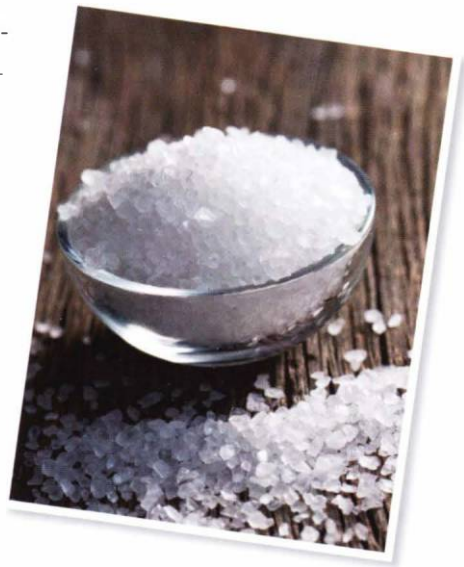
Ich benutze Hanföl als Basis für Salatdressings, Saucen und viele andere Rezepte, bei denen mit niedrigen Temperaturen gekocht wird. Hanföl schmeckt nämlich außerordentlich gut und ist dazu noch sehr gesund. Man kann reines Hanföl verwenden – oder zu 80 Prozent Hanföl noch 10 Prozent Leinsamenöl und 10 Prozent Kürbiskernöl dazugeben und mit dieser optimal ausgewogenen Mischung aus essenziellen Fettsäuren arbeiten. Auf die verschiedenen, gesundheitsfördernden Eigenschaften dieser Öle habe ich auf den Seiten 167-169 hingewiesen. Die gesundheitsfördernden Eigenschaften der Thrive-Diät erschließen sich aber auch schon mit reinem Hanföl. Informationen zur Herstellung von EFA Oil Blend finden Sie auf der Seite 237.

Säfte

Ich presse meine Säfte lieber selbst frisch, anstatt fertige Säfte im Laden zu kaufen. Limonen, Zitronen und Orangen lassen sich sehr leicht durch einfaches Zusammenpressen entsaften. Bei Zimmertemperatur geben sie mehr Saft ab als gekühlt. Die zu Hause gepressten Säfte sind nicht pasteurisiert und schmecken somit bedeutend fruchtiger als kommerzielle Fertigprodukte. Wenn Sie trotzdem Fertigprodukte verwenden wollen, empfehle ich, Säfte zu kaufen, die nicht aus Konzentrat hergestellt wurden, da sie einen höheren Nährwert haben.

Salz

In den Rezepten gebe ich selten genaue Mengen für Salz an, da jeder Mensch hier unterschiedliche Bedürfnisse und Vorlieben hat. Salzen Sie einfach nach Belieben. Da die Thrive-Diät keine industriell verarbeiteten Fertigprodukte verwendet, ist sie von Natur aus salzarm und verträgt das Hinzufügen von Meersalz, ohne dass sich dies negativ auf Ihre Gesundheit auswirkt. Meersalz ist im Allgemeinen wertvoller als Steinsalz, da es mehr Spurenelemente enthält und weniger intensiv verarbeitet wird.



Als gesunde Alternative zu Meersalz bieten sich Dulseflocken an. Die Flocken können in der Kaffeemühle zu Pulver vermahlen und statt Salz verwendet werden. Um denselben Salzgehalt zu erzielen, muss doppelt so viel Dulsepulver wie Salz eingesetzt werden. Dulseflocken sind in den meisten Bioläden erhältlich. Kelpflocken sind eine weitere Alternative. Aufgrund ihres starken Geschmacks nach Meer sind sie jedoch nicht für alle Rezepte geeignet.

Kelp (Seetang) und Dulse (Rotalge)

Rezepte

Grundlagen

Die Thrive-Diät basiert auf den folgenden Produkten, die im Voraus angefertigt werden können, damit sie bei der Zubereitung der Rezepte zur Hand sind.

Gepuffter Amaranth

Gepuffter Amaranth ist bei Pfannkuchenteig ein leichter, lockerer Ersatz für schwerere Mehle, gibt Energieriegeln mehr Konsistenz und Salaten einen knusprigen Biss. Aufgrund der darin enthaltenen natürlichen Öle muss gepuffter Amaranth gekühlt werden und kann sich bis zu 2 Wochen im Kühlschrank halten.

Gepufften Amaranth wie Popcorn in einer Popcornmaschine herstellen, oder aber in der Bratpfanne:

Dazu etwas Kokosöl in die Pfanne geben, gerade so, dass der Pfannenboden bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze erwärmen, eine kleine Menge Amaranth hinzugeben, gerade genug, um den Pfannenboden zu bedecken. Wenn er gepufft ist, mit dem Pfannenheber herausnehmen und weitere Amaranthkörner in die Pfanne geben.

EFA Oil Blend

ROHKOST

Diese Mischung enthält die ideale Kombination essenzieller Fettsäuren (essential fatty acids = EFA).

- 8 Teile Hanföl
- 1 Teil Leinsamenöl
- 1 Teil Kürbiskernöl

Alle Zutaten zusammenmischen, im Kühlschrank aufbewahren.

Currypulver

Obwohl es im Handel ganz gute Mischungen gibt, schmeckt diese hier aromatisch, wie echt indischer Curry. Stellen Sie eine gewisse Vorratsmenge her, um sie beim Kochen griffbereit zu haben.

- 2 EL Koriandersamen
- 2 EL Kreuzkümmel
- 2 TL Kardamom
- 1 ½ TL Zimt
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Nelkenpulver
- 1 TL geriebene Muskatnuss
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Cayennepfeffer

Alle Zutaten miteinander vermischen und in einem luftdichten Gefäß aufbewahren.

Variation: Fügen Sie für einen intensiveren Geschmack 2 TL geriebene Limonenschale hinzu. *Ergibt 190 ml.*

Nährhefe-Sesam-Topping

Da Nährhefe schmilzt, verbindet sich dieser Belag gut mit allen warmen Gerichten und gibt ihnen eine cremige Struktur. Im Geschmack ähnelt er einem milden Cheddar-Käse und kann daher die Rolle von Parmesan oder Schmelzkäse einnehmen. Der hohe Anteil an B-Vitaminen in der Nährhefe, zusammen mit dem Kalzium aus den Sesamsamen ergeben eine gesunde, nährstoffreiche Alternative zu Käse-Toppings.

Ich stelle immer eine gewisse Menge her und gebe sie in einen Parmesanstreuer. Im Kühlschrank aufbewahren, damit das Sesamöl nicht ranzig wird.

- 1 Teil Nährhefeflocken
- 1 Teil ungeschälte Sesamsamen

Nährhefeflocken und Sesamsamen zusammen in einer Kaffeemühle vermahlen.

Pfannkuchen

Diese Pfannkuchen sind viel sättigender als die traditionelle Version mit raffinierten Kohlenhydraten. Die Pfannkuchen der Thrive-Diät enthalten als Basiszutaten eine Mischung aus Leinsamen, Hanf und Pseudogetreide und sind daher sehr nährstoffreich.

Da die Pfannkuchen essenzielle Fettsäuren enthalten, die bei hohen Temperaturen zerstört würden, folgen wir auch hier dem Kochprinzip der Thrive-Diät und braten sie bei niedriger Temperatur.

Einige Rezepte enthalten Backpulver und Backnatrium, um den Teig etwas aufzulockern. Ich persönlich lasse sie immer weg, weil ich die festeren Pfannkuchen bevorzuge. Experimentieren Sie selbst und finden Sie heraus, was Ihnen besser schmeckt.

Agavennektar ist eine gute Alternative zu Ahornsirup auf den Pfannkuchen.
Zum Backen der Pfannkuchen gehen Sie, wenn nicht anders angegeben, folgendermaßen vor:

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und glatt verrühren.

Eine Bratpfanne leicht mit Kokosöl einfetten und bei mittlerer Hitze erwärmen. Pfannkuchenteig bis zur gewünschten Größe der Pfannkuchen hinzugeben. 5 Minuten backen oder so lange, bis der Teig Blasen bildet. Umdrehen und weitere 5 Minuten backen.

Buchweizenpfannkuchen

Leicht mit Zimt und Muskat gewürzt schmecken diese Pfannkuchen hier mehr wie traditionelle Pfannkuchen als die anderen Pfannkuchen der Thrive-Diät.

- 160 g Buchweizenmehl
- 30 g gemahlene Leinsamen
- 30 g Hanfmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimtpulver
- ½ TL geriebene Muskatnuss
- 1 Banane
- 500 ml Wasser
- 100 g Gerstenflocken (oder Buchweizen, gekeimt oder gekocht)

Buchweizenmehl, Leinsamen, Hanfmehl, Backpulver, Zimt und Muskat in einer Schüssel vermengen. Banane und Wasser in einer Küchenmaschine verrühren und nach und nach die trockenen Zutaten hinzugeben, bis alles zu einer glatten Masse verrührt ist. Die Gerstenflocken mit einem Löffel einrühren. Wie oben angegeben ausbacken.

Ergibt 2 große Portionen.

Wildreis-Yamswurzel-Pfannkuchen

Die Zutaten ergeben einen sehr soliden Pfannkuchen, der einige Stunden lang sättigt.

- 500 ml Wasser
- 170 g gekochte oder gekeimte Quinoa
- 250 ml gekochte, zerstoßene Yamswurzel
- 90 g gekeimter oder gekochter Wildreis
- 30 g gemahlene Leinsamen
- 30 g gemahlene Sesamsamen
- 2 TL Backpulver
- ½ TL schwarzer Pfeffer

Ergibt 2 große Portionen.

Granatapfel- und Grüner Tee-Pfannkuchen

Diese aromatische Mischung mit vielen Antioxidantien bietet Nährstoffe für einen aktiven Tag.

- 2 frische oder eingeweichte, getrocknete Datteln
- Granatapfelsamen (Menge aus einer Granatapfelfrucht)
- 250 ml Hanfmilch (S. 310)
- 190 ml Wasser
- 110 g gepuffter Amaranth (S. 236)
- 70 g Reismehl
- 1 EL fein gemahlener, grüner Tee (oder 1 TL Matcha-Pulver)
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Backnatron
- Meersalz nach Belieben

Ergibt 2 große Portionen.

Blaubeerpfannkuchen

Ähnlich wie traditionelle Blaubeerpfannkuchen, aber viel bekömmlicher.

- 2 frische oder eingeweichte, getrocknete Datteln
- 250 g Blaubeeren
- 250 ml Hanfmilch (S. 310)
- 190 ml Wasser
- 80 g Buchweizenmehl
- 90 g gekeimte oder gekochte Quinoa
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Backnatron
- Meersalz nach Belieben

Ergibt 2 große Portionen.

Bananen-Schoko-Pfannkuchen

Bei Kindern sind diese Pfannkuchen zum Frühstück ganz besonders beliebt, dabei enthalten sie im Gegensatz zu traditionellen Pfannkuchen viele vollständige Proteine, essenzielle Fettsäuren und natürlich vorkommende Vitamine und Mineralien.

- 2 Bananen
- 2 frische oder eingeweichte, getrocknete Datteln
- 210 g gepuffter Amaranth (S. 236)
- 250 ml Schoko-Hanfmilch (S. 310)
- 250 ml Wasser
- 80 g Buchweizenmehl
- 30 g gemahlene Leinsamen
- 30 g Hanfmehl
- 30 g geröstetes Johannisbrotkernmehl
- 2 EL ungesüßte Johannisbrotchips
- Meersalz nach Belieben

Ergibt 2 große Portionen.

Würzig-scharfe Kakaopfannkuchen

Der Cayennepfeffer in diesen nährstoffreichen Pfannkuchen regt den Blutkreislauf an und treibt die Hitze in die Wangen.

- 2 Bananen
- 1 Dattel
- 80 g Buchweizenmehl
- 90 g gekeimte oder gekochte Quinoa
- 30 g geröstetes Johannisbrotkernmehl
- 30 g gemahlene Leinsamen
- 30 g Hanfmehl
- ½ TL Cayennepfeffer
- Meersalz nach Belieben

Ergibt 2 große Portionen.

Müslis

Müslis werden zum Frühstück immer beliebter und das aus gutem Grund: Sie schmecken gut, lassen sich schnell zubereiten und es gibt eine Unzahl von Möglichkeiten, sie zu variieren. Bei den kommerziellen Produkten besteht aber immer das Problem, dass sie nicht ausreichend bzw. keine ausgewogenen Nährstoffe bieten, was dann dazu führt, dass man bald nach dem Essen schon wieder Hunger verspürt.

Die Thrive-Diät-Müslis bestehen aus Ballaststoffen, Protein und essenziellen Fettsäuren, sowie vielen Vitaminen und Mineralien aus Vollwertkost. Das sättigt auf lange Zeit.

Bananen-Ingwer-Birnen-Müsli

ROHKOST-OPTION

Wenn ich morgens etwas mehr Zeit habe, mache ich mir oft Bananen-Ingwer-Birnen-Müsli statt meinem üblichen Smoothie. Es ist recht schnell zubereitet und bietet eine ausgewogene Mahlzeit. Da die meisten kommerziell vertriebenen Müslis raffiniertes Getreide und viel Zucker verwenden, ist diese Zubereitung hier bedeutend bekömmlicher. Wer noch mehr Nährstoffe hineinpacken will, kann einen gehackten Energieriegel (Rezepte ab S. 255) darüberstreuen.

- 1 Banane
- 1 Birne
- 1 Dattel
- 40 g Mandeln
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfmehl
- ½ EL geröstetes Johannisbrotkernmehl (oder Kakaonibs für 100 % Rohkost)
- ½ EL geriebener, frischer Ingwer

Banane in Scheibchen schneiden. Die Birne entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Dattel entkernen und in kleine Stücke scheiden. Mandeln auf die gewünschte Größe hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Mit Hanfmilch (S. 310) oder Rooibos-Mandelmilch (S. 311) übergießen.
Variation: 125 g gekeimten Buchweizen oder Quinoa hinzufügen.
Ergibt 1 große Portion.

Geröstetes Apfel-Zimt-Müsli

Dieses Müsli mit seiner ausgewogenen Mischung aus Nährstoffen hat im Gegensatz zu vielen Fertigpackungen eine Menge Ballaststoffe, vollständige Proteine, essenzielle Fettsäuren und Kalzium.

- ½ gewürfelter Apfel
- 110 g Haferflocken (oder gekochte bzw. gekeimte Quinoa für ein glutenfreies Müsli)
- 70 g grob gehackte Mandeln
- 60 g gemahlene Leinsamen
- 60 g Hanfmehl
- 80 g ungeschälte Sesamsamen
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 1 ½ TL Zimtpulver
- ¼ TL geriebene Muskatnuss
- ¼ TL gemahlene Steviablätter
- ¼ TL Meersalz
- 65 ml Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 65 ml Melassesirup
- 2 EL Apfelsaft

Den Backofen auf 120 °C vorheizen.

Apfel, Haferflocken, Mandeln, gemahlene Leinsamen, Hanfmehl, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Zimt, Muskat, Stevia und Meersalz miteinander vermischen. Hanföl, Melasse und Apfelsaft zusammen verquirlen. Die trockenen Zutaten hinzufügen und alles gut durchmischen.

Auf ein leicht mit Kokosöl gefettetes Backblech verteilen. 1 Stunde backen. Abkühlen lassen, dann in Stücke brechen.

Hält sich bis zu 2 Wochen im Kühlschrank

Ergibt etwa 5 Portionen.

Smoothies

Grundlagen

Ein guter Smoothie sollte die Nährstoffe einer vollen Mahlzeit enthalten, dabei muss das Protein leicht verdaulicher Herkunft sein, da leichte Verdaulichkeit der große Vorteil von Smoothies ist. Das Protein sollte also von Vollwertnahrungsmitteln mit einem hohen pH-Wert stammen und zumindest ein Teil davon aus rohen Nahrungsmitteln, wie z. B. Hanf. Rohes Hanfprotein enthält Enzyme, die die Verdauung und Resorption ins Blut fördern. Außerdem enthält Hanf einen großen Anteil vollständiger Proteine. Wenn ich einen Smoothie zubereite, ist Hanf immer die Hauptbezugsquelle für Proteine. Außerdem gebe ich gerne Leinsamen hinzu wegen seiner Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, Lignane und Ballaststoffe. Auf dieser Basis lassen sich mithife frischer oder gefrorener Früchte nährstoffreiche, leckere Smoothies herstellen. Die Früchte liefern gesunde Kohlenhydrate, Antioxidantien und Enzyme.

Next-Level-Produkte

Next-Level-Zutaten sind nährstoffreiche Vollwertprodukte, die den Zielen der Thrive-Diät förderlich sind und zusätzlich zum Erfolg beitragen. Sie sind optional, können die Smoothies aber noch nährstoffreicher machen.

Ein ausgeglichenes Aminosäurenprofil: Reis und Erbsen in Kombination mit Hanf

Um den Nährwert meiner Smoothies durch mehr vollständige Proteine und ein ausgeglicheneres Aminosäurenprofil zu erhöhen, fing ich an, Proteinpulver aus Reis und gelben Erbsen hinzuzufügen. Wenn ich Proteine verschiedener Träger hinzufügte, schien ich mich immer schneller erholen zu können, und schnellere Erholung ist ein sicheres Zeichen dafür, dass der Körper weniger Stress empfindet. Selbst bei hartem Training schien ich mehr Kraft zu entwickeln und weniger mageres Muskelfleisch abzubauen. Außerdem hatte ich weniger Hunger und wurde dadurch schlanker.

Die verschiedenen Proteinträger enthalten ganz unterschiedliche Mengen an Aminosäuren. Durch Zusammenstellung sich gegenseitig ergänzender Proteinquellen in verschiedenen Mengen erreichen wir ein sogenanntes Nulllinienprofil, was bedeutet, dass die Nahrung alle vom Körper benötigten Aminosäuren in ausreichenden Mengen enthält.

Das vor allem in Hanf vorkommende Edestin ist ein leicht verdauliches Protein. Es unterstützt die strukturelle Integrität der DNA in unseren Zellen und ähnelt mehr einem menschlichen als einem pflanzlichen Protein. Die verzweigtkettigen Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin, notwendig für den Aufbau von magerem Muskelfleisch, sind in Hanfprotein ebenfalls gut vertreten und unterstützen den Metabolismus.

Obwohl Hanfprotein an sich schon sehr gut ist, lässt es sich durch Ergänzungen weiter verbessern. Der in Hanfprotein enthaltene Anteil an Tryptophan ist relativ niedrig und kann durch Reisprotein, welches einen hohen Tryptophangehalt aufweist, erhöht werden. Tryptophan spielt eine Rolle bei der Produktion körpereigenen Serotonins, das die Stimmung hebt und somit den Heißhunger auf Zucker und Stärke mindert.

Die essenzielle Aminosäure Lysin kommt in Pflanzen eigentlich selten vor, aber in Protein aus gelben Erbsen ist sie reichlich vorhanden. Lysin ist essenziell für die Resorption von Kalzium, ebenso wie für die körpereigene Produktion von Enzymen, Antikörpern und Hormonen notwendig und gleicht den Stickstoffhaushalt aus. Bei starker Belastung trägt eine Ernährung mit lysinhaltigen Nahrungsmitteln zum Erhalt von magerem Muskelgewebe bei.

Die Verbindung von Proteinen aus Hanf, gelben Erbsen und Reis ergibt nicht nur ein komplettes Profil, sondern ergänzt sich synergetisch auf eine Art und Weise, die durch Proteine ein und derselben Herkunft nicht erzielt werden könnte. Leider sind Proteine aus Erbsen und Reis oft schwierig zu finden, deshalb basieren die unten stehenden Rezepte einfach auf Hanfprotein und gemahlene Leinsamen. Solange Sie sich am Ernährungsplan orientieren, ist sichergestellt, dass die verschiedenen darin enthaltenen Proteine Ihren Körper ausreichend ernähren. Sollte es Ihnen aber doch möglich sein, Proteine aus Erbsen und Reis zu erhalten, dann sollten Sie sie auf jeden Fall in Ihren Smoothies verwenden, und zwar 10 g (4 TL) Erbsenprotein und 5 g (2TL) Reisprotein zusammen mit dem Hanfprotein.

Maca

Maca ist ein steckrübenähnliches Wurzelgemüse, das die Nebennieren kräftigt. (Auf die guten Eigenschaften von Maca gehe ich auf Seite 178 näher ein.) Es nimmt in der Thrive-Diät zwar keine wesentliche Rolle ein, ist aber besonders hilfreich, wenn man ausgepowert ist, da es nach intensiven Workouts die Regenerierung der Nebennieren beschleunigt. Es enthält eine Vielzahl an Nährstoffen (Spurenelemente aus 31 Mineralien) und gibt dem Körper Energie ohne künstliche Stimulanzien, indem es die Hormone reguliert und die Nebennieren nährt. Je besser die Ernährung wird, desto mehr treten die Energie-fördernden Eigenschaften von Maca in Erscheinung.

Die Thrive-Diät zielt natürlich auf eine Ernährung ab, die sich unter anderem auch positiv auf die Regenerierung der Nebennieren auswirkt, und Maca kann diesen Vorgang beschleunigen. Wenn vor einer hohen Belastung Yerba-Mate zur Stimulierung eingenommen wurde, dann hilft ein Smoothie mit Maca nach der Belastung, die Defizite wieder auszugleichen. Ich stimuliere mich gern mit Yerba-Mate vor einem wichtigen Training, einem großen Rennen oder im Endspurt eines größeren Projekts. Kurzfristig erhalte ich so mehr Energie, aber eben auf Kosten meiner Nebennieren. Deshalb achte ich im Anschluss immer darauf, die Regenerierung meiner Nebennieren mit Maca zu unterstützen. Einige meiner Rezepte rund um das Workout (ab Seite 141) bieten die Einnahme von Yerba-Mate als Alternative an. Wer sich daran hält, sollte sich im Anschluss mit Maca stärken.

Vorgeschlagene Dosis: 2,5 g (1 TL) Maca, gelatiniert.

Chlorella

Auch dies ist ein sehr gesundes Nahrungsmittel, das ich gerne in meinen Smoothies verwende. (Auf die guten Eigenschaften von Chlorella gehe ich auf Seite 174-177 ein.) Chlorella ist eine Süßwasseralge mit vielen entschlackenden Eigenschaften, die dem Körper helfen, Gifte auszuscheiden. Tägliche Einnahme von Chlorella fördert diesen Entgiftungsprozess. Unser Körper nimmt ständig Gifte auf, wir atmen sie ein oder nehmen sie mit der Nahrung zu uns, und je mehr Gifte unser Körper abbauen muss, desto mehr ist unser System insgesamt belastet.

Vorgeschlagene Dosis: 2,5 g (1 TL) Chlorella.

Probiotika

Probiotika sind die „guten" Bakterien in unserem Darm (siehe Glossar für eine umfassendere Beschreibung). Wie schon in Kapitel 1 beschrieben, benötigt es nährstoffreiche Nahrungsmittel, um das Entstehen von Heißhungerattacken zu unterbinden. Sollten Sie aber trotz guter Ernährung ständig von Hunger geplagt werden, liegt es möglicherweise an Ihrem Verdauungssystem. Wenn die Nahrung im Magen verdaut worden ist, bewegt sie sich weiter in den Darm. Dort erst werden Vitamine und Mineralien abgebaut und im Körper resorbiert. Fehlen Ihrer Darmflora aber die nötigen Bakterien für diesen Vorgang, dann nimmt Ihr Körper nicht genügend Nährstoffe auf. Diese werden einfach mit dem Nahrungsbrei abtransportiert.

Bakterielle Infektionen werden heutzutage schnell mit Antibiotika bekämpft. Dabei gehen unter Umständen auch die guten Bakterien im Darm zugrunde. Außerdem sind Antibiotika heute nicht mehr so effektiv wie früher, da viele Bakterien resistent geworden sind. Durch Prävention schützt man sich immer noch am besten. Regelmäßiges Einnehmen von Probiotika stärkt das Immunsystem und mindert das Infektionsrisiko, sodass es dann auch keiner Antibiotika mehr bedarf. Wer keine Probiotika aus Milchsäurebakterien verwenden will, kann entsprechende, aus Heilerde gewonnene Produkte in Kapsel- oder Pulverform aus dem Drogeriemarkt in die Smoothies geben. Probiotika sind auch in Naturreis oder in der Sojabohnenpaste Miso enthalten. Tägliches Einnehmen ist bei einer gesunden Ernährung nicht nötig, eine Dosis ein- bis zweimal die Woche genügt.

Vorgeschlagene Dosis: ¼ TL Probiotika aus Heilerde.

Zusätzliche essenzielle Fettsäuren

Obwohl die gemahlenen Leinsamen und Hanfproteine in den unten stehenden Smoothie-Rezepten schon viele essenzielle Fettsäuren enthalten, kann den Smoothies auch noch etwas Öl hinzugefügt werden. Auch hier ist Hanföl eine gute Lösung, wobei eine Mischung verschiedener Öle ein noch breiteres Angebot an Nährstoffen bietet. Ich mische gerne Leinsamen- und Kürbiskernöl mit dem Hanföl zusammen. Das Rezept für den EFA Oil Blend finden Sie auf Seite 237.

Abwechslung

Smoothies sind nicht nur nährstoffreich und leicht zuzubereiten, sie sind auch erstaunlich vielseitig in ihrer Zusammensetzung. Einige meiner Lieblingsrezepte habe ich unten aufgeführt, aber Ihrer Fantasie soll das keine Grenzen setzen. Verwenden Sie kreativ alles, was Sie an Früchten und Gemüse in jedweder Kombination zur Verfügung haben. Wenn Sie zum Beispiel sehr hungrig sind, können Sie gekeimten Buchweizen oder Pseudogetreide hinzufügen. Solange Sie die Grundzutaten wie Hanf und Leinsamen mit ihren vollständigen Proteinen und essenziellen Fettsäuren verwenden, können Sie keinen Fehler machen, ganz gleich, welche Früchte und Gemüse Sie dazugeben.

Ich verwende frisches Obst nach Jahreszeit, aber auch tiefgefrorenes Obst, das fast gleich gut ist – aber nur, wenn es keine Konservierungsmittel enthält. Gefrorene Beeren bieten sich besonders an. Bananen schäle ich und friere sie dann ein, damit ich immer welche vorrätig habe. Gefroren in einem Smoothie verarbeitet, haben sie fast die Konsistenz von Speiseeis, und sie verbinden alle anderen Zutaten zu einem sämigen Getränk. Ein Teil des Wassers im Smoothie kann durch Eiswürfel ersetzt werden. Mit gefrorenem Obst und Eiswürfeln werden die Smoothies dickflüssiger, und das hält den Hunger länger in Schach. Kokosnusswasser statt klarem Wasser gibt den Smoothies zusätzliche Elektrolyte und verleiht noch mehr Geschmack.

Bei der Zubereitung von Smoothies gehen Sie wie folgt vor:

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt verrühren.
- Alle Smoothies halten sich im Kühlschrank bis zu 3 Tagen, schmecken frisch aber am besten.

Blaubeer-Rooibos-Antioxidans-Smoothie

reich an Antioxidantien

Die vielen Antioxidantien in diesem Smoothie sind effektive Radikalfänger für die vom Stress ausgelösten freien Radikalen, die die Zellen angreifen.

- 1 Banane
- 500 ml kaltes Wasser (oder 375 ml Wasser plus 250 ml Eis)
- 125 g Blaubeeren
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL Agavennektar
- 1 EL Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 2 TL gemahlener Rooibos

Ergibt etwa 875 ml oder 2 große Portionen.

Ingwer-Birnen-Smoothie

reduziert Infektionsgefahr

ROHKOST

Dieser Smoothie hat einen erfrischend pikanten Geschmack. Er ist nicht sehr süß, obwohl er natürlich süßer wird, je reifer die Birne ist. Wer noch mehr Süße wünscht, kann ein oder zwei frische oder eingeweichte, getrocknete Datteln hinzugeben.

- 1 Banane
- ½ Birne, Kerngehäuse entfernt
- 500 ml kaltes Wasser (oder 375 ml kaltes Wasser und 250 g Eis)
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL frischer, geriebener Ingwer

Ergibt etwa 750 g oder 2 Portionen.

Tropischer Ananas-Papaya-Smoothie

schnelle Energie ohne Stimulanzien

ROHKOST

Papain in der Papaya und Bromelain in der Ananas sind aktive Verdauungsenzyme, die die Verdauung beschleunigen. Deshalb ist dieser Smoothie gut, wenn Sie sehr aktiv sind oder Ihr Körper nach einem harten Workout ausgepowert ist.

- 1 Banane
- 2 frische oder eingeweichte, getrocknete Datteln
- 500 ml kaltes Wasser (oder 375 ml Wasser plus 250 ml Eis)
- ½ mittelgroße Papaya
- 1/4 Ananas in Stücken
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL Kokosöl

Ergibt etwa 875 ml oder 2 große Portionen.

Schoko-Mandel-Smoothie

reich an Antioxidantien

ROHKOSTOPTION

Nach diesem nährstoffreichen Smoothie hat man lange keinen Hunger.

- 1 Banane
- 2 frische oder eingeweichte, getrocknete Datteln
- 500 ml kaltes Wasser (oder 375 ml kaltes Wasser und 250 ml Eis)
- 40 g Mandeln (oder 2 EL rohe Mandelbutter)
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL geröstetes Johannisbrotkernmehl (oder Kakaonibs für 100 % Rohkost)

Ergibt etwa 875 ml oder 2 große Portionen.

Blutaufbau-Smoothie

reich an Eisen

ROHKOST

Das Vitamin C der Orangen in diesem Smoothie hilft beim Resorbieren des Eisens aus den Kürbiskernen.

- 1 Banane
- 1 Orange
- 500 ml kaltes Wasser (oder 37 5ml kaltes Wasser und 250 ml Eis)
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL Agavennektar
- 1 EL Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 1/4 TL Nelkenpulver

Ergibt etwa 875 ml oder 2 große Portionen.

Mango-Limonen-Chili-Smoothie

stärkt das Immunsystem

Dieser Smoothie regt den Blutkreislauf an und generiert Hitze im Körper. Sein hoher Gehalt an Vitamin A und C stärkt das Immunsystem und fördert die Produktion roter und weißer Blutkörperchen.

- Saft einer Limone
- 1 Banane
- 1 Mango
- ½ Jalapeño
- 500 ml kaltes Wasser (oder 375 ml Wasser und 250 ml Eis)
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL Agavennektar
- 1 EL Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)

Ergibt etwa 875 ml oder 2 große Portionen.

Granatapfel-Smoothie

reich an Antioxidantien

ROHKOST

Ein einfacher, erfrischender Smoothie.

- 1 Banane
- 1 Dattel
- 500 ml kaltes Wasser (oder 375 ml Wasser und 250 ml Eis)
- Granatapfelsamen (Menge von 1 Granatapfel)
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- ½ TL Cayennepfeffer

Ergibt etwa 875 ml oder 2 große Portionen.

Grüne Smoothies

Diese Smoothies heben sich von den anderen ab, weil sie grünes Blattgemüse enthalten.

Süßer grüner Smoothie

reich an Chlorophyll

ROHKOST

Romanasalat ist reich an Chlorophyll und erstaunlich süß. Mit Melone püriert, verleiht er dem Smoothie einen besonders frischen Geschmack.

- 6 Blätter Romanasalat
- 2 frische oder eingeweichte, getrocknete Datteln
- 500 ml Wasser
- 1/4 Honigmelone
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- ½ EL frischer geriebener Ingwer

Ergibt etwa 875 ml oder 2 große Portionen.

Palmkohl-Kalzium-Smoothie

reich an Kalzium

ROHKOST

Der hohe Kalziumgehalt dieses Smoothies kommt aus dem Palmkohl und dem Sesam in der Tahina.

- 3 Blätter Palmkohl
- 1 Apfel, Kerngehäuse entfernt
- 1 Dattel
- 500 ml Wasser
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL Tahina

Ergibt etwa 875 ml oder 2 große Portionen.

Energieriegel

Diese Riegel sind nicht nur gesund, sie lassen sich auch noch leicht und schnell zusammenstellen. Nicht einmal einen Ofen braucht man dazu – nur eine Küchenmaschine. Die Rezepte zeigen auf den ersten Blick, dass diese Riegel hier ganz anders sind als die kommerziellen Produkte im Handel. Die Riegel der Thrive-Diät haben einen hohen Nutzen, anstatt einfach nur stimulierend zu wirken.

Da der Feuchtigkeitsgehalt von Beeren und Datteln immer unterschiedlich ausfällt, muss die Menge der trockenen Zutaten entsprechend erhöht werden, falls die Masse zu flüssig ist, beziehungsweise müssen mehr Früchte oder auch etwas Wasser hinzugegeben werden, falls die Masse zu trocken ausfällt.
Ich esse jeden Tag ein oder zwei Riegel und stelle etwa einmal im Monat eine größere Menge her. Jeder Riegel wird einzeln in Frischhaltefolie verpackt und dann im Gefrierfach oder Tiefkühler aufbewahrt, sodass ich auf die Schnelle immer einen mitnehmen kann. Die Riegel gefrieren übrigens nicht, weshalb man sie auch direkt vom Tiefkühler heraus essen kann, ohne vorheriges Auftauen. Wenn man sie zum Wintersport mitnimmt, ist das von Vorteil, weil sie immer weich und kaubar sind, und an einem heißen Sommertag schmecken die kühlen Riegel erfrischend wie Eiscreme.

In einigen Rezepten kommt geröstetes Johannisbrotkernmehl vor, da rohes Johannisbrotkernmehl recht mild im Geschmack ist (siehe S. 231). Wenn Ihnen daran liegt, nur rohe Zutaten zu verwenden, dann ersetzen Sie das Johannisbrotkernmehl einfach durch Kakaonibs, auch Roh-Schokolade genannt, die allerdings ein wenig Koffein enthalten.

Wenn nicht anders angegeben, gehen Sie bei der Zubereitung der Energieriegel wie folgt vor:

- Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und zur gewünschten Konsistenz verrühren, je nachdem, ob der Riegel am Ende körnig oder glatt werden soll. Speziell für sportliche Aktivitäten bevorzuge ich glatte Riegel, da sie weniger gekaut werden müssen. Für einen Snack an anderen Tagen sind körnige Riegel aber eine leckere Alternative.
- Die Mischung aus der Küchenmaschine auf eine saubere Oberfläche geben und dort entweder in kleine Kugeln oder Riegel verarbeiten.
- Um Kugeln zu formen, mit einem Esslöffel jeweils einen Teil der Masse in der gewünschten Größe entnehmen und zwischen den Handflächen zu Kugeln rollen.
- Um Riegel herzustellen, die Mischung mit den Händen auf der sauberen Oberfläche glattstreichen. Ein Stück Frischhaltefolie darüber ausbreiten. Mit dem Nudelholz die Masse bis zur gewünschten Höhe glatt rollen und in Riegel schneiden. Oder den Teig in Ziegelform drücken und dann wie Brot in Scheiben schneiden.
- Wenn die Riegel austrocknen, lassen sie sich leichter handhaben.

Schoko-Blaubeer-Energieriegel

ROHKOST-OPTION

Diese Energieriegel mit ihren vielen Antoxidantien und Flavonoiden bessern die von freien Radikalen hervorgerufenen Schäden in den Zellen aus und helfen bei der Zellregeneration.

- 200 g frische oder eingeweichte, getrocknete Datteln
- 40 g Mandeln
- 60 g Blaubeeren
- 30 g geröstetes Johannisbrotkernmehl (oder Kakaonibs für 100 % Rohkost)
- 30 g gemahlene Leinsamen
- 30 g Hanfprotein
- 40 g ungeschälte Sesamsamen
- 1 TL frisch gepresster Zitronensaft
- ½ TL geriebene Zitronenschale
- Meersalz nach Belieben
- 100 g gekeimter oder gekochter Buchweizen (nach Belieben)
- 125 g gefrorene Blaubeeren

Alle Zutaten außer Blaubeeren und Buchweizen in eine Küchenmaschine geben und verrühren. Buchweizen und Blaubeeren von Hand in die Masse verkneten.

Ergibt etwa 12 Energieriegel von je 25 g.

Ingwer-Birne-Energieriegel

ROHKOST

Ein Riegel mit erfrischendem Geschmack, vielen Nährstoffen und den entzündungshemmenden, verdauungsfördernden Eigenschaften von Ingwer.

- 1 kleine Birne, Kerngehäuse entfernt
- 150 g frische oder eingeweichte, getrocknete Datteln
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 30 g gemahlene Leinsamen
- 30 g Hanfmehl
- 30 g Walnüsse
- 2 EL frischer geriebener Ingwer
- Meersalz nach Belieben
- 2 EL Sesamsamen

Alle Zutaten außer dem Sesam in einer Küchenmaschine verrühren. Die Masse vor dem Formen in Kugeln oder Riegeln mit Sesamsamen bedecken.

Ergibt etwa 12 Energieriegel von je 25 g.

Apfel-Zimt-Energieriegel

ROHKOST

Diese Riegel schmecken wie konventionelle Riegel im Laden, sind aber ebenso gesund wie die anderen Energieriegel der Thrive-Diät.

- 1 kleiner Apfel, Kerngehäuse entfernt
- 200 g frische oder eingeweichte, getrocknete Datteln
- 90 g eingeweichte oder gekochte Quinoa
- 40 g Mandeln
- 30 g gemahlene Leinsamen
- 30 g Hanfmehl
- 2 TL Zimtpulver
- ½ TL geriebene Muskatnuss
- Meersalz nach Belieben

Ergibt etwa 12 Energieriegel von je 25 g.

Scharfe Schoko-Energieriegel

ROHKOST-OPTION

Diese Riegel bieten den Geschmack von Schokolade – aber scharf. Die Macadamianüsse ersetzen die ausgeschwitzten Elektrolyte und die Jalapeño-Paprika generiert Wärme im Körper.

- 1 kleine Banane
- ½ Jalapeño-Paprika
- 150 g frische oder eingeweichte, getrocknete Datteln
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 30 g geröstetes Johannisbrotkernmehl (oder Kakaonibs für 100 % Rohkost)
- 30 g gemahlene Leinsamen
- 40 g Macadamianüsse
- Meersalz nach Belieben
- 2 EL Hanfsamen

In einer Küchenmaschine alle Zutaten außer den Hanfsamen verrühren. Die Masse vor dem Formen zu Kugeln oder Riegeln mit Hanfsamen bedecken.

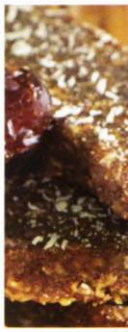
Ergibt etwa 12 Energieriegel von je 25 g.

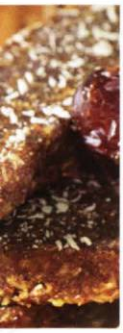
Bananenbrot-Energieriegel

Der Geschmack von Banane, Zimt und Muskat erinnert stark an klassisches Bananenbrot, doch diese Riegel hier sind gesund und praktisch.

- 1 kleine Banane
- 150 g frische oder eingeweichte, getrocknete Datteln
- 110 g gepuffter Amaranth (S. 236)
- 50 g Walnüsse
- 30 g gemahlene Sesamsamen
- 2 TL Zimtpulver
- ½ TL geriebene Muskatnuss
- Meersalz nach Belieben

Ergibt etwa 12 Energieriegel von je 25 g.





Mango-Kokos-Energieriegel

ROHKOST

Der Geschmack nach Tropenfrüchten, der hohe Anteil an Elektrolyten und die Energie aus der Kokosnuss machen diesen Riegel ideal für einen langen, harten Tag.

- 150 g frische oder eingeweichte, getrocknete Datteln
- 1/4 Mango, klein gewürfelt
- 60 g gemahlene Leinsamen
- 90 g eingeweichte oder gekochte Quinoa
- 40 g Macadamianüsse
- 1 TL Zimtpulver
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- Meersalz nach Belieben
- 20 g Kokosraspeln

Alle Zutaten außer den Kokosraspeln in einer Küchenmaschine verrühren. Herausnehmen und anschließend die Kokosraspel von Hand einarbeiten.

Ergibt etwa 12 Energieriegel von je 25 g.

Granatapfel-Amaranth-Energieriegel

In diesen Energieriegeln sind keine Nüsse enthalten, aber viele Antioxidantien. Ihr Geschmack ist erfrischend und sie sind leicht verdaulich.

- 150 g frische oder eingeweichte, getrocknete Datteln
- Granatapfelsamen (die Menge von ½ Granatapfel)
- 60 g Leinsamen, gemahlen
- 30 g Hanfsamen
- 40 g Sonnenblumenkerne
- ½ TL geriebene Zitronenschale
- Meersalz nach Belieben
- 50 g gepuffter Amaranth (S. 236)

In einer Küchenmaschine alle Zutaten außer dem Amaranth verrühren. Herausnehmen und anschließend den Amaranth von Hand einarbeiten.

Ergibt etwa 12 Energieriegel von je 25 g.

Zitrus-Papaya-Yerba-Mate-Energieriegel

Wenn es auf einen Extraschub schneller Energie ankommt, dann sind diese Energieriegel das Richtige. Die ausgewogenen Nährstoffe lassen Sie lange durchhalten. Da Papaya die Verdauung fördert, sind sie vor einem Workout besonders gut.

- geriebene Zitronenschale von ½ Zitrone
- geriebene Limonenschale von ¼ Limone
- 2 Streifen Dulse
- 150 g frische oder eingeweichte, getrocknete Datteln
- 1/4 kleingeschnittene Papaya
- 110 g gepuffter Amaranth (S. 236)
- 60 g gemahlene Leinsamen
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Buchweizenmehl
- 2 TL gemahlene Yerba-Mate-Blätter
- 2 EL Agavennektar

Ergibt etwa 12 Energieriegel von je 25 g.

Burger

Die Burger der Thrive-Diät sind schnell zubereitet, besonders wenn sie roh gegessen werden wie diese hier. Für die Zubereitungszeit müssen Sie nur etwa 10 Minuten einrechnen. Die Burger schmecken zwar auch gebraten gut, aber nur, wenn sie roh konsumiert werden, enthalten sie noch alle Enzyme. Ich persönlich esse sie nur hin und wieder gebraten, sonst meist roh.

Die Burger an sich sind nicht stark gewürzt, deshalb können sie gut mit würzigen Beilagensaucen kombiniert werden, so zum Beispiel mit Schwarze-Bohnen-Limonen-Salsa (S. 263) oder mit Mango-Chutney (S. 305), selbst Salatdressings (ab S. 250) schmecken lecker dazu. Wenn Sie die Burger selbst etwas würziger haben wollen, können Sie auch jederzeit den Anteil an Essig und Öl im Rezept durch ein Salatdressing ersetzen. Da die Burger so kompakt und nährstoffreich sind, genügt einer zusammen mit einem der Salate aus Blattgemüse, um eine sättigende Hauptmahlzeit zu ergeben. Sie können auch auf einem Vollkornbrötchen serviert werden.

Bei der Zubereitung von Burgern gehen Sie wie folgt vor:

- Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und gut verrühren, je nachdem, wie fein die Konsistenz des Burgers am Ende sein soll.

- 2 Burger formen.
- Roh servieren oder, falls eine gekochte Version gewünscht wird, leicht mit Kokosöl einfetten und 35 Minuten bei 150° C im Ofen backen oder bei mittlerer Hitze in der Pfanne goldgelb braten und dabei einmal Umdrehen.

Mandel-Leinsamen-Burger

ROHKOST-OPTION

- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Mandeln
- 60 g gemahlene Leinsamen
- 2 EL Balsamicoessig
- 2 EL Kokosöl, Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- Meersalz nach Belieben

Ergibt zwei mittelgroße Burger.

Walnuss-Hanf-Burger

ROHKOST-OPTION

- 100 g Walnüsse
- 80 g Hanfsamen
- 2 EL Apfelweinessig
- 2 EL Kokosöl, Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- ½ TL Basilikum
- ½ TL Oregano
- Meersalz nach Belieben

Ergibt zwei mittelgroße Burger.

Pekannuss-Sonnenblumenkern-Burger

ROHKOST-OPTION

- 155 g Pekannüsse
- 60 g gemahlene Sonnenblumenkerne
- 2 EL Apfelweinessig
- 2 EL Kokosöl, Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- ½ TL Chiliflocken
- ¼ TL Cayennepfeffer
- Meersalz nach Belieben

Ergibt 2 mittelgroße Burger.

Pizzas

Eigentlich sind es keine richtigen Pizzas. Sie haben fast nichts mit dem Original zu tun, höchstens die Art, wie sie serviert werden.

Die Böden der Thrive-Diät-Pizzas sind schnell zubereitet. Da sie dünn sind und keine Hefe enthalten, muss der Teig nicht erst aufgehen, und da sie weder Weizen noch Gluten enthalten, muss er auch nicht geknetet werden. Die Pizzaböden sind im Gegenteil recht knusprig und lassen sich am besten mit Messer und Gabel essen. Die unten stehenden Pizzas in verschiedenen Geschmacksrichtungen enthalten viele Nährstoffe. Einige sind sehr knusprig, andere ähneln mehr traditionellen Pizzas. Es ist auf jeden Fall für Abwechslung gesorgt.

Jedes Rezept enthält eine ausreichende Menge für ein Standard-Backblech von 28 x 38 cm.

Die Böden enthalten nicht nur keinen Weizen, kein Gluten und keine Hefe, sie enthalten überhaupt kein Getreide. Sie bestehen aus einer Mischung von Samen, Hülsenfrüchten und Gemüse und sind daher sehr nährstoffreich.

Wie bei Salatdressings und Dips verwende ich auch bei den Pizzaböden am liebsten Hanföl aufgrund seiner guten Eigenschaften. Noch besser wird der Nährwert unter Verwendung von EFA Oil Blend (S. 237). Da die Pizzas nicht über 150° C erhitzt werden, verbleiben die essenziellen Fettsäuren in ihrem natürlichen, gesunden Zustand.

Die Pizzabeläge habe ich jeweils zum passenden Pizzaboden ausgesucht, aber das sollte Sie nicht davon abhalten, selbst zu variieren und Pizzas nach eigenem Geschmack zusammenzustellen. Die Thrive-Diät basiert auf Gemüse, und Sie können hier alles ausprobieren, was Sie auf dem Markt und im Garten finden. Auch die Belagmenge können Sie nach Belieben variieren.

Als Pizzasauce verwende ich gerne die scharfe Marinara-Sauce aus sonnengetrockneten Tomaten (S. 309) oder Paprika-Hanf-Pesto (S. 303), die zu jeder Art von Pizzaboden gut schmecken. Zur Abwechslung kann man auch die Salatdressings für die Pizzabeläge verwenden, indem man sie mit gemahlenen Kürbiskernen, Tahina oder auch schwarzen Bohnen püriert und so etwas eindickt. Durch Hinzufügen gekeimter oder gekochter schwarzer Bohnen oder anderer Hülsenfrüchte erhalten die Salatdressings die Konsistenz eines Aufstrichs. Wie viel hinzugefügt werden soll, hängt davon ab, wie dickflüssig das Salatdressing ist, aber meist kommen auf drei Teile Salatdressing ein Teil Hülsenfrüchte. Schwarzaugenbohnen haben etwas weniger Eigengeschmack als schwarze Bohnen und nehmen eher das Aroma des Dressings an.

Wenn die Pizza aus dem Ofen kommt, kann man mit nährstoffreicher, cremiger Nährhefesauce (S. 304) eine weitere Geschmackskomponente hinzufügen.

Bei der Zubereitung von Pizzas gehen Sie wie folgt vor:

- Den Backofen auf 150° C vorheizen.
- Alle Zutaten für den Pizzaboden in eine Küchenmaschine geben und verrühren, bis ein Teigklumpen entsteht. Das Backblech leicht mit Kokosöl einfetten. Die Masse etwa ½ cm dick gleichmäßig auf dem Blech verteilen.
- Scharfe Marinara-Sauce aus sonnengetrockneten Tomaten (S. 309) oder Paprika-Hanf-Pesto (S. 303) auf dem Boden verteilen. Die Pizzabeläge darauflegen.
- Etwa 45 Minuten im Ofen backen, je nach Feuchtigkeitsgehalt des Gemüsebelags und gewünschter Knusprigkeit des Pizzabodens.

Scharfe Schwarzaugenbohnen-Quinoa-Pizza

Der Boden dieser Pizza hat einen leicht nussartigen Geschmack und ist aufgrund des Pfeffers recht scharf. Diese Pizza mit ihren ausgewogenen Nährstoffen ist richtig sättigend und hält eine Zeitlang vor.

Boden

- 2 Knoblauchzehen
- 190 g gekochte oder gekeimte Schwarzaugenbohnen
- 170 g gekochte oder gekeimte Quinoa
- 70 g Kichererbsenmehl
- 65 ml Kokosöl, Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 1 TL Chiliflocken
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Cayennepfeffer
- Meersalz nach Belieben

Belag

- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- ½ Zwiebel, gewürfelt
- ½ mittelgroße Süßkartoffel, in feinen Scheiben oder gerieben
- 1/2 kleiner Kopf Blumenkohl (Röschen)
- 1/2 Knolle Rote Beete, gerieben
- 1 EL Chiliflocken

Kichererbsencurry-Pizza

Der milde Currygeschmack dieser Pizza passt am besten zu Paprika-Hanf-Pesto (S. 303) und einem Belag von Süßkartoffelscheiben.

Boden

- 230 g gemahlene Sonnenblumenkerne
- 1 Handvoll gekochte oder gekeimte Kichererbsen
- 65 ml Kokosöl, Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Currypulver (S. 237)
- ½ TL Kurkuma
- Meersalz nach Belieben

Belag

- ½ mittelgroße Süßkartoffel, in feinen Scheiben oder gerieben
- ½ Zwiebel, gewürfelt
- 1/2 Brokkoli (Röschen)
- 1/2 kleiner Kopf Blumenkohl (Röschen)
- 1 Handvoll Sonnenblumenkern-Keimlinge

Azukibohnen-Quinoa-Sesam-Pizza

Auch dieser Pizzaboden ist recht schwer und lange sättigend. Die reichhaltige Zusammenstellung von Aminosäuren macht die Pizzas zur idealen Mahlzeit nach einem körperlich anstrengenden Tag.

Boden

- 210 g gekochte oder gekeimte Azukibohnen
- 170 g gekochte oder gekeimte Quinoa
- 50 g gemahlene Sesamsamen
- 65 ml Kokosöl, Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 2 EL Dulseflocken

Belag

- 1 Gurke, in Scheiben
- ½ Zwiebel, gewürfelt
- 4 Streifen Dulse
- 1 Handvoll Bohnensprossen
- 1 kleine Handvoll frisches Basilikum, gehackt
- 1-2 Frühlingszwiebeln, gehackt

Chili-Feuerbohnen-Pizza

Eine sehr sättigende Pizza, die stundenlang Energie gibt.

Boden

- 300 g gekochter Naturreis
- 270 g Feuerbohnen
- 65 ml Kokosöl, Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 1 EL Chilipulver
- 1 TL Chiliflocken
- Meersalz nach Belieben

Belag

- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- ½ Zwiebel, gewürfelt
- 1 große Paprika (beliebige Farbe), klein gewürfelt
- 1 Karotte, geraspelt
- 1-2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 1 TL getrockneter Oregano (oder 1 EL frischer Oregano)
- 1 TL getrockneter Thymian (oder 1 EL frischer Thymian)

Süßkartoffel-Sesam-Pizza

Der Boden dieser Pizza ist reich an Kalzium und Phosphor. Grüner Tee-Miso-Sauce (S. 306) schmeckt besonders gut dazu.

Boden

- 100 g gemahlene Sesamsamen
- 1 Süßkartoffel, geraspelt
- 70 g Kichererbsenmehl
- 65 ml Kokosöl, Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 1 EL Knoblauch
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- Meersalz nach Belieben

Belag

- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- ½ Zwiebel, gewürfelt
- 1 große rote Paprika, klein gewürfelt
- 1/2 Knolle Rote Beete, geraspelt
- 1-2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 1 TL getrockneter Oregano (oder 1 EL frischer Oregano)
- 1 TL getrockneter Thymian (oder 1 EL frischer Thymian)

Gepuffter Amaranth-Rooibos-Pizza

Dies ist eine der leichteren Pizzas der Thrive-Diät.

Boden

- 420 g gepuffter Amaranth (S. 236)
- 200 g gekochte oder gekeimte, rote Linsen
- 65 ml Kokosöl, Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 1 EL gemahlene Rooibosblätter
- Meersalz nach Belieben

Belag

- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- 1 große gelbe Paprika, klein gewürfelt
- 1 kleine Packung Zuckererbsen, gehackt
- 1/2 Knolle Rote Beete, geraspelt
- 1 kleine Handvoll Koriandergrün, gehackt
- 1-2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 1 TL getrockneter Oregano (oder 1 EL frischer Oregano)
- 1 TL getrockneter Thymian (oder 1 EL frischer Thymian)

Sonnenblumenkern-Rote-Beete-Pizza

Dieser Pizzaboden ist leichter und schmeckt nach Roter Beete. Rote Beete wirkt stark basenbildend, ist also bei hohem Stresslevel besonders effektiv.

Boden

- 230 g gemahlene Sonnenblumenkerne
- 1 Knolle Rote Beete, geraspelt
- 65 ml Kokosöl, Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- ½ TL Petersilie
- Meersalz nach Belieben

Belag

- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- ½ Gemüsezwiebel, gewürfelt
- 1 Stange Staudensellerie, klein gewürfelt
- 1 kleine Handvoll frischer Basilikum, gehackt
- 1 Karotte, geraspelt
- 1-2 Frühlingszwiebeln, gehackt

Currylinsen-Reis-Pizza

Die bekannten Zutaten Curry, Linsen und Reis werden hier in der ungewohnten Form als Pizzaboden verarbeitet.

Boden

- 300 g gekochter Naturreis
- 300 g gemahlene Linsen
- 65 ml Kokosöl, Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 2 TL Currypulver (S. 237)
- 1 TL Basilikum
- Meersalz nach Belieben

Belag

- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- ½ Gemüsezwiebel, gewürfelt
- 1 Stange Staudensellerie, gehackt
- 1 große rote Paprika, gehackt
- 1 Karotte, geraspelt
- 1-2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 1 TL getrockneter Oregano (oder 1 EL frischer Oregano)
- 1 TL getrockneter Thymian (oder 1 EL frischer Thymian)

Wildreis-Schälerbsen-Pizza

Diese Pizza esse ich meist im Herbst – sie scheint irgendwie in diese Jahreszeit zu passen.

Boden

- 300 g gekochte, gelbe Schälerbsen
- 250 g gekochter oder gekeimter Wildreis
- 65 ml Kokosöl, Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 2 TL Basilikum
- 1 TL Thymian
- Meersalz nach Belieben

Belag

- ½ rote Zwiebel, gewürfelt
- 1/2 Brokkoli, gehackt
- 1-2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 1/2 mittelgroße Pastinake, geraspelt
- 1 TL getrocknetes Basilikum (oder 1 EL frisches Basilikum)
- 1 TL getrockneter Oregano (oder 1 EL frischer Oregano)
- 1 TL getrockneter Thymian (oder 1 EL frischer Thymian)

Gemüsegerichte

Diese köstlichen Gemüsegerichte können als Hauptmahlzeit oder als Nebengericht mit Suppe oder Salat gegessen werden.

Italienisches Gartengemüsepfännchen

Der Duft von Kräutern gibt diesem Gemüsepfännchen ein kräftig-frisches Aroma. Zubereitungszeit: 15 Minuten

- 1 EL Kokosöl
- ½ Zwiebel, gehackt
- 2 große Zucchini, gehackt
- 1 Handvoll Pilze, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerkleinert
- 450 g gekochte Kichererbsen
- 1 große Tomate, püriert (etwa 125 ml Flüssigkeit)
- 1 TL Palmzucker
- 1 Zitrone, in Spalten geschnitten
- 2 EL frische Minze, gehackt
- 1 EL frischer Oregano, gehackt
- 2 EL frische Petersilie, gehackt, plus etwas mehr zur Verzierung
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- Gekochter Naturreis oder Quinoa als Beilage

▶ Kokosöl in einem Brattopf bei mittlerer Hitze anwärmen. Die Zwiebeln, Zucchini und Pilze hinzugeben und 3-4 Minuten braten, bis sie weich werden.

▶ Knoblauch hinzufügen und eine weitere Minute braten, dann Bohnen, Tomatenpüree und Zucker unterrühren und den Saft aus der Hälfte der Zitronenspalten darüberträufeln.

▶ Aufkochen lassen, dann die Temperatur auf mittlere bis schwache Hitze reduzieren. Die Kräuter unterrühren. Weitere 5-10 Minuten braten, bis die Flüssigkeit reduziert ist.

▶ Den Saft der restlichen Zitronenspalten hinzugeben, von der Herdplatte nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einem Bett aus warmem Reis oder Quinoa servieren. *Ergibt 4-6 Portionen.*

Palmkohl-Quinoa-Wrap

ROHKOST-OPTION

Als Haupt- oder Vorspeise ist dieser nährstoffreiche Wrap äußerst sättigend. Als Dressing empfiehlt sich eine der Saucen ab Seite 250, wobei ich die Balsamico-Vinaigrette (S. 295) besonders dazu empfehlen kann.

- 1 Avocado
- 2 Romatomaten
- 1 Gurke
- 1 große Karotte
- 2 Streifen Dulse
- 170 g eingeweichte oder gekochte Quinoa
- 1 Blatt Palmkohl
- 3 EL Dressing

Avocado schälen und in Würfel schneiden, Tomaten und Gurke in Scheiben schneiden und die Karotte raspeln. Zusammen mit Dulse und Quinoa auf das Palmkohlblatt legen. Salatsauce darüberträufeln. Alles zusammen aufrollen, die Enden einschlagen, damit der Wrap zusammenhält. Falls gewünscht, in Stücke schneiden.

Variation: Für eine Hauptmahlzeit noch 125 g Schwarzaugenbohnen in die Mischung geben und mit ½ TL Cayennepfeffer würzen.

Palmkohlblätter eignen sich auch gut als Wrap für Guacamole mit Quinoa, gepufftem Amaranth oder Naturreis.

Ergibt 1 Hauptmahlzeit oder 3 Portionen Vorspeise.

Zitronen-Ingwer-Kochbanane mit Dulse

Der Zucker in der Kochbanane karamellisiert und verbindet sich mit dem Zitrusaroma der Zitrone zu einem ungewöhnlich erfrischenden Geschmack. Je reifer die Banane, desto süßer ist das Gericht. Die Mineralsalze in der Dulse bringen den Geschmack richtig hervor. In der Pfanne gebraten, fügen die Dulsestreifen Knusprigkeit hinzu, und der Ingwer gibt etwas Schärfe. Dieses Gericht passt gut zu jedem Salat.

- 1 Kochbanane
- 4 Streifen Dulse
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- ½ EL frischer Ingwer, fein gehackt oder geraspelt

Die Kochbanane schälen und schräg in feine Scheiben schneiden. Kokosöl bei mittlerer Hitze in einer Bratpfanne erwärmen. Die Bananenscheiben kurz darin anbraten, bis sie leicht anbräunen. Zitronensaft und Dulse (sowie Ingwer, falls verwendet) einrühren und unter Rühren köcheln lassen, bis der Saft verdampft und die Dulse knusprig ist. *Ergibt 1 Portion.*

Ingwer-Limonen-Kürbis

ROHKOST-OPTION

Um dieses Gericht ganz komplett Rohkost zu genießen, ersetzen Sie den Kürbis durch rohe, fein geraspelte Süßkartoffelscheiben oder durch Zucchinischeiben.

- 2 Kürbisse, geschält und in mundgerechte Würfel geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Handvoll Korianderkraut, zerpflückt oder grob gehackt
- 2 EL Hanföl
- 1 EL frisch gepresster Limonensaft
- ½ bis 1 EL frischer Ingwer, fein gehackt
- ¼ TL Chiliflocken

Die Kürbiswürfel dämpfen oder kochen. Währenddessen die Frühlingszwiebeln und die Knoblauchzehe fein hacken (oder Knoblauchpresse verwenden). Kürbiswürfel abkühlen lassen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Am schmackhaftesten wird das Gericht, wenn sich die Aromen einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank verbinden können. *Ergibt 2 Portionen.*

Knusprige Kochbananen-Zimt-Streifen

Als Streifen oder in Stückchen zerbrochen schmeckt dieser knusprige Snack einfach fantastisch. Man kann sie auch mit Sonnenblumenkern-Pâté (S. 302) bestreichen und anstelle von Crackern verwenden.

- 1 große Kochbanane
- ½ EL Kokosöl
- 1 TL frisch gepresster Zitronensaft
- ½ TL Zimtpulver
- ¼ TL Meersalz

Den Backofen auf 150° C vorheizen.

- Die Kochbanane der Länge nach in feine Streifen schneiden. Auf ein leicht mit Kokosöl eingefettetes Backblech legen.
- Falls das Kokosöl hart ist, erwärmen, bis es flüssig wird. Den Zitronensaft mit dem Kokosöl vermischen.
- Jeden Bananenstreifen mit etwas von der Saft-Ölmischung bestreichen, dann mit Zimt und Meersalz bestreichen.
- 25 Minuten im Ofen backen.

Ergibt 1 Portion.

Knoblauch-Oregano-Yamswurzel-Fritten aus dem Ofen

Eine Portion dieser Ofenfritten passt gut zu einem Salat oder kann als Hauptmahlzeit für sich gegessen werden. Dies ist eine der gesündesten Arten, Yamswurzeln zuzubereiten. Wie bei Kartoffelfritten passt auch hier Ketchup (S. 303) dazu.

- 2 mittelgroße Yamswurzeln
- 2 Knochlauchzehen
- 1 EL Kürbiskerne, grob gehackt
- 1 EL Oregano
- 1 ½ EL Kokosöl
- ½ EL Basilikum
- Meersalz nach Belieben

Den Backofen auf 150° C vorheizen.
Die Yamswurzel in Schnitze schneiden. Knoblauch, Kürbiskerne, Oregano Kokosöl, Basilikum und Meersalz in eine Schüssel geben und vermischen. Die Yams-Schnitze hinzugeben, und mit der Hand umrühren, bis alle Oberflächen mit der Mischung bedeckt sind. Die Yams-Schnitze auf ein leicht mit Kokosöl bestrichenes Backblech legen und 35 Minuten im Ofen backen. Wenn sie knuspriger sein sollen, noch weitere 5-10 Minuten im Backofen backen.

Ergibt 2 Portionen.

Zucchini-Pasta

ROHKOST-OPTION

Anstatt stärkehaltiger, glutenhaltiger Pasta sollten Sie Zucchini-Pasta probieren. Diese kann auch noch am Abend gegessen werden, ohne dass man sich um Pfunde auf den Hüften sorgen muss. Außerdem ist sie leicht verdaulich, sodass sich auch der Verdauungsapparat nachts ausruhen kann. Zu dieser „Pasta" passt scharfe Marinara-Sauce aus sonnengetrockneten Tomaten (S. 309) besonders gut.

Statt der Zucchini können auch andere Gemüsesorten verwendet werden, allerdings haben diese einen stärkeren Eigengeschmack und könnten den Geschmack der Sauce beeinflussen.

- 1 Zucchini
- ▶ Mit einem Gemüseschälmesser die Zucchini in Streifen schneiden.
- ▶ Für mehr Geschmack und Abwechslung können die Gemüsestreifen zusammen mit ein paar aromatischen Zutaten in der Pfanne kurz angebraten werden.
- 3/4 EL Kokosöl
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- 40 g Arame-Algen
- 1 EL Sesamsamen

Arame etwa 20 Minuten in Wasser einweichen. Kokosöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne oder einem Wok erwärmen. Knoblauch hinzugeben und leicht anbräunen. Arame und Sesamsamen einrühren. Etwa 3 Minuten unter ständigem Rühren braten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist – je länger die Bratzeit, desto knuspriger werden die Streifen. Sauce darübergießen.

Ergibt 1 Portion.

Suppen

Diese Suppen sind schnell und leicht zubereitet, da sie nicht gekocht werden müssen. Die im Mixer erzeugte Reibung erwärmt die Suppe auf etwas mehr als Zimmertemperatur. Falls Sie die Suppe noch weiter anwärmen wollen, achten Sie darauf, nicht über 45° C hinauszugehen, da die Enzyme sonst durch die Hitze zerstört werden. Besonders erfrischend sind diese Suppen als Teil eines leichten Sommermenüs. Alle Cracker (Rezepte ab S. 256) passen gut dazu.

Paprika-Cremesuppe

ROHKOST

Eine erfrischende, nährstoffreiche Suppe, die man am besten kalt an einem heißen Tag genießt.

- 1 Avocado, Kern und Schale entfernt
- 1 rote oder gelbe Paprikaschote
- 500 ml Wasser oder Hanfmilch (S. 310)
- Etwas Koriandergrün, gehackt
- ½ TL Dulseflocken
- 1 Prise Oregano

Alle Zutaten in der Küchenmaschine verrühren. *Ergibt 2 Portionen.*

Sesam-Miso-Suppe

ROHKOST-OPTION

Eine basenbildende Suppe, reich an Kalzium und Spurenelementen, die auf natürliche Art den Elektrolytehaushalt nach dem Training ausgleicht.

- 500 ml Wasser
- 3 Streifen Dulse
- 1 mittelgroße Frühlingszwiebel, fein gehackt
- 2 EL gemahlene, ungeschälte Sesamsamen
- 2 EL Genmai-Misopaste (aus Naturreis)

Bei mittlerer Hitze Wasser in einem Topf anwärmen. Dulse, Frühlingszwiebel, Sesamsamen und Misopaste hinzugeben.

Variationen: Einen intensiveren Geschmack erzielt man, wenn die Zwiebeln und die gemahlenen Sesamsamen vorher in 1 EL Kokosöl angebraten wurden. Schwarze Sesamsamen ergeben ebenfalls eine interessante Variante. Zusätzliche Nährstoffe liefert 1 EL Hanfprotein.

Ergibt 2 kleine Portionen.

Ingwer-Karotten-Cremesuppe

ROHKOST-OPTION

Eine sehr leicht verdauliche Suppe, bei der Ingwer dafür sorgt, dass sich der Körper erwärmt, ganz gleich, ob die Suppe kalt oder warm serviert wurde.

- 3 große Karotten
- 1 Avocado, Kern und Schale entfernt
- 500 ml Wasser
- 1 ½ TL frischer Ingwer, gerieben
- Meersalz nach Belieben
- Etwas Korianderkraut, zerpflückt oder grob gehackt

Karotten raspeln. In einer Küchenmaschine Avocado mit Wasser verrühren. Wenn die Flüssigkeit glatt ist, Karotten, Ingwer und Meersalz hinzufügen und bis zur gewünschten Konsistenz verrühren. Korianderkraut von Hand unterrühren und servieren.

Ergibt 2 Portionen.

Spargelcremesuppe nach Tal Ronnen

Tal sagt dazu: „Als ich in Virginia lebte, war Grünspargel eines der wenigen frischen Gemüse, die dort im Frühjahr erhältlich waren." Das Rezept ist vielseitig anwendbar. Wenn Sie keine Spargel auftreiben können, verwenden Sie einfach Brokkoli und machen stattdessen Brokkolicremesuppe. Wie in vielen meiner Rezepte verwende ich statt Sahne Cashewcreme, die ein ebenso leckeres, cremiges Resultat ergibt.

Zubereitungszeit: 1 Stunde 15 Minuten

- Meersalz
- 3 TL natives Olivenöl extra
- 1 großer Bund Grünspargel, Stangen unten getrimmt und in 5 cm lange Stücke geschnitten
- 2 Stangen Sellerie, gehackt
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 2 l Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 250 ml dicke Cashewcreme (siehe S. 209) + 6 TL zur Dekoration
- Frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
- 1 große Handvoll frischer, junger Spinat
- Keimlinge zur Verzierung

Ergibt 6 Portionen.

Zubereitung:

- Einen Suppentopf bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen, den Boden mit etwas Salz bestreuen und 1 Minute anwärmen. Das Olivenöl hinzugeben und 30 Sekunden anwärmen, dabei darauf achten, dass sich kein Rauch entwickelt und nichts anbackt.
- Spargel, Sellerie und Zwiebeln hinzugeben und 6 -10 Minuten sautieren, bis der Sellerie weich wird. Gemüsebrühe und Lorbeerblatt hinzugeben, aufkochen lassen, die Temperatur reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen. Dicke Cashewcreme hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Das Lorbeerblatt herausnehmen und entsorgen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Suppe portionsweise in einen Standmixer geben, den Deckel mit einem Küchenhandtuch abdecken (die heiße Flüssigkeit entwickelt platzende Blasen), und mit hoher Geschwindigkeit pürieren. Den Spinat zur letzten Portion hinzugeben, und alles glatt pürieren. Die Suppe in eine große Schüssel geben, und die Portion mit dem Spinat unterrühren. In Suppentassen schöpfen. Jede Suppentasse mit Keimlingen und 1 TL dicker Cashewcreme garnieren.

Salate

Da die Thrive-Diät auf grünen Blattsalaten und anderem Gemüse basiert, gehört ein großer Salat täglich zum Speiseplan, oft als Hauptmahlzeit. Diese Salate sind nicht irgendwelche Beilagen, sondern als sättigende Hauptmahlzeiten gedacht.

Weiter unten habe ich eine Liste der Zutaten zusammengestellt, die ich in fast allen Salaten verwende. Sie können beliebig miteinander kombiniert werden und stecken alle voller Nährstoffe. Mit jedem Salatrezept schlage ich ein geschmacklich dazu passendes Dressing vor, dessen Nährstoffe sich synergetisch mit denen des Salats ergänzen und somit beste Resultate erzielen.

In den meisten Supermärkten gibt es fertig gewaschene Salatmischungen zu kaufen. Diese benutze ich als Basis für die meisten meiner Salate, da sie recht vielseitig sind. Sie können aber auch Ihre eigene Mischung zusammenstellen. Die Volumenangaben in den Rezepten beziehen sich immer auf eine kompakte Menge. Natürlich sind dies alles nur Vorschläge, die nach Belieben abgeändert werden können.

Heutzutage bieten viele Bioläden und Supermärkte fertige Sprossen an. Sprossen sind auf jedem Salat lecker und gesund. Allerdings entwickeln sich Bakterien sehr schnell auf jungen Keimlingen. Menschen mit einem geschwächten Immunsystem sollten eventuell auf Sprossen aus dem Laden verzichten.

Die Hauptzutaten in den Salaten:

- Blattgemüse:
  - Blattkohl
  - Dulsestreifen
  - Kopfsalat
  - Löwenzahnblätter
  - Mangold
  - Romanasalat
  - Rote-Beete-Kraut
  - Rotkohl
  - Sareptasenf
  - Spinat
  - Wirsing
- Amaranth (gepufft)
- Avocado
- Gurken
- Hanfsamen
- Hülsenfrüchte, gekeimt (S. 203)
- Karotten
- Knackerbsen
- Kürbiskerne
- Mandeln
- Nährhefe
- Nori
- Paprikaschoten
- Quinoa
- Rote Beete
- Schwarze Bohnen
- Sonnenblumenkerne, gekeimt
- Zuckererbsen

Bei der Zubereitung von Salaten gehen Sie wie folgt vor:

- Waschen Sie die grünen Blätter, es sei denn, sie sind schon gewaschen. Geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel und vermischen Sie sie. Geben Sie die Salatsauce darüber.
- Für reine Rohkostversionen der Salate müssen Nährhefe, gepuffter Amaranth oder gebackene Lebensmittel (Cracker) gegebenenfalls weggelassen oder ersetzt werden.

Avocado-Cayenne-Salat

ROHKOST

Dressing-Vorschlag: Balsamico-Vinaigrette (S. 295)

Die sättigende Avocado, zusammen mit der Nährhefe und Nori, das reich an B-Vitaminen ist, garantieren einen ausgeglichenen Energiehaushalt. Der Cayennepfeffer verbessert die Blutzirkulation und wärmt den Körper, sodass dieser Salat auch gern im Winter gegessen wird.

- ½ Avocado, in Scheiben geschnitten
- 1 Blatt Nori, gehackt1000 ml gemischte grüne Salate
- 1 EL Nährhefe
- ½ TL Cayennepfeffer

Knuspriger Salat mit Kochbananen & Macadamianüssen

ROHKOST-OPTION

Dressing-Vorschlag: Mango-Limonen-Dressing (S. 293)

Die Kochbananen und Dulse verleihen diesem Salat viele Spurenelemente, die den Elektrolythaushalt im Körper wieder ausgleichen, zum Beispiel nach einem sehr schweißtreibenden Workout, einer Bikram-Yoga-Klasse oder einfach nur an einem heißen Sommerabend. Die Macadamianüsse mit ihren gesunden Fetten, Proteinen und Ballaststoffen machen den Salat sättigend und liefern reichlich Kalium, das als Elektrolyt leicht durch Schwitzen verloren geht.

- 1000 ml gemischte grüne Salate
- 1 Handvoll Sonnenblumenkernsprossen
- 125 ml Knackerbsen, gehackt
- 1 Handvoll kleine Stückchen knuspriger Kochbananen-Zimt-Streifen (S. 277)
- 5 g Dulse, gehackt
- 2 EL Macadamianüsse, gehackt

Gurke-Dill-Salat

Dressing-Vorschlag: Gurke-Dill-Dressing (S. 296)

Die Currylinsen-Cracker machen den Salat etwas nahrhafter, während die Sonnenblumenkerne viel Selen und Vitamin E enthalten, beides starke Antioxidantien. Die Kühle des Dills komplementiert die wärmende Wirkung des Currys.

- ½ Gurke, geraspelt
- 1000 ml gemischte grüne Salate
- 1 Karotte, geraspelt
- 1 kleine Handvoll mundgerechter Stückchen Currylinsen-Cracker (S. 299)
- 5 g Dulse, gehackt
- 2 EL Sonnenblumenkerne

Gepuffter Amaranth-Hanfsamen-Salat

ROHKOST-OPTION

Dressing-Vorschlag: Cayenne-Dill-Tahina-Dressing (S. 292)

Hanfsamen zusammen mit Amaranth geben diesem Salat ein starkes Proteinprofil.

- 1 Blatt Nori, gehackt
- 1000 ml gemischte grüne Salate
- 110 g gepuffter Amaranth (S. 236)
- 1/2 kleine Packung Zuckererbsen, gehackt
- 2 EL Hanfsamen

Cremiger Karottensalat

ROHKOST-OPTION

Dressing-Vorschlag: Macadamia-Dill-Dressing (S. 294)

Palmkohl und Sesamsamen enthalten viel Kalzium und sind daher stark basenbildend. Besonders bei anfälligen Knochen ist dieser Salat eine gute Ernährungslösung. Viele B-Vitamine aus der Nährhefe und den Keimlingen sorgen dafür, dass der Körper Kohlenhydrate besser verbrennt.

- 1 Blatt Palmkohl
- 1 Karotte, geraspelt
- 750 ml gemischte grüne Salate
- 1 Handvoll Kürbissprossen
- 3 EL Nährhefe-Sesam-Topping (S. 210)

Zitronen-Cracker-Rote-Beete-Salat

ROHKOST-OPTION

Dressing-Vorschlag: Orangen-Kürbiskern-Dressing (S. 294)

Das Eisen im Palmkohl und in den Kürbiskernen verbindet sich mit dem Vitamin C der Zitronen-Cracker (und im Orangen-Kürbiskern-Dressing, falls es verwendet wird), und beide sorgen dafür, dass das Blut erneuert wird und rote Blutkörperchen aufgebaut werden.

- 1 Blatt Palmkohl
- 2 Dulsestreifen (etwa 65 g kompakt)
- 750 ml gemischte grüne Salate
- 1/2 Knolle Rote Beete, geraspelt
- 1 kleine Handvoll mundgerechte Stückchen Zitronen-Sesam-Cracker (S. 301)
- 2 EL Sonnenblumenkerne

Arame-Algensalat

Dressing-Vorschlag: Statt dem hier angegebenen Hanföl und Zitronensaft kann jedes der Dressings im Buch verwendet werden.

Arame-Algen sind ein guter Einstieg in Meeresgemüse für Menschen, die sich auf diesem Gebiet noch nicht auskennen. Ihr mildes Aroma hat nicht den strengen Meeresgeruch anderer Meeresgemüse, doch auch sie sind eine gute Quelle für Jod und Kalzium und wirken basenbildend im Körper.

- 80 g Arame-Algen
- 2 EL ungeschälte Sesamsamen (oder Hanfsamen)
- 1 EL Hanföl
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft

Arame etwa 20 Minuten in Wasser einweichen; nur 15 Minuten, wenn Sie etwas von dem knusprigen Biss behalten wollen. Alle Zutaten zusammenmischen.

Variation: 2 EL Agavennektar und 1/8 TL Cayennepfeffer hinzufügen, um einen süß-scharfen Geschmack zu erzielen.

Zucchinichip-Mandel-Salat

ROHKOST-OPTION

Dressing-Vorschlag: Granatapfel-Mohn-Dressing (S. 296)

Die eingeweichten Mandeln und die rote Paprika geben diesem Salat viele Antioxidantien, während die Zucchinichips viele Elektrolyte bieten. Ein hervorragender Salat für die Regenerierung des Körpers.

- ½ Gurke, geraspelt
- 1000 ml gemischte grüne Salate
- 1 kleine rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Handvoll Zucchinichipstückchen (S. 300)
- 2 EL eingeweichte Mandeln, gehackt

Gurkenpesto-Salat

ROHKOST-OPTION

Dressing-Vorschlag: Tomate-Basilikum-Dressing (S. 255)

Besonders der Knoblauch wirkt immunstärkend in diesem Salat. Wenn sich die ersten Anzeichen einer Erkältung zeigen, kann dieser Salat sie noch einmal abwehren. Der hohe Anteil an Vitamin K in den Pinienkernen hilft Blutgerinnsel zu verhindern.

- ½ Knoblauchzehe
- ½ Gurke, geraspelt
- 1000 ml gemischte grüne Salate
- 3 EL Nährhefe-Sesam-Topping (S. 210)
- 2 EL Pinienkerne

Salatdressings

Grüne Salate sind das Gesündeste, was man essen kann. Warum tun es ihnen Salatdressings dann in Sachen Nährstoffreichtum nicht gleich? Nicht eine einzige kommerzielle Salatsauce auf dem Markt könnte die Vorgaben der Thrive-Diät erfüllen. Viele von ihnen enthalten minderwertige Öle, die meisten auch noch raffinierten Zucker.

Der Preis kommerziell vertriebener Salatdressings hängt ganz von der Qualität des darin enthaltenen Öls ab. In billigeren Fertig-Dressings ist dies Baumwollsamenöl, Palmöl oder Distelöl. Dressings mit Ölen aus Sojabohnen, Raps oder Oliven sind qualitativ schon etwas besser, aber bei weitem nicht ideal. Natives Olivenöl extra ist das am hochwertigsten verarbeitete Öl in kommerziellen Fertig-Dressings.
Bei der Qualität von Öl kommt es fast ausschließlich auf die Herstellungsart an, ganz gleich, welches Ausgangsprodukt zugrunde liegt. Einige Extraktionsmethoden für billigere Öle schließen Erhitzung auf hohe Temperaturen mit ein, wodurch sich Transfette bilden können. In anderen Produktionsprozessen, besonders bei ganz billigen Ölen, kommen chemische Lösungsmittel zum Einsatz, um das Öl aufzulösen. Bei der Auswahl von Speiseöl sollte man immer darauf achten, dass auf dem Etikett „ kalt gepresst“ oder „roh“ steht, denn das bedeutet,

dass bei der Herstellung keine chemischen Veränderungen ausgelöst wurden. Geben Sie sich nie der Illusion hin, Fertig-Dressings würden generell kalt verarbeitete Öle verwenden – die meisten wurden hitzebehandelt.

Bei minderwertigen Ölen ist die Qualität zwangsläufig durch den Herstellungsprozess beeinträchtigt. Für längere Haltbarkeit und um zu verhindern, dass das abgefüllte Öl in den Flaschen ranzig wird, werden meist chemische Lösungsmittel zugesetzt, die den Geschmack und Geruch des Öls verändern. Um dies zu neutralisieren, wird das Öl auf hohe Temperaturen erhitzt. Solche Öle sind ganz besonders ungesund und sollten strikt gemieden werden. Aber leider enthalten viele kommerzielle Dressings, Dips und Aufstriche Öle, die auf diese Weise gewonnen wurden.

Da ich täglich mindestens einmal einen großen Salat esse und die Thrive-Diät auf frischen Salaten basiert, schien es mir wichtig, eine Auswahl verschiedener Salatdressings zur Verfügung zu haben, um Abwechslung zu schaffen. Meine Rezepte wurden neben Geschmack auch nach den gesundheitsfördernden Eigenschaften ihrer Zutaten zusammengestellt. Da es sich bei den Dressings um gesunde, nährstoffreiche Produkte handelt, können sie auch gerne zu anderen Gerichten gereicht werden, um diese nährstoffreich aufzuwerten. Öl wird aus Samen gewonnen, und sein Nährwert ist dem des Samens oder der Ursprungspflanze ganz ähnlich, allerdings in hochkonzentrierter Form. Es bietet Nährstoffe sozusagen komprimiert an.

Alle Dressings können mit gemahlenen Sonnenblumenkernen, schwarzen Bohnen oder Schwarzaugenbohnen verdickt und dann als Dips, Aufstriche oder Beläge verwendet werden. Probieren Sie sie aus als Pizzabeläge, als Sauce bei Gemüseburgern, als Dip für Knoblauch-Oregano-Yamswurzel-Fritten aus dem Ofen (S. 278), mit rohen Gemüsestreifen, oder als Sauce für Zucchini-Pasta (S. 242).

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. So lange Sie hochwertige Öle verwenden – am besten Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237) – und sie mit guten Essigprodukten wie Balsamico oder Apfelweinessig verbinden, können Sie nichts falsch machen. Auch Zitronensaft eignet sich als hochwertige Zutat.

Wenn nicht anders angegeben, gehen Sie beim Zubereiten der Dressings folgendermaßen vor:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut mixen. Einen Tag Zeit geben, damit sich das Aroma voll entwickeln kann. Ich fülle meist drei oder vier Geschmacksrichtungen in Flaschen ab und bewahre sie im Kühlschrank auf, wo sie sich bis zu einem Monat halten.

Cayenne-Dill-Tahina-Dressing

ROHKOST

Dieses Dressing bietet ein volles Aroma mit etwas Schärfe. Die Tahina liefert viel Kalzium und der Cayennepfeffer heizt den Blutkreislauf an.

- ½ Knoblauchzehe
- 125 ml Balsamicoessig
- 125 ml Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 65 ml Wasser
- 2 EL Tahina
- ½ EL Dill
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1/4 TL Agavennektar
- Meersalz nach Belieben

Ergibt etwa 375 ml.

Cremiges Ingwer-Dressing

Ein sämiges Dressing mit ausgeprägtem Geschmack. Schon eine kleine Menge davon genügt, um einen Salat zu würzen. Bei doppelter Menge an Tahina und Nährhefe kann dieses Dressing auch als Dip gereicht werden, zum Beispiel zu Knoblauch-Oregano-Yamswurzel-Fritten aus dem Ofen (S. 278) oder auf einem Gemüseburger.

Die Nährhefe ist reich an B-Vitaminen, während der Ingwer entzündungshemmend wirkt und bei der Verdauung hilft, was sich besonders bei gekochten Nahrungsmitteln gut auswirkt.

- 125 ml Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 1 EL Apfelweinessig
- 2 EL Tahina
- 2 EL Wasser
- 2 TL frischer, geriebener Ingwer
- 2 TL Nährhefe
- Meersalz nach Belieben

Ergibt etwa 375 ml.

Mango-Limonen-Dressing

ROHKOST

Diese süßliche Sauce mit einer gewissen Schärfe eignet sich besonders gut als Dressing für Gemüseburger. Die Mango kann auch durch Papaya ersetzt werden.

- 1 Mango
- ¼ Jalapeño
- 65 ml frisch gepresster Limonensaft
- 1 EL Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 1 EL geriebene Limonenschale
- 1 EL Agavennektar

Ergibt etwa 375 ml.

Ingwer-Karotten-Dressing

ROHKOST

Leicht und frisch lässt sich dieses Dressing vielseitig einsetzen.

- 125 ml Apfelweinessig
- 1/2 Karotte, geraspelt
- 65 ml Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 2 TL frischer, geriebener Ingwer
- ½ TL frisch gepresster Limonensaft

Ergibt etwa 250 ml.

Orangen-Kürbiskern-Dressing

ROHKOST

Eine leichte, süß-säuerliche Vinaigrette: Der Orangensaft sorgt für die Süße, während der Apfelweinessig und die Kürbiskerne eine leicht bittere Note hinzufügen. Dieses Dressing liefert dem Körper wichtiges Eisen, wobei das Vitamin C aus dem Orangensaft dazu beiträgt, das Eisen aus den Kürbiskernen aufzuschließen.

- 125 ml Orangensaft
- 65 ml Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 TL geriebene Orangenschale
- 1 TL Apfelweinessig
- Meersalz nach Belieben

Ergibt etwa 250 ml.

Macadamia-Dill-Dressing

ROHKOST

Ein cremig-süßliches Dressing, das sich auch gut als Dip und Burger-Sauce eignet.

- 70 g Macadamianüsse
- 65 ml plus 1 EL Apfelweinessig
- 4 TL getrockneter Dill (oder 2 EL frischer Dill)
- 2 TL Agavennektar
- schwarzer Pfeffer und Meersalz nach Belieben

Ergibt etwa 250 ml.

Caesar-Dressing

Dieses reichhaltige Dressing passt am besten zu einfachen grünen Salaten.

- 1 Knoblauchzehe
- 1/3 Frühlingszwiebelstaude
- 190 ml Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 40 g Macadamianüsse
- 2 EL Genmai-Misopaste (aus Naturreis)
- 1 ½ EL Apfelweinessig
- 1 ½ EL frisch gepresster Zitronensaft
- 2 TL Nährhefe
- ¼ TL Cayennepfeffer

Ergibt etwa 375 ml.

Tomaten-Basilikum-Dressing

ROHKOST

Ein leichtes Frühlings-Dressing, das durch Hinzufügen der gleichen Menge schwarzer Bohnen zu einem Pizzabelag eingedickt werden kann.

- 2 Tomaten
- 2 EL Apfelweinessig
- 2 EL Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 1 EL getrocknetes Basilikum (oder 3 EL frisches Basilikum)
- 1 EL Agavennektar
- Schwarzer Pfeffer und Meersalz nach Belieben

Ergibt etwa 375 ml.

Balsamico-Vinaigrette

ROHKOST, EIN KLASSIKER

- 6 Knoblauchzehen
- 250 ml Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 125 ml Balamicoessig

Ergibt etwa 375 ml.

Gurke-Dill-Dressing

ROHKOST

Ein einfaches, frisches Dressing, das man auch gut über Knoblauch-Oregano-Yamswurzel-Fritten aus dem Ofen (S. 278) träufeln kann. Je nach Geschmack kann man dieses Dressing glatt verrühren oder nur so lange, dass noch Gurkenstückchen darin enthalten sind.

- 4 Knoblauchzehen
- 2 Gurken, geschält
- 125 ml Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 4 TL getrockneter Dill (oder 4 EL frischer Dill)
- Schwarzer Pfeffer und Meersalz nach Belieben

Ergibt etwa 500 ml.

Granatapfel-Mohn-Dressing

ROHKOST

Mit vielen Antioxidantien, besonders erfrischend an einem heißen Tag.

- 3 EL Granatapfelsaft
- 2 EL Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 1 EL Agavennektar
- 1 EL Apfelweinessig
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- Meersalz nach Belieben
- Granatapfelsamen (Menge aus etwa ½ Granatapfel)
- 1 EL Mohnsamen

Granatapfelsaft, Öl, Agavennektar, Apfelweinessig, geriebene Zitronenschale und Meersalz in eine Küchenmaschine geben und glatt verrühren. Granatapfelsamen und Mohn hinzugeben, mit der Intervallfunktion einige Male aufmixen, bis die Samen aufgebrochen, aber nicht vollständig aufgelöst sind.

Ergibt etwa 250 ml.

Cracker

Diese Cracker passen gut zu Salsa, Guacamole und Dips. Außerdem kann man sie gut anstelle von Croutons über Salate streuen, denen sie Konsistenz geben und reichhaltige Nährwerte hinzufügen.

Da sie lange haltbar sind, backe ich einmal im Monat eine größere Menge und bewahre sie in einem offenen Behältnis im Kühlschrank auf.

Wenn nicht anders angegeben, gehen Sie bei der Zubereitung der Cracker wie folgt vor:

- Den Backofen auf 150° C vorheizen.
- Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und glatt verrühren. Ein Backblech leicht mit Kokosöl einfetten. Die Masse so dünn wie möglich auf dem Backblech verteilen. Falls Sie dickere Cracker mögen, nicht so dünn verteilen und 10 Minuten länger backen. Die angegebenen Rezeptmengen sind ausreichend für ein Standard-Backblech (28 x 38 cm). Vor dem Backen die Masse mit einem Messer gemäß der gewünschten Cracker-Größe einritzen.
- 30 Minuten im Ofen backen. Aus dem Ofen holen und abkühlen lassen. Erst dann aufbrechen.

Zitronen-Rooibos-Cracker

Diese Cracker mit vielen Antioxidantien schmecken leicht süß-sauer und passen gut zu Paprika-Hanf-Pesto (S. 303).

- 40 g Mandeln
- 50 g Pekannüsse
- 40 g Sesamsamen
- 3 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 EL geriebene Zitronenschale
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL gemahlener Rooibos
- ½ TL Agavennektar
- Meersalz nach Belieben

Ergibt 2 Portionen.

Grüner Tee-Ingwer-Limonen-Cracker

Diese Cracker haben einen ganz leichten Ingwergeschmack mit einem Hauch von Zitrus aus der Limone. Sie schmecken ganz besonders gut mit der Miso-Kelp-Guacamole (S. 306) oder mit Schwarze Bohnen-Limonen-Salsa (S. 263).

- 40 g Mandeln
- 50 g gepuffter Amaranth (S. 236)
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 3 EL frisch gepresster Limonensaft
- 1 ½ EL geriebene Limonenschale
- 1 EL Kokosöl
- ½ EL frischer, geriebener Ingwer
- 1 TL fein gemahlener, grüner Tee (oder ½ TL Matcha-Pulver)
- ½ TL Agavennektar
- Meersalz nach Belieben

Ergibt 2 Portionen.

Currylinsen-Cracker

Mit Ananas-Salsa (S. 307) oder Schwarzaugenbohnen-Cayenne-Salsa (S. 308) zusammen sind diese Cracker schon fast eine Hauptmahlzeit, die viele Nährstoffe in kompakter Form bietet.

- 40 g Kichererbsenmehl
- 50 g gekochte oder gekeimte Linsen
- 30 g gemahlene Sonnenblumenkerne
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 EL Kokosöl
- 2 TL Currypulver (S. 237)
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Agavennektar
- Meersalz nach Belieben

Ergibt 2 Portionen.

Gemüse-Cracker

Mit Sonnenblumenkern-Pâté (S. 302) zusammen ergeben diese Cracker einen würzigen Snack.

- 180 g gemahlene Leinsamen
- 1/2 Stange Staudensellerie, gehackt
- 2 kleine Tomaten, klein gewürfelt
- 80 g Mandeln
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 1/2 Karotte, klein gewürfelt
- 1 TL Kreuzkümmel
- Meersalz nach Belieben

Ergibt 2 Portionen.

Zucchinichips

Leckere Chips mit mildem Geschmack, zu Salsa, Erdnuss- oder Kokosnussbutter und Guacamole. Auch ohne Dip schmecken diese knusprigen Chips ausgezeichnet und können anstelle von Croutons über Salate gestreut werden.

- 2 Zucchini
- 1 EL Kokosöl
- Meersalz nach Belieben

Zucchini der Länge nach in feine Scheiben schneiden (oder als runde „Chips"). Auf ein leicht mit Kokosöl gefettetes Backblech legen. Die Zucchinistreifen bzw. -scheiben mit Kokosöl und Salz bestreichen.
30 Minuten backen.
Variation: Für einen Snack spät am Abend können ein paar Kräuter den Geschmack intensivieren, oder Sie nehmen gemahlene Steviablätter statt Kräutern für einen süßen Snack.

- 1 EL Kokosöl
- ½ TL Thymian
- ¼ TL Basilikum
- ¼ TL Oregano

Kokosöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Thymian, Basilikum und Oregano einrühren. Die Zucchinichips mit der Kräuter-Öl-Mischung vor dem Backen bestreichen.
Ergibt 1 Portion.

Zitronen-Sesam-Cracker

Eigentlich habe ich diese Cracker für den alltäglichen Gebrauch entwickelt, aber sie eignen sich auch ideal als Snack beim Training. Ihre knusprige Konsistenz kontrastiert mit den weichen Gels und anderen Nahrungsmitteln, die sonst während eines Workouts verzehrt werden. Bei längeren, weniger intensiven Workouts nehme ich gerne eine Packung dieser Cracker mit. Die Sesamsamen liefern das nötige Kalzium, um bei langen Trainingseinheiten Muskelkrämpfen vorzubeugen. Die Dulse gleicht ausgeschwitzte Elektrolyte wieder aus.

- 110 g Sesamsamen
- 85 ml Agavennektar
- 2-3 Teelöffel geriebene Zitronenschale
- 2 EL Dulseflocken
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft

Den Backofen auf 150° C vorheizen.
Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und verrühren. Ein Backblech leicht mit Kokosöl einfetten. Die Masse je nach gewünschter Dicke auf dem Backblech verteilen und mit einem Messer gemäß der gewünschten Cracker-Größe einritzen.
20 Minuten im Ofen backen. Aus dem Ofen holen und abkühlen lassen. Erst dann in Stücke brechen.
Variation: Ersetzen Sie die Sesamsamen durch Hanfsamen und die Zitrone durch eine Limone, um den Geschmack zu variieren.
Wenn Sie die Cracker speziell als Snack für ein Workout herstellen und einen extra Energieschub wollen, geben Sie 1 EL gemahlenen Yerba-Mate in die Mischung sowie zusätzlich ½ EL Agavennektar.
Ergibt 2 Portionen.

Saucen, Dips und Aufstriche

Diese Saucen, Dips und Aufstriche runden den Geschmack von allem ab, was Sie dazu essen, ohne die Aromen der anderen Nahrungsmittel zu überdecken, wie dies bei vielen gekauften Fertigprodukten der Fall ist. Voll gesunder Nährstoffe, werten sie Ihre Mahlzeit oder Ihren Snack durch zusätzliche Proteine, essenzielle Fettsäuren und Ballaststoffe auf.

Sonnenblumenkern-Pâté

ROHKOST

Die milde Pâté schmeckt mit gewürzten Crackern besonders gut.

- 2 Knoblauchzehen
- 280 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Walnüsse
- 85 ml Hanföl65 ml Orangensaft
- 1 TL Meersalz

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und glatt verrühren.
Hält sich gekühlt bis zu 2 Wochen. *Ergibt etwa 500 ml.*

Ketchup

ROHKOST

Jahrelang habe ich kein Ketchup gegessen, bis ich mir dann mein eigenes gemacht habe. Im Handel erhältliche Ketchups enthalten viel raffinierten Zucker, und ihre Tomaten werden beim Herstellungsprozess erhitzt, wodurch ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften und Enzyme stark reduziert werden. Dieses Rezept hier ist reine Rohkost, sodass alle guten Eigenschaften der Vollwertnahrung erhalten bleiben.

- 4 frische oder eingeweichte, getrocknete Datteln
- 3 große Tomaten, gehackt
- 80 g sonnengetrocknete Tomaten
- 1/2 Zwiebel, gehackt
- 65 ml Agavennektar
- 65 ml Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 2 EL Apfelweinessig
- 1 TL Oregano
- Meersalz nach Belieben

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und glatt verrühren. Hält sich im Kühlschrank bis zu 4 Wochen. *Ergibt etwa 750 ml.*

Paprika-Hanf-Pesto

ROHKOST-OPTION

Eine großartige Burger-Sauce, nährstoffreich und würzig. Das Pesto kann auch als Pizzabelag oder als Dip für Cracker und Gemüsestreifen verwendet werden.

- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprikaschoten, Kerngehäuse entfernt
- 1 kleine Handvoll frisches Basilikum
- 3 EL Nährhefe-Sesam-Topping (S. 210)
- 2 EL Hanfsamen
- 2 EL Hanföl
- Meersalz nach Belieben

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und glatt verrühren.
Hält sich bis zu 1 Woche im Kühlschrank.
Variation: Vor dem Verrühren die Paprika mit Kokosöl einreiben und 30 Minuten bei 150° C im Backofen backen. Das bringt den Geschmack richtig heraus. *Ergibt etwa 500 ml.*

Cremige Nährhefesauce

Sowohl in Konsistenz, als auch im Geschmack ähnelt diese Sauce geschmolzenem Käse. Sie schmeckt lecker mit Gemüseburgern, auf Pizzas oder als Dip zu Crackern. Für einen besonders exotischen Dip vermischt man sie mit Guacamole.

Die Nährhefe bietet das volle Spektrum an B-Vitaminen und Spurenelementen. In Verbindung mit weiteren Zutaten ergibt sie eine besonders nährstoffreiche Beilage.

- 375 ml Wasser
- 5 Esslöffel Nährhefeflocken
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Apfelweinessig
- 1 EL Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 1 TL Paprikapulver
- ¼ TL Cayennepfeffer
- 1/4 TL Meersalz

Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Eine Bratpfanne bei niedriger Hitze erwärmen. Die Mischung in die Pfanne geben, unter ständigem Umrühren 3-5 Minuten erwärmen, bis die Sauce eindickt. Je länger die Sauce auf dem Herd ist, desto dicker wird sie. Kurz vor der gewünschten Konsistenz vom Herd nehmen, da sie noch etwas nachdickt.
Die Sauce hält sich bis zu 1 Woche im Kühlschrank, schmeckt aber frisch am besten.

Ergibt etwa 500 ml.

Mango-Chutney

Schmeckt lecker zu vielen Gerichten der Thrive-Diät, zum Beispiel als Dip für Currylinsen-Cracker (S. 299), auf Gemüseburgern oder auch zur Pizza.

- 7 frische oder eingeweichte, getrocknete Datteln
- 125 ml Wasser
- 2 große Mangos
- 1 Knoblauchzehe, klein gehackt
- 65 ml Apfelweinessig
- 1 EL frischer, geriebener Ingwer
- 1 EL Kokosöl
- ¼ TL Cayennepfeffer
- ¼ TL Meersalz

3 Datteln kleinhacken. Die 4 übrigen Datteln in der Küchenmaschine mit 125 ml Wasser verrühren. Mangos schälen und in Würfel schneiden. Eine Bratpfanne bei niedriger Temperatur erwärmen und alles hinzugeben. 25 Minuten köcheln lassen.

Hält sich bis zu 1 Woche im Kühlschrank.

Ergibt etwa 625 ml.

Miso-Kelp-Guacamole

ROHKOST

Diese Guacamole passt gut zu Gemüseburgern, als Füllung in einem Palmkohl-Wrap oder als Dip für Cracker.

- 2 gut reife Avocados, Kern und Schale entfernt
- ½ Tomate, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, kleingehackt
- 65 ml Kelp, kleingehackt
- 1/2 Zwiebel, kleingehackt
- 60 g Tahina
- 3 EL Genmai-Misopaste (aus Naturreis)
- 1 ½ EL frisch gepresster Zitronensaft

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine verrühren.
Hält sich bis zu 1 Woche im Kühlschrank (die Guacamole färbt sich braun, was aber nicht schädlich ist).
Ergibt etwa 500 ml.

Grüner Tee-Miso-Sauce

Diese aromatische Sauce liefert Probiotika für eine gesunde Verdauung.

- 2 EL Kokosöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 3 EL gemahlene Sesamsamen
- 1 TL fein gemahlener, grüner Tee (oder ½ TL Matcha-Pulver)
- 250 ml grüner Tee, frisch aufgebrüht
- 1 ½ EL Genmai-Misopaste (aus Naturreis)

Kokosöl bei mittlerer Hitze in der Pfanne erwärmen. Zwiebeln und gemahlenen Sesam hinzufügen und leicht anbräunen. Gemahlene Teeblätter hinzugeben, dann den grünen Tee und die Miso-Paste. Gut durchrühren.
Hält sich bis zu 1 Woche im Kühlschrank.
Ergibt etwa 500 ml.

Ananas-Salsa

ROHKOST

Diese Salsa ist eine angenehme Abwechslung zur normalen Tomaten-Salsa.

- ½ Jalapeño, gehackt
- 1 Ananas, gewürfelt
- 1 kleine rote Paprika, gehackt
- 1/2 kleine Gemüsezwiebel, gewürfelt
- 1 EL Koriandergrün, gehackt
- 1 EL frisch gepresster Limonensaft
- 1 EL Hanföl
- 1 TL geriebene Limonenschale

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und gut verrühren.
Hält sich bis zu 1 Woche im Kühlschrank.

Ergibt etwa 750 ml.

Schwarze Bohnen-Limonen-Salsa

ROHKOST

Diese Salsa mit ihrer herrlichen Zitronenfrische ist meine Lieblingssalsa. Im Sommer esse ich sie am liebsten zu Currylinsen-Crackern (S. 299) als Hauptmahlzeit. Die Salsa schmeckt erfrischend und ist gleichzeitig ausgewogen und nährstoffreich. Sie passt auch gut zu Burgern Gemüse-Crackern (S. 299).

- Saft von ½ Limone
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Tomate, gewürfelt
- ½ Zwiebel, gewürfelt
- 200 g schwarze Bohnen
- 1 Handvoll Koriandergrün, grob gehackt oder zerpflückt
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 EL Hanföl
- ½ TL Cayennepfeffer
- ¼ TL Meersalz

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Bei Zimmertemperatur einige Stunden stehen lassen, damit sich die Aromen verbinden können. Hält sich bis zu 1 Woche im Kühlschrank. *Ergibt etwa 500 ml.*

Schwarzaugenbohnen-Cayenne-Salsa

ROHKOST-OPTION

Eine scharf-würzige, nährstoffreiche Salsa, die gut zu Currylinsen-Crackern (S. 299) passt. Zu einem Palmkohl-Wrap schmeckt sie auch ausgezeichnet.

- Saft von 1 Zitrone
- 1 Tomate, gewürfelt
- 1/2 Zwiebel, gewürfelt
- 190 g Schwarzaugenbohnen
- 1 Handvoll Koriandergrün, zerpflückt oder grob gehackt
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 EL Hanföl
- ½ TL Cayennepfeffer
- ½ TL Chiliflocken
- ¼ TL Meersalz

Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Einige Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen, damit sich die Aromen verbinden können.
Hält sich im Kühlschrank bis zu 1 Woche. *Ergibt etwa 500 ml.*

Marinara-Sauce aus sonnengetrockneten Tomaten

ROHKOST

Dank der getrockneten Tomaten ist diese Sauce würzig und aromatisch. Sie schmeckt gut zu Gemüseburgern, Pizza oder der Zucchini-Pasta (S. 242).

Die Sauce kann roh serviert werden, doch wenn man sie bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten köcheln lässt, verbinden sich die Aromen noch besser. Für eine cremigere Konsistenz kann man außerdem 125 g Nährhefe hinzugeben.

- 80 g sonnengetrocknete Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 3 große Tomaten, gehackt
- 250 ml Wasser
- 1/4 Gurke, geraspelt
- 3 EL Hanföl
- 1 EL Balamicoessig
- 1 TL Oregano
- 1 TL Rosmarin
- ¼ TL Thymian
- Meersalz nach Belieben

Die getrockneten Tomaten 20 Minuten in Wasser einweichen, das Wasser aufbewahren. Alle Zutaten, einschließlich des Tomatenwassers in eine Küchenmaschine geben und bis zur gewünschten Konsistenz verrühren.
Hält sich bis zu 1 Woche im Kühlschrank.
Ergibt etwa 875 ml.

Getränke

Diese Erfrischungen sind schnell zubereitet und eine gute Alternative zu Getränken aus dem Supermarkt.

Hanfmilch

ROHKOST

Meist stelle ich einmal pro Woche meinen Wochenbedarf her, also ungefähr 8 Becher bzw. etwa 2 Liter. Hanfmilch ist ein guter Ersatz für Kuhmilch, insbesondere zu Frühstücksflocken. Zur Abwechslung gibt es dann auch mal Schoko-Hanfmilch dazu. Hanfmilch gibt Smoothies eine weiche Konsistenz und einen interessanten Geschmack.

- 875 ml Wasser
- 150 g Hanfsamen
- 2 EL Agavennektar

Alle Zutaten in einem Mixer verrühren.
Hält sich bis zu 2 Wochen im Kühlschrank.
Ergibt etwa 1 Liter.

Schoko-Hanfmilch

ROHKOST-OPTION

Nehmen Sie geröstetes Johannisbrotkernmehl für einen intensiven Schokogeschmack, ansonsten Kakaonibs, um reine Rohkost-Schokomilch herzustellen. Denken Sie aber daran, dass Kakaonibs eine kleine Menge Koffein enthalten.

- 875 ml Wasser
- 150 g Hanfsamen
- 2 EL geröstetes Johannisbrotkernmehl (oder Kakaonibs für 100 % Rohkost)
- 2 EL Agavennektar

Alle Zutaten in einem Mixer verrühren.
Hält sich bis zu 2 Wochen im Kühlschrank.
Ergibt etwas mehr als 1 Liter.

Rooibos-Mandelmilch

Dieses erfrischende Getränk schmeckt sowohl zum Trinken als auch zu Frühstücksflocken hervorragend und ist außerdem voller guter Nährstoffe.

- 750 ml Wasser
- 5 Rooibos-Teebeutel (oder etwa 2 EL Rooibosblätter, wenn Sie ein Tee-Ei verwenden)
- 150 g eingeweichte Mandeln
- 1 EL Agavennektar
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- Meersalz nach Belieben

750 ml Wasser zum Kochen bringen. Zusammen mit dem Rooibos in eine Teekanne geben. 15 Minuten ziehen lassen. Teebeutel oder Tee-Ei herausnehmen.
Tee, Mandeln, Agavennektar, Zitronensaft und Meersalz in einem Mixer glatt verrühren.
Hält sich im Kühlschrank bis zu 1 Woche.
Ergibt etwa 1 Liter.

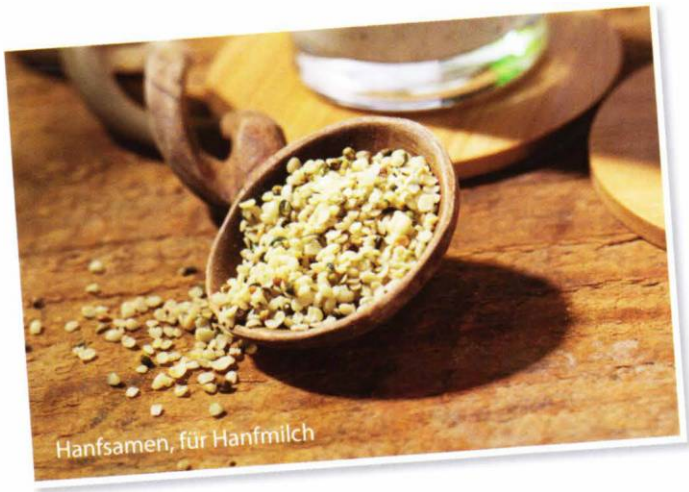
Ginger-Ale

ROHKOST

Ein gesundes, schnell zubereitetes Getränk, das besonders im Sommer recht erfrischend wirkt. Der Ingwer schäumt ein wenig und lässt das Getränk sprudeln. Nehmen Sie Sprudelwasser statt stillem Wasser, um die Wirkung zu verstärken. Die Kombination von roher Zitrone und Ingwer hebt den pH-Wert des Körpers und reduziert Infektionen.

- 1 Zitrone
- 500 ml Wasser
- 1 EL Agavennektar
- ½ EL frischer, geriebener Ingwer
- Meersalz nach Belieben

Den Saft der Zitrone in einen Mixer geben, Wasser, Agavennektar, Ingwer und Meersalz hinzufügen und vermischen.
Hält sich bis zu 2 Wochen im Kühlschrank.
Ergibt etwa 500 ml.



Hanfsamen, für Hanfmilch

Desserts

Meist esse ich Gemüse-Cracker (S. 299) oder Zucchinichips (S. 300) zum Dessert oder als Snack am Abend, aber manchmal packt mich schon das Verlangen nach einem traditionellen Dessert. Mein Bananen-Kokos-Dessert ist so nährstoffreich, dass es jederzeit als gesunde Mahlzeit oder gesunder Snack gegessen werden kann, selbst zur Regenerierung nach einem anstrengenden Workout.

Kirschtörtchen mit Vanillecreme

nach Chad Sarno

Mit diesem Nachtisch können Sie Ihre Gäste immer beeindrucken.

Zubereitungszeit: 15 Minuten, danach mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

Ergibt 12-15 Törtchen.

Boden

- 140 g rohe Macademianüsse
- 90 g ungesüßte, getrocknete Kokosraspeln
- 190 ml Agavennektar
- 3 EL geriebene Zitronenschale
- 1/8 TL Meersalz

▸ Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und fein vermahlen. Die Mischung sollte sich zu einer Kugel formen lassen. Tortenförmchen von 5 oder 8 cm Durchmesser mit Frischhaltefolie auslegen. In jedes Tortenförmchen 2 EL der Mischung geben und fest andrücken. Dann aus dem Förmchen lösen und im Kühlschrank kalt stellen.

Vanillecreme

- 150 g Cashewnüsse (mindestens 4 Stunden in Wasser eingeweicht)
- 65 ml Agavennektar
- 3 EL Kokosnussbutter
- 125 ml Orangensaft
- 1 ganze Vanilleschote, Samen entfernt
- 1 EL geriebene Zitronenschale
- 1 EL geriebene Limonenschale

▸ In einem Standmixer mit Schnellstufe Cashewnüsse, Agavennektar, Kokosnussbutter, Saft, Vanilleschote und geriebene Zitronen- und Limonenschale verrühren. Die Mischung mindestens 1 Stunde vor dem Servieren im Kühlschrank kalt stellen.

Verzierung

- 1 Handvoll ganze Kirschen, entsteint
- Minzezweige oder essbare Blüten (wahlweise)
- Lavendelsirup (wahlweise)
- 40 g getrocknete Lavendelblüten
- 250 ml Agavennektar
- 250 ml heißes Wasser

▸ Die Lavendelblüten 20 Minuten in heißes Wasser geben, das Wasser durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Den Agavennektar mit dem Wasser verquirlen.

▸ Servieren

▸ Jeweils einen Törtchenboden mitten auf einen Teller setzen und mit 2 EL Vanillecreme füllen. Nach Belieben etwas Lavendelsirup darauftröpfeln. Mit Kirschen und Minze oder essbaren Blüten verzieren.

Bananen-Kokos-Dessert

ROHKOST

Mit vielen vollkommenen Proteinen, essenziellen Fettsäuren, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien ist dieses Bananen-Kokos-Dessert viel mehr als nur ein Nachtisch. Es sieht aus wie ein traditionelles Dessert, doch die rein natürlichen Zutaten bieten eine Menge Nährstoffe.

Boden

- 200 g frische oder eingeweichte, getrocknete Datteln
- 40 g Kokosraspeln
- 60 g gemahlene Leinsamen
- 60 g Hanfmehl
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL frischer, geriebener Ingwer
- 1 TL frisch gepresster Zitronensaft

Füllung

- 2 Bananen
- 1 Birne
- 40 g Kokosraspeln
- 70 g Macadamianüsse
- 30 g Hanfmehl
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL frischer, geriebener Ingwer
- ½ TL Salz

Belag

- 70 g Macadamianüsse
- 40 g Sonnenblumenkerne
- ¼ TL Zimtpulver

Für den Dessertboden alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und verrühren, bis sich eine teigähnliche Masse ergibt. In einer Auflaufform auslegen und etwas festdrücken.

Für die Füllung alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und zu einer cremigen Konsistenz verrühren. Gleichmäßig auf dem Dessertboden verteilen.

Für den Belag alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und ein paarmal die Intervallfunktion betätigen. Gleichmäßig über die Füllung verteilen.

Im Kühlschrank etwa 60 Minuten kalt stellen, bis das Dessert kühl und fest ist.

Ergibt 8 Portionen.

Anhang

Vitamine und Mineralien

Es ist wichtig, über die verschiedenen Vitamine und Mineralien Bescheid zu wissen, welche Bedeutung sie für den Körper haben, in welchen Nahrungsmitteln sie am häufigsten vorkommen und welche Rezepte der Thrive-Diät sie hauptsächlich bereitstellen. Vitamine und Mineralien sind für alle Menschen lebensnotwendig, ganz gleich, was sie essen und wie viel Sport sie treiben. Sportlich aktive Menschen, besonders Wettkampfathleten, fragen sich oft, ob ihre Ernährung auch ausreichend Nährstoffe enthält. Eine Ernährungsweise nach der Thrive-Diät garantiert aber auf jeden Fall, dass der Körper alle erforderlichen Nährstoffe für optimale, sportliche Leistung bekommt, über frisches Obst, Gemüse, Pseudogetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, die sämtliche Vitamine und Mineralien in ausreichenden Mengen bieten.

Vitamin A

Vitamin A hilft dem Körper, sich gegen Infektionen zu wappnen, für die er nach körperlicher Anstrengung besonders anfällig ist. Statt Entzündungen abzuwehren, können sich die Energiereserven des Körpers darauf konzentrieren, Muskelgewebe wiederherzustellen, was zu schnellerer Erholung beiträgt. Vitamin A unterstützt Heilung und Wachstum von Muskelgewebe und weißen Blutkörperchen – beides wichtig für Spitzenleistungen.

In der Thrive-Diät ist Vitamin A enthalten in: orangefarbenem und dunkelgrünem Gemüse, Karotten, Speisekürbissen, Süßkartoffeln, Brokkoli, Grünkohl, Petersilie, Spinat, Aprikosen, Mangos, Papayas und Cantaloupe-Melonen.

Vitamin B_1

Vitamin B_1 hilft bei der Umwandlung von Kohlenhydraten in Körperenergie. Hohe Energiezufuhr hängt daher auch von einer ausreichenden Versorgung mit diesem Vitamin ab. Da Vitamin B_1 in vielen Nahrungsmitteln vorkommt, haben Menschen mit ausgewogener Ernährung normalerweise keine Versorgungsprobleme, auch nicht, wenn sie körperlich aktiv sind und mehr Energie verbrennen als andere und daher auch einen höheren Bedarf an Vitamin B_1 haben.

In der Thrive-Diät ist Vitamin B_1 enthalten in: Hülsenfrüchten, Pseudogetreide, Nüssen, Naturreis, Nährhefe und schwarzer Melasse.

Vitamin B_2

Vitamin B_2 hilft beim Aufschluss von Aminosäuren (Protein) für den Körper. Wie schnell der Körper auf Aminosäuren zugreifen kann, ist ein wesentlicher Faktor für die rasche Regenerierung der Muskeln nach größeren Anstrengungen. Wie Vitamin B_1 hilft auch Vitamin B_2 dem Körper, Kohlenhydrate in Energie umzuwandeln.

Vitamin B_2 unterstützt die Entwicklung von Wachstumshormonen, eine wesentliche Voraussetzung für Muskelbildung und Gesundheit, ebenso wie für die Produktion roter Blutkörperchen, die die Muskeln mit Sauerstoff versorgen und leistungsfähiger machen.

In der Thrive-Diät ist Vitamin B_2 enthalten in: Hülsenfrüchten, Pseudogetreide, Nüssen, Naturreis, Nährhefe und schwarzer Melasse.

Vitamin B_3

Vitamin B_3 ist notwendig für den Aufschluss von Kohlenhydraten und Protein bei der Verdauung. Wie andere B-Vitamine hat auch B_3 eine essenzielle Funktion bei der Umwandlung von Nahrung in Energie und sorgt für eine optimierte Verdauung, die es dem Körper ermöglicht, die transportierten Nährstoffe maximal zu nutzen und das Hungergefühl einzustellen. Besonders der optimale Zugriff auf Spurenelemente kann die Leistung erhöhen.

In der Thrive-Diät ist Vitamin B3 enthalten in: Roter Beete, Sonnenblumenkernen und Nährhefe.

Vitamin B_5

Auch Vitamin B_5 unterstützt den Körper bei der Umwandlung von Nahrung in Energie. Zusätzlich hilft es bei der Produktion von Steroiden, die bei der Regeneration nach physischer Anstrengung eine wichtige Rolle spielen. Dieses Vitamin ist in vielen gesunden Nahrungsmitteln enthalten, und ein Mangel daran wäre ungewöhnlich.

In der Thrive-Diät ist Vitamin B_5 enthalten in: Samen, Pseudogetreide und Avocados.

Vitamin B_6

Vitamin B_6 hat ebenfalls eine Funktion beim Aufschluss von Nahrung für Energie sowie bei der Bildung roter Blutkörperchen. Darüber hinaus unterstützt Vitamin B_6 die Bildung von Abwehrstoffen im Immunsystem, die Infektionen verhindern und eine schnelle Regeneration ermöglichen. Es unterstützt außerdem die Funktionsfähigkeit des Herzens bei Sportlern, die leistungsbedingt mehr Blut durch ihr System pumpen müssen.

In der Thrive-Diät ist Vitamin B_6 enthalten in: Pseudogetreide, Bananen, Naturreis, Walnüssen, Avocados und Haferflocken.

Vitamin B_{12}

Vitamin B_{12} ist wichtig für die Zellteilung und Blutbildung sowie die Funktion des Nervensystems. Es fördert Koordination und geschmeidige Muskelbewegung und unterstützt die Bildung roter Blutkörperchen und die Umwandlung von Nahrung in Energie. Im Unterschied zu anderen B-Vitaminen kommt B_{12} in Pflanzen in nur ganz geringem Maße vor, sodass bei veganer Ernährung und erhöhter physischer Aktivität darauf geachtet werden muss, den Bedarf an B_{12} gesondert zu decken.
In der Thrive-Diät ist Vitamin B12 enthalten in: Chlorella, Miso und Nährhefe.

Biotin

Biotin, auch Vitamin B_7 oder Vitamin H genannt, hat zusammen mit den anderen B-Vitaminen eine Funktion bei der Verstoffwechselung von Nahrung in Energie.
In der Thrive-Diät ist Biotin enthalten in: Nüssen und Nährhefe.

Vitamin C

Vitamin C ist ein starkes Antioxidans und essenziell bei der Reparatur von körpereigenem Gewebe, das durch sportliche Aktivität beschädigt wurde. Auch durch Umweltverschmutzung hervorgerufene Schäden am Zellgewebe werden durch tägliche Einnahme von Vitamin C minimiert. Dies hilft, Infektionen abzuwenden, sodass sich der Körper nach sportlicher Anstrengung bedeutend schneller erholen kann. Mit Vitamin-C-reichen Nahrungsmitteln eingenommen, wird Eisen besser resorbiert.
In der Thrive-Diät ist Vitamin C enthalten in: den meisten Gemüsearten und Früchten, besonders den Zitrusfrüchten.

Vitamin D

Vitamin D hilft dem Körper, Kalzium besser zu resorbieren, wichtig für den Aufbau und auch das Verheilen der Knochen und für geschmeidige Muskelkontraktionen.
In der Thrive-Diät ist Vitamin D enthalten in: Nährhefe und Sonnenlicht.

Vitamin E

Vitamin E ist ebenfalls ein starkes Antioxidans. Physisch aktive Menschen haben einen höheren Bedarf als Menschen mit sitzender Tätigkeit, da Vitamin E,

zusammen mit anderen Vitaminen, dabei hilft, mit starker körperlicher Belastung besser fertig zu werden.
Eine weitere Funktion von Vitamin E ist es, das optimale Verhältnis von HDL und LDL (dem „guten" und „schlechten" Cholesterin) herzustellen und dadurch das Herz gesund zu erhalten. Nur durch das optimale Verhältnis der beiden Cholesterinspiegel ist gewährleistet, dass Wachstumshormone generiert werden, die nach sportlichen Anstrengungen die Muskeln wieder erneuern. Vitamin E bindet die durch physische Anstrengung entstandenen freien Radikale.
In der Thrive-Diät ist Vitamin E enthalten in: Leinöl, Hanföl, Kürbiskernöl, besonders aber in Himbeerkern-, Preiselbeersamen- und Granatapfelkernöl, Nüssen und Avocados.

Vitamin K

Vitamin K ist wichtig für die Blutgerinnung und versorgt den Herzmuskel mit Nährstoffen für optimale Funktion.
In der Thrive-Diät enthalten in: grünem Blattgemüse und Pinienkernen.

Chrom

Chrom wirkt mit anderen Vitaminen und Mineralien zusammen bei der Umwandlung von Kohlenhydraten in verwertbare Energie.
In der Thrive-Diät ist Chrom enthalten in: Pseudogetreide, Nüssen, Nährhefe, schwarzem Pfeffer und Thymian.

Eisen

Die Hauptaufgabe von Eisen besteht in der Produktion von Hämoglobin für die Gesundheit der roten Blutkörperchen. Besonders für aktive Menschen ist eine ausreichende Versorgung mit Eisen wichtig, da nur so genügend sauerstoffreiches Blut in die hart arbeitenden Extremitäten gepumpt und deren Leistung erhöht werden kann. Eisen wird auch dazu benötigt, Blutproteine für die Verstoffwechselung von Nahrung aufzubauen, und es ist essenziell für die Funktionalität der Verdauung und des Blutkreislaufs.
In der Thrive-Diät ist Eisen enthalten in: Spinat, Hülsenfrüchten, besonders in Schälerbsen und Kürbiskernen.

Folsäure

Folsäure ist ein in Nahrungsmitteln natürlich vorkommendes B-Vitamin, das auch als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich ist. Folsäure arbeitet zusammen mit Vitamin B_{12} bei der Produktion roter Blutkörperchen, die Sauerstoff transportieren. Folsäure unterstützt den Körper bei der Resorption von Protein und

fördert dadurch die Erholung der Muskelfasern. Besonders das Herz profitiert durch gleichmäßiges, rhythmisches Pumpen, was eine Erhöhung der sportlichen Belastung ermöglicht.
In der Thrive-Diät ist Folsäure enthalten in: grünem Blattgemüse, Hülsenfrüchten, Pseudogetreide, Orangensaft und Nährhefe.

Jod

Jod wird zur Hormonproduktion der Schilddrüse benötigt. Schilddrüsenhormone unterstützen die Zellen beim Aufbau von Proteinen und der Verstoffwechselung von Fetten – wichtig für den Energiehaushalt. Durch Schweiß geht viel Jod verloren, sodass körperlich aktive Menschen auch einen höheren Bedarf haben als weniger aktive.
In der Thrive-Diät ist Jod enthalten in: Meeresgemüse, besonders in Dulse.

Kalium

Dieses Elektrolyt hilft dabei, den Körper ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen. Ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt ist sehr wichtig für den Bewegungsablauf. Das Blut fließt gleichmäßig und ruhig durch den Körper, das Herz kann größere Mengen Blut pumpen und die körperliche Leistung verbessert sich. Geschmeidige, sparsame Muskelbewegungen werden durch Kalium unterstützt, ebenso wie die Übertragung von Nervenimpulsen und die Zellenintegrität. Durch Schwitzen verliert man viele Elektrolyte, also auch viel Kalium. Deshalb müssen körperlich aktive Menschen auf vermehrte Einnahme achten.
In der Thrive-Diät ist Kalium enthalten in: grünem Blattgemüse und den meisten Früchten, besonders in Bananen und Kiwis.

Kalzium

Bei den meisten Menschen ist Kalzium für Aufbau und Erhalt der Knochenmasse wichtig. Physisch aktive Menschen benötigen das Mineral aber zusätzlich noch für effiziente Muskelkontraktionen und einen regelmäßigen Herzschlag. Über 95 Prozent des Kalziums im Körper ist in den Knochen abgelagert, und dort äußert sich Kalziummangel erst nach Jahren in Form von Osteoporose. Die restlichen 5 oder weniger Prozent machen sich bei Mangelerscheinungen schnell durch unregelmäßigen Herzschlag und Muskelkrämpfe bemerkbar. Da der Kalziumanteil im Blut durch Schweiß und Muskelkontraktionen abgebaut wird, sollten physisch aktive Menschen mehr Kalzium zu sich nehmen.
Abläufe im Körper organisieren die effektive Verbindung von Kalzium mit Vitamin D, um die Kalziumresorption zu maximieren.

In der Thrive-Diät ist Kalzium enthalten in: grünem Blattgemüse, ungeschälten Sesamsamen und Tahina.

Kupfer

Wie Vitamin C hilft auch Kupfer bei der Resorption von Eisen. Kupfer und Eisen unterstützen den Transport von Sauerstoff durch den ganzen Körper – eine wichtige Voraussetzung für optimale Leistung. Kupfer schützt den Körper zusammen mit Antioxidantien vor den Auswirkungen von Schäden der Umweltverschmutzung und Abnützung und schafft eine Basis, auf welcher der Körper sich regenerieren und wieder aufbauen kann.
In der Thrive-Diät ist Kupfer enthalten in: Hülsenfrüchten, Samen, Pseudogetreide, Rosinen und Nüssen.

Magnesium

Magnesium ist sehr wichtig für die Muskelfunktion und reguliert den Herzrhythmus, indem es dem Muskel erlaubt, sich zwischen den Pumpschlägen zu entspannen, wodurch andere Muskeln sich auch entspannen können. Außerdem unterstützt Magnesium zusammen mit Kalzium den Aufbau der Knochen.
In der Thrive-Diät ist Magnesium enthalten in: grünem Blattgemüse, Stangenbohnen, Hülsenfrüchten, Pseudogetreide, Bananen, Nüssen und Avocados.

Mangan

Aktiviert die Enzyme von Antioxidantien und trägt zu einem rascheren Erholungsprozess bei, was für alle körperlich aktiven Menschen wichtig ist. Mangan unterstützt außerdem die Verstoffwechselung von Proteinen und Fetten und sorgt somit für Energiereserven.
In der Thrive-Diät ist Mangan enthalten in: grünem Blattgemüse, Hülsenfrüchten, Pseudogetreide, Nüssen und Naturreis.

Molybdän

Das Spurenelement Molybdän dient hauptsächlich dazu, in der Leber gespeichertes Eisen in den Blutkreislauf zu transportieren – wichtig besonders für körperlich aktive Menschen. Auch bei der Entgiftung des Körpers spielt Molybdän eine Rolle, außerdem minimiert es körpereigenen Stress.
In der Thrive-Diät ist Molybdän enthalten in: Hülsenfrüchten, Pseudogetreide und Nüssen.

Phosphor

Phosphor ist wichtig für den Erhalt des Stoffwechselsystems und für die Umwandlung von Nahrung in verwertbare Energie. Phosphor agiert zusammen mit Kalzium beim Aufbau und Erhalt der Knochen.
In der Thrive-Diät ist Phosphor enthalten in: Pseudogetreide und den meisten Tropenfrüchten.

Selen

In Kombination mit Vitamin E erhält Selen die Elastizität des Muskelgewebes und fördert geschmeidige Bewegungsabläufe. Das Spurenelement verbindet sich mit anderen Antioxidantien, um rote Blutkörperchen vor Schäden durch körperliche Aktivität zu schützen. Außerdem verbessert es das Immunsystem. Wie alle Antioxidantien bietet Selen Schutz vor Umweltschäden, denen die meisten Menschen täglich ausgesetzt sind.
In der Thrive-Diät ist Selen enthalten in: Paranüssen, Walnüssen, Naturreis und Nährhefe.

Zink

Die Hauptaufgabe von Zink besteht darin, es dem Körper zu ermöglichen, Protein aus der Nahrung in Bausteine für die Regeneration von Muskelgewebe umzuwandeln. Zink spielt auch beim Erhalt der Immunsystemfunktion eine wesentliche Rolle.
In der Thrive-Diät ist Zink enthalten in: Pseudogetreide, Kürbiskernen und Nährhefe.

Kohlenhydrate, Fett und Protein

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind in fast allen Lebensmitteln enthalten, und eine durchschnittliche Ernährung bietet dem Körper normalerweise alle nötigen Kohlenhydrate. Für körperlich aktive Menschen müssen aber mit der Nahrung zusätzlich Kohlenhydrate bereitgestellt werden, um den Körper mit genügend Brennstoff zu versorgen und die Muskeln nach der Anstrengung wieder aufzubauen. Sie helfen außerdem bei der Verdauung und Verwertung anderer Nährstoffe.
Kohlenhydrate enthalten drei Bestandteile: Zucker, Stärke und Ballaststoffe. Bei der industriellen Verarbeitung von Getreide werden die Ballaststoffe entfernt, sodass sich der Anteil an Stärke und Zucker erhöht. Das sind „schlechte" Kohlenhydrate ohne Nährwert, die leider sehr häufig in unserer Ernährung vor-

kommen. Weißbrot, Pasta, Gebäck und Ähnliches machen einen großen Anteil der in der westlichen Welt konsumierten Nahrungsmittel aus. Vollkorngetreide und insbesondere Obst enthalten aber die „guten" Kohlenhydrate, die der Körper für seine Gesundheit und Funktionsfähigkeit braucht. (Wir haben ja schon gelernt, dass ein gesunder Körper auch dazu tendiert, schlank zu sein.) Raffinierte, verarbeitete Kohlenhydrate hingegen verursachen Entzündungen im Körper, und Entzündungen sind Vorboten der sichtbaren Altersanzeichen. Kohlenhydrate aus frischem Obst mindern das Auftreten von Entzündungen, sodass sich der Körper rascher von körperlicher Anstrengung erholen kann und das biologische Alter zurückgesetzt wird.

Menschen, die über längere Zeit hinweg zu viele ungesunde Kohlenhydrate zu sich nehmen, zeichnen sich durch geistige Lethargie und erhöhte Müdigkeit aus. Eine Ernährungsweise, die für längere Zeit den Verzehr von Kohlenhydraten einschränkt, kann zu Schäden an den inneren Organen führen und paradoxerweise auch zum Abbau von magerem Muskelfleisch und dem Ansetzen von Körperfett. Komplexe Kohlenhydrate aus Vollkorn sind jedoch eine ausgezeichnete Energiequelle für die Muskeln und das Gehirn.

In der Thrive-Diät sind Kohlenhydrate enthalten in: Gemüse, Pseudogetreide und Obst.

Fett

Bei weniger intensiver Aktivität verbrennt der Körper vorwiegend Fett, erst bei hoher Intensität greift er auf Kohlenhydrate zu. Mit Fett werden die für die Gesundheit so wichtigen fettlöslichen Vitamine A, D, E und K durch das Blut transportiert und im Körper verwertet.

In der Thrive-Diät ist Fett enthalten in: Leinsamen, Hanf, Kürbiskernen – sowohl in den Samen als auch im Öl – und in Avocados.

Essenzielle Fettsäuren

Omega-3 und Omega-6 sind die beiden essenziellen Fettsäuren, die der Körper nicht selbst produzieren kann und die ihm nur durch Nahrungsaufnahme zugeführt werden können. Sie sind sogenannte langkettige mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Essenzielle Fettsäuren sind für die Gesundheit insgesamt wichtig, weil sie das Herz-Kreislauf-System sowie das Immunsystem und das Nervensystem unterstützen. Außerdem helfen sie bei Aufbau und Erhalt einer gesunden Zellmembran und halten so den Körper biologisch jung, mobil und vital bis ins hohe Alter. Mit Hilfe essenzieller Fettsäuren können die Zellen Nährstoffe aufnehmen, toxische Stoffe abstoßen und somit den Regenerationsprozess aufrechterhalten.

Nur ein ausreichend mit essenziellen Fettsäuren versorgter Körper kann Infektionen und Entzündungen effektiv bekämpfen. Auch die normale Entwicklung des kindlichen Hirns wurde mit ausreichender Versorgung mit essenziellen Fettsäuren in Verbindung gebracht.
Besonders die Haut erscheint gesünder und vitaler bei ausreichender Versorgung mit essenziellen Fettsäuren. Trockene Haut wird oft nur oberflächlich mit Feuchtigkeitscreme behandelt, anstatt das zugrunde liegende Problem anzugehen. Wenn die Nahrung ausreichende Mengen an ungesättigten Fettsäuren enthält, bleibt auch die Haut geschmeidiger.
In der Thrive-Diät ist Omega-3-Fettsäure enthalten in: Leinsamen, Leinöl, allen Hanfprodukten (Protein, Mehl, Samen, Öl) und Walnüssen.
Omega-6-Fettsäure ist enthalten in: Hanfprodukten (Protein, Mehl, Samen, Öl), Samen, den meisten Nüssen, pflanzlichen Ölen (auch in nativem Olivenöl extra) und Avocados.

Protein

Protein hilft bei der Produktion von Hormonen, Enzymen und Antikörpern. Hormone greifen bei vielen Körperfunktionen ein, wie zum Beispiel bei Wiederherstellung und Erhalt von Muskelgewebe während körperlicher Anstrengung. Enzyme lösen die Nährstoffe aus der Nahrung auf, damit der Körper sie verwerten kann, während Antikörper den Körper vor bakteriellen oder viralen Infektionen, zum Beispiel Erkältungen, schützen. Diese körpereigenen Stoffe entstehen bei der Verdauung von Protein. Am meisten geschätzt wird Protein für seine Fähigkeit, angegriffenen Muskeln die Bausteine zu liefern, die sie wieder aufbauen und noch stärker machen. In Verbindung mit Kohlenhydraten kann Protein den Muskeln mehr Energie liefern als dies Kohlenhydrate allein könnten.
In der Thrive-Diät ist Protein enthalten in: grünem Blattgemüse, Hülsenfrüchten, Pseudogetreide und Samen, insbesondere in Hanf.

Glossar

Alte Getreidesorten

Dies sind Getreidesorten, die weder durch traditionelle Kreuzung noch durch moderne genetische Veränderung modifiziert wurde. Dazu gehören Dinkel, Gerste, Teff und Hirse.

Antioxidantien

Unter diesem Begriff werden verschiedene natürlich vorkommende Verbindungen zusammengefasst, wie zum Beispiel die Vitamine C und E oder das Mineral Selen. Carotinoide, eine Klasse natürlicher Farbstoffe, fungieren als Antioxidantien. Am meisten geschätzt werden Antioxidantien für ihre Fähigkeit, Zellgewebe zu schützen und freie Radikale zu binden. Ohne Antioxidantien würden sich Stress und Belastung viel nachhaltiger auf das Zellgewebe auswirken, sodass sich Krankheiten – insbesondere auch Krebs – schneller ausbreiten könnten.
In der Thrive-Diät sind Antioxidantien enthalten in: buntem Gemüse, Beeren und kalt gepressten Ölen.

Biologisches Alter

Das biologische Alter verweist auf die Zeit, die seit der letzten Regenerierung der Zellen verstrichen ist. Je kürzer die Zeit seit der letzten Zellregenerierung, desto jünger der Körper. Anregender Stress, ausgelöst durch sportliche Aktivität und nährstoffreiche Kost setzen das biologische Alter zurück, während unproduktiver Stress und raffinierte Nahrungsmittel es erhöhen.

Biologische Anleihen

Darunter verstehe ich den Erschöpfungszustand des Körpers, nachdem ein durch Stimulanzien hervorgerufener Energieschub abgeflaut ist. Oft wird dieser Energieschub durch raffinierten Zucker oder Kaffee ausgelöst, um kurzfristig mehr Energie abzurufen.

Direkt verwertbare Nahrungsmittel

Damit bezeichne ich solche Nahrungsmittel, deren Nährstoffe direkt und ohne Umwandlung vom Körper verwertet werden können, wie zum Beispiel Einfachzucker, Aminosäuren und essenzielle Fettsäuren. Sobald der Körper Nahrungsmittel aufschließen muss, um auf die Nährstoffe zuzugreifen, geht Energie verloren.

Einfachzucker

Auch einfache Kohlenhydrate genannt, sind Einfachzucker die Bausteine aller Kohlenhydrate und als Energieträger und Zellbausteine die wichtigsten Zucker des Stoffwechsels. Auf sie kann der Körper direkt zugreifen, und sie sind essenziell bei geistiger und körperlicher Aktivität. Sind sie in der Nahrung nicht vorhanden, muss der Körper komplexe Kohlenhydrate umwandeln, was extra Energie kostet.

Einfachzucker bestehen hauptsächlich aus Glukose (Traubenzucker) und Fruktose, die durch Verdauungsenzyme viel besser aufgeschlossen werden können als komplexe Kohlenhydrate.

In der Thrive-Diät sind Einfachzucker enthalten in: allen Arten von Obst.

Elektrolyte

Dies sind elektrisch leitfähige, chemische Verbindungen, die im ganzen Körper über Gewebe, Lymphe und Blut elektrische Impulse aussenden, die für Muskelkontraktionen, den Herzschlag, Flüssigkeitsausgleich und die Funktion der Nerven verantwortlich sind. Chlorid, Kalzium, Magnesium, Natrium und Kalium stellen den größten Anteil an Mineralien in Elektrolyten. Eine Ernährung, die zu wenige dieser Mineralien enthält, führt zu Muskelkrämpfen und Herzrasen. Wird zu viel Flüssigkeit ohne diese Mineralien getrunken, spülen sie eventuell die letzten Elektrolyte aus dem Körper aus und verstärken die Symptome. Wenn Elektrolyte nicht durch Sport, sondern anderweitig verloren gegangen sind, sollte man nicht versuchen, das Defizit durch Sportdrinks auszugleichen, denn diese Drinks enthalten auch unerwünschten Zucker. Durchfall, Erbrechen und Verlust anderer Körperflüssigkeiten machen einen Elektrolytenachschub erforderlich. Am besten lässt sich dies mit Dulse bewerkstelligen.

In der Thrive-Diät sind Eletrolyte enthalten in: Meeresgemüsen (besonders Dulse), Zitrusfrüchten und Sportdrinks (Rezepte ab Seite 141).

Essenzielle Fettsäuren (Siehe Anhang Seite 323.)

Fettsäuren

Fettsäuren sind Bestandteile natürlicher Fette und Öle und dienen in lebenden Organismen als Strukturkomponenten in Zellmembranen, als Energiespeicher oder als Signalmoleküle. Fettsäuren, die der Körper nicht selbst produzieren kann, werden essenzielle Fettsäuren genannt und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.

Freie Radikale

Hierbei handelt es sich um kurzlebige Molekülfragmente, die tagtäglich infolge des Stoffwechselprozesses entstehen. Bei anhaltender Belastung und Stress werden immer mehr Radikale freigesetzt. Sie schädigen wichtige Moleküle in den Zellen, u. a. die DNA, und ihre Anhäufung bewirkt mit der Zeit den Alterungsprozess. Auch Krebs und andere schwere Krankheiten werden auf sie zurückgeführt. Durch Reduzierung von Stress und gesunde Ernährung können freie Radikale durch Antioxidantien „gefangen" und über Urin und Schweiß ausgeschieden werden.

Fruktose

Darunter versteht man den natürlich in Früchten vorkommenden Zucker, der oft extrahiert und als Süßmittel verwendet wird.

Glukose

Ein Einfachzucker, auch Traubenzucker genannt, der direkt ins Blut aufgenommen werden kann.

Leere Nahrungsmittel

So bezeichnet man stärke- und zuckerhaltige Nahrungsmittel, die stark verarbeitet und raffiniert wurden und nur noch leere Kalorien enthalten. Ihre Nährstoffe gehen bei der Verarbeitung verloren, nicht aber ihre Kalorien, sodass ihr Konsum schnell zu Gewichtszunahme führt, wobei man trotzdem ständig das Gefühl hat, nicht richtig satt zu werden.

Lignane

Lignane sind Verbindungen pflanzlicher Herkunft, die mit anderen Verbindungen zusammen die Zellwände von Pflanzen ausmachen. Sie gelten als die besten Verbindungen zur Bekämpfung von Krebs und erhöhtem Cholesterin. Bei der Verdauung lignanhaltiger Nahrungsmittel wandeln Darmbakterien die pflanzlichen in körpereigene Lignane um und entfalten ihre therapeutische Wirkung. *In der Thrive-Diät sind Lignane enthalten in:* Leinsamen, Kürbiskernen, Sesamsamen.

Nährstoffreiche Lebensmittel

Dies sind Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralien, die nicht raffiniert oder verarbeitet wurden und daher noch über alle ihre Nährstoffe verfügen.

Nahrungsmittel aus Primärquellen

Das sind Erzeugnisse, die direkt für den menschlichen Verzehr angebaut wurden. Tiere, die zur Erzeugung von Nahrungsmitteln gezüchtet werden, also für Fleisch, Milch oder Eier, liefern Nahrungsmittel aus Sekundärquellen, denn sie konsumieren Nahrungsmittel aus Primärquellen, bevor sie selbst Nahrungsmittel bieten. Noch mehr Energieaufwand ist nötig, wenn selbst die Tiere mit Nahrungsmitteln aus Sekundärquellen gefüttert werden.

Nutzen

Unter dem Nutzen von Nahrungsmitteln verstehe ich die Energie und Nährstoffversorgung, die verbleibt, nachdem die Nahrung verdaut und vom Körper assimiliert wurde. Je mehr Energie der Körper für die Verdauung aufwenden muss, desto mehr geht ihm verloren, meist in Form von Hitze, sodass insgesamt auch ein Energieverlust entstehen kann.

Phytonährstoff

Phytonährstoff ist eine bioaktive Zusammensetzung, die neben ihren Nährstoffen weitere gesundheitliche Vorteile bietet, indem sie das Immunsystem stärkt. Als Mikronährstoff eingestuft, sind Phytonährstoffe zwar nicht lebensnotwendig, können aber die Vitalität und damit auch die Lebensqualität erhöhen.
In der Thrive-Diät sind Phytonährstoffe enthalten in: Gemüse, Samen, Obst, Nüssen, grünem Tee, Yerba-Mate und Rooibos.

Probiotikum

Aus dem Griechischen „für das Leben" abgeleitet, versteht man darunter die „guten" Bakterien, die die Darmflora unterstützen. Eine gute Darmflora hilft bei Verdauung und Aufschluss von Kohlenhydraten und Proteinen in der Nahrung sowie der Resorption in den Blutkreislauf. Regelmäßige Einnahme von Probiotika erhöhen die Bioverfügbarkeit von Mineralien, besonders von Kalzium.

Rekalibrieren

Die Neuausrichtung der Körpersinne, nachdem Stimulanzien aus der Ernährung entfernt wurden, damit der Körper Nahrung neu „wahrnimmt", seine Energie aus Vollwertkost bezieht und kein Verlangen nach durch Stimulanzien aufgeputschte, ungesunde Nahrung verspürt.

Spurenelemente

Auch Mikroelemente genannt, handelt es sich hierbei um Mineralien, die mehrere wichtige Funktionen im Körper wahrnehmen und für die Gesundheit

notwendig sind. Wie der Name schon sagt, sind sie nur in kleinsten Mengen notwendig, und eine abwechslungsreiche Ernährung sollte sie automatisch alle enthalten.
In der Thrive-Diät sind Spurenelemente enthalten in: mehr oder weniger in allen Nahrungsmitteln, besonders aber in Meeresgemüse, Yerba-Mate, Maca und grünem Tee.

Sterine

Sterine sind eine in Pflanzen und Tieren vorkommende Untergruppe von Steroiden. Pflanzliche Sterine können den Cholesterinwert senken und wirken sich positiv auf die Herzfunktion aus. Die Thrive-Diät enthält alle wichtigen Quellen für pflanzliche Sterine.
In der Thrive-Diät sind Sterine enthalten in: Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Nüssen, Samen und Samenölen, besonders in Hanf, Leinsamen und Kürbiskernen.

Transfette

Eine Form von Fett oder Fettsäuren (sogenannte Trans-Fettsäuren), die entstehen, wenn Öle hoch erhitzt werden und sich dadurch ihre chemische Zusammensetzung verändert. Transfette bzw. Trans-Fettsäuren können die Gesundheit gefährden und verhindern die effiziente Verbrennung gesunder Fette.

Vollwertkost

Nahrungsmittel, denen bei der Verarbeitung keine Teile entnommen wurden, werden Vollwertkost genannt. Zur Vollwertkost zählen auch Nahrungsmitteln in ihrem natürlichen Zustand, wie Obst und Gemüse.

Zöliakie

Ein durch Gluten-Unverträglichkeit hervorgerufenes Krankheitsbild. Wer an Zöliakie leidet und glutenhaltige Nahrungsmittel wie Weizen isst, kann den Dünndarm schädigen.

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Chia, Chlorella oder Maca sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop www.narayana-verlag.de in der Kategorie „Naturhaus“ erhalten. Dort sind auch die im Buch genannten Küchengeräte wie der Standmixer Vitamex erhältlich.

Impressum

Brendan Brazier
Vegan in Topform
Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag
Die Thrive-Diät des berühmten kanadischen Triathleten

2. deutsche Ausgabe 2013
ISBN 978-3-944125-16-9
© 2013, Narayana Verlag

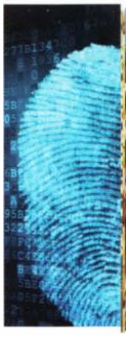
1. englische Ausgabe 2007
Thrive: The Vegan Nutrition Guide to Optimal Performance in Sports and Life
© Brendan Brazier c/o SEVENTH AVENUE LITERARY AGENCY, South Surrey (BC), Canada

Übersetzung aus dem Englischen: Christel Klink
Satz: Karin Jerg, Staufen
Coverabbildungen: Titelbild groß – Melissa Schwartz © Brendan Brazier, Titelbilder klein von links nach rechts – Donovan Jenkins © Brendan Brazier, © Jörg Wilhelm, wilhelm-media, Dan Barham © Brendan Brazier

Herausgeber:
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, 79400 Kandern
Tel.: +49 7626 974970-0
E-Mail: info@unimedica.de
www.unimedica.de

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografisch – reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder gespeichert werden, mit Ausnahme kurzer Passagen für Buchbesprechungen.

Die Empfehlungen dieses Buches wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Bibliografie

ADLERCREUTZ, H. Western diet and Western diseases: Some hormonal and biochemical mechanisms and associations. In: Scand J Clin Lab Invest 1990, 201 (Beilage):3S–23S.

ALFINO, MARK, JOHN S. CAPUTO, ROBIN WYNYARD, Hrsg. McDonaldization Revisited: Critical Essay on Consumer Culture. Westport, CT: Praeger, 1998.

BRAVO, L. Polyphenols: Chemistry, dietary sources, metabolism, and nutritional significance. In: Nutr Rev 1998, 56(2):317–33.

BURKE, E.R. Optimal Muscle Recovery. New York: Avery Publishing Group, 1999.

CAMPBELL, C.J. Ölwechsel!: Das Ende des Erdölzeitalters und die Weichenstellung für die Zukunft, Deutscher Taschenbuch Verlag, 2007.

CAO, G., et al. Antioxidant capacity of tea and common vegetables. J Agric Food Chem 1996, 44:3426–31.

—. Increases in human plasma antioxidant capacity after consumption of controlled diets high in fruit and vegetables. Am J Clin Nutr 1998, 68:1081–87.

COLGAN, M. Essential Fats. Vancouver: Apple Publishing, 1998.

—. Hormonal Health. Vancouver: Apple Publishing, 1995.

—. Optimum Sports Nutrition. New York: Advanced Research Press, 1993.

—. Protein for Muscle and Strength. Vancouver: Apple Publishing, 1998.

—. The New Nutrition. Ernährung und Fitness im neuen Jahrtausend. Ihr persönlicher Leitfaden zu optimaler Gesundheit. Ralf Reglin Verlag Köln 2002.

CONRAD, C. Heilpflanze Haschisch. Geschichte und Heilwirkung von Cannabis sativa. Knaur, 1998.

Consumers Union Education Services. Captive Kids: A Report on Commercial Pressures on Kids at School. Yonkers, NY: Consumers Union, 1998.

CORDAIN, L. The Paleo Diet: Lose Weight and Get Healthy by Eating the Food You Were Designed to Eat. New York: John Wiley and Son, 2001.

COULSTRON, A.M. The role of dietary fats in plant-based diets. Am J Clin Nutr 1999, 70 (Suppl):512S–15S.

COYNE, L.L. Fat Won't Make You Fat. Calgary, AB: Fish Creek Publishing, 1998.

DE KLOET, E.R. Corticosteroids, stress, and aging. Annals of New York Academy of Sciences 1992, 663:358.

ERASMUS, U. Fats and Oils. Vancouver: Alive Books, 1986.

FABRIS, N., et al., Hrsg. Physiopathological Processes of Aging. New York: Academy of Sciences, 1992.

FERRANDIZ, M. L., et al. Anti-inflammatory activity and inhibition of arachidonic acid metabolism by flavonoids. In: Agents Actions 1991, 32:283–88.

GABOR, MATÉ. When the Body Says No: The Cost of Hidden Stress. Toronto: Vintage Canada, 2004.

GIESE, A.C. Living with Our Sun's Ultraviolet Rays. Plenum Press, 1976.

GRACI, S. The Power of Super Foods: 30 Days That Will Change Your Life. Toronto: Prentice Hall Canada, 1997.

GREEN, M.B. Eating Oil: Energy Use in Food Production. Boulder, CO: Westview Press, 1978.

HALL, J.V. Valuing the health benefits of clean air. Science 1992, 255:812–16.

HART,A. Adrenaline and Stress: The Exciting New Breakthrough That Helps You Overcome Stress Damage. Rev. ed.Waco, TX:Word Publishing, 1995.

HAYFLICK, L. Auf ewig jung? Ist unsere biologische Uhr beeinflußbar? VGS Verlagsgesellschaft, 1996.

HOLICK, M.F. Vitamin D: The underappreciated D-lightful hormone that is important for skeletal and cellular health. Curr Opin Endocrinal Diabetes 2002, 9:87–98.

HOWELL E. und M. MURRAY. Enzyme Nutrition. Twin Lakes, WI: Lotus Press, 1986.

HUNTER, Beatrice T. The Natural Foods Primer. New York: Simon and Schuster, 1972.

JOSEPH, J.A., et al. Oxidative stress production and vulnerability in aging: Putative nutritional implications for intervention. Mech Ageing Dev 2000, 116(2–3):141–53.

KIKUZAKI, H., Y. KAWASAKI und N. NAKATANI. Structure of antioxidative compounds in ginger. ACS Symposium Series 1994, 547:237–43.

KING, B.J. Fat Wars Action Planner. Toronto: John Wiley and Sons, 2003.

KING, B. J. und M.A. SCHMIDT. Bio-Age: Ten Steps to a Younger You. Toronto: Macmillan Canada, 2001.

KRAEMER,W. J. et al. Effects of heavy-resistance training on hormonal response patterns in younger and older men. J Appl Physiol 1999, 87(3):982–92.

KREBS-SMITH, S.M. et al. The effects of variety in food choices on dietary quality. J Am Diet Assoc 1987, 87(7):896–903.

KUSHI, M. und A. KUSHI. Macrobiotic Diet. New York: Japan Publication, 1985.

KUSNECOV, A. und B. S. RABIN. Stressor-induced alterations of immune function: Mechanisms and issues. Int Arch Allergy Immunol 1994, 105(2):108.

LEY, B.M. Maca: Adaptogen and Hormonal Regulator. Detroit Lakes, MN: BL Publications, 2003.

—. Chlorella: The Ultimate Green Food. Detroit Lakes, MN: BL Publications, 2003.

LARDINOIS, C.K. The role of omega-3 fatty acids on insulin secretion and insulin sensitivity. Med Hypotheses 1997, 24(3): 243–48.

LEIBOWITZ, S., et al. Insulin plays role in controlling fat craving. New York: News from the Rockefeller University, 1995.

LEVENSTEIN, HARVEY. Paradox of Plenty: A Social History of Eating in Modern America. New York: Oxford University Press, 1993.

LEVINE, S. und H. URSIN. What Is Stress? In Psychobiology of Stress, ed. S. Levine and H. Ursin, 17. New York: Academic Press.

LOCHE, S.E. Stress, adaptation, and immunity: Studies in humans. General Hospital Psychiatry 1982, 4:49–58.

MCCORMICK, D. B., D. BIER und R.J. COUSINS, Hrsg. Annual Review of Nutrition, vol. 22. Palo Alto, CA: Annual Reviews, 2002.

MCNEAL, JAMES U. Kids as Customers: A Handbook of Marketing to Children. New York: Lexington Books, 1992.

MESSINA, M. Legumes and soybeans: Overview of their nutritional profiles and health effects. Am J Clin Nutr 1999, 70(3) (Suppl):439S–50S.

NATTRASS, BRIAN und MARY ALTOMARE. The Natural Step for Business: Wealth, Ecology and the Environmental Corporation. Gabriola Island, BC: NewSociety, 2001.

NICK, G.L. Detoxification properties of low-dose phytochemical complexes found within select vegetables. JANA 2002, 5(4):34–44.

NUERNBERGER, P. Freedom from Stress. Honesdale, PA: Himalayan International Institute, 1981.

PERRICONE, N. The Wrinkle Cure: Unlock the Power of Cosmeceuticals for Supple, Youthful Skin. New York: Warner Books, 2001.

PERT C. Molecules of Emotions: Why You Feel the Way You Feel. New York: Touchstone, 1999, 22–23.

PIERI C. et al. Melatonin as an effective antioxidant. Arch Gerontol Geriatr 1995, 20:159–65.

POLLAN, MICHAEL. Das Omnivoren-Dilemma: Wie sich die Industrie der Lebensmittel bemächtigte und warum Essen so kompliziert wurde. Goldmann Verlag, 2011.

PRASAD, C. Food, mood and health: A neurobiologic outlook. Braz J Med Biol Res 1998, 31(12):1517–27.

QUILLIN, P. Beating Cancer with Nutrition. Tulsa, OK: Nutrition Times Press,1994.

RANKIN, J.W. Role of protein in exercise. Clin Sports Med 1999, 18(3):499–511.

REITER, R.J. Oxygen radical detoxification processes during aging: The functional importance of melatonin. Aging Clin Exp Res 1995, 7:340–51.

RICHARDSON J.H., T. PALMENTON und H. CHENAN. The effect of calcium on muscle fatigue. J Sports Med 1980, 20:149.

ROBINSON, R. The Hemp Manifesto: 101 Ways That Hemp Can Save Our World. Rochester, VT: Inner Traditions International, 1997.

SACKS, Oliver. Der Mann, der seine Frau mit einem Hut verwechselte. rororo, 2009.

SCHMIDT, M. A. Smart Fats. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1997.

SEARS, B. The Anti-Aging Zone. New York: HarperCollins, 1999.

SEEMAN, T. E. und B. S. MCEWEN. Impact of social environmental characteristics on neuroendocrine regulation. Psychosomatic Medicine 1996, 58:462.

SIMOPOULOS, A.P. Essential fatty acids in health and chronic disease. Am J ClinNutr 1990, 70 (Suppl):560S–69S.

SOMER, E. und N. L. SNYDERMAN. Food and Mood: The Complete Guide to Eating Well and Feeling Your Best. New York: Owl Books, 1999.

STANITSKI, C. Air pollution affects exercise performance. Clin Sports Med 1986, 4:725–26.

STOLL, A.L. The Omega 3 Connection. New York: Simon and Schuster, 2001.

TEITELBAUM, J. E. und W.A.WALKER. Nutritional impact of pre- and probiotics as protective gastrointestinal organisms. Annu Rev Nutr 2002, 22:107–38.

VAN CAUTER, E. und G. COPINSCHI. Interrelationships between growth hormone and sleep. Growth Horm IGH Res 10 (Suppl B) 2000:57S–62S.

VANDLER, A.J. Nutritional Stress and Toxic Chemicals. Ann Arbor: University of Michigan Press, 1981.

VIRU, A. Hormones in Muscular Activity. Boca Raton, FL: CRC Press, 1985.

WILSON, J.L. Grundlos erschöpft?: Nebennieren-Insuffizienz – das Stress-Syndrom des 21. Jahrhunderts. Goldmann Verlag, 2011.

WOOD, R. The New Whole Foods Encyclopedia: A Comprehensive Resource for Healthy Eating. New York: Penguin, 1999.

WRIGHT, S. Essential fatty acids and the skin. Br J Derm 1991, 125:503–15.

WURTMAN, J. J. und S. Suffers. The Serotonin Solution. New York: BallantineBooks, 1997.

YOUDIM, K. A., A. Martin und J. A. JOSEPH. Essential fatty acids and the brain: Possible health implications. Int J Dev Neurosci 2000, 18:383–99.

YOUNG. V. R. und P. L. PELLETT. Plant proteins in relation to human protein andamino acid nutrition. Am J Clin Nutr 1994, 59 (5 Suppl):1203S–12S.

Rezeptverzeichnis

A

Ananas-Salsa 307
Apfel-Zimt-Energieriegel 258
Arame-Algensalat 288
Avocado-Cayenne-Salat 285
Azukibohnen-Quinoa-Sesam-Pizza 269

B

Balsamico-Vinaigrette 295
Bananenbrot-Energieriegel 259
Bananen-Ingwer-Birnen-Müsli 243
Bananen-Kokos-Dessert 315
Bananenpfannkuchen 149
Bananen-Schoko-Pfannkuchen 241
Blaubeerpfannkuchen 240
Blaubeer-Rooibos-Antioxidans-Smoothie 250
Blutaufbau-Smoothie 252
Buchweizenpfannkuchen 239

C

Caesar-Dressing 295
Cayenne-Dill-Tahina-Dressing 292
Chili-Feuerbohnen-Pizza 269
Cremige Nährhefesauce 304
Cremiger Karottensalat 287
Cremiges Ingwer-Dressing 292
Currylinsen-Cracker 299
Currylinsen-Reis-Pizza 271
Currypulver 237

E

EFA Oil Blend 237
Einfacher Elektrolyte-Sportdrink 143
Elektrolyte-Sportdrink mit Ingwer 141
Energiehappen 145
Energiepudding 147

G

Gemüse-Cracker 299
Gepuffter Amaranth 236
Gepuffter Amaranth-Hanfsamen-Salat 287
Gepufftes Amaranth-Rooibos-Pizza 270
Geröstetes Apfel-Zimt-Müsli 244
Ginger Ale 312
Granatapfel-Amaranth-Energieriegel 261
Granatapfel-Mohn-Dressing 296
Granatapfel-Smoothie 253
Granatapfel- und grüner Tee-Pfannkuchen 240
Grüner Tee-Ingwer-Limonen-Cracker 298
Grüner Tee-Miso-Sauce 306
Gurke-Dill-Dressing 296
Gurke-Dill-Salat 287
Gurkenpesto-Salat 289

H

Hanfmilch 310

I

Ingwer-Birne-Energieriegel 258
Ingwer-Birnen-Smoothie 250
Ingwer-Karotten-Cremesuppe 281
Ingwer-Karotten-Dressing 293
Ingwer-Limonen-Kürbis 276
Italienisches Gartengemüsepfännchen 274

J

Johannisbrotkernmehl 144

K

Ketchup 303
Kichererbsencurry-Pizza 268
Kirschtörtchen mit Vanillecreme 313

Knoblauch-Oregano-Yamswurzel-Fritten aus dem Ofen 278
Knusprige Kochbananen-Zimt-Streifen 277
Knuspriger Salat mit Kochbananen und Macadamianüssen 286
Kokos-Johannisbrotkernmehl-Gel 144

M

Macadamia-Dill-Dressing 294
Mandel-Leinsamen-Burger 263
Mango Chutney 305
Mango-Kokos-Energieriegel 260
Mango-Limonen-Chili-Smoothie 252
Mango-Limonen-Dressing 293
Marinara-Sauce aus sonnengetrockneten Tomaten 309
Miso-Kelp-Guacamole 306

N

Nährhefe-Sesam-Topping 237

O

Orangen-Kürbiskern-Dressing 294

P

Palmkohl-Kalzium-Smoothie 254
Palmkohl-Quinoa-Wrap 275
Paprika-Cremesuppe 280
Paprika-Hanf-Pesto 303
Pekannuss-Sonnenblumenkern-Burger 264

R

Regenerationspudding 146
Rooibos-Mandelmilch 311

S

Scharfe Schoko-Energieriegel 259
Scharfe Schwarzaugenbohnen-Quinoa-Pizza 267
Schoko-Blaubeer-Energieriegel 257
Schoko-Hanfmilch 311
Schoko-Mandel-Smoothie 251
Schwarzaugenbohnen-Cayenne-Salsa 308
Schwarze Bohnen-Limonen-Salsa 308
Sesam-Miso-Suppe 281
Sonnenblumenkern-Pâté 302
Sonnenblumenkern-Rote-Beete-Pizza 271
Spargelcremesuppe nach Tal Ronnen 282
Süßer grüner Smoothie 253
Süßkartoffel-Sesam-Pizza 270

T

Tomaten-Basilikum-Dressing 295
Tropischer Ananas-Papaya-Smoothie 251

W

Walnuss-Hanf-Burger 263
Wildreis-Schälerbsen-Pizza 272
Wildreis-Yamswurzel-Pfannkuchen 239
Würzig-scharfe Kakaopfannkuchen 241

Z

Zitronen-Cracker-Rote-Beete-Salat 288
Zitronen-Ingwer-Kochbanane mit Dulse 276
Zitronen-Limonen-Gel 144
Zitronen-Rooibos-Cracker 298
Zitronen-Sesam-Cracker 301
Zitrus-Papaya-Yerba-Mate-Energieriegel 261
Zucchinichip-Mandel-Salat 289
Zucchinichips 300
Zucchini- Pasta 279

Abbildungsverzeichnis

Einleitung
Seiten 4, 5 (oben links), 6 (oben links und rechts), 7 (unten), 9 (oben), 9/10, 12-14, 15, 16-21: © Brendan Brazier, S. 5 (oben rechts): © Jörg Wilhelm, wilhelm-media, S. 7 (oben): © shutterstock, S. 11: © Dr. Katrin Wirnitzer, S. 8 Gettyimages174364315 (RM) Hugh Jackman Visit „Late Night With Jimmy Fallon"

Kapitel 1
Seiten 22, 24-26, 27-29, 30-34, 35-45: © Brendan Brazier

Kapitel 2
Seiten 46, 48, 57-59, 72/73, 83-89, 90/91, 92-96, 101, 103: © Brendan Brazier, Seiten 49-56, 60-68, 69-71, 74-76, 77-82: © shutterstock, Seiten 97-99: © smuay – Fotolia.com, S. 100: © duesV – Fotolia.com

Kapitel 3
Seiten 104, 105, 106-108, 109/110, 111/112, 114/115: © shutterstock, S. 113: © Stauke – Fotolia.com

Kapitel 4
Seiten 116, 117-119,120-123, 133-136, 140: © Brendan Brazier, Seiten 124-126, 141-149, 142 (oben), 144 (oben), 146 (oben): © Jörg Wilhelm, wilhelm-media, Seiten 127-132, 137-139, 148 (unten rechts): © shutterstock

Kapitel 5
Seiten 150, 151, 185 (oben): © Brendan Brazier, Seiten 152-154: © squirlgirl – Fotolia.com, Seiten 155/156: © Jutta Schneider und Michael Will, Seiten 157-161, 169 (oben): © Jörg Wilhelm, wilhelm-media, Seiten 162-164, 165/166, 167-169,170/171,174-181, 178 (oben), 180 (Mitte rechts),182-185, 183 (unten links): © shutterstock, Seiten 172/173: © Rasbak

Kapitel 6
S. 186: © Brendan Brazier, Seiten 188-190: © shutterstock, Seiten 191, 192/193, 194, 196-221: © Jörg Wilhelm, wilhelm-media

Kapitel 7
Seiten 222, 224/225: © Brendan Brazier, Seiten 226, 227-230, 231-233, 236/237, 247 (Mitte links), 254 (links und rechts), 278 (unten Mitte): © shutterstock, Seiten: 234 (oben, Mitte und unten), 235 (oben und unten), 238-241, 240 (oben), 242 (oben, unten links und rechts), 243 (unten links), 243/244, 244 (oben und unten),245-252, 251 (oben), 253, 255-261, 256 (unten Mitte), 257 (oben), 258 (oben), 260 (oben), 262-264, 263(unten Mitte), 264 (oben links und rechts, unten), 265-272, 267, 268 (oben), 269 (oben), 271 (oben), 272 (oben), 273-279, 273 (unten links und rechts), 274 (oben), 275 (unten Mitte), 277 (oben), 280-283, 282 (rechts), 283 (links), 284-289, 286 (oben), 289 (oben), 290-296, 293 (oben), 294 (oben), 297-301, 298 (oben), 300 (unten Mitte), 301 (unten Mitte), 302-309, 304 (unten Mitte), 305 (oben), 307 (oben), 309 (oben), 310-312, 312 (unten Mitte), 313-315, 314 (oben): © Jörg Wilhelm, wilhelm-media

Anhang
Seiten 331, 334-348: © Jörg Wilhelm, wilhelm-media

Stichwortindex

A

Abhängigkeit, Öl 106
Acidose 61, 140
Advanced Glycation Endproducts (AGEs) 59
Agavennektar 182
AGEs 59
Aktivität, Level eins 128, 130
Aktivität, Level zwei 128, 131
Aktivität, Level drei 129, 131
Algen 154
Alte Getreidesorten 325
Amaranth 52, 162
Aminosäuren 31, 70–71, 158–159, 175
Anämie 160
Änderung 97
Ängste 36
Anpassung,
an externe Stimuli 88
an neue Ernährung 97
an Veränderungen 97
Antioxidantien 325
Apfelweinessig 182
Assimilierung 52

B

Ballaststoffe, nicht löslich 158
Ballaststoffe und Überernährung 75
Ballaststoffreiche Gemüse 154, 188
Ballaststoffreiche Kohlenhydrate 54
Balsamicoessig 183
Basenbildende Nahrungsmittel 60, 68, 140
Biobauern 111
Biologische Anleihen 83–84, 86, 325
Biologisches Alter 325
Biotin 318
Bioverfügbarkeit 58
Blähungen 155–156
Blattgemüse 153–154
Blitz-Pasteurisierung 66
Blutzellen 31
Bodenqualität 111
Bodenversickerung 41
Buchweizen 52, 163

C

Chlorella 174, 176
Chlorophyll 61, 66, 98, 102, 153–154, 175
Chrom 319
Cortisol 24, 26

D

Datteln 165–166
Dinkel 173
Direkt verwertbare Nahrungsmittel 69, 71, 325
Dulse 74, 154, 233
Dunkelheit 94

E

Einfachzucker 55, 70, 326
Einkaufsliste 188
Einweichen, Nüsse und Samen 227
Eisen 176, 319
Elektrolyte 326
Energiebedarf, Lebensmittelindustrie 106
Energie für die Verdauung 49
Energieriegel 84–85, 102, 139
Energiezyklus 107
Entgiftung 176
Entgiftungssymptome 98

Enzymanreicherung 57
Erdnussbutter 51
Erdnüsse 81
Erfolgsmenschen-Syndrom 43
Erholung 16, 93, 125–126
Ermüdung 86
Ernährung
Blutzellen 31
Kognitive Fähigkeit 31
Nutzen 49
Primärquellen 113
Sport 124
Zellregeneration 38
Ernährungsplan
1. Woche 198
2. Woche 200
3. Woche 202
4. Woche 204
5. Woche 206
6. Woche 208
7. Woche 210
8. Woche 212
9. Woche 214
10. Woche 216
11. Woche 218
12. Woche 220
Anwendung 197
Einführung 196
Ernährungsstress 19, 37–38, 40
Essen im Restaurant 193
Essenzielle Aminosäuren 159
Essenzielle Fettsäuren 31, 56, 157, 323
Essigarten 190
Ethanol 106

F

Fernsehen 87
Fette
allgemein 323
hochwertig 56
in der Nahrung 71
Fetteinlagerungen 28
Fettleibigkeit 72
Fettsäuren 56, 71, 326
Filberts 171
Flüssigmahlzeit 138
Flüssigkeitszufuhr 90
Folsäure 319
Freie Radikale 327
Freude
am Leben 68
am Sport 121
an der Ernährung 92
Fruktose 31, 327

G

Gekeimte Nahrungsmittel 71, 156
Gemüse 54, 152–153
Gesunde Nahrung 95
Gesundheit 48
Getreide 172–173, 190
Gewürze 190
Gifte 59, 67, 98
Glücksgefühl 92
Glukose 31, 327
Gluten 79
Große Mahlzeiten 32
Grundnahrungsmittel
Gemüse 152
Getreide 172
Hülsenfrüchte 155
Next-Level-Zutaten 174
Nüsse 170
Obst 165
Öle 167
Pseudogetreide 162
Samen 157
Würzmittel 182

Grüner Tee 177
Grüner-Tee-Samenöl 177

H

Hanf 158–159
Hanföl 169, 232
Hanfprotein 66, 109–110, 159
Haselnüsse 171
Hefe 80, 183
Heißhunger 32, 98, 118, 127
Herz-Kreislauf-Übungen 121
Hirnanhangdrüse 119
Hirse 173
Hormonhaushalt, unausgeglichener 26
Hülsenfrüchte 55, 155–156, 189

I

Immunsystem 30, 176
Indianerreis 164
Ingwer 183

J

Jod 320
Johannisbrotkernmehl 231
Junkfood 96

K

Kaffee 84
Kalium 158
Kalorien 51
Kalzium 67, 160, 320
Keimen, Samen 228–229
Kelp 154
Kinder 87–88
Kinderfreundliche Rezepte 88
Knabbern 193
Knochengesundheit 67
Kochen, hohe Temperatur 59
Koffein 91, 177, 181
Kohlenhydrate 70, 322
Definition 322
Komplex 70
Kokosnuss 177
Kokosöl 168
Kommerzielle Sportlernahrung 125
komplexe Kohlenhydrate 70
Konventionelle Anbaumethoden 40–41
Krafttraining 121
Krämpfe 128
Kräuter 190, 226
Kupfer 321
Kürbiskerne 160
Kürbiskernöl 169

L

Landwirtschaftssubventionen 110
Lebensmittelallergie 77
Lebensmitteleinkauf 192
Lebensmittelerzeugung 106–107
Lebensmittelunverträglichkeit
Erdnüsse 81
Gluten 79
Hefe 81
Mais 79
Milchprodukte 79
Soja 80
übliche Auslöser 77
Weizen 79
Leere Nahrungsmittel 327
Leinöl 169
Leinsamen 157–158, 180
Leistungsstress 43–44, 135
Lignane 327
Lösliche Ballaststoffe 158

M

Maca 178–179
Macademianüsse 170

Magnesium 321
Mais 78–79
Maissirup 79
Mandeln 170
Mangan 321
Mangelernährung 26
Matcha 177
MCTs 168
Meditation 94
Meeresgemüse 154, 189
Meersalz 232
Mehl 190, 231
Melatonin 93
Metabolische Acidose 61
Milch 79
Milchprodukte 79
Milchsäure 140
Mineralien 74–75, 111, 320–321
Mixgetränke 90
Molybdän 321
Motivation 39–40
Musik 86
Muskelkrämpfe 128

N

Nährhefe 81, 183
Nährstoffarme Lebensmittel 51
Nährstoffdichte 52
Nährstoffreiche Lebensmittel 52, 74, 327
Nahrungsergänzungsmittel 75
Nahrungsmittel
aus Primärquellen 113
mit hohem Nutzen 49, 52–53
Nahrungsmittelunverträglichkeit, Symptome 77
Naturheilkundliche Medizin 77
Natürliches Licht 92–93
Naturreis 172
Nebennieren 24, 28
Next-Level-Zutaten 174
Nori 154
Nüsse 170–171, 189, 227
Nutzen, Nahrungsmittel 328

O

Obst 55, 165, 189
Öle 167–168, 189, 232
Olivenöl 168
Omega-3-Fettsäuren 157–158, 180, 323
Omega-6-Fettsäuren 157, 323

P

Palmkohl 153
Pestizide 40–41
Pflanzliche Ernährung
Bioverfügbarkeit 58
Enzymanreicherung 59
Vorteile 58
Phosphor 322
Photosynthese 61
Phytonährstoff 328
Placebo-Effekt 95
Positive Einstellung 68
Positive Veränderung 42
Probiotikum 328
Profit 114
Protein 65–66, 70, 128, 324
Proteinherstellung 109–110
Protein-Isolate 65
Pseudogetreide 52, 55, 162–163, 189
Psyche 39

Q

Quinoa 52, 163

R

Raffinierte Lebensmittel 38, 84
Reduktion von Entzündungen 59, 157-158

Regenerationstest 18
Reisen 192–193
Rekalibrierung 89, 135, 328
Rezepte
Einweichen von Nüssen und Samen 227
Keimen von Samen 229
Kräuter 226
Philosophie 224
Variationen 231
Rohkost 57, 59
Rooibos 180
Roter Klebreis 172

S

Säfte 232
Salat 102
Salz 74, 232
Samen 55, 157, 160–161, 189, 227–229, 231
Säurebildende Nahrungsmittel 64–65, 67
Schlaf 26, 93–94
Schokoladengeschmack 231
Schwarzer Thai-Reis 172
Selen 322
Serotonin 32, 179
Sesamsamen 160
Smoothie 102, 138
Snacks
am Nachmittag 103
beste Einnahmezeit 139
vor dem Training 128, 130
Soja 80
Sonnenblumenkerne 161
Sonnenlicht 92–93
Spirale 86
Sport
Aktivität Level eins 128, 130
Aktivität Level zwei 128, 131
Aktivität Level drei 129, 131
Anregender Stress 41
Anti-Aging 119
basenbildende Nahrungsmittel 140
Brennstoffquellen beim Training 129
Drink nach dem Training 125
Einstieg in die Thrive-Diät 120
Herz-Kreislauf-Übungen 121
Krafttraining 121
Mangelernährung 118
Omega-3 158
Persönlichkeit 121
schnellere Erholung 125
Training 120, 123
Trainings- und Ernährungstagebuch 122
Vorteile 119
Sportdrinks 133–134
Sport-Gels 135
Sportler-spezifische Rekalibrierung 135
Spurenelemente 328
Stärke 56
Stärkehaltige Gemüse 154, 188
Sterine 179, 329
Stevia 183–184
Stimulanzien 44
Stimulanzien reduzieren 100
Stress
anregender Stress 41–42, 118
Cortisol 24–25
Depression 32
durch Veränderung 97–98
Enzymzerstörung 58
Ermüdung 86
Ernährung 85
Fettablagerungen 28
geschwächtes Immunsystem 30
Gesundheitsprobleme 25
hormonales Ungleichgewicht 26

Leistungsstress 43–44, 135
Maca 178
Nebennieren 24, 28
persönliche Erfahrung 27–28
positive Änderung 42
psychologischer Stress 37
Schlaf 26
Steuerung und Einsatz 24
Stimulanzien 44, 85–86, 88
Stressreaktion 24
Symptome 31
überdimensionierte Stressreaktion 25
Umweltstress 58
unproduktiver Stress 35, 37–41
Süßmittel 190
Symptombehandlung 48

T

Tagebuch 122
Tageslicht 92–93
Teff 173
Thrive-Diät
allgemeine Regeln 101
Anpassung an 98
basenbildende Nahrungsmittel 60, 65–66, 68
Biologische Anleihe, Eliminierung von 83–84
Cortisolspiegel 86
direkt verwertbare Nahrungsmittel 69–70
Einkaufsliste 188
Entzündungen, Rückgang von 59
Enzymanreicherung 57–58
Ernährungsstress 19
erwartete Resultate 48
Flüssigkeitszuführ 90
Kinder 88
Küchengeräte 191
langfristiger Erfolg 48
Lifestyle-Tipps 93
Nahrung aus Primärquellen 113
Nahrungsmittelintoleranz 77–78, 80
Nahrungsmittel mit hohem Nutzen 50, 53
PH-Ausgleich 65–66, 68
PH-Wirkung 62–64
Pyramide 54
Reisen 192
Rekalibrierung 89
Rohkost 57
Spezifische Anweisungen 102
Start 101–102
Stress 19
Umwelt 113
Vollwertkost 74
Ziele 20
Tiefenentspannung 93–94
Trainings- und Ernährungsjournal 123
Transfette 329
Trinkwasser 41

U

Übersäuerung 60, 65
Umwelt
Bodenqualität 111
Energiebedarf für Nahrungsmittelerzeugung 106–107, 109
Proteinherstellung 109–110
Thrive-Diät 113
Umweltstress 58
Verschmutzung 59
Wirtschaft 114

V

Variationen 231
Verdauung
Energie 49–50

nährstoffarme Lebensmittel 51
nährstoffreiche Nahrungsmittel 52
säurebildende Nahrungsmittel 67
Verdauungsenzyme 156
Verstoffwechselung von Fett 157
Vitamine 74–75, 316–319
Vitamin A 316
Vitamin B_1 316
Vitamin B_2 317
Vitamin B_3 317
Vitamin B_5 317
Vitamin B_6 317
Vitamin B_{12} 318
Vitamin C 318
Vitamin D 318
Vitamin E 318
Vitamin K 319
Vollkorngetreide 70
Vollkornreis 172
Vollwertkost
Definition 329
Energiebedarf 53
nährstoffreiche Lebensmittel 73
stressreduzierende Eigenschaften 28
Vorteile 73
Vorausplanung 192

W

Wachstumshormone 119
Walnüsse 171
Wasserreis 164
Weißbrot 50
Weiße Chia-Samen 180–181
Weizen 79
Westliche Ernährungsweise 64
Wildreis 164
Wirtschaft 114

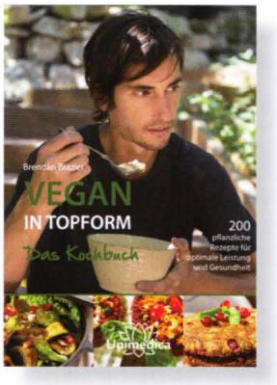
Y

Yerba-Mate 136, 181

Z

Zellaufbau 58
Zellerneuerung 38, 70
Zink 322
Zöliakie 329

Weitere Werke im Narayana Verlag



Brendan Brazier

Vegan in Topform – Das Kochbuch

200 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit

400 Seiten, geb., € 29.-

Aufbauend auf seine Philosophie Stress reduzierender, gesunder Ernährung, die der Profisportler und Ironman-Triathlet Brendan Brazier in seinem Ernährungsbuch Vegan in Topform vorgestellt hat, richtet er seine Aufmerksamkeit in diesem Buch auf das, was auf dem Teller liegt, beziehungsweise in der Müslischale oder auf dem Lunchtablett. Wo kommt diese Nahrung her? Ist sie gesund? Wie stellt man sicher, dass man rundum mit allen Nährstoffen versorgt wird? In Vegan in Topform - Das Kochbuch belegt Brazier, dass nährstoffreiche pflanzliche Nahrung die beste Art proaktiver Gesundheitsvorsorge und nachhaltigen Umweltschutzes gleichzeitig ist. Aber das ist noch nicht alles. Sein Kochbuch bietet 200 Rezepte für nährstoffreiche Gerichte, die leicht zuzubereiten sind und sich die Kraft von Supernahrungsmitteln wie Maca, Chia, Hanf und Chlorella zunutze machen, ohne auf übliche allergieauslösende Produkte wie Weizen, Hefe, Gluten, Soja, Milchprodukte und Mais zurückzugreifen.

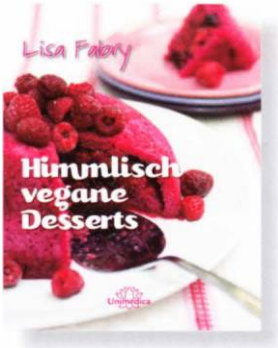
Mit Rezepten gefeierter amerikanischer Küchenchefs (unter anderem Tal Ronnen und Chad Sarno) und ausgezeichneten Restaurants (Millennium, Candle 79) kamen so leckere Gerichte zustande wie:

- Kürbis-Gnocchi
- italienisches Gemüsepfännchen
- scharfes Chili mit schwarzen Bohnen
- Quinoa-Falafel
- gehaltvolles Schokoladen-Smoothie
- geeiste Kokos-Orangen-Würfel
- indisch gewürzte Linsen-Hanf-Burger
- Bananencreme-Pie
- Sommer-Chefsalat
- natürlich auch Braziers bekannte Energieriegel und -Gels und vieles andere mehr …

Wenn Sie nachhaltige Energie wollen, dazu guten Schlaf, Kraft und einen klaren Kopf, um das anstrengende Leben heutzutage zu meistern, dann ist *Vegan in Topform - Das Kochbuch* genau das Richtige für Sie.

"Das Buch, das Ihr Leben wahrscheinlich mehr verändern wird als jedes andere, das Sie je lesen. Zur Maximierung von Fitness und Vitalität gibt es nichts, was „Vegan in Topform" gleichkommt."

Erik Marcus, Herausgeber von Vegan.com



Lisa Fabry

Himmlisch vegane Desserts

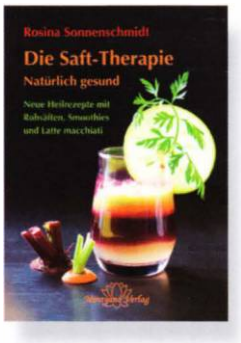
232 Seiten, geb., € 24.-

Es gibt sie tatsächlich – Desserts, die wunderschön anzusehen sind, lecker schmecken und zugleich vollwertig sind.

In diesem himmlischen Dessertbuch präsentiert die erfahrene Veganköchin Lisa Fabry über 80 köstliche Rezepte – von der veganen Schwarzwälder Kirschtorte über den cremigen Feigen-Mandel-Pudding bis zum erfrischenden Pfefferminzeis mit Schokosplittern.

Lisa Fabry besuchte für dieses Buch eine Auswahl der besten veganen Cafés und Restaurants rund um den Globus. Jeder der talentierten Küchenchefs steuerte sein oder ihr Lieblingsrezept für dieses Buch bei. So finden wir neben Fabrys eigenen Rezepten eine umwerfende Auswahl an ungewöhnlichen Rezepten wie die traumhaften Las Vegan Sauerkirsch-Muffins aus Australien, die fruchtige Apfeltorte aus Amsterdam oder die doppelstöckige Schokoladentorte mit Himbeermousse aus Los Angeles für besondere Anlässe.

Viele der Rezepte in diesem Buch sind gluten- und nussfrei sowie zuckerreduziert. Die Leckereien spenden Energie und muntern auf. Auch Kinder mögen in diesen Desserts plötzlich Zutaten wie Karotten, Kürbis und getrocknete Früchte, die sie sonst nie essen würden. Frische, sorgfältig ausgesuchte Zutaten und die liebevolle Hingabe bei der Zubereitung – so wird das Essen zu einem paradiesischen Vergnügen.



Rosina Sonnenschmidt

Die Saft-Therapie

Rohsäfte, Smoothies und Latte macchiati

120 Seiten, geb., € 29,50

Dass frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte gesund sind, ist durch viele Bücher belegt. Hier geht es aber um den gezielten therapeutischen Wert und Einsatz frisch gepresster Säfte als Teil einer ganzheitlichen Behandlung.

Interessant ist, um wie viel besser homöopathische Mittel wirken, wenn durch die Obst-Rohsäfte die Reinigung von Blut, Lymphe und Gewebe angeregt wird und wenn durch die Gemüse-Rohsäfte der entkräftete Organismus aufgebaut wird. Außer Rohsäften werden auch Dicksäfte therapeutisch eingesetzt. Die Rohsaft-Therapie spielt auch eine dominante Rolle bei Gewichtsproblemen, ob Adipositas, Magersucht oder Kachexie. Anhand von häufigen Krankheiten werden Rohsaft-Rezepte vorgestellt und durch spezielle naturheilkundliche Kuren ergänzt.

Das Buch dient sowohl dem ganzheitlich behandelnden Therapeuten für die tägliche Praxis als auch jedem Menschen, der vorbeugend die Heilkraft der Rohsäfte einsetzen möchte, um das Immunsystem stabil zu halten.

Joel Fuhrman

EAT TO LIVE

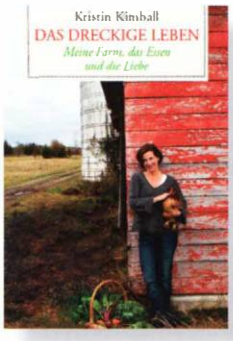
Das bahnbrechende Ernährungskonzept für schnellen und anhaltenden Gewichtsverlust

340 Seiten, geb., € 18,50

EAT TO LIVE bietet eine höchst effiziente, wissenschaftlich nachgewiesene Methode, um schnell abzunehmen. Der Schlüssel zu Dr. Fuhrmans revolutionärem Sechswochenplan ist einfach: Gesundheit = Nährstoffe/Kalorien

Ist das Verhältnis von Nährstoffen zu Kalorien hoch, nimmt man ab. Je mehr nährstoffreiche Lebensmittel man isst, umso weniger Verlangen hat man nach Fett, Süßigkeiten und hochkalorischem Essen.

EAT TO LIVE beinhaltet auch inspirierende Erfolgsgeschichten von Menschen, die das Programm genutzt haben, um schockierende Mengen an Gewicht zu verlieren und von lebensbedrohlichen Krankheiten geheilt zu werden. Aktuelle Forschungsergebnisse stützen Dr. Fuhrmans Konzept. Mit EAT TO LIVE werden Sie mehr Gewicht verlieren können, als Sie je für möglich gehalten hätten – und das dauerhaft, garantiert Dr. Fuhrman. Der Plan ist so flexibel, dass man essen kann, ohne das Gefühl zu haben, dass etwas fehlt.



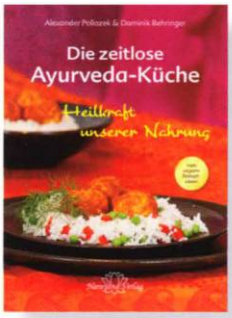
Kristin Kimball

Das dreckige Leben

340 Seiten, geb., € 19,80

Für Schriftstellerin Kristin Kimball, ein Single über dreißig, war ihr Leben in New York ein Abenteuer. Sie spürte jedoch, wie der Wunsch nach einer Familie und einem Heim begann, in ihr aufzukeimen. Durch ein Interview, das sie mit einem jungen dynamischen Farmer führte, veränderte sich ihr Leben von Grund auf. Kristin wusste nichts über Gemüseanbau, und erst recht nichts über Schweine-, Rinder- und Zugpferdezucht. Aus einem Impuls heraus, ließ sie die Stadt hinter sich, um auf 500 Hektar mit diesem Mann eine neue Farm aufzubauen. Das dreckige Leben ist die fesselnde Chronik ihres ersten Jahres auf der Essex Farm, vom kalten Nordwinter bis zur folgenden Erntesaison – einschließlich ihrer Hochzeit auf dem Heuboden.

„In dem Maße wie man das Land durch die Bewirtschaftung transformiert", schreibt sie, „wird man selbst durch sie transformiert." In ihrem früheren Leben ging Kimball bis vier Uhr in der Früh aus, trug hohe Absätze und eine Handtasche. Jetzt wacht sie um vier Uhr auf, trägt Overalls und ein Taschenmesser. Auf der Essex Farm entdeckt sie die Freuden anstrengender körperlicher Arbeit, sie lernt, dass gutes Essen die Grundlage für ein gutes Leben ist. Sie verliebt sich hoffnungslos und findet am Ende zu der Aufgabe und Hingabe, nach der sie sich gesehnt hatte, bei einem Mann, in einer Kleinstadt und auf einem wunderschönen Stück Land.



Alexander Pollozek / Dominik Behringer

Die zeitlose Ayurveda-Küche

Heilkraft unserer Nahrung

400 Seiten, geb., € 39.-

Dieses Buch, wertvoller Wegweiser, unverzichtbares Nachschlagewerk, Therapeutenratgeber, Lektüre und genussvoller Rezeptelieferant zugleich beherzigt die Heilkraft der Nahrung in der Ayurvedaküche auf besondere Weise. Alexander Pollozek und Dominik Behringer betrachten den Ayurveda aus ihrem jeweiligen therapeutischen

Blickwinkel und führen ihre langjährigen Erfahrungen als Therapeut bzw. Koch in diesem Buch zusammen. „Jeder kann auf der Klaviatur der alten ayurvedischen Kochkunst spielen, sie erlernen, praktizieren und verfeinern", versprechen die beiden Experten. So wird tägliches Kochen mit guten Produkten, frischen Kräutern und feurigen Gewürzen zu einem wichtigen Beitrag der Selbstheilung bzw. Eigentherapie.

Nach dem umfangreichen Einführungsteil in die Ursprünge, Prinzipien und die spirituellen Hintergründe des Ayurveda weisen die Autoren in die Energetik der Nahrung ein. Wie eine Offenbarung lesen sich die Nahrungsmittellisten, die Einteilung in Stoffwechseltypen, Monodiäten, die übersichtlichen Tabellen mit den Vata-, Pitta-, Kapha bzw. Triguna-Analogien, wie auch die Tabukombinationen, die Goldenen Essregeln und die Grundregeln der sattvischen Küche.

Andrea Zoller und Helmut Nordwig

Heilpflanzen der Ayurvedischen Medizin

Ein praktisches Handbuch über Zubereitung, Wirkung und Anwendung von über 220 Ayurvedischen Heilpflanzen und deren Rezepturen. Mit 340 Abbildungen und 400 Tabellen

740 Seiten, geb., € 79.-

Ayurveda, die traditionelle indische Heilkunde, gehört zu den ältesten Heilmethoden und erfreut sich auch im Westen großer Beliebtheit. Das Standardwerk „Heilpflanzen der Ayurvedischen Medizin" ist eines der umfassendsten Kompendien und beschreibt detailliert über 220 der wichtigsten Heilpflanzen in übersichtlicher Tabellenform.

Die Autoren geben eine lebendige Einführung in die Ayurvedische Heilkunst, deren Grundlagen und das besondere Verständnis von Krankheiten.

Die vorliegende neue Ausgabe wurde bereichert durch eine Beschreibung der Darreichungsformen und Rezepturen. Dabei geht es um Zubereitungsformen wie die Herstellung von medizinischen Pulvern und Ölen, vergorenen Säften, Pflanzenauszügen, Konfitüren und Harzen. Zahlreiche Farbfotos veranschaulichen die Heilpflanzen. Ein Nachschlagewerk, welches in Umfang und Praxistauglichkeit unübertroffen ist.

Christiane Maute

Homöopathie für Pflanzen

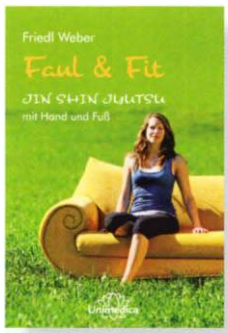
Ein praktischer Leitfaden für Zimmer-, Balkon- und Gartenpflanzen – mit Hinweisen zur Dosierung, Anwendung und Potenzwahl.

168 Seiten, geb., € 24,-

Christiane Maute ist eine der Vorreiterinnen, die bereits vor zehn Jahren begann, die Nutz- und Zierpflanzen in ihrem Garten homöopathisch zu behandeln. Ob bei Blattflecken-Krankheit der Rosen, Braunfäule der Tomaten, Feuerbrand an Obstbäumen, Blattläusen, Kräusel-Krankheit, Krebs, Mehltau, Monilia-Fruchtfäule, Schneckenbefall, Sternrußtau oder schwachem Wachstum – Frau Maute erläutert zu den häufigsten Erkrankungen die wichtigsten homöopathischen Mittel.

Auch bei Folgen von Frost, Hagelschäden, Verletzungen, Nässestau, Schnittwunden nach Baum- und Strauchschnitt, Sonneneinstrahlung, Hitzeschäden und Umtopfen sind die Anweisungen von Frau Maute klar und auch für Laien leicht umsetzbar. Die meisten Erkrankungen sind mit Bildern dargestellt und werden kurz erklärt, damit auch ein Nicht-Fachmann per Blickdiagnose die Erkrankung erkennen kann und leicht zum richtigen Mittel findet. Genau beschrieben sind Dosierung und Art der Anwendung. Eine kurze, übersichtliche Arzneimittellehre rundet das Werk ab.

Ein besonders für Hobbygärtner geeigneter Ratgeber, der durch Übersichtlichkeit besticht und auch Nicht-Homöopathen schnell zu begeisterten Anwendern werden lässt.



Friedl Weber

Faul & Fit

JIN SHIN JYUTSU mit Hand und Fuß

88 Seiten, kart., € 12,80

Friedl Weber stellt in diesem Büchlein die japanische Heilkunst JIN SHIN vor: Trotz Alltagsstress und Termindruck, ganz nebenbei mit einfachen Hand und Fußgriffen können Sie sich von Spannungen und Schmerzen befreien. Häufig sind es Berührungen, die man aus der Kindheit kennt oder die man automatisch ohne Wissen um ihre Wirkung anwendet.

So schiebt man beispielsweise unbewusst eine Hand unter den Po oder setzt sich auf einen Fuß. Mit dieser Berührung wird die Muskelregeneration angeregt, der Organismus kommt in Schwung und man baut sogar Fett ab. Das nennt man „Jogging des faulen Mannes". Auch schon das sanfte Umschließen eines Fingers reicht aus, um den Energiefluss im Organismus anzuregen.

Überall kann man diese kleinen Übungen einsetzen. Wie schnell kommt es im Urlaub zu einem Sonnenbrand, zu Durchfall oder Verstopfung. Dann können Sie eine oder beide Hände anlegen und die Heilung setzt ein. So einfach und verständlich wie die Übungen selbst, ist auch dieses Büchlein. Ein wertvoller Schatz, mit dem es spielend gelingt, beim richtig Faulsein fit zu werden.

Unimedica

Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel: +49 7626-974970-0, Fax: +49 7626-974970-9

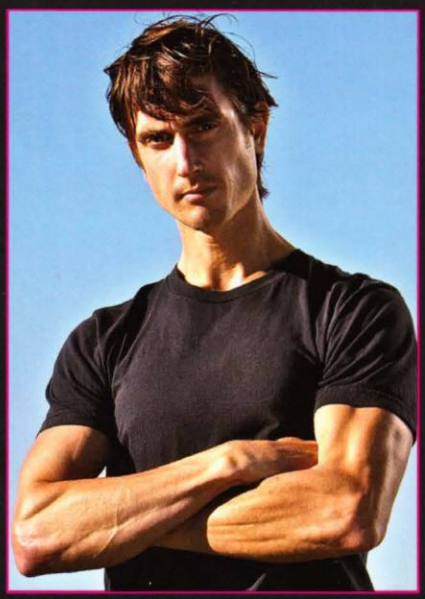
info@unimedica.de

In unserer Online-Buchhandlung

www.unimedica.de

führen wir alle deutschen, englischen und französischen
Bücher zur Naturheilkunde und Homöopathie.
Es gibt zu jedem Titel aussagekräftige Leseproben.

Auf der Webseite gibt es ständig Neuigkeiten zu aktuellen Themen,
Studien und Seminaren mit weltweit führenden Homöopathen, sowie
einen Erfahrungsaustausch bei Krankheiten und Epidemien.



Brendan Brazier, kanadischer Triathlet und Ironman, ist ein führender Pionier für vegane Ernährung. Dieses Werk ist ein Kultbuch der weltweiten Veganbewegung.

Bereits im Alter von 15 Jahren entschied er sich, Profisportler zu werden. Im Laufe seiner Karriere erforschte er minutiös, welche Ernährung seine Leistung und vor allem die Regenerationsphase optimierte. Das Ergebnis ist die legendäre *Thrive-Diät*, die bereits viele Spitzensportler zu einer olympischen Medaille geführt hat.

Die *Thrive-Diät* richtet sich nicht nur an Profisportler, sondern an jeden, der optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit erlangen und Krankheiten vorbeugen möchte.

Brendan Brazier hat die vegane Ernährung revolutioniert und achtet dabei auf eine ausgewogene Kost mit ausreichend Proteinen und anderen Nährstoffen. Hier setzt er auch auf Superfood wie die Andenwurzel Maca, die legendäre Alge Chlorella oder das nahrhafte Hanfprotein.

Die *Thrive-Diät* führt zum Abbau von Körperfett und Aufbau von Muskelmasse, zu Leistungssteigerung, weniger Stress und Heißhunger auf Junkfood, geistiger Klarheit und besserem Schlaf.

Mit 100 veganen, gluten- und sojafreien Rezepten, von schnell zubereiteten Energieriegeln, Gels und Drinks über Suppen und Pizza bis zu leckeren Desserts. Mit einem praktischen 12-Wochen-Plan zum Einstieg in die *Thrive-Diät*.

„Vegan in Topform ist ein Muss!"

PROF. COLIN CAMPBELL Bestseller-Autor von „China Study"

„Thrive bedeutet: Erfolg haben, gut und erfolgreich leben. Mit der Thrive-Diät finden Sie zurück zu ihrem Körper, zu einem neuen Körpergefühl und damit zu einem neuen Lebensgefühl!"

DR. KATHARINA WIRNITZER Sportwissenschaftlerin

„Ich bin voll Dankbarkeit für dieses Buch und für Brendan ... Die von Brendan Brazier beschriebene zusätzliche Energie und der tiefere Schlaf haben sich schon bemerkbar gemacht ... Dieses Buch zeigt uns allen den Weg."

HUGH JACKMAN Schauspieler

9 783944 125169