

PROF. BERNHARD LUDWIG | DR. MED. RONNY TEKAL

DAS WUNDERMÜSLI

Die Kraft von Spermidin

*Gesünder, jünger, schlanker
mit Keimen, Kernen und Co.*



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Ariane Hug

Lektorat: Anna Cavelius

Bildredaktion: Simone Hoffmann, Nele Schneidewind

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7641-7

2. Auflage 2020

Aktualisierung 2020/002

Bildnachweis

Coverabbildung: Kathrin Koschitzki

Illustrationen: Markus Voll; Nicola Schaller

Fotos: Kathrin Koschitzki; Adobe Stock; Lukas Beck; Getty Images; GU-Archiv/ Barbara Bonisolli; Fotos mit Geschmack; Mathias Neubauer; Nicola Schaller; iStockphoto; Jumpfoto;

Mauritius Images; Plainpicture; Prof. Dr. Stephan Sigrist/FU Berlin; Science Photo Library; Shutterstock; Stocksy; Unsplash

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7641 07_2020_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Wichtiger Hinweis

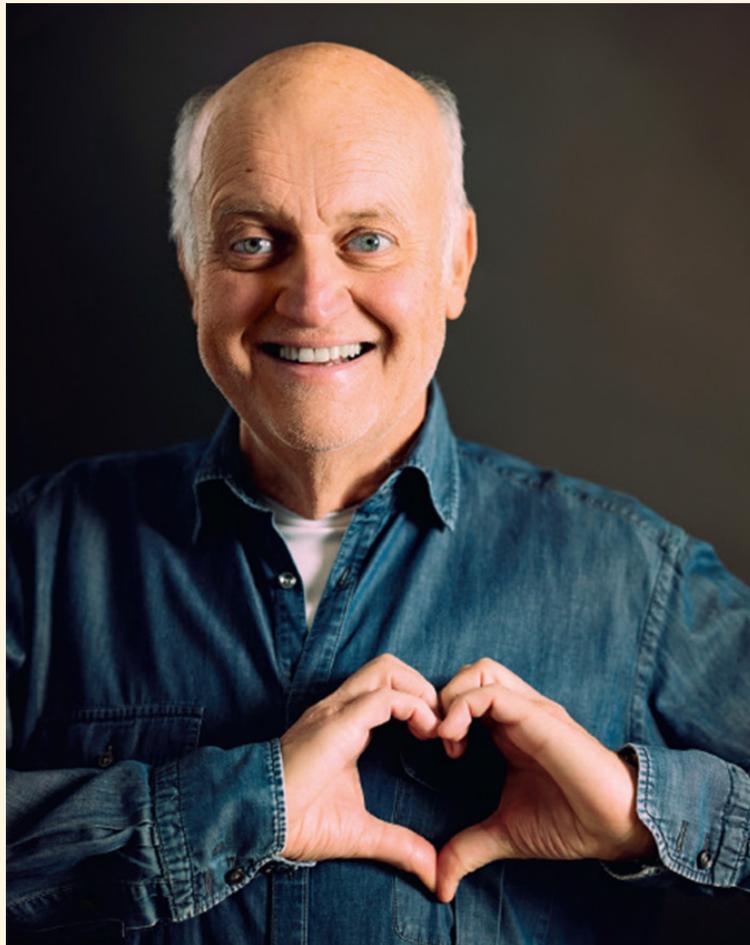
Die Informationen in diesem Buch stellen die Erfahrung und Meinung der Autoren dar. Sie wurden von ihnen nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Alle Rezepte wurden danach ausgewählt und dargestellt, wie sie sich in der Praxis bewährt haben. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

INTERVALLFASTEN PLUS SPERMIDIN

DAS BRINGT'S:

- Wohlbefinden und Krankheitsvorbeugung
- Zellschutz und Zellerneuerung
- Mehr Vitalität und Energie
- Eine langsame, nachhaltige Gewichtsabnahme
- Ein längeres, gesünderes Leben

Die Kombination aus Intervallfasten und spermidinhaltiger Ernährung ist einer der effizientesten Wege, um krankmachende Pfunde loszuwerden. Mit regelmäßigen Fastenpausen und spermidinreichem Essen bleiben Sie gesund und lange jung.



Prof. Bernhard Ludwig

ist nicht nur Psychologe, Sexualtherapeut und Erfinder des überaus erfolgreichen Seminarkabarets, sondern auch passionierter Ernährungsforscher und gleichzeitig sein liebstes Forschungsobjekt. Mit der Methode 10in2 hat er schon vor Jahrzehnten eine beliebte Intervallfastenmethode etabliert, als es noch gar keinen Begriff dafür

gab, und verfolgt seit Jahrzehnten die wissenschaftliche Forschung.



Dr. Ronny Tekal

ist Arzt für Allgemeinmedizin, Medizinjournalist, Radiodoktor beim Sender Ö1 des Österreichischen Rundfunks, Medizin-Kabarettist und Buchautor. Er hält die 16:8-Methode für alltagstauglicher, solange man nicht 16 Stunden lang isst und acht Stunden verschläft. Für dieses Buch hat er die neuesten Erkenntnisse zur Wundersubstanz Spermidin gesichtet und erklärt.

DAS JUNG-UND-GESUND-WUNDER

Es gibt in diesem Buch keinen Mörder und keine überraschende Wendung, die man spoilern könnte. Daher ist es auch egal, wo Sie zu lesen beginnen. In vier Kapiteln geht es um eine theoretische Annäherung an den hippen Trend zur Ernährung beziehungsweise Nicht-Ernährung und der gehypten Jungbrunnen-Substanz Spermidin. Und es geht um jede Menge anderer Wunder, die man damit erleben kann.

WUNDERPSYCHE - DAS INSTRUMENT: Wollen Sie einfach nur dabei mitreden oder mitmachen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie ganz einfach bessere und gesündere Gewohnheiten in Ihrem Alltag etablieren können. Und wir liefern noch ein paar Fakten zu den beliebten Diäten ...

WUNDERWISSEN - HINTERGRÜNDE: Was Sie schon immer zu den Themen Fasten und Autophagie wissen wollten - 10in2, 16:8, 5:2 und andere spannende Rechenaufgaben.

WUNDERSUBSTANZ SPERMIDIN: Was sie kann und wo sie zu finden ist.

WUNDERMÜSLI - REIN PRAKTISCH: Sechs Rezepte zum Ausprobieren, beigesteuert von den Spermidin-Foodbloggerinnen Ring-Sisters.

WUNDER-CORONA: Während der Arbeit am »Wundermüsli«, war die Coronakrise noch weit weg. Ein Erfolg des Buches ist nun aber auch der Pandemie zuzuschreiben. Denn Spermidin kann effektiv zum Gesundheitsschutz beitragen: Die Vorergebnisse einer Studie aus dem April 2020, die an der Universität Bonn und der Berliner Charité durchgeführt wurde, zeigen, dass Spermidin die Vermehrung von SARS-COV-2 bremst. Zwar nur in Zellkulturen und daher mit dem großen Fragezeichen, wie viel man davon zu sich nehmen müsste.

Doch unter all den getesteten Substanzen zur Virusbekämpfung ist Spermidin sicher auch die unbedenklichste und kostengünstigste. Wir werden also noch viel über Spermidin zu hören bekommen.

Möge Sie dieses Buch bereichern!
Bernhard Ludwig & Ronny Tekal



WUNDERPSYCHE – DAS INSTRUMENT

Intervallfasten ist ein Megatrend, weil es gesünder und schlanker macht und einen jünger aussehen lässt. Die Substanz Spermidin kann dasselbe. Wie schaffen Sie es jetzt, diese Wunderkombi in Ihr Leben zu holen? Keine Sorge, Sie selbst sind dafür Ihr bester Coach.



(M)EINE NEUE GESUNDHEITSSTRATEGIE

Nach den gefühlt tausend Ernährungsempfehlungen der letzten Jahrzehnte, wie man sich am besten gesund durch das Leben isst, scheint sich der jüngste Trend doch ein wenig davon abzuheben. Wer heutzutage etwas auf sich hält, der fastet intermittierend. Die Hälfte zu fressen, Low Carb oder Low Fat waren gestern, heute zählt man keine Kalorien mehr, sondern Stunden. Egal ob im Büro, in der Nachbarschaft oder in der eigenen Familie: Es gibt zumindest eine Person, die gerade einen »Nicht-Esstag« hat oder »16:8« macht – und behauptet, damit zufrieden zu sein.

FASTENWUNDER

Bewusste Nahrungspausen sind dabei weniger eine neue Diätform, sondern dürften vielmehr dem natürlichen Rhythmus des Menschen am nächsten kommen. Denn seit man begonnen hat, den Auswirkungen des Fastens auf den Grund zu gehen, mehren sich die Beweise, dass man mit der Methode gesünder wird und länger lebt, der Gewichtsverlust passiert dabei eher unbeabsichtigt.

Dass unsere Ahnen über Jahrtausende eine solch natürliche Ernährungsform praktiziert haben, war selbstverständlich nicht gewollt, sondern dem überschaubaren Nahrungsangebot und dem noch nicht erfundenen Kühlschrank geschuldet.

Bei Experimenten zur Altersforschung stießen Forscher zudem auf eine Substanz, die genau dieselben positiven Effekte im Körper auslöst: Spermidin. Oder: Fasten für Fastenmuffel. Der Wunderstoff findet sich beispielsweise in einem Abfallprodukt bei der Mehlherstellung: den Weizenkeimen. Man fragt sich nun: Wie gut müssen erst beide Maßnahmen – regelmäßige Essenspausen und Spermidin in der täglichen Ernährung – zusammenwirken?

Wundermüsli ist Methode

Mit dem Intervallfasten hat man das Rad also keinswegs neu erfunden. Es sind aber die modernen Gewohnheiten, die uns von dieser natürlichen Form des Ernährungsstils weggebracht haben. Vielleicht ist es an der Zeit, sich wieder zurück an den alten Lebensstil zu gewöhnen. So werden Fastenpausen ebenso selbstverständlich wie das Essen.



Was ist wichtiger? Eine gesunde Ernährung oder die Pausen dazwischen? Wir sagen: beides.

Wenn in diesem Buch vom Wundermüsli die Rede ist, so im übertragenen Sinn, als eine Mischung aus Fasten und der »Wundersubstanz« Spermidin. Aber es ist auch kulinarisch gemeint, denn es gibt hier eine kleine Auswahl an spermidinreichen Speisen – wie ein fantastisches Müsli (siehe >).