

MARION GRILLPARZER

# FATBURNER- SMOOTHIES

Turbo-Schlankmacher aus dem Mixer

RATGEBER GESUNDHEIT

**G|U**

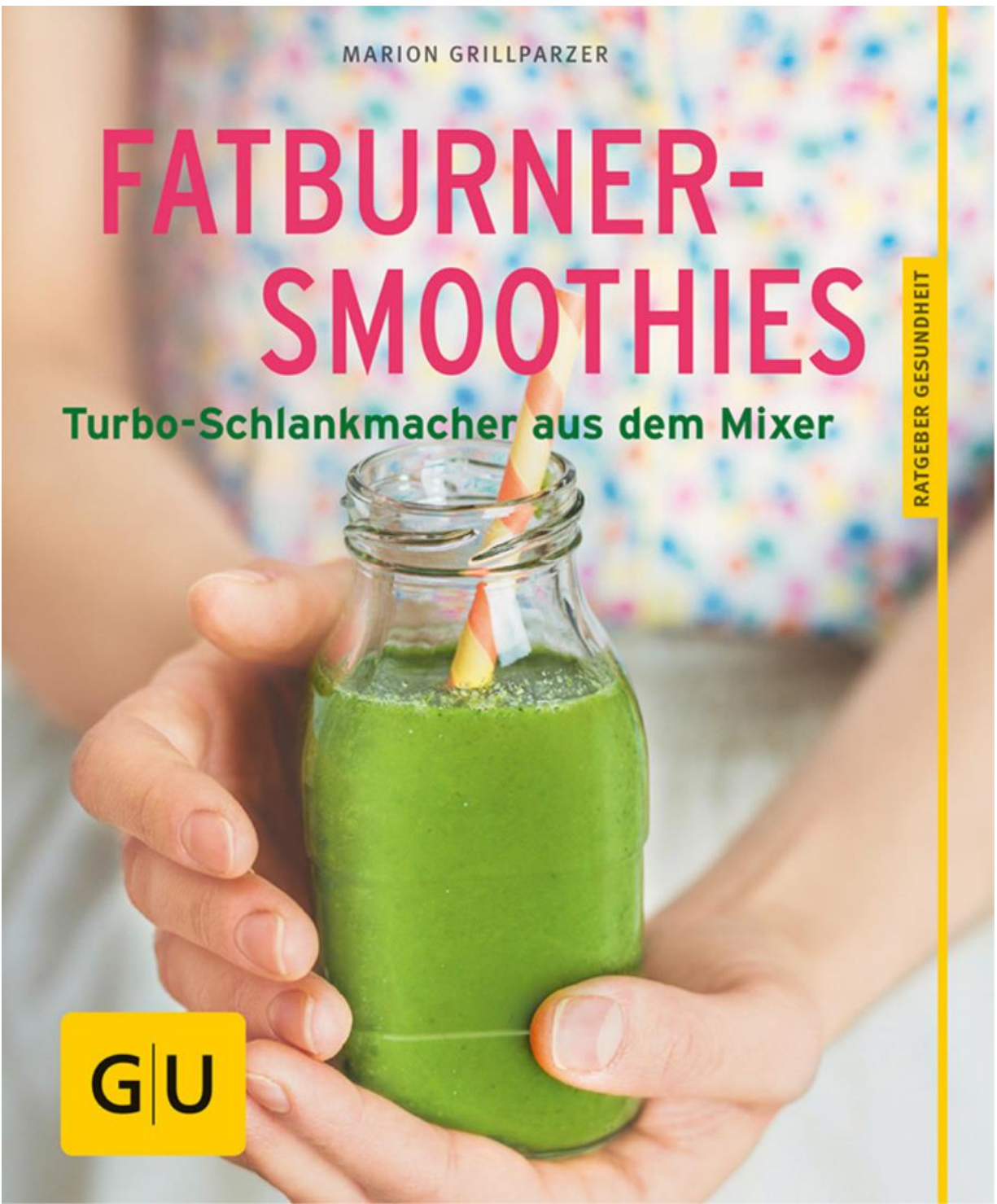
MARION GRILLPARZER

# FATBURNER- SMOOTHIES

Turbo-Schlankmacher aus dem Mixer

RATGEBER GESUNDHEIT

**G|U**



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.

# FATBURNER-SMOOTHIES

---

## **DAS MACHT SIE SO WIRKUNGSVOLL:**

- Der denkbar leichteste Weg zur Wunschfigur: Ein einziger Smoothie am Morgen sättigt und stellt den Stoffwechsel auf Fettverbrennung um.
- Ich-bin-satt-Signale wirken direkt aufs Gehirn. Heißhunger und ungesunde Gelüste verschwinden wie von allein.
- Superfood pur: Chlorophyll, Selen, Aminosäuren, Omega-3-Fettsäuren ... Alles, was Körper, Geist und Seele brauchen, steckt in einem Glas.
- Die Darmflora regeneriert sich, Entzündungen verschwinden – auch das macht schlank.
- Der morgendliche Fatburner-Smoothie gibt Energie für den ganzen Tag, schenkt gute Laune und ein Mehr an Gesundheit.



## MARION GRILLPARZER

ist Ernährungswissenschaftlerin und  
Bestsellerautorin



»DIE WICHTIGSTEN DINGE DES LEBENS SPIELN  
SICH ZWISCHEN ANFANG UND ENDE DES  
VERDAUUNGSKANALS AB.«

PARACELSUS



## EIN WORT VORAB

Als ich vor 15 Jahren mein erstes Buch »Fatburner« schrieb, war das auch die Geburtsstunde des ersten Fatburner-Smoothies. Nur: Damals gab es den Begriff »Smoothie« noch nicht. Da tranken die Amerikaner noch Milkshakes oder Cola light. Weil dieser sanfte, cremige Begriff nicht zu meinem Repertoire gehörte, nannte ich den Beeren-Grapefruit-Leinöl-Hefeflocken-Joghurt-Drink etwas hölzern »Zellschutz-Cocktail«. So durfte er Karriere machen. Er wirbelt seither fröhlich durch Millionen von Mixern. Und ließ Billionen von Fettzellen vor Schreck schrumpfen. Erst kürzlich kürte ihn das Hochglanzmagazin Elle zum »wirksamsten Fatburner-Smoothie der Welt«. Für dieses

Buch bekam er viele kleine leckere, ebenso wirkungsvolle, gesunde Nachfolger.

Eine schöne Geschichte – oder? Sie zeigt: Fatburner & Smoothies gehören zusammen wie Hänsel & Gretel. Und beide ergeben täglich neu interpretiert ein leckeres Ganzes, das morgens die Weichen für den Tag stellt. Der Smoothie stellt den Stoffwechsel auf Fettverbrennung um. Er weckt das Kind in uns – das uns fröhlicher, fitter, aktiver, zufriedener, dynamischer durch den Tag hüpfen lässt. Und noch mehr tut ein echter Fatburner-Smoothie: die Darmbakterien auf schlank trimmen, die Gehirnzellen aufmunter, die Immunzellen auf aktiv ... Fazit: Es gibt viele Wege zu einer schlanken Figur, der einfachste, der effektivste führt direkt über den Mixer. Probieren Sie die leckeren Rezepte von Martina Kittler und von Haubenkoch Christian Algner aus. Mutieren Sie dann selbst zum kreativen Smoothisten.

Guten Appetit!

Herzlichst, Ihre

A handwritten signature in black ink, reading "Dawson Gillposzer". The signature is written in a cursive, flowing style with large, connected letters.





## SMOOTHISTEN-KNOW-HOW

GESUND ABNEHMEN? NO CARB, NO FAT? NÖ. WEGLASSEN FÜHRT NICHT ZUM ZIEL. ES GIBT LEBENSMITTEL, DIE MACHEN UNS DADURCH SCHLANK, DASS WIR SIE ESSEN. UND DIE GEBEN WIR IN DEN SMOOTHIE. DER NAME STEHT FÜR: SCHNELL, SIMPEL, SUPERGESUND.



## SCHLANKMEDIZIN AUF KNOPFDRUCK

Der Boskoop aus der Obstschale wandert aufs Holzbrett, vierteln, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Boskoopviertel in den Mixer werfen. Blaubeeren im Schälchen kurz abspülen, ab zum Apfel. Da liegt noch eine halbe Limone, ebenfalls rein in den Mixer. Zwei Löffel Chiasamen-Gel hinzugeben, dazu drei Kakaobohnen. Einen dicken Chicorée grob schneiden und mit einer Handvoll Minzeblätter den Mixer auffüllen. Das Ganze mit einem viertel Liter kaltem grünem Tee aufgießen. Hmm, mit was süße ich das jetzt? Mir ist nämlich heute ausnahmsweise mal nach süß zumute ... Okay, zwei Datteln fliegen in den Mixer. Knopf drücken. Schrrroommm. Schalter hochfahren. Schriiiiiiiiiiiiiiiiiinnn. So lange Sie brauchen, um diesen Text zu lesen, so lange dauert es, das Leben zu verändern. In Richtung mehr Energie, schlank, fit und gesund.

## Fünf Minuten für ein neues Leben

Warum ist es eigentlich so schwer, dauerhaft abzunehmen? Aus drei Gründen: Weil man meist keine Ahnung hat, was für die Pfunde wirklich verantwortlich ist. Weil immer alles schnell-schnell gehen soll. Weil der Ausweg simpel sein muss, damit man ihn auch tatsächlich nutzt. Punkt.

Wenn ich nun erzähle, es ist wirklich einfach abzunehmen, so richtig einfach – dann ... glaubt mir das keiner. Muss man auch nicht. Man darf schön skeptisch bleiben und sollte es selbst einfach mal ausprobieren. Es ist ganz simpel. Und kostet nur fünf Minuten. Wer morgens mit einem Fatburner-Smoothie startet, ändert den Stoffwechsel, ändert den Tag, ändert das ganze Leben – und nimmt ab. Ganz von alleine.

## Wissen, tun, spüren, verändern – nur so geht's

Was unserer Linie nicht guttut, was unserer Gesundheit schadet, sind Gewohnheiten. Falsche Gewohnheiten führen nämlich immer zu Mangelzuständen. Mangel an Nährstoffen, Mangel an Bewegung, Mangel an Erfahrungen, an Lebensfreude. Diese Gewohnheiten lassen wir uns ungern nehmen. Es stresst uns nämlich ungemein, wenn wir raus müssen aus unserer Komfortzone. Gewohntes Terrain verlassen. Schrecklich! Darum sollte man dem Körper, der Seele in kleinen Schritten etwas Nettes anbieten, im vorsichtigen Tausch gegen lieb gewonnene Gewohnheiten.

Am Anfang steht das Wort

Und dieses Wort heißt »Wissen«. Wer weiß, ist auch bereit zu tun. Und wer tut, der spürt etwas. Wenn das, was er da spürt, guttut, dann verändert er auch etwas in seinem

Leben. Das ist eine der wenigen brauchbaren Weisheiten, die ich auf der Uni gelernt habe. Durch meine Diplomarbeit »Medienwirkungsforschung im Gesundheitsbereich«.

Wissen. Tun. Spüren. Verändern. Nur so geht es. Freilich muss das Spüren dann auch mit Begeisterung verbunden sein. Fehlt diese, keine Chance! Ohne echte Begeisterung macht das Gehirn weder beim Lernen noch beim Veränderung-Akzeptieren mit. Darum wandert der Koriander besser nicht zum Giersch in den ersten grünen Smoothie. Sondern lieber ein bisschen Minze zur Erdbeere. Der erste muss schmecken.

## Verlust- und Gewinnrechnung

Auch Verbote macht das Hirn nicht mit. Ein Verlust kann nicht toleriert werden. Darum hält man eine Diät ohne Pasta, ohne Schokolade, ohne Kekse, sprich ohne Kohlenhydrate nicht lange durch. Dafür aber ist unser Hirn selbstverständlich bereit, einen Gewinn zu akzeptieren: Die Figur strafft sich, die Haut ist zarter, man fühlt sich wohler. Hinzu kommt: Der Einsatz, der zu diesem Gewinn führt, muss okay sein. Darum war ich Zeit meines Lebens auf der Suche nach Gesundheitsrezepten, die einfach sind. Die sofort guttun. Und darum bin ich vor 15 Jahren auf den ersten Smoothie gekommen. Der sollte mit dem morgendlichen Marmeladenbrot brechen, mit der Cornflakes-Schüssel, mit dem Schokomüsli. Mit dem typisch deutschen Frühstück, das schon morgens den Fettverbrennungsschalter auf »Aus« kippt.

## Ein Versprechen: Fatburner-Smoothie

Egal ob sich weißer Tee, Erdbeeren, Feldsalat oder Kokoswasser, Pfirsich, Minze, ob sich Ingwer, Gurke, Joghurt oder Apfel, Sauerkraut und Limette im Mixer drehen, der Fatburner-Smoothie ist immer ein Versprechen fürs Leben:

»Ich halte dich jung, schlank und gesund.« Denn Fatburner bedeutet: »Ich lade dich mit Energie auf und rege die Fettverbrennung an.« Das funktioniert auf unterschiedlichste Art und Weise.

## INFO

### DICKES GESCHÄFT

Smoothies füllen die Supermarktregale. Teuer sind sie und leider nie auch nur annähernd das, was aus dem Mixer kommt. Wenige Tage Lagerung reichen, und die Vitamine sind weg. Zucker sorgt hier für Haltbarkeit und Geschmack. Es steht zwar Himbeere drauf, aber zu 80 Prozent sind billiger Orangen-, Apfel- und Traubensaft drin. Oder jede Menge Bananenpüree. Also: Lieber selbst mixen!

### Turbo in den Energiestoffwechsel

Der Smoothie kurbelt den Stoffwechsel an, sodass mehr Kalorien verbrannt werden. Er hat selbstverständlich einen niedrigen GLYX. Dieser glykämische Index besagt, wie viel vom Blutzuckerhormon Insulin ein Lebensmittel lockt, das Heißhunger macht und die Fettverbrennung stoppt. Ein niedriger GLYX lockt wenig Insulin hervor und hält also schlank. Mehr dazu ab>. Noch mehr in meinem Buch »Simple GLYX«.

Der Fatburner-Smoothie vermag zudem, unsere mitochondriale Energie zu erhöhen. Also die Energie, die in unseren kleinen Kernkraftwerken, den Mitochondrien, erzeugt wird. Das heißt, wir bewegen uns auch mehr, weil wir einfach mehr Lust darauf haben. Die dadurch vermehrte Muskelmasse verbrennt mehr Fett. Wir mutieren zur Fettverbrennungsmaschine. Und dafür entwickelt der Fatburner-Smoothie ganz besondere Kräfte. Er kann nämlich

das sogenannte braune Fettgewebe aktivieren. Es produziert dann mehr Wärme als bisher siehe >. Das bedeutet: Kalorien verpuffen als Wärme über der Haut. Thermogenese sagt der Wissenschaftler dazu. Und ganz wichtig ist: Der Smoothie verändert unsere Darmpopulation dahingehend, dass sich die uns schlank haltenden Bakterien vermehren, die Bacteroidetes. Der Morgensmoothie macht uns also über mehrere Biomechanismen schlank.

## Der softe Trend aus den USA

»Smoothie« bedeutet: weich, soft, cremig – einfach lecker. Diese zarte Konsistenz lieben wir. Klein und Groß. Gut so, denn so ein Smoothie ist oft die einzige wirklich wirkungsvolle Chance, Gesundheit ins Leben zu bringen. Und zwar in Form von Obst und Gemüse: 60 000 Wirkstoffe, lebenswichtige Ballaststoffe, bunte Aromenvielfalt. Das Ganze ist als Smoothie supergesund, weil roh und so fein zerkleinert, dass es die Körperzellen besonders gut aufnehmen. Hinzu kommt: Der glykämische Index, eben der GLYX, bleibt durch die Ballaststoffe niedrig. Das lockt weniger vom Heißhunger- und Fettspeicherhormon Insulin hervor.

### Die grüne Revolution

Die Idee, nix verkommen zu lassen und alles mitzumixen, sogar die heilkräftigen Kerne, stammt aus den USA. Die Idee, Obst mit Zucker und Eis im Mixer zu zerkleinern, erscheint eher langweilig verglichen mit der revolutionären Erfindung der grünen Smoothies. Die in den USA lebende Russin Victoria Boutenko, mit 36 schon herzkrank, suchte nach alternativen Heilmethoden für sich und ihre Familie. Sie verglich die Ernährung des Durchschnittsamerikaners mit der seines Vorfahren – des Schimpansen. Da wir zu 99

Prozent über die gleichen Gene verfügen, er aber viel mehr grüne Blätter isst, versuchte sie, dies »artgerecht« in ihr Leben einzubauen – und scheiterte erst mal appetitlos an immensen Salatschüsseln.

2004 kam ihr dann die großartige Idee, grüne Blätter mit Früchten und Wasser in den Mixer zu geben. Und so an die grüne Medizin und den Energiespender mit Namen Chlorophyll zu kommen. Der erste grüne Smoothie kreiste in einem amerikanischen Mixer – und begann seinen Siegeszug rund um die Welt. Ein Smoothie muss aber nicht immer grün sein. Auch Limette, Pfirsich, Chiasamen, Kokosflocken und Schwedenmilch geben einen gesunden Fatburner. Und schnell geht's allemal.

## Das einzigartige Fastfood

Nichts liefert so schnell eine solche Vielfalt an lebenswichtigen Nährstoffen, die unser Hirn ebenso fit machen wie unsere Muskeln, die Haut, das Herz, den Darm, das Immunsystem ... Der Fatburner-Smoothie ist das einzige Fastfood, das die Fettzellen dazu bringt, die Nase zu rümpfen. Und wir setzen ihnen den Drink schon morgens vor. Ab und zu kann ein weiterer Fatburner auch Mittag- oder Abendessen ersetzen. Immer in Kombi mit Eiweiß. Dazu später mehr.



Der ideale Wegbegleiter: Ein To-go-Smoothie hält vom Bäcker fern.

Was gut ist, kommt in den Mixer

Wir smoothen also einheimisches Obst und Gemüse mit Schale und Kernen, exotische Früchte und wildes Kraut. Wir peppen auf mit Superfoods wie Kakaobohnen, Kokos, Chia,



Moringa ... und auch mal mit Kaffeekohle. Wir süßen mit Banane, Erdmandeln, Agavendicksaft, Akazienhonig, Vollrohrzucker, Kokosblütenzucker ... und wer es braucht, der nimmt noch ein bisschen Stevia. Als »Sprit« erfreuen unseren Gaumen Wasser, Tees, grüner Kaffee, Kokoswasser, Mandelmilch, Fermentiertes wie Joghurt, Schwedenmilch, Ziegenmilch, Kefir, Sauerkrautsaft, Enzymgetränke.

Smoothies sind ...

... äußerst vielfältig. Ein Smoothie kann viele Gesichter haben. Das simpelste: Obst, Blätter, Wasser. Das leckerste: gefrorene Beeren, Joghurt, Minzeblätter aufgemixt zum Draußen-hat's-30-Grad-Frozen-Liebling. Der Smoothie à la India: Lassi, Obst oder Gemüse, Kräuter, Gewürze und Joghurt. Der Joghurt lässt sich auch gegen andere fermentierte Flüssigkeiten austauschen. Der Fatburner-Smoothie versorgt uns auch mit essenziellen Fettsäuren aus Nüssen, Samen und ihren Ölen. Wie im kleinsten Smoothie der Welt, dem GLYX-Shot. Den finden Sie auf >.

Unsere Smoothies ...

... regen die Fettverbrennung an, sind immer glyxlich - und schalten morgens genossen nicht gleich auf den Kohlenhydrat-Stoffwechsel um. Der eine düngt mit Sauerkraut den Darm, der andere feilt mit Brokkoli vor Entzündungen, der dritte schützt mit Ingwer vor Stoffwechselstress. Es gibt viele Wege zu einem schlanken, gesunden Körper. Darum lohnt es sich, die Smoothies täglich zu wechseln - natürlich auch, weil jeder anders lecker schmeckt. Na ja, den Lieblingssmoothie kann man sich natürlich auch öfters machen.

## Das Leben, der Smoothie und der erste Schritt

Warum trinken Menschen Unkraut mit Früchten zu einem echt giftig aussehenden moosigen Hulk-Drink püriert? Freiwillig? Jeden Tag? Weil sie etwas spüren. Mehr Energie haben. Mehr Zufriedenheit. Mehr Freude. Weil Zipperlein verschwinden. Und: Weil sie nicht mehr suchen müssen. Der Körper, die Seele, der Kopf, satt und zufrieden. Man braucht auf einmal die Tüte Chips nicht mehr, die Kekse, den Riegel, die Pizza ... Weil der Körper hat, was er braucht. Das funktioniert mit grünen Smoothies ebenso wie mit dem morgendlichen Zellschutzcocktail aus Beeren, Leinöl und Joghurt. Alles drin. Und das fühlt man.

Das Schönste daran ist: In dem Moment, wenn ein gutes Gefühl mitschwingt, brauchen wir unseren kritischen Katastrophenverstand nicht mehr, um etwas im Leben zu ändern. Das geht dann nämlich ganz von selbst. So richtig schön gedankenlos. Ausprobieren, fühlen, tun, verändern. Wie jede Reise beginnt auch diese mit dem ersten Schritt. Wenn Sie diesen ersten Schritt tun und sich morgens einen Smoothie machen, dann essen Sie mittags kein Junkfood. Oder Sie tun es einmal – und dann nie wieder. Warum? Weil Sie spüren, dass der erste Schritt der richtige war. Der in die richtige Richtung. Und in die gehen Sie dann einfach weiter.

## Die beste Smoothiezeit

Also: Starten Sie den Tag mit einem Fatburner-Smoothie. Er füllt den Magen und jede Körperzelle. Und er macht die Seele zufrieden. Sie haben keinen Hunger mehr. Der gefüllte Magen signalisiert dem Sättigungszentrum im Gehirn: »Genug zum (Über-)Leben!« Vor allem weil im Smoothie auch Vitalstoffe parken. Er liefert damit viel Stoff, nur wenig Kalorien und viele ganz und gar natürliche Sattmacher. Übrigens, endlich sagen das auch (andere) Experten: Das Kaiserfrühstück gehört der Vergangenheit an. Der, in der

man hart auf dem Feld gearbeitet hat. Heute geht alles leichter und unbeschwerter – vor allem mit dem Smoothen.

## TIPP

### IDEAL ZUM MORGENSPORT

Wer sich gleich in der Früh bewegt, trainiert seine Fettverbrennung und züchtet sich mehr Enzyme. Und: Bis zu 45 Minuten nach dem Sport wird Eiweiß, auch das aus dem Smoothie, dreimal so gut in den Muskel eingebaut. Das macht Sie heute zum besseren Fettverbrenner von morgen. Trinken Sie Ihren Smoothie also kurz vor dem Sport oder gleich danach.

Wie geht's dann weiter über den Tag?

Über die Biochemie verändert der morgendliche Fatburner-Smoothie die Bedürfnisse unseres Körpers – und der überstimmt dann den Kopf. Er weckt die somatische Intelligenz. Man hat Lust auf Dinge, die einem nicht mehr die Energie rauben – sondern fit und fröhlich machen. Das zweite Frühstück braucht man nicht, weil der Blutzucker nicht Achterbahn fährt.

Wer Lust auf einen Snack hat, will irgendwann keine Schoko- oder Plätzchen-Kohlenhydrate mehr, sondern isst ein paar Nüsse oder genießt einen To-go-Smoothie aus der Thermoskanne. Mittags will man nicht länger Jägerschnitzel mit Spätzle oder Pommes, sondern der Körper fordert: »natürlich leicht«. Salat, Fisch, Tofu, Käse – viel Gemüse, leichte Soßen, insgesamt weniger Kohlenhydrate. Und abends? Der Kopf fragt: »Wollen wir heute Pizza zum ›Tatort‹?« Aber der Körper sagt spätestens nach zwei Selbstversuchen dieser Art: »Nö. Fühl mich nicht wohl, lass uns mal Fischsuppe oder Tofu-Wok probieren.«

Wer keine Zeit zum Kochen hat, dem ersetzt ein Smoothie mitunter auch mal eine weitere Mahlzeit. Allerdings nur mit einer Extraportion Eiweiß. Das kann man als kohlenhydratarmes, hochwertiges Eiweißpulver ohne Zusatzstoffe oder als veganes Erbseneiweißpulver reinmischen oder als Aminosäurepressling (Tabletten mit den acht lebenswichtigen Eiweißbausteinen siehe >) dazunehmen. Oder ein Stück Fisch, Tofu oder Mozzarella vorweg genießen.

Mal GLYX-Shot, mal Sorbet

Ein Smoothie taugt mitunter auch als Aperitif. Leicht bitter, anregend, die Verdauung fördernd, den Insulinspiegel senkend. Etwa der geheimnisvolle GLYX-Shot, wie ihn der junge österreichische Haubenkoch Christian Alner nennt. Sie finden ihn auf >.

Als supertrendiges Kräutersorbet hat er sogar seinen Platz im Sieben-Gänge-Menü. Diese Rezepte des Haubenkochs stehen auf >. Und: Enthält der Fatburner nicht mehr als 10 Carbs (die Angabe KH für Kohlenhydrate steht jeweils bei den Rezepten), dann wirkt er wie NoCarb, lässt also das Fettspeicher- und Heißhungerhormon Insulin ruhen. Die entsprechenden Rezepte sind mit »NoCarb« gekennzeichnet.

## TIPP

### FATBURNER-WOCHE

Wer den Heißhunger besonders schnell loswerden und seine Fettverbrennungsenzyme noch hurtiger aufwecken will, kann mit den Smoothies auch mal eine komplette Fatburner-Woche einlegen, wie sie ab > beschrieben ist.

# DER ABNEHMKLASSIKER

Der ärgert seit 15 Jahren die Fettzellen meiner Leser. Erst kürzlich kürte ihn das Magazin Elle zum »wirksamsten Fatburner-Smoothie der Welt«.

## FATBURNER-COCKTAIL

---

250 g frische oder tiefgekühlte gemischte Beeren  
1 kleine rosa Grapefruit  
1 Zitrone  
200 ml Joghurt, Buttermilch, Kefir oder Schwedenmilch  
2 TL Leinöl  
4 TL Hefeflocken  
2 TL Agavendicksaft  
½ TL Zimt  
1 EL Eiweißpulver (ohne Carbs)

Für 2 Portionen à 300 ml  
Zubereitung: 7 Min.  
Pro Portion: ca. 20 g EW  
10 g F  
30 g KH

**1** Frische Beeren verlesen. TK-Beeren aus der Packung schütteln, in den Mixbehälter geben, antauen lassen. Grapefruit und Zitrone schälen, grob schneiden, dazugeben. Deckel drauf und alles in Sekundenschnelle fein zerkleinern.

2 Joghurt oder eine der Alternativen dazugeben. Leinöl, Hefeflocken, Agavendicksaft, Eiweißpulver sowie Zimt zufügen und nochmals alles kurz und kräftig durchmischen.

## UND DAS MACHT IHN SO WIRKSAM

Die **Grapefruit** greift mit Bitterstoffen in den Blutzuckerhaushalt ein, die Bauchspeicheldrüse produziert weniger Insulin. Das heißt weniger Heißhunger, mehr Fettabbau.

Die **Zitrone** sorgt (wie alle Zitrusfrüchte) mit Vitamin C für Fettverbrennung, gute Laune, Infektabwehr.

**Beeren** liefern ihre Flavonoide dazu, die die Wirkung des Vitamin C um das 30-Fache steigern. Außerdem versorgen sie uns mit Carotinoiden und Polyphenolen, die jede Zelle vor freien Radikalen schützen.

Das **Leinöl** steuert die nötigen Omega-3-Fettsäuren dazu, die alle unsere Zellen geschmeidig halten und vor Alterungsprozessen schützen. Omega 3 macht gute Laune, hält das Gehirn fit, lockt gute Gewebehormone, nämlich die Eicosanoide, hervor, die den ganzen Menschen in Richtung Gesundheit trimmen.

Die **B-Vitamine** aus den Hefeflocken wappnen gegen Stress, versorgen das Gehirn mit Treibstoff, beugen Depressionen vor.

**Joghurt, Kefir oder Buttermilch** liefern wertvollstes Eiweiß. Das hält schlank, gesund und macht satt. Außerdem enthalten sie Milchsäurebakterien für den Darm.

**Zimt** wirkt sich besonders günstig auf den Insulinspiegel aus und beugt so Übergewicht und Diabetes vor.

## Mehr Energie durch Mito-Medizin

Wissen Sie, was sich die meisten wünschen, die zu mir kommen und beraten werden wollen? Ganz simpel: mehr Energie. Die ist ihnen irgendwie, irgendwann abhanden gekommen. Früher war alles anders. Es ging in kürzerer Zeit so viel leichter so viel mehr von der Hand. So energielos ist man mitunter schon mit 30. Also verordne ich erst einmal einen Hallo-Wach-Morgensmoothie: Avocado, Aprikose, Matcha, Kakaobohnen, Minze, Kefir, Leinöl. Der verhilft am ehesten zum Bäume-Ausreißen. Und dann normalisiert sich das Gewicht auch wieder, weil es die Mitochondrien sind, die Fett verbrennen und uns so fit machen, dass wir uns mit Freude und freiwillig bewegen.

Wo wird unsere Energie denn hergestellt?

Ganz einfach, in den Mitochondrien. Den kleinen Zellkraftwerken. Davon hat jede Zelle mehrere. Je mehr da sind, desto (biologisch) jünger sind wir und umso mehr Dynamik haben wir. Je weniger in der Zahl und je angegriffener diese Energiekraftwerke sind, desto müder, freudloser und schlapper kämpfen wir uns durch den Alltag. Je nachdem, welche Anforderungen an eine Zelle gestellt werden, hat sie mehr oder weniger viele Mitochondrien. Im Gelenkknorpel oder der Oberhaut gibt es zum Beispiel nur wenige. Ganz viele sind in den Zellen mit hohem Energieverbrauch: Herz, Nerven, Sinnesorgane, Eizelle. Im Spermium zählt man 5. In der Leber bis zu 6 000.

Schlappe Mitos?

Die schlechte Nachricht: Sind die winzigen Energiekraftwerke kraftlos und verschlackt oder werden sie nicht mehr in ausreichender Zahl neu gebildet, kommt es zu Fehlfunktionen im Organismus. Es fehlt die Energie. Das