

Dr. Wolfgang Feil • Herbert Steffny

Die Lauf-Diät DAS KOCHBUCH



**Mit neuen Rezepten & Laufplänen
zur Stoffwechseloffensive**

südwest°

Dr. Wolfgang Feil • Herbert Steffny

**Die
Lauf-Diät
DAS KOCHBUCH**



Dr. Wolfgang Feil • Herbert Steffny

**Die
Lauf-Diät
DAS KOCHBUCH**

südwest°

Inhalt

Vorwort

Konsistent weitergehen

Was bietet dieses Kochbuch zur Lauf-Diät zusätzlich?

Neue Bewegungspläne und neues Training

Was bleibt gleich?

Die Ernährungsjoker

Thermogenesejoker

Den inneren Ofen anheizen

Exoten gegen Fett

So lodert Ihr Feuer den ganzen Tag

Keimlinge – wahre Vitaminbomben

Milch macht müde Männer munter

Ihr innerer Ofen schreit nach Flüssigkeit

Vitalstoffjoker

Der richtige Mix macht's

Der neue Mix setzt den Turbokombi

Mehr Fett macht fit – wenn Sie richtig auswählen

Hormonjoker

Mehr Muskeln, weniger Fett

Aminosäuren, Bor und Zink für mehr Hormone

Magnesium – Zündkerze für den Stoffwechsel

8	Fett weg mit Genistein	22
8	Auch Bewegung ist ein Hormonjoker	22
9	Hormonell auf der Höhe	23
9	Die Bewegungs- und Muskeljoker	25
13	Es läuft weiter <i>Lebensqualität pur</i>	26
14	Fitnesslaufen als Basis	27
14		
14	Die Wissensjoker	29
15	Neues aus der Forschung <i>Schlau macht schlank</i>	30
15	Der neue Gesundheitsgradmesser – WHtR	30
16	Die Wirkung von Gemüse, Salat und Obst verdoppeln	30
16	Zimt – das Gewürz der Superlative	31
18		
20	Die Motivationsjoker	33
20	Laufend genießen <i>Schlanker, fitter, glücklicher!</i>	34
21	Schokolade und Kaffee – Genussmittel neu entdeckt	34

Mehr Vergnügen und Lust durch Schokolade	34
Kaffee aktiviert	35
Training planen bringt Erfolge	36
So läuft es gut weiter	36



Die Realisierungsjoker	39	6-Wochen-Plan für 10 km Wettkampf – Zielzeit: 49 Minuten	171
Das bringt Power <i>Die richtigen Lebensmittel</i>	40	Krafttraining <i>Schlanker und jünger</i>	172
Stoffwechseloffensive <i>Zackige Rezepte</i>	44	Das Kräftigungsprogramm	172
Wichtige Spielregeln	44	Meine Lauf-Diät <i>Anwender berichten</i>	176
Rezepte <i>Voller Energie durch 4 Wochen</i>	46	Ralf, 44 Jahre	176
Laufwettkämpfe <i>Grenzen erweitern</i>	154	Heike, 45 Jahre	178
Rennen – Reiz und Risiko	154	Andrea, 52 Jahre	179
Das Wettkampftraining	157	FAQs zur Lauf-Diät <i>Fragen und Antworten</i>	180
High-Intensity-Intervalltraining	159	Sachregister	185
Die Wettkampfplanung	162	Rezeptregister	187
6-Wochen-Plan für 5 km Wettkampf – Zielzeit: um 30:00 Minuten	163	Dank	188
Die Wettkampfvorbereitung	165	Literatur	189
6-Wochen-Plan für 5 km Wettkampf – Zielzeit: 25:00 Minuten	169	Internetadressen/ Bezugsquellen	189
6-Wochen-Plan für 10 km Wettkampf – Zielzeit: 59 Minuten	170	Über die Autoren	190
		Impressum	192





Vorwort

Konsequent weitergehen

Im ersten Buch zur Lauf-Diät haben wir sieben Stoffwechseljoker vorgestellt und für zwei Wochen zackige Rezepte geliefert, in die diese Joker integriert waren. Das Feedback unserer Leserinnen und Leser zeigt uns, dass die Stoffwechseloffensive Körper, Geist und Seele erfrischt und die überflüssigen Pfunde wegschmilzt. Der Wunsch nach weiteren Rezepten war so groß, dass wir uns für das Kochbuch zur Lauf-Diät entschieden haben.

Was bietet dieses Kochbuch zur Lauf-Diät zusätzlich?

Wir haben für Sie weitere Rezepte à la Lauf-Diät für vier Wochen ausgeklügelt. Die neuen Rezepte sind so zusammengestellt, dass die vitalisierenden und stoffwechselaktivierenden Wirkstoffe aus den Rezepten in Ihrem Körper noch länger wirksam sind. Ihr Körper bekommt dadurch noch mehr Wirkstoffe für ein langes Leben ab. Der gewollte Nebeneffekt: Sie kommen dadurch noch schneller zu Ihrem Wunschgewicht. Wir haben außerdem einen Joker ausgebaut, damit Sie den unerwünschten Bauchringen zu Leibe rücken können. Die Kohlenhydrate werden abends deutlich verringert, und dafür wird der Eiweißanteil in der Abendmahlzeit erhöht. Mit dieser Strategie arbeiten wir im Sport schon seit Jahren, damit die von uns betreuten Athleten schneller das Wettkampfgewicht erreichen. Dies liegt etwa zwei bis drei Kilogramm unter deren Normalgewicht.

In diesem Kochbuch zur Stoffwechseloffensive haben wir die stoffwechselaktivierende Wirkung von Gemüse, Salat und Obst verstärkt. Durch etwas mehr Pfeffer und Kurkuma sind die Wirkstoffe aus Gemüse, Salat und Obst im Körper länger wirksam. Folge: ein noch besseres Immunsystem und straffes Bindegewebe durch jedes einzelne Rezept – dreimal am Tag.

Nachdem Sie sich durch die Lauf-Diät bereits an die aktivierenden morgendlichen Gewürze gewöhnt haben, haben wir in den Rezepten dieses Kochbuchs für Ihre Stoffwechseloffensive die Frühstücksdrinks wirkstoffmäßig erweitert: Wir packen in jeden Drink die aktivierenden Omega-3-Fettsäuren hinein und ergänzen mit Mandelmehl. Durch das Mehl aus der Mandel wird der Eiweißanteil ausgebaut – gleichzeitig nimmt der Anteil zellschützender Antioxidanzien zu. Mit diesen neuen Frühstücksdrinks erhöhen Sie rundum Ihr Schutzpotenzial gegenüber jeder Art von Krankheit.



Ihre Coaches: links Herbert Steffny, u. a. Diplombiologe, 16-facher Deutscher Meister und Marathon -Olympiateilnehmer, seit 1989 Fitnessseminarveranstalter und Bestsellerautor, rechts Dr. Wolfgang Feil, u. a. Biologe und Sportwissenschaftler, Dozent an der Hochschule Furtwangen, aktiver Läufer und ebenfalls Bestsellerautor.

Neu in die Rezepte aufgenommen wurde das Lebensmittel Quinoa, auch als Inkareis bekannt. Quinoa wird gekocht wie Reis, enthält jedoch 400 % mehr Eisen und Zink sowie 40 % mehr Eiweiß als Naturreis. Ebenso gibt es für Sie viele aktivierende Schokoladennachtische, da Kakao zu den wirksamsten Anti-Aging-Pflanzen gehört und den Motivationsjoker bereichert. Freuen Sie sich schon jetzt auch auf die Ausführungen, warum Sie zukünftig mehr Kaffee und Zimt für Ihre Stoffwechseloffensive genießen dürfen.

gungsübungen dargestellt. Jetzt geht es auch hier weiter: Wie wäre es mit einem Trainingsplan für den ersten Fünf-Kilometer-Lauf – vielleicht auch für den ersten Zehn-Kilometer-Lauf?

Auch hier können Sie wählen zwischen moderat und zeitorientiert – so, wie Sie es möchten. Außerdem erhalten Sie bei den Kräftigungsübungen zusätzliche Anleitungen, wie Sie dem Alterungsprozess ein Schnippchen schlagen können. Wir zeigen Ihnen die wirksamsten Übungen zum HII-Training.

Neue Bewegungspläne und neues Training

In der Lauf-Diät haben wir die Wichtigkeit des Muskelaufbaujokers aufgezeigt. Hierfür haben wir Ihnen drei Bewegungspläne vom Walking zum Fitnessläufer geliefert und die wichtigsten Dehn- und Kräfti-

Was bleibt gleich?

Gleich geblieben sind folgende Lauf-Diät-Prinzipien:

- ▶ Drei aktivierende Hauptmahlzeiten pro Tag.
- ▶ Vermeidung von Hungergefühlen durch die optimale Kombination der Nährstof-

- fe. Den Sonntag haben wir dieses Mal wie alle anderen Wochentage mit ca. 2000 Kilokalorien berechnet.
- ▶ Sünden sind eingerechnet. Im Kochbuch zur Stoffwechseloffensive haben Sie pro Woche ein genehmigtes Sündenpotenzial von ca. 700 Kilokalorien. Das entspricht mehr als einer Tafel Schokolade oder drei halben Litern Bier oder 200 bis 300 Gramm Käse pro Woche.
 - ▶ Essen Sie keine Zwischenmahlzeiten, also auch kein Obst zwischendurch – das würde den Hunger erhöhen und dick machen.
 - ▶ Drei bis fünf Gläser Rotwein pro Woche zum Schutz Ihrer Körperzellen können Sie sich gönnen. Bauen Sie den Rotwein einfach so ein, wie es Ihnen passt. Die Rotweinenergie ist in den Plänen eingerechnet.
 - ▶ Täglich können Sie zwischen zwei und vier Tassen Kaffee trinken. Gönnen Sie sich diese Extraportion an guter Stimmung und Lebensverlängerung. Obwohl in den Rezepten meist nur einmal Milchkaffee am Morgen aufgeführt ist, können Sie die anderen Tassen Kaffee ebenfalls mit Milch trinken – auch diese Milch-
- menge haben wir in den Plänen berücksichtigt.
- ▶ Ihre tägliche Trinkmenge sollte bei drei Litern liegen; Tee und Kaffee zählen zur Trinkmenge dazu. Allerdings sollten Sie Tee und Kaffee immer ungesüßt trinken – wenn Sie auf die Süße nicht verzichten können, dann sind Süßstoffe in dieser Trinkmenge unbedenklich. Versuchen Sie sich jedoch in diesem Fall die »Süßrezeptoren« abzutrainieren, indem Sie nach jeder Woche etwas weniger Süßstoff nehmen. Sie werden dadurch zum »Stoffwechselgourmet«.
 - ▶ Der Tageseinstieg erfolgt über einen liebevollen Gedanken zum Tag (aus dem Jahreskalender »Magische Momente« von Management- und Persönlichkestrainer Jörg Löhr).
 - ▶ Das Bewegungs- und Muskelkräftigungsprogramm ist in die Tagespläne eingebunden.
 - ▶ Ein vitalisierendes Frühstück dient als Zündkerze für einen aktiven Tag.

Machen Sie sich weiter auf Ihren stoffwechselaktiven Weg – wir begleiten Sie wieder gerne!

*Ihr Dr. Wolfgang Feil
und Ihr Herbert Steffny*

Die sieben Stoffwechseljoker im Überblick

Erfolgreiches Gewichts- und Vitalitätsmanagement braucht viele Trümpfe und Joker. Sie sind immer auf der Gewinnerseite, wenn Sie durch möglichst viele Joker Ihren Bestand an Trümpfen deutlich ausbauen. Mit den Jokern aus der Lauf-Diät macht es Ihnen Spaß, laufend vitaler zu werden. Ganz nebenbei werden Sie immer mehr Pfunde los.







Die Ernährungsjoker

Thermogenesejoker

Den inneren Ofen anheizen

Gewürze, Kräuter und Keimlinge fördern Ihre Durchblutung und heizen die Verbrennung richtig an. Rezepte nach der Lauf-Diät enthalten viele Gewürze, Kräuter und Keimlinge. Nebenbei stärken Sie so auch Ihr Immunsystem, Ihr Herz und Ihre Blutgefäße.

Exoten gegen Fett

Auch Ingwer, Kurkuma und Zimt beschleunigen Ihren Stoffwechsel und erhöhen dadurch Ihren Fettabbau. In der traditionellen östlichen Medizin wird diese Wirkung schon seit mehreren Tausend Jahren geschätzt. Durch den erhöhten Einsatz dieser Gewürze bekommen Ihre Speisen darüber hinaus eine besondere Note.

So lodert Ihr Feuer den ganzen Tag

Meerrettich, Senf, Knoblauch und Zwiebeln halten Ihr Feuer über den Tag entfacht. Darüber hinaus schützen die Inhaltsstoffe dieser Lebensmittel auch vor Krebserkrankungen. Frische Kräuter geben Ihren Speisen die richtige Würze und kurbeln den Stoffwechsel langanhaltend an. Außerdem wecken sie Lebensgeister und kräftigen Ihr Immunsystem.

Es gibt keine Lebensmittel, die pro Gramm eine ähnlich hohe Nährstoffdichte haben wie frische Kräuter. Deshalb sollte ein Re-

zept nach der Lauf-Diät immer frische Kräuter enthalten. Die Kräuter dürfen jedoch nicht gekocht, sondern immer erst beim Anrichten über die Gerichte gestreut oder kalt verarbeitet werden. Besonders stoffwechselaktiv wirken dabei die Kräuter Schnittlauch, Petersilie, Rosmarin, Basilikum und Salbei.

Tipp

Rosmarin und Salbei erhöhen Ihre Schweißausleitung und regen Ihre Gehirnaktivität an. Also ran an reichlich Rosmarin und Salbei.

Keimlinge – wahre Vitaminbomber

Wenn Sie Samen und Getreidekörner keimen lassen, erhöht sich deren Vitamingehalt gleich um mehrere 100 %. Ein hoher Vitamingehalt bedeutet für Sie eine hohe Stoffwechselaktivität. Von künstlichen Vitaminpräparaten können Keimlinge nicht ersetzt werden, da die Vitamine natürlichen Ursprungs besser verfügbar sind.

Ebenso enthalten sie zusätzlich sekundäre Pflanzenstoffe, die Ihr Immunsystem stärken. Keimlinge sind in den Salaten nicht extra aufgeführt – Sie sollten generell immer Keimlinge zu Hause haben und über Ihren Salat geben.

Milch macht müde Männer munter

So hieß es früher in der Werbung. Milchprodukte (z. B. Milch, Joghurt, Buttermilch, Käse) sind jedoch nicht nur für Männer gut, sondern auch für Frauen, da Milchprodukte das innere Feuer entfachen. Hierfür ist der hohe Kalzium- und Eiweißgehalt verantwortlich.

Ihr innerer Ofen schreit nach Flüssigkeit

Auch reines Wasser und besonders grüner Tee wirken stoffwechselaktivierend. Wenn Sie Ihren inneren Ofen richtig anheizen wollen, sollten Sie deshalb viel trinken. Das Minimum sind täglich drei Liter Flüssigkeit, und zwar in Form von etwa zwei Litern Wasser und drei großen Tassen grünem Tee.

Gute Nachricht für alle Kaffeeliebhaber: Auch Kaffee zählt zur Trinkmenge und hat einen thermogenetischen Effekt; dieser ist allerdings etwas geringer als der von grünem Tee.

Für alle zur Überprüfung: Einmal am Tag sollte der Urin durchsichtig und hell sein.



Milch ist besonders morgens ein sehr wertvolles Getränk für Läufer – nur nicht unmittelbar vor einem Lauf.

Vitalstoffjoker

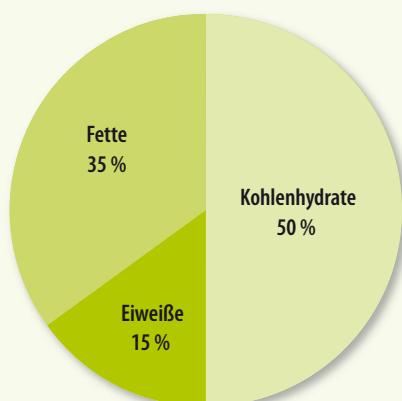
Der richtige Mix macht's

Ein Rezept nach der Lauf-Diät enthält massenhaft Vitalstoffe (Mineralien, Vitamine und Spurenelemente). Die Kombination aus einer kleinen Portion vollwertiger Kohlenhydrate mit einem hochwertigen Eiweißanteil führt zu einer langanhaltenden Sättigung. Weiterhin bedarf es hierzu einer großen Portion Salat oder Gemüse sowie aktivierender Fettsäuren.

Die drei täglichen Hauptmahlzeiten in der Lauf-Diät haben in der Summe immer 50 % Kohlenhydrate, 35 % Fett und 15 % Eiweiß gehabt. Die Tagesbilanz von 2000 Kilokalorien wurde somit erreicht durch 1000 Kilokalorien Kohlenhydrate, 700 Kilokalorien Fett und 300 Kilokalorien Eiweiß. Bei den Kohlenhydraten achteten wir auf einen ho-

hen Anteil vollwertiger Kohlenhydrate, die Fettmenge wurde dominiert von aktivierenden Fettsäuren, beim Eiweiß achteten wir auf eine hohe biologische Eiweißwertigkeit; ebenso wurden besonders fettabbauende Eiweißbausteine (Aminosäuren) berücksichtigt.

Der richtige Mix



Der neue Mix setzt den Turbokombi

Beim Kochbuch zur Lauf-Diät schalten wir nun zusätzlich den Turbo. Wir verschieben die Nährstoffrelationen im Tagesgang und tragen so unserer Aktivitätskurve Rechnung: Morgens und mittags haben wir die gleiche Nährstoffrelation wie im ersten Lauf-Diät-Buch. Hier decken wir 50 % der Energieaufnahme über die Kohlenhydrate. Diese Kohlenhydrate brauchen wir, damit wir viel Energie haben, um etwas anpacken zu können und unsere Aufgaben erledigt zu bekommen. Abends schalten wir den Turbokombi: Wir verringern die Kohlen-

Abends den Turbo schalten

So sieht die Turbonährstoffrelation beim Kochbuch zur Lauf-Diät aus. Die Werte für die Kalorienverteilung sind nur Eckpfeiler und zeigen die Strategie – rezeptbedingt werden diese Relationen immer leicht schwanken.

Frühstück Kohlenhydrate : Fett : Eiweiß = 50 : 35 : 15 %

Mittags Kohlenhydrate : Fett : Eiweiß = 50 : 35 : 15 %

Abends Kohlenhydrate : Fett : Eiweiß = 35 : 40 : 25 %

hydrate, da der aktive Teil des Tages gelau-
fen ist – automatisch nimmt dann der
Eiweiß- und Fettanteil zu. Außerdem redu-
zieren wir so den abendlichen und nächtli-
chen Blutzuckerspiegel. Die Insulinaus-
schüttung wird begrenzt, und Ihr Fettstoff-
wechsel bleibt abends und nachts auf vollen
Touren.

Übrigens, besonders abends gilt: Kalorie ist
nicht gleich Kalorie. Lieber 100 Kilo-
kalorien aus Eiweiß (oder Fett) als 100 Kilo-
kalorien aus Kohlenhydraten.

Fettpölsterchen ade – von Profis lernen

Wir haben festgestellt, dass die von uns be-
treuten Sportler, die teilweise 30 Stunden
Sport pro Woche treiben, nur durch die
abendliche Verringerung der Kohlen-
hydrate an die letzten zwei Kilogramm Ge-
wichtsreserve kommen. Dieses System ha-
ben wir dann bei Hobbysportlern mit drei
bis vier Stunden Bewegung pro Woche ge-

testet. Das Ergebnis zeigte sich besonders
in der Körperform: Bauchansatz und Fett-
pölsterchen an der Hüfte gingen innerhalb
von vier bis acht Wochen messbar schneller
zurück.

Tipp für Eilige – die Turbo- version

Wenn der Wunsch aller »Mitesser« nach ei-
ner noch schnelleren Gewichtsreduzierung
besteht, können Sie die abendliche Kohlen-
hydrataufnahme nochmals verringern. Wir
haben diese Option bei den entsprechenden
Rezepten immer angegeben. Dadurch
nimmt der Anteil der Fett- und Eiweiß-
kalorien beim Abendessen naturgemäß
nochmals zu. Beim Fett kann dann der
Energieanteil sogar rezeptbedingt auf über
50 % gehen. Dies sind jedoch aktivierende
Fettsäuren, die Sie für Ihre Hormone und
für Ihre Stoffwechseloffensive brauchen.
Deshalb ist die Relation zugunsten aktivie-
render Fettsäuren und zugunsten von Ei-

weiß in den Abendrezepten erwünscht und beschleunigt Ihren Erfolg in der Stoffwechseloffensive.

Üben Sie sich in Geduld

Die Umstellung, abends deutlich weniger Kohlenhydrate zu essen, dauert nur ungefähr zwei Wochen. Anfänglich mag es sein, dass Sie meinen, dass noch etwas fehlt – spätestens in der dritten Woche spüren Sie aber, wie gut Ihnen die wenigen Kohlenhydrate am Abend tun. Freuen Sie sich, in Zukunft auch diesen Joker auszuspielen.

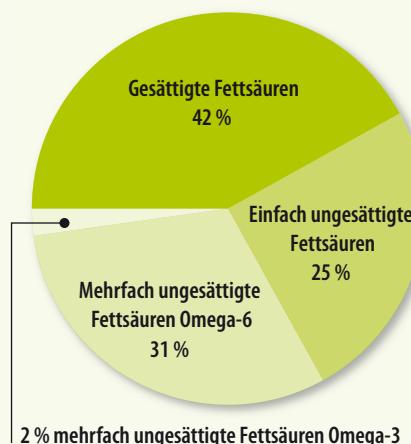
Wenn Sie mal Lust auf mehr haben, trinken Sie eine Feuerschokolade (siehe Seite 35) – sie sättigt, aktiviert und macht glücklich.

Mehr Fett macht fit – wenn Sie richtig auswählen

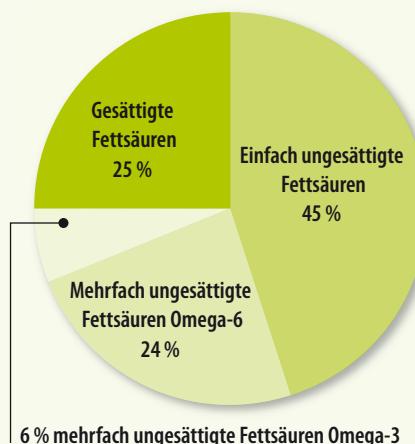
Bei der Lauf-Diät dürfen Sie nicht auf Fett verzichten. Sie brauchen viele aktivierende Fettsäuren für Ihre Hormonproduktion und zum Abbau von Entzündungen. Diese aktivierenden Fettsäuren sind die einfach ungesättigten Fettsäuren, die besonders in Olivenöl und Nussölen vorkommen. Wir haben für Sie ein Bratöl der Firma Egle gefunden, das einen hohen Anteil dieser einfach ungesättigten Fettsäuren enthält, nur gepresst ist und einen ganz feinen natürlichen Geschmack nach Butter hat (siehe Seite 189). Dieses Öl verwenden wir bei allen Teigen, bei denen die feine Note der Butter

Die Fettsäureverteilung

Durchschnittliche derzeitige Fettsäureverteilung



Fettsäureverteilung bei der Stoffwechseloffensive



Wichtig: Auch das gesündeste Fett macht im Übermaß dick!

erwünscht ist. Aktivierend neben diesen einfachen ungesättigten Fettsäuren sind auch die Omega-3-Fettsäuren (Speiselein-, Walnuss- oder Rapsöl). Diese Omega-3-Fettsäuren heben zudem die Stimmung. Einsparen dürfen Sie bei den schlechten gesättigten Fettsäuren aus Wurst, Fleisch und Süßigkeiten.

Keine Regel ohne Ausnahme

Gesättigte Fettsäuren sind nicht gleich gesättigte Fettsäuren. Milchprodukte enthalten einerseits viele gesättigte Fettsäuren, andererseits jedoch auch entzündungsabbauende Stoffe, die sogenannten konjugierten Linolsäuren. Wenn wir Milchprodukte einsetzen wie z. B. Käse, Joghurt oder Sahne, dann darf deshalb der Anteil der gesättigten Fettsäuren deutlich höher als 25 % sein. Milchprodukte schätzen wir besonders wegen ihres hohen stoffwechselaktivierenden Kalziumgehalts. Wir verwenden in den Rezepten immer wieder ungehärtete Palmöle (Kokosmilch). Auch diese enthalten relativ viele gesättigte Fettsäuren – mehrheitlich jedoch in kurzkettiger Form. Diese gesättigten kurzkettigen Fettsäuren werden direkt zum Aufbau der Darmschleimhaut verwertet und wirken nicht wie die anderen längerkettigen gesättigten Fettsäuren entzündungsfördernd. Die dritte Ausnahme bezieht sich auf die gesättigten Fettsäuren aus Fischen. Makrele, Hering, Lachs oder Thunfisch enthalten viel wertvolle Omega-3-Fettsäuren – aber der Gesamtanteil dieser Fische setzt sich

zusammen aus einem Drittel gesättigter Fettsäuren, die in der Gesamtbilanz der Fischwirkung auf den Stoffwechsel nicht stören.

Die stoffwechseloffensiven Rezepte mit Milchprodukten (z. B. Käse), Palmölen oder Meeresfischen haben deshalb einen höheren Anteil an gesättigten Fettsäuren. Dies wirkt sich jedoch nicht entzündungsfördernd aus, da diese Lebensmittel insgesamt stoffwechselaktivierend wirken und gleichzeitig einen Überschuss an entzündungssenkendem Potenzial haben.

Auch Werte von über 40 % gesättigten Fettsäuren können abhängig vom Rezept erreicht werden – und Sie bleiben dennoch voll auf Kurs Ihrer Stoffwechseloffensive.

Die Fettsäureverteilung

... unter Einbeziehung von Milchprodukten, Fisch oder Palmölen

