

**DIE
LAUF-DIÄT
DAS KOCHBUCH**



DR. WOLFGANG FEIL | HERBERT STEFFNY

**DIE
LAUF-DIÄT
DAS KOCHBUCH**

südwest

Inhalt

Vorwort			
<i>Konsequent weitergehen</i>	8	Fett weg mit Genistein	22
Was bietet dieses Kochbuch zur Lauf-Diät zusätzlich?	8	Auch Bewegung ist ein Hormonjoker	22
Neue Bewegungspläne und neues Training	9	Hormonell auf der Höhe	23
Was bleibt gleich?	9		
Die Ernährungsjoker	13	Die Bewegungs- und Muskeljoker	25
Thermogenesejoker	14	Es läuft weiter	26
<i>Den inneren Ofen anheizen</i>	14	<i>Lebensqualität pur</i>	26
Exoten gegen Fett	14	Fitnesslaufen als Basis	27
So lodert Ihr Feuer den ganzen Tag	14		
Keimlinge – wahre Vitaminbomben	14	Die Wissensjoker	29
Milch macht müde Männer munter	15	Neues aus der Forschung	30
Ihr innerer Ofen schreit nach Flüssigkeit	15	<i>Schlau macht schlank</i>	30
Vitalstoffjoker	16	Der neue Gesundheitsgradmesser – WHtR	30
<i>Der richtige Mix macht's</i>	16	Die Wirkung von Gemüse, Salat und Obst verdoppeln	30
Der neue Mix setzt den Turbokombi	16	Zimt – das Gewürz der Superlative	31
Mehr Fett macht fit – wenn Sie richtig auswählen	18		
Hormonjoker	20	Die Motivationsjoker	33
<i>Mehr Muskeln, weniger Fett</i>	20	Laufend genießen	34
Aminosäuren, Bor und Zink für mehr Hormone	20	<i>Schlanker, fitter, glücklicher!</i>	34
Magnesium – Zündkerze für den Stoffwechsel	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

Das bringt Power 40
Die richtigen Lebensmittel

Stoffwechseloffensive 44
Zackige Rezepte

Wichtige Spielregeln 44

Rezepte 46
Voller Energie durch 4 Wochen

Laufwettkämpfe 154
Grenzen erweitern

Rennen – Reiz und Risiko	154
Das Wettkampftraining	157
High-Intensity-Intervalltraining	159
Die Wettkampfplanung	162
6-Wochen-Plan für 5 km Wettkampf – Zielzeit: um 30:00 Minuten	163
Die Wettkampfvorbereitung	165
6-Wochen-Plan für 5 km Wettkampf – Zielzeit: 25:00 Minuten	169
6-Wochen-Plan für 10 km Wettkampf – Zielzeit: 59 Minuten	170

6-Wochen-Plan für 10 km Wettkampf – Zielzeit: 49 Minuten 171

Krafttraining 172
Schlanker und jünger

Das Kräftigungsprogramm 172

Meine Lauf-Diät 176
Anwender berichten

Ralf, 44 Jahre	176
Heike, 45 Jahre	178
Andrea, 52 Jahre	179

FAQs zur Lauf-Diät 180
Fragen und Antworten

Sachregister 185

Rezeptregister 187

Dank 188

Literatur 189

Internetadressen/
Bezugsquellen 189

Über die Autoren 190

Impressum 192





Vorwort

Konsequent weitergehen

Im ersten Buch zur Lauf-Diät haben wir sieben Stoffwechsell Joker 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 eingebaut, 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 Schutzz Potenzial 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 Stoffwechsellöfensive genießen dürfen.

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-

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.

Was bleibt gleich?

Gleich geblieben sind folgende Lauf-Diät-Prinzipien:

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

fe. Den Sonntag haben wir dieses Mal wie alle anderen Wochentage mit ca. 2000 Kilokalorien berechnet.

- ▶ Sünden sind eingerechnet. Im Kochbuch zur Stoffwechsellösung 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. Auch künstliche Süßungsmittel sollten generell gemieden werden. Egal ob Aspartam, Sucralose, Acesulfam-K, etc., alle chemisch hergestellten Süßungsmittel können zu vielen ungewollten Nebenwirkungen führen. Wir empfehlen Ihnen daher zum Süßen die unbearbeitete Stevia Pflanze.
- ▶ Der Tageseinstieg erfolgt über einen liebevollen Gedanken zum Tag (aus dem Jahreskalender »Magische Momente« von Management- und Persönlichkeits-trainer 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 Schwermetallausleitung und regen Ihre Gehirnaktivität an. Also ran an reichlich Rosmarin und Salbei.

Keimlinge – wahre Vitaminbomben

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.

Nichthomogenisierte Milch besser

Wenn möglich beziehen Sie Ihre Milchprodukte von einem lokalen Bauern oder eine nichthomogenisierte Milch vom Bioladen. Bei der Homogenisierung wird die Milch mit hohem Druck gepresst und die Fettpartikel zerstört. Die Milch bekommt dadurch ein höheres Allergiepotehtial.

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.



*Ihre Zellen brauchen Wasser.
Trinken Sie täglich mindestens 3 Liter Flüssigkeit.*

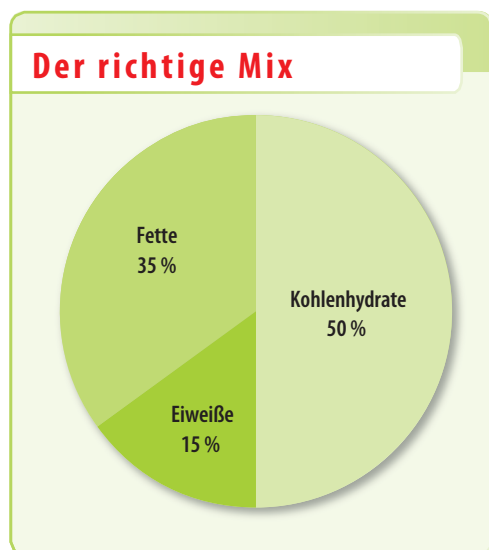
Vitalstoffjoker

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 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. Die meisten Menschen brauchen diese Kohlenhydrate morgens und mittags, da der Fettstoffwechsel noch nicht optimal funktioniert. 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 gelaufen ist – automatisch nimmt dann der Eiweiß- und Fettanteil zu. Außerdem reduzieren wir so den abendlichen und nächtlichen Blutzuckerspiegel. Die Insulinausschüttung wird begrenzt, und Ihr Fettstoffwechsel bleibt abends und nachts auf vollen Touren.

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

Fettpölsterchen ade – von Profis lernen

Wir haben festgestellt, dass die von uns betreuten Sportler, die teilweise 30 Stunden Sport pro Woche treiben, nur durch die abendliche Verringerung der Kohlenhydrate an die letzten zwei Kilogramm Gewichtsreserve kommen. Dieses System haben wir dann bei Hobbysportlern mit drei bis vier Stunden Bewegung pro Woche ge-

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

Tipp für Eilige – die Turboversion

Wenn der Wunsch aller »Mitesser« nach einer noch schnelleren Gewichtsreduzierung besteht, können Sie die abendliche Kohlenhydrataufnahme nochmals verringern. Wir haben diese Option bei den entsprechenden Rezepten immer angegeben. Dadurch nimmt der Anteil der Fett- und Eiweißkalorien 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 Stoffwechsellösung brauchen. Deshalb ist die Relation zugunsten aktivierender Fettsäuren und zugunsten von Ei-

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

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.

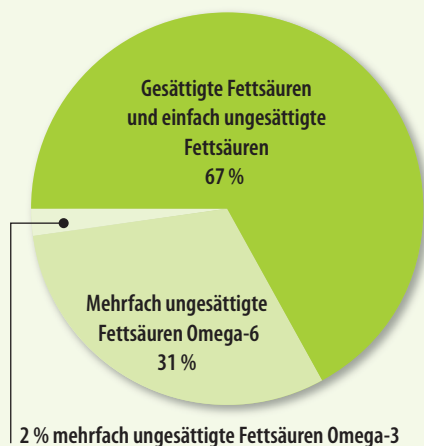
Wenn Sie mal Lust auf mehr haben, trinken Sie eine Feuerschokolade (siehe Seite 35) – sie sättigt, aktiviert und macht glücklich.

Mehr Fett macht fit und schlank

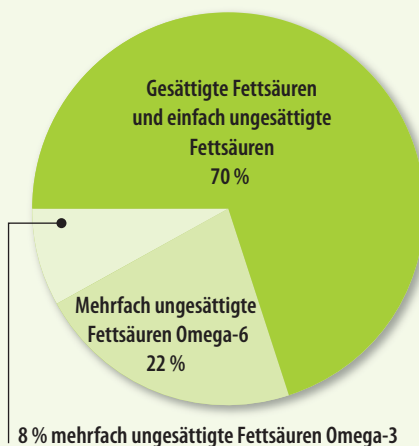
Bei der Lauf-Diät dürfen Sie nicht auf Fett verzichten. Der Glaube, dass Fett fett macht ist falsch. Ganz im Gegenteil: Ein erhöhter Konsum von aktivierenden Fettsäuren treibt den Fettstoffwechsel an. Heute weiß man, dass ein erfolgreiches Abnehmen sogar mehr aktivierende Fettsäuren braucht. Zusätzlich werden Fettsäuren für Ihre Hormonproduktion benötigt und sind wichtig um Entzündungen zu regulieren. Auch Ihre Membranen bestehen aus Fett und schützen Ihre Organe. Im wesentlichen unterscheiden wir zwischen ungesättigten Fettsäuren und gesättigten Fettsäuren.

Die Fettsäureverteilung

Durchschnittliche derzeitige Fettsäureverteilung



Fettsäureverteilung bei der Stoffwechsellöffensive



Wichtig: Auch das gesündeste Fett macht im Übermaß dick!

Gesättigte Fettsäuren

Lange wurden gesättigte Fettsäuren verpöht als Dickmacher und, dass diese das Risiko für Herzkrankheiten erhöhen würden. Heute weiß man, dass diese Aussagen nur für Wurst- und Fleischprodukte aus gemästeten Tieren gelten. Gesättigte Fettsäuren aus Butter, Milch, Sahne, gutem Fleisch oder auch Bio-Kokosöl sind gut und werden fürs Immunsystem benötigt, damit wir nicht krank werden, ebenso braucht ihr Herz Palmitinsäure (eine gesättigte Fettsäure) um überhaupt schlagen zu können. Gesättigte Fettsäuren sind übrigens auch die hitzestabilsten Fettsäuren, weshalb wir in der Lauf-Diät nur mit Bio-Kokos-Öl und Butterschmalz anbraten.

Ungesättigte Fettsäuren

Bei den ungesättigten Fettsäuren unterscheiden wir die mehrfach und einfach ungesättigten Fettsäuren. Die einfach ungesättigten Fettsäuren wirken ebenfalls Stoffwechselaktivierend. Diese Fettsäuren befinden sich vorwiegend in Olivenöl, Avocado und zum Teil auch in Nüssen. An diesen Fetten müssen sie nicht sparen. Allerdings sollte Olivenöl nur in der kalten Küche verwendet werden, da Olivenöl nicht sehr hitzestabil ist. Es oxidiert leicht und die wertvollen Pflanzenstoffe gehen beim Erhitzen kaputt.

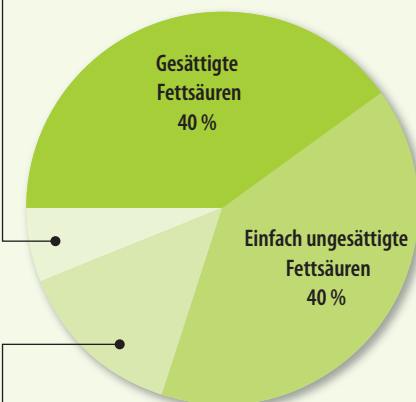
Bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren unterscheiden wir zwischen Omega 6 und Omega 3 Fettsäuren. Omega 6 Fettsäuren

erhöhen in Ihrem Körper Entzündungsreaktionen, Omega 3 Fettsäuren hingegen haben eine entzündungssenkende Wirkung in Ihrem Körper. Damit Ihr Stoffwechsel optimal funktioniert, sollten diese Fettsäuren in der Balance stehen. Ein optimales Verhältnis sollte zwischen 1:1 und 1:4 (Omega 6: Omega 3) liegen. Die meisten Menschen nehmen zu viele Omega 6 Fettsäuren die beispielsweise in Sojaöl und Diätmargarine enthalten sind, zu sich, was im Körper Entzündungen hervorruft. In der Lauf-Diät achten wir darauf, dass dieses Verhältnis wieder ins Gleichgewicht kommt. Durch den Konsum von Fisch, Speiseleinöl und Walnüssen erhöhen wir Omega 3 Fettsäuren in Ihrer Ernährung.

Die Fettsäureverteilung

... unter Einbeziehung von Milchprodukten, Fisch oder Palmölen

6 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren Omega-3



14 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren Omega-6