



Univ.-Prof.
Dr. Rainer Hahn

Power
Nutrition

Body Upgrade



DentalSchool

Für wen ist dieses Buch?

- ✓ Für alle, die mehr wollen – mehr Energie, mehr Leben, mehr Leistung.
- ✓ Für alle, die kluge Ernährung nutzen wollen, um fitter, leistungsfähiger und ausgeglichener zu sein.
- ✓ Für alle, die trotz vollem Terminkalender das Maximum aus ihrer Ernährung herausholen wollen – ob alleine oder mit der Familie, ohne komplizierte Regeln und unabhängig vom Budget.

Stärke deine Energie, Konzentration und Leistungsfähigkeit, ohne komplizierte Regeln oder Verzicht.

Effektiv, alltagstauglich und auf deine Bedürfnisse abgestimmt – für ein Leben mit mehr Power, Vitalität und Ausstrahlung!

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Warum Ernährung mehr ist als nur Essen	8
Die Gamechanger Strategie	14
Phase 1: Die Basis - Gib deinem Körper, was er braucht	20
Phase 2: Ergänze, was fehlt - smarte Nährstoffe für maximale Performance	35
Phase 3: Bewegung in den Alltag integrieren - ohne großen Zeitaufwand	77
Phase 4: Genuss & Balance - ohne Verzicht leben	83
Phase 5: Sozialer Boost & tiefe Regeneration - der Turbo für dein Wohlbefinden	113
Vom Teller in den Körper. Aus Nahrung wird Power	116
Lebensmittel. Genuß	122
Wasser	122
Sauerstoff	124
Energiebedarf	125
Makronährstoffe	128
Kohlenhydrate	172
Proteine	177
Milch und Milchprodukte	188
Fette und ihre Funktionen im Körper	192
Schokolade	200
Sekundäre Pflanzenstoffe	202
Kräuter	206
Vitamine	210
Mineralstoffe und Spurenelemente	215

Seite

Ernährungspläne Wochenpläne (ausgewogen, vegetarisch und vegan). Von 1.500 bis 2.500 kcal/Tag	134
Die Praxis beginnt hier	220
So gelingt eine gesunde und nachhaltige Ernährungsweise	220
Snacks. Weniger ist oft mehr	224
Abnehmen. Aber diesmal anders	228
Der Autor. Univ.-Prof. Dr. Rainer Hahn	240
Stichwortverzeichnis	242

Die Gamechanger-Strategie:

In 5 Phasen zu mehr Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude

Phase 1: Die Basis – Gib deinem Körper, was er braucht

Phase 2: Ergänzen, was fehlt – Smarte Nährstoffe für maximale Performance

Phase 3: Bewegung in den Alltag integrieren – ohne großen Zeitaufwand

Phase 4: Genuss & Balance – ohne Verzicht leben

Phase 5: Sozialer Boost & tiefe Regeneration – der Turbo für dein Wohlbefinden

Maximale Wirkung mit minimalem Aufwand – ohne Verzicht, aber mit echten Ergebnissen!

Diese 5 Phasen-Strategie bringt dich ohne Stress auf das nächste Level. Kleine, einfache Schritte fügen sich nahtlos in deinen Alltag ein, ohne zu überfordern.

Jede Phase baut auf der vorherigen auf – so erzielst du schnell sichtbare Erfolge und bleibst langfristig motiviert.

Phase 1:

Die Basis – Gib deinem Körper, was er braucht

- ✓ Dein Körper funktioniert nach **natürlichen Rhythmen** – nutze sie für mehr Energie & Fokus!
- ✓ Morgens: **Licht & Protein** für einen kraftvollen Start.
- ✓ Mittags: **Echte Lebensmittel** wie Gemüse, Fisch & Hülsenfrüchte für konstante Energie.
- ✓ Abends: **Leichte Mahlzeiten** für **besseren Schlaf**, weniger Zucker & keine späten Snacks.



Sofort spürbare Wirkung:

Wacher am Morgen, keine Mittagstiefs, erholsamer Schlaf.

Phase 2:

Ergänzen, was fehlt – Smarte Nährstoffe für maximale Performance

- ⌚ **Keine Blind-Supplementation!** Analysiere, lass messen und setze gezielt auf das, was nachhaltig wirkt und deine Energie, Regeneration und Gesundheit auf das nächste Level hebt.
- ✓ **Vitamine & Polyphenole** – Für optimale Gehirnleistung, Zellschutz & ein starkes Immunsystem.
- ✓ **Elektrolyte & Mineralstoffe** – Gegen Knochenschwund, für tieferen Schlaf & bessere Erholung.
- ✓ **Proteine & Kollagen** – Das echte Power-Food – Für gesunde Haut, starke Muskeln, stabile Gelenke & schnellere Regeneration.
- ✓ **Functional Food & Longevity-Booster** – Antioxidantien & bioaktive Nährstoffe für Zellschutz und ein längeres, vitaleres Leben.
- ✓ **Bakterien als stille Helfer:** Probiotika stärken dein Mikrobiom – das Fundament deiner Gesundheit.



© Adobe Stock

Sofort spürbare Wirkung:

Mehr Energie, mehr Vitalität, Glücksgefühle, weniger Heißhunger, schnellere Regeneration & gesteigerte Leistungsfähigkeit.

Phase 3:

Bewegung in den Alltag integrieren – ohne großen Zeitaufwand

- ➲ **Kleine Bewegungen, große Wirkung – kein stundenlanges Training nötig!**
- ✓ **Treppe statt Aufzug** – 2 Minuten täglich machen den Unterschied.
- ✓ **Alle 30 Minuten** kurz aufstehen & bewegen – für bessere Konzentration & Haltung.
- ✓ **Telefonate mit Spaziergängen kombinieren** – extra Bewegung ohne Extra-Zeit.
- ✓ **2x pro Woche** gezieltes Training: 15–20 Minuten Kraft- & lockeres Ausdauertraining.



Sofort spürbare Wirkung:

Weniger Rückenschmerzen, mehr Energie, strafferer Körper.

Phase 4: Genuss & Balance – ohne Verzicht leben

- ⌚ Die „5 von 7“ (80/20)-Regel macht's möglich: Bewusst genießen statt verbieten!
- ✓ 4 alkoholfreie Tage pro Woche – für bessere Regeneration.
- ✓ Kaffee smarter nutzen – gegen Grüntee tauschen für weniger Stress & mehr Antioxidantien.
- ✓ Zucker reduzieren, aber nicht verbieten – bewusster Konsum verändert das Verlangen.
- ✓ Ultraverarbeitete Lebensmittel meiden – setze auf natürliche Qualität.



© Adobe Stock

Sofort spürbare Wirkung:

Klarer Kopf, leichter Körper, mehr Energie und Lebenslust.

Phase 5:

Sozialer Boost & tiefe Regeneration – der Turbo für dein Wohlbefinden

- ⌚ **Gesunde Ernährung und Bewegung sind nur die halbe Miete – mentale Stärke und Schlaf sind genauso entscheidend!**
- ✓ **Gute soziale Kontakte** pflegen – positive Vibes pushen das Wohlbefinden.
- ✓ Mehr **bewusste Nähe & Intimität** – steigert Dopamin & Oxytocin für Regeneration & Happiness.
- ✓ **Besser schlafen** – feste Routinen.
- ✓ Leben mit **weniger Stresshormonen**.



Sofort spürbare Wirkung:

Tiefe Zufriedenheit, innere Ruhe, Vertrauen und ein Gefühl von Sinn.

Diese Nährstoffe fehlen fast jedem in der modernen Ernährung – gezielte Ergänzung macht den Unterschied!

- ✓ **Protein** → Unterstützt den Muskelaufbau/-erhalt, beschleunigt das Sättigungsgefühl und fördert das Immunsystem, die Hormonproduktion sowie die Verwertung von Nährstoffen.
- ✓ **Pflanzliches Nitrat** → Unterstützt die Durchblutung, reguliert den Blutdruck, unterstützt die Leistungsfähigkeit, Zellstoffwechsel sowie die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoff.
- ✓ **Polypheole** → Schützen die Zellen, regulieren Entzündungen und fördern das Immunsystem, Herzgesundheit und allgemeines Wohlbefinden.
- ✓ **Omega-3 (Fisch- & Algen-Öl)** → Entzündungshemmend, unterstützt Gehirnfunktion & Herzgesundheit.
- ✓ **Vitamin D + K2** → Stärkt das Immunsystem, reguliert die Knochengesundheit & unterstützt die Hormonbalance.
- ✓ **Magnesium** → Fördert Muskel- & Nervenfunktion, verbessert Schlafqualität & reduziert Stress.
- ✓ **Prä-, Pro- & Postbiotika (OraLactin)**
→ Optimieren die Mund- & Darmflora, stärken das Immunsystem & schützen vor Infektionen.



© Cumidante GmbH

Tipp:

Nahrungsergänzung und funktionelle Ernährung ist eine smarte Ergänzung zur Ernährung – kein Ersatz, sondern ein Upgrade für deine Gesundheit.



© Adobe Stock

Medikamente & Wirkstoffe zur Lebensverlängerung – Was sagt die Wissenschaft?

Die moderne Medizin erforscht zunehmend Substanzen, die über ihre ursprünglichen Anwendungsgebiete hinaus potenziell die Lebensspanne verlängern und altersbedingte Erkrankungen verzögern könnten.

Neben bekannten Medikamenten wie Metformin, Statinen und Blutdrucksenkern rücken auch neuartige Wirkstoffe wie Semaglutid, Spermidin und Rapamycin in den Fokus.

Doch wie aussagekräftig ist die aktuelle Datenlage? Welche Substanzen sind vielversprechend – und welche sollten mit Vorsicht betrachtet werden?

Clever essen statt verzichten Kalorien sparen mit Genuss

Diese Tabelle zeigt dir, wie du mit einfachen Entscheidungen im Alltag und Restaurant besonders effektiv Kalorien sparen kannst – ganz ohne Verzicht.

Lebensmittel	Lieber wählen	Situation	Kalorienersparnis (ca.)
Currywurst mit Pommes	Gegrilltes Hähnchen mit Salat	Mittagessen unterwegs	600–800 kcal
Croissant oder Teilchen am Nachmittag	Handvoll Nüsse oder Proteinshake	Nachmittagssnack	300–400 kcal
Butterbrötchen mit Marmelade	Proteinshake oder Skyr mit Beeren	Frühstück	300–400 kcal
Tägliches Bier am Abend	Alkoholfreies Getränk oder aromatisiertes Mineralwasser (Käuterzweige, Zitronenabrieb, Apfelspalten, Mango-, Ingwer- oder Gurkenscheiben etc.)	Abendgetränk	200–250 kcal
Fertigsalat mit Mayonnaise-Dressing	Frischer Salat mit Essig-Öl	Mittagspause / Kantine	200–300 kcal
Pommes oder Bratkartoffeln	Ofengemüse	Beilage	200–300 kcal
Dessert mit Sahne/Eis	Espresso oder Sorbet	Nachspeise	200–400 kcal
Milchkaffee mit Zucker & Sirup	Schwarzer Kaffee oder mit pflanzlicher Milch	Café	150–250 kcal

Beispiel: Ernährungsplan (2.000 kcal/Tag)

Beispielhafter 7-Tage-Ernährungsplan - 2.000 kcal/Tag

Dieser Plan basiert auf den neuesten ernährungsphysiologischen Erkenntnissen und kombiniert leckere, alltags-taugliche Gerichte mit gezielter Integra-tion funktioneller Lebensmittel.

Wichtig: morgens nach dem Aufstehen und zu jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser (300ml) trinken, um die Verdauung zu fördern und den Stoffwechsel zu unterstützen.

Schlüsselverbesserungen:

- Chronobiologische Optimierung:** Kohlenhydrate früher am Tag, protein-reiches, leichteres Abendessen
- Nährstoffdichte:** Erhöhter Anteil an Superfoods und antioxidantien-reichen Lebensmitteln
- Mikronährstoffbalance:** Bessere Versorgung mit essenziellen Vitami-nen und Mineralstoffen
- Abwechslungsreiches Frühstück:** Verschiedene Kombinationen zum Proteinshake
- Verbesserte Proteinqualität:** Mischung aus pflanzlichen und tierischen Proteinquellen
- Optimierte Fettquellen:** Fokus auf gesunde Omega-3 und einfach ungesättigte Fettsäuren
- Proteinreiche Abendmahlzeiten:** Erhöhter Proteinanteil am Abend für bessere Muskelregeneration

Montag:

Frühstück (7:00-8:30 Uhr o. ab 10:00 Uhr)

- Proteinshake (1 Port.) mit Hafermilch (200ml)
- Gemischte Beeren (100g) mit Zimt
- 1 EL Chiasamen (statt Leinsamen für bessere Omega-3-Versorgung)
- Optional: 1 TL roher Kakao (Antioxidantien)

Nährwerte: 380 kcal, 34g Protein, 22g Kohlenhydrate, 13g Fett

Mittagessen (12:00-13:30 Uhr)

- Gebratenes Rinderfilet (120 g) - hoch-wertiges rotes Fleisch (Eisen und B-Vitamine)
- Quinoa (70 g, gekocht)
- Gebratener Spinat mit Knoblauch (150 g)
- Gedünstete Rote Bete (100 g)
- 1 EL Olivenöl extra vergine
- Gewürze: Rosmarin, Thymian

Nährwerte: 610 kcal, 45g Protein, 35g Kohlenhydrate, 28g Fett

Nachmittagssnack (15:30-16:30 Uhr)

- Proteinshake ($\frac{1}{2}$ Portion) mit Wasser
- 1 Apfel oder 1 kleine Handvoll Nüsse (20g)

Nährwerte: 300 kcal, 31g Protein, 15g Kohlenhydrate, 8g Fett

Abendessen (18:00-19:00 Uhr)

- Gegrillte Hähnchenbrust (120g)
- Buntes Ofengemüse (Zucchini, Paprika, Karotten - 200 g)
- Hüttenkäse (60g)
- 1 TL Olivenöl zum Verfeinern

Nährwerte: 510 kcal, 50g Protein, 15g Kohlenhydrate, 25g Fett

Tagesbilanz: 1.800 kcal, 160g Protein, 87g Kohlenhydrate, 74g Fett

Top oder Flop! 10 Proteinquellen im Duell

Top: 5 hochwertige Proteinquellen

Lebensmittel	Beurteilung
Proteinshake	Hervorragende Quelle für hochwertiges Milchprotein mit einem ausgezeichneten Aminosäureprofil – ideal für Muskelaufbau und Regeneration
Fisch (insbesondere fettreiche Seefische wie Lachs, Makrele)	Liefert neben Protein auch wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und die Herzgesundheit unterstützen.
Eier	Mit nahezu perfekter biologischer Wertigkeit liefern Eier alle essentiellen Aminosäuren und sind vielseitig einsetzbar.
Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen)	Gute pflanzliche Proteinquellen, die zudem reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sind und die Verdauung fördern.
Mageres Geflügel (z. B. Hähnchenbrust, Putenfilet)	Liefert viel Protein bei gleichzeitig niedrigem Fettgehalt und ist ideal für eine fettarme Ernährung und den Muskelaufbau.



© Cumdente GmbH

Flop: 5 Proteinquellen mit geringer biologischer Wertigkeit

Lebensmittel	Beurteilung
Verarbeitetes Fleisch (Wurstwaren, Hot Dogs, Salami)	Diese Produkte enthalten oft Zusatzstoffe, hohe Mengen an gesättigten Fettsäuren und Salz, was gesundheitliche Risiken mit sich bringt.
Zucker- und fettreiche Proteinriegel	Häufig stark verarbeitet und mit vielen künstlichen Zusatzstoffen sowie hohem Zuckeranteil, was den Nährwert erheblich schmälert.
Proteinshakes mit hohem Zuckergehalt	Viele industriell hergestellte Shakes enthalten mehr Zucker und Zusatzstoffe als echtes Protein, was zu einem unausgeglichenen Nährstoffprofil führt.
Fertiggerichte mit vermeintlich hohem Proteingehalt	Tiefkühlgerichte oder Snacks, die als proteinreich vermarktet werden, können durch ihre Verarbeitung an Nährwert verlieren und oft ungesunde Zusatzstoffe enthalten.
Billiges rotes Fleisch aus Massentierhaltung	Oft mit hohem Fettanteil, geringerer Nährstoffdichte und Belastungen durch Hormone und Antibiotika – nicht optimal für eine nachhaltige Gesundheit.



© Cumdente GmbH

Die Praxis beginnt hier.

So gelingt eine gesunde und nachhaltige Ernährungsweise

Ein gesunder Lebensstil erfordert nicht unbedingt komplizierte Regeln oder aufwendige Zubereitungen. Oft sind es gerade die einfachen Gewohnheiten, die langfristig den größten Unterschied machen. Im Folgenden findest du einige leicht umsetzbare Empfehlungen, die dir helfen, dich ausgewogen und alltagstauglich zu ernähren, ohne dabei auf Genuss zu verzichten.

Aber immer mit der „5 von 7“ (80/20) Regel im Blick (s. S. 83f).



Es geht nicht ums Abnehmen.

Es geht um Veränderung.

Wer seine Ernährung, Bewegung und Alltagsstruktur neu ausrichtet, erlebt nicht einfach nur Gewichtsverlust – sondern eine tiefgreifende Reorganisation des Körpers. Der Stoffwechsel kommt ins Gleichgewicht, der Körper beginnt sich selbst zu regulieren. Und genau darum geht es: nicht um kurzfristige Erfolge, sondern um eine Veränderung, die trägt.

Die Veränderung: Vitalisierung statt Verzicht

Die Umstellung beginnt nicht mit Verboten – sondern mit bewussten Impulsen.

Wenn Du über mehrere Wochen täglich rund 500 kcal weniger zuführst, dich regelmäßig bewegst, ausreichend schlafst und deine Ernährung funktionell anpasst, setzt du einen biologischen Umschaltprozess in Gang:

- Hunger- und Sättigungshormone normalisieren sich.
- Der Stoffwechsel wird aktiver.
- Die Insulinsensitivität verbessert sich.

Dabei geht es nicht darum, perfekt zu funktionieren – sondern bewusst neu zu steuern. Dazu gehört: Zwischenmahlzeiten reduzieren, um natürliche Hunger-Sättigungszyklen zu unterstützen. Zucker und Alkohol einschränken, weil sie hormonell ausbremsen, statt zu unterstützen. Mehr Bewegung, mehr Schlaf und dies alles nach dem „5 von 7“ (80/20) Prinzip statt mit Perfektion.

Die 500 eingesparten Kalorien sind keine Dauerlösung, sondern **Startschuss** für den Körper, sich neu einzupendeln. Die Veränderung beginnt sofort – und wird mit jeder Woche deutlicher. Schon nach wenigen Tagen fühlst dich ausgeglichener und bekommst zum ersten Mal wieder ein echtes Sättigungsgefühl.

Dein Blutzucker pendelt sich ein – das macht dich ruhiger, stabiler und weniger anfällig für Reizbarkeit oder Stimmungsschwankungen.

Nach ein bis zwei Wochen wird dein Körper beweglicher, dein Gang leichter. Die Verdauung verbessert sich, dein Energiefluss wird gleichmäßiger. Die Lust auf Süßes oder ständiges Snacken nimmt deutlich ab.

Nach drei bis vier Wochen bemerkst du, dass deine Leistungsfähigkeit steigt – ohne das bekannte Nachmittagstief. Der Bauchumfang beginnt sich zu verändern, du bewegst dich mit mehr Leichtigkeit und Freude.

Spätestens nach sechs bis acht Wochen ist der neue Rhythmus in deinem Alltag angekommen: Du brauchst weniger, isst bewusster – und fühlst dich spürbar kräftiger, stabiler und selbstbestimmter.

In den ersten Tagen der Umstellung kann die Verdauung etwas träge werden – das ist normal. Hilfreich sind: ausreichend trinken, Ballaststoffe (z. B. Leinsamen, Beeren, Gemüse, Flohsamenschalen) und kleine Bewegungseinheiten im Alltag – etwa Treppen steigen oder sich nach dem Essen kurz bewegen. Auch ein Glas warmes Zitronenwasser am Morgen kann sanft anregen. Meist reguliert sich der Darm nach wenigen Tagen ganz von selbst – sobald dein Körper sich auf den neuen Rhythmus einstellt.

Schon gut?

Doch stell dir vor wenn's besser wär!

Viele haben sich mit einem Leben arrangiert, das „*gut genug*“ erscheint. „*Warum etwas ändern?*“, fragen wir uns, während wir in der Komfortzone des Mittelmaßes verharren.

Gesundheit wird oft als selbstverständlich angesehen – bis sie ins Wanken gerät. Doch wahre Lebensqualität bedeutet mehr als nur „*nicht krank zu sein*“. Es geht um Energie, Agilität, Vitalität, Lebensfreude, Erfolg und Anerkennung. Wer sich rundum wohlfühlt, strahlt das aus – körperlich und mental. Ernährung spielt dabei eine zentrale Rolle: Sie ist der Schlüssel zu mehr Leistung, anhaltender Power und einem selbstbewussten Auftreten.

Dieses Buch zeigt, wie du mit einfachen, wissenschaftlich fundierten Ernährungskonzepten und gezieltem Einsatz moderner Energiequellen und Supplements dein Leben positiv beeinflussen kannst – ohne Diätsstress, ohne Verzicht, ohne Verkomplizierung. Hier findest du kompaktes Wissen, das du jederzeit nachschlagen kannst – ob zu Hause, unterwegs oder fernab digitaler Ablenkungen.



DentalSchool
Tübingen

www.dentalschool.de

ISBN 978-3-00-082075-5

