

Marion Grillparzer





HEYNE <

# Marion Grillparzer

Mit Rezepten von Martina Kittler

Illustrative Gestaltung Astrid Reinbacher

die carb-100-formel

cleverer  
als no  
carb

## Inhalt



### Ein Wort zuvor



8

### Die Wunderformel – 100-mal cleverer als No Carb

10

Energie tanken, genießen – natürlich abnehmen  
Liste 1: GLYX-Tabelle

12  
21

### Kleine Carb-100–Gebrauchsanleitung

22

Basic Know-how  
Liste 2: Naschen erlaubt?

24  
28

Dick im Darm  
Liste 3: Bitte Ballaststoffe!

34  
37

Weniger Gifte, mehr Energie  
Liste 4: Superfood für mehr Energie und weniger Heißhunger

38  
41

Echte Fettnäpfchen sind mager  
Liste 5: No-Gos

42  
47

Kunterbunte Zuckermast  
Liste 6: Vorsicht Heißhungermacher!

48  
54

Der Feind in unserem Bauch  
Liste 7: Was am viereckigen Essen macht kugelrund?

56  
61

Fit & schlank mit Protein-Power  
Liste 8: Das deckt unseren Eiweißbedarf

62  
68

Superburner: Bewegen & Entspannen  
Liste 9: Die Schlamper-Joker-Liste

70  
74

Natürlich Vitalstoffe  
Liste 10: Mach dir 'nen Fettverbrennungsmotor

76  
80

# Carb 100 heißt: Der Körper kriegt, was er braucht.

82

## Kleiner Survival-Guide

»Xunte« Tipps und Tricks  
Gebrauchsanleitung für den Baukasten



84

87

88

## Carb-100-Bewegungsformel

10 000 Schritte	94
Tanzen auf dem Trampolin	96
Die richtige Pulsformel	98
HIIT – High Intensity Interval Training	99
Seilspringen für die Faszien	100
Rollen für die Faszien	102
5 x Muscle Magix	104
3 x Ganzkörper-Dehnen	108
BodyScan in Bewegung	112
Kleine Energie-Runde	114



## Carb-100-Lebensmittel-Liste

Die 100 gesündesten Lebensmittel von Amarant bis Zwiebel	116
Süße Liste	117
	119

## Die Carb-Parade

Von der Frühstücksflocke bis zum Wein zum Abendessen, die wichtigsten Carbs auf einen Blick

132



## Survival-Rezepte

Ein Dutzend Basics retten im Alltag	140
Das Frühstück schickt mit Energie in den Tag	154
Leicht & to go	168
Shaking Salads	172
Hauptsache warm	190
So was Süßes	210



138

140

154

168

172

190

210

## Carbs & Co. auf einen Blick

Survival-Guide fürs Restaurant

220

230



Angucken, anhören &  
runterladen

MP3-BodyScan  
Ess- & Fühltagebuch  
Mein Bewegungstagebuch  
Carb-Parade fürs Smartphone

[www.mariongrillparzer.de](http://www.mariongrillparzer.de)

## Anhang

Literatur/nützliche Adressen  
Bezugsquellen  
Register  
Impressum

232

234

236

240

# 100 Fragen, 100 Antworten



**Basic Know-how (S. 24)** Was macht nun dick: Fett oder Kohlenhydrate? ♥ Wird man sein Fett auch wieder los? ♥ Wieso schaffen's die anderen – und ich nicht? ♥ Und wie sieht Primen in der Praxis aus? ♥ Wie vermeide ich den Jo-Jo-Effekt? ♥ Wie viele Kalorien sind zu wenig? ♥ Suppe vor dem Essen soll beim Abnehmen helfen? ♥ Und was braucht der Körper zum Abnehmen? ♥ Was ist dran an der Smoothie-Hype? ♥ Grüne Smoothies schmecken mir nicht – was tun? ♥ Ich esse gesund, treibe Sport – warum tut sich nix? ♥ Wie spüre ich so einen »seelischen Dickmacher« auf? ♥ Sind die Hormone schuld, dass ich so zunehme? ♥ Warum muss ich keine Kalorien zählen? ♥ Macht die Abendkalorie dicker? ♥ Gibt es echt Minuskalorien? ♥ Darf ich das wirklich alles essen? ♥ Soll man ab und zu so richtig schlampern? ♥ Wie kann man Fett in Muskeln verwandeln?

## Dick im Darm (S. 34)

Wie krieg ich schlank machende Darmbakterien? ♥ Stimmt es, dass Darmpilze Heißhunger auslösen? ♥ Wenn ich schon unter dem Leaky-Gut-Syndrom leide? ♥ Und was tue ich für eine gute Darmflora? ♥ Fäulnisbakterien im Darm sollen uns ja auch unsere Energie rauben?

♥ Ein kleines Wundermittel ist doch die Knochenbrühe? ♥ Hilft Fermentiertes wirklich so sensationell beim Abnehmen?

**Weniger Gifte, mehr Energie (S. 38)** Warum muss der Abnehmer auch entgiften? ♥ Was ist Ölziehen? ♥ Warum macht mich Essen so müde? ♥ Gibt es wirklich Übungen für mehr Energie? ♥ Kann mich Stress echt dick machen? ♥ Warum nimmt man zu, wenn man schlecht schläft? ♥ Schlaflosigkeit heißt: Die Leber ist überfordert? ♥ Stimmt es, dass Junkfood depressiv macht? ♥ Warum ist es leichter, nichts zu essen? ♥ Und wieso bleibt es nicht bei der einen Praline?



**Echte Fettnäpfchen sind mager (S. 42)** Plötzlich heißt es, ich darf Fett essen ... ? ♥ Machen Nüsse nicht dick? ♥ Auch das tierische CLA-Fett soll ja schlank machen? ♥ Milch muss man aber mager wählen? ♥ Warum ist Rohmilch besser verträglich? ♥ Was ist besser, Butter oder Margarine? ♥ Macht es echt dick, wenn Omega-3s fehlen? ♥ Wie kommt man an ausreichend Omega-3-Fettsäuren? ♥ Was ist dran an der Kokos-Hype?

**Kunterbunte Zuckermast (S. 48)** Braucht der Körper Kohlenhydrate? ♥ Warum macht zu viel Zucker dicker als Fett? ♥ Also macht Zucker-Fasten schlank? ♥ Warum sind drei Mahlzeiten besser als fünf? ♥ Warum

hab ich zwei Stunden nach dem Essen wieder Hunger? ♥ Was ist so schlimm am Käsebrot? ♥ Was bedeutet »Insulinresistenz«? ♥ Was passiert im Körper, was sieht der Arzt? ♥ Mein Arzt sagt, ich hätte schon eine Fettleber – mit 25, wie uncool ist das denn? ♥ Ist vegane Ernährung nicht gefährlich? ♥ Obst ist ja längst nicht mehr gleich Obst? ♥ Kann ich Süßstoff nehmen? ♥ Was kann ich von Birkenzucker halten? ♥ Stimmt es, dass Süßes süchtig macht? ♥ No-Go: Softdrinks – egal, ob mit oder ohne Zucker?



### **Der Feind in unserem Bauch**

(S. 56) Unverträglichkeiten – eingebildeter Blödsinn? ♥ Warum nehmen Unverträglichkeiten zu? ♥ Machen Unverträglichkeiten auch dick? ♥ Macht Weizen echt eine Wampe? ♥ Ist nur Gluten das Problem? ♥ Hefeflocken – Fluch oder Segen? ♥ Wie lange muss man Zucker-Weizen-Fasten, um was zu spüren? ♥ Neugieriger Gaumen isst schlank?

**Protein-Power (S. 62)** Eiweiß – wie viel braucht man eigentlich? ♥ Macht viel Eiweiß Cellulite und den Körper sauer? ♥ Als Veganer brauche ich doch gar nicht so viel Eiweiß? ♥ Wo kriegt der Gorilla seine Muskeln her? ♥ 150 Gramm Eiweiß schaff ich doch nie? ♥ Macht tierisches Eiweiß krank? ♥ Ist pflanzliches Eiweiß weniger wertvoll? ♥ Warum soll ich Eiweiß-Snacks im Kühlschrank haben? ♥ Macht Soja Brustkrebs? ♥ Gibt es

eine Alternative zu Soja? ♥ Eiweiß vor oder nach dem Training? ♥ Wieso steckt in all den Abnehmpulvern Eiweiß drin? ♥ Machen Milchprodukte dick? ♥ Erhöhen Milchprodukte den Insulinspiegel? ♥ Was gilt dann als No Carb?



**Superburner: Bewegen & Entspannen (S. 70)** Sport – muss das sein? ♥ Was tue ich bloß gegen diesen inneren Schweinehund? ♥ Was versteht man unter »Bewegungskompetenz«? ♥ Sport ist doch nur noch mehr Stress? ♥ Trampolin, das ist doch was für Kinder? ♥ Hilft das auch was, wenn ich die Treppe statt den Lift nehme? ♥ Und wie kriegt man nun mehr Muskeln, wird zur Fettverbrennungsmaschine? ♥ Mein Grundumsatz ist auf 600 kcal runtergegangen. Kann sich das wieder ändern? ♥ Schlank über die Körperwahrnehmung? ♥ Wieso kommt mir vor allem im Job immer was Süßes zwischen alle guten Vorsätze? ♥ Wie oft soll man sich wiegen? ♥ »Quäl dich!«, heißt ein neuer Diät- & Sporttrend ...?

### **Natürlich Vitalstoffe (S. 76)**

Kann Vitalstoffmangel schuld am Übergewicht sein? ♥ Wie gesund ist Vitaminwasser? ♥ Ist zu viel gesund nicht auch ungesund? ♥ Soll man Vitamine einnehmen? ♥ Brauche ich Superfood? ♥ Lust auf Local Superfoods? ♥ Warum sind Chiasamen so beliebt? ♥ Gibt es gesunde Schokolade? ♥ Ist »raw« nun wirklich so viel toller? ♥ Machen Hanfnüsse high?



# Ein Wort zuvor

Lust auf Eis? Jup. Appetit auf Ziegenkäse? Auf Schokolade? Auf Pasta? Auf Granola? Beeren-Creme? Freilich! Muss der Latte macchiato im schlanken Leben ohne Latte sein, ohne das leckere Löffelchen karamelligen Rohrzucker? Wie wird man überflüssige Pfunde los, ohne auf all das zu verzichten, was unseren Gaumen, unseren Bauch auf Wolke Nr. 7 schickt? Die Liebe zum Essen darf, ja soll man doch nicht im Unverträglichkeitswahn und No-Carb-Einerlei ersticken. Muss man auch nicht. Dieses Buch habe ich für die Menschen geschrieben, die sich nix verbieten lassen wollen, sondern lieber entdecken, wie der Körper auf das reagiert, was wir ihm anbieten. Wie viel Brot darf ich essen, ohne dass es auf die Hüften springt? Aha, vom Eiweißbrot viel. Vom ei-losen Weißbrot wenig. Naschen? Aha, das Fünf-Carb-Keks futtert das Hirn weg. Dankt es uns mit Zufriedenheit. Das landet nicht im Fettdepot. Muss man wissen.

Wie viele Kohlenhydrate lassen einen abnehmen, ohne zu hungrern, ohne in den Jo-Jo-Effekt zu rutschen, ohne Verbote? Dafür gibt's eine Formel. Für die Menschen, die sich vier Wochen lang an ein paar einfachen Regeln festhalten wollen, um zu spüren, dass Abnehmen auch »Genießen« und »Wohlfühlen« heißt. Auch um zu lernen – fürs Leben zu lernen. Denn Diät heißt »Lebensweise« – und die muss einem schon schmecken. Ein Leben lang.

Im Grunde ist diese Methode, ich habe sie »Carb-100-Formel« getauft, bestehend einfach, sehr wirkungsvoll – vor allem, wenn man mit viel Übergewicht zu kämpfen hat –, ein sicherer Fahrschein in ein neues, schlankes Leben. Ganz einfach, weil es keine Verbote gibt, kein Nährstoff verteuft wird, sondern der Körper all das bekommt, was er braucht.

Was Sie in diesem Buch also nicht erwartet, ist: No Carb – keine Kohlenhydrate. Wurst ohne Brot. Ich möchte nicht, dass man Kohlenhydrate fürchtet, wie der Vampir den Knoblauch. Ich halte nichts von dem Nährstoffe-muss-man-meiden-Terror. Wir leben in einem wunderbaren Land, wo es wunderbare Lebensmittel gibt (nicht nur, aber genug, um die schlechten zu umgehen, die wunderbaren auszuwählen!). Man braucht im Grunde eh nicht mehr als 100. Die Top-100-Lebensmittel, die einen schlank machen, während man isst, ganz nebenbei.



Zumindest mal vier Wochen lang. Dieses Buch ist so etwas wie ein Sprungbrett aus der Insulin-Fett-Falle – ein Vier-Wochen-Plan – mit einem einfachen Punktesystem, ein paar sehr wichtigen Tabellen. Auch zum Runterladen aufs Smartphone. Und freilich gibt's auch die wichtigen Survival-Rezepte: vom Eiweißbrot über die Slim-Knochenbrühe bis zum Low-Carb-Guten-Morgen-Pudding. Wie gewohnt aus dem leckeren Kochtopf von Martina Kittler. Kürzlich hab ich übrigens gelesen: Die Zukunft liegt im Kochtopf. Er ist es, der uns vor den Zivilisationskrankheiten schützt. Von Diabetes bis Depression. Von Herzinfarkt bis Krebs. Genau. Erzähle ich seit 15 Jahren (genau so lange dauert es, bis aus Wissenschaft Praxis wird). Meine Philosophie »Pure-eating« lautet: Essen wie vor hundert Jahren, mit dem Wissen von morgen. Und dazu lade ich Sie hier ein. Die Basis: Sie zählen Carbs und entwickeln ein Gefühl dafür, wie viele Kohlenhydrate Ihnen, Ihrer Laune und Ihrer Linie gut bekommen – und entwickeln auch ein Gefühl dafür, dass nur das falsche Fett ansetzt, und dass Eiweiß Ihnen Energie schenkt und zusammen mit anderen Vitalstoffen Ihren Körper mit Gesundheit versorgt. Diese Diät können Sie machen, ohne befürchten zu müssen, dass danach eh alles wieder drauf ist. Denn in diesem Buch bekommen Sie auch das Wissen mit – und ich hoffe den Willen –, dass es sich lohnt, das leichte Leben weiterhin so richtig zu genießen.

**Viel Spaß und Erfolg wünscht Ihnen**  
**Marion Grillparzer**

# Die Wunder- formel – **100-mal** cleverer als No Carb

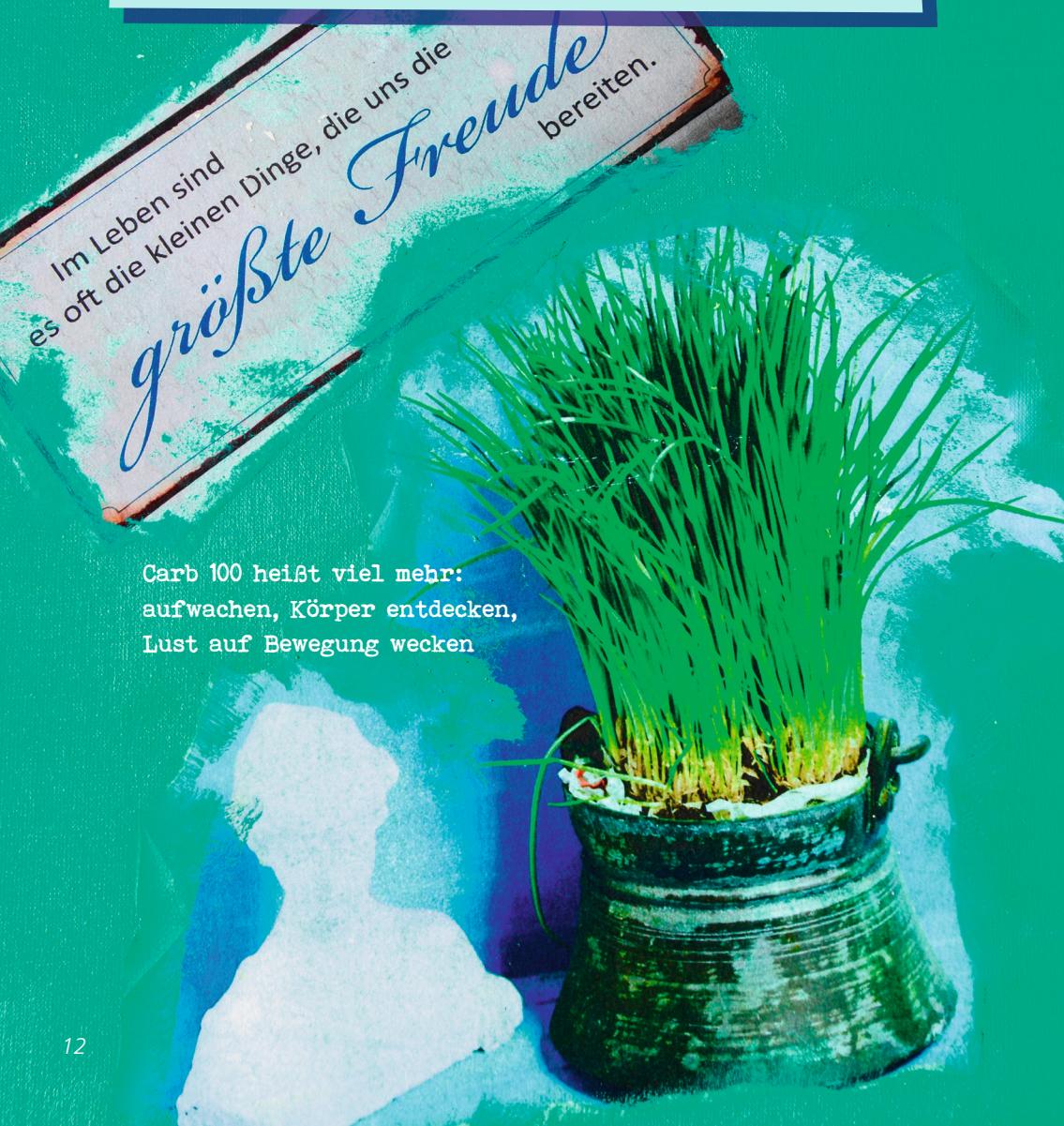


Warum machen Spiegeleier nicht dick? Wieso ist (die richtige) Schokolade ein Gemüse? Warum setzt Stress genauso an wie ein Familienbecher Eiscreme? Weshalb ist nichts gemeiner zu den Fettpölsterchen als Tanzen auf dem Trampolin – und wieso können einen Gedanken schlank machen? Die Antworten liefert die Wunderformel für ein Leben mit Genuss.



- ♥ Basic Know-how Seite 24
- ♥ Dick im Darm Seite 34
- ♥ Weniger Gifte, mehr Energie Seite 38
- ♥ Echte Fettnäpfchen sind mager Seite 42
- ♥ Kunterbunte Zuckermast Seite 48
- ♥ Der Feind in unserem Bauch Seite 56
- ♥ Fit & schlank mit Protein-Power Seite 62
- ♥ Superburner: Bewegen & Entspannen Seite 70
- ♥ Natürlich Vitalstoffe Seite 76

# Energie tanken, genießen – natürlich abnehmen



Sitze gerade auf der Terrasse in meinem bayerischen Dörfchen Pavolding am Chiemsee und bin pappssatt. Im Bauch in Olivenöl gedünstete Gemüsenuedeln mit Ziegenkäse und Erdmandelnüsschen. Köstlich. Die Scheibe Focaccia liegt zur Hälfte noch neben dem Teller. Es ist so einfach, satt zu werden, ohne eine große Portion Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln. Und meiden muss man die auch nicht. Das Hirn wird nämlich nur satt, wenn es das kriegt, an was es denkt. Und es denkt nicht: Heute mal keine Nudel. Es denkt: Ich will Pasta. Und das Hirn muss man dann halt clever bedienen. Sodass es seine Nudel kriegt, ohne dass der Körper die Fettverbrennung stoppt. Das Hirn wird satt mit einer kleinen Ge- nussportion. Oder mit einer der wunderbaren carb-armen neuen Alternativen. Mit Kelp-Nudeln oder eben mit Quinoakörnchen, mit Amarant-Auflauf oder mit Mandelbrot. Ich bin gerade pappssatt. Obwohl ich heut schon Laufen war. Der Steinzeitmensch hatte auch kein Baguette, keine Nudeln, keinen Reis, keine Kartoffel. Er ist dem Braten ganz schön lange hinterhergejagt – und entwickelte dabei logischerweise einen Riesenhunger. Er aß keinen Getreidebrei zur Wild- keule und war mit Sicherheit satt. So wie ich gerade satt bin. Mit Gemüsenu- deln, Ziegenkäse und einem Stück Mandelbrot. Mit gerade mal 10 Carbs. Die nur mein Gehirn glücklich machen – aber nicht die Fettverbrennung stoppen.

## Man muss essen, um abzunehmen

Also ich möchte morgens aufstehen und die Welt umarmen. Mit so einem Mir- gehört-die-Welt-Gefühl die Nacht verlassen und in den Tag gleiten. Funktioniert. Wenn man mal ein wenig über Reduktion nachdenkt. Reduktion? Ja, auf das Wesentliche!

Nein, nein, keine Kalorien-Reduktions-Diät! Davon halte ich nix. Das hat in der Vergangenheit die Menschen nur dick gemacht. Mir geht es um die Reduktion auf das, was der Körper braucht, auf das, was die Natur liefert: Oliven, Mozza- rella, Lachs, Erdbeeren, Joghurt, Walnussöl, Schokolade ... All die guten Dinge, die nicht in Plastik eingewickelt sind, für die man ein genetisches Programm hat. All das, was der Körper ganz dringend braucht, damit man gute Laune hat, alle 70 Billionen Körperzellen zufriedengestellt sind – und man vor Vitalität strotzt. Man braucht nur ein bisschen Zeit und ein wenig Lust, sich ein wenig Gemüse zu schnipseln, einen Zellschutz-Cocktail zu mixen oder mal einen Fisch in die Pfanne

zu hauen. Wer sich von Low-Carb-Riegeln und -Pulvern aus der Dose ernähren will, den macht die Carb-100-Formel nicht glücklich. Meine Philosophie lautet nämlich: Man muss essen, um abzunehmen. Man muss genießen, um abzunehmen. Und wenn man ein bisschen, nur ein bisschen Zeit investiert, ist das ganz leicht. Da sagt sogar die Familie Danke. Die Freunde auch.

## Der Mensch braucht einen Feind?

Was macht nun dick, krank, alt, dumm ...? Irgendwas muss ja schuld sein an den ungeliebten Polstern an Bauch, Beinen und Po, an den Zipperleins dieser Welt, an der allgemeinen Müdigkeit. Der Trägheit. Dem Diabetes. Dem stetig wachsenden Übergewicht. Nicht etwa die Tatsache, dass man zu satt ist, um sich zu bewegen. Nein, der Mensch braucht einen ganz konkreten Buh-Stoff, den er verantwortlich machen – und meiden kann, damit er guten Gewissens aus anderen Töpfen schlemmen darf. Lange Zeit war es das Fett. Weil aber »Light«-Produkte und Fettsparen jahrzehntelang nichts als eine wuchernde Übergewichtsepидемie gebracht haben, brach in den USA das Low-Carb-Fieber aus. Man meidet auf einmal die Kohlenhydrate (Carbs) wie der Teufel das Weihwasser. Der Grund: Kohlenhydrate lassen den Blutzucker ansteigen. Dieser sagt der Bauchspeicheldrüse: Produziere Insulin! Der Zucker muss weg. In die Speicher oder eingesetzt werden, um Energie zu gewinnen. Und das Insulin sorgt im Körper für einen anabolen Zustand, das heißt für Aufbau. Aufbau der Fettdepots. Aufbau der Muskeln. Insulin stoppt also jeglichen Abbau, auch den von Fett. Und sorgt dafür, dass der Zucker in Fett umgewandelt wird. Kein Insulin, dann gäb's keinen Aufbau. Auch keine Muskeln.

Kein Insulin heißt auch Diabetes. Wenn man das Insulin nicht spritzt, ist man schnell tot. Insulin ist lebenswichtig. Darum muss man mit dem Insulinstoffwechsel clever umgehen. Und das ist einfach: Der Körper braucht Zeit für den Muskelaufbau. Zeit für den Fettabbau. Nur, so weit denkt man erst mal nicht. Und verteufelt die Kohlenhydrate wie der Teufel das ...

## Die Anleitung zum Unglücklichsein

Robert C. Atkins, der Diät-Papst der 1970er-Jahre, feierte sein Comeback mit Millionen verkauften Büchern. South-Beach-, Hollywood-Star- oder Mayo-Diät ließen die Schlangen an den Fleischtheken wachsen, die Hühner Eier im Akkord legen – und machten reihenweise Männer aggressiv und Frauen unglücklich ... Jegliche süße Belohnung, auch nur ein Stück Schoko, ein Keks, fällt weg. Kein Eis. Kein Brot. Keine Pasta ... Keiner hält das lange durch.

## Die Weizen-Wampen-Lehre

Gar nicht so lange ist es her, da war der Weizen dran. *Dumm wie Brot* und *Weizenwampe* stehen auf den Bestsellerlisten. Und versprechen dem, der den Weizen weglässt, ein langes, schlankes, gesundes, kluges Leben. Hat was. Warum steht auf Seite 58. Ist nur nicht sooo leicht. Da muss man nämlich auf Fertigprodukte verzichten. Wenn man auf das Etikett eines Lebensmittels guckt, dann steht da so gut wie immer Weizen drauf. Man muss schon ziemlich gut Bescheid wissen, um unserem täglichen Weizen zu entgehen. Was sich aber in den nächsten vier Wochen in jedem Fall lohnt. Eine Hier-steckt-Weizen-drin-Liste kann man sich runterladen von [www.mariongrillparzer.de](http://www.mariongrillparzer.de).

## Der GAU: Vegan trifft Paleo?

Also keine Kohlenhydrate, kein Weizen ... Ganz schwierig wird's – also eine wahre Challenge –, wenn man sich zusätzlich noch zum veganen Dasein berufen fühlt. Kein Ei, kein Joghurt, kein Käse, kein Fisch, kein ... Halt, nein, es geht noch schlimmer: Man(n) muss als Weizen meidender Veganer nur noch mit einem Paleo-Anhänger liiert sein. Der isst gar kein Getreide, keine Hülsenfrüchte, keine Milchprodukte ... Hauptsache Fleisch. Gerne Wild. Auch afrikanisches. Anhänger der amerikanischen Paleo-Gurus machen auch vor Grillen aus der Zoohandlung nicht halt. Weil mit den guten Ess-Ratschlägen die nationale Verwirrung von Jahr zu Jahr wuchs und mit den schlechten Ess-Gewohnheiten die Unverträglichkeiten zunahmen, war die Zeit schließlich reif für die revolutionäre Meister-Proper-Diät: *clean eating*. Das funktioniert so: Alle lassen alles weg, was man nicht vertragen könnte, man isst chemiefrei. Glutenfrei. Laktosefrei. Zuckerfrei. Und zu Weihnachten?

## Alle unter einen Hut?

Die ganze Familie hat sich für Weihnachten angemeldet. 16 Leute. Vier Tage. Meine Schwester wollte: »Schon was richtig Festliches, gell? Aber du weißt, dass Lina kein Fleisch isst. Und Ralf nur Bio-Huhn oder Fisch.« – »Kein Problem«, denke ich noch laut: »Alexander ist ja auch Veganer – mit einer Glutenunverträglichkeit. Wir werden schon was Leckeres finden.« Im Laufe des Tages ergeben meine Recherchen: Mein Vater möchte was »Gescheites«, allerdings müsse man Rücksicht auf sein Herz nehmen, Blutzucker, Cholesterin, Blutdruck ... Olivia verträgt keine Laktose. Phillipo hat 'ne neue Zahnschraube, kann nicht so richtig kauen. Matheo mag keinen Fisch. Piero kriegt auf Nüsse 'nen anaphylaktischen Schock. Sasa schickt mir noch den Artikel »Schlank über die Weihnachtstage«. Ich bin allergisch gegen Eier. Wolf hat eine allgemeine Gemüseunverträglichkeit, liebt nun mal nur Paleo kombiniert mit Knödel. Und damit war die Vorfreude auf Weihnachten definitiv dahin. So geht es heutzutage ja leider vielen. Unser Grundbedürfnis löst Verwirrung aus. Was kann ich denn überhaupt noch essen? Was hält mich echt gesund, was macht mich wirklich schlank? Und wie bring ich die Familie mit unter den Hut? Tja, ich kenne da einen Weg: *Pure* kombiniert mit Carb-100.

## Konzentration auf das Wesentliche ...

*Pure* steht für: ursprünglich und wirkungsvoll. Essen kann nämlich mehr als nur schmecken. Es kann wirken. Besser als jede Pille aus der Apotheke. *Pure*, das heißt so viel wie: Essen wie vor 100 Jahren, mit dem Wissen von morgen. Man nutzt die Heilkraft, die in unserem Essen steckt, vom Ursteinsalz bis zur alten wieder aufgelebten Apfelsorte, vom Korn der Inkas bis zur Aronia-Beere. Kombiniert Omas Brei mit moderner Zubereitungstechnik – und pickt sich das Allerbeste aus Trends wie »raw«, »vegan«, »glutenfrei«, »Superfood« ...

*Pure* heißt auch: Wir brauchen nicht viele Zutaten, aber dafür gute – und dazu Abwechslung. Gewohnheiten führen immer zu Mangel, einem Mangel an Genuss, einem Mangel an Lebensfreude. *Pure* steht auch für: Iss so natürlich wie möglich, also selbst gekochte Knochenbrühe statt Brühwürfel, Ingwerwurzel statt Ingwerpulver, Kakaopulver statt Vollmilchschokolade. Und: Alles zu seiner Zeit. Frisches Obst und Gemüse der Saison – in allen Farben. Denn dann kriegt



man das ganze Spektrum an Heilstoffen, die in den Lebensmitteln stecken. Essen ist unsere Energie-Medizin. Wir wertschätzen es. Schenken ihm, wenn wir sie haben, auch Zeit. Selbst zubereiten heißt: Achtsamkeit in die Lebensmittel stecken, kochen heißt: meditieren. Heißt: Stress aus dem Thema »Essen« holen. Sich Ruheinseln im Alltag schaffen.

### **... mit einer simplen List**

Das Hormon Insulin ist es, das uns am Abnehmen hindert. Und das können wir daran hindern, uns zu hindern, schlank, gesund und zufrieden zu leben. Es sind nun mal die Kohlenhydrate, die uns über den Insulinstoffwechsel davon abhalten, Fett abzubauen und dazu bringen, Fett anzusetzen. Nun müssen wir nur wissen, wie wir den Insulinstoffwechsel so manipulieren, dass wir gut leben, gesund leben, fröhlich leben – und das überflüssige Fett loswerden. Mit einer ganz einfachen List. Einer Formel. Und einer Liste. Mit 100 Lebensmitteln, die uns in der richtigen Dosis so richtig guttun. Und diese Liste schenkt uns alsbald ein Gefühl. Und zwar spürt man: Wie viel Brot und Nudeln und Schokolade braucht der Körper, um glücklich zu sein – und sein Fett loszuwerden? Und wie viel mehr vom Eiweißbrot, von Kelp-Nudeln und Bitterschokolade kann man stattdessen essen? Welche Kohlenhydrate machen uns eher müde? Wie viele Carbs machen zufrieden? Satt? Gesund? Mithilfe der vielen kleinen Listen in diesem Buch, den Rezepten ab Seite 141 ernten wir ein Gefühl dafür, womit wir

unseren Körper täglich versorgen dürfen. Damit man sich künftig so gar keine Sorgen mehr machen muss. Und Essen als das sieht, was es ist: unser Super-treibstoff, der uns Energie schenkt, Glück schenkt, Genuss schenkt. Dafür hab ich die Carb-100-Formel entwickelt, Superfood-Listen erstellt, die uns das Low-Carb-Leben leicht machen. Und dazu gibt es die leckeren Survival-Rezepte, die den Genuss nicht zu kurz kommen lassen. Und ein paar kleine Regeln, die einem helfen, alle viere von sich zu strecken – alle Expertenratschläge zu vergessen und den riesigen Teller Pasta einfach zu genießen.

## Carb-100: Simpel, clever und ganzheitlich

Freilich handelt es sich um eine einfache Formel. Ein schlichtes Zahlensystem. Nicht so kompliziert wie Kalorienzählen. Und viel, viel wirkungsvoller. Man zählt vier Wochen lang mal Carbs – verdauliche Kohlenhydrate. Isst und trinkt Pi mal Daumen 100 Carbs pro Tag (wer es lieber lockerer angeht: 150 Carbs). Und stellt den Stoffwechsel effektiv um auf Fettverbrennung. Erlöst Körper und Gehirn von der hungrig machenden Insulinresistenz. Nach den vier Wochen hat man ein Gefühl dafür, was einem guttut, was Energie schenkt, aber nicht dick macht – und muss nix mehr zählen. Natürlich geht es niemals nur um Kohlenhydrate. Es geht auch darum, wie uns Eiweiß satt und schlank und gesund macht. Warum es gar nicht gut ist, Fett zu meiden. Wieso ein Smoothie morgens unser ganzes Leben verändert. Nicht nur der grüne, auch der weiße. Wie man sich über ein Tief hinwegsnackt, ohne auf der Waage ein Hoch zu ernten. Und weshalb eine Brühe Löcher im Darm stopft. Essen ist etwas Wunderbares, und der Körper ist das Wertvollste, was wir haben.

»Diät« heißt Gott sei Dank »Lebensweise« – und nicht »Hungerkur«. Und zu einer guten Lebensweise, die einem langfristig den Kummer mit den Pfunden nimmt, gehört Bewegen, Entgiften, Entspannen, das Körperbewusstsein aufwecken. Auch das fließt in die Carb-100-Formel ein. Und die verschreibt auch der Doktor. Denn binnen vier Wochen verändern sich die Blutwerte, die Energie, das Schlafmuster, Zipperleins verschwinden. Einfacher ist heilen nicht.

## Carbs zählen heißt ...

Kohlenhydrate heißen auf Englisch Carbohydrates. Abgekürzt Carb. Low Carb heißt »wenig Kohlenhydrate«. Es heißt nicht »No Carb« – keine Kohlenhydrate, wie Atkins es propagierte. Carb-100 heißt in diesem Buch nicht: Wir essen Wurst ohne Brot, meiden Obst, machen uns zum Frühstück ein 10-Eier-Omelett und lassen bei McDonald's das labberige weiße Brot vom dicken Fleischburger zurückgehen. Carb-100 heißt, wir tricksen: Wir packen den Burger zwischen Kohlrabischeiben, süßen den Smoothie mit Kokosblützucker, machen uns eine Bolognese mit Gemüsespaghetti – und genießen ein leckeres Mandelbrot mit Raw-Marmelade, den Cappuccino mit einem Löffelchen Mascobado. Wir essen weniger Kohlenhydrate – von den richtigen. Natur-Carbs statt Industrie-Carbs. Damit der Körper das kriegt, was er braucht, damit der Geschmack nicht zu kurz kommt, das Hirn zufrieden ist – und die Seele auch. Nur die Fettzellen dürfen ein wenig beleidigt sein.

### Gut zu Wissen: GLYX



Der Hintergrund vieler Gewichtsprobleme heißt auf vier Buchstaben gebracht GLYX. Glykämischer Index. So etwas wie eine moderne Kalorie. Zu viel von den falschen Kohlenhydraten (hoher GLYX – über 55) lassen den Blutzucker schnell ansteigen. Locken viel Insulin. Andere Kohlenhydrate mit niedrigem GLYX (unter 55) locken wenig Insulin, halten lange satt. Und schlank. Weil Insulin im Blut den Fettabbau stoppt. Carb-100-Rezepte vom Morgentoast bis zum Betthupferl.

**TIPP AM RANDE:** Wer mehr Carb-100-Rezepte braucht, kann dieses Buch auch mit meinen GLYX-Kochbüchern kombinieren. Und: Up to date bleibt man mit meinem GLYX-Letter, der alle zwei Wochen erscheint. Kostenlos!

## Weniger Carbs – und natürlich die richtigen

Fünf Carbs futtert das Gehirn in der Stunde weg. Macht  $24 \times 5$  Carbs. Macht 120 Carbs pro Tag. Die darf man seinem Körper also ruhig geben. Da bleibt nämlich nix übrig für die Fettleber und die Fettzelle. Das macht uns nämlich glücklich. 30 bis 40 Carbs – von den richtigen, den natürlichen (niedriger GLYX) pro Mahlzeit – halten den Insulinspiegel so in Schach, dass es uns gut geht, wir Nervenbotenstoffe der Zufriedenheit produzieren – ohne dass sich das auf die Hüften niederschlägt. Das Gehirn braucht also etwa 120 Gramm Glukosemolekülen. Die reichen aus, um nicht müde zu werden, sich hundertprozentig konzentrieren zu können, leistungsfähig und gut gelaunt zu sein. Und die geben Sie ihm. Täglich. Hauptsächlich in gesunder Form (glyx-niedrig), also Gemüse, Obst und wenn Getreide, dann idealerweise in seiner Urform und so wenig verarbeitet wie möglich. Und freilich gibt's Carbs fürs Hirn auch in Form kleiner Genussfreuden: dem Löffelchen Mascobado im Kaffee, dem Himbeersorbet ... Und dafür reichen einem 100 ausgewählte Lebensmittel. Die für den Körper wesentlich sind. *Simplify your life – your diet.* Mehr wissen? Über 900 Lebensmittel in: *Meine GLYX-Zahlen*, GU Verlag.

## No Sports?

Keine clevere Diät verzichtet darauf, die Muskeln zu aktivieren und sie rund um die Uhr Fett verbrennen zu lassen. Keine Angst, quälen muss sich keiner! Es reicht, sich 30 bis 40 Minuten am Tag um den Körper zu kümmern. Mit unserem ausgeklügelten Programm ab Seite 94. Ein bisschen tanzen auf dem Trampolin, ein wenig laufen und dabei meditieren. Die Muskeln ab und an mit nur drei cleveren Übungen herausfordern. Faszien dehnen. Einfach mal auf Seite 93 gucken, da steht, was einen Tolles erwartet.

## Super Service?

Die vielen Listen und Tabellen können Sie sich auf Ihr Smartphone herunterladen. Den Bodyscan habe ich für Sie auf eine MP3 gesprochen. Hier ist der QR-Code für die Seite, auf der Sie den Carb-100-Service finden.



# Liste 1: GLYX-Tabellen

Lebensmittel mit einem GLYX über 55 locken viel Insulin, das macht Heißhunger, sperrt Fett auf der Hüfte ein. Lebensmittel mit einem GLYX unter 55 machen satt, halten schlank.

## Lebensmittel mit hohem GLYX (über 55)

	GLYX
Traubenzucker (Glukose)	100
Weißbrot	95
Popcorn, süß	90
Reiscracker	90
Cornflakes	85
Brezel	80
Fruchtgummi	80
Müsliriegel	75
Schnellkochreis	75
Pommes	75
Salzstangen	75
Waffelmischung	75
Wassermelone	75
Donut	75
Bier	> 70
Fruchtsaftgetränk, Cola, Limonade	> 70
Weizenbrot (Vollkorn)	70
Croissant, Bagel	70
Haushaltszucker (Saccharose)	70
Graubrot	65
Sushi mit Reis und Fisch	60
Banane	60
Konfitüre	55

**Mehr wissen?** Über 900 Lebensmittel in: *Meine GLYX-Zahlen*, GU Verlag



## Lebensmittel mit niedrigem GLYX (unter 55)

	GLYX
Öle, Nüsse, Samen	0 – 15
Fleisch, Geflügel, Fisch	0 – 15
Shirataki-Nudeln	0
Stevia	1
Goji-Beeren	5
Birkenzucker	7
Zitrone	10
Frisches Obst	10–40
Trockener Wein	< 15
Stärkefreies Gemüse	15
Milchprodukte natur	20
Schokolade ab 70 % Kakaoanteil	20
Fruchtaufstrich ohne Zucker	30
Akazienhonig	30
Kokosblütenzucker	35
Vollkornnudeln	35
Hülsenfrüchte	35
Grüner Smoothie (wenig Frucht)	< 40
Vollkornmüsli ohne Zucker	40
Sojaprodukte	40
Pasta <i>al dente</i>	45
Obstsäftschorle 3:1	45
Schrotbrot	50
Roggensauerteigbrot	50
Chufas	55