

HEYNE <

dr. ulrich
strunz
**metabolic
power**

Impressum

Originalausgabe

© 2008 by Wilhelm Heyne Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
www.heyne.de

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

Redaktion: Nicola von Otto, Text & Form, München
Layout: Katharina Schweissguth, München
Coverdesign: Martina Eisele, Grafik-Design, München
Satz und Lithos: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Verarbeitung: OAN, Zwenkau

Printed in Germany

Gedruckt auf chlor- und säurefreiem Papier

ISBN: 978-3-453-12093-8

Danksagung

Mein herzlicher Dank gilt Marion Grillparzer für ihre ausdauernde und unermüdliche Hilfe sowie Holle Bartosch und Martina Kittler.

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bildnachweis

Boxler, Frank: 99, 116, 130, 154, 159 li., 159 re., 160 li., 160 re., 162, 163 li., 163 re., 164 li., 164 re., 165 li., 165 re., 166 li., 166 re., 167 li., 167 re., 168, 169 li o, 169 li u, 169 re., 170 li., 170 re., 171 li., 171 re., 172 li., 172 re., 173 li., 173 re., 174, 175 li o, 175 li u, 175 re., 176 li o, 176 li u, 176 re., 177 li. o, 177 li u, 177 re., 178 li o, 178 li u, 178 re o, 178 re u, 179 li , 179 re.;

Buch-Werkstatt GmbH: 13, 18, 20, 24, 30, 32, 34, 35, 36, 42, 52, 58, 60, 61, 68, 73, 76, 77, 79 re., 80, 81, 83, 84, 85, 88, 90, 92, 96, 97, 104, 110, 112, 115, 118, 120, 123, 124, 126, 128, 129, 136, 138, 140, 143, 144, 146, 147, 148, 150, 152, 153, 155, 156, 157, 158, 180, 182, 184, 186, 188, 189, 191, 192, 195, 196, 200; **Corbis, Düsseldorf:** 21 (RNT Productions), 47 (Michael Keller), 193;

IFA-Bilderteam, Taufkirchen: 108 (Alexandre), 121 (Int. Stock.); **illuScope:** 16, 98; **Mauritius:** 38, 190;

Photo Bauer, Roth: 8, 204, U4; **Plewinsky, Antje:** 64; **Stockfood, München:** 12 (Maximilian Stock LTD), 33 re. (Karl Newedel), 33 li. (Mich Rock), 49 (Eising Susie), 51 (Food Photogr. Eising), 54 (Uwe Bender), 66 (Brauner Michael), 70 (Harry Bischof), 75 (Daimling-Ostrinsky), 79 li. (Antje Plewinsky), 82 (Ian Garlick), 87 (Ellert L.); **Superbild:** 102; **Tony Stone (Sean Murphy):** 39; **Vogel, Norbert:** 26, 28; **Winkler, Jörg:** 106; **Zefa, Düsseldorf:** 10 (Creasource), 14 (Creasource), 94 (M. Keller), 198 (Grace), 199 (M. Thomsen), 202 (M. Keller)

dr. ulrich
strunz

metabolic power

die revolutionäre
enzymdiät

+++ schlank und fit für immer +++
+++ das geheimnis der Extremsportler +++
+++ maximale Fettverbrennung sofort +++

HEYNE <



8 ein wort zuvor

10 schlank lebt länger

- 10 Jung heißt minus 400 Kilokalorien
- 11 Vergessen Sie das Moppel-Ich
- 14 Achtung, Bauchfett!
- 15 Fett hat Nebenwirkungen
- 16 Was heißt Forever Young?

19 tatort fettzelle

- 20 Wissen rund um die Speckschicht
- 20 Die Fettzelle
- 21 Vom Lauftier zur Couch-Potato
- 23 Ein Blick auf den Insulinstoffwechsel

24 Falsche Gebrauchsanleitungen

- 25 Die Ernährungsberatung der letzten 50 Jahre hat versagt
- 26 10 »neue« Ernährungsregeln der DGE
- 32 Sie sind nicht schuld ...

34 Drehen Sie den Hahn zu

- 35 Der kleine und der große Tank
- 37 Züchten Sie die richtigen Enzyme
- 40 Aus meiner Praxis – Schneller schlank

42 Der schlanke Körper braucht Eiweiß

- 43 Sind Sie ein Vier- oder Zwölfzylinder?
- 45 Eskimos in New York
- 45 Eiweiß bedeutet Jugend
- 47 Ohne Eiweiß funktioniert keine Diät
- 48 Natürlichste Medizin – Aminosäuren

52 Vollkorn? Nicht für 20 Millionen

- 53 Auch Vollkorn wird zu Zucker
- 54 Enzymrevolution – ein Prinzip fürs Leben

58 Und was ist jetzt mit Fett?

- 59 Weniger Fett – oder mehr laufen?
- 60 Warum wirken Diäten – oder wirken nicht?
- 62 Aus meiner Praxis – Messen – ein Experiment

64 enzymrevolution – die praxis

- 64 1. Stufe – Hahn zudrehen
- 66 2. Stufe – mit den Genen leben
- 68 3. Stufe – der Start ins Luxusleben
- 70 Luxuskohlenhydrate
- 72 Die Rezepte für die 1. Stufe
- 76 Die Rezepte für die 2. und 3. Stufe

inhalt

93 **tatort kopf**

- 94 **Die Kraft der Gedanken**
- 95 Schlafen Sie sich doch einfach schlank

96 **Der Kopf und die Essentscheidung**

- 96 Am Anfang ist der Hunger
- 96 Die Sinne kann man nicht täuschen
- 97 Ein voller Magen isst nicht mehr gern
- 100 Die Diktatur der Dickmacher

102 **Warum Stress dick macht**

- 103 Nur kein Stress ...
- 103 Stress einfach wegatmen

106 **Abnehmen mit Köpfchen – Expertenrat von Dipl. psych. Tibor Trautmann, Berlin**

111 **tatort muskel**

- 112 **Der Tank ist leer, wie beim Marathon**
- 113 So bringen Sie Ihre Enzyme auf Trab
- 115 Der neue Körper kann ruhig genießen

118 **Fettverbrennung kann man messen**

- 118 Spiroergometrie deckt alles auf
- 119 Maß für Fettenzyme – Respiratorischer Quotient (RQ)
- 120 Diese Kurven machen Kurven
- 121 Marathon ist Enzymrevolution
- 122 Aus meiner Praxis – Kohlenhydratleer zum 100-Prozentler

124 **Ein tiefer Blick in den Muskel**

- 124 Lauter kleine Energiekabel
- 126 Schlankkapital Mitochondrien
- 126 ATP – das schnelle Futter
- 128 Die limitierende Sache mit dem Laktat
- 129 Schlank, fit & gesund heißt aerob





130 Ausdauernd ans Fett

- 130** Kalorien verbrennen statt reduzieren
- 131** Ausdauer lockt fettverbrennende Enzyme
- 131** Die Kalorie, das Laktat, der Grenzpunkt
- 132** Der grüne Bereich – Ihre Spielwiese
- 133** Laktat ganz praktisch
- 134** Der rote Bereich ist tabu
- 134** Wie viel Bewegung hätten Sie gerne?
- 134** Intervalle laufen – mehr Fett verbrennen
- 135** Der Nüchternlauf
- 136** Welches Training darf es denn sein?

138 Einfach mehr aktive Muskelmasse

- 139** Der saure Muskel und das Krafttraining
- 140** Das Fatburnergeheimnis – der Nachbrenneffekt
- 140** Kraft vor Ausdauer – oder andersherum?
- 142** Training – wollen Sie Klasse oder Masse?

144 muskelpraxis – ihre lebensversicherung

- 145** Vorsicht, falsche Bewegungsmuster!
- 146** Sorgen Sie für eine starke Mitte
- 149** Basiswissen Zirkeltraining

158 achtung, fertig, los!

- 159** Start mit dem Aufwärmprogramm
- 160** Nun geht's ans Zirkeltraining
- 162** Übungen für den Weckzirkel
- 168** Übungen für den Könnerzirkel
- 174** Dehnen nicht vergessen!
- 180** Fit for fun – und mehr Muskeln?
- 181** Tipps & Tricks fürs Studio
- 181** Mit der Maschine auf du und du
- 182** Freies Hanteltraining auch im Studio