

DR. MED. MATTHIAS RIEDL

1000

GENIALE TRICKS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

G|U



GESUNDESSEN

- | | | | |
|-----------|--|-----------|---|
| 1 | Tellerprinzip als Visualisierung 14 | 12 | Lebenselixier Wasser marsch! 34 |
| 2 | Vier-Stunden-Timer für die Esspausen 16 | 13 | Experimentieren für Abwechslung 36 |
| 3 | Pflanzenvielfalt mit magischen 25 18 | 14 | Turbo-Küche aus dem Vorrat 38 |
| 4 | Besser kauen auf Probe 20 | 15 | Fleischlos glücklich 40 |
| 5 | Zeit sparen mit Meal Prep 22 | 16 | Brotzeit-Upgrade 42 |
| 6 | Mittags-Date mit Ihrer Mahlzeit 24 | 17 | Butterersatz: Avocado 44 |
| 7 | Hunger vs. Appetit? Der Test 26 | 18 | Eiweiß-Stars auf dem Brot 45 |
| 8 | Hunger oder Durst? Der Test 27 | 19 | Gelbes Wunder als Aufstrich 46 |
| 9 | Heißhunger-Stopp dank Grapefruit 28 | 20 | Chilischarf! Feurige Würze 47 |
| 10 | Smart snacken mit Raw Power 30 | 21 | Küchenkräuter zum Verfeinern 48 |
| 11 | Bitterstoffe als herbe Helfer 32 | 22 | Goldene Milch: Kurkuma Latte 50 |

- 
- | | | | |
|-----------|--|-----------|--|
| 23 | Reihenfolge neu sortiert 52 | 38 | Apfelessig als Allrounder 79 |
| 24 | Spermidin: Mini-Kraftwerk 54 | 39 | Lieblingsfutter für den Darm 80 |
| 25 | Mehr Gemüse im Versteck 56 | 40 | Flohsamen als Booster 82 |
| 26 | Je grüner, desto besser 58 | 41 | Eiweißmenge nach Maß 84 |
| 27 | Rote Farbe – cook it! 60 | 42 | Der Eier-Test: macht satt 86 |
| 28 | Im Doppelpack noch besser 62 | 43 | Skyr: Island lässt grüßen 87 |
| 29 | Bunte Küche mit mehr Farbe 64 | 44 | Extraportion Protein im Brot 88 |
| 30 | Gemüsebox der Saison 66 | 45 | Eiweiß in Doppelpacks 90 |
| 31 | Zero Waste Cooking 68 | 46 | Pasta mal anders 92 |
| 32 | Superfood im Rohzustand 70 | 47 | DIY-Shakes als Eiweiß-Quickies 94 |
| 33 | Obst-Optimum – ideale Menge 72 | 48 | Magenfüller im Restaurant 96 |
| 34 | Fruchtwunder: an apple a day ... 73 | 49 | Tauschbörse mit Vollwert 98 |
| 35 | Beerenstarke Fruchtkugeln 74 | 50 | Cool down mit Effekt 100 |
| 36 | Selbst gemixt statt gekauft 76 | 51 | Doppelgänger im Wechsel 102 |
| 37 | Zitrusdrink mit Fit-Effekt 78 | 52 | Gesunde Pizza selbst gemacht 104 |
- 

53 Alter Liebling
neu entdeckt **106**

54 Über Nacht
zum Star **107**

55 Klar bleiben hält
gesund **108**

56 Mitbringsel zur
Grillfeier **110**

57 Salat-Topping:
dress it up! **112**

58 Zutatenliste
checken **114**

59 Home made
Basics **116**

60 Eis-Kreationen
in Eigenregie **118**

61 Coole Häppchen
zum Genießen **120**

62 Mit Strategie gegen
Übermaß **122**

63 Süß würzen als
Aromenspiel **123**

64 Natursüß:
Obst im Gebäck **124**

65 Happy Baking
mit Hülsen **126**

66 Durstlöscher
mit Aroma **128**

67 Lieblings-Limo
mit Kräutern **129**

68 Kaffee macht
munter **130**

69 Grüntee als
Herzschutz **132**

70 Ölwechsel zu
guten Fetten **134**

71 Universalteig statt
Blätterteig **136**

72 Knabberzeug:
Chips & Co. **138**

73 Nüsse mit
Superkräften **140**

74 Leinöl für Brain
Power **142**

75 Fisch ahoi:
catch of the day **144**

76 Geschirr mit
Slim-Effekt **146**

77 Tellerdeko: Das
Auge isst mit **147**

MEHRBEWEGEN

78 Maß nehmen
am Bauch **148**

79 Workout für
zwischen durch **150**

80 Bewegtes Büro
macht aktiv **152**

81 Schrittzähler:
step by step **154**

82 Fitnesspartner:
rauf aufs Rad **155**

83 Probetraining als
Kickstarter **156**

84 Tanzen Sie sich
glücklich **158**

85 Lauftraining leicht
gemacht **160**

86 Bauchmuskel-
Challenge **162**

87 Vitamin-D-
Tankstelle **164**

88 Schlank mit dem
Kälte-Trick **165**

94 Vision Board mit
Wünschen **174**

95 Abschalten im
Offline-Modus **176**

96 Achtsam essen mit
allen Sinnen **178**

97 Motivation im
Kleiderschrank **180**

98 Verbündete machen
stark **181**

99 Habit Stacking
für Routinen **182**

100 Habit
Tracking **184**

BESSERLEBEN

89 Gesundbrunnen
»Schlaf« **166**

90 Journaling als
Schlafmittel **168**

91 Coffee Nap:
Wachmacher **170**

92 Durchatmen
gegen Stress **172**

93 Lachyoga als
Ablenkung **173**

Autoren **186**

Rezeptregister **187**

Impressum **192**

BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DIESES BUCH

➔ Auf den folgenden Seiten finden Sie 100 smarte Hacks für ein gesünderes Leben. Mit diesen unkomplizierten Mini-Maßnahmen halten gesunde Verhaltensweisen auf eine nachhaltige Weise Einzug in Ihr Leben. Wie genau das funktioniert, lesen Sie hier.

IHRE HERANGEHENSWEISE

Schon kleine Veränderungen können Großes bewirken – genau das werden Sie nun am eigenen Leib erfahren. Natürlich wird Ihnen ein einziger Hack nicht reichen, um 20 Kilo Übergewicht loszuwerden. Aber das ist auch nicht das angestrebte Ziel. Blättern Sie nach Lust und Laune durch das Buch und starten Sie mit einer Maßnahme, die Ihnen sehr leichtfallen könnte. Erst wenn dieser Hack zu Ihrer neuen Routine gewor-

den ist, machen Sie weiter. Im nächsten Schritt können Sie sich auch mehrere Maßnahmen gleichzeitig vornehmen und sie in Ihr Leben integrieren. Wichtig ist nur, dass Sie sich nicht überfordern. Realistisch ist es, zwei bis drei neue Verhaltensweisen pro Woche einzuführen. Tun Sie sich mit einer Gewohnheit sehr schwer, suchen Sie sich erst einmal einen anderen Trick aus und versuchen Sie es später erneut. Sie müssen sich keinen Druck machen und sich kein zeitliches Limit setzen.



MEHR INDIVIDUALITÄT

Ich gebe Ihnen keine strenge Reihenfolge vor. Wenn Sie sich einem Problem intensiver annahmen möchten, können Sie die Tricks auf Wunsch systematisch auswählen. Die Hacks sind dazu in die Kategorien »Gesund essen«, »Mehr bewegen« und »Besser leben« unterteilt. Wer noch individueller

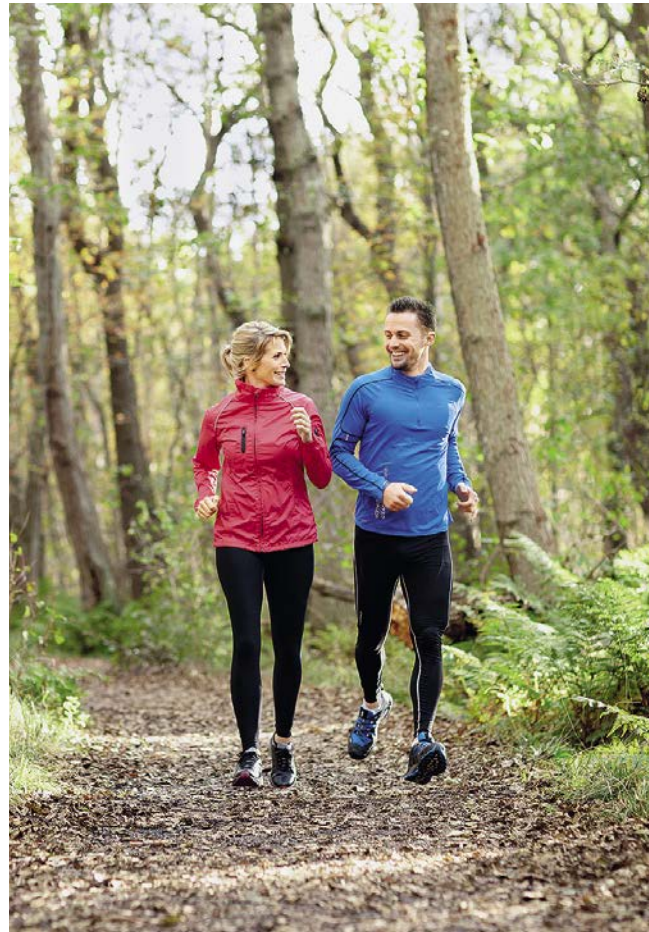
vorgehen möchte, identifiziert vorab seine persönlichen Schwachstellen. Dies gelingt Ihnen am besten, indem Sie ein Ernährungstagebuch führen. Nutzen Sie hierzu gerne eine App, die Ihnen beim Protokollieren und Auswerten hilft – etwa meine »myFood-Doctor-App«. Ich habe sie speziell dafür entwickelt, dass Menschen damit Schritt für Schritt zum Wunschgewicht gelangen.

ERFOLGREICH ZUM ZIEL

Es ist nicht nötig, dass Sie am Ende alle 100 Hacks absolviert haben. Viel wichtiger ist: Kommen Sie durch die Mini-Tricks auf den Geschmack des gesunden Lebensstils und finden Sie Gefallen daran. Wenn sich Ihre Lust nach Süßem normalisiert und die Erdbeere wieder nach Dessert schmeckt, wenn Sie merken, dass die Pfunde purzeln, Beschwerden verschwinden, sich Ihre Blutwerte verbessern oder Sie beschwingt bis in das dritte Stockwerk laufen – dann war das Biohacking ein voller Erfolg. Verwenden Sie

Biohacking

Beim Biohacking geht es darum, die Biologie des eigenen Körpers zu verstehen und daraus Methoden zur Selbstoptimierung abzuleiten. Im Gegensatz zu vielen Biohacks, die im Netz kursieren, braucht es dazu aber keine teuren Geräte wie eine eigene Kältekammer und auch keine aufwendigen Technologien zum Tracken von allerlei Körpermesswerten.



das Buch als ständiges Inspirationswerk, in dem Sie jederzeit nachschlagen und sich eine neue Veränderung vornehmen können. Ihr Leben ändert sich Schritt für Schritt, beinahe aufwandslos und unbemerkt.

DAS HANDWERKSZEUG

Das Motto hier lautet »Just do it«: Sie müssen sich weder mit kompliziertem Ernährungswissen auseinandersetzen noch spezielle Vorbereitungen treffen. Nehmen Sie sich



einen beliebigen Hack vor. Selbstverständlich verbirgt sich hinter all dem ein fundiertes und wissenschaftlich erprobtes Ernährungskonzept: Wir vom medicum Hamburg haben es die »artgerechte Ernährung« genannt, weil es den natürlichen Bedürfnissen des Menschen folgt. Statt auf hochverarbeitete Lebensmittel mit Zusatzstoffen, schlechten Fetten sowie Zucker und andere schnell verwertbare Kohlenhydrate (z. B. Weißmehl) setzen wir auf viel Gemüse, ausreichend Eiweiß, lange sättigende Kohlenhydrate und gesunde Fette. Dadurch kommt

es weder zu unerwünschten Blutzuckerschwankungen noch zu einer überschüssigen Fettspeicherung. Ihre Blutfettwerte und der Blutdruck sinken, Sie bekommen gute Laune, sind leistungsfähiger, beugen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Fettleber vor und senken Ihr Krebsrisiko.



WICHTIGE GRUNDSÄTZE

Die Grundpfeiler der sogenannten artgerechten Ernährungsweise möchte ich Ihnen kurz vorstellen:

- 2-3 Hauptmahlzeiten am Tag essen und möglichst keine Zwischenmahlzeiten oder Snacks verzehren (s. S. 16).
- Bei jeder Mahlzeit den Teller mit den richtigen Nährstoffgruppen in optimaler Verteilung nach dem »Tellerprinzip« füllen (s. S. 14).
- Den Gemüsekonsum auf mindestens 500 g täglich steigern (s. S. 56-67).
- Täglich so viel Eiweiß zu sich nehmen, wie es der Körper wirklich benötigt – 1-1,2 g pro kg Normalgewicht (s. S. 84).
- Den Zuckerkonsum reduzieren (s. S. 122) und schnell verwertbare Kohlenhydrate wie Reis, Nudeln und Kartoffeln nur sparsam verwenden. Stattdessen langsam verwertbare Kohlenhydrate mit reichlich Ballaststoffen wählen (s. S. 98).
- Zu jeder Mahlzeit gesunde Fette aus hochwertigen Ölen, Nüssen und Samen aufnehmen (s. S. 140-143).
- Achtsam essen – ohne Stress und Ablenkung. Jeden Bissen gut kauen (s. S. 20) und genießen (s. S. 178).

17

BUTTERERSATZ: AVOCADO

→ Tauschen Sie Butter gegen Avocado aus. Zerdrücken Sie das Fruchtfleisch mit einer Gabel, geben Sie einen Spritzer Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer dazu und bestreichen Sie damit Ihr Brot.

BENEFIT

Mit diesem Hack wechseln Sie schlechte Fette durch gute aus – und senken so Ihr Risiko für Arteriosklerose.

BACKGROUND

Die Avocado hat eine sehr günstige Fettsäurezusammensetzung: Ihre einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren helfen dabei, den Cholesterinspiegel zu senken und damit der Verkalkung von Arterien vorzubeugen. Ganz im Gegensatz zur Butter: Diese enthält reichlich gesättigte Fettsäuren, die den ungünstigen LDL-Cholesterinspiegel erhöhen. Das stellt einen der größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar.



Geschmacksträger

Durch ihren hohen Fettanteil ist auch die Avocado ein guter Aromen-Überbringer. Das garantiert Ihnen auch ohne Butter den gewohnt intensiven Geschmack.



So geht's

Jeder Hack ist gleich aufgebaut: Auf einen Blick können Sie den Benefit (Nutzen) erkennen und erfahren beim Background (Hintergrund), wieso der Hack funktioniert. Außerdem gibt es weitere Infos, nützliche Tipps und passende Rezepte.