

DR. MED. MATTHIAS RIEDL

100

GENIALE TRICKS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

SPIEGEL
Bestseller-
Autor

GU



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	Gemüsekiste 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	Beerенstarke Früchtchen 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 | 68 | Kaffee macht
munter 130 |
| 54 | Über Nacht
zum Star 107 | 69 | Grüntee als
Herzschutz 132 |
| 55 | Klar bleiben hält
gesund 108 | 70 | Ölwechsel zu
guten Fetten 134 |
| 56 | Mitbringsel zur
Grillfeier 110 | 71 | Universalteig statt
Blätterteig 136 |
| 57 | Salat-Topping:
dress it up! 112 | 72 | Knabberzeug:
Chips & Co. 138 |
| 58 | Zutatenliste
checken 114 | 73 | Nüsse mit
Superkräften 140 |
| 59 | Home made
Basics 116 | 74 | Leinöl für Brain
Power 142 |
| 60 | Eis-Kreationen
in Eigenregie 118 | 75 | Fisch ahoi:
catch of the day 144 |
| 61 | Coole Häppchen
zum Genießen 120 | 76 | Geschirr mit
Slim-Effekt 146 |
| 62 | Mit Strategie gegen
Übermaß 122 | 77 | Tellerdeko: Das
Auge isst mit 147 |
| 63 | Süß würzen als
Aromenspiel 123 | | |
| 64 | Natursüß:
Obst im Gebäck 124 | | |
| 65 | Happy Baking
mit Hülsen 126 | 78 | Maß nehmen
am Bauch 148 |
| 66 | Durstlöscher
mit Aroma 128 | 79 | Workout für
zwischendurch 150 |
| 67 | Lieblings-Limo
mit Kräutern 129 | 80 | Bewegtes Büro
macht aktiv 152 |

MEHR BEWEGEN

81	Schrittzähler: step by step 154	94	Vision Board mit Wünschen 174
82	Fitnesspartner: rauf aufs Rad 155	95	Abschalten im Offline-Modus 176
83	Probetraining als Kickstarter 156	96	Achtsam essen mit allen Sinnen 178
84	Tanzen Sie sich glücklich 158	97	Motivation im Kleiderschrank 180
85	Lauftraining leicht gemacht 160	98	Verbündete machen stark 181
86	Bauchmuskel- Challenge 162	99	Habit Stacking für Routinen 182
87	Vitamin-D- Tankstelle 164	100	Habit Tracking 184
88	Schlank mit dem Kälte-Trick 165		

Autoren **186**

Rezeptregister **187**

Impressum **192**

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

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 annehmen 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.

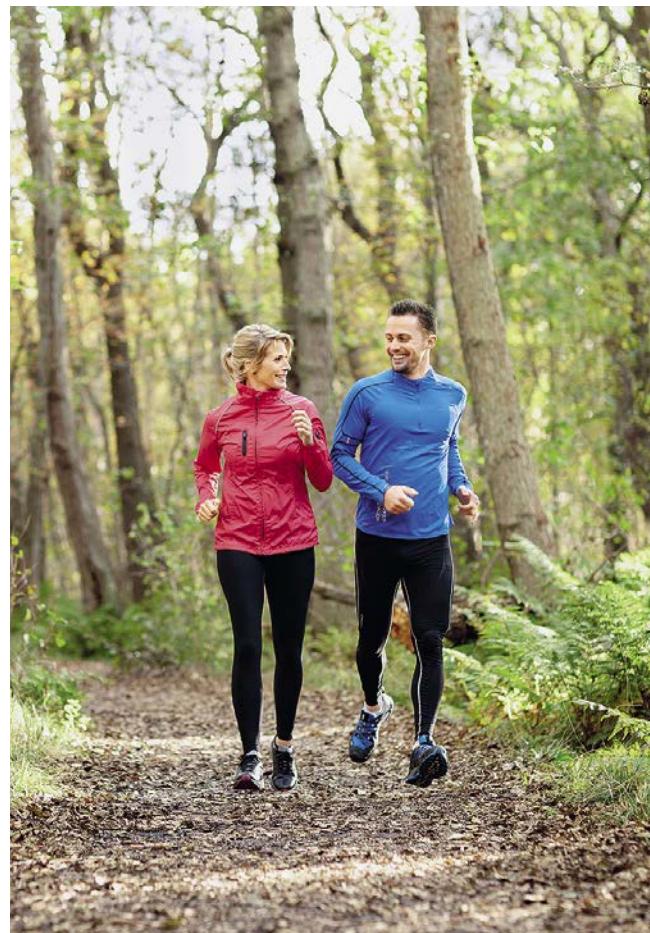


ERFOLGREICH ZUM ZIEL

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 Blutzuckschwankungen 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 Fett-säurezusammensetzung: 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 gehts

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.