

Prof. Dr. Ingo Froböse

STOFF WECHSEL RESET

Das 8-Wochen-Programm



**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

Abnehmblockaden überwinden
Grundumsatz steigern
Nachhaltig Gewicht verlieren

G|U

Inhalt

- 6 Vorwort
- 8 **Wissenswertes zum Thema Abnehmen**
- 10 **Jetzt ist endlich Schluss mit Diäten**
- 11 Ihre Zellen wollen satt sein
- 13 Fett, die ideale Speicherform für Nahrungsenergie
- 15 Das Gehirn entscheidet, wie viel wir essen
- 18 Nachgefragt: Übergewicht durch Stress?
- 20 **Wie Ihr Körper sich gegen das Abnehmen wehrt**
- 21 Ein komplexes System gerät aus der Balance
- 21 Hunger: die größte Gefahr für den Körper!
- 24 Die Folgen des Muskelabbaus
- 24 Weitere Erkrankungen durch den schlafenden Stoffwechsel
- 26 Test: Ist Ihr Stoffwechsel gestört?
- 28 **Der Weg zum fitten Stoffwechsel**
- 29 Die zwei Gesichter des Stoffwechsels
- 30 Der Energiebedarf des Stoffwechsels
- 34 MET – die Wirkung von Bewegung auf den Stoffwechsel messen
- 36 So wirkt Sport auf den Stoffwechsel



38 **Den Stoffwechsel positiv beeinflussen**

40 **Muskulatur – wichtigstes Organ des Stoffwechsels**

41 Muskeln haben ganz unterschiedliche Aufgaben

42 Wie sich die Muskulatur im Lauf des Lebens verändert

43 So kommen unsere Muskeln an die Energie

46 Muskeln brauchen täglich Pflege

47 Die Bewegungspyramide

50 Die Top 12 für tägliche Muskelpflege

52 **Myokine – die Wunderwaffen**

53 Wichtige Botenstoffe der Muskulatur

54 Das erste Myokin:
Tausendsassa Interleukin 6

56 Interleukin 8: für eine bessere Durchblutung

56 Myonectin (CTRP-15):
der Fettkiller



56 Interleukin 15: der Bodybuilder

57 BDNF: der Fettverbrenner

57 Fibroblast-Wachstumsfaktor: der Insulinhelfer

57 PGC-1 alpha: der Fettumwandler

58 Medikamente, die den Stoffwechsel beeinflussen

60 **Die Zelle braucht mehr Kraftwerke**

61 Mitochondrien, unsere Energieproduzenten

63 Was Mitochondrien brauchen

64 Die Top 8 für mehr Kraftwerke

- 66 Die richtige Ernährung für den Stoffwechsel**
- 68 Wege aus dem Ernährungsdschungel**
- 69** Die Grundlagen der Stoffwechsel-Ernährung
- 72** Vorsicht, Fruchtzucker!
- 77** Die besten Eiweißlieferanten
- 78** Stoffwechselrezepte mal anders
- 84** Vitalstoffe – die wichtigen Helfer
- 86** Wasser – unverzichtbar für den Zellstoffwechsel
- 90** Gesunde Vitalstoff-Drinks
- 94 Essen und Trimmen im Biorhythmus**
- 95** Was Sie noch übers Essen wissen sollten
- 97** Die Stoffwechseluhr
- 100** Wer abnehmen möchte, muss verdauen
- 101** Entgiftung für die gute Laune
- 102** Nachgefragt: Kann ich das Stoffwechselprogramm mit Intervallfasten oder mit Ketose kombinieren?
- 104** Entgiftung: Test und Tipps



- 108 Das 8-Wochen-Stoffwechsel-Programm**
- 110 Machen Sie Ihrem Stoffwechsel Beine!**
- 111** So stellen Sie die Weichen für Ihr neues Leben

114 Das Ausdauertraining für den Stoffwechsel-Reset

115 Walking und Trotting: überall und ohne große Umstände

118 Grundsätzliches zum effektiven Lauftraining

120 8-Wochen-Training Ausdauer

122 Motto-Tage: Abwechslung für den Stoffwechsel

124 Das Muskeltraining für den Stoffwechsel-Reset

125 Rote und weiße Muskelfasern: nur gemeinsam zum Turbo

125 Wie das Muskel-Programm funktioniert

128 Stufe 1: 4 Wochen Vorbereitungstraining

136 Stufe 2: 2 Wochen Intensivierungsprogramm

146 Stufe 3: 9-Minuten-Work-out für den Stoffwechsel

150 Locker bleiben und Dehnen

152 Das Stoffwechsel-Ernährungsprogramm

153 Nutzen Sie die Power der Natur für Ihren Stoffwechsel

154 Frühstücksbaukasten

186 Vegane und vegetarische Ernährung – passt das zum 8-Wochen-Programm?

Service

188 Bücher, die weiterhelfen

188 Adressen, die weiterhelfen

190 Register

191 Rezeptregister

191 Übungsregister

192 Impressum





Vorwort

Sie versuchen seit Jahren, Gewicht zu verlieren, aber was auch immer Sie probieren, nach wenigen Wochen wiegen Sie wieder genau so viel wie vorher oder die Fettpolster sind sogar noch etwas größer geworden?

Mit diesem Schicksal sind Sie nicht allein und das liegt nicht daran, dass Sie und alle anderen Betroffenen sich nicht anstrengen oder das Ganze zu lasch angehen. Im Gegenteil: Viele Diäten erfordern extreme Anstrengungen, denn sie achten nur auf eine möglichst geringe Kalorienaufnahme.

Genau das aber ist falsch: Dreh- und Angelpunkt unseres Körpergewichts ist der Stoffwechsel und den fahren Sie mit zu wenig Kalorien an die Wand! Wenn er nicht bekommt, was er braucht, fängt er an zu stottern. Er schaltet in den Sparmodus und nutzt das Wenige, was Sie ihm geben, bestmöglich, sodass Sie gar nicht abnehmen können.

Der Metabolismus, also unser Stoffwechsel, ist eines der geheimnisvollen Phänomene unseres Körpers. Er ist ein Wunderwerk, weil er alles, was im Körper geschieht, ermöglicht und kontrolliert. Stoffe werden verteilt und die Energie wird genau dorthin gebracht, wo sie benötigt wird. Alles nur, damit wir leben können! Doch der Stoffwechsel wird durch unseren Lebensstil so stark beeinflusst, dass ich heute wirklich sagen kann: Wir haben es selbst zu verantworten, ob der Metabolismus langsam oder schnell läuft, ob er viel oder wenig Energie ver-

braucht, ob sich Alterungsprozesse früh oder spät einstellen und ob unser Leben vital oder energieraubend abläuft.

Mit diesem Buch gehe ich mit Ihnen an die Wurzeln des Stoffwechsels und zeige Ihnen mit den zwei großen Komponenten Bewegung und Ernährung, wie leicht es doch sein kann, den Stoffwechsel zu einem richtigen Turbo werden zu lassen. Es ist eine komplett überarbeitete und mit neuen Erkenntnissen aus der Wissenschaft und Forschung der letzten Jahre ergänzte Version meines Buches »Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip«, das sehr erfolgreich war und Tausenden von Lesern beim Abnehmen geholfen hat.

Gerade wenn Sie seit vielen Jahren vergeblich versuchen, Ihr Gewicht in den Griff zu bekommen, werden Sie nach dem Lesen verstehen, wo die Ursachen dafür liegen. Mit meinem 8-Wochen-Stoffwechsel-Programm werden Sie es selbst im stressigen Alltag schaffen, Ihren Metabolismus wieder in die richtigen Bahnen zu lenken. Sie werden rasch sehen, dass es sich lohnt, ab heute den Stoffwechsel zu beachten und ihm jeden Tag das zu geben, was er braucht. Dann werden Sie auch zukünftig auf der »Autobahn« des Lebens voller Lebensfreude und Energie unterwegs sein können. Folgen Sie mir und vertrauen Sie mir.

Ihr Ingo Froböse

Die Top 12 für tägliche Muskelpflege

Unsere Muskeln sind wertvolles Gesundheitskapital und dementsprechend sollten wir sie auch behandeln. Dann bleiben wir nicht nur lange leistungsfähig, sondern auch schön schlank.

1 MUSKELN WOLLEN ETWAS TUN

Jeder Muskel braucht seine tägliche Arbeit. Deshalb sollten Sie alle Muskeln mindestens einmal täglich maximal anspannen oder das 9-Minuten-Work-out ab Seite 146 machen. Das 8-Wochen-Programm verschafft Ihnen die nötige Fitness dazu.

2 REGELMÄSSIG AKTIV WERDEN

Bewegen Sie sich so oft und so lange wie möglich. Schon Stehen ist besser als Sitzen, damit der Stoffwechsel ansteigt (ein Durchschnittsmensch verbraucht im Sitzen etwa ein Gramm Fett pro Stunde, im Stehen sind es schon zwei). Durch jede Muskelaktivität werden Myokine (siehe ab Seite 52) ausgeschüttet, die inneren Organe stimuliert – und dem Speicherfett geht es an den Kragen.

3 ES MUSS BRENNEN

Lassen Sie Ihre Muskeln bei jedem Training mindestens einmal richtig »brennen«. Besonders die Beinmuskulatur und die Gesäßmuskeln sollten Sie gut beanspruchen (zum Beispiel indem Sie beim Treppensteigen immer zwei Stufen auf einmal nehmen). Dann können diese großen Muskeln wachsen und Ihnen mehr aktive Masse bringen.

4 BELASTUNG MUSS SEIN

Scheuen Sie sich nicht, Ihren Muskeln gelegentlich auch schwere Belastungen zuzumuten. Gerade die großen weißen Muskelfasern brauchen regelmäßig intensive muskuläre Belastungen. Tragen Sie also ruhig den Wasserkasten die Treppe hoch oder zum Parkplatz.

5 TÄGLICH 30 MINUTEN BEWEGUNG

Für die roten Muskelfasern und vor allem für eine gute Durchblutung und den Stoffaustausch sollten Sie sich regelmäßig, am besten mindestens dreimal täglich, zehn Minuten ausdauernd bewegen. Vielleicht schaffen Sie es ja sogar, in der Mittagspause oder am Abend mehr als 30 Minuten am Stück zu »trotten« (siehe ab Seite 115).

6 AEROBES TRAINING

Muskeln müssen täglich mit ganz viel Sauerstoff versorgt werden, sonst leiden die Zellen an Sauerstoffnot. Aerobe Belastungen wie Spaziergehen, Walking oder Trotting, aber auch Radfahren und Schwimmen verpassen ihnen den lebensnotwendigen Sauerstoff. Darüber hinaus lernen die Zellen beim Ausdauersport, vermehrt Fettsäuren zu verbren-

nen – und knacken so die Depots. Denn gerade für die Verbrennung der Fette ist das Sauerstoffangebot in den Mitochondrien absolute Voraussetzung und Notwendigkeit.

7 DAS ZYTOPLASMA IN GANG BRINGEN

Regen Sie täglich den Zellstoffwechsel im Zytoplasma an und lassen Sie den Muskel richtig brennen, damit die Zelle lernt, schnell auch diesen energiefordernden Prozess der Energiebereitstellung zu nutzen. Er versorgt die großen, energiefressenden Zellen und aktiviert dadurch den Muskelstoffwechsel so richtig.

8 ABWECHSLUNGSREICH ESSEN

Versorgen Sie Ihre Muskeln jeden Tag mit allen Nähr- und Vitalstoffen. Sie brauchen ein Rundum-Menü an Energie- und Aufbaustoffen, damit sie ihre Leistung erbringen können und damit der Körper sie nicht »wegknabbert«. Diäten sind für Muskeln ein absolutes No-Go. Lassen Sie die Finger davon und tanken Sie ausreichend Nährstoff-Sprit für stoffwechselaktive und leistungsfähige Muskeln.

9 EIWEISS IST WICHTIG

Geben Sie Ihren Muskeln, speziell an den Trainingstagen, ihre Lieblingsspeise: Eiweiß. Nur dann können sie wachsen, sich reparieren und regenerieren. Je nach Alter sollen es 1 bis 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht sein (siehe ab Seite 76).

10 VIEL TRINKEN

Trinken Sie über den Tag verteilt reichlich Wasser. Denn nur Wasser gewährleistet die

reibungslose Bereitstellung von Energie und Vitalstoffen, leistet den Transport in und aus der Zelle heraus und garantiert, dass Muskelzellen miteinander kommunizieren. Diese Kommunikation unter den Zellen sichert, dass sie sich gegenseitig helfen.

11 DIE LYMPHE ANREGEN

Recken und strecken Sie sich morgens im Bett und lassen Sie die Lymphe fließen. Dadurch unterstützen Sie den schnellen Abtransport unerwünschter Gift- und Abfallprodukte und die Muskelzelle kann wieder tief durchatmen und Sauerstoff tanken. Streichen Sie auch abends, wenn Sie zur Ruhe kommen, mit ganz leichtem Druck an den Lymphbahnen entlang der Innenseiten von Beinen und Armen sowie in Leiste und Achsel.

12 JEDEN TAG ENTSPANNEN

Wenn die Muskulatur verspannt ist, erreichen die Nährstoffe nicht jede Muskelzelle. Lösen Sie daher durch Lockerung und Entspannung gerade abends nach einem anstrengenden Arbeitstag Ihre müden Muskeln. Dadurch regen Sie den Stoffwechsel an, die Stoffe können wieder ungehindert fließen und »Abfallprodukte« werden aus dem Körper getrieben. Wenn wieder genügend ATP in jeder Zelle ist, werden die Muskeln wieder weich und geschmeidig, denn ATP ist ein wahrer »Weichmacher«.

Kleiner Tipp: Damit Muskeln locker werden, spannen Sie sie zunächst – auch wenn es paradox klingt – maximal für fünf bis zehn Sekunden an. Danach lässt sich die Muskulatur viel leichter entspannen. An besonders kalten Tagen helfen auch ein entspannendes Bad oder ein Saunabesuch.

Scharfer Soja-Shake mit Basilikum

ZUTATEN

2 Stiele Basilikum
150 ml Soja-Drink
½ TL Paprikapulver
1 Prise Chiliflocken

Außerdem:

Eiswürfel

Für 1 Glas

5 Minuten Zubereitung

Pro Portion:

ca. 60 kcal / 4 g KH /

5 g E / 3 g F

ZUBEREITUNG

- 1 Basilikum unter kaltem Wasser abbrausen und trocken schwenken. Die Blättchen abzupfen. 1–2 davon beiseitelegen, den Rest fein hacken.
- 2 Soja-Drink mit gehacktem Basilikum, Paprikapulver, Chiliflocken in einen Cocktailshaker oder in ein großes Schraubglas füllen, ein paar Eiswürfel dazugeben und alles kräftig schütteln.
- 3 Den Shake in ein Glas füllen und die restlichen Basilikumblättchen obenauf stecken.

Eiweiß-Shake mit Limette

ZUTATEN

½ Limette
2 Zweige frische Minze
200 g Buttermilch
(0,5 % Fett)
2–3 TL Agavendicksaft

Für 1 Glas

5 Minuten Zubereitung

Pro Portion:

ca. 120 kcal / 18 g KH /

7 g E / 1 g F

ZUBEREITUNG

- 1 Limette heiß waschen und abtrocknen. Erst ein wenig Schale abreiben, dann den Saft auspressen.
- 2 Minzezweige unter kaltem Wasser abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. 1–2 Blättchen beiseitelegen, den Rest in feine Streifen schneiden.
- 3 In einem Krug die Buttermilch mit klein geschnittener Minze sowie etwas Limettensaft und -schale verrühren. Nach Belieben mit Agavendicksaft abschmecken. In ein Glas füllen und mit den restlichen Minzblättchen garniert servieren.

Grüner Vitalstoff-Drink mit Gemüse

ZUTATEN

200 g Staudensellerie
150 g Fenchelknolle
1 Bund Rucola (ca. 80 g)
1 halbe Mini-Gurke
(ca. 125 g)

Außerdem:

Eiswürfel

Für 1 Glas

20 Minuten Zubereitung

Pro Portion:

ca. 95 kcal / 13 g KH /

7 g E / 2 g F

ZUBEREITUNG

- 1 Staudensellerie und Fenchel putzen, waschen und grob würfeln. Ein wenig Fenchelgrün beiseitelegen.
- 2 Rucola waschen, verlesen und in der Salatschleuder trocken schleudern.
- 3 Die Gurke waschen. Einige dünne Scheiben mit Schale abschneiden und beiseitelegen. Die restliche Gurke schälen und grob zerkleinern.
- 4 Sellerie-, Fenchel- und Gurkenstücke mit dem Rucola durch den Entsafter geben.
- 5 Limette auspressen und zum Gemüsesaft hinzufügen. Mit Eiswürfeln und den zurückbehaltenen Gurkenscheiben in ein Glas füllen. Zum Schluss mit Fenchelgrün garnieren.

Tipp: Wenn Sie den Drink im Mixer zubereiten, füllen Sie bis zur gewünschten Konsistenz mit Wasser auf. Den Rest kühlen und am nächsten Tag trinken.



Squat

Ziel: Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur, zusätzlich Kräftigung im unteren Rücken

- 1 Stellen Sie sich mit schulterbreit geöffneten Beinen hin. Drücken Sie die Brust heraus und spannen Sie den Bauch an.
- 2 Verlagern Sie das Körpergewicht während der Übung auf die Ferse. Die Arme strecken Sie nach oben, sodass sie sich mit dem Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule befinden. Die Handinnenflächen zeigen zueinander.
- 3 Beugen Sie nun die Knie so weit wie möglich, als wollten Sie sich auf einen Stuhl setzen. Dabei senken Sie das Gesäß nach hinten ab und drücken die Knie leicht nach außen. Halten Sie die Knie immer senkrecht über den Füßen und achten Sie auf einen geraden Rücken.
- 4 Drücken Sie sich nun wieder hoch in den Stand. Atmen Sie ein, wenn Sie in die tiefe Sitzposition gehen, und aus, wenn Sie wieder in den Stand hochkommen.
- 5 12 bis 15 Wiederholungen, 2 Sätze



Back-Sit-up

Ziel: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

- 1 Setzen Sie sich auf den Boden: Die Füße sind mit der ganzen Sohle auf dem Boden aufgestellt, die Knie 90 Grad gebeugt, der Oberkörper ist aufrecht. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.
- 2 Mit dem Einatmen neigen Sie langsam den Oberkörper zurück, dabei bleiben die Hände auf den Oberschenkeln. Achten Sie dar-

auf, dass der Rücken gerade ist. Vermeiden Sie einen Rundrücken.

- 3 Spüren Sie ein Ziehen im Bauch? Halten Sie diese Position 15 bis 20 Sekunden und atmen Sie ruhig weiter. Gehen Sie dann mit dem nächsten Ausatmen langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.
- 4 10 bis 15 Wiederholungen, 2 Sätze



Schalten Sie in den Schlank-Modus

Schluss mit frustrierenden Diäten und endlosen Abnehmversuchen! Deutschlands führender Experte für Prävention und Rehabilitation **Prof. Dr. Ingo Froböse** zeigt, wie Sie hartnäckige Abnehmblockaden endlich überwinden.

Der Schlüssel? Ihr Stoffwechsel! Er schaltet dauerhaft in den Sparmodus, wenn Sie ihn regelmäßig mit Abmagerungskuren quälen. Die Folge: Extrakilos auf den Hüften. Doch das muss nicht so bleiben. Bringen Sie Ihren Stoffwechsel wieder auf Hochtouren!

Erfahren Sie:

- ▶ warum Sie essen müssen, um abzunehmen.
- ▶ wie Sie mit Ausdauertraining den körpereigenen Brennofen ankurbeln.
- ▶ welche entscheidende Rolle die Muskulatur beim Abnehmen spielt.
- ▶ wieso es aber auch nicht immer gleich Sport sein muss.
- ▶ wie Sie Ihren Kalorienverbrauch auch im Ruhezustand pushen.

Starten Sie direkt durch: mit dem erprobten 8-Wochen-Erfolgsprogramm, hochwirksamen Übungen und über 30 Schlankmacher-Rezepten.

Vollständig
aktualisierte und
erweiterte **Neuausgabe**
des Bestsellers »Das
**Turbo-Stoffwechsel-
Prinzip**«



PEFC
PEFC/04-31-1134

Durch die
Beschaffung von
PEFC-zertifiziertem
Papier fördern wir
weltweit nachhaltige
Waldbewirtschaftung.
www.pefc.de

WG 461 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-9627-9



www.gu.de