

PROF. DR. MED. BERND KLEINE-GUNK
ANNA CAVELIUS | TANJA DUSY

RATGEBER GESUNDHEIT

ABNEHMEN MIT SIRTFOOD

Gesünder essen und besser leben
mit dem Schutzenzym Sirtuin

G|U

THEORIE

Ein Wort vorab 5

DIE NEUE ERNÄHRUNGS-STRATEGIE 7

Das neue Ernährungsprogramm 8

Völlerei mit Folgen 8

»Über das maßvolle Leben« 9

Bestätigung der Wissenschaft 9

Wie Kalorienrestriktion wirkt 10

Extra: Sirtuinaktivatoren 12

Wie Sirtfood wirkt 14

Das Hormesis-Prinzip 14

Stress, der gesund macht 15

Extra: Xenohormesis 19

Gesundheitliche Benefits 20

Der Überlebenskampf 20

Was Sirtuine bewirken 21

Anti-Aging 22

Krebsprävention 25

Hormonbalance 26

Abnehmen mit Sirtfood 28

Den Fettabbau stimulieren 28

Die Sirtfood-Diät 30

Extra: Intervallfasten 31

Das Prinzip Bewegung 32

Mehr Energie verbrauchen 32

Sport ist (nicht) gesund 33

Das Begleitprogramm 34

Extra: In Bewegung bleiben 35



PRAXIS

DIE TOP-22-SIRTFOOD-LEBENSMITTEL 37

Sirtfood von A bis Z	38
Gesunde Gifte	38
Äpfel	39
Brokkoli	41
Buchweizen	43
Cashewkerne	45
Chilischoten	46
Grüner Tee	48
Grünkohl	50
Heidelbeeren	52
Himbeeren	54
Kaffee	56
Knoblauch	58
Kurkuma	60
Olivenöl	62
Petersilie	64
Rotwein	65
Rucola	67
Schokolade	68
Soja	70
Tomaten	72
Walnüsse	73
Zitrusfrüchte	74
Zwiebeln	76



REZEPTE FÜR DAS 2-WOCHEN-PROGRAMM 79

Mit Power den Tag beginnen!	80
Guten Appetit!	80
Extra: Vorrat Teil 1	81
Extra: Sirt-Getränke	89
Rezepte für mittags & abends	92
Einfach gut!	92
Extra: Vorrat Teil 2	93

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	122
Sachregister	123
Rezeptregister	126
Impressum	127



WIE SIRTFOD WIRKT

Ist Sirtfood das neue Superfood? Über Superfood wird derzeit in allen Medien berichtet. Und fast immer werden die Nahrungsmittel, die unter den Begriff Superfood fallen, auf die gleiche Weise beworben: Entweder handelt es sich um »Super-Antioxidantien«, also um besonders effektive Radikalfänger, oder aber es heißt, sie enthalten ganz besondere »Schutzstoffe«. In vielen Fällen werden auch die Detox-Substanzen

besonders erwähnt, die unseren Körper entgiften sollen.

Sirtfood jedoch fällt in keine dieser Kategorien. Sirtfood enthält moderate Giftstoffe!

Das Hormesis-Prinzip

Bevor Sie das Buch nun entsetzt zur Seite legen, geben Sie uns die Chance, Ihnen ein neues Konzept vorzustellen, das seit einigen

Jahren die Biologie revolutioniert. Es handelt sich dabei um das Hormesis-Prinzip. Kurz zusammengefasst, besagt es: Vieles, was für unsere Gesundheit gut ist, ist eigentlich ein Gift, ein Stressfaktor beziehungsweise eine Belastung. Der gesundheitliche Nutzen entsteht erst durch die Reaktion unseres Körpers auf diese eigentlich ungesunden Reize. Denn als Antwort darauf aktiviert unser Organismus eigene Schutzmechanismen, leitet Reparaturprozesse ein, bereitet sich auf künftige Schädigungen vor, verbessert seine Fitness.

»Was uns nicht umbringt, macht uns härter.« Diesen Satz hat der deutsche Philosoph Friedrich Nietzsche im 19. Jahrhundert formuliert. Die Naturwissenschaft des 21. Jahrhunderts erkennt seit einiger Zeit, dass er damit eine der Grundprinzipien der belebten Natur auf den Punkt gebracht hat.

**Kalorienrestriktion gilt
inzwischen als die effektivste und
am besten untersuchte Maß-
nahme zur Lebensverlängerung.**

Schauen wir uns das ein wenig näher an. Nichts zu essen zu bekommen ist ja zunächst einmal alles andere als angenehm. Im Gegenteil: Es macht uns mächtig Stress. Dauert dieser Zustand zu lange an, droht

der Hungertod. Auch die Tatsache, dass wir mit deutlich weniger Nahrung länger leben, scheint auf den ersten Blick nicht logisch zu sein. Wer seinem Körper wenig Energie zuführt, so sollte man meinen, wird in der Folge schwächer, weniger dynamisch und anfälliger für Krankheiten.

Stress, der gesund macht

Die Sirtuinaktivierung ist eine Stressantwort des Organismus. Normalerweise wird dieser Stress durch Hunger ausgelöst. Wollen wir die Sirtuine auf eine andere Weise aktivieren, so gelingt das mit alternativen Stressauslösern. Und da kommen bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe ins Spiel, die in Sirtfood-Nahrungsmitteln enthalten und nichts anderes als moderate Gifte sind.

INFO

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

Sirtfood entfaltet seine Wirkung über sekundäre Pflanzenstoffe, und die sind das Gegenteil von Schutzstoffen. Es sind chemische »Waffen« der Pflanze. Sie haben nur ein Ziel: feindliche Eindringlinge zu vernichten. Gesund werden Sirtfood-Nahrungsmittel für uns erst durch die Reaktion, die sie in unserem Körper auslösen.



SIRTFOOD VON A BIS Z

Die Sirtuine bilden eine Gruppe multifunktionaler Enzyme und haben die Macht, die Fettverbrennung anzukurbeln, Muskeln aufzubauen und uns supergesund zu erhalten. Wir können die Sirtuine durch Kalorienreduktion, Fasten und Bewegung »anknipsen«. Der bequemste und alltagstauglichste Weg, sie für uns nutzbar zu machen, ist aber der über Lebensmittel, die sirtuinaktivierenden Pflanzenstoffe enthalten.

Gesunde Gifte

Der Grund, warum Sirtfood-Lebensmittel so gesund sind und beim Abnehmen helfen, ist nicht der, dass sie unseren Organismus mit essenziellen Nährstoffen versorgen oder ihm Antioxidantien zuführen, um die zellschädigenden freien Radikale in den Griff zu bekommen, sondern der, dass sie alle schwach giftig sind beziehungsweise den

Körper unter (leichten) Stress setzen, damit dieser sich an die Reize anpassen kann ▶ **siehe Seite 14–18**. Das macht fitter, gesünder und auf lange Sicht schlanker. Mit der 28-Tage-Turbo-Diät ▶ **siehe Tipp auf Seite 30** können Sie diesen Effekt beschleunigen.

Äpfel

»One apple a day keeps the doctor away« (Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern) – diesen Spruch kennt fast jeder, und er enthält viel Wahres: Äpfel gehören zu einer gesunden Ernährung wie der Starnberger See zu Bayern. Ihre heilsame Wirkung lässt sich gar nicht hoch genug einschätzen. Offenbar wusste der Mensch schon früher intuitiv: Äpfel tun mir gut. So gelangten bereits zur Zeit der Antike die ersten Apfelbäume aus Asien nach Europa. Im Mittelalter war der Apfelbaum in den Gärten Mitteleuropas etabliert. Wer Äpfel bewusst essen will, sollte aber wissen: Apfel ist nicht gleich Apfel.

Vitamine und Ballaststoffe

Für alle Äpfel gilt im Prinzip: Sie bestehen zu 85 Prozent aus Wasser, sie enthalten fast kein Eiweiß oder Fett, und innen drin stecken jede Menge wertvolle Inhaltsstoffe und Sirtuinaktivatoren. Die Ballaststoffe Pektin und Zellulose in der Schale kurbeln die Verdauung an. Pektin kann helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Außerdem befinden

sich unter der Schale wichtige Vitamine wie Vitamin A, C, B₁, B₆ sowie Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen oder Mangan. In Äpfeln verbergen sich außerdem sekundäre Pflanzenstoffe wie Quercetin ▶ **siehe Seite 17**, Catechin, Kaempferol oder Phloridzin, allesamt starke Antioxidantien, die als entzündungshemmend gelten. So belegen viele wissenschaftliche Studien: Der Konsum von Äpfeln kann dazu beitragen, chronischen

INFO

ALTE UND GUTE SORTEN

Es gibt Hunderte von Apfelsorten. In den Supermärkten sind aber meist nur die immer gleichen Züchtungen zu finden. Diese sind normalerweise sehr groß und sehen makellos aus. Doch Vorsicht! Sie sind zwar oft süß, schmecken aber nicht so, wie Äpfel schmecken sollten. Ihnen fehlt das besondere Aroma, das Urwüchsige der alten Sorten, die nicht nur würziger und weniger fad sind. Die alten Sorten benötigen auch weniger Spritzmittel und sind widerstandsfähiger gegen Krankheiten. Supermarktäpfel werden dagegen bis zu 20 Mal im Jahr gespritzt. Bevorzugen Sie deshalb alte Sorten von Streuobstwiesen sowie Bio-Äpfel.



REZEPTE FÜR DAS 2-WOCHEN-PROGRAMM

ABNEHMEN MIT SIRTFODD FUNKTIONIERT GANZ EINFACH:
DIE GERICHTE SCHMECKEN WUNDERBAR UND DIE
KLUGE AUSWAHL DER ZUTATEN WIRKT SICH POSTIV AUF IHRE
GESUNDHEIT UND SCHÖNHEIT AUS.
SIE KÖNNEN SICH KONSEQUENT LOW-CARB ERNÄHREN ODER
KOHLENHYDRAT-BEILAGEN WÄHLEN.

Mit Power den Tag beginnen!	80
Sirt-Getränke	89
Rezepte für mittags & abends	92



MIT POWER DEN TAG BEGINNEN!

Es gibt Menschen, die brauchen kein Frühstück und starten munter in den Tag. Für andere ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages, weil sie erst nach einer Tasse Kaffee, einem Müsli oder Porridge mit frischen Früchten oder einem leckeren Smoothie fit und energiegeladen in den Tag starten können. Mit den Rezepten auf den folgenden Seiten steigen Sie in die raffinierte und frische Sirtfood-Welt ein.

Guten Appetit!

Die erste Mahlzeit des Tages ist leicht und dennoch ballaststoffreich und enthält besonders viele wertvolle Nährstoffe. Das mag Ihr Darm und Sie sind gut gesättigt, sodass Sie erst mittags wieder hungrig werden. Gleichzeitig versorgt Sie das Sirtfood-Frühstück mit einer extragroßen Portion an Sirtuin-aktivatoren – und schmeckt!

VORRAT TEIL 1

Gute Planung ist alles und hilft beim Abnehmen. Diese Sirtfood-Lebensmittel sollten Sie immer vorrätig haben.

BUCHWEIZENPRODUKTE

Buchweizenflocken: ähnlich wie Haferflocken, allerdings kräftiger im Geschmack und kerniger im Biss

Buchweizenbulgur: lässt sich ebenso wie Weizenbulgur zubereiten, schmeckt aber intensiver, nussiger und ist etwas weicher in der Konsistenz

Gepuffter Buchweizen (Buchweizenpops): in ungesüßter Form eine Bereicherung der morgendlichen Müslichüssel

Buchweizenmehl: perfekt für Menschen, die Gluten schlecht vertragen, allerdings ohne die positiven Backeigenschaften von Weizenmehl. Wer Gluten verträgt, mischt es zum Backen mit Weizen- oder Dinkelmehl.

Soba-Nudeln: Die japanischen Buchweizennudeln gibt es in Asia-, aber auch in vielen Biogeschäften; immer die Packungsangaben lesen: Es gibt Nudeln aus reinem Buchweizenmehl oder gemischt mit Weizenmehl.

SOJAPRODUKTE

Tofu: Es gibt feste Sorten und weichen Seidentofu, der sich gut für Saucen, Dips und Süßspeisen eignet.

Räuchertofu, evtl. Curry-Mango-Tofu: Hier gibt es noch weitaus mehr Varianten von aromatisiertem Tofu.

Tiefkühl-Edamame: grüne Sojabohnen, aus dem Asia-oder Bioladen

Sojadrink: aus Sojabohnen, kann anstelle von Milch verwendet werden

Misopaste: Die kräftige Würzpaste aus fermentierten Bohnen und Getreide gibt es von mild und leicht süßlich bis kräftig herb und hell bis dunkel.

Sojasauce: die kräftige Allroundwürze gibt es süß und salziger, glutenfrei (Tamari)

NÜSSE

Cashewkerne: gibt es für Saucen und Dips auch günstig als »Cashewnussbruch«

Cashew-Mus (ungesüßt): macht Saucen, Dips und Smoothies cremiger und eignet sich als Brotaufstrich und Butterersatz

Walnusskerne: immer kühl und dunkel aufbewahren, da sie schnell ranzig werden. Toll: ein Fläschchen Walnussöl, das man sparsam über Salat oder Speisen träufeln kann (nicht zum Kochen geeignet!)

Fortsetzung Vorräte ► siehe Seite 93!



Vegetarisch

GEMÜSE-OLIVEN-TORTILLA

4 Eier | Salz | Pfeffer | 2 Msp. Chiliflocken |
1 Zucchini | 1 rote Spitzpaprika | 1 kleine rote
Zwiebel | 5 schwarze Oliven (entsteint) |
2 Zweige Thymian | 2 EL Olivenöl

Für 2 Personen | 15 Min. Zubereitung |
15 Min. Garen

Pro Portion ca. 320 kcal, 15 g E, 26 g F,
5 g KH

1 Den Backofen zunächst auf 180° vorheizen. Währenddessen die Eier mit einem Schneebesen schaumig verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

2 Zucchini und Paprika waschen und putzen. Zucchini längs vierteln, Viertel in kleine Stücke schneiden, Paprika klein würfeln. Zwiebel schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Oliven in Ringe schneiden. Thymian waschen, Blättchen abzupfen und hacken.

3 Olivenöl in einer kleinen ofenfesten Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel und das Gemüse bei starker Hitze 3–4 Min. braten, bis alles leicht bräunt. Mit Salz und Pfeffer würzen, Thymian und Oliven zugeben und kurz durchrühren. Die verquirlten Eier darübergießen, kurz erhitzen und dann im heißen Ofen (Mitte) in ca. 15 Min. stocken lassen. Herausnehmen und in Viertel oder Achtel teilen. Die Tortilla schmeckt warm oder kalt.

Mit Geflügel

PUTENBRUST-WRAP MIT CURRYCREME

60 g Cashewkerne | 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm) |
½–1 EL Currypulver | Salz | Pfeffer | 1 kleiner
Römersalat | 1 roter Apfel | 1 TL Zitronensaft |
2 Tortillas (Weizenfladen) | 4 Scheiben Puten-
brustaufschnitt (ca. 70 g)

Für 2 Personen | 15 Min. Zubereitung |
12 Std. oder über Nacht ruhen lassen
Pro Portion ca. 395 kcal, 14 g E, 17 g F,
45 g KH

1 Für die Currycreme die Cashewkerne über Nacht in 250 ml Wasser einweichen. Am Morgen in ein Sieb gießen und kalt abbrausen. Den frischen Ingwer schälen, zerschneiden und mit den Cashewkernen, dem Currypulver und 4–5 EL Wasser im Blitzhacker zu einer feinen Creme pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Den Römersalat waschen, putzen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, die Apfelviertel klein würfeln und mit Zitronensaft mischen. Putenbrust in Streifen schneiden.

3 Beide Weizen-Tortillas mit der Currycreme bestreichen. Putenbruststreifen, Salat und Apfelwürfel darauf verteilen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Fladen straff zu Wraps aufrollen und an einem Ende mit Pergamentpapier umwickeln, damit nichts rausfallen kann.

MITNEHM-TIPP

Die Wraps sind ideal als Lunchsnack zum Mitnehmen. Dazu einfach wie beschrieben fertig rollen und anschließend straff in Frischhaltefolie einwickeln.

Übrigens: Currypulver kann je nach Hersteller im Aroma und vor allem im Grad seiner Schärfe sehr variieren. Also am besten erst ein wenig davon mit den Cashewkernen mixen und die fertige Creme erst anschließend je nach persönlicher Vorliebe mit dem Rest Currypulver abschmecken.



SIRTFOOD – DIE NEUEN STARS DER ANTI-AGING-ERNÄHRUNG

Grüner Tee, blaue Beeren, roter Wein: Der Schlüssel zum Schlank- und Schönsein liegt in der richtigen Wahl der Lebensmittel.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- **Interessante Einblicke**, wie sich Sirtuine im Körper – dank sekundärer Pflanzenstoffe in unserem Essen – aktivieren lassen. Das wirkt sich sehr positiv auf den Stoffwechsel und die Muskeln aus.
- **Die TOP-22-Sirtfood-Lebensmittel** im Porträt mit ihren gesundheitlichen Benefits.
- **Schlank-Rezepte für zwei Wochen**, bei denen reichlich Sirtfood auf den Teller kommt – leicht zuzubereiten und gut zum Mitnehmen.

WG 456 Schlanke Küche

ISBN 978-3-8338-5936-6



9 783833 859366



www.gu.de

G|U