

Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl

# Die 28-Tage Power Nährstoffkur

**Top-Immunsystem  
und volle Energie**

Mit den wichtigsten  
Vitaminen, Mineral-  
und Pflanzenstoffen  
**ganz ohne Pillen**

**SPIEGEL  
Bestseller-  
Autor**

**GU**

# INHALT

|   |    |   |     |
|---|----|---|-----|
| Auf ein Wort mit Dr. Matthias Riedl               | 4  | <b>3. VERSTEHEN, WAS DER KÖRPER BRAUCHT</b>         | 110 |
| <b>1. CHECK-IN</b>                                | 8  | Mangel im Überfluss                                 | 110 |
| So funktioniert die Power-Nährstoffkur            | 8  | Extra: Vitamine – gut geschützt                     | 113 |
| Test: Wie steht es um meine Nährstoffversorgung?  | 12 | Extra: Top Ten der gesündesten Gemüse               | 116 |
| <b>Rezepte Tag 1–4</b>                            | 14 | <b>Rezepte Tag 19–21</b>                            | 118 |
| So steht es um unsere Nährstoffversorgung         | 30 | <b>Shortys: Snacks &amp; Desserts</b>               | 130 |
| Extra: Was sind Mikronährstoffe?                  | 34 | <b>4. ESSENTIALS FÜR ZELLSCHUTZ UND IMMUNSYSTEM</b> | 134 |
| <b>Rezepte Tag 5–7</b>                            | 36 | Was uns wirklich fehlt                              | 134 |
| <b>Shortys: Brot &amp; Brötchen</b>               | 48 | <b>Rezepte Tag 22–24</b>                            | 142 |
| <b>2. VERSTEHEN, WAS DER KÖRPER NICHT BRAUCHT</b> | 50 | <b>Shortys: Micro-Shots &amp; Smoothie</b>          | 154 |
| Vorsicht, Nährstoffräuber!                        | 50 | <b>5. ESSENTIALS FÜR VERDAUUNG UND FIT AGING</b>    | 156 |
| <b>Rezepte Tag 8–10</b>                           | 56 | Vitamine sind nicht alles                           | 156 |
| Wunderwaffe Nahrungsergänzungsmittel?             | 68 | <b>Rezepte Tag 25–28</b>                            | 168 |
| <b>Rezepte Tag 11–14</b>                          | 76 | <b>6. POWER-NÄHRSTOFF-KUR FOREVER</b>               | 182 |
| <b>Shortys: Vitalstoff-Snacks</b>                 | 80 | Plan: 12 Healthy Habits für mehr Nährstoffe         | 182 |
| Übersicht: Folgen zu hoher Dosierungen            | 92 | Quellen   | 184 |
| <b>Rezepte Tag 15–18</b>                          | 96 | Sachregister  | 187 |
|   |    | Rezeptregister                                      | 187 |
|   |    | Über den Autor                                      | 190 |
|   |    | Impressum   | 192 |

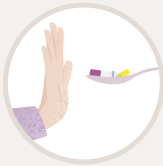
# MEINE ZIELE, MEIN WEG

## DIE BESTE GESUNDHEIT MIT DER POWER-NÄHRSTOFFKUR



### 1. CHECK-IN

Aller Anfang ist schwer? Nicht mit der Power-Nährstoffkur. Erfahren Sie, wie die Nährstoffkur funktioniert und wie es um Ihre persönliche Nährstoffversorgung steht.



### 2. VERSTEHEN, WAS DER KÖRPER NICHT BRAUCHT

Schon mal etwas gehört von den Bad Five, wenn es um Ihr Immunsystem geht? Alles zu diesen Übeltätern und geballtes Wissen über Sinn und Unsinn von Supplementen finden Sie hier.



### 3. VERSTEHEN, WAS DER KÖRPER BRAUCHT

Geht das wirklich: Alle Nährstoffe nur über die Ernährung abdecken? Und ob! Damit's gelingt, gibt es hier Facts zu Vitaminen, Gemüse und Co. – mit den Top Ten der besten grünen Nährstoff-Booster.



### 4. ESSENTIALS FÜR ZELLSCHUTZ UND IMMUNSYSTEM

Die besten Nährstoffroutinen für geballte Abwehrkräfte? Achten Sie auf die Wackelkandidaten Jod, Eisen, Magnesium, Folsäure, Vitamin B<sub>12</sub>, und Vitamin D! Wie Ihr Körper wirklich das bekommt, was er dringend braucht: das Wichtigste dazu hier.



### 5. ESSENTIALS FÜR VERDAUUNG UND FIT AGING

Vitamine sind nicht alles: Wir brauchen ebenfalls Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Omega-3-Fettsäuren. Schalten Sie Ihren Darm in den Wohlfühlmodus – wie's wirklich klappt, mehr dazu hier.



### 6. POWER-NÄHRSTOFFKUR FOREVER

Einmal Nährstoffkur – immer Nährstoffkur: Wie Sie nach den vier Power-Wochen die neuen Gesundroutinen mühelos in Ihren Alltag herüberretten, erfahren Sie hier.

# AUF EIN WORT MIT DR. MATTHIAS RIEDL

Lieber Herr Dr. Riedl, fast die Hälfte aller Deutschen nehmen Nahrungsergänzungsmittel ein. Freut Sie das als Arzt nicht, dass so ein großes Interesse daran besteht, sich gesund zu ernähren?



Dr. Matthias Riedl – Internist, Ernährungsmediziner, Diabetologe, ärztlicher Leiter des medicum Hamburg und Gründer der my-FoodDoctor-App.

Vermutlich hat tatsächlich jeder von uns schon mal irgendein Präparat eingenommen. In gewisser Weise ist das verständlich,

allein wenn man bedenkt, was die Hersteller so alles versprechen. Es kommt einem fast wie eine Art einfacher »Ablasshandel« vor: Vitamine supplementieren und dafür ansonsten weiter so (ungesund) ernähren wie bisher. Da steht man im Drogeriemarkt vor einem Riesenregal und kann sich, ohne mit einem Arzt gesprochen zu haben, quasi selbst behandeln. Das ist in gewisser Weise auch ein Gefühl der Selbstermächtigung. Ob sich das tatsächlich auf den Gesundheitszustand auswirkt oder man so Krankheiten vorbeugen kann, sei mal dahingestellt. Eine gesunde Ernährung ersetzen solche Supplemente auf keinen Fall.

**Aber Vitamine und Co. sind doch wichtig!** Schon, aber nicht in Form von Nahrungsergänzungsmitteln. Isolierte Nährstoffe sind nie so wirksam wie die aus echten Lebensmitteln. Die kommen schließlich immer im Verbund mit unzähligen anderen gesunden Stoffen daher, die sich zum Teil sogar noch gegenseitig in ihrer Wirksamkeit steigern. Wer etwas für seine Gesundheit tun will, muss sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren, mit Fokus auf viel Gemüse. Es gibt tatsächlich nur sehr wenige Situationen, wo sich die vorsorgende Versorgung in Form von Nahrungsergänzungsmitteln als günstig erwiesen hat. Speziell die Schwangerschaft ist hier zu nennen – wobei man auch nicht erst als Schwangere z. B. mit der Einnahme von Folsäure beginnen sollte, sondern schon früher, wenn man den Kinderwunsch hat bzw. wenn man versucht, schwanger zu werden.

Trotzdem gibt es mit der sogenannten orthomolekularen Medizin einen ganzen Zweig, der sich nur mit Nährstoffen als Medizin beschäftigt.

... der aber überhaupt nicht evidenzbasiert arbeitet. Es gibt keinerlei wissenschaftliche Studien, die belegen, dass eine Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen über die üblichen Empfehlungen hinaus einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Daher wird die orthomolekulare Medizin auch nicht von den Krankenkassen bezahlt. Das Ganze basiert im Grunde auf Behauptungen von Linus Pauling, quasi dem Vater der Orthomolekular-Medizin. Er war der festen Überzeugung, er wäre nur deshalb so alt geworden, weil er täglich fast 20 g Vitamin C eingenommen hat. Ich sehe es eher so, dass er vielmehr Glück hatte, trotzdem so alt zu werden.

**Was ist denn nun so schlecht daran, viele Vitamine einzunehmen?**

Die Gleichung »viele Vitamine = langes Leben« geht nicht auf. Es ist nicht wie bei Gold, bei dem am Ende ein größerer Barren herauskommt, wenn man oben mehr flüssiges Edelmetall hineingießt. Wir müssen endlich weg von diesem mechanistischen Mensch-Maschine-Denken. Unser Körper ist ein biologisches System, in dem idealerweise alles genau austariert ist. Mehr noch: Wir wissen ja noch nicht einmal, wo Vitamine und Co. überall andocken und wie sie dort genau wirken.

**Aber ist nicht längst erwiesen, dass Vitamine wichtig sind für die Gesundheit?**

Ja, aber zu viel kann auch schaden. Nehmen wir z. B. das Vitamin B<sub>3</sub>, Niacin. In Studien ist aufgefallen, dass es sich gut zur Behandlung sonnenbedingter Hautschäden eignet, der sogenannten aktinischen Kera-

tose, einer Vorstufe des weißen Hautkrebses. Allerdings kann ein Vitamin-B<sub>3</sub>-Überschuss auch für unser Gefäßsystem ungünstige Effekte bereithalten.

**Gibt es noch andere Nährstoffe, die im Übermaß ungesund werden können?**

Es gibt keine gezielten Studien zur Frage, was eine Überdosierung bewirken kann – das wäre unethisch. Es kommt immer durch Zufall heraus, wie bei Vitamin B<sub>3</sub> oder Vitamin B<sub>6</sub>, wo dauerhafte Überdosierungen im schlimmsten Fall zu Leberschäden und neurologischen Störungen führen können. Oder bei Vitamin C, das unter Umständen die Entstehung von Nierensteinen begünstigt. Dabei dachte man lange, dass man diese wasserlöslichen Vitamine nicht überdosieren kann.

Wobei ich sagen muss: So eine Überdosierung ist nur mit isolierten Nährstoffen möglich, also Supplementen. Mit »echten« Lebensmitteln können Sie nicht in eine Schiefelage geraten. Auch wenn Sie noch so viele Paprika oder Zitrusfrüchte essen würden, um beim Vitamin C zu bleiben.

**Sind dann Nahrungsergänzungsmittel komplett überflüssig?**

Man sollte unterscheiden: Zum einen kann man klar sagen, dass ein gesunder Mensch keine Supplemente braucht – das wäre reine Geldverschwendung. Bei sehr kranken oder alten Menschen mit manifester Mangelernährung schaut das anders aus.

**Wie lässt sich feststellen, ob man gut versorgt ist oder doch besser »nachjustieren« sollte?**

Einen Anhaltspunkt gibt so ein Test wie der auf S. 12/13 im Buch. Man kann aber auch generell sagen: Wer unheimlich viel hochverarbeitete Lebensmittel und wenig

Gemüse isst, bei dem ist eine Unterversorgung relativ wahrscheinlich. Das gilt umso mehr, wenn sich derjenige auch noch oft schlapp fühlt oder kränkelt. Sicherheit gibt aber immer nur eine Blutanalyse beim Arzt.

### **Und das hieße dann grünes Licht für Supplemente?**

Bestätigt sich der Verdacht eines Mangels, kann ein entsprechendes Präparat durchaus helfen, schnell wieder in den grünen Bereich zu kommen. Es sollte dann aber auch nur gezielt dieser Nährstoff eingenommen werden, nicht irgendein Multivitamin-Präparat. Es gibt hier keine Lösung nach dem Prinzip One-size-fits-all – also eine Nährstoffmischung, die jedem hilft. Es geht hier um den individuellen Bedarf.

Und auch der lässt sich so gut wie immer beheben, indem man ein wenig an seiner Ernährung arbeitet. Das ist in jedem Fall nachhaltiger und gesünder, als einfach ein Mittelchen zu nehmen und weiterzumachen wie bisher. Übrigens ist gerade wieder eine Studie veröffentlicht worden, die klar zeigt, dass man mit Multivitamin-Präparaten nicht länger lebt.<sup>1</sup>

### **Inwieweit kann Ihre Power-Nährstoffkur in der Situation helfen?**

Die Rezepte im Buch helfen, eine Unterversorgung wieder auszugleichen – eine mögliche oder eine tatsächlich diagnostizierte. Die Kur fungiert dabei wie eine Art Refill-Phase, allerdings ohne Supplemente. Der Körper bekommt in 28 Tagen eine Exportion von allen wichtigen Nährstoffen. Schon nach ein paar Tagen fühlt man sich zusehends fitter und wacher – und das Gefühl nimmt im Lauf der Kur immer mehr zu.

**Dass sich alles ohne Nahrungsergänzungsmittel ausgleichen lässt, erstaunt sicher.**

**Wenn man sich das Angebot anschaut, könnte man ja meinen, man würde in einem Land leben, in dem es hinten und vorne an allen Nährstoffen mangelt. Alles nur ausgedacht?**

Das wäre schön, aber ganz so ist es nicht. Leider entwickelt sich Deutschland z. B. wieder zurück zu einem Jodmangelgebiet. Zudem hat über die Hälfte der jungen Mädchen bei uns einen Magnesiummangel. Es gibt also Mangel, aber eben nicht da, wo die meisten denken. Und wir decken den daher auch nicht mit der Multivitamin-Brausetablette aus dem Drogeriemarkt.

### **Dabei gelten gerade die als eine Art gesunder Limonadenersatz. Kann man mit den Sprudeltabletten etwas falsch machen?**

Auf jeden Fall! Sie enthalten z. B. extrem viel Natrium. Das ist für Leute mit Bluthochdruck sehr schlecht. Wobei »gesunde Limonade« ohnehin ein Widerspruch in sich ist. Wer ein gesundes Getränk sucht, sollte einfach Wasser trinken, das hierzulande von guter Qualität ist. Wobei das auch schon wieder so eine Sache ist: Viele Menschen trinken zu wenig Wasser, obwohl das auch wichtig ist für die Nährstoffversorgung: nämlich um alles dorthin zu transportieren, wo es gebraucht wird.

### **Also Jod, Magnesium, Wasser ... Was fehlt denn noch so?**

Bei Vitaminen und Mineralstoffen sind es gar nicht mehr so viele. Vitamin D würde ich hier nennen. Allerdings kann man das kaum über die Nahrung aufnehmen. Wer sich vegan ernährt, bei dem sieht es oft kritisch aus mit Vitamin B<sub>12</sub> und Eisen. Folsäure ist, wie gesagt, v. a. für schwangere und stillende Frauen wichtig. Daneben gibt es noch ein paar Substanzen, an denen es tat-



sächlich den meisten Menschen mangelt, die aber nicht alle auf dem Schirm haben: Ballaststoffe etwa. Sie zählen ebenfalls zu den Mikronährstoffen und regulieren genau wie diese biologische Abläufe im Organismus und stoßen bestimmte Vorgänge an. Der starre Blick auf Vitamine ist falsch.

### **Fördern Ballaststoffe nicht einfach nur die Verdauung?**

Das stimmt, Ballaststoffe kurbeln die Verdauung an. Aber sie sind v. a. wichtig für ein gesundes Darmmikrobiom – einen maßgeblichen Gesundheitsfaktor. Dieser Kosmos im Darm beeinflusst unser Immunsystem sowie den Hormonhaushalt und hat sogar Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Es besteht ein direkter Draht vom Darm zum Gehirn. Die Darmbakterien sind also für uns wichtig, auch weil sie Substanzen produzieren, die wir gut gebrauchen können. Eine Symbiose also! Neben den Ballaststoffen sind ebenso unbedingt die Omega-3-Fettsäuren zu nennen. Die fehlen in der modernen Ernährung auch, genauso wie verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe. Alle drei stehen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen in nichts nach, was ihre gesundheitsfördernde Wirkung angeht.

### **Was soll man Ihrer Meinung nach essen?**

In erster Linie Gemüse und gesundes Eiweiß – das sollten die Hauptkomponenten der Ernährung sein. Dazu Kohlenhydrate aus Vollkorn. Hochwertige Pflanzenöle. Ein bisschen Obst. Perfekterweise macht das alles schön satt und belastet den Blutzucker nicht. Dadurch wiederum bleiben Heißhungerattacken aus, Übergewicht und Diabetes haben auch schlechte Chancen. Ich nenne diese Ernährung »artgerecht« – sie ist inspiriert von den sogenannten Blue Zones, denjenigen Regionen der Welt, in

denen die Menschen besonders alt werden und wo es die meisten Hundertjährigen gibt. Wer sich artgerecht ernährt, kann auf Ergänzungsmittel verzichten. Der spart sich nicht nur viel Geld, sondern setzt auch seine Gesundheit nicht aufs Spiel. Was Supplemente anrichten können, sehen wir ganz aktuell gerade wieder bei Omega-3-Präparaten aus Fischöl. Die verringern bei Gesunden das Risiko für Herzerkrankungen und Schlaganfall nicht, sondern stehen im Verdacht, es zu erhöhen.<sup>2</sup> Da bin ich gespannt, wie sich die Studienlage entwickelt.

### **Das reicht also für eine gute Nährstoffversorgung?**

Die richtige Ernährung ist eine wichtige Basis für ein möglichst langes Leben in bester Gesundheit. Wobei es auch Lebensgewohnheiten gibt, die regelrechte Nährstoffkiller sind. Dazu gehören Rauchen sowie Dauerstress, aber auch bestimmte Medikamente, die man vielleicht nehmen muss. Metformin etwa, ein Diabetes-Medikament, das aber auch zur Behandlung des polyzystischen Ovarialsyndroms (PCO) verwendet wird, begünstigt einen Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel, der dann wiederum zu Nervenschmerzen u. a. führen kann, genauso aber auch zu Herzrhythmusstörungen. Um so wichtiger ist in so einem Fall die artgerechte Ernährung! Die 28-Tage-Power-Nährstoffkur kann hier super unterstützen. Aber es spielen auch noch andere Faktoren mit hinein: Unter Stress kochen viele Menschen z. B. nicht, weil sie denken, keine Zeit und Kraft dafür zu haben. Dabei würde die Kraft genau dadurch zurückkommen, dass man eben nicht auf Fast Food setzt. Und die Zeit kommt durchaus auch zurück – denn Kochen ist ideal zum Entschleunigen! Auch das ist eine wichtige Erkenntnis, die ich Ihnen mit diesem Buch schenken möchte.



## SO FUNKTIONIERT DIE POWER-NÄHRSTOFFKUR

28 Tage sind ein guter Start, um die Nährstoffversorgung wieder in den grünen Bereich zu bringen. In dieser Zeit können Defizite behoben und körpereigene Depots aufgefüllt werden. Alles, was es dazu braucht, sind Lebensmittel, die besonders reich an den benötigten Stoffen sind – besonders an denen, die bisher vielleicht oft zu kurz kamen.

In diesem Buch finden Sie abwechselnd Info-Happen und Rezepte – damit es nicht zu eintönig wird und v. a. auch, damit Sie meine Hintergrundinformationen sofort in die Praxis umsetzen können. Das Team aus

meinem medicum in Hamburg hat extra gut 80 Rezepte zusammengestellt, die alle besonders nährstoffreich sind. Starten Sie am besten mit dem Test auf S. 12/13 – mit dessen Hilfe können Sie auch ohne Blut-



untersuchung eine grobe Einschätzung Ihrer Nährstoffversorgung vornehmen. Lesen Sie sich im Weiteren durch die Textseiten, um mehr über alle Nährstoffe zu erfahren, die wichtig für uns sind. Und fangen Sie an, sich durch die Rezepte zu kochen.

## WAS WIRD GEGESSEN?

Zuerst einmal gibt es viel Gemüse und Obst – das bildet die Basis und findet sich daher zu jeder Mahlzeit auf dem Teller. Insgesamt kommen so jeden Tag mindestens 400 g, besser noch 500 g Gemüse, maximal 200 g Früchte zusammen. Tauschen Sie zu diesem Zweck z. B. Kohlenhydrate in Pasta, Püree oder Reis gegen Gemüse: Gemüsenudeln aus Zucchini (Zoodles) und Möhren, Pürees mit Anteilen von Blumenkohl oder Knollensellerie, Reisersatz aus geschreddertem Blumenkohl.

### Protein satt

Dazu gibt es ausreichend Eiweiß – am besten aus Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen und Samen, aber auch aus tierischen Produkten wie Geflügel, Fisch, Eiern oder Käse und anderen Milchprodukten. Faustregel: Zwei Drittel des Proteins sollten aus pflanzlichen Quellen stammen, ein Drittel aus tierischen. Dabei sind täglich 1–1,2 g Protein pro kg Körpergewicht vorgesehen – gleichmäßig verteilt auf die Hauptmahlzeiten. Die pflanzlichen Eiweißquellen haben hier den Vorteil, dass sie gleichzeitig reich sind an Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen. Außerdem bewirken sie eine Verminderung des Infarkttrisikos. Beide stecken außer in Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten auch in Vollkorngetreide. Deshalb kommen Brot, Pasta und Co. in den nächsten vier Wochen in der Vollkornvariante auf den Tisch.

### Gesunde Fette

Für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine sorgen hochwertige Pflanzenöle. Hier liegt der Fokus v. a. auf Omega-3-Fettsäuren, die reichlich in fettem Seefisch wie Lachs, Makrele oder Hering vorkommen, aber auch in pflanzlichen Quellen wie Lein-, Walnuss- und Rapsöl stecken.

*»Kalt gepresste Öle sind sehr hitzeempfindlich. Aus diesem Grund bitte nur gering erhitzen!«*

### Trinken nicht vergessen

Trinken Sie außerdem jeden Tag ausreichend ungesüßte Flüssigkeit: 0,3 Liter pro Kilo Körpergewicht. Das bedeutet für eine Person von 80 kg ungefähr 2,4 Liter täglich. Ideale Durstlöcher finden Sie auf S. 167.

## WANN WIRD GEGESSEN?

Es gibt drei große Mahlzeiten am Tag und die sollten möglichst bunt, vollwertig und abwechslungsreich sein: Das ist schon mal eine sehr gute Basis. Zum einen garantiert das einen optimalen Nährstoff-Mix, zum

### FÜR ZWISCHENDURCH

Wer sich zwischendurch immer mal wieder einen echten Nährstoff-Booster gönnen möchte, findet hierfür Micro-Shots und Smoothies, die viele nährstoffreiche Zutaten enthalten, auf S. 154/155. Gerne auch gleich auf Vorrat zubereiten!

anderen entspricht es dem menschlichen Biorhythmus und beugt Heißhunger vor.

### Früh, mittags, abends

Sie finden im Buch für 28 Tage jeweils drei Rezepte: ein sättigendes Frühstück sowie ein warmes und ein kaltes Hauptgericht – ob Sie die mittags oder abends essen, spielt dabei keine Rolle. Passen Sie die Abfolge einfach Ihrem Tagesablauf an! Wichtig sind daneben aber ausreichend lange Esspausen zwischen den großen Mahlzeiten. Das hält den Spiegel aller an Hunger und Sättigung beteiligten Hormone im Gleichgewicht. Und auch die Darmmikroben mögen diesen Rhythmus.

#### CHECK-UP

Durch das Buch verstreut finden Sie immer wieder Check-up-Kästen. Hier verrate ich Ihnen Tipps und Tricks für den Alltag, um noch mehr Nährstoffe über die tägliche Ernährung aufnehmen zu können.

Nachts darf die Esspause entsprechend länger ausfallen – zwischen 10 und 16 Stunden. Wer mag und dadurch nicht zu viel Heißhunger entwickelt, kann also auch mal das Frühstück ausfallen lassen. In diesen längeren Esspausen kann das Selbstheilungsprogramm unseres Körpers anspringen, die sogenannte Autophagie. Dabei werden z. B. beschädigte Proteine recycelt, kleine entartete Zellen »ausgemistet« oder gefährliche Keime beseitigt. Je mehr Zeit der Körper dafür hat, um so besser.

### Gesunde Snack-Ideen

Versuchen Sie also bitte, nicht gleich zu einem Snack oder etwas Süßem zu greifen, wenn es zwischendurch z. B. mal stressig wird. Leider haben sich viele von uns das angewöhnt – und das ist wirklich Gift für die Zellen. Wenn der Magen knurrt, hilft oft schon ein großes Glas Wasser, weil sich dadurch die Magenwände ausdehnen und entsprechende Signale ans Appetitzentrum im Gehirn gesendet werden.<sup>3</sup> Und wenn es gar nicht anders geht, knabbern Sie ein paar (ungesalzene) Nüsse wie Mandeln, Walnüsse oder Pistazien. Oder Sie halten sich an unsere Snacks auf S. 130/131. Aber die Mahlzeiten in diesem Buch sind ohnehin alle so bemessen, dass sie richtig sättigen – mit viel Eiweiß und magenfüllendem Gemüse. Satt zu werden, ist schließlich die Grundvoraussetzung dafür, auch längere Esspausen ohne Snacks zu überstehen.

*»Kaufen Sie Fleisch, Eier und Milch(-produkte) aus artgerechter Haltung, Fisch aus nachhaltiger Fischerei oder aus Biozucht.«*

### Pflanzenbasiert, aber nicht vegan

Viel Gemüse zu essen, ist das Gesundeste, was man tun kann – auch in Sachen Nährstoffversorgung. Das bedeutet aber nicht, dass man kategorisch auf alle tierischen Produkte verzichten muss. Es spricht nichts gegen Eier ab und zu, fettarme Milchprodukte, Fisch aus nachhaltiger Zucht, Bio-geflügel oder sogar mal ein Stück rotes Fleisch. Wer sich rein vegan ernährt, sollte sich gut über die kritischen Nährstoffe sowie Supplemente dazu informieren – insbesondere über Vitamin B<sub>12</sub>, das ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommt, oder auch über Omega-3-Fettsäuren.

## Rundum gut versorgt

Mit der Power-Nährstoffkur können Sie, falls nötig, niedrige Nährstoff-Level wieder auffüllen und Defizite beheben – und das ganz ohne Nahrungsergänzungsmittel. Bei den Rezepten haben wir uns dabei besonders fokussiert auf: Vitamin C, Folsäure, Jod, Eisen, Magnesium, Zink, Selen sowie Omega-3-Fettsäuren, auch Eiweiß- und Ballaststoffgehalt waren uns wichtig.

## NÄHRSTOFFKUR VORBEI, WIE GEHT ES WEITER?

Nach der Nährstoffkur, die eine Refill-Phase ist und mit der Sie die Vorräte wieder auffüllen sollen, geht es darum, das Niveau zu halten und dafür zu sorgen nicht (wieder) in eine Unterversorgung zu rutschen. Das geht im Grunde ganz einfach, denn die vier Wochen sind eine gute Zeit, um sich an neue Essgewohnheiten zu gewöhnen: mehr Gemüse, mehr Hülsenfrüchte und Vollkorn, mehr gesunde Öle – und damit automatisch mehr Vitamine, Mineral-, Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe, mehr lebenswichtige Omega-3-Fettsäuren. Vier Wochen sind mehr als genug, um zu sehen, wie positiv unser Körper auf eine gute Nährstoffversorgung reagiert. Und dass sich dieses Um-sich-selbst-Kümmern überhaupt ziemlich gut anfühlt.

## Lieblingsrezepte

Halten Sie daran fest! Vielleicht haben Sie sogar das ein oder andere neue Lieblingsgericht entdeckt, das jetzt regelmäßig auf den Tisch kommt. Und sicher haben Sie auch festgestellt, dass es gar nicht so viel Zeit kostet, selbst zu kochen. Das alles spornt an, genauso weiterzumachen. Was nicht heißt, dass man weiter immerzu die

volle Nährstoffdosis erreichen müsste.

Wenn wir jeden Tag optimal versorgt sein müssten, hätte die Menschheit nie so lang überlebt. Dann wären wir in den vergangenen Jahrtausenden längst ausgestorben.

## Auf den Punkt gebracht

Zur Sicherheit habe ich Ihnen auf S. 182/183 noch mal kurz und knackig in zwölf Healthy Habits aufgeführt, auf was es für eine optimale Nährstoffversorgung ankommt. Warten Sie also nicht mehr lange, sondern legen Sie los! Schon ab S. 14 machen die ersten Rezepte Lust aufs Ausprobieren.

## ZU DEN ANGABEN BEI DEN REZEPTEN

Alle Rezepte sind durchnummeriert von Tag 1 bis Tag 28. Dabei steht auch, ob es sich um Frühstück, Mittag- oder Abendessen handelt. Zusätzlich gut zu wissen:

- Nährwerte: Wie viele Kalorien, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate und Ballaststoffe enthält eine Portion.
- Wichtig für den Proteingehalt: Über 20 g EW/Portion gilt als eiweißreich!
- Ebenso für Ballaststoffe – mehr als 10 g BST/Portion ist super!
- Manche Rezepte sind echte Joker: immer die mit drei besonders wertvollen Nährstoffen.
- Spezielle Nährstoff-Tricks unter den Rezepten erläutern besondere Gesundheits-Benefits.



# WIE GUT BIN ICH MIT NÄHRSTOFFEN VERSORGT?

Dieser Test hilft Ihnen, sich einen ersten Eindruck über Ihre persönliche Nährstoffversorgung zu verschaffen. Kreuzen Sie dazu jeweils die Antwort an, die am ehesten auf Sie zutrifft. Und zählen Sie am Ende alle erreichten Punkte zusammen!

Kommen Sie morgens nur schwer aus dem Bett und fühlen sich müde und schlapp?

- 0 Regelmäßig
- 1 Manchmal
- 2 So gut wie nie

Haben Sie Stuhlgang mit guter Stuhlkonsistenz?

- 3 Regelmäßig
- 2 Manchmal
- 1 So gut wie nie

Essen Sie pro Tag oder an einem Tag rund 500 g Gemüse und Obst?

- 4 Täglich
- 3 Regelmäßig
- 1 Manchmal
- 0 So gut wie nie

Trinken Sie ausreichend (im Idealfall sind das 0,03 Liter pro Kilo Körpergewicht)?

- 2 Regelmäßig
- 1 Manchmal
- 0 So gut wie nie

Essen Sie Hochverarbeitetes?

- 0 Täglich zu 50 Prozent
- 1 Manchmal
- 2 So gut wie nie



Halten Sie sich die meiste Zeit in Innenräumen auf und sind nur selten draußen?

- 2 Regelmäßig
- 1 Manchmal
- 0 So gut wie nie

Stehen Sie unter Stress?

- 0 Regelmäßig
- 1 Manchmal
- 2 So gut wie nie

Sind Sie mind. 2- bis 3-mal im Jahr krank?

- 0 Regelmäßig
- 1 Manchmal
- 2 So gut wie nie

Haben Sie Probleme mit dem Magen (Sodbrennen, Reflux etc.)?

- 0 Regelmäßig
- 1 Manchmal
- 2 So gut wie nie

Müssen Sie Medikamente einnehmen?

- 0 Regelmäßig
- 1 Manchmal
- 2 So gut wie nie

Fühlen Sie sich aufgebläht?

- 0 Regelmäßig
- 1 Manchmal
- 2 So gut wie nie



Kennen Sie Heißhunger auf Süßes?

- 0 Regelmäßig
- 1 Manchmal
- 2 So gut wie nie

Haben Sie Hautprobleme?

- 0 Regelmäßig
- 1 Manchmal
- 2 So gut wie nie

Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren?

- 0 Regelmäßig
- 1 Manchmal
- 2 So gut wie nie

Rauchen Sie?

- 0 Regelmäßig
- 1 Manchmal
- 2 Nein

Haben Sie Probleme beim Ein- und/oder Durchschlafen?

- 0 Regelmäßig
- 1 Manchmal
- 2 So gut wie nie

Leiden Sie an Stimmungsschwankungen?

- 0 Regelmäßig
- 1 Manchmal
- 2 So gut wie nie

Kämpfen Sie mit Ihrem Gewicht?

- 0 Regelmäßig
- 1 Manchmal
- 2 So gut wie nie

Fühlen Sie sich schwach und abgeschlagen?

- 0 Regelmäßig
- 1 Manchmal
- 2 So gut wie nie

Trinken Sie Alkohol?

- 0 Regelmäßig
- 1 Manchmal
- 2 So gut wie nie

Haben Sie eingerissene Mundwinkel?

- 0 Regelmäßig
- 1 Manchmal
- 2 So gut wie nie

Kochen Sie selbst?

- 2 Regelmäßig
- 1 Manchmal
- 0 So gut wie nie



## AUSWERTUNG

37–47 Punkte:

Glückwunsch, bei Ihnen scheint alles im grünen Bereich zu sein! Wenn Sie sich eine Portion Extraenergie gönnen wollen, freuen Sie sich auf die Rezepte im Buch!

28–37 Punkte:

Gut möglich, dass Ihr Lebensstil die optimale Nährstoffversorgung behindert. Das kann er für eine Weile wegstecken, aber auf Dauer werden Sie die Folgen spüren – und an Kraft, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden verlieren. Zur Sicherheit empfehle ich Ihnen die Power-Nährstoffkur. Sie ist gleichzeitig ein guter Einstieg in neue Ernährungsgewohnheiten, um Ihre Nährstoffversorgung auf Dauer zu sichern.

0–27 Punkte:

Ihre Nährstoffversorgung ist eher mau. Höchste Zeit, mit der Nährstoffkur körpereigene Reserven aufzufüllen! Sprechen Sie zudem mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, ob eine Blutuntersuchung sinnvoll wäre. Oder besuchen Sie eine ernährungsmedizinische Schwerpunktpraxis ([www.bdem.de](http://www.bdem.de)).

TAG 1

# Porridge mit Beeren

Zutaten (für 2 Personen)

Zubereitung: 15 Min.

100 g zarte Haferflocken | 400 ml ungesüßter Haferdrink | 1 süßlicher Apfel (z. B. Golden Delicious) | 1 Banane | 1,5 EL Mandelmus | 1 TL Zimtpulver | 100 g Brombeeren (oder andere Beeren) | 3 EL Walnusskerne | 4 EL Sojaghurt (oder Joghurt 1,5 % Fett)

Nährwerte pro Portion: 585 kcal

14 g EW | 26 g F | 68 g KH | 13 g BST

Reich an Folsäure, Magnesium, Zink

**1** Die Haferflocken mit dem Haferdrink in einem Topf unter Rühren aufkochen, dann vom Herd nehmen und ca. 10 Min. quellen lassen. Inzwischen den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel in kleine Stücke schneiden. Die Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken.

**2** Nach der Quellzeit Apfelstücke, Bananemus, Mandelmus und Zimt unter den Porridge heben. Die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen, größere Exemplare halbieren. Die Walnusskerne grob hacken.

**3** Zum Servieren den Porridge auf Schalen verteilen und je 2 EL Sojaghurt daraufgeben. Mit den Brombeeren und Walnusskernen bestreuen.







**TAG 1**

## Grüne Bowl mit Grünkern

Zutaten (für 2 Personen)

Zubereitung: 40 Min.

80 g Grünkern | 100 g Grünkohl | 4 EL Zitronensaft | 1 grüne Paprika | 1 Avocado | 2 EL Olivenöl | 1 Msp. Chilipulver | Salz | Pfeffer | 30 g Kürbiskerne

**Nährwerte pro Portion: 530 kcal**

13 g EW | 38 g F | 32 g KH | 15 g BST

Reich an Vitamin C, Folsäure, Eisen



**1** Den Grünkern in einem Sieb abbrausen und in einem Topf mit 160 ml Wasser zum Kochen bringen, zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 35 Min. bissfest garen.

**2** Inzwischen die Grünkohlblätter waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen, dabei die harten Stiele entfernen. Die Grünkohlblätter in einer Salatschüssel mit 2 EL Zitronensaft beträufeln und ca. 2 Min. gut verkneten, bis sie weicher werden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften klein würfeln. Paprika und Grünkern unter den Grünkohl mischen.

**3** Die Avocado halbieren, entkernen, schälen und jede Hälfte fächerartig aufschneiden. Für das Dressing Öl, übrigen Zitronensaft, Chili, Salz und Pfeffer verrühren. Zum Servieren den Grünkern-Mix auf Schalen (Bowls) verteilen und die Avocado daraufsetzen. Mit Kürbiskernen bestreuen und mit Dressing beträufeln.

# Linsensuppe mit Nori-Algen

**1** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Kürbis waschen (Butternuss auch schälen), grob zerteilen und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Kürbisfleisch in kleine Stücke schneiden.

**2** Zwiebel und Knoblauch mit Kurkuma in einem großen Topf im Öl kurz andünsten. Währenddessen 500 ml Wasser aufkochen und die Brühe darin auflösen. Nach ca. 5 Min. Garzeit Linsen und Kürbisstücke zum Zwiebel-Mix hinzufügen, alles mit der heißen Brühe ablöschen und zugedeckt noch ca. 20 Minuten köcheln lassen.

**3** Inzwischen die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Nori-Alge in kleine Stücke schneiden.

**4** Nach ca. 20 Min. Garzeit die Kokosmilch zum Linsen-Mix geben und die Suppe im Topf mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Suppe auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit Kürbiskernen und Nori-Algen garnieren.

**Zutaten (für 2 Personen)**

**Zubereitung: 30 Min.**

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500 g Kürbis (z. B. Hokkaido oder Butternuss)  
1 TL gemahlene Kurkuma  
1 EL Olivenöl  
1 TL Gemüsebrühe (Instant)  
150 g gelbe Linsen  
30 g Kürbiskerne  
1 getr. Nori-Algenblatt (ca. 2 g)  
200 g Kokosmilch  
1 TL Sojasauce  
Pfeffer

**Nährwerte pro Portion:**

**760 kcal**

**31 g EW | 34 g F | 89 g KH |**

**2 g BST**

**Reich an Jod, Zink, Pflanzeneiweiß**

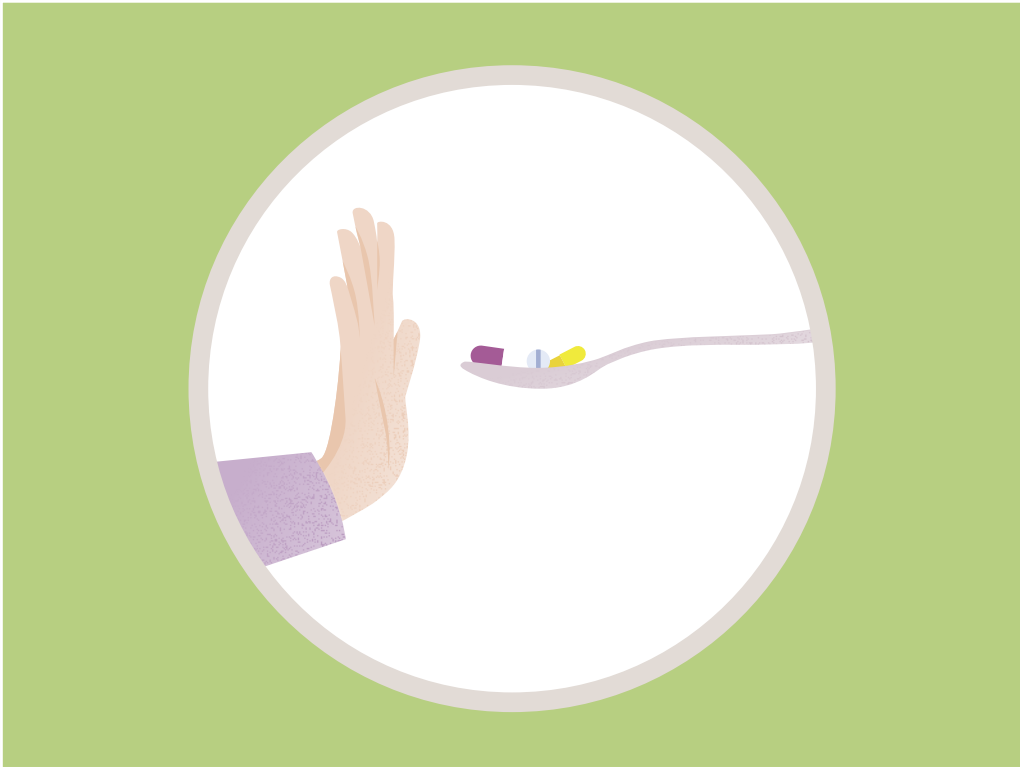
## NÄHRSTOFFTRICK

Algen liefern einen wertvollen Beitrag zu unserer Jodversorgung, sollten aber mit Bedacht eingesetzt werden, damit wir nicht zu viel Jod aufzunehmen. Achten Sie daher beim Einkauf auf ein Biosiegel sowie Angaben zum Jodgehalt und zur maximalen Verzehrsmenge. Nori-Algen enthalten nur wenig Jod, ebenso wie Wakame- und Dulse-Algen.









## VORSICHT, NÄHRSTOFFFRÄUBER!

Nährstoffe sind wertvoll, deshalb sollten wir gut auf sie aufpassen. Leider macht uns die moderne Lebensweise oft einen Strich durch die Rechnung. Denn einige Angewohnheiten können die Versorgung ziemlich verschlechtern.

Es gibt viele Faktoren, die den individuellen Nährstoffbedarf erhöhen oder körpereigene Depots »plündern« und damit eine Unterversorgung begünstigen. Und auch bestimmte Lebensabschnitte sind, was den Vitamin- und Mineralstoffverbrauch angeht,

besonders fordernd, wie beispielsweise eine Schwangerschaft (s. S. 138/139). Selbst an sich als gesund geltende Lebensgewohnheiten können unter bestimmten Umständen die Versorgung mit Nährstoffen verschlechtern – Sport etwa oder bestimm-

## CHECK-UP

Erleben Sie öfter als ein Mal pro Woche eine extrem stressige Situation? Micro-Shots (s. S. 154/155) sind ideal fürs Immunsystem, wenn es mal hoch hergeht. Denn sie liefern Ihnen geballte Nährstoff-Power. Was auch akut hilft: Mehrmals tief und ruhig ein- und ausatmen – und zwar in den Bauch. Das sorgt für mehr Sauerstoff im Blut und entspannt im Handumdrehen.

te Ernährungsformen. Denn wie alles, was zu extrem betrieben wird, kehrt sich hier die positive Wirkung schnell mal ins Gegenteil um. Zu den häufigsten Nährstoffräubern gehören:

- Stress
- Entzündungen
- Medikamente
- exzessiver Sport
- Alkohol und Nikotin

Veganer können bei manchen Nährstoffen unterversorgt sein. Dazu mehr auf S. 139.

## STRESS RAUBT UNS NICHT NUR ENERGIE

Stress macht krank. Er fördert Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Diabetes genauso wie psychosomatische Störungen und Schmerzen. Schuld daran sind die Stresshormone Adrenalin und Cortisol, die der Körper bei physischer und psychischer Belastung ausschüttet.

Dabei kann Stress auch das »Nährstoffdepot« ganz schön plündern. Denn der Körper stellt im Stressmodus eine große Menge Energie zur Verfügung. An sich durchaus sinnvoll, denn so konnten unsere

Vorfahren beispielsweise in Gefahrensituationen schnell handeln, angreifen oder wegrennen. Auch heute kann eine ordentliche Dosis Stresshormone helfen, bestimmte Herausforderungen zu bewältigen, indem wir uns fokussieren und belastbarer werden. In diesem Fall spricht man von positivem Stress. Wenn das Level von Adrenalin und Co. allerdings dauerhaft »überschießt«, wendet sich das Blatt. Fehlt der gesunde Wechsel von Ruhe und Anstrengung, richten die Stresshormone (Cortisol, Adrenalin etc.) Schaden an wie Schlaf- und Stoffwechselstörungen (Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Autoimmunstörungen und vieles mehr). Hinzu kommt eine Kraftlosigkeit im Alltag, weil die Erholung nicht mehr ausreicht. Das kann auch mit an einem vermehrten Nährstoffverbrauch liegen.

## Mikronährstoffe für stressige Zeiten

Dabei bräuchte unser Körper Mineralstoffe und Vitamine gerade in belastenden Situationen ganz besonders. B-Vitamine etwa sind wichtig für die Energieproduktion in

## MIKRONÄHRSTOFFE BEI STRESS

- B-Vitamine für ein stabiles Nervenkostüm
- Vitamine C und E gegen Entzündungen und zur Senkung des Cortisolspiegels
- Selen und Zink als Antioxidanzien
- Magnesium zur Entspannung und für die Psyche
- Omega-3-Fettsäuren

# Oliven- Tapenade

Zutaten (für 2 Personen)

Zubereitung: 10 Min.

1 EL Pinienkerne | 1 Knoblauchzehe |  
1,5 EL Olivenöl | 60 g Kalamata-Oliven  
(entsteint) | abgeriebene Schale und Saft von  
½ Bio-Zitrone | 10 g getr. Soft-Tomaten |  
1 TL Oreganoblüten | 2 Fitness-Körner-  
Brötchen (à ca. 100 g; s. S. 49)

Nährwerte pro Portion: 425 kcal

10 g EW | 33 g F | 14 g KH | 4 g BST

Reich an Magnesium, Folsäure

**1** Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**2** Den Knoblauch schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in 1 TL Öl leicht goldgelb andünsten. Herausnehmen und beiseitestellen. Oliven fein hacken und mit dem übrigen Öl im Mörser fein zerreiben. Zitronenschale und -saft sowie Knoblauch unterrühren.

**3** Die getrockneten Tomaten sehr fein hacken und unter die Olivenpaste mischen. Die Oreganoblüten zerbröseln und ebenfalls untermischen. Zum Servieren die Tapenade auf den Brötchen verteilen und mit den Pinienkernen garnieren. Reste lassen sich gut verschlossen 4-5 Tage im Kühlschrank aufbewahren.





# Kichererbsennudelsalat mit Chinakohl

Zutaten (für 2 Personen)

Zubereitung: 25 Min.

180 g Kichererbsennudeln

Salz

½ Chinakohl

2 Frühlingszwiebeln

1 große Orange

50 g Mandelstifte

2 EL Kürbiskernöl

1 EL flüssiger Honig

(oder Reissirup)

1 EL mittelscharfer Senf

2 EL Himbeeressig

1 TL TK-Petersilie

Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

670 kcal

29 g EW | 31 g F | 65 g KH |

23 g BST

Reich an Vitamin C, Pflanzen-  
eiweiß

**1** Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen (Achtung, Pasta aus Hülsenfrüchten gart schnell weich!). In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**2** Den Chinakohl putzen, waschen, trocken schleudern und quer in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Orange schälen und in Stücke teilen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Für das Dressing Kürbiskernöl, Honig, Senf, Essig, Petersilie und 3 EL Wasser verrühren, salzen und pfeffern.

**3** Zum Servieren Nudeln, Chinakohl, Frühlingszwiebeln und Orange mit dem Dressing locker mischen. Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Mandelstiften garnieren.

## NÄHRSTOFFTRICK

Pasta aus Hülsenfrüchten ist eine gute Idee, um mehr Pflanzenprotein auf den Teller zu bringen. Das Eiweiß hält den Blutzucker niedrig. Weitere Pluspunkte: Die mitgelieferten Ballaststoffe sättigen langfristig, die sekundären Pflanzenstoffe wirken entzündlich.

# Möhren-Spaghetti mit veganer Bolo

**1** Die Möhren putzen, schälen und mit dem Spiralschneider oder Sparschäler in bandnudelähnliche Streifen schneiden. Die Vollkorn-Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser in ca. 9 Min. bissfest garen, dabei in den letzten 3 Min. die Möhren mitgaren. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**2** Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und separat in feine Würfel schneiden. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

**3** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin kurz anbraten. Knoblauch, stückige Tomaten, Brühe und Linsen dazugeben und alles ca. 5 Min. köcheln lassen. Kidneybohnen, Kurkuma, Thymian, Oregano und Paprikapulver hinzufügen und alles weitere 5 Min. leicht köcheln lassen. Zuletzt die Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Zum Servieren das Basilikum waschen, trocken tupfen und grob hacken. Den Möhren-Spaghetti-Mix in tiefen Tellern anrichten und die Bolognese daraufgeben. Mit den Basilikumblättern garnieren.

## NÄHRSTOFFTRICK

Möhren enthalten reichlich Beta-Carotin, das für Zellentwicklung, Sehvermögen und Immunsystem wichtig ist. Außerdem wirkt das Provitamin antioxidativ. Am besten Möhren immer erhitzen, zerkleinern oder in Verbindung mit hochwertigem Fett essen. So nehmen Sie maximal Beta-Carotin auf.

**Zutaten (für 2 Personen)**

**Zubereitung: 30 Min.**

300 g Möhren  
150 g Vollkorn-Dinkel-Spaghetti  
Salz  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
150 g Kidneybohnen  
(aus Glas oder Dose)  
2 EL Rapsöl  
500 g stückige Tomaten  
(aus Glas oder Dose)  
150 ml vegane Gemüsebrühe  
50 g rote Linsen  
½ TL gemahlene Kurkuma  
1 TL getr. Thymian  
1 TL getr. Oregano  
½ TL rosenscharfes Paprikapulver  
Pfeffer  
einige Blätter Basilikum  
zum Garnieren

**Nährwerte pro Portion:**

**650 kcal**

**27 g EW | 14 g F | 103 g KH |**

**9 g BST**

**Reich an Zink, Pflanzen-eiweiß**









# AUF EINEN BLICK: FOLGEN ZU HOHER DOSIERUNGEN

| Vitamine  | Mögliche Beschwerden  | Bedarf nach DGE*   | Obergrenze nach BfR**  | Bitte beachten!   |
|---|---|--|--|---|
| Vitamin A <sup>49, 50</sup>                               | Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Sehstörungen, Schwindel, Hautjucken, erhöhter Schädelinnendruck;<br>langfristig: Gelbsucht, Vergrößerung der Leber, Hauteinrisse, Haarausfall, Gelenk- und Muskelschmerzen, Blutungen bis zu Schädigungen des Skeletts;<br>bei <b>Rauchern</b> auch Lungenkrebs   | Frauen:<br>700 µg Retinol-Äq.<br><br>Männer:<br>800 µg Retinol-Äq.   | 3 mg   | in der Schwangerschaft nur auf ausdrücklich ärztlichen Rat einnehmen  |
| Vitamin B <sub>1</sub> (Thiamin) <sup>49, 50</sup>        |   | Frauen:<br>1 mg<br><br>Männer:<br>1,1–1,3 mg                         | k.A.***  |   |
| Vitamin B <sub>2</sub> (Riboflavin) <sup>49, 51</sup>     |   | Frauen:<br>1–1,1 mg<br><br>Männer:<br>1,3–1,4 mg                     | k.A.***  |   |
| Vitamin B <sub>3</sub> (Niacin) <sup>49, 50</sup>         | Tagesdosen über 30 mg: Hautrötungen, Hitzegefühl, Nesselsucht mit stark juckenden Quaddeln (»Flush-Symptome«);<br>Dosen von mehreren Gramm: Durchfall, Übelkeit, Erbrechen;<br><br>langfristige Überdosierung: Gelbsucht, Leberschaden, Probleme mit Glukosestoffwechsel, schwere Augenschäden bis zu Erblindung (Niacin-induzierte Makulopathie), Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte (reversibel);<br><br>evtl. erhöhen Abbauprodukte das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen | Frauen:<br>11–13 mg Niacin-Äq.<br><br>Männer:<br>14–16 mg Niacin-Äq. | Nicotinamid:<br>900 mg<br><br>Nicotinsäure und Inosithexanicotinat:<br>10 mg | bei »Flush-Symptomen« das Präparat sofort absetzen;<br><br>mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten (z. B. oralen Antidiabetika o. Blutgerinnungshemmern), Einnahme unbedingt mit dem Arzt besprechen |
| Vitamin B <sub>5</sub> (Pantothensäure) <sup>49, 50</sup> |   | 5 mg   | k.A.***  | fördert ggf. das Tumorwachstum bei Brustkrebs   |





|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| <p>Vitamin B<sub>6</sub><br/>(Pyridoxin)<sup>49, 50</sup></p>  | <p>langfristig hohe Dosen:<br/>Störungen der peripheren Nerven, Empfindlichkeit gegenüber Sonnenlicht, Hautausschläge, unangenehmes Kribbeln in Händen oder Füßen, schmerzhafte Missempfindungen, Taubheitsgefühle;</p> <p>jahrelange hohe Dosierung (&gt; 20 mg/d) bei gleichzeitiger Vitamin-B<sub>12</sub>-Supplementierung (&gt; 55 µg/d) bei Männern: deutlich erhöhtes Lungenkrebsrisiko, v. a. bei Rauchern</p> | <p>Frauen:<br/>1,4 mg</p> <p>Männer:<br/>1,6 mg</p>                                       | <p>25 mg</p>   | <p>Sehr hohe Dosen können die Wirkung bestimmter Medikamente beeinträchtigen, vorher mit dem Arzt klären.</p> <p>Hohe Dosen können bei Stillenden die Milchproduktion hemmen.</p>           |
| <p>Vitamin B<sub>12</sub><br/>(Cobalamin)<sup>49, 50</sup></p> | <p>Dosen von über 55 µg/d: Verdacht auf Erhöhung des Lungenkrebsrisikos. Vitamin B<sub>12</sub> löst zwar keinen Krebs aus, beschleunigt aber das Wachstum von (Tumor-)Zellen.</p> <p>Raucher tragen vermutlich ein besonders hohes Risiko</p>   | <p>4 µg</p>   | <p>k. A.***</p>  | <p><b>Überempfindlichkeitsreaktionen möglich bei bestehender Allergie gegen Kobalt!</b></p>   |
| <p>Biotin<sup>49, 50</sup></p>                                 | <p>k. A.***</p>  | <p>40 µg</p>  | <p>k. A.***<br/>(Unerwünschte Effekte sind jedoch nicht ausgeschlossen.)</p>       | <p>verfälscht Labortests zur Ermittlung von Schilddrüsen- und Sexualhormonen sowie Herz-Kreislauf-Marker wie Troponin (bei Herzinfarkten); <b>unbedingt vorher den Arzt informieren</b></p> |
| <p>Folsäure<sup>49, 50, 52</sup></p>                           | <p>bitterer Geschmack, Appetitlosigkeit, Brechreiz, Flatulenz, Albträume, Erregung, Depressionen</p>   | <p>300 µg Folsäure-Äq. (bei Kinderwunsch und in 1. Schwangerschaftstrimester: 400 µg)</p> | <p>1000 µg Folsäure-Äq.</p>  |   |
| <p>Vitamin C<sup>49, 50</sup></p>                              | <p>sehr hohe Dosen von 3–4 g: Blähungen, Durchfall;</p> <p>bei dauerhaft hohen Dosen auch Nieren- und Blasensteine</p>   | <p>Frauen:<br/>95 mg</p> <p>Männer:<br/>110 mg</p>  | <p>k. A.***<br/>(&gt; 1000 mg erhöhtes Risiko für gastrointestinale Störungen)</p> | <p>bei Neigung zu <b>Nierensteinen</b> keine hoch dosierten Präparate (&gt; 1 g)</p>  |

# Granola mit Joghurt und Weizenkeimen

Zutaten (für 2 Personen)

Zubereitung: 10 Min.

4 EL kernige Haferflocken | 2 EL Mandelstifte |  
2 EL Kürbiskerne | 1 EL Pistazienkerne |  
180 g Himbeeren | 2 EL Weizenkeimlinge |  
300 g Joghurt (3,5% Fett)

Nährwerte pro Portion: 380 kcal

17 g EW | 20 g F | 27 g KH | 11 g BST

Reich an Folsäure, Magnesium

**1** Für das Granola die Haferflocken mit Mandelstiften, Kürbiskernen und Pistazien in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**2** Die Himbeeren verlesen, vorsichtig waschen und trocken tupfen. Die Weizenkeimlinge in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. (Wie man Keimlinge selbst ziehen kann, steht auf S. 44.)

**3** Zum Servieren den Joghurt auf Schalen verteilen und das Granola und die Beeren darauf anrichten. Zuletzt alles mit den Keimlingen garnieren.





# Mangoldsuppe mit Würztofu

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kartoffel putzen, mit der Gemüsebürste gründlich waschen und würfeln. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Mangold verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen.

**2** Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Die Kartoffelwürfel dazugeben, 300 ml heißes Wasser mit der Brühe hinzufügen und alles offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Kichererbsen dazugeben und alles noch weitere 5 Min. garen.

**3** Währenddessen den Tofu klein würfeln und in einer Pfanne im Rapsöl in 10–15 Min. rundum knusprig braten. Den Mangold zu den Kichererbsen geben und zusammenfallen lassen. Alles im Topf mit dem Pürierstab mixen, mit Sahne verfeinern und mit Muskatnuss und Pfeffer abschmecken

**4** Zum Servieren die Suppe auf Schalen oder tiefe Teller verteilen, mit Tofu und Chiliflocken bestreuen.

## NÄHRSTOFFTRICK

Für eine vegane Suppe können Sie bei der Gemüsebrühe ein veganes Produkt wählen und statt der Kochsahne die gleiche Menge Kokosmilch verwenden.

**Zutaten (für 2 Personen)**

**Zubereitung: 25 Min.**

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 mehligkochende Kartoffel  
240 g Kichererbsen  
(aus Glas oder Dose)  
250 g Baby-Mangold  
(oder Baby-Blattspinat)  
1 EL Olivenöl  
1 TL Gemüsebrühe (Instant)  
150 g geräucherter Tofu  
2 TL Rapsöl  
2 EL Kochsahne (15 % Fett)  
frisch geriebene Muskatnuss  
Pfeffer  
Chiliflocken

**Nährwerte pro Portion:**

**420 kcal**

**23 g EW | 21 g F | 33 g KH |**

**11 g BST**

**Reich an Folsäure, Pflanzen-  
eiweiß**

# Hirsesalat mit Ei und Brokkoli

- 1** Die Hirse in einem Sieb abbrausen, dann mit 200 ml leicht gesalzenem Wasser zugedeckt bei kleiner Hitze 15–20 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.
- 2** Währenddessen den Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und in einem Topf in wenig Salzwasser ca. 5 Min. dünsten. Die Zwiebel schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anbraten. Den Brokkoli abgießen, zur Zwiebel geben und alles noch ca. 10 Min. garen.
- 3** Die Artischocken abtropfen lassen und mit Hirse und Brokkoli in eine Schüssel geben, den Salat mischen und auf Tellern anrichten. Für das Dressing übriges Öl, Mandelmus, Senf und 1 EL Essig verrühren, salzen und pfeffern. Den Dill waschen, trocken tupfen und die Spitzen abzupfen.
- 4** In einem großen Topf 2 l Wasser und den übrigen Essig aufkochen, mit einem Kochlöffel leicht umrühren, sodass ein Strudel entsteht. 1 Ei in eine Tasse aufschlagen, in den Strudel gleiten und in 3–4 Min. stocken lassen. Das Ei herausnehmen und das zweite Ei ebenso pochieren.
- 5** Zum Servieren die Eier auf dem Salat platzieren und mit Dressing und Dill garnieren.

**Zutaten (für 2 Personen)**

**Zubereitung: 20 Min.**

**Garen: 30 Min.**

100 g Hirse  
 Salz  
 300 g Brokkoli  
 1 rote Zwiebel  
 2 EL Olivenöl  
 150 g Artischockenherzen  
 (aus dem Glas)  
 1 EL helles Mandelmus  
 2 TL süßer Senf  
 3 EL Weißweinessig  
 Pfeffer  
 ½ Bund Dill  
 2 Eier (M)

**Nährwerte pro Portion:**

**505 kcal**

**21 g EW | 25 g F | 48 g KH |**

**9 g BST**

**Reich an Vitamin C, Magnesium, Eisen**



## NÄHRSTOFFTRICK

Dank der Hirse ist der vegetarische Salat relativ eisenreich, wobei das Vitamin C aus dem Brokkoli die Aufnahme des pflanzlichen Eisens verbessert.





# 28 Tage für die beste Gesundheit

**Nährstoffe sind die unverzichtbaren Superstars in unseren Lebensmitteln!**

Doch in dem hochverarbeiteten Zeug, das wir täglich essen, herrscht gähnende Leere. Die Folgen sind Dauerschneupfen, Erschöpfung, stille Entzündungen und Diabetes Typ 2.

Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl präsentiert mit seiner Nährstoff-Intensiv-Kur die Lösung: 28 Tage lang kommt nur auf den Teller, was wirklich nährt. Drei passgenaue Rezepte täglich garantieren die lückenlose Rundumversorgung mit den Supersubstanzen.

Stellen Sie ab sofort Ihr Immunsystem und Ihre Verdauung um auf strahlende Gesundheit und Fit Aging.

**Nie wieder fragwürdige Pillen und Pulver – die Nährstoffkur bringt Ihre Zellen ganz natürlich in Bestform.**

## All In One

84 unkomplizierte Rezepte mit Extra-Nährstoff-Plus für ein optimales Gesundheitsmanagement

## All You Need

Morgens, mittags, abends – der Ernährungsplan für 28 Tage mit einem Selbsttest zur persönlichen Nährstoffversorgung

## All For You

Aktuelles Forschungswissen und Food Essentials zu unverzichtbaren Lebensmitteln sowie wertvolle Empfehlungen bei Nährstoffmangel und mehr



**PEFC**  
PEFC/32-31-076

**PEFC-zertifiziert**

Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen  
[www.pefc.pl](http://www.pefc.pl)

WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-9584-5



9 783833 895845

[www.gu.de](http://www.gu.de)