

DR. DR. MICHAEL DESPEGHEL
Die Kraftstoff-Diät



GOLDMANN

Lesen erleben

DIE KRAFT ..STOFF DIAT

High Intensity Slimming:
So aktivieren Sie die sechs
besten Abnehmturbos

Dr. Dr. Michael
Despeghel

GOLDMANN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe April 2017

Copyright © 2017 Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Manuskripterstellung: Christine Waldmann, Bad Wörishofen

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Foodfotos/Fotografie: Mike Hofstetter

Illustrationen S. 24–25, 206–210: Infografik Hamburg,
Sabine Timmann

SSt · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Print Consult

Printed in Czeck Republic

ISBN: 978-3-442-22204-9

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Vorwort	13
Wie funktioniert die Kraftstoff-Diät?	17
Der Doppeleffekt – fit und schlank dank der Kraftstoff-Diät.	17
Stoffwechsel-Optimierung: Der Körper lernt, Fettzellen statt Zucker zu verbrennen.	19
Fett liefert zuverlässig Energie	22
Wie Profisportler vom Fettverbrennungseffekt profitieren	25
Die sechs Abnehmturbos der Kraftstoff-Diät	29
Abnehmturbo Ketose – Unschlagbar: die Ernährungskombi Fett/Eiweiß ...	30
Fett macht nicht dick – wenn es das richtige Fett ist!	30
Was ist Ketose?	32
Wie kommt der Körper in die Ketose?	33
Ketose ist die Basis	35
Wann sind Sie in der Ketose?	37

Abnehmturbo HIIT High Intensity Interval Training – intensives Intervalltraining	39
Angestrebt: Superkompensation	40
Die Intensität macht den Unterschied.	43
Trainingshäufigkeit 43 • Regeneration 43 • Trainingsintensität 43 • Trainingsdauer 44	
Wann ist die beste Trainingszeit?	44
Die Anstrengung lohnt sich!	45
Abnehmturbo Krafttraining	47
Trainingseffekte auf den Muskel	48
Der Stoffwechsel im Muskel 50	
Keine Angst vor Muskelaufbautraining	50
Gefahren beim Krafttraining	51
Abnehmturbo Nüchterntraining	
Vorteile des morgendlichen Trainings.	53
Warum fördert das Nüchterntraining die Fettverbrennung?	54
Vor dem Training nichts essen 54 • Vor dem Training Kaffee trinken 55	
Entscheidend ist die Energiebilanz	56
Was spricht noch für das Nüchterntraining?	57
Frühsport oder Training am Abend?	57
Abnehmturbo Wasser	59
Warum ist Wasser zum Abnehmen so wichtig?	60
Wie viel Wasser brauchen Sie?	61

Abnehmturbo Regeneration	64
Weniger Regenerationsdauer bei kurzem Intensivtraining .	65
Die optimale Gestaltung der Erholungszeit	66
Was Sie über den Schlaf wissen sollten	67
Wie viel Schlaf brauchen wir? 68 • Schlafen Sie gut! 70	
Warum abnehmen?	75
Abnehmen fördert die Leistungsfähigkeit, die Gesundheit	
und das Wohlbefinden	75
Warum das Bauchfett so gefährlich ist	79
Bauchfett stört den Hormonstoffwechsel.	81
Der Insulinstoffwechsel gerät aus dem Lot 82 • Ent-	
zündungsfördernde Hormone 82 • Die Produktion	
von Adiponectin wird reduziert 83 • Es gibt Probleme	
mit der Blutgerinnung 84 • Das Hungergefühl wird	
gestört 85 • Wichtige Stoffwechselhelfer werden aus-	
gebremst 85 • Ein dicker Bauch macht dick 86	
Selbstbewusstsein oder Ignoranz?	87
Sind Sie ein Risikokandidat? – Der Bauchfett-Check	89
Symptome rechtzeitig erkennen.	90
Das Erkrankungsrisiko minimieren	91
Wie viele Kalorien verbrauchen Sie pro Tag?	94
Grundumsatz und Leistungsumsatz	94
Berechnen Sie Ihren Energieverbrauch	95
Den Grundumsatz berechnen 96 • Den Leistungs-	
umsatz ermitteln 96 • Den Gesamtenergiebedarf	
ermitteln 96	
Erhöhen Sie Ihren Gesamtenergieumsatz.	97

Die Ernährung in der Kraftstoff-Diät	101
Westliche Ernährung ist kein Vorzeigemodell	101
Ein Überangebot an ungesunden Nahrungsmitteln	103
Nehmen Sie sich Zeit für gutes Essen	104
Die perfekte Ernährungsökonomie mit Powerfood	107
Low carb – Kohlenhydrate reduzieren	108
Den individuellen Bedarf an Kohlenhydraten berechnen 108 • Erfolgreich auf Ketose umstellen 109	
Das Geheimnis: leistungsfördernde Lebensmittel	110
Geeignete Gemüsesorten für die Kraftstoff-Diät	112
Wie Gemüse den Körper schützt	114
Unschlagbar: sekundäre Pflanzenstoffe	114
Was sind freie Radikale? 115 • Die wichtigsten sekundären Pflanzenstoffe 116	
Was sind gute, hochwertige Fette und was bewirken sie im Körper?	119
Welche Fette sind gesund?	120
Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren 121 • Auch wichtig: gesättigte Fettsäuren 122 • Das richtige Maß an Fetten 123	
Gesundheitsschädliche Transfette	126
Wie entstehen Transfettsäuren? 126 • Wie lässt sich die Aufnahme von Transfettsäuren vermeiden? 128	
Fette und Öle richtig verwenden	129
Raps-, Lein- und Walnussöl für die kalte und warme Küche 129 • Hoch erhitzbare Öle und Fette 130 • Die besten Lieferanten für gesättigte Fettsäuren 132 •	

Die besten Lieferanten für einfach ungesättigte Fettsäuren 135 • Die besten Lieferanten für mehrfach ungesättigte Fettsäuren 136

Keine Angst vor fetten Speisen. 137

Mit dem Kraftstoff-Diät-Tee die Fettverbrennung ankurbeln. 138

Was sind gute, hochwertige Proteine und was bewirken sie im Körper? 141

So funktioniert der Eiweißstoffwechsel 143

Aminosäuren sind lebensnotwendig 143 • Die essenziellen Aminosäuren 145 • Welches Eiweiß und wie viel? 146 • Wie viel Eiweiß pro Tag? 148 • Die besten pflanzlichen Eiweißlieferanten 150 • Die besten tierischen Eiweißlieferanten 152

Was sind komplexe, hochwertige Kohlenhydrate, und was bewirken sie im Körper? 157

Von einfachen und komplexen Kohlenhydraten 158

Einfach- und Zweifachzucker treiben den Insulinspiegel in die Höhe 159 • Mehrfachzucker machen satt 160 • Die besten Lieferanten von komplexen Kohlenhydraten 161 • Diese Produkte sollten Sie meiden 162

Was darf's sein? 164

Bewusster Einkauf und richtige Vorratshaltung 164

Schauen Sie hin beim Einkaufen 165 • Das sollten Sie in Ihrer Vorratskammer haben 166 • Das sollten Sie in Ihrem Kühlschrank haben 167 • Das sollten Sie in Ihrem Gefrierschrank haben 167 • Darauf sollten Sie verzichten 168

Das lässt sich aus den Zutaten zaubern.	169
Avocado mit Thunfischfüllung 169 • Knoblauch-Garnelen mit Aioli und Brokkoli 170 • Low-Carb-Tagliatelle in Pilzrahmsoße 172 • Hähnchenbrustfilet im Speckmantel mit Blumenkohl 173 • Knusper-Schnitzel mit Sahne- wirsing 174 • Thunfischsteak mit Avocadocreme 177 • Putengeschnetzeltes in Paprikasoße mit Brokkoli 178 • Mediterrane Hähnchenrouladen mit Schmorgemüse 179 • Rinderfilet im Speckmantel mit Selleriepüree 180 • Dorade aus dem Ofen mit getrüffeltem Spinat und Fetacreme 183	
Die Bewegung in der Kraftstoff-Diät	185
So wirkt Bewegung auf den Körper	187
Wie viel Bewegung sollte es sein?	190
Intensives Intervalltraining für mehr Erfolg in weniger Zeit – was ist HIIT?	192
Erst der Check-up 194 • Der Ausdauerstest 194 • Kraft- test für die Beine 195 • Krafttest für die Arme 196 • Der Ruhepuls 197 • Der Bauchumfang 197 • Der Blutdruck 198 • Gesamtauswertung 199	
Was heißt eigentlich intensiv?	199
Die Borgskala 200 • Die Herzfrequenz 201	
Die HIIT-Trainingspläne für Einsteiger und Geübte	202
Laufeinsteiger	202
Geübte Läufer	203
Trainingsplan für Laufeinsteiger	204
Trainingsplan für geübte Läufer.	205
Cool Down – Dehnübungen	206

Ohne Fleiß kein Preis: das Krafttraining 211

 Die 8-Level-Core-Übung 213

 Ablauf der 8-Level-Core-Übung 213 • Woche 1 215 •
 Woche 2 216 • Woche 3 217 • Woche 4 218 •
 Woche 5 219 • Woche 6 220

Quellen 221

 Bücher und Zeitschriften 221

 Digitale Quellen 222

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie sollten sich keine allzu großen Hoffnungen machen. Die Kraftstoff-Diät ist keine Anleitung, die Ihnen eine merkliche Gewichtsreduktion und optimale Fitness ohne Anstrengung verspricht. Im Gegenteil. Ich sage es ganz deutlich: Im Rahmen der sechswöchigen Kraftstoff-Diät wird Ihnen nichts geschenkt. Das Bewegungsprogramm ist mehr als anspruchsvoll: Immerhin handelt es sich bei den Kraftübungen um ein modifiziertes Astronautentraining, und das High Intensity Interval Training HIIT heißt nicht umsonst »high intensity«. Die Kraftstoff-Ernährung ist äußerst schmackhaft, weil der Geschmacksträger Fett eine große Rolle spielt. Doch der nahezu komplette Verzicht auf Kohlenhydrate ist besonders für Kohlenhydrat-Verwöhnte und -Fans alles andere als ein Selbstläufer. Für beides braucht es eine gehörige Portion Willensstärke und Durchhaltevermögen.

Aber eines kann ich Ihnen versprechen: Nach erfolgreich absolvierten sechs Wochen Kraftstoff-Diät sind Sie zigmal fitter als ein Turnschuh und Sie haben spürbar an Gewicht verloren. Als besondere Joker obendrauf haben Sie Ihre allgemeine körperliche und mentale Leistungsfähigkeit deutlich erhöht, aber auch Ihr Erscheinungsbild und damit Ihr Selbst-

vertrauen verbessert. Und sollte es Ihnen gelingen, weiterhin auf Low-Carb und regelmäßiges Intervall- sowie Krafttraining zu setzen, dann profitiert natürlich vor allem Ihre Gesundheit. Denn sowohl Immunsystem als auch Stoffwechsel laufen auf Hochtouren, und Ihre individuelle Hormon- und Entzündungslage verbessert sich grundlegend. Die typischen Zipperlein des Arbeitsalltags, wie Rückenschmerzen, Nackenschmerzen oder Probleme mit Beinen oder Füßen gehören der Vergangenheit an. Kurz: Sie werden sich nach den sechs Wochen wie »runderneuert« fühlen und stehen den Herausforderungen in Beruf und Privatleben mit ganz neuer Energie und Kraft gegenüber. Und wenn Sie Ihre Gewohnheiten auf Dauer ändern, wird dies ein nachhaltiger Effekt sein.

Sie werden jedoch keinen dieser Erfolge für sich verbuchen können, wenn Sie das Programm nicht ernst nehmen. Sie müssen sich sechs Wochen lang auf das Notwendige konzentrieren, sich darauf einlassen, Ihren Lebensstil genau nach den Vorgaben im Buch zu verändern. Seien Sie gefasst darauf, dass Sie alles geben müssen! Anders wird es nichts. Es wird nichts mit dem Abnehmen, es wird nichts mit dem Muskelaufbau, es wird nichts mit der optimalen Leistungsfähigkeit, und es wird auch nichts mit dem Gesundheitsgewinn. Das muss Ihnen klar sein.

Die aktuellen Forschungen in der Sportmedizin zeigen deutlich, dass sich das Risiko für die weit verbreiteten chronischen Zivilisationserkrankungen nur dann senken lässt, wenn die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO zum Mindestumfang von Sport und Bewegung um ein Vielfaches übertroffen werden. Und das heißt: Die von der WHO empfohlenen 150 Minuten flottes Spaziergehen oder

75 Minuten Laufen pro Woche reichen bei Weitem nicht aus, um das Krankheitsrisiko merklich zu reduzieren. Sportmediziner fordern ein Sechsfaches an »Aktivitätseinheiten«. Gemeint sind damit allerdings außer Sport auch Bewegungen im Alltag, wie Treppensteigen oder Hausarbeit. Dann könne sich etwa das Diabetesrisiko um 19 Prozent und das Brustkrebsrisiko um vier Prozent mindern.

Die Rechnung der Kraftstoff-Diät ist jedenfalls ganz einfach: Sie geben maximale Power und bekommen maximalen Profit. Die hohe Investition wird sich also lohnen. Und je früher Sie anfangen zu powern, desto früher erhalten Sie Ihren Gewinn: Attraktivität, Fitness, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sie fühlen sich einfach besser, stärker, selbstbewusster und belastbarer. Worauf also warten? Die Kraftstoff-Diät ist ein anspruchsvolles Programm für anspruchsvolle Menschen, die mehr vom Leben erwarten als das Opfer ihres ungesunden Lebensstils zu sein.

Eine hohe Motivation, einen starken Willen und viel Spaß wünscht Ihnen

Ihr

Dr. Dr. Michael Despegel

Wie funktioniert die Kraftstoff-Diät?

Der Doppeleffekt – fit und schlank dank der Kraftstoff-Diät

Im Grunde ist es ganz einfach und logisch: Wenn Sie Gewicht verlieren möchten, müssen Sie mehr Energie verbrauchen, als Sie Ihrem Körper zuführen. Denn bekommt Ihr Körper mehr Energie in Form von Kalorien, als er braucht, speichert er sie für Notzeiten, und Sie nehmen zu. Gibt es ein Energiedefizit, bedient sich der Körper an den Reserven und Sie nehmen ab. Und stellen Sie Ihrem Körper genauso viele Kalorien zur Verfügung, wie er für seine Funktionen braucht, bleibt Ihr Gewicht stabil.

Es gibt drei grundlegende Ansätze, um erfolgreich abzunehmen. Erstens: Sie reduzieren Ihre Kalorienzufuhr. Zweitens: Sie erhöhen Ihren Energieverbrauch, beispielsweise durch mehr Bewegung bzw. Muskelaufbau. Und drittens: Sie kombinieren beides und erzielen damit ein schnelleres und nachhaltigeres Ergebnis. Sie werden fit und schlank!

Die Kraftstoff-Diät setzt auf den dritten Ansatz. Dafür bietet sie ein hocheffizientes Bewegungsprogramm verbunden mit einer Powerfood-Ernährung. Dies wird Ihnen einiges abverlangen, doch keine Sorge, Sie müssen weder zum Spitzensportler werden noch Kalorien zählen oder hungern. Wir

sprechen bei der Ernährung lediglich von 20 Prozent weniger Gesamtenergiezufuhr. Und die verbleibenden 80 Prozent haben es in sich. Sie werden sehen! Denn bei der Kraftstoff-Diät gilt: Nomen est omen. Hinter dem »Kraftstoff« steckt folgendes Prinzip: Ihre Ernährung besteht sechs Wochen lang ausschließlich aus leistungsfördernden Lebensmitteln auf höchstem Qualitätsniveau. Es wird Ihnen also nichts fehlen. Das im Rahmen unseres Konzepts empfohlene hochenergetische Powerfood liefert Ihnen derart viel Energie, dass Sie sehr schnell über deutlich mehr Leistungskraft, Konzentration und Wohlbefinden verfügen, als Sie sich das haben vorstellen können. Ohne Hunger, ohne Wiegen, ohne Verzicht.

Beim Sportprogramm ist ebenfalls Power angesagt. Das High Intensity Interval Training (HIIT) ist eine Kombination aus Ausdauer- und Muskeltraining, es besteht aus kurzen, dafür umso intensiveren Bewegungseinheiten. Und das Krafttraining sorgt mit hocheffizienten statischen Übungen für effizientes Muskelwachstum und optimale Fitness.

Die drei Säulen der Kraftstoff-Diät

1. **Ernährung:** 20 Prozent weniger Kalorien, viel Fett und Eiweiß, wenig Kohlenhydrate
2. **High Intensity Interval Training (HIIT) – Ausdauer- und Muskeltraining:** beispielsweise Laufen oder Radfahren, 2- bis 3-mal pro Woche ca. 30 Minuten hochintensives Intervalltraining
3. **Krafttraining:** 8-Level-Core-Übung, 4-mal pro Woche ca. zehn Minuten statisches Krafttraining

Stoffwechsel-Optimierung

Der Körper lernt, Fettzellen statt Zucker zu verbrennen

Bei der Kraftstoff-Diät reduzieren wir unsere Energiezufuhr um 20 Prozent. Die entscheidende Frage im Ernährungsteil lautet also: Womit füllen wir die erlaubten 80 Prozent? Unsere Antwort: mit hochwertigem Kraftstoff. Dieses Powerfood besteht zu 70 Prozent aus hochwertigem Fett und zu 20 Prozent aus hochwertigem Eiweiß (Proteinen). Es sorgt dafür, dass alle körperlichen Funktionen auf Hochtouren laufen, und fördert gleichzeitig den schnelleren und leichteren Aufbau von Muskulatur. Denn Muskeln sind bei ihrem Wachstum vor allem auf Proteine angewiesen. Das Ergebnis ist eine spürbar bessere allgemeine Leistungsfähigkeit des Körpers, und es werden fleißige Brennöfen (Muskeln) geschaffen, die den Energieverbrauch derart erhöhen, dass sie auch nach den sechs Wochen wunderbar dabei helfen, das erreichte Gewicht zu halten.

Was ist das Geheimnis des sogenannten Powerfoods? Es zwingt den Körper dazu, Fettsäuren als Energiequelle zu nutzen. Das heißt, durch die vermehrte Zufuhr von Fett in Kombination mit Eiweiß lernt der Körper, seine Energie statt aus Kohlenhydraten vermehrt aus Fettsäuren zu gewinnen. Das tut er in der Regel nicht aus freien Stücken. Normalerweise bedient sich der Körper vorzugsweise bei den schnell und leicht verfügbaren Kohlenhydraten, etwa aus Nudeln oder

80 \cong 100

20 Prozent weniger Kalorien und trotzdem keinen Hunger? Kaum zu glauben, aber wahr. Denn die Hauptenergieträger Eiweiß und Fett sind echte Sattmacher – und zwar anhaltend. Das liegt daran, dass einfache Kohlenhydrate aus beispielsweise Zucker oder Weißmehl viel schneller verstoffwechselt werden als Fett oder Eiweiß.

Dabei enthalten ein Gramm Zucker und ein Gramm Eiweiß jeweils 4,1 Kilokalorien, 1 Gramm Fett enthält hingegen 9,1 Kilokalorien. Für den Körper ist es deutlich aufwendiger, ein Gramm Fett oder Eiweiß (insbesondere pflanzliches) zu verarbeiten als ein Gramm Kohlenhydrate. Die Verarbeitung von Fett und Eiweiß dauert also länger, somit bleiben wir länger satt und nehmen im Endeffekt weniger Kalorien auf.

Brot. Diese werden als Glykogen (siehe Infokasten Seite 21) in Muskeln und Leber gespeichert, so kann der Körper schnell darauf zurückgreifen. Dort ist der Platz jedoch begrenzt, also werden überschüssige Kohlenhydrate zu Fettsäuren umgebaut und in den Fettdepots gespeichert. Bei der nächsten Belastung, zum Beispiel durch körperlich anstrengende Arbeit oder sportliche Aktivität, greift der Körper zuerst auf die Glykogenspeicher in den Muskeln und der Leber zu. Sie spenden für maximal zwei Stunden die nötige Energie – entsprechend kürzer, wenn die Intensität der Beanspruchung höher ist. Wenn diese Speicher leer sind, sucht sich der Körper andere Energiequellen, vorausgesetzt, es gibt keinen neuen Nachschub an Kohlenhydraten. Erst jetzt greift er auf Fettsäuren

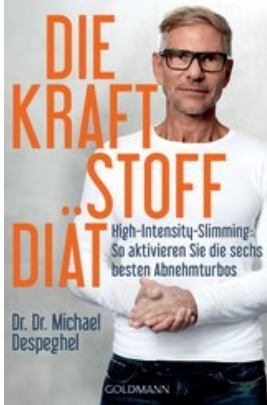
zurück und gewinnt aus ihnen die nötige Energie, was für ihn deutlich schwerer ist. Allerdings kann er von Fett viel länger zehren, weil es deutlich langsamer verbrennt als Zucker. Zudem ist es meist reichlich vorhanden.

Was ist Glykogen?

Glykogen ist ein aus Traubenzucker aufgebautes Kohlenhydrat. Es wird von der Muskulatur und der Leber gebildet und dient dort als Energiespeicher, auf den bei kurzer körperlicher Belastung oder Hunger zugegriffen wird. Erst wenn dieser einfach und schnell verfügbare Glykogenvorrat verbraucht ist, wendet sich der Organismus dem im Körper gespeicherten Fett zu.

Da Glykogen mit Wasser gespeichert wird, handelt es sich bei dem relativ hohen Gewichtsverlust am Anfang sogenannter Reduktionsdiäten um den schnellen Abbau von Glykogen und dem damit einhergehenden Wasserverlust. Der Abnahmeeffekt ist jedoch nicht nachhaltig.

Ziel der Kraftstoff-Diät ist es, den Organismus dazu zu bringen, möglichst ohne Umwege auf die Fettdepots im Körper zuzugreifen und Fettsäuren als Energiequelle zu nutzen. Dafür müssen ihm die leichter verwertbaren Kohlenhydrate vorenthalten werden – zumindest zum großen Teil. Denn, so die neueste Erkenntnis der Forschung: Der Körper ist in der Lage, auch mit sehr wenigen Kohlenhydraten genug Glykogen bereitzustellen. Das ist das Ergebnis einer Studie von Jeff Volek, Professor für Humanwissenschaften an der Ohio State



Dr. Dr. Michael Despeghele

Die Kraftstoff-Diät

High-Intensity-Slimming: So aktivieren Sie die sechs besten Abnehmturbos

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 224 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-442-22204-9

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2017

Der doppelte Abnehm-Turbo.

HIIT (High Intensity Intervall Training), das Powerprogramm aus dem Profisport, ist eine Abfolge von schnellen, intensiven Trainingseinheiten und Ruhephasen. In Kombination mit der richtigen Ernährung wird der Stoffwechsel ebenso intensiv beschäftigt wie die Muskeln, was zum gezielten Abnehmen genutzt werden kann – ohne dabei an Muskelkraft zu verlieren. Dr. Dr. Michael Despeghele hat den optimalen Ernährungsplan zusammengestellt, bestehend aus Low Carb und ketogen (reichlich Eiweiß, hochwertige Fette, kohlenhydratarm). Neueste ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen: es droht kein Leistungsabfall. Der Energielevel bleibt hoch. Mit zahlreichen Fotos, Grafiken und Rezepten.



[Der Titel im Katalog](#)