



Leseprobe

Dr. med. Ulrich Strunz, Andreas Jopp

Forever Young – Geheimnis Eiweiß

Die Protein-Diät –
aktualisierte Neuauflage
2014

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 232

Erscheinungstermin: 24. September 2004

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.randomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Mit der Stoffwechsellkur abnehmen, ohne Hunger und ohne Jojo-Effekt! Besserer Muskelaufbau für Sportler, mehr Konzentration für Menschen im Büro, eine stabilere Stimmung – eine eiweißreiche Ernährung macht es möglich.

Unser Steinzeitstoffwechsel ist auf eine hohe Eiweißzufuhr eingestellt. Die Kohlehydratmast führt dazu, dass wir immer hungriger und dicker werden. Süchtig nach immer mehr Zucker. Dieser macht viermal so stark abhängig wie Kokain. Übergewichtige sind nicht willensschwach oder nachlässig, viele sitzen in einer Stoffwechselfalle fest: Das Belohnungszentrum im Gehirn schreit nach Zucker, um einfach wieder zufrieden zu werden oder wenigstens etwas schnelle Energie zu haben. Gleichzeitig schnappt die Hunger-Kohlehydratfalle zu. Wir zahlen dafür mit Übergewicht, hohen Blutfettwerten und Diabetes.

Eiweiß kann Sie aus dieser Stoffwechselfalle befreien. Unser Belohnungszentrum im Gehirn ist auf Eiweißbausteine programmiert, nicht auf Zucker. Die Biochemie der Gefühle – Zufriedenheit, Stimmung, Konzentration, Stressresistenz und Antriebskraft – wird über Botenstoffe gesteuert. Eiweiß liefert dafür die Bausteine. Eiweiß macht zusätzlich satt. Bringt das deregulierte Hungergefühl über Botenstoffe wieder ins Lot. Erhält die Muskelmasse gegen den Jojo-Effekt. Mit der eiweiß- und vitalstoffreichen Stoffwechsellkur können Sie leicht abnehmen. Und: Sie werden gleichzeitig leistungsfähig und zufrieden.

Sportlern wird genau gezeigt, wieviel und welches Eiweiß zu optimalem Muskelaufbau führt. Training setzt lediglich den Stimulus für den Muskelaufbau. Erst durch Eiweiß kann der Muskel wachsen. 50 % des Trainingserfolgs hängen von der Ernährung ab. Eiweiß-Timing ist wichtig: Ohne optimale Ernährung vorher und nachher kann man sich das Training sparen. Prof. Bob Wolfe zeigt im Interview, wie Eiweiß anabol auf den Muskelaufbau wirkt.

Weitere Themen:

- Seltener krank, schneller gesund: Eiweiß lässt sich bei Infekten strategisch einsetzen, um das Immunsystem zu unterstützen.
- Wirksame Phytoöstrogene: So vermindern Frauen Wechseljahresbeschwerden und senken das Brustkrebsrisiko.

- Praktische Tipps, Rezepte und Einkaufsführer für Eiweißprodukte.



© Kay Blaschke

Autor

Dr. med. Ulrich Strunz, Andreas Jopp

Dr. med. Ulrich Strunz ist praktizierender Internist, Molekularmediziner und Gastroenterologe. Schwerpunkt seiner ärztlichen und publizistischen Tätigkeit ist die präventive Medizin. In Vorträgen, Seminaren und TV-Auftritten begeisterte er viele Jahre lang Zehntausende von Menschen – und führte sie in ein neues, gesundes Leben.

[Leseprobe](#)

