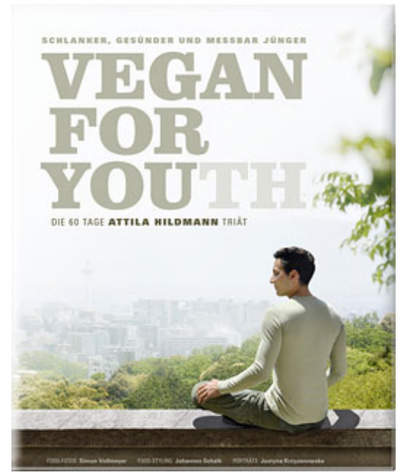
Attila Hildmann
Vegan For Youth. Die Attila Hildmann Triät

Leseprobe

Vegan For Youth. Die Attila Hildmann Triät
von Attila Hildmann
Herausgeber: Becker Joest Volk Verlag



http://www.narayana-verlag.de/b14706

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

DIE **ATTILA HILDMANN** TRIÄT

SCHLANKER, GESÜNDER UND MESSBAR JÜNGER

IN 60 TAGEN

VEGAN FOR YOUTH

FOOD-FOTOS Simon Vollmeyer • **FOOD-STYLING** Johannes Schalk • **PORTRÄTS** Justyna Krzyzanowska

INHALT

Wichtiger Hinweis:
Alle Informationen in diesem Buch sind sehr sorgfältig recherchiert. Dennoch ersetzen sie in keinem Fall einen Arztbesuch. Wenn du Beschwerden hast, solltest du zunächst immer einen Arzt oder Heilpraktiker aufsuchen und die Beschwerden abklären lassen.

Schlanker, gesünder und messbar jünger? 6
Der Beginn einer Abenteuerreise 8
Veganes Anti-Aging mit Superfoods 10
Auf der Suche nach den 100-Jährigen 14
Japan – Land mit der höchsten Lebenserwartung 18
Kyoto und die traditionelle vegane Tempelküche 24
Die Anti-Aging-Geheimnisse Japans 32
Das italienische Bergdorf der 100-Jährigen 40
Ist Altern heilbar? 48
Mit Technik gegen das Altern 53
Altern durch freie Radikale 58
Antioxidantien – ein wahrer Jungbrunnen 63
Die Unsterblichkeit in greifbarer Nähe 64
Warum FDH den Alterungsprozess verlangsamt 66
Wie man Verjüngung wissenschaftlich messen kann 68
Welche Lebensmittel verjüngen können 74
Vorbereitungen für deine Youth-Challenge 76
Quickstart – die ersten Schritte 80
Rezepte 84
Bewegung und Meditation 256
Fit durch richtiges Stretching 258
Meditation – warum Stillsitzen so anstrengend ist 264
Zeit ist die neue Währung 270
Attilas 15-Minuten-Methode 272
Es ist nie zu spät, die Zeit zurückzudrehen 274
Logg dich aus 276
10 Geheimnisse für ein gesundes, langes Leben 278
Index 282
Danke! 286
Quellen und Literaturnachweise 287
Impressum 288
Einblick in das Beiheft mit Vorher-nachher Fotos

Leseprobe

SCHLANKER, GESÜNDER UND MESSBAR JÜNGER?

Zwischen diesem Foto und dem rechts daneben liegen 13 Jahre (links: 2000; rechts: 2013) und 35 Kilogramm Gewicht. Das gemessene biologische Alter liegt heute bei 26 Jahren statt bei 32 Jahren echtem Alter.

Zuerst die schlechte Nachricht: Du wirst, auch wenn du dieses Buch gelesen und die Challenge absolviert hast, nach den 60 Tagen rechnerisch zwei Monate älter sein. Und jetzt die gute: Du wirst dich nach diesen 60 Tagen so jung wie lange nicht mehr und viel vitaler fühlen. Das wird man nicht nur deutlich sehen, sondern es lässt sich sogar ganz simpel durch wissenschaftliche Tests belegen.

Wie das möglich sein soll? Ich gebe dir mit diesem Buch etwas an die Hand, was zuerst mal ein Programm ist, das dir sensationelle Abnehmerfolge sichert. Wenn du Übergewicht hast, wirst du in den 60 Tagen drastisch abnehmen und dabei schlemmen, ohne zu hungern.

Übergewicht ist eine Seuche, die in Deutschland und in der westlichen Welt immer mehr Menschen zu früh altern lässt – durch vorzeitigen Verschleiß, Verschlechterung der Durchblutung, Mehrbelastung der Organe, Einschränkung der Beweglichkeit und vieles andere mehr. Deshalb: Wenn du Übergewicht hast, werde es los. Denn es ist – vor allem bei deutlichem Übergewicht – der Alterungsfaktor Nummer eins.

Aber es passiert noch viel mehr in deinem Körper. Diese anderen Veränderungen wirst du schon in den ersten Tagen nach konsequenter Umsetzung des Programms spüren. Und du wirst bereits angefangen haben, verschiedene Alterungserscheinungen abzubauen. Die Triät wird deine ernährungsbedingten Defizite ausgleichen. Die sind übrigens wesentlich ausgeprägter, als du es für möglich hältst. Selbst wenn du immer nur das essen würdest, was die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, hättest du nur eine Versorgung, die für unsere deutsche Politik als erstrebenswert gilt, damit wir ein ausreichendes Alter erreichen. Vom Optimum ist man dabei genauso weit entfernt wie der Durchschnittsverdiener vom Millionär. Eine bestmögliche Versorgung durch Nahrung wäre flächendeckend gar nicht finanzierbar und würde viele Lobbygruppen der Nahrungsmittelindustrie vor den Kopf stoßen. Deshalb begnügt man sich mit geringeren Zielen. Der quietschgesunde, vitale 90-Jährige ist es jedenfalls nicht.

Dabei ist Nahrung das A und O. Ernährung ist nämlich das, womit du alle chemischen Prozesse in deinem Körper am Laufen hältst. Das heißt, jeder noch so kleine Prozess in jeder einzelnen deiner Billionen Körperzellen wird über die Stoffe, die du futterst, gesteuert. Und alles, was du zuführst, was da nicht reingehört, führt zu mehr oder weniger fühlbaren Störungen. Das Gleiche passiert, wenn du notwendige Stoffe nicht zuführst. Leider erkennt man die Zusammenhänge meist nicht so einfach. Unglaublich viele Beschwerdebilder hängen direkt mit der falschen Ernährung und einem Zuviel an tierischen Produkten zusammen. Die Triät wird deinen Körper wie einen PC neu starten. Er wird sich sehr schnell von den ganzen chemischen Zusatzstoffen – zum Beispiel Farbstoffe, Bindemittel, Trennmittel und gehärtete Fette – in den verarbeiteten Produkten erholen, weil du nämlich zum ersten Mal im Leben 60 Tage gar keine Zusatzstoffe essen wirst. Du wirst deinem Körper große Mengen an sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien zuführen, die wie ein Jungbrunnen wirken und deine körpereigenen Reparaturmechanismen zu Höchstleistungen bringen werden. Und du wirst keine tierischen Produkte essen – und staunen, dass du sie gar nicht vermisst. Deine Freunde werden bald sensationelle Abnehmerfolge erkennen und man wird im Spiegel und im Blutbild erste Zeichen der Verjüngung sehen können, sogar in der Konzentration von Schutzstoffen in deiner Haut.

Gleichzeitig wirst du durch etwas Ausdauersport und ein gutes Stretching-Programm solch eine körperliche Fitness wiedererlangen, wie du sie vielleicht seit Jahren nicht mehr hattest. Und weil ein gesunder Geist bekanntlich in einem gesunden Körper wohnen soll, zeige ich dir, wie du mit wenigen Minuten unkomplizierter Meditation wieder zu dir selbst findest, dich selbst motivierst und lernst, deine Ziele zu erreichen. Am Ende der 60 Tage wirst du dich viel besser konzentrieren können und spürbar ruhiger mit vielem umgehen.

Auf den nächsten Seiten des Buches erfährst du, weshalb Menschen in einigen anderen Ländern älter werden als hier, du wirst verstehen, was das Altern eigentlich ist, du entdeckst spannende und abgefahrene Theorien, wie manche Wissenschaftler den Alterungsprozess ganz stoppen wollen, und du lernst die Messverfahren kennen, mit denen man beweisen kann, dass die Triät tatsächlich verjüngt. Nimm dir die Zeit, diese Texte aufmerksam zu lesen – es ist Zeit, die du hundertfach zurückbekommst.

Ansonsten benötigst du in den nächsten 60 Tagen vor allem eine Küche, einen ruhigen Platz zum Meditieren und etwas Zeit für Sport, um den Körper auch muskulär zu fordern. Vor der Challenge kaufst du die Grundzutaten ein und kannst dann direkt loslegen. Detailliertere Tipps findest du in den Kapiteln „Quickstart“ und „Vorbereitungen für deine Youth-Challenge“. Bis dahin schmökere doch schon mal durch den Rezeptteil und sieh dir an, was du alles essen kannst.

Viel Spaß!

TRIÄT STATT NUR DIÄT

1. **Abbau von Übergewicht ganz ohne Hungergefühl oder Mangelversorgung**
2. **Gesünder durch Mikronährstoffversorgung mit Superfoods, chemiefreie Nahrung, Bewegung, Meditation**
3. **Jünger durch Verringerung oxidativer Prozesse, durch verbesserte Beweglichkeit und Ausdauer**

DER BEGINN EINER ABENTEUERREISE

Vermutlich hat jeder schon Ähnliches erlebt: Du hast eine große Aufgabe zu erledigen, bist hochkonzentriert – und während du sie vorantreibst, tut sich etwas Neues auf, das du am liebsten morgen weiterverfolgen willst. Obwohl du deine ganze Kraft eigentlich für Aufgabe Nummer eins brauchst. So ging es mir während der Entstehung meines letzten Buches „Vegan for Fit". Die riesigen Erfolge der 100 Challenger, die nach 30 Tagen über 450 Kilogramm Fett verloren hatten, bewegten mich natürlich und ich war sehr glücklich darüber. Gleichzeitig haben viele Challenger langjährige Beschwerdebilder wie unreine Haut, Neurodermitis, Gelenkschmerzen, Darmerkrankungen überwinden können. Eigentlich hätte das genügt.

Aber da war noch etwas Unerwartetes. Fast alle Challenger berichteten davon, dass sie sich jünger fühlten, aktiver waren und auch jünger aussahen. Dieser Effekt wurde auch bei mir deutlich bestätigt, seit ich vegan lebte. War es etwa möglich, mit veganer Ernährung aus biologischen Zutaten und viel Bewegung die Lebensuhr ein Stück zurückzudrehen? Ohne es zu diesem Zeitpunkt zu wissen, war damit die Idee für das nächste Projekt geboren, die mich nicht mehr loslassen sollte.

Ich wollte der Sache auf den Grund gehen, richtig verstehen, was zellulär und sogar molekular passiert, wenn man altert, und inwieweit eine Ernährung, die auf die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse ausgerichtet ist, Einfluss auf die Alterung haben kann. Selbst im Traum hätte ich nicht erwartet, wie spannend diese Fragestellung werden und was mich in den kommenden Monaten der Recherche erwarten würde. Für mich eröffnete sich ein komplett neues Universum.

Mein Leben war plötzlich ein anderes. Ich sprach mit hochkarätigen Wissenschaftlern, reiste an Orte, an denen Menschen besonders alt werden, und wälzte zum Thema Berge wissenschaftlicher Literatur – immer auf der Suche nach einer Antwort, was Altern bedeutet. Was läuft da eigentlich in der Zelle ab? Ist es Schicksal, dass wir altern, oder gibt es tatsächlich eine Möglichkeit, dem Altern Einhalt zu gebieten, es gar umzukehren? Das erschien auch mir auf den ersten Blick etwas verrückt und unseriös. Je tiefer ich aber in die Materie eintauchte und je mehr ich mit Forschern darüber sprach, desto mehr ergab es einen Sinn.

Endlich konnte ich mal mein im Physikstudium erlerntes Grundlagenwissen in der echten Welt verwenden, konnte neueste Messverfahren real einsetzen und begann, ein Puzzle voller interessanter Teile zusammenzusetzen. Die Menge der wissenschaftlichen Ansätze und Theorien zum Thema war groß, aber keine Theorie des Alterns war vollständig schlüssig. Erst in ihrer Gesamtheit geben sie einen eindrucksvollen Überblick darüber, was wir heute – am Anfang des 21. Jahrhunderts – über die Vorgänge in der Zelle und schädliche Umwelteinflüsse wissen.

Während meiner Recherchen habe ich eine vollkommen neue Sicht aufs Altern bekommen, zumal man sich als junger Mensch nicht groß damit beschäftigt. Ich begegnete meditierenden veganen Mönchen im fernen Kyoto, lebensfrohen italienischen Mamas, Professoren und Forschern, Chromosomendkappen, unsterblichen Süßwasserpolypen, Antioxidantien, Kryonik-Kammern und vielem mehr. Ich möchte dich jetzt in diese spannende Welt mitnehmen.

Ich wusste anfangs nicht, was mich erwarten würde, und machte mich auf die Suche nach der Antwort, was Altern eigentlich biochemisch bedeutet und ob es eine Art Ernährungsjungbrunnen gibt. Meine Abenteuerreise begann. Ich fühlte mich wie eine Mischung aus Odysseus und Indiana Jones.

VEGANES ANTI-AGING MIT SUPERFOODS

Auf der Suche nach dem ultimativen Schlüssel gegen Alterungserscheinungen, Falten oder sinkende Lebensenergie käme wohl kaum jemand auf eine vegane Ernährung. Eher sieht man im Geiste Tabletten, Nahrungsergänzungsmittel oder aufwendige Therapien.

Blicke ich jedoch auf meine eigene Vergangenheit zurück und schaue mir an, wie ich noch vor 13 Jahren als ewig hungriger Fleischesser aussah, mit 35 Kilogramm zu viel auf den Hüften, unreiner, entzündeter Haut, versunken in einer tiefen, hoffnungslosen Lethargie, kann ich meine eigenen Veränderungen bis heute schon als ersten Hinweis werten, dass vegane Kost Menschen verjüngen kann. Zwischen den Aufnahmen auf Seite 7 liegen 13 Jahre, die anscheinend an mir vorbeigegangen sind, ohne mich sichtbar älter werden zu lassen.

Bei mir scheint es also so, dass die vegane Ernährung der Schlüssel dafür ist, dass ich heute eher jünger aussehe als vor 13 Jahren. Als 20-Jähriger war ich sozusagen frühvergreist, sah aus wie in den Mittdreißigern. Heute gleicht meine Statur vielleicht eher der eines jungen Triathleten und meine Erscheinung hat sich so weit verändert, dass ich mit über 30 Jahren schon mal nach meinem Ausweis gefragt wurde, wenn ich Wein zum Kochen brauchte. Aber meine Geschichte ist kein Einzelfall. Hunderttausende Menschen haben an der Vegan-for-Fit-Challenge nach meinem gleichnamigen Buch teilgenommen. Tausende haben inzwischen Bilder oder Videos auf Facebook und Youtube gepostet. Sie alle sahen nach den 30 Tagen nicht nur schlanker, sondern auch jugendlicher und fitter aus. Einige von ihnen hatten die 30 Tage deutlich verlängert und solch verblüffende Transformationen erreicht, wie ich sie selbst erlebt habe. Der Zusammenhang drängte sich förmlich auf – und ich begann zu recherchieren. Im Verlauf meiner Suche stolperte ich über Veröffentlichungen zu Telomeren, den Endkappen unserer Chromosomen. Sie sitzen tief in unseren Körperzellen und stellen die innere Uhr der Zelle dar, den Timer unseres Lebens. Bei jeder Zellteilung verkürzen sie sich, bis sie eines Tages eine kritische Länge erreichen. Die Zelle stirbt oder entartet. Ich ließ einen teuren Telomer-Test an mir vornehmen und war sehr gespannt auf mein Ergebnis, zumal ich mein eigenes Langzeitversuchskaninchen darstelle. Und tatsächlich: Als 32-Jähriger habe ich ein biologisches Alter von 26 Jahren, ich bin also langsamer gealtert als der Durchschnitt, seit ich mich vor 13 Jahren entschied, vegan zu essen. Das sind sechs Jahre Lebenszeit, die ich durch das Streichen von Tierprodukten gewann. Sechs ganze Jahre oder 2.190 Tage Zugewinn an Lebenszeit. Auf so ein spektakuläres Ergebnis war ich nicht vorbereitet.

Längst wissen wir alle mehr über die Auswirkungen von Tierischem im Essen, ziehen aber nicht die Konsequenzen: Tierische Lebensmittel stehen immer wieder im Kreuzfeuer von Wissenschaftlern. Viele Untersuchungen kommen zu dem Ergebnis, dass sie schlecht für die Blutfettwerte sind, große Mengen an gesättigten Fettsäuren, Purinen enthalten, reich an Cholesterin sind und keinerlei Ballast- und Vitalstoffe enthalten. Einige Wissenschaftler gehen noch weiter und sagen, Milch entziehe den Knochen Calcium. Und rotes Fleisch, glaubt man dem Nobelpreisträger Harald zur Hausen, sei darüber hinaus Hauptverursacher von Darmkrebs.

TIERSKANDALE	
Salmonellen (in Geflügel, 1976)	Antibiotikum Chloramphenicol (in Shrimps, 2001)
Rattengift Thallium (in Milch, 1979)	Antibiotikum Tetracyclin (in Putenfleisch, 2003)
Schwermetall Cadmium (in Milch, 1984)	Nitrofuran (in Hähnchenfleisch, 2003)
Pestizid Dieldrin (in Butter, 1979)	Dioxine und PCB (in Zuchtlachs, 2004)
Hormone (in Kalbfleisch, 1980)	Schlachtabfälle (als Fleisch verkauft, 2005)
Cadmium (in Milch, 1984)	Gammelfleisch (2005)
Würmer (in Fischen, 1987)	Geflügelgrippe (2005)
Dioxin (in Milch, 1988)	Dioxin (in Eiern, 2010)
Botulismus-Bakterien (in Joghurt, 1989)	Listerien (Todesfälle nach Rohmilchkäseverzehr, 2010)
Listeriose-Bakterien (in Weichkäse, 1989)	Klebefleisch (2010)
Koli-Bakterien (in Fast-Food-Buletten, 1991)	Schweinegrippe (2010)
Antibiotikum Streptomycin (in Honig, 1995)	Verstrahlte Meeresfrüchte (aus Fernost, 2011)
Nikotin (in Hühnerfutter, 1996)	Keime (in Schafskäse, 2012)
BSE-Skandal (2000)	Pferdefleisch (in der Lasagne, 2013)

„Nehmen Sie zum Beispiel den Dickdarmkrebs. Dort wissen wir aus epidemiologischen Daten, dass sein Auftreten entscheidend etwas zu tun hat mit dem Konsum von rotem Fleisch und dessen Zubereitungsmethoden. Wenn Sie viel blutiges Rindfleisch verzehren, ist das ein Risikofaktor."[1]

Harald zur Hausen, Interview im SPIEGEL, Ausgabe 42/2008

Während Gemüse, Kräuter, grüner Tee und kalt gepresste Öle von allen Ernährungsspezialisten empfohlen werden, häufen sich die Anregungen, von tierischen Produkten, besonders von Fertiggerichten, besser mal die Finger zu lassen. Eine Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, wie fünfmal am Tag Obst und Gemüse zu konsumieren, gibt es für Fleischprodukte zu Recht nicht.

Grob vereinfacht haben wir eine klare Trennung zwischen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln. Auf der einen Seite die gesundheitsaggressive Welt der antibiotikabehandelten, fetten Schweinebäuche, der cholesterintriefenden Fertigpizzen und der mit Benzoesäure haltbar gemachten Nordseekrabben. Auf der anderen Seite die Beschützerarmee der knackigen und vielfältigen Obst-, Gemüse- und Salatsorten, aber auch Getreide, Pilze, Hülsenfrüchte, Nüsse sowie wertvolle Pflanzenöle. Das ist zwar Schwarz-Weiß-Malerei, im Kern aber durchaus richtig. Bemerkenswert ist hierzu eine Langzeitstudie des Deutschen Krebsforschungszentrums: 21 Jahre lang, von 1978 bis 1999, wurden 1.904 Menschen in der Arbeitsgruppe von Prof. Jenny Chang-Claude untersucht. Die Ergebnisse sind verblüffend: Die Sterbequote der Frauen war bei den Vegetariern um etwa 30, bei den Männern sogar um 50 Prozent reduziert. Das Fazit:

„Vegetarier leben im Vergleich zur allgemeinen Bevölkerung tatsächlich länger. Basierend auf unserer Studie können wir dann sagen, dass Vegetarier weniger Herz-Kreislauf-Krankheiten haben. Aus anderen Studien wissen wir auch, dass Vegetarier weniger an hohem Blutdruck, Diabetes mellitus und Gicht z.B. leiden. Mit vegetarischer Ernährung nimmt man auch mehr Vitamine auf. Man hat auch eine höhere Aufnahme von pflanzlichen Ballaststoffen. Und ein günstigeres Verhältnis von gesättigten und ungesättigten und mehrfach gesättigten Fettsäuren. Alles, was sich sehr günstig auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirkt."[2]

Jenny Chang-Claude, Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg

Die Klarheit der Studienergebnisse verblüffte mich. Vegetarier leben also länger. Eine Frage aber bleibt: Warum eigentlich? Pflanzliche Kost verlängert nämlich anscheinend nicht nur das Leben, sondern erhält vor allem auch die Lebensqualität. Was aber macht vegane Ernährung obendrein zum Faltenkiller Nummer eins? Und ist es tatsächlich möglich, sich mit knackigen Salaten, Gemüse, Obst und sogenannten Superfoods zu verjüngen?

Dazu ein Beispiel: 100 g Leberwurst enthalten 350 Kilokalorien, über ein Drittel davon ungesunde gesättigte Fettsäuren, zudem 185 mg Cholesterin. Ein ganzes Kilo Blaubeeren enthält auch 350 Kalorien, kein Cholesterin, große Mengen Vitamin C, Eisen, Magnesium und jede Menge Antioxidantien wie Anthocyane und Phenole. Eine Studie der Harvard School of Public Health kam zu dem Ergebnis, dass schon drei Portionen Blaubeeren pro Woche das Risiko eines Herzinfarkts um ein Drittel senken würden.[3] Das bedeutet, dass jeder dritte Infarktpatient verschont bleiben würde. Die Entscheidung sollte also nicht schwerfallen. Ersetzt man weitere riskante Lebensmittel durch pflanzliche Zutaten, ist man schnell bei einer gesunden veganen Ernährung, die lange jung hält.

Der Schlüssel zum Anti-Aging scheint die hohe Nährstoffdichte bestimmter pflanzlicher Produkte zu sein. Das sind die Superfoods. Sie sind voller sekundärer Pflanzenstoffe und enthalten auch Polyphenole, Antioxidantien und Mineralstoffe. Gerade die komplexen Moleküle dieser Pflanzen scheinen wahre Altersstopper zu sein und unter anderem unsere Haut messbar zu schützen. Leider wird vegane Ernährung gern mit Verzicht übersetzt: „Ja, was kannst du denn noch essen, du Armer?" Was ist nun dran an der Story von der lustlosen Gemüseküche? Will man konsequent auf Antibiotika, Stresshormone geschlachteter Tiere, gesättigte Fettsäuren, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Transfette, Cholesterin, Purine, Benzoesäure, Begasung und andere bedenkliche Stoffe verzichten, reduziert sich das Lebensmittelsortiment erst mal beachtlich. Was aber bleibt, sind wahre Schätze für die Gesundheit, die so viel Abwechslung bieten, dass man 365 Tage im Jahr etwas anderes genießen kann. Das Problem liegt hier eher bei den verfügbaren Rezepten. So hat heute jeder Fleischesser mindestens drei aufwendige Rezepte für Grillfleischmarinaden – aber eine Möhre kommt einfach nur ins kochende Wasser. Den überraschenden Genuss einer kurz karamellisierten Möhre muss man einfach mal probiert haben. Oder das Aroma gerösteter Macadamia-Nüsse im Salat oder den feinen Geschmack eines Rote-Bete-Carpaccios.

Dabei geht es längst nicht nur ums Essen allein. Man setzt durch diese nachhaltige Ernährung ein deutliches Zeichen gegen die Perversionen unserer Zeit wie die Massentierhaltung, den Raubbau an der Natur und den Hunger auf der Welt. Jedes Essen zählt also bei der Positivbilanz – nicht nur, um länger jung zu bleiben, sondern auch für die Welt, in der wir alle leben. Vegan ist Anti-Aging für Körperzellen und den Planeten!

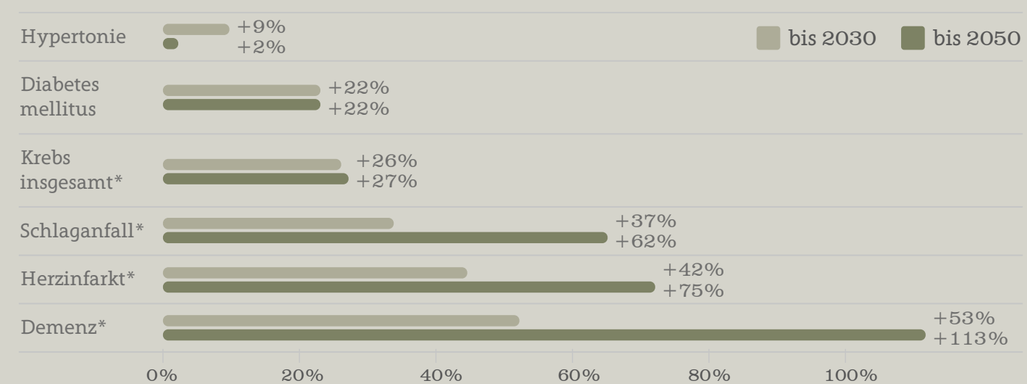
STERBEFÄLLE 2011

(DEUTSCHLAND, GESAMTBEVÖLKERUNG)

Quelle: www.gbe-bund.de

ZIVILISATIONSKRANKHEITEN

(PROGNOSTIZIERTER ANSTIEG GEGENÜBER 2007 IN %)

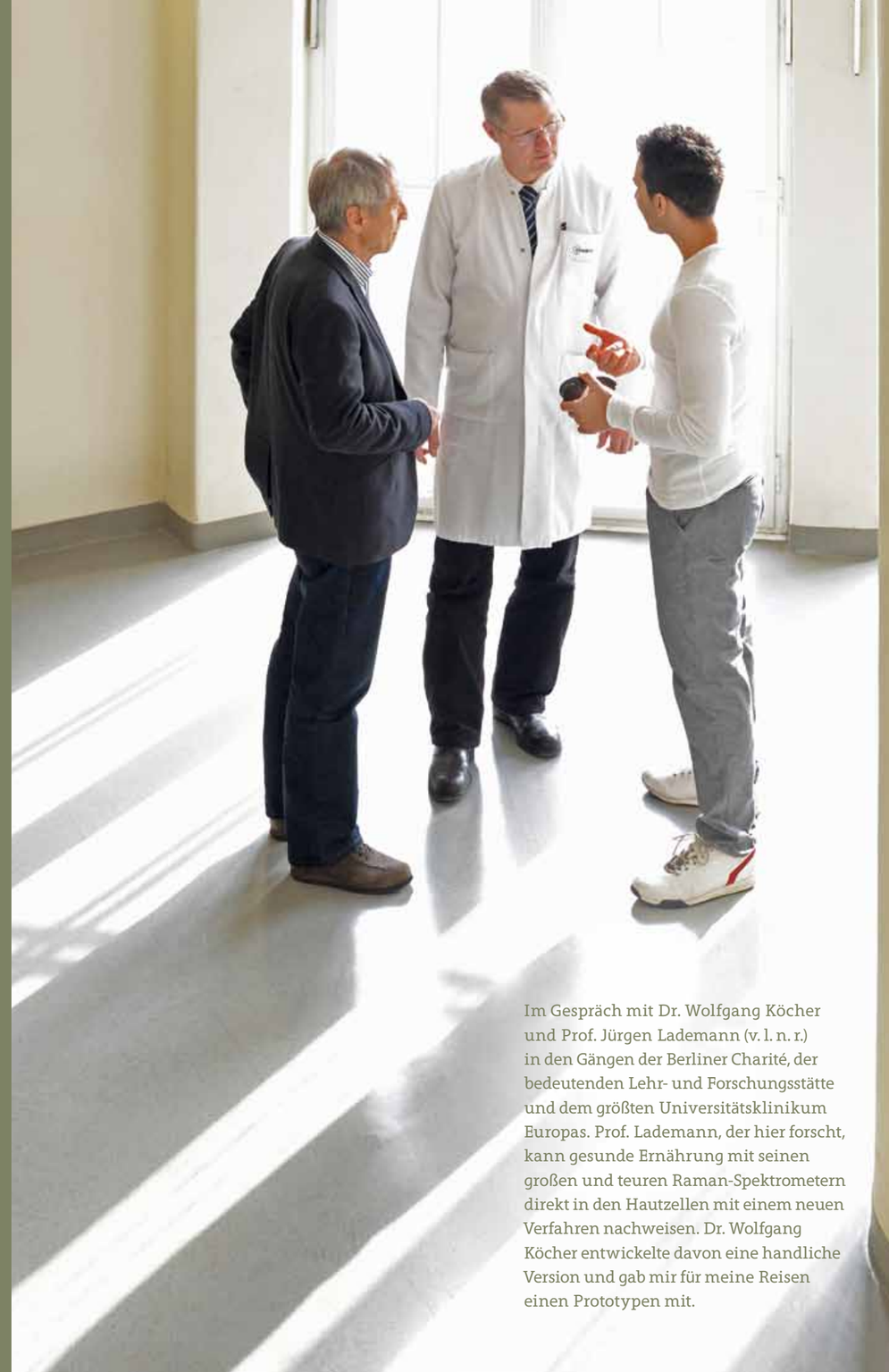


* Jährliche Neuerkrankungen.

Quelle: Fritz Beske Institut für Gesundheits-System-Forschung Kiel, 2009

ZURÜCK VON DEN REISEN

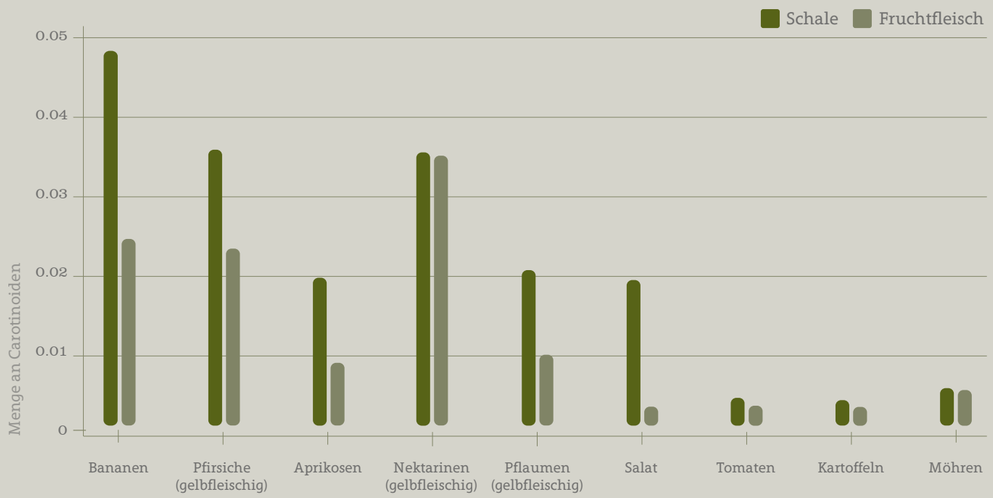
Unterwegs in Sachen Wissenschaft



Im Gespräch mit Dr. Wolfgang Köcher und Prof. Jürgen Lademann (v. l. n. r.) in den Gängen der Berliner Charité, der bedeutenden Lehr- und Forschungsstätte und dem größten Universitätsklinikum Europas. Prof. Lademann, der hier forscht, kann gesunde Ernährung mit seinen großen und teuren Raman-Spektrometern direkt in den Hautzellen mit einem neuen Verfahren nachweisen. Dr. Wolfgang Köcher entwickelte davon eine handliche Version und gab mir für meine Reisen einen Prototypen mit.

Carotinoide sind eine Gruppe der Antioxidantien. Man kann sie in der Haut nachweisen. Je mehr man davon isst, desto mehr sammelt sich in der Haut an und diese ist dadurch besser vor Sonneneinstrahlung und negativen Umwelteinflüssen geschützt. Antioxidantien sind essbarer Sonnenschutz! Mich verblüffte, dass Bananen mehr davon enthalten als Karotten.

DIE CAROTINOIDREICHSTEN OBST- UND GEMÜSESORTEN



Quelle: M. E. Darvin, I. Gersonde, H. Albrecht, W. Sterry, J. Lademann: **Resonance Raman spectroscopy for the detection of carotenoids in foodstuffs. Influence of the nutrition on the antioxidative potential of the skin,** 2007

ANTIOXIDANTIEN – EIN WAHRER JUNGBRUNNEN

Der Vergleich mit einem an der Luft liegen gelassenen Apfel ist verblüffend. Er wird innerhalb kürzester Zeit braun. Noch wesentlich schneller verfärben sich frisch aufgeschnittene Artischocken: Hier reichen Sekunden. Durch das Aufschneiden des Apfels oder der Artischocke werden die Zellen verletzt und binnen Millisekunden treten Polyphenole aus, die mit dem Luftsauerstoff reagieren, oxidiert werden und sich dadurch verfärben. Jeder kennt den Küchentipp mit dem Zitronensaft: Träufelt man sofort nach dem Aufschneiden etwas Zitronensaft auf die Innenfläche des Apfels, wird er nicht braun. Was passiert da genau? Das liegt an der leichten Oxidierbarkeit des im Zitronensaft enthaltenen Vitamins C, auch Ascorbinsäure genannt. Vitamin C ist ein Reduktionsmittel und demnach auch ein Antioxidationsmittel, wie der Chemiker sagen würde. Das ist es! Viel mehr passiert in unseren Körperzellen nicht. Sie werden täglich massiv von aggressiven freien Radikalen angegriffen und können sich davor nur durch starke Antioxidationsmittel, die sogenannten Antioxidantien, schützen.

Dabei ist unser Körper über die Jahrtausende der Evolution so schlau geworden, dass er auch eigene Antioxidantien produziert. Gleichzeitig kann man ihm aber auch Antioxidantien zuführen. Diese können wir nur über die Ernährung aufnehmen. Erstaunt war ich, dass fast das gesamte Spektrum an Antioxidantien in hoher Konzentration ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommt. Hier liegt ein weiteres Puzzleteil für die Wirkmechanismen zur Verlangsamung des Alterungsprozesses. Das Bild vervollständigte sich immer mehr, warum gerade vegane Ernährung gegen Alterungsprozesse hilft.

Die körpereigene Abwehr besteht unter anderem aus:

- Melaton in Albumin
- Transferrin
- Haptoglobin
- Hämopexin
- Glutathionperoxidase
- Superoxiddismutase

Hinzu kommen die Antioxidantien, die wir über die Ernährung aufnehmen:

- Carotinoide wie das Beta-Carotin
- Polyphenole (Anthocyane, Flavonoide, Procyanidine, Benzoesäurederivate, Zimtsäurederivate, Stilbenderivate (z. B. Resveratrol), Phytoöstrogene u. v. m.)
- Einige Spurenelemente wie Kupfer, Mangan, Selen, Zink
- Ubichinone wie das Ubichinon-10 (umgangssprachlich und auf Verpackungen Coenzym Q10 genannt)
- Einige Vitamine wie Vitamin C und E

Bei den über die Ernährung zu uns genommenen Antioxidantien kann man nachweisen, wie hoch das jeweilige antioxidative Potenzial, also das Schutzpotenzial ist. Dafür gibt es mehrere Testverfahren wie etwa den TEAC- oder den ORAC-Test. Es ist mehr als eine Vermutung: Je mehr Lebensmittel mit hohem ORAC-Wert wir essen, desto stärker ist unser Körper geschützt und desto langsamer altern wir.

Leseprobe

WARUM FDH DEN ALTERUNGSPROZESS VERLANGSAMT

„Hara hachi bu“ (腹八分)

In Japan traf ich immer wieder Menschen hohen Alters, die mir erzählten, dass sie immer nur 80 Prozent von dem aßen, was sie bis zur vollständigen Sättigung hätten essen müssen. Das erklärte sicherlich auch, dass selbst die alten Taxifahrer fit und schlank aussahen. Es gibt im Japanischen dafür sogar das Sprichwort „hara hachi bu“, was so viel wie „Magen zu 80 Prozent voll“ bedeutet. Während meiner Japan-Reise war dieser Spruch fast schon ein Running Gag und tauchte immer und immer wieder auf. Aber weniger essen, um länger zu leben? Ist das wissenschaftlich fundiert? Die Idee, durch eine geringere Kalorienaufnahme länger leben zu können, verbreitete sich in den 30er-Jahren des 20. Jahrhunderts, nachdem es Wissenschaftlern der Cornell University gelungen war, die Lebensspanne von Mäusen und Ratten dadurch um sage und schreibe 40 Prozent zu verlängern.[12] Seitdem gibt es immer wieder Studien mit verschiedenen Spezies: Wissenschaftler haben ähnliche Versuche mit Würmern, Fruchtfliegen, Hunden und sogar Affen gemacht, oft mit ähnlichem Ergebnis. Aber ob man von Studienergebnissen mit Fruchtfliegen und Würmern Rückschlüsse auf den Menschen ziehen kann, wage ich doch zu bezweifeln. 2012 wurden im „Nature“-Magazin Ergebnisse einer Studie mit Rhesus-Affen veröffentlicht, die deutlich gegen die Kalorienrestriktion als lebensverlängernde Maßnahme sprechen.[13] Die Affen bekamen 25 Jahre lang 30 Prozent weniger Kalorien und hatten dadurch keine verlängerte Lebensspanne, allerdings wirkte sich die Einsparung positiv auf den Cholesterinspiegel der männlichen Affen aus. Als ich das las, fragte ich mich sofort, ob Tierversuche hierfür gerechtfertigt sind und warum die Wissenschaftler nicht einfach mit sehr alten Menschen sprechen, wie ich es in Japan getan hatte. Immerhin leben dort viele alte Menschen freiwillig das Prinzip der Kalorienrestriktion. Als wäre es nicht schlimm genug, sein ganzes Leben in einem engen Käfig eingesperrt zu sein, lässt man die Versuchstiere auch noch halb verhungern. Eine sehr fragwürdige Forschung, von der ich mich klar distanziere! Mittlerweile bewiesen ist allerdings, dass der Organismus durch Kalorienrestriktion in einen Mangelzustand gerät und eine Gruppe von Enzymen, die Sirtuine, aktiviert, die wiederum mit der Familie der FoxO-Proteine interagieren. Sie regulieren den Energiestatus und die Stressresistenz und spielen auch beim unsterblichen Organismus Hydra eine wichtige Rolle.

„Säugetier-Sirtuine scheinen eine wichtige Rolle bei der Regulation des Widerstands von zellulärem Stress zu spielen und modulieren die Barriere für den Zelltod. Zum Teil kommt dieser verbesserte Stresswiderstand durch die Interaktion mit der FoxO-Familie zustande. Diese Transkriptionsfaktoren regulieren Energiestatus und Stressresistenz, beide sind eng mit der Lebensverlängerung verbunden.“ [14]

Toren Finkel, Chu-Xia Deng, Raul Mostoslavsky: „Recent progress in the biology and physiology of sirtuins“, in NATURE (2009)

MEHR SÄTTIGUNG DURCH MEHR VOLUMEN BEI GLEICHER KALORIENMENGE

Obwohl man Rückschlüsse auf den Menschen schwer ziehen kann, hielt das dennoch eine Gruppe von Menschen in Amerika nicht davon ab, eine eigene Gesellschaft für Kalorienrestriktion zu gründen: die Calorie Restriction Society.

Allerdings kann die Kalorienrestriktion auch zu Mangelzuständen führen, beispielsweise zu einer geringeren Knochendichte. Viel wichtiger als die Kalorienmenge scheint zu sein, welche Kalorien man zu sich nimmt: je höher die Nährstoffdichte eines Lebensmittels und je geringer die Kalorienmenge, desto besser.

Hier fand ich ein weiteres Puzzleteil, denn der Verzehr von Obst und Gemüse entspricht genau diesen Eigenschaften – und sowohl Japaner als auch die Menschen aus Campodimele essen viel, sehr viel Gemüse. In Gemüse und Obst steckt eine Fülle an Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen und sekundären Pflanzenstoffen, dabei aber nur wenige Kalorien. Nun halte ich nichts davon, sein ganzes Leben zu hungern, dafür ist das Leben viel zu kurz und ich als Genussmensch kann damit auch auf lange Sicht nichts anfangen. Aber die Prinzipien der Kalorienrestriktion sind in Ansätzen umsetzbar, wenn man ganz einfach die Lebensmittel isst, die viele Mikronährstoffe enthalten und wenige Kalorien: Salat, Gemüse, Obst und Eiweißprodukte wie Hülsenfrüchte.

Das Konzept der Kalorienrestriktion ist falsch, wenn man einfach nur Kalorien einspart und weniger isst. Viel besser ist es, Lebensmittel zu konsumieren, die schon von Natur aus eine höhere Nährstoff- und Antioxidantiendichte bei geringer Kalorienmenge haben. Diese Eigenschaften zeichnen vor allem pflanzliche Lebensmittel aus, wie man in dieser Grafik sehr deutlich sieht.

Leseprobe

WIE MAN VERJÜNGUNG WISSENSCHAFTLICH MESSEN KANN

Nachdem ich von meinen Reisen nach Asien und Südeuropa zurückkam, war es an der Zeit, die gesammelten Eindrücke sorgfältig zu analysieren. Die einzelnen Puzzleteile der Reisen verdichteten sich zu der Hypothese, dass man durch die Lebensumstände und eine gezielte Ernährung verjüngende Effekte erzielen kann. Wissenschaftlich betrachtet ist so eine Hypothese eine reine Vermutung, bis man sie bewiesen oder widerlegt hat – erst dann sprechen Wissenschaftler von einer Theorie. Nun blicke ich auf mein Physikstudium zurück und mir drängte sich die Frage auf, ob es nicht Messmethoden gibt, die ich für die Überprüfung meiner Hypothese heranziehen kann. Nicht gerade eine übliche Herangehensweise im Milliardenmarkt des Anti-Agings, wo es oft scheinbar eher darum geht, mit null Wirkung viel Geld zu verdienen. Ich wollte es anders machen, einen Beweis antreten. Es war wie sehr oft in meinem Leben: Der Wille war da – und plötzlich öffneten sich Türen, durch die ich gehen konnte. Ich erinnerte mich an eine Reportage über einen revolutionären Hautscanner, den Biozoom, und die Forschungsergebnisse von Prof. Jürgen Lademann von der Berliner Charité. Er kann mit seinen ausgefeilten Raman-Spektrometern die Antioxidantienkonzentration in der Haut messen, damit Stresslevel und Hautschutz bestimmen. Ich sprach mit meinem Physikprofessor über seine CO_2-Messungen der Atemluft, die er als Lebertest durchführte – und auch ein Massenspektrometer wurde mir gestellt, um die Atemluft der Challenger genau analysieren zu können. Darüber hinaus fand ich ein Labor in Madrid, das einen Telomer-Test anbietet, mit dem man das individuelle Alter der Zellen im Körper bestimmen kann.

MESSUNG 1 – BIOZOOM

Ich kontaktierte Prof. Lademann von der Berliner Charité. Er ist weltweit anerkannt als Koryphäe in der Dermatologie und benutzt ein Raman-Spektrometer, um die Antioxidantienkonzentration in der Haut bestimmen zu können. Die Technik kann man vereinfacht folgendermaßen darstellen: Lichtpulse einer ganz bestimmten Wellenlänge werden auf die Haut gestrahlt. Wenn sie Markersubstanzen wie Beta-Carotin oder Lycopin, beide sind Antioxidantien, treffen, strahlen diese Moleküle Licht aus. Fängt man das reflektierte Licht ein, zeigt es, dass sie in der Haut vorhanden sind und wie hoch die Konzentration ist. Beta-Carotin kommt in Möhren vor, Lycopin unter anderem in Tomaten. Beta-Carotin und Lycopin sind bei diesem Versuch reine Markersubstanzen. Erst der Verbund von verschiedenen Antioxidantien in der Haut sorgt für einen hohen Schutzwert und optimale Messergebnisse. Von den großen Geräten gibt es auch eine handliche Version mit ähnlicher Technologie: den Scanner der Firma Biozoom, den Dr. Wolfgang Köcher mitentwickelt hat. Einen Prototypen davon gab mir Dr. Köcher für meine Reisen mit – das Ding sieht aus wie ein Scanner aus „Star Trek“. Innerhalb von Sekunden kann man damit die Konzentration an Antioxidantien in der Haut und damit den Hautschutzwert bestimmen. Das Bahnbrechende an diesem Scanner: Er kommt in Kürze als bezahlbare Version auf den Markt und jeder kann seinen Hautschutzwert kontrollieren und mit ausgesuchten Lebensmitteln und zum Beispiel Stressabbau durch Meditation positiv beeinflussen. Das ist ein motivierender Kontrollmechanismus, den ich selbst nutze. Habe ich

1 Der Biozoom-Scanner kann in Sekundenschnelle die Antioxidantienkonzentration in der Haut messen.

2 Mit dem IONICON-Massenspektrometer kann man molekülgenau die Atemluft analysieren.

3 Die CO_2-Messung zeigte, dass man durch VFY weniger CO_2 ausstößt, man also seinen eigenen Motor runtertourt.

Leseprobe

schlecht geschlafen oder zu viel Stress, sinkt mein Wert um ein oder zwei Punkte. Esse ich dagegen mehr Superfoods, meditiere und bin ausgeglichener, steigt der Wert sogar aufs Maximum. So kann ich immer kontrollieren, wo ich stehe. Wir kennen alle die endlosen Diskussionen über gesunde Ernährung. Was gesund ist und was nicht, ändert sich so schnell wie die neuesten Modetrends. Mit dem Scanner hat man ein starkes Instrument, um diese Diskussionen zu beenden – ohne bei einem Menschen Blut abzuzapfen. Zack, Scanner aus der Tasche und beim Gegenüber eine Messung durchführen. Auch Diäten, bei denen zwar effektiv durch eine einseitige Ernährung – etwa mit viel Eiweiß, aber wenig Obst und Gemüse – viel Gewicht verloren wird, kann man so unter die Lupe nehmen. Verlieren die Abnehmwilligen zwar viel Gewicht, haben aber einen katastrophalen Hautschutzwert, spricht das Bände. Daumen hoch oder runter – ein Scan genügt. Ich habe alle VFY-Challenger vor Beginn der Challenge und gleich danach gemessen. Die Ergebnisse sind verblüffend: Ihr Hautschutzwert hat sich auf einer Skala von 1 bis 12 fast immer um mehrere Punkte nach oben verbessert.

MESSUNG 2 – ATEMLUFTMESSUNG

Das Unternehmen IONICON stellte mir für die Messungen ein Hightech-Massenspektrometer zur Verfügung. Man kann damit nachweisen, welche Moleküle in der ausgeatmeten Luft der „Vegan for Youth"-Challenger vor und nach der Challenge zu finden sind. Das Messprinzip ist einfach: Der Challenger atmet in das Gerät und die Atemluft wird analysiert. Das jeweilige zu untersuchende Molekül wird ionisiert und dann in einem elektronischen Feld zum Detektor beschleunigt und dadurch nachgewiesen. Durch die Flugbahn kann man die Masse bestimmen und diese gibt uns genügend Informationen darüber, welches Molekül wir gerade nachgewiesen haben. Es gibt Hunde, die im Atem von Menschen Krebs riechen können. Was sie genau riechen, könnte man theoretisch mit einem Massenspektrometer sehen. Ein kraftvolles Instrument zur Früherkennung von Krankheiten.

MESSUNG 3 – CO_2-MESSUNG

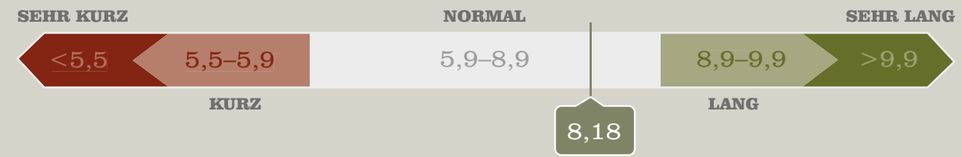
Während meines Studiums war ich in der Arbeitsgruppe von Prof. Karsten Heyne tätig. Ein Forschungsschwerpunkt dieser Gruppe ist die Bestimmung molekularer Bestandteile in der Ausatemluft. Prof. Heyne entwickelte in seiner Arbeitsgruppe das erste Gerät zur Bestimmung der Leberleistung durch die Analyse der Atemluft, das nun von Humedics vertrieben wird. Während dieser Zeit schrieb Tom Rubin dort seine Diplomarbeit über verschiedene CO_2-Messungen, um damit die Leberfunktion zu bestimmen, ohne dass man dafür Blut abnehmen muss. Er führte mit Probanden mehrere Messreihen durch und rätselte stundenlang über den Messwerten. Sie passten einfach nicht in das berechnete Modell und der CO_2-Ausstoß war fast durchweg zu hoch. Eines Tages fragte mich Tom, ob ich mich nicht auch messen lassen wollen würde, er bräuchte einen Vergleichswert. Die Resultate verblüfften die ganze Arbeitsgruppe: Mein CO_2-Ausstoß lag weit unter dem Durchschnitt. In der Recherchephase habe ich mich sofort an meine Messung erinnert und bat umgehend um einen Termin bei Prof. Heyne – er unterstützte mich in meinem Vorhaben. Die Menge an ausgestoßenem CO_2 kann ein Parameter dafür sein, wie viele entzündliche Prozesse im eigenen Körper stattfinden: je gesünder der Körper, desto weniger CO_2 wird ausgestoßen – und das ist umso besser, denn so leben wir länger. Das ist jedenfalls die These. Wir nahmen vor und nach der Challenge auch Messungen bei den Challengern vor. Über 75 Prozent hatten nach der Challenge einen niedrigeren CO_2-Ausstoß. Es scheint, als seien die entzündlichen Prozesse in den Körpern zurückgegangen. Der Motor der Challenger wurde im wahrsten Sinne des Wortes runtergetourt!

MESSUNG 4 – TELOMER-MESSUNG

Die Länge der Telomere sagt etwas darüber aus, wie lange wir noch leben. Sie lässt sich sogar messen. Dafür gibt es mehrere Verfahren. Das beste und anerkannteste misst die Anzahl der kritisch kurzen Telomere. Gerade diese scheinen darüber zu entscheiden, ob eine Zelle stirbt oder nicht. Ich ließ zehn Challenger, einschließlich mir, testen. Der Telomer-Test ist ein einfacher Bluttest, das Blut wird jedoch in einem aufwendigen Prozess analysiert. Er kostet circa 500 Euro und wird von mehreren Unternehmen weltweit angeboten, darunter auch die Firma der Wissenschaftlerin, die für ihre Telomer-Forschung den Nobelpreis gewann. Ich entschied mich für Life Length©. Das Madrider Unternehmen bietet nach eigenen Aussagen die aktuell ausgefeilteste und präziseste Telomer-Analysetechnologie an. Die zweite Messung kann allerdings frühestens nach 180 Tagen stattfinden. Eher kann man keine Veränderungen an der Telomer-Länge sehen beziehungsweise eine nicht eingetretene Verkürzung nicht sicher feststellen. Die Ergebnisse werden, sobald sie vorliegen und geprüft wurden, auf der offiziellen „Vegan for Youth"-Website publiziert. Sollten sich die Telomere tatsächlich verlängert haben, wäre das eine weltweite Sensation. Es wäre der endgültige und schwer widerlegbare Beweis, dass man die Alterung nicht nur aufhalten, sondern sogar zurückdrehen kann. Ich bin gespannt!

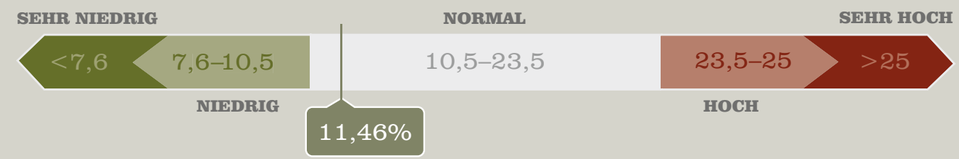
AUSWERTUNG VON ATTILAS PERSÖNLICHER TELOMER-MESSUNG

Telomer-Länge*
Zentralwert: 8,189 kbp (Kilobasenpaare)

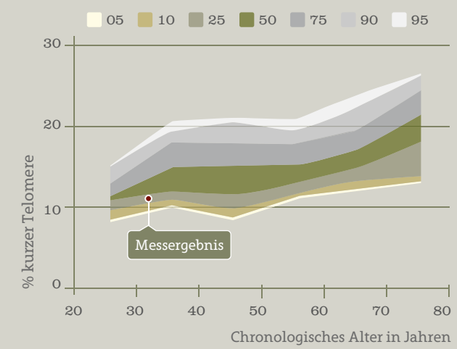


Der Mittelwert meiner Telomer-Längen. Je länger die Durchschnittslänge ist, umso besser.
Die Vergleichsdaten basieren auf Datensätzen von Life Length©.

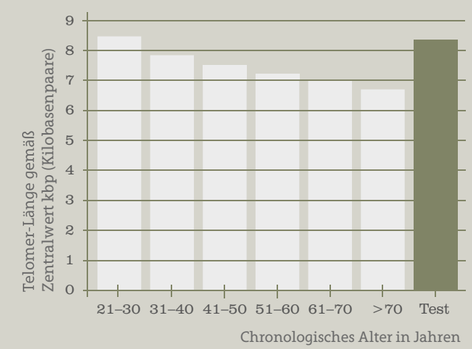
Anteil der kritischen kurzen Telomere*



Je geringer der Anteil an kritisch kurzen Telomeren ist, desto besser, denn sie lösen Alterungsprozesse aus.



* Vergleich von Quantilen und Alter zum prozentualen Anteil kurzer Telomere. Je tiefer man liegt, umso besser.



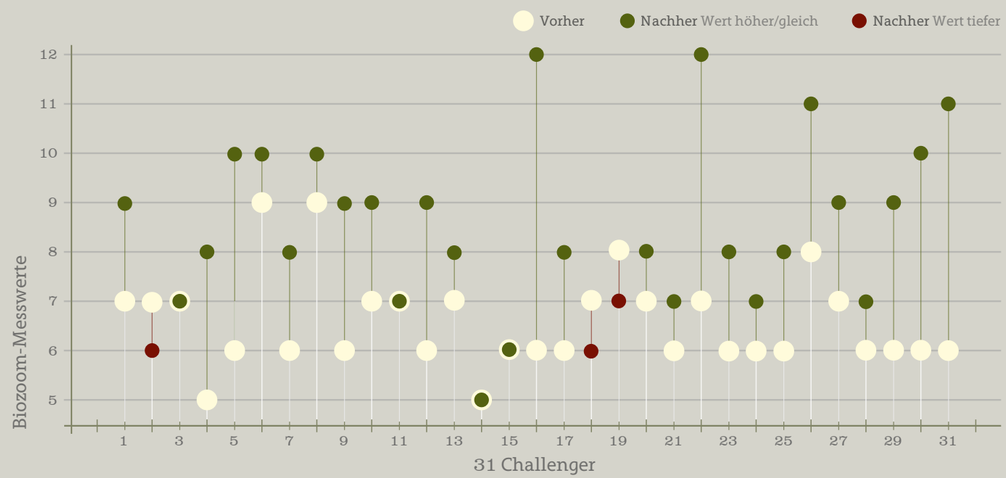
* Median-Telomer-Länge im Vergleich mit anderen Altersgruppen. Meine Werte liegen, obwohl ich älter bin, in der Gruppe der 21- bis 30-Jährigen.

Chronologisches Alter: 32,2 Geschätztes biologisches Alter: 26,52

© 2013 Life Length, S. L.

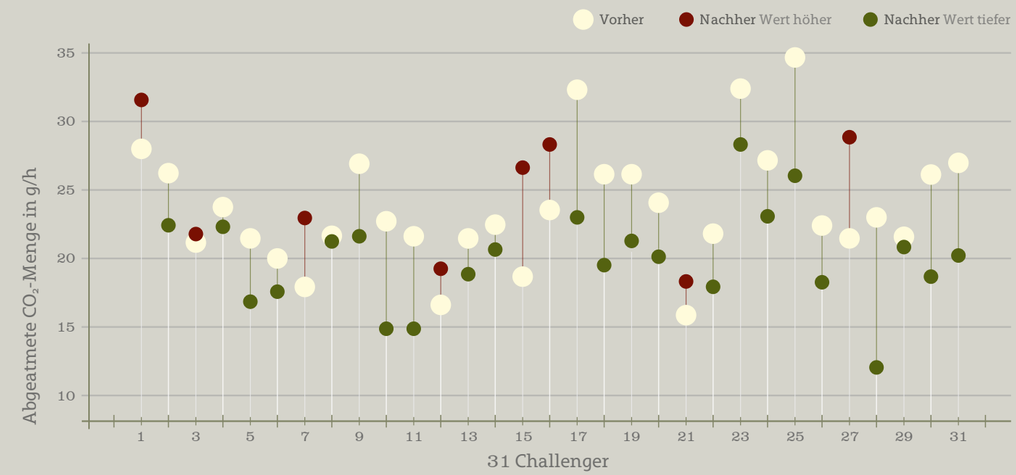
Leseprobe

MESSERGEBNISSE DES BIOZOOM-ANTIOXIDANTIENSCANNERS



Der Hautschutzwert der Challenger erhöhte sich durchschnittlich um 1,8 Punkte (Median: 2 Punkte).

CO_2-AUSSTOSS-MESSERGEBNISSE



Der durchschnittliche CO_2-Ausstoß sank um 10 Prozent (Median: 9 Prozent).

DER ALLES ENTSCHEIDENDE MOMENT

Von 44 Challengern schieden in den 60 Tagen 13 aus, mal durch Lebensumstände, Aufgeben oder Krankheit. Bei der ersten Messung machten wir Fotos, nahmen das Gewicht und bestimmten ihren CO_2-Ausstoß, ihr Massenspektrometerprofil und ihren Antioxidantienstatus. Sie wurden während der 60 Tage über eine Facebook-Gruppe betreut, tauschten sich dort aus, wurden motiviert, motivierten sich gegenseitig und führten Tagebuch. Zur Halbzeit trafen wir uns zu einer Zwischenmessung. Bemerkenswerterweise hatten hier einige einen signifikant schlechteren Biozoom-Scan, es gab nur wenige Ausreißer nach oben. Zu diesem Zeitpunkt dachte ich nur: „Scheiße, es scheint doch nur bei einigen zu funktionieren! Was wenn am Ende die Tendenz eher nach unten zeigt?" Es war eine aufreibende Zeit. Prof. Lademann und Dr. Köcher erklärten mir diese schlechten Werte damit, dass man durch eine Diät anfänglich immer auch Stress hat, da der Körper sich förmlich von innen auffrisst. Abnehmstress führt auch zu einer vermehrten Bildung freier Radikale, die unsere Antioxidantienspeicher aufbrauchen. Das ergab Sinn, da zur Halbzeit die Abnehmerfolge nicht nur optisch, sondern auch deutlich auf der Waage zu sehen waren. Nach den 60 Tagen ließen wir die Challenger eine Woche mehr Belohnungen essen und sich entspannen, damit wir ein aussagekräftigeres Ergebnis erhalten und zum Beispiel einen Jo-Jo-Effekt ausschließen konnten. Sie ernährten sich weiterhin nach den VFY-Prinzipien, bauten aber mehr Belohnungen ein und meditierten weiterhin fleißig. Am Wochenende der Abschlussmessung hätte alles in sich zusammenfallen können. Nach der ganzen Energie, die Verlag und ich in Recherche, Gespräche mit Wissenschaftlern und Reisen gesteckt hatten, war das der finale Moment, der entscheiden würde, ob sich die Mühe gelohnt hatte. Man kann so etwas nicht vorausahnen, ich hatte nur eine Annahme, die darauf beruhte, dass ich selbst einen niedrigen CO_2-Ausstoß, einen exzellenten Hautschutzwert und wenig sichtbare Alterungserscheinungen hatte. Mehr aber nicht! Als die Challenger nach Berlin in den Fachbereich Physik der Freien Universität zur Abschlussmessung kamen, war ich noch nicht mal besonders aufgeregt, ich dachte gar nicht über die Konsequenzen dieser Tage nach. Das kam alles erst später. Wir machten wieder Fotos und bestimmten CO_2- und Hautschutzwert. Bei der Biozoom-Messung gab es die ersten Überraschungen. Ich bestimmte den Wert einer Challengerin, die sich konsequent ans Programm gehalten hatte, aber mit einer 6 startete. Ihr Wert war auf eine 12 gestiegen, das ist das Maximum. Ich führte die Messung mehrmals durch, um sicherzugehen. Tatsächlich, wieder eine 12! Sechs Punkte nach oben nach 60 Tagen! Prof. Lademann führte mehrere Schulstudien mit dem Biozoom durch. Bei den Schülern veränderten sich nach vier Wochen die Werte vereinzelt nur um circa ein bis zwei Punkte. Ein Zuwachs von sechs Punkten wurde von allen Parteien für unmöglich gehalten. Weder Biozoom noch ich selbst hatten jemals eine 12 gemessen, nicht in Kyoto, Berlin oder Campodimele. Es war ein atemberaubender Moment, kalte Schauer liefen mir den Rücken herunter. Ihre 12 bedeutete, dass sie optimal gegen negative Umwelteinflüsse geschützt ist. Bei einer Challengerin, die schon mit einem guten Hautschutzwert von 7 gestartet war, flatterte die nächste 12 herein. Mir stockte der Atem! Ein paar Challenger hatten schlechtere Werte, die sie oft mit Schicksalsschlägen oder seelischem Stress erklärten. Ich ging runter ins CO_2-Labor und führte mit Tom die Messungen zur Atemanalyse durch. Bis auf wenige Ausreißer zeigten auch hier unsere Hochrechnungen einen signifikanten Abfall des CO_2-Ausstoßes an. Die Ausreißer befragten wir nach ihrem Sportpensum, das oft stark gestiegen war. Muskeln produzieren bekanntlich mehr CO_2 als Fett und sie hatten während dieser 60 Tage ihr Leben komplett umgekrempelt und wurden zu echten Sportskanonen. Das machte uns diese wenigen höheren Werte plausibel. Die Tendenz beider Messungen ist nach eingehender Fehlerbetrachtung klar. Der Hautschutzwert ist im Schnitt um 1,8 Punkte nach oben gegangen, der CO_2-Ausstoß wurde im Schnitt um 10 Prozent gesenkt. Dabei haben alle 31 Challenger nach 60 Tagen zusammen 218 Kilos verloren, das sind 872 Butterpakete! Die Wirkung der Triät wurde bewiesen: schlanker, gesünder und messbar jünger! Ich war euphorisch, das letzte Puzzleteil war gefunden, alles fügte sich zu einem vielschichtigen, bunten Gemälde zusammen. Die Auswertungen der Massenspektrometerwerte wie der abschließende Telomer-Test werden noch einige Wochen Arbeit bedeuten und dauern dementsprechend.

Leseprobe

VORBEREITUNGEN FÜR DEINE YOUTH-CHALLENGE

Meine Recherchen habe ich dir zusammengefasst und ich hoffe, die in zwei Jahren gesammelten Erkenntnisse waren zugänglich dargestellt. Nun liegt es an dir. Wenn du dich irgendwie krank, schwach, zu dick, zu alt, zu unbeweglich und unmotiviert fühlst: Du kannst dich dafür entscheiden, innerhalb von 60 Tagen dein Leben positiv nach den Grundlagen der „Vegan for Youth"-Challenge zu gestalten – oder du lässt es bleiben und alles wird so weitergehen wie bisher.

Ich glaube daran, dass du etwas ändern möchtest. Nimm die Chance wahr – 60 Tage sind wirklich viel schneller um, als du es dir im Moment vorstellen kannst. Köstliche Rezepte werden dir neue Geschmackserlebnisse geben, die Abnehmerfolge werden dich motivieren und du wirst in der Challenger-Gruppe neue tolle Menschen kennenlernen. Und du wirst dich jung und frisch wie nie fühlen. Mit jedem Tag werden die Selbstheilungskräfte deines Körpers dir mehr dabei helfen, dein Leben von Grund auf umzukrempeln und ein völlig neues Lebensgefühl zu erfahren.

Damit alles überschaubar bleibt, kommen wir zum Wesentlichen, dem Kern des Programms. Du findest im Folgenden eine To-do-Liste, damit deine Challenge ein Erfolg wird. Darin sind auch Tipps für Equipment enthalten, die eher als erleichternde Empfehlung denn als Vorgabe gemeint sind.

MISSION 1 – DER ERSTE EINKAUF

In den folgenden 60 Tagen wirst du auch Lebensmittel nutzen, die du wahrscheinlich vorher noch nicht so oft gegessen hast, die aber in vielen Rezepten vermehrt Verwendung finden. Es sind sogenannte Superfoods, die gesunde, vegane Rezepte noch mal für die Gesundheit optimieren. Dein Körper wird in diesen Tagen wie nie zuvor mit Vitalstoffen versorgt. Keine Angst, nichts davon wirst du pur zu essen bekommen, sondern oft nur kleinste Mengen in einem Rezept wiederfinden. Einiges wirst du noch nicht mal herausschmecken – bei manchen Zutaten kann man sagen: zum Glück. Leider gibt es selbst bei meinem Lieblings-Biodealer in Berlin nicht alle Zutaten und so muss man schon mal auf Online-Shops ausweichen, die diese spezielleren Produkte anbieten. Diese findest du ganz einfach über eine Google-Suche. Dabei achte auch hier immer auf Bioprodukte, während der Challenge sollen keine Pestizide, Herbizide oder andere vom Menschen zugesetzte chemische Zusatzstoffe oder Gifte im Essen sein.

Die Kern-Superfoods dieser Challenge sind:
- Acai-Pulver
- Acerola-Pulver
- Matcha, fein gemahlener grüner Biotee aus Japan
- Kurkuma-Pulver
- Weizengraspulver
- Yogi-Tee (eine lose Teemischung aus Zimt, Kardamom, Ingwer, Nelken und schwarzem Pfeffer)
- Leinöl

Weitere Grundprodukte sind unter anderem:
- Reissirup
- Apfelsüße (nicht verwechseln mit Apfeldicksaft)
- Gepopptes Getreide wie Quinoa, Amaranth und Vollkornreis
- Braunhirse-Flakes (sehen aus wie dunkle Cornflakes)

Diese ganzen Zutaten kannst du also umgehend besorgen und schon an Tag null die ersten Bestellungen machen. Es gibt auch hier immer wieder Shops, die Challenge-Starterpakete für „Vegan for Youth" anbieten, wo genau das drin ist, was du benötigst. Google ist auch hierfür dein Freund und Helfer!

Der Rest ist relativ einfach zu bekommen. Dafür suchst du einfach im Internet nach dem nächsten Biodealer in deiner Gegend, da ist oft alles vorhanden, die Stimmung ist sehr positiv und es entschleunigt ungemein, dort einzukaufen.

Schreib dir eine Einkaufsliste mit den Zutaten für deine Rezeptfavoriten oder drucke sie über unseren Mengenrechner auf www.veganforyouth.de aus und geh für die ersten drei Tage einkaufen. Bei dir ist gerade das Portemonnaie nicht allzu prall gefüllt? Dann suche dir am besten Rezepte aus, bei denen der Anteil an Grundzutaten wie Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sehr hoch ist, denn diese sind oft sehr preiswert. Du bist im Prüfungsstress, dein Chef macht Druck bei deinen Deadlines oder die Kinder quängeln und du hast eigentlich gar keine Zeit für die Challenge? Dann schau als Erstes, welche Rezepte schnell gemacht sind. Ich habe bei diesem Projekt besonders auf den Zeitfaktor Wert gelegt, denn unser aller Zeit ist begrenzt. Es gibt eine Vielzahl an einfachen und schnellen Rezepten fürs Frühstück und fürs Mittagessen. Darf's zum Mittag ein knackiger Mixsalat, fixe Gemüsespaghetti, ein To-go-Salat oder vielleicht ein Ciabatta-Sandwich sein? Dann nur zu!

MISSION 2 – KONZENTRIERE DICH!

Deine Kraft kommt in den nächsten 60 Tagen vor allem aus der Konzentration auf ein Thema. Noch nie 60 Tage auf ein Thema konzentriert? Kein Problem, wirst du sehen. Nur so wirst du größere Aufgaben bewältigen und kommst dir wieder näher. Zukünftig wirst du nicht mehr daran zweifeln, dass du auch größere Dinge durchhältst. Klingelt das Telefon, nervt dein Kollege oder wollen Freunde jetzt sofort was mit dir trinken gehen, du möchtest aber eigentlich meditieren? Mach Schluss mit diesem Instant-Gehorsam! Das alles kannst du immer noch später tun! Sieh die Challenge als deine persönliche Abenteuerreise in dein tiefstes Inneres! Durch Meditation wirst du in den nächsten 60 Tagen Veränderungen erfahren, die du heute nicht mal für möglich hältst.

MISSION 3 – NUR AN HEUTE DENKEN!

Du hast jeden Morgen die Wahl, was du aus deinem Tag machst. Es ist immer nur ein Tag, den du durchhalten musst. Denke deshalb nur an heute! Und morgen wieder nur an den morgigen Tag. Es wird täglich einfacher mit der Disziplin, nie schwerer. Wenn du dich für die Challenge entscheidest, dann tue es bewusst und lasse dich durch nichts mehr von dieser Entscheidung abbringen! Ich weiß, du kannst es schaffen, dich 60 Tage lang optimal zu ernähren, ein Sport- und Stretching-Programm zu absolvieren und dich mental bei der Meditation zu relaxen. Du musst es aber wollen! Sei leidenschaftlich und entscheide dich bewusst dafür – und dann diskutiere nicht mehr darüber, mit niemandem, auch nicht mit dir selbst!

MISSION 4 – IN JEDEM STECKT EIN YOGI!

Der Meditationsteil der Challenge basiert darauf, dass du jeden Tag meditierst. Hier gibt es verschiedene Phasen:

- Phase 1: Du meditierst täglich 15 Minuten.
- Phase 2: Ab Tag 16 meditierst du täglich 20 Minuten.
- Phase 3: Ab Tag 31 meditierst du täglich 25 Minuten.
- Phase 4: Ab Tag 46 meditierst du täglich 30 Minuten.

Die Meditation sollte pro Tag jeweils an einem Stück durchgeführt werden, egal wann. Du kannst aber auch zweimal die Hälfte der Zeit meditieren, wichtig ist die Gesamtzeit. Du brauchst nichts weiter als eine ruhige, schöne Ecke in der Wohnung, ein Kopfkissen und vielleicht Ohropax wegen des turtelnden Pärchens oder des Techno-Fans nebenan. Es gibt natürlich spezielle lockere Hosen für die Meditation und auch spezielle Sitzmatten oder kleine Stühle. Probier es am besten selbst aus, ich besitze davon aktuell gar nichts. So gibt es auch keine Ausreden, wenn du unterwegs bist.

MISSION 5 – BEWEG DEINEN ARSCH!

Kennst du diese Spots im Verkaufsfernsehen, wo dir irgendein dauerplaudernder Fitnesstrainer ein Bauchgerät andrehen will, das er selbst wahrscheinlich noch nie im Leben benutzt hat?

Oder Pülverchen und Shakes, die voller Chemie sind, aber dir endlich die Bikinifigur oder die Abnehmerfolge sichern sollen? Schlanker wird dabei ganz sicher dein Konto! Wenn du wirklich abnehmen willst, dich wieder fitter fühlen und sportliche Herausforderungen annehmen möchtest wie zum Beispiel einen Marathon oder auch nur zehn Minuten Walking um den Häuserblock, dann geht das nur mit Disziplin. Ich weiß, dass du dein Ziel umsetzen kannst, sei es nun ein Sixpack oder die Bikinifigur – aber du bekommst dein Ziel nicht geschenkt! Wenn dem so wäre, wären wir alle schlank, fit und immer gesund. Ernährung ist eine der Säulen, um das zu erreichen. Sport ist die andere. Letztlich stammen wir von Affen ab – die bewegen sich den ganzen Tag. Aber was machen wir? Wir sitzen uns unseren Hintern im Büro oder auf der Schulbank platt, sitzen ihn weiter platt auf der Autofahrt nach Hause und dann sitzen wir ihn noch mal richtig platt, wenn wir abends vor der Glotze auf der Couch sitzen. Unser Lebensstil ist verrückt! Du musst kein Ironman werden, um fitter zu sein, du kannst mit kleinen Dingen und Entscheidungen beginnen, dein Leben aktiver zu gestalten, dich quasi rückzutransformieren. Das gefällt übrigens nicht nur dem anderen Geschlecht in deinem Umfeld, sondern macht sogar das Treppensteigen einfacher. Für ein aktives sportliches Leben benötigst du:

- Bequeme Sportkleidung wie eine Baumwoll-Jogginghose, Shirt und Hoodie
- Laufschuhe, falls du ein Lauftraining absolvieren möchtest
- Sportschuhe, falls du im Studio trainieren möchtest
- Schwimmzeug, Handtuch, Badelatschen, gegebenenfalls eine Schwimmbrille
- Ein Fahrrad, denn nichts ist besser, als von A nach B zu kommen und dabei Kalorien zu verbrennen

Darum solltest du dich also ebenfalls an Tag null schon kümmern und dir darüber Gedanken machen, welcher Sport dir am meisten liegt. Ich gebe kein striktes Sportprogramm vor, weil es wichtig ist, dass du einen Sport findest, der DIR Spaß macht, nicht MIR. Der Spaß an der Sache ist nicht nur bei der Ernährung wichtig, sondern eben auch bei der körperlichen Betätigung. Genau das ist es, was die Langfristigkeit des Erfolgs garantiert. Du warst früher gut im Zehnkampf, Schwimmen oder Basketball, hast aber wegen Familie, Stress, Übergewicht oder Beruf aufgehört? Dann ist es genau JETZT an der Zeit, wieder damit zu beginnen! Wir drehen gemeinsam die Zeit zurück, nicht nur zellulär!

MISSION 6 – NUTZE DAS NETZ GEZIELT!

Das Internet ist mittlerweile gefüllt mit Informationen zur Challenge. Du findest unzählige interessante Blogs, Vlogs, Gruppen und Foren. Es ist cool, Teil einer aktiven Bewegung zu sein, den Teamgeist mitzuerleben und dich mit anderen über Einkaufs-, Rezept- und Sporttipps auszutauschen. Folgende Aufgaben kannst du an Tag null erledigen:

- Richte dir einen Facebook-Account ein. Hier findet sich aktuell die größte Community, vor allem unter: www.facebook.com/groups/vegansforyouth
- Auf www.veganforyouth.de findest du immer die neuesten Infos. Hier werden unter anderem die Telomer-Test-Ergebnisse und Vorher-Nachher-Bilder der Challenger veröffentlicht.
- Auf www.challenge4life.de kannst du dich fernab von Facebook austauschen.
- Suche auf Youtube nach „Vegan for Youth", hier gibt's Hunderte Videos und Video-Tagebücher von Challengern. Das wird dich motivieren.

MISSION 7 – IN DIR STECKT EIN KOCH!

Ich bin der festen Überzeugung, dass in dir ein leidenschaftlicher Koch schlummert. Über Jahre hinweg haben wir uns an Junkfood gewöhnt oder sind demotiviert, weil ein paar Mal Rezepte aus anderen Kochbüchern nicht funktioniert haben. Lass dich davon nicht abhalten, wieder den Kochlöffel zu schwingen. Es wird dir wirklich große Freude machen, vertrau mir in dieser Hinsicht! Rezepte sind wie Laboranleitungen und in „Vegan for Youth" findest du exakte Rezepte, die wirklich gelingen. Alle Rezepte haben mehrere Stufen durchlaufen. Sie wurden von mir mehrmals gekocht, dabei wurden die Zeiten genommen und die Zutaten exakt abgemessen. Dann wurden sie vom Team nachgekocht und im dritten Schritt von anderen Challengern. Exaktheit ist der Schlüssel für den Kocherfolg. Deshalb sind die Mengenangaben aber auch krumm – wie zum Beispiel 13 g Acai-Pulver – und unterscheiden sich von anderen herkömmlichen Standardkochbüchern, die daraus lieber 10 g oder 20 g machen, weil es sowieso nur geschätzt ist. Hier meine Tipps aus langjähriger Kocherfahrung:

- Räume deine Küche, wenn nötig, auf und befreie sie von Küchengeräten, die du in den vergangenen Jahren nicht benutzt hast. Dadurch hast du mehr Freiheit, Überblick und Arbeitsfläche. Es braucht nicht den letzten Schnickschnack, um ein leckeres Gericht zu kochen. Ein Küchenbrett und ein frei geräumter Bereich in der Küche sind eine gute Grundlage. Trenne Müll, gerade weil wir in den nächsten 60 Tagen viel Biomüll erzeugen, und stelle auf die Arbeitsfläche am besten eine große Schale für Biomüll, wo du nach dem Schneiden direkt alles reintun kannst.
- Lass die Technik für dich abspülen! Wenn du in den nächsten Tagen nicht ständig Töpfe, Teller, Gläser und Besteck abwaschen möchtest, besorge dir eine Geschirrspülmaschine. Die ist das Geld wirklich wert, aber natürlich kein Muss. Es gibt auch schmalere und günstigere Versionen für Singles. Abspülen per Hand verbrennt aber sicherlich auch ein paar Kalorien.
- In deiner Küche benötigst du einen Backofen, mindestens eine Herdplatte und einen multifunktionalen Stabmixer mit einem Pürieraufsatz und kleineren Behältern zum Häckseln.
- Besorge dir einen Entsafter. Es gibt hier für jedes Budget eine gute Auswahl. Die günstigsten Geräte fangen bei 30 Euro an. Ein Entsafter ist essenziell während der Challenge, denn du trinkst jeden Tag den VFY-Juice, der auf den Hautschutzwert optimiert ist.
- Besorge dir ein richtig gutes Messer. Und ich spreche von einem einzigen, nicht gleich von einem ganzen Messerset! Ein Messer ist völlig ausreichend. Du wirst irgendwann ein Gefühl dafür bekommen und kannst damit alles schneiden. Für Beginner gibt es schon ab 30 Euro einfache, aber gute Modelle.
- Besorge dir eine elektronische Küchenwaage. So kannst du die Rezepte wirklich exakt nachkochen und hast keine Reinfälle, weil dein Esslöffel vielleicht größer ist als meiner. Die einfachsten elektronischen Waagen für circa 15 bis 20 Euro sind nach meiner Erfahrung oft sogar richtig gut.
- Versuche, alle Lebensmittel, die nicht zur Challenge passen und die ihr Mindesthaltbarkeitsdatum in den nächsten 60 Tagen überschreiten, entweder vorher zu verbrauchen, zu verschenken oder einzufrieren. Das gilt auch für Lebensmittel, die nicht bio sind. Bei der Gelegenheit kannst du dann noch mal auf den Etiketten nachschauen, was du deinem Körper in den nächsten 60 Tagen an Chemie durch Farbstoffe, Trennmittel, Säuerungsmittel, Emulgatoren und andere Dinge ersparen wirst.

Hier zum Abgewöhnen einfach mal die Inhaltsstoffe von einer bekannten Stapel-Chips-Variante: Kartoffelpüreepulver, pflanzliches Öl, pflanzliches Fett, Reismehl, Weizenstärke, Paprika-Aroma, Paniermehl (enthält Weizenmehl), Hefepulver, Dextrose, Zucker, Geschmacksverstärker: Mononatriumglutamat, Dinatriumguanylat und Dinatriuminosinat, Paprikapulver, Zwiebelpulver, Aroma, Raucharoma, Knoblauchpulver, Farbstoff: Paprika-Extrakt, Säuerungsmittel: Zitronensäure, Emulgator: E 471, Maltodextrin, Speisesalz, modifizierte Reisstärke. Du vermisst frische Kartoffeln? Anstelle frischer Kartoffeln ist so viel Chemie drin, dass sie sich formen und stapeln lassen.

So oder so ähnlich sehen die Chemiebaupläne Tausender Fertigprodukte aus, die man sich immer wieder zumutet. Vermutlich heißen sie wohl auch Fertigprodukte, weil man nach einer Zeit davon körperlich total fertig ist. Aus meiner Sicht sind solche Produkte nah an der Körperverletzung. Lies dir während der Challenge ganz viele Lebensmittel-Etiketten durch! In Bioprodukten gibt es keine chemischen oder kritischen Zusätze, daher sind die Inhalte deutlich kürzer haltbar und die Inhaltsstoffangaben immer erfrischend kurz. Für mich ist die kurze Haltbarkeit heute ein gutes Qualitätskriterium und oft der Nachweis der Reinheit eines Produkts.

Leseprobe

QUICKSTART – DIE ERSTEN SCHRITTE

Bevor du durchstartest, gebe ich dir noch mal die wichtigsten Infos an die Hand, die du im Zusammenhang mit der „Vegan for Youth"-Challenge brauchst:

WAS IST DIE TRIÄT?

Die Triät besteht aus den drei Komponenten Abnehmen, Gesundheit und Verjüngung. Es ist eine bisher einzigartige, ganzheitliche Methode, die diese Komponenten zusammenbringt, die von Natur aus eng verknüpft sind.

WARUM JETZT MIT ANTI-AGING BEGINNEN?

Mit Anti-Aging solltest du so früh wie eben noch möglich starten. Es ist also nie zu früh für Anti-Aging! Sind die ersten Fältchen und Wehwehchen da, kann man sie nur schwer mit Ernährung wieder rückgängig machen. Der Schlüssel für ein langes, gesundes, aktives Leben liegt in der Prävention.

WAS IST DAS BESONDERE AN DEN REZEPTEN?

Für dieses Buchprojekt habe ich es als meine wichtigste Aufgabe verstanden, aus den unzähligen weltweit veröffentlichten Studien, Untersuchungen und Erkenntnissen das abzuleiten, was den heutigen Stand der Wissenschaft für eine optimale Ernährung darstellt und was in der seriösen Lebensmittelforschung unbestritten ist. Dazu zählen die betont pflanzliche, ausgewogene Ernährung, der Verzicht auf industrielle Verarbeitung mittels Chemikalien, der hohe Anteil an Antioxidantien und Vitalstoffen. Industriezucker wird ganz vermieden. Alle Rezepte habe ich speziell darauf abgestimmt, dass der Körper trotz einer erheblichen Gewichtsabnahme während der 60 Tage optimal mit gesundheitsfördernden Substanzen unterstützt wird. Das ist eine Voraussetzung dafür, dass sich ernährungsbedingte Leiden zurückbilden. Die andere ist der Verzicht auf chemische Zusatzstoffe, den wir durch den ausschließlichen Einsatz von Bioqualität erreichen. Auch sind Erfahrungen aus meinen Aufenthalten in Ländern mit gesunder mediterraner und asiatischer Küche mit besonders vielen gesunden, alten Menschen in die Rezeptentwicklung eingeflossen.

WIE VIEL DARFST DU ESSEN?

Du solltest satt werden, dich aber nicht voll essen. Keiner muss sich sklavisch an die Mengen halten. Besser ist es, nur so viel zu essen, dass man sich zu 80 Prozent gesättigt fühlt. Ich selbst esse am Tag zweimal, maximal dreimal.

WAS BEDEUTEN DIE STUFENANGABEN?

Die Rezepte sind in Stufen unterteilt. Stufe 2 kannst du bis 16 Uhr essen und die Rezepte enthalten einen höheren Anteil an komplexen Kohlenhydraten. Zwischen 16 und 19 Uhr gibt es nur noch Stufe-1-Rezepte. Nach 19 Uhr gibt es nichts mehr, aber du kannst noch einen Juice trinken, wenn du Hunger bekommst. Durch den fehlenden Industriezucker wird sich dein Hungergefühl nach drei Tagen deutlich reduzieren

WIE VIEL UND WAS TÄGLICH TRINKEN?

Pro normalem Tag trinkst du am besten circa 1,5 Liter Kräutertee. Thymian und Salbei haben hohe ORAC-Werte, aber auch andere Mischungen sind akzeptabel. Trinke während der 60 Tage etwa einen Liter grünen Aufgusstee und möglichst keinen Kaffee. Hast du noch Durst, ist stilles Mineralwasser die erste Wahl. Bitte nimm keine gezuckerten Getränke zu dir! Jeden Morgen gibt es einen VFY-Juice und abends einen Juice deiner Wahl. Ich empfehle morgens zusätzlich einen Matcha-Shake zum Wachwerden oder du reicherst deinen VFY-Juice mit etwas mehr Matcha an. Die Smoothies gelten als Mahlzeitersatz und sollten nicht nach 19 Uhr genossen werden. Wenn du unterwegs bist und keinen Entsafter dabei hast, kannst du dir auch einen Biosaft wie etwa Karotte oder Tomate kaufen.

KANN ICH MIR DIE REZEPTE AUSSUCHEN?

Selbstverständlich. Alle Rezepte sind auf ihren antioxidativen Wert hin optimiert. Such dir die Speisen raus, die dir schmecken und die du gut umsetzen kannst. Abwechslung ist wichtig, aber du darfst auch mal zwei Tage das Gleiche essen. Wer wenig Budget und Zeit hat, sucht sich die günstigen und schnellen Sachen aus. Viel für den Hautschutzwert tust du durch den Konsum der Juices, Smoothies und Superfoods. Wenn du einige Sachen gar nicht magst, brauchst du sie natürlich nicht in dich reinzuzwängen. Ersetze sie einfach durch andere Rezepte. Versuche dabei aber, grünes Blattgemüse durch grünes Blattgemüse und Getreide durch Getreide zu ersetzen, sonst wird es einseitig.

WAS GEHT ZWISCHENDURCH?

Möglichst nichts! Zwischen den Mahlzeiten braucht der Körper die Energie zum Verdauen. Vor einem Workout am späten Abend kannst du aber schon mal eine Banane essen, damit du nicht hungrig ins Bett gehen musst. Etwas Obst in Maßen ist also bei Bedarf möglich.

WAS GEHT UNTERWEGS?

Viele Anregungen findest du im To-go-Kapitel. Wenn du mal gar nichts Vorgekochtes dabei hast, geht Obst oder Gemüse immer. Orientiere dich dabei am besten an der ORAC- und der Carotinoid-Liste und kaufe entsprechende Zutaten. Der Klassiker Banane ist zum Beispiel ideal und sie enthält mehr Carotinoide als eine Möhre. Ich überlebe lange TV-Drehs mit Crunch-Pralinen, Matcha-Shakes und Bananen. Grundzutaten und Säfte findest du bei jedem Biodealer. Vollkornbrot, Bananen, Rohkostcracker, anderes Obst, Gemüse, Sellerie- und Karottensticks mit Hummus oder Auberginenpaste, fertige Salatmischungen, sogar Suppen und eingelegtes Gemüse wie Antipasti sind möglich. Das alles gilt dann allerdings auch als Mahlzeit. Im Restaurant wird's erfahrungsgemäß schwierig, erkläre dem Kellner am besten ganz genau, was du haben willst. Das sollte eigentlich kein Problem darstellen, denn der Kunde sollte ja immer König sein.

WAS IST, WENN ICH MAL GESÜNDIGT HABE?

Verlängere um drei Tage. Kopf hoch, das Leben geht weiter! Wenn du allerdings zu oft sündigst, bist du erst 2089 fertig.

WIE MESSE ICH MEINEN FORTSCHRITT?

Alle fünf Tage geht's gleich nach dem Aufstehen nackig auf die Waage. Hast du keine Körperfettwaage, kannst du deinen Fettanteil in einigen Fitnessstudios kostenlos messen lassen. Viel wichtiger ist aber, deine Maße zu nehmen. Oft zeigen sich die Abnehmerfolge als Erstes am Maßband! Dafür alle Körperteile abmessen und Werte notieren: Arme, Oberschenkel, Waden, Hüfte, Po, Brust, Oberarm, Unterarm etc. Vorher-Bilder machst du an Tag null. Dabei keine falsche Scham haben und einfach mal richtig schön pummelig aussehen. Du bist mehr als deine körperliche Hülle! Umso erfreulicher sind auch die Nachher-Bilder. Hast du Brandherde wie Neurodermitis, kahle Stellen auf dem Kopf, dicke Augensäcke oder Ekzeme, mache davon vorher und nachher Nahaufnahmen. Wenn du dir einen Biozoom-Scanner besorgen kannst (erhältlich ab etwa Frühjahr 2014) oder dein Arzt einen besitzt, miss vorher und nachher deinen Hautschutzwert.

SPORT, MEDITATION, STRETCHING

Alle drei Komponenten sind wichtig für die Challenge – und auch, um fit zu bleiben. Genaue Tipps dazu findest du in den entsprechenden Kapiteln im Buch.

MUSS ICH SUPPLEMENTE NEHMEN?

Zwingend notwendig ist das während der Challenge nicht! Viele Vitamine und pflanzliches Eiweiß sind in großen Mengen in den Rezepten enthalten. Anders ist es bei den Vitaminen B12 und D3, den Spurenelementen Jod, Selen und Zink sowie den Omega-3-Fettsäuren. Wer sich länger vegan ernährt, sollte auf die Zufuhr dieser Mikronährstoffe achten, um Defiziten vorzubeugen. In Zusammenarbeit mit dem renommierten Familienunternehmen Orthomol habe ich ein Produkt entwickelt, das auf meinen Erfahrungen der vergangenen Jahre und wissenschaftlichen Studien basiert: ORTHOMOL VEG ONE – die Mikronährstoff-Kombination zur Begleitung einer veganen Ernährung. Eine große Erleichterung, da ich die Stoffe bisher einzeln genommen habe. Fragen zu ORTHOMOL VEG ONE beantwortet dir gern deine Apotheke. Hier wird das Produkt in Kürze erhältlich sein.

Leseprobe

DIE TRIÄT

Im Gegensatz zu einer einfachen Diät, bei der man in kurzer Zeit möglichst viel Gewicht verliert, basiert die Triät auf drei Säulen, die sich gegenseitig stützen und verstärken: schlanker, gesünder und messbar jünger. Dadurch profitiert nicht nur der Körper mehrfach, auch eine neu gewonnene mentale Stärke hilft kräftig mit. Die Vorzüge der Triät werden noch offensichtlicher, wenn man die Effekte mit Standard-Diätmodellen vergleicht.

MÖGLICHE POSITIVE ERFAHRUNGEN WÄHREND DER CHALLENGE
Jüngeres, frischeres Aussehen
Gewichtsabnahme bei Übergewicht
Bessere Beweglichkeit
Mehr Ausgeglichenheit
Mehr Lebensfreude
Leichte, aber sichtbare Reduktion von Falten
Straffung des Bindegewebes
Bessere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit
Bessere Verdauung
Weniger Schlafbedürfnis, keine Tagesmüdigkeit
Besserer Geschmack im Mund
Kein Sodbrennen mehr
Kaum noch wahrnehmbare Körpergerüche
Verbesserung der Cholesterinwerte
Geringere Infektanfälligkeit, stärkere Immunabwehr
Abklingen von Schuppen, fettigen Haaren, langfristig sogar bei Hautentzündungen wie Akne
Langsames Abklingen von Gelenkbeschwerden wie Gicht und auch verschiedener rheumatischer Beschwerden

Wirkung:
– = eher nachteilig; 0 = eher neutral;
+ = eher positiv; ++ deutlich positiv; +++ annähernd optimal

WIRKUNG GESAMT	STANDARD-DIÄT	TRIÄT
Übergewicht abbauen	++	++
Gesundheit	+	+++
Verjüngungseffekt	o	++

WIRKUNGSGRAD AUF	STANDARD-DIÄT	TRIÄT
Fitness	+	++
Beweglichkeit	+	+++
Ausgeglichenheit	–	+++
Ausgleich Nährstoffdefizite	–	+++
Cholesterin	+	++
Verdauung	–	++
Sättigungsgefühl	–	++
Hautbild	+	+++

POSITIVE WIRKSTOFFE	STANDARD-DIÄT	TRIÄT
Vitamine	+	++
Sekundäre Pflanzenstoffe	+	+++
Reinheit der Produkte	o	+++
Anteil der Superfoods	o	+++

NEGATIVE WIRKSTOFFE	STANDARD-DIÄT	TRIÄT
Freiheit von bedenklichen Substanzen	o	+++
Verzicht auf ungesunde Nahrungsanteile	+	+++

Summe der Pluspunkte	10	44

Standard-Diät: ein Durchschnitt aus den bekannten kalorienreduzierten oder kohlenhydrat- oder fettreduzierten Diäten. Einzelne Diätmodelle können besser oder schlechter abschneiden.

REZEPTE

MORGENRÖTE 86

Energieschub für den Tag

FOREVER SATISFIED 108

Satt und stark für den Tag

FRESH AND CRUNCHY 152

Salate, Gemüsepasta und Co.

SNACKS AND TO GO 180

Fit unterwegs

ELIXIERE 212

Konzentrierte Superfoods

MENTALE STÄRKE 226

Süßes für die Seele

APFEL-HAFER-TOWER MIT KIWISOSSE

ZUTATEN für 2 Personen
2 Äpfel
2 TL Apfelsüße
2 TL Walnussöl
Für die Hafercreme
120 g zarte Haferflocken
160 ml Hafermilch
40 g Pekannüsse
30 g Apfelsüße
2 Msp. Zimt
Für die Kiwisoße
2 Kiwis
20 g Apfelsüße
Für die Deko
20 g Pekannüsse
4 Kiwischnitze

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten
Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen. Dann die Äpfel mit einem Hobel oder einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden. Apfelscheiben mit Apfelsüße und Walnussöl vermengen.
Für die Creme alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen. Die Apfelscheiben abwechselnd mit der Hafercreme zu zwei Türmchen schichten.
Für die Soße die Kiwis schälen, mit der Apfelsüße im Mixer pürieren und über die Türmchen geben. Die Pekannüsse grob hacken und das Ganze damit und mit den Kiwischnitzen garnieren.

AH! Der ist so simpel, dabei aber gesund und macht sogar optisch richtig was her. Wichtig ist, den Apfel wirklich in hauchdünne Scheiben zu schneiden, sonst ist der Geschmack zu massiv. Neben energiespendenden komplexen Kohlenhydraten und Mineralstoffen aus dem Hafer und den knackigen Apfelscheiben enthalten die Kiwis auf 100 g sagenhafte 71 mg Vitamin C und 295 mg Kalium. Da kann man guten Gewissens sagen: An „Apfel-Hafer-Tower" a day keeps the doctor away.

Leseprobe

WRAPS ON THE RUN
MIT SPINAT, PETERSILIENPESTO UND BOHNENCREME

ZUTATEN für 2 Personen

Für die Wraps
160 g Buchweizenmehl
1 gestr. TL Kurkuma
½ TL jodiertes Meersalz
265 ml stilles Mineralwasser
2–3 EL Olivenöl

Für das Petersilienpesto
50 g Petersilie
abgeriebene Schale von
½ Bio-Zitrone
3 EL frisch gepresster Zitronensaft
40 g Leinöl (ca. 26 ml)
ca. ½ TL jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
25 g Kürbiskerne

Für die Bohnencreme
1 Knoblauchzehe
240 g gekochte weiße Bohnen
(Abtropfgewicht; Dose)
abgeriebene Schale von
¼ Bio-Zitrone
2 EL frisch gepresster Zitronensaft
1 EL Leinöl
1 gestr. TL jodiertes Meersalz

Für die Gemüsefüllung
80 g Babyspinat
1 Avocado
½ rote Paprikaschote

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten

Für die Pancakes **Buchweizenmehl, Kurkuma, Salz** und **Wasser** gründlich mit dem Schneebesen vermischen und 10 Minuten quellen lassen.
In der Zwischenzeit für das Pesto die **Petersilie** waschen, trocken schütteln und grob hacken. Alle **Zutaten** im Mixer pürieren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
Für die Bohnencreme den **Knoblauch** schälen, **Bohnen** in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Alle **Zutaten** im Mixer pürieren.
Eine Pfanne mit **Olivenöl** ausstreichen und erhitzen. Jeweils 3–4 EL Teig in die Pfanne geben, mit dem Löffelboden schnell verstreichen und von beiden Seiten jeweils 2 Minuten backen.
Für die Gemüsefüllung den **Spinat** waschen und trocken schleudern. **Avocado** halbieren, entkernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in schmale Streifen schneiden. **Paprika** waschen, Kern entfernen und in feine Streifen schneiden.
Fürs Finale die Bohnencreme auf den Pancakes verstreichen, das Pesto darauf verteilen, dann das Gemüse daraufgeben und vorsichtig zu Wraps zusammenrollen.

AH! Ein wunderbar ausgewogenes Gericht mit Eiweiß aus der Bohnencreme und frischem, knackigem Gemüse. Ich arbeite grundsätzlich mit beschichteten Pfannen – Keramikpfannen ermöglichen ein sehr gutes Ergebnis. Dann bäckt der Teig auch nicht an und lässt sich sehr gut braten. Um Fett zu sparen, nach dem Braten auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben.

Leseprobe

AUBERGINEN-TOWER „GRANATE“

ZUTATEN für 2 Personen
400 g Süßkartoffeln
110 g Auberginen
2 EL Olivenöl
jodiertes Meersalz
1 kleine weiße Zwiebel (brutto 50 g)
30 g weißes Mandelmus
½ TL gehackter Thymian
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
120 g Brokkoliröschen
½ Granatapfel
Für die Creme
60 g weißes Mandelmus
70 ml stilles Mineralwasser
1 TL frisch gepresster Zitronensaft
jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

AH! Um die Zubereitungszeit möglichst effektiv zu nutzen, kümmere dich um Zwiebel, Granatapfel und Brokkoli, während Süßkartoffel und Aubergine im Ofen sind. Bei gutem Timing sind die anderen Komponenten fertig, sobald das Gemüse aus dem Ofen kommt, und du kannst anrichten. Das Gericht enthält mehrere wichtige Anti-Aging-Substanzen aus Granatapfel, Brokkoli und Süßkartoffel und ist mit einem der Kräuter, die den höchsten ORAC-Wert aufweisen, Thymian, verfeinert. Ein optisches Highlight ist dieses Gericht sowieso!

ZUBEREITUNG ca. 40 Minuten
Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in kleine Würfel schneiden. **Auberginen** waschen, in 1,25 cm dicke Scheiben schneiden, mit 1 EL **Olivenöl** und 1 Prise **Salz** in einer kleinen Schüssel vermengen. Beides auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 10 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene backen. Währenddessen die **Zwiebel** schälen und fein hacken. Restliches **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten andünsten. Anschließend mit Süßkartoffelwürfeln und **Mandelmus** mischen. **Thymian** unterheben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Die **Brokkoliröschen** waschen, in **Salzwasser** ca. 3 Minuten kochen und in einem Sieb abtropfen lassen. Aus dem **Granatapfel** mit einem Kochlöffel die Kerne herausklopfen.
Die **Zutaten** für die Creme mit einem Schneebesen verrühren, kurz in einem kleinen Topf unter Rühren aufkochen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
Auberginenscheiben mit der Süßkartoffelfüllung schichten, dann Brokkoli und die Creme darübergeben und mit Granatapfelkernen toppen.

REISSPAGHETTI MIT SPINAT-MANDEL-CREME

ZUTATEN für 2 Personen

Für die Reisspaghetti
250 g Vollkornreis-Spaghetti
jodiertes Meersalz
200 g Blattspinat
2 rote Zwiebeln
1 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
30 g Pinienkerne
Grundrezept Pinienkern-Parmesan
(siehe Rezept Seite 152)

Für die Spinat-Mandel-Creme
60 g weißes Mandelmus
140 ml stilles Mineralwasser
1 TL frisch gepresster Zitronensaft
1 Msp. Matcha
jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Die **Spaghetti** in einem großen Topf in kochendem, **gesalzenem** Wasser ca. 8 Minuten al dente kochen, dabei ab und zu umrühren. Den **Spinat** gründlich waschen, Stiele entfernen, Blätter trocken schleudern und fein hacken. **Zwiebeln** schälen und fein hacken. Die **Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann aus der Pfanne schütten und beiseitestellen. Das **Olivenöl** in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. **Knoblauch** schälen, fein hacken und dazugeben. Spinat unterheben und ca. 2 Minuten dünsten. Für die Creme **Mandelmus, Mineralwasser** und **Zitronensaft** mischen und in die Pfanne zum Spinat geben, 30 Sekunden aufkochen lassen. Den **Matcha** zugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die gekochten Nudeln abtropfen lassen, abschrecken, auf Teller geben und die Creme mit dem Spinat darüber verteilen.
Jede Portion nach Belieben mit 1–2 EL **Pinienkern-Parmesan** und Pinienkernen bestreuen.

AH! Die mineralstoffarme Weißmehlpasta ersetzen wir durch mineralstoffreiche Vollkornreispasta – ein geniales Produkt. Spinat nicht erneut aufwärmen oder gehackten rohen Spinat lange liegen lassen, da sich dabei das im Spinat enthaltene, gesundheitlich unbedenkliche Nitrat in Nitrit umwandelt. Das wiederum wird in Verbindung mit Eiweiß in Nitrosamin umgewandelt, eine organische Verbindung aus Nitrit und Amin, die karzinogen wirkt, also krebserregend ist.

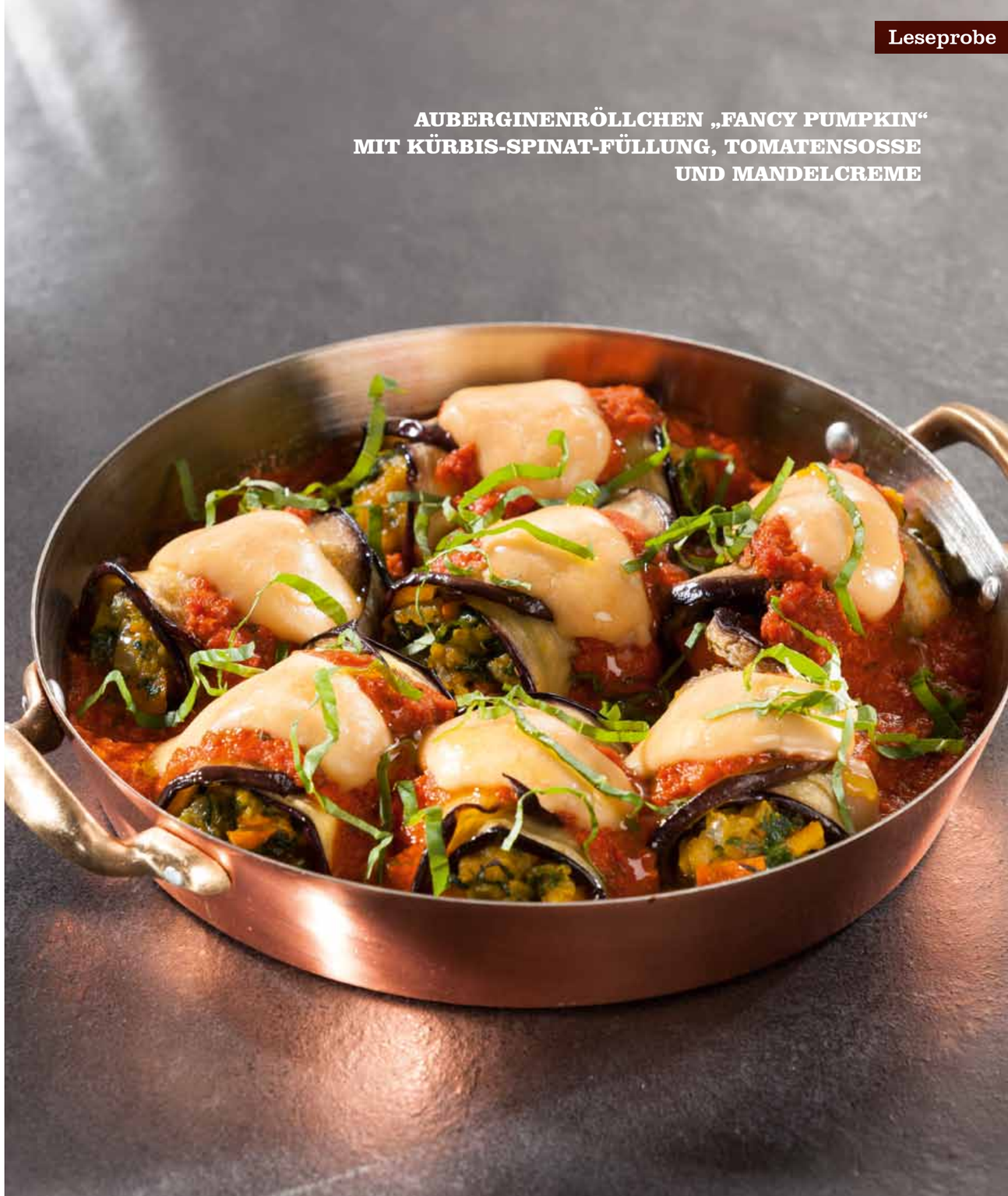
Leseprobe

Leseprobe

AUBERGINENRÖLLCHEN „FANCY PUMPKIN“ MIT KÜRBIS-SPINAT-FÜLLUNG, TOMATENSOSSE UND MANDELCREME

ZUTATEN für 2 Personen/ 12 Röllchen
400 g Auberginen
1 EL Olivenöl
jodiertes Meersalz
Für die Kürbis-Spinat-Füllung
375 g Hokkaido-Kürbis (brutto)
jodiertes Meersalz
2–3 EL Olivenöl
1 ½ weiße Zwiebeln (brutto 130 g)
2 Knoblauchzehen
150 g Babyspinat
jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Für die Tomatensoße
200 g Tomaten
1 Knoblauchzehe
50 g getrocknete Tomaten in Öl (abgetropft)
35 g Tomatenmark
1 EL fein gehacktes Basilikum
jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Für die Mandelcreme
50 g weißes Mandelmus
35 ml stilles Mineralwasser
jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Für die Deko
Basilikum
Olivenöl

ZUBEREITUNG ca. 40 Minuten
Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die **Auberginen** waschen und längs in 12 jeweils 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit **Olivenöl** und etwas **Salz** vermengen. Den **Kürbis** waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Mit **Salz** und 1 EL **Olivenöl** vermengen.
Auberginen und Kürbis getrennt voneinander auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Die Auberginen auf der mittleren Schiene ca. 14 Minuten backen, das Blech mit dem Kürbis unter den Auberginen einschieben und 10–12 Minuten backen. Dann das Blech mit dem Kürbis herausnehmen, etwas abkühlen lassen und die Kürbiswürfel fein hacken. **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein hacken. Restliches **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und beides darin ca. 4 Minuten andünsten. **Spinat** gründlich waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. In die Pfanne geben, 1 Minute erhitzen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Kürbis mit dem Pfanneninhalt mischen.
Auberginenscheiben aus dem Ofen nehmen und jeweils 1 EL Spinat-Kürbis-Masse auf eine Scheibe geben, dann vorsichtig einrollen und in eine Auflaufform legen.
Für die Tomatensoße die **Tomaten** waschen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch vierteln. **Knoblauch** schälen. Alle **Zutaten** für die Soße außer Basilikum im Mixer pürieren, **Basilikum** unterheben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
Für die Mandelcreme **Mandelmus** und **Mineralwasser** vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
Die Tomatensoße über den Auberginenröllchen verteilen. Jedes Röllchen mit etwas Mandelcreme toppen. Die Auflaufform etwa 7 Minuten bei 180 °C Umluft in den vorgeheizten Backofen stellen. Mit fein geschnittenem **Basilikum** und etwas **Olivenöl** garnieren.



Leseprobe

MIXSALAT MIT OMEGA-3-BLAUBEERDRESSING UND KÜRBIS-ROSMARIN-WEDGES

ZUTATEN für 2 Personen
470 g Hokkaido-Kürbis (brutto)
½ TL jodiertes Meersalz
2 TL gehackter Rosmarin
2 EL Olivenöl
200 g Mixsalat
1 Möhre
50 g Blaubeeren
40 g Walnüsse
Für das Blaubeerdressing
140 g Blaubeeren
2 EL weißes Mandelmus (40 g)
4 EL Leinöl
1 TL Matcha
1 EL Apfelsüße
abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
4 EL frisch gepresster Limettensaft
2 Msp. Kurkuma
2 EL stilles Mineralwasser
1 TL jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten
Den Backofen auf 200 °C vorheizen. **Kürbis** waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Mit **Salz, Rosmarin** und **Olivenöl** vermengen. Etwa 13 Minuten auf der mittleren Schiene backen, bis er etwas gebräunt ist. **Mixsalat** waschen und trocken schleudern. **Möhre** schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. **Blaubeeren** waschen, 140 g mit allen **Zutaten** für das Dressing vermischen und pürieren. Mixsalat mit Kürbis, Möhrenstreifen und 50 g **Blaubeeren** auf Tellern anrichten. Abschließend mit **Walnüssen** toppen und das Dressing darübergeben.

AH! Die Blaubeeren verleihen dem Dressing ein leicht süßliches Aroma. Durch die reichlich enthaltenen Anthocyane ist es außerdem sehr gesund. Gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind Leinöl und Walnüsse. Um Zeit zu sparen, kümmerst du dich am besten als Erstes um den Kürbis. Während die Wedges im Ofen garen, wäschst du den Salat und bereitest das Dressing zu. Eine echte Hauptmahlzeit, Salat satt sozusagen.

Leseprobe

KIDNEYBOHNEN-BULETTEN MIT ZUCCHINI-DIP

ZUTATEN für 2 Personen/
8 Buletten mit 4 cm Durchmesser

Für die Kidneybohnen-Buletten

1 ½ rote Zwiebeln (brutto 100 g)
1 Knoblauchzehe
240 g gekochte Kidneybohnen (Abtropfgewicht; Dose)
2 EL Haferflocken (15 g)
25 g Pinienkerne
2 EL fein gehackte Petersilie
½ TL Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL gehacktes Basilikum
½ TL Johannisbrotkernmehl (3 g)
1 Msp. Zimt
1 Msp. Kurkuma
1 TL Senf
2–3 EL Olivenöl

Für den Zucchini-Dip

½ weiße Zwiebel
500 g Zucchini
4 EL Olivenöl
½ EL gehackter Rosmarin
2 EL gehacktes Basilikum
1 EL frisch gepresster Zitronensaft

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten ohne Dip/ ca. 40 Minuten mit Dip

Für die Buletten **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen und mit einer Gabel oder den Händen zerdrücken. **Haferflocken** im Mixer vermahlen. Mit Zwiebeln, Knoblauch und Bohnen vermischen. Die **Pinienkerne** ca. 3 Minuten in der Pfanne ohne Fett anrösten, fein hacken und unterheben. Alle **Zutaten** für die Buletten bis auf das Olivenöl in einer Schüssel gut mit den Händen verkneten, damit das Johannisbrotkernmehl seine Wirkung entfalten kann. Mit den Händen aus der Masse kleine Buletten formen. Das **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Die Buletten von jeder Seite ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen.
Für den Dip **Zwiebel** schälen und klein hacken. **Zucchini** waschen und in kleine Würfel schneiden. 2 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Zucchini und **Rosmarin** darin ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Dann den Pfanneninhalt im Mixer pürieren, restliches **Olivenöl**, **Basilikum** und **Zitronensaft** untermischen.
Buletten zusammen mit dem Dip auf Tellern anrichten.

AH! Mit über 8.400 haben Kidneybohnen von allen Hülsenfrüchten den höchsten ORAC-Wert (Stand 2013). Sie sind wahre Kraftpakete – in ihnen steckt nicht nur hochwertiges Eiweiß, sondern auch viele Mineralstoffe, darunter Molybdän, Eisen und Mangan. Außerdem sind sie eine gute Quelle für Tryptophan, woraus unser Körper das Glückshormon Serotonin macht.

SANDWICH „RED BEET FLAGSHIP“ MIT GEMÜSEPASTE, SPROSSEN UND KROSSEM RÄUCHERTOFU

ZUTATEN für 2 Personen
150 g ungekochte Rote Bete
80 g Süßkartoffel
2 rote Zwiebeln (brutto 150 g)
4 Knoblauchzehen
175 g Hokkaido-Kürbis (brutto)
2 EL Olivenöl
jodiertes Meersalz
7 Thymianzweige
80 g gekochte Kidneybohnen (Abtropfgewicht; Dose)
100 g getrocknete Tomaten in Öl (abgetropft)
50 g Cashewmus
½ TL Kurkuma
2 EL frisch gepresster Zitronensaft
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
180 g Räuchertofu
6 Wirsingblätter
2 Möhren
2 Ciabattabrötchen (siehe Rezept Seite 197)
½ Handvoll Rote-Bete-Sprossen

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten
Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. **Rote Bete, Süßkartoffel, Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen, vierteln und in kleine Stücke schneiden. Den **Kürbis** waschen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und mit dem übrigen klein geschnittenen Gemüse, 1 EL **Olivenöl** und ½ TL **Salz** vermengen. Gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen.
Den **Thymian** waschen und die Blättchen abzupfen. **Kidneybohnen** in einem Sieb waschen. **Getrocknete Tomaten** grob hacken. Das gebackene Gemüse mit Bohnen, Thymian, Tomaten, **Cashewmus, Kurkuma** und **Zitronensaft** im Mixer pürieren, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist, und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
Den **Tofu** in dünne Scheiben schneiden. Restliches **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, Tofu von jeder Seite ca. 2 Minuten kross anbraten und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.
Die **Wirsingblätter** in schmale Streifen schneiden, dann waschen und trocken schleudern. **Möhren** schälen und mit einem Sparschäler ebenfalls in feine Streifen schneiden.
Die **Brötchen** halbieren, die Gemüsepaste, den Tofu, die **Rote-Bete-Sprossen,** die Möhrenspalten und den Wirsing auf der unteren Hälfte verteilen, die obere Brötchenhälfte daraufsetzen und servieren.

AH! Mmmh – krosser Räuchertofu, dazu die Gemüsepaste und knackiges Gemüse! Die Paste kannst du auch einfach so aufs Brot essen. Beim Räuchertofu gibt es verschiedene Qualitäten: Die beste Sorte ist sehr fest, aromatisch und kräftig. Es gibt aber auch immer wieder geschmackliche Reinfälle. Probier dich da am besten einfach durch.

Leseprobe

DREI ELIXIERE
GRANATAPFEL-SHAKE
WEIZENGRAS-LIMETTEN-SHAKE
ROTE-BETE-HIMBEER-SMOOTHIE

A. Granatapfel-Shake

ZUTATEN für 1 Person
1 Granatapfel
(ca. 250 g Fruchtfleisch)
25 g Apfelsüße
15 g Reissirup
70 g Eiswürfel

ZUBEREITUNG ca. 7 Minuten
Granatapfel oben wie eine Orange mit einem scharfen Messer kreisrund im 90-Grad-Winkel anschneiden. Wasser in eine große Schüssel füllen, den Granatapfel eintauchen und vorsichtig die oberste Schicht und dann die Kerne vom Fruchtfleisch befreien. Das Fruchtfleisch steigt an die Wasseroberfläche. Das kann man dann abfischen, die Granatapfelkerne sinken auf den Boden. Die Kerne im Mixer pürieren und anschließend durch ein Sieb passieren. Mit allen anderen Zutaten bis auf die Eiswürfel vermengen und mit den Eiswürfeln servieren.

B. Weizengras-Limetten-Shake

ZUTATEN für 1 Person
25 g Weizengras
(alternativ Weizengraspulver)
1 haselnussgroßes Stück Ingwer
abgeriebene Schale von
¼ Bio-Limette
35 ml frisch gepresster Limettensaft
50 ml Apfeldicksaft
185 ml stilles Mineralwasser
70 g Eiswürfel

ZUBEREITUNG ca. 5 Minuten
Das Weizengras waschen und den Ingwer schälen. Alle Zutaten in einem Mixer zu einem Shake pürieren.

C. Rote-Bete-Himbeer-Smoothie

ZUTATEN für 1 Person
230 g gekochte Rote Bete
(eingeschweißt; nicht gewürzt/gesüßt)
100 g Apfel
160 ml stilles Mineralwasser
60 g Apfelsüße
100 g TK-Himbeeren
60 g Eiswürfel

ZUBEREITUNG ca. 5 Minuten
Die Rote Bete schälen und in grobe Würfel schneiden. Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Rote Bete und Apfelviertel mit den restlichen Zutaten in einem Mixer zu einem Shake pürieren.

Leseprobe

Leseprobe

GREEN ENERGIZERS
GURKE-MINZE
TOMATE-BASILIKUM-SPINAT

A. Gurke-Minze

ZUTATEN für 1 Person (ca. 200 ml)
30 g Salatgurke
25 g Spinat
½ Avocado (netto 40 g)
2 Minzeblättchen
¼ Zitrone
1 ½ EL gehackte Petersilie (3 g)
120 ml stilles Mineralwasser
1 TL Olivenöl
1 Msp. gemahlenes Chlorella-Algenpulver
1 Msp. Matcha
jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 Eiswürfel

ZUBEREITUNG ca. 8 Minuten
Gurke waschen und in grobe Stücke schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern. Aus der Avocado mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen. Minze waschen und Zitrone schälen. Gurke, Spinat, Avocado, Minze sowie Zitronenschale und -fruchtfleisch mit den restlichen Zutaten im Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Eiswürfeln servieren.

B. Tomate-Basilikum-Spinat

ZUTATEN für 1 Person (ca. 250 ml)
ca. 20 g Spinat
½ Avocado
1 Tomate
8 Basilikumblättchen
2 getrocknete Tomaten in Öl (abgetropft)
100 ml stilles Mineralwasser
jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 Eiswürfel

ZUBEREITUNG ca. 7 Minuten
Den Spinat waschen und trocken schleudern. Aus der Avocado mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen. Tomate waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Basilikum waschen. Alle Zutaten bis auf die Eiswürfel im Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Eiswürfeln servieren.

AH! Die cremig-herzhaften Smoothies sind ein Mahlzeitersatz: Du kannst sie zum Beispiel statt eines Abendbrots trinken – allerdings noch vor 19 Uhr! Sie versorgen dich mit Carotinoiden als Antioxidantien und enthalten Kräuter mit hohen ORAC-Werten.

Leseprobe

JUNGBRUNNEN-TORTE MIT AVOCADO-ZITRONEN-CREME UND HIRSE-VANILLE-BODEN

ZUTATEN für 1 Torte

Für den Hirse-Vanille-Boden

200 g Hirse
(entspr. 565 g gekochter Hirse)
690 ml stilles Mineralwasser
80 g Kakaobutter
50 g Cashewmus
1 gestr. TL gemahlene Vanille
2 Prisen jodiertes Meersalz
80 g Agavendicksaft

Für die Avocado-Zitronen-Creme

7 ½ Avocados (netto 710 g)
160 g Kakaobutter
70 ml frisch gepresster Zitronensaft
abgeriebene Schale von 2 Bio-Zitronen
235 g Agavendicksaft

Für den Belag

250 g Himbeeren
250 g Blaubeeren

ZUBEREITUNG ca. 50 Minuten plus ca. 10 Stunden Kühlzeit

Die Hirse in einem Sieb kurz abspülen. Mit dem Mineralwasser in einen Topf geben und 2 Minuten aufkochen lassen. Dann 18 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Die gekochte Hirse in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.

Die Kakaobutter in einem Wasserbad schmelzen. Gründlich mit Hirse, Cashewmus, Vanille, Salz und Agavendicksaft vermengen.

Einen Springformboden mit Backpapier auskleiden, den Teig hineingeben und mit der Rückseite eines Esslöffels andrücken. In das Tiefkühlgerät stellen.

Avocados halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Die Kakaobutter im Wasserbad schmelzen und mit Zitronensaft und -schale, Avocadofleisch und Agavendicksaft im Mixer zu einer feinen Creme pürieren.

Die Springform aus dem Tiefkühlgerät nehmen und die Avocadocreme darauf gleichmäßig verteilen. Nochmals für 1 Stunde ins Tiefkühlgerät stellen und anschließend über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Himbeeren und Blaubeeren waschen und abwechselnd im Kreis auf der Torte arrangieren.

AH! Damit du den Boden optimal hinbekommst, kochst du die Hirse am besten am Vorabend und lässt sie in einem Sieb im Kühlschrank abtropfen. So ist dann nur noch wenig Feuchtigkeit vorhanden. Hirse enthält Silicium – ein Schlüsselmineral für Haut, Haare und Nägel. Avocados sind ein Jungbrunnen für die Haut: In ihnen stecken große Mengen ungesättigte Fettsäuren, Kalium, α-Tocopherol (Vitamin E), Vitamin A, sogar Vitamin D und Phyllochinon (Vitamin K_1). Man schmeckt die Avocados durch die Zitrone gar nicht mehr raus – die Torte ist einfach nur wunderbar cremig, süß und fruchtig. Wichtig: Wenn du lieber einen crunchigen Boden haben möchtest, nimm das Rezept für den Mandarinentortenboden aus „Vegan for Fit“ (Seite 194).

Leseprobe

10-MINUTEN-PRALINEN
SUPERFRUIT LIFEGUARD
BANANA PEANUT BLASTER
GREEN LIGHTNING
NUT VANILLA DREAM

A. Superfruit Lifeguard

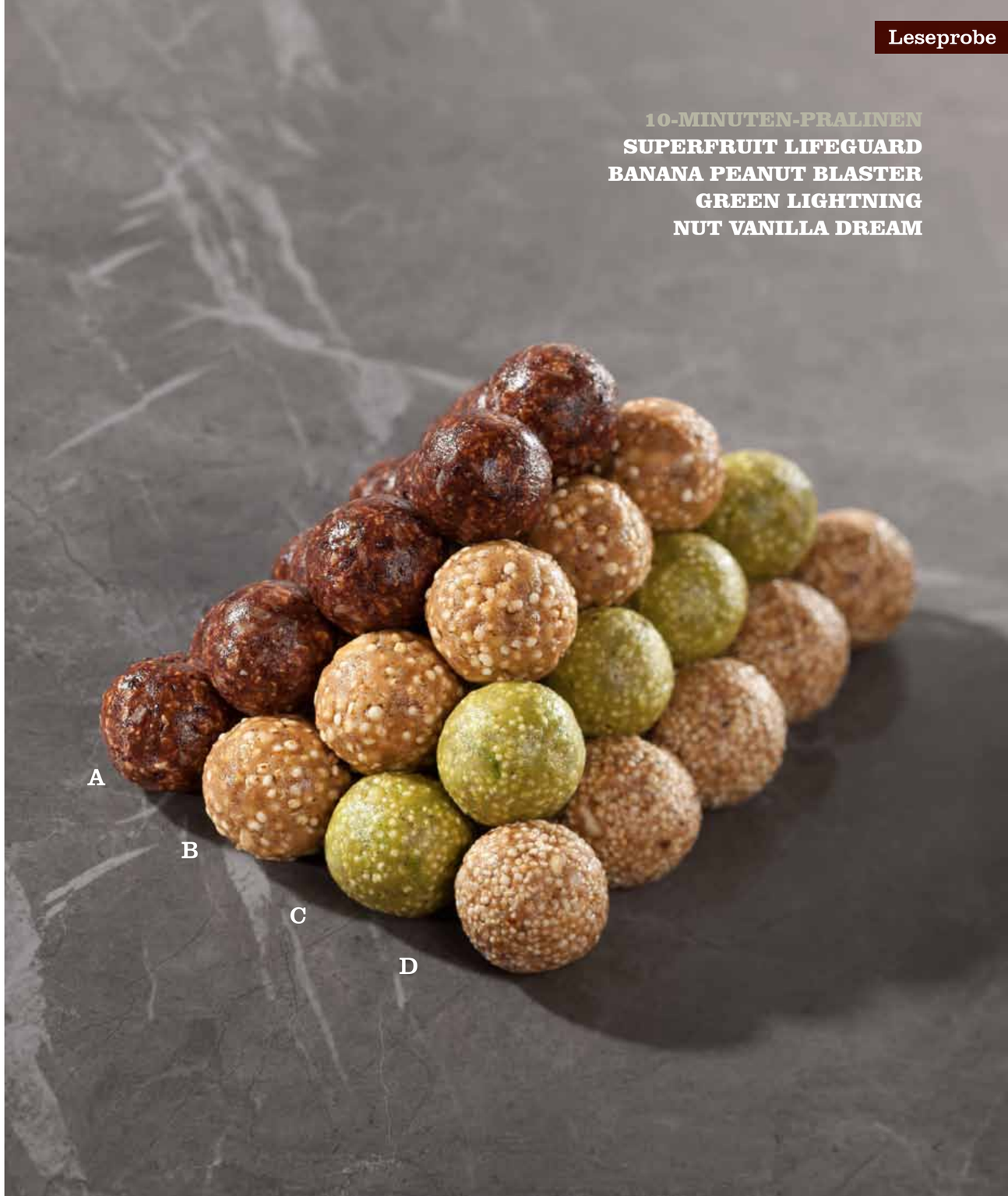
ZUTATEN für ca. 15 Stück
65 g Braunhirse-Flakes
120 g Cranberrys
65 g Datteln (ohne Stein)
1 gestr. TL Acai-Pulver
55 g Kokosraspeln
50 g Cashewkerne
40 g Agavendicksaft

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten plus ca. 30 Minuten Kühlzeit
Die Braunhirse-Flakes in eine Tüte füllen, die Tüte schließen und die Flakes in der Tüte mit den Händen zerbröseln. Die restlichen Zutaten in einem Mixer miteinander pürieren. Den Mixer hin und wieder ausschalten, denn die Masse ist sehr klebrig und der Mixer braucht eine Pause. Dann die Braunhirsebrösel gut mit der übrigen Pralinenmasse vermischen. Aus der Masse kleine Kugeln formen. Vor dem Verzehr für etwa 30 Minuten ins Tiefkühlgerät stellen.

B. Banana Peanut Blaster

C. Green Lightning

D. Nut Vanilla Dream



weitere Rezepte aus dem Buch

Amaranth-Creme mit Beeren-Kick

Superfood-Amaranth-Pops

Perfect-Power-Pancakes

Skinglow-Sushi

Auberginentanker „Italian Sun"

Carotinoid-Pasta

Drei Breakfast-Crunches

Fly-Chai-Hafercreme

Cherry-Vanillaghetti

Auberginen-Quinoa-Lasagne

Obstpizza

Ofenkartoffel

Funky-Monkey-Banana-Muffins

Super Spice Spreads

Sweet Creamy Crunchies

Beta-Carotin-Stampf

Mini-Pancakes „Green Attack"

Artischockenpasta Campodimele-Style

Karottiloni

Zucchinibandnudeln mit Möhren-Zitronen-Crem

Auberginen-Lasagne „Red Beet"

Zucchini-U-Boot „Artichoke"

Attilas Onigiri

Mighty-Mushroom-Risotto

Attilas Misosuppe

Pizza Margherita mit Mandelmozza

Vegan-for-Youth-Pizza

Lycopin-Reisbowl

Creamy Spinatrisotto

Schiefer Turm von Zucchini

Kohlrabispaghetti

Gurkenlasagne „Fresh Summer"

Möhrenbandnudeln

Avocado-Gurken-Cooler

Coleslaw mit Kürbiscreme

Mixsalat „Velvet"

ORAC-Salat

Rote-Bete-Zucchini-Carpaccio

Rote-Bete-Spaghetti

Crunchy Salad Ships

Sweet Green Energizers

Wildkräutersalat „Druide"

Drei Superfood-Latte

Rote-Bete-Bratnudeln mit Pesto

Reis-Basilikum-Bällchen

Fastlife-Reisnudel-Spinat-Salat

Petersilie-Hirse-Salat

Snackfood-Artischocken

Kürbissalat to go

Dreierlei Bruschetta

Drei Vegan-for-Youth-Pestos

Vegan-for-Youth-Ciabatta

Grilled Veggie Sammy

Wassermelone, Rote-Bete-Rote-Traube, Vegan-for-Youth-Juice

Brokkoli-Matcha-Cremesuppe und
Rote-Bete-Kokos-Suppe

Tomatencremesuppe und
Möhren-Kürbis-Suppe

Süßkartoffelpommes

Wirsing-Wraps

Süßkartoffel-Spinat-Salat

Avocado-Limetten-Creme

Banana Creamer

Superfood-Shakes

Cashew Caramel Squares

Reis-Schoko-Vierecke

Best Strawberry Cake in the World

Ice Cannons

Drei Superfood-Cooler

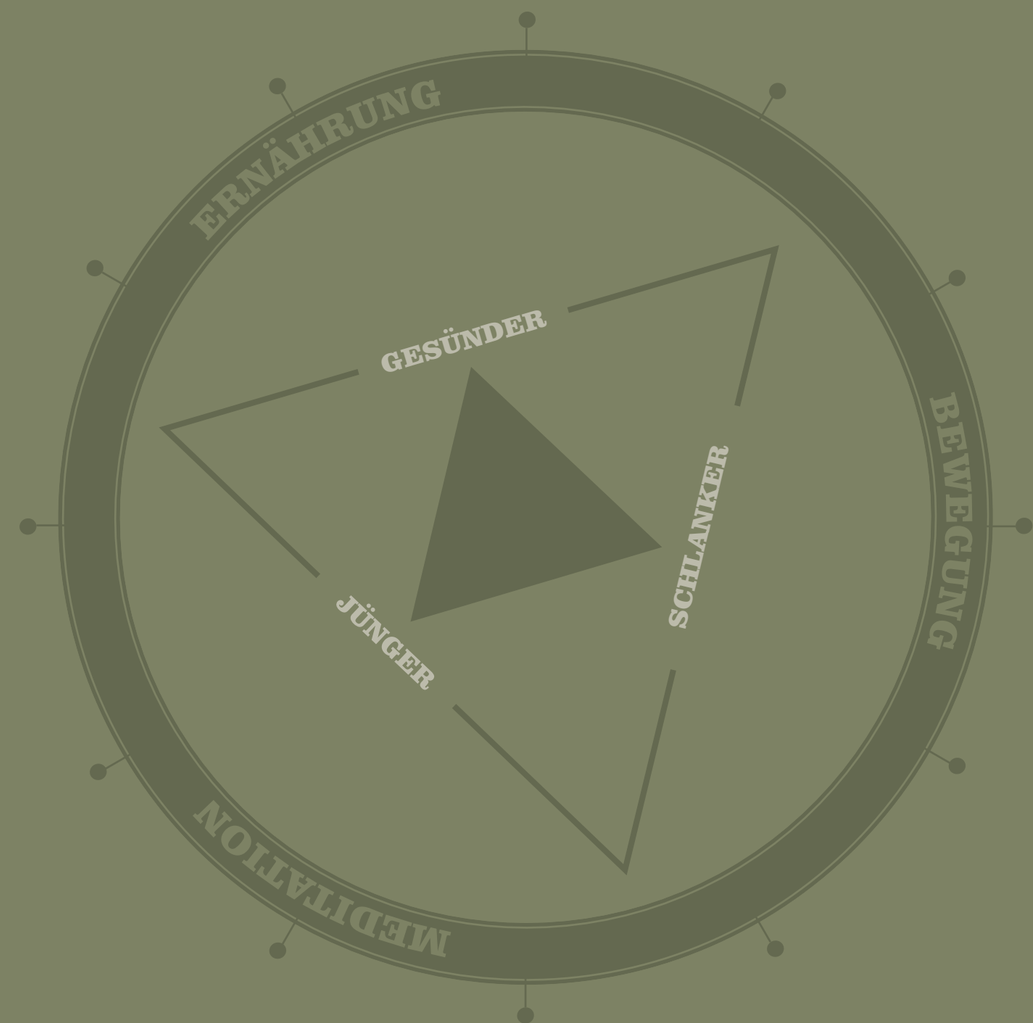
Acerola-Sonne

Schoko-Hirse-Crunchies

Waffeln mit Schoko-Haselnuss-Füllung

Low-Fat-Bananen-Softeis

DIE TRIÄT


ERNÄHRUNG
BEWEGUNG
MEDITATION
GESÜNDER
SCHLANKER
JÜNGER

Leseprobe

BEWEGUNG UND MEDITATION

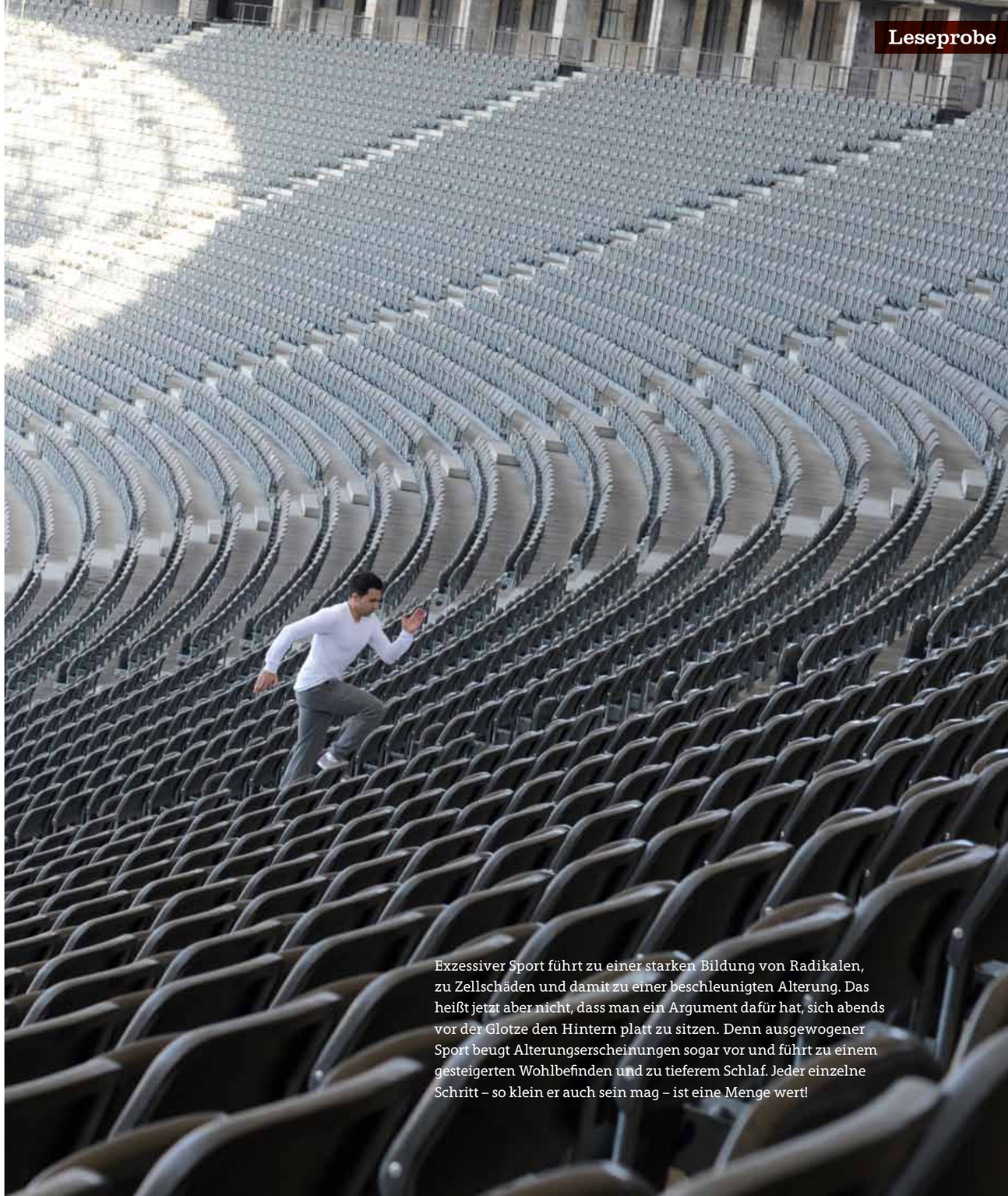
Eine der Säulen der Triät ist die Bewegung. Dabei geht es nicht darum, möglichst schneller oder besser als andere zu sein, sondern sein eigenes Tempo zu finden und die Sportart auszuüben, die einem am besten gefällt. In mehreren Studien (zum Beispiel im „American Journal of Epidemiology") wurde bewiesen, dass regelmäßiger Sport ein langes Leben begünstigt. Anerkannt ist, dass Sport unter anderem die Durchblutung und die Versorgung mit Sauerstoff verbessert, den Körper strafft, dem altersbedingten Abbau von Muskeln entgegenwirkt, das Herz-Kreislauf-System trainiert, den Aufbau von Knochensubstanz stimuliert, den Blutzucker reguliert und Stimmung und Wohlbefinden steigert.

Sportarten wie Schwimmen, Radfahren und ausgewogenes Krafttraining sind ideal. Sie bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung, sorgen dafür, dass jede Körperzelle mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird, und trainieren dabei die Muskulatur, sodass der ganze Körper gestrafft wird. Sie sind gelenkschonend und das Verletzungsrisiko ist geringer als bei Stop-and-go-Sportarten wie Tennis oder Karate.

Ich trainiere überwiegend im aeroben Bereich, also unter voller Sauerstoffversorgung, denn für mich ist es angenehmer, mein Immunsystem ist stärker und meine Regenerationszeit kürzer. Mittlerweile ist bewiesen, dass aerobes Training die Produktion der Leukozyten, der weißen Blutkörperchen, anregt.

Hat man sich zu den ersten Sporteinheiten gezwungen, wird es nicht lange dauern, bis der Spaß am Sport von ganz allein kommt. Was gibt's auch Schöneres, als zum Beispiel ordentlich beim Training oder morgendlichen Waldlauf zu schwitzen, den ganzen Körper, jede einzelne Muskelgruppe zu spüren – und danach unter der heißen Dusche zu stehen? Ich empfehle, etwa drei- bis viermal die Woche Sport zu treiben. Schon innerhalb von 15 Minuten kann man ein kurzes, knackiges Workout absolvieren. Wer zu viel und zu häufig trainiert, riskiert Verletzungen und ein geringeres Energielevel und muss dann im schlimmsten Fall aussetzen.

Jeder Schritt, jede Bahn im Schwimmbad, jede Runde um den Block ist mehr wert, als den Abend vor der Glotze zu verbringen. Geht man als Beginner – statt den Abend mit Chipstüte und Fernbedienung zu verbringen – dreimal in der Woche circa 10 Minuten joggen, sind das bei einer 75 Kilogramm schweren Person schon 300 verbrannte Kilokalorien. Wenn es an der Bushaltestelle mal wieder langweilig ist, brauchst du dich gar nicht erst hinsetzen. Innerhalb von 5 Minuten Wartezeit kannst du mindestens drei Sätze à 15 Liegestütze machen. Wer grundsätzlich vom Auto aufs Fahrrad umsteigt, erlebt nicht nur ein einzigartiges Freiheitsgefühl und schont die Umwelt, sondern tut auch noch viel für Muskulatur, Knackarsch und sein Herz-Kreislauf-System. Eine Studie der Universität Kopenhagen kam zu dem Ergebnis, dass Menschen, die nicht mit dem Rad zur Arbeit fahren, eine um 39 Prozent höhere Sterblichkeitsrate haben als Radfahrer.[17] Eine finnische Studie kam sogar zu dem Ergebnis, dass Radfahrer dem Gesundheitssystem durch bessere Kondition jährlich etwa 1.200 Euro für Krankheitsbehandlung ersparen.[18] Zusammengefasst: Autofahren macht keine schlanken Hüften und kostet Geld, während Radfahren Fett verbrennt, Kosten spart und die Umwelt schont. Das ist wahre Ökoolness!



Exzessiver Sport führt zu einer starken Bildung von Radikalen, zu Zellschäden und damit zu einer beschleunigten Alterung. Das heißt jetzt aber nicht, dass man ein Argument dafür hat, sich abends vor der Glotze den Hintern platt zu sitzen. Denn ausgewogener Sport beugt Alterungserscheinungen sogar vor und führt zu einem gesteigerten Wohlbefinden und zu tieferem Schlaf. Jeder einzelne Schritt – so klein er auch sein mag – ist eine Menge wert!

HIER GEHT ES WEITER ZU DEN ERFAHRUNGSBERICHTEN.

VEGAN FOR YOUTH

DIE 60 TAGE **ATTILA HILDMANN** TRIÄT

FIRST CHALLENGER

SCHLANKER, GESÜNDER UND MESSBAR JÜNGER

Leseprobe

SUSANNE J.

Vorher: Gewicht: 82 kg // **Hautmessung:** 6 // **CO_2:** 21,8 g/h // **Nachher: Gewicht:** 75 kg // **Hautmessung:** 9 // **CO_2:** 21,25 g/h

–7 kg	+3	–0,55 g/h

„Ich fühle mich jünger, hübscher und energiegeladener."

WAS WAREN DEINE ZIELE FÜR DIE 60-TAGE-CHALLENGE?
· 15 kg abnehmen
· Fit sein
· Sexy Sixpack
· Triathlon

HAST DU SCHON EINMAL EINE DIÄT GEMACHT? MIT WELCHEM ERGEBNIS?
Immer wieder Diäten rauf und runter, das ist allerdings schon länger her. Als ich jünger war, ist es auch noch ein Leichtes gewesen abzunehmen. Ab 40 war da Feierabend!

WARUM HAST DU DICH ENTSCHIEDEN, AN DER CHALLENGE TEILZUNEHMEN?
Ich war sehr neugierig auf das neue Konzept von Attila und wollte von Anfang an dabei sein. Mir war auch klar, dass meine Ziele hochgesteckt sind, ich aber mit Unterstützung der Gruppe dranbleibe und weitermache, wenn es vielleicht mal schwerfällt.

WAS HAT SICH WÄHREND DER ZEIT BEI DIR VERÄNDERT?
Ich leide, seit ich 13 Jahre alt bin, unter einer schlimmen Allergie gegen sämtliche Gräser. Seit nun 36 Jahren war das der erste Sommer ohne jegliche Beschwerden! Dreimal täglich ein visuelles Highlight auf dem Teller mit anschließender Geschmacksexplosion im Mund. Sport ist Bestandteil meines Tagesablaufs, ein Tag ohne Sport ist nicht mehr auszudenken. Irgendwas geht immer und es gibt so viel Neues zu entdecken. Auf der körperlichen und auf der geistigen Ebene hat sich viel verändert. Ich bin nun mit einem anderen Bewusstsein unterwegs. Ich habe heute eine sehr gute Ausstrahlung – einige meinen, ich würde von innen heraus leuchten und sähe 15 Jahre jünger aus. Nicht nur bei mir hat sich durch meine nun vegane Lebensweise etwas verändert: Meine 18-jährige Tochter und diverse Freunde haben einen Einblick in die vegane Küche bekommen und kapiert, dass eine vegane Ernährung nichts mit spaßfreiem Körnerfutter zu tun hat. Meine Freunde kochen nun vegan, wenn ich zu Besuch bin, und meine Kinder gehen seit Wochen lieber zu „Veggie-Mama" als ins Fast-Food-Restaurant – weil es da plötzlich nicht mehr schmeckt.

WIE SIND DEINE PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN MIT (REGELMÄSSIGER) MEDITATION?
Es ist unglaublich, was unser Geist, unsere innere Haltung bewegt! Vor und nach einer Unterkiefervorverlagerung im November 2012 habe ich meinen Heilungsverlauf entscheidend mit Meditationen und Reiki positiv beeinflusst. Nach dieser OP habe ich den Krankenhausaufenthalt um die Hälfte – von geplanten zehn auf fünf Tage – verkürzen können. Die Ärzte waren ziemlich überrascht von diesem Heilungsverlauf. Am zehnten Tag habe ich bereits wieder gearbeitet.

WELCHE BESCHWERDEN HABEN SICH DURCH DIE VFY-CHALLENGE VERÄNDERT?
Im Gesicht, auf dem Dekolleté und an den Oberarmen hatte ich sehr starke Rötungen. Das ist deutlich besser geworden.

FÜHLST DU DICH NACH DER CHALLENGE JÜNGER?
Jünger, hübscher, energiegeladener.

TANJA T.

Vorher: Gewicht: 89 kg // **Hautmessung:** 6 // **CO_2:** 25,4 g/h // **Nachher: Gewicht:** 76,8 kg // **Hautmessung:** 10 // **CO_2:** 19,05 g/h

–12,2 kg	+4	–6,35 g/h

„Es ist euer Leben. Lebt es, so gut ihr könnt, und esst, was euch gut tut."

HAST DU DIE 60-TAGE-CHALLENGE DURCHGEHALTEN?
Ja, das ist mir bei den grandiosen Rezepten sehr leichtgefallen und mit Blick auf mein Ziel ging es wie von selbst.

HAST DU WÄHREND DER CHALLENGE GESÜNDIGT? WENN JA, WIE OFT?
Nein. Das Gefühl von Entbehrung hatte ich NIE, vielmehr das Gefühl von Gewinn und Bereicherung. Ich esse mehr als jemals zuvor.

WAS HAT SICH WÄHREND DER ZEIT BEI DIR VERÄNDERT?
Zunahme von mentaler Fitness, Motivation, Zielorientierung. Energielevel enorm gestiegen, Hautbild hat sich verbessert. Bessere Fitness, ein wunderbar neues Körpergefühl, mehr Achtsamkeit und Aufmerksamkeit für meine Bedürfnisse und die anderer Menschen sowie von Tieren und unserer Mutter Erde, auf der wir alle leben. Meine Kosmetik habe ich auch auf vegan umgestellt. Durch meine Schilddrüsenunterfunktion fühlte ich mich vor der Challenge müde und träge. Heute geht es mir super und ich bin fit. Ich schlafe tiefer und kürzer.

WELCHE PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN HAST DU GEMACHT?
Die ersten Wochen waren anstrengend, zum Beispiel wegen der Organisation des Tagesablaufs. Besonders das Heranschaffen von Lebensmitteln – wo bekomme ich was. Trotz vegetarischer Ernährung vorher war es für mich eine Umstellung: weder Zucker, Kaffee und Softdrinks light noch Käse und Quark. Heute trinke ich Matcha-Latte, Kräutertee und stilles Wasser und esse keinen industriellen Zucker mehr. Mithilfe der Gruppe, die auch Tipps gab, und Attila und Team, die uns immer mit Rat und Tat zur Seite standen, vergingen die 60 Tage wie im Matcha-Flug. Ich war erstaunt, was für gute Erfolge ich in der Challenge erzielt habe, trotz Schilddrüsenunterfunktion. Heute kann ich es mir ohne diese Ernährung nicht mehr vorstellen. VEGAN FOR LIFE!

HATTEST DU BESCHWERDEN ODER SCHWIERIGKEITEN WÄHREND DER 60 TAGE?
Kopfschmerzen und leichtes Unwohlsein in der Anfangsphase (zwei Wochen) durch Kaffee- und Zuckerentzug. Danach wurde es von Tag zu Tag besser, bis die Beschwerden sich im Nichts aufgelöst haben. Die leckeren Rezepte und die lieben Comments der Mitchallenger haben mich über die Beschwerden hinweggetröstet.

WÜRDEST DU DIE VFY-60-TAGE-CHALLENGE WEITEREMPFEHLEN?
Ja, jedem! Es ist euer Leben. Lebt es, so gut ihr könnt, und esst, was euch gut tut. Gebt euch nur mit dem Besten zufrieden, besonders bei eurer Ernährung.

FÜHLST DU DICH NACH DER CHALLENGE JÜNGER?
Ja. Jünger, strahlender, frischer vom Hautbild her und energiegeladener. Seele und Körper sind im Einklang.

MAREIKE D.

Vorher: Gewicht: 140 kg // **Hautmessung:** 6 // **CO_2:** 32,3 g/h // **Nachher: Gewicht:** 126 kg // **Hautmessung:** 8 // **CO_2:** 29,3 g/h

–14 kg	+2	–3 g/h

„Ich brauchte einen Neuanfang!“

WAS WAREN DEINE ZIELE FÜR DIE 60-TAGE-CHALLENGE?
Abnehmen, mich besser fühlen, Einstieg in die vegane Ernährung.

WARUM HAST DU DICH ENTSCHIEDEN, AN DER CHALLENGE TEILZUNEHMEN?
Weil ich einen Neuanfang brauchte.

WIE VIEL HAST DU ABGENOMMEN?
14 kg.

WAR ES FÜR DICH SCHWIERIG, DIE CHALLENGE DURCHZUHALTEN?
Nein!

WÜRDEST DU DIE VFY-60-TAGE-CHALLENGE WEITEREMPFEHLEN?
Aber hallo! Natürlich! Am liebsten würde ich Kurse darin anbieten.

HAST DU SCHON EINMAL EINE DIÄT GEMACHT? MIT WELCHEM ERGEBNIS?
Alle Diäten, die es gibt. Jedes Mal ging das Gewicht danach rasend schnell in die Höhe und so nahm ich immer mehr und mehr zu – von 77/85 kg auf 143.

WAS HAT SICH WÄHREND DER ZEIT BEI DIR VERÄNDERT?
Ich bin gelassener, ich habe abgenommen, ich fühle mich superwohl.

WIE OFT HAST DU IN DER REGEL SPORT GEMACHT UND WELCHE SPORTART?
Zweimal in der Woche Belly Dance, täglich zum Laden geradelt (18 km).

WELCHE BESCHWERDEN HABEN SICH DURCH DIE VFY-CHALLENGE VERÄNDERT?
Viel besseres Hautbild (wie Samt und Seide), ich bin vitaler und gelassener, habe eine weniger schmerzhafte Menstruation. Die Harnsäurewerte sind im absolut grünen Bereich (waren vorher desaströs), ebenso die Cholesterin- und Blutzuckerwerte.

HAST DU WÄHREND DER CHALLENGE GESÜNDIGT?
Ja, gelegentlich habe ich nach 19 Uhr essen müssen (Laden). In der Türkei gab es nur Weißbrot.

FÜHLST DU DICH NACH DER CHALLENGE JÜNGER?
Ja!

MANUELA S.

Vorher: Gewicht: 57 kg // **Hautmessung:** 7 // **CO_2:** 21,4 g/h // **Nachher: Gewicht:** 53,5 kg // **Hautmessung:** 12 // **CO_2:** 18,3 g/h

–3,5 kg	+5	–3,1 g/h

„Alles ist möglich.“

WAS WAREN DEINE ZIELE FÜR DIE 60-TAGE-CHALLENGE?
Gewicht/Fettanteil leicht reduzieren, Muskeln leicht aufbauen, „entgiften“ – was als HSP (highly sensitive person) sicher schön intensiv ist ;-) –, Haut verbessern, Blähbauch und Folgen (zum Beispiel aufgedunsenes Gesicht) loswerden, noch mehr geLASSENheit, vorangehen und beweisen, dass es funktioniert, sich auf leckerste Weise vegan zu ernähren – auch als Selbstständige (lange Tage, viel unterwegs) ist vegan, gesund, bewusst lebbar. :-)

WIE VIEL HAST DU ABGENOMMEN?
3,5 kg (Muskeln: +1,8 kg, Fett: –5,0 kg).

WAS HAT SICH WÄHREND DER ZEIT BEI DIR VERÄNDERT?
Ich bin noch geLASSENer geworden. Ich lebe im JETZT. Mir geht es einfach in jeder Hinsicht WUNDERvoll. Meine Haut ist fantastisch, sowohl im Gesicht als auch am ganzen Körper – glatt, fest, straff. Und ich bekomme immer wieder das Feedback, dass ich strahle. :-)

WIE SIND DEINE PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN MIT (REGELMÄSSIGER) MEDITATION?
Wundervoll – ein wichtiger, wertvoller Aspekt in meinem Leben.

WELCHE PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN HAST DU GEMACHT?
Alles ist möglich. Mein Ziel war weniger, Gewicht abzunehmen oder die körperliche Fitness zu steigern, sondern mein BewusstSEIN noch mehr zu erweitern, noch höhere GeLASSENheit zu erlangen, meine Lebensfreude und -qualität noch weiter zu steigern. In diesem Konzept geht alles Hand in Hand. Wenn ich beispielsweise walke (was ich vorher nicht getan habe), dann macht mich das zum einen geLASSENer und verbessert zum anderen meine Ausdauer. Heißt also, ob geplant oder ungeplant: Ich habe erfahren, dass es mir in allen Aspekten des Lebens noch wohler geht. Das fühle ich und darüber hinaus sieht das auch mein Umfeld – beruflich wie privat. Ich bin ein Vorausgeher: Wenn die Menschen sehen, a) wie ich mich wieder transformiert habe und b) wie einfach es ist, dann folgen sie gerne. Schon jetzt konnte ich viele neugierig machen, inspirieren (oder wie ich es nenne: inSPIRITieren). :-)

WELCHE BESCHWERDEN HABEN SICH DURCH DIE VFY-CHALLENGE VERÄNDERT?
Ich bin eine HSP (highly sensitive person/hochsensitive Person). HS bedeutet, dass ein Mensch in kürzerer Zeit mehr (visuelle, auditive, olfaktorische, gustatorische, emotionale etc.) Reize aufnimmt als der „normale Mensch“. Das führt zur Reizüberflutung, die sich zum Beispiel in Stress, Ungeduld, Distanziertheit und Zynismus zeigen kann. HSPs sind hochempfindsame, intelligente Menschen, die dennoch manchmal an der wahrgenommenen (Rohheit der) Umwelt verzweifeln (könnten). Ich möchte diese Challenge jeder HSP ans Herz legen. Du wirst viel mehr Ruhe und Gelassenheit spüren. Dich werden die Reize nicht mehr so überfluten, weil du mit ihnen viel besser umgehen kannst. Dein Körper wird gereinigt (eventuell musstest du Medikamente einnehmen), du bist mehr in deiner Kraft und kannst durch deine Grundentspannung sehr viel besser mit den Reizen umgehen. Ja, du wirst vielleicht sogar lernen, dich abzugrenzen, weil du dir beispielsweise ganz bewusst Auszeiten für Sport und Meditation nimmst. Hier kannst du auch üben, Nein zu sagen.

Leseprobe

JOHANN K.

Vorher: Gewicht: 93,5 kg // **Hautmessung:** 6 // **CO_2:** 32,15 g/h // **Nachher: Gewicht:** 83,5 kg // **Hautmessung:** 8 // **CO_2:** 23,9 g/h

–10 kg	**+2**	**–8,25** g/h

„Mein Vertrauen in mich und mein Leben ist gewachsen."

WAS WAREN DEINE ZIELE FÜR DIE 60-TAGE-CHALLENGE?
Mehr Vitalität, Gewicht reduzieren, Wohlfühleffekt steigern und mehr Selbstreflexion.

HAST DU SCHON EINMAL EINE DIÄT GEMACHT? MIT WELCHEM ERGEBNIS?
Ja, schon mehrmals. Durch eine einzige Diät konnte ich mein Gewicht für ein Jahr konstant halten. Alle anderen Diäten hatten den Jo-Jo-Effekt als Begleitung, sodass ich vor einigen Jahren aufhörte, mich mit Diäten zu beschäftigen.

WIE VIEL HAST DU ABGENOMMEN?
Durch diese Challenge 10 kg, davor nur durch die „Vegan for Fit"-Rezepte in sieben Monaten 11 kg.

WAS HAT SICH WÄHREND DER ZEIT BEI DIR VERÄNDERT?
Gewicht um 10 kg reduziert, Power und Vitalität erlangt wie in den vergangenen 30 Jahren nicht. Ich bin begeistert, wie mein Körper sich zum Positiven verändert. Die Haut ist straffer geworden und mein Vertrauen in mich und mein Leben ist gewachsen. Zu guter Letzt hat sich natürlich auch mein Aussehen verändert. Ich bin schlanker, vitaler, selbstbewusster, leistungsfähiger und entspannter geworden und ich habe jetzt eine wesentlich bessere Körperspannung. Noch ganz wichtig: Die Komplimente, die ich jetzt von ehrlichen Menschen kriege, bauen auf.

WELCHE PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN HAST DU GEMACHT?
Persönliche Herausforderung, nach 30 Jahren Zu- und Abnahme die Erkenntnis zu erlangen, dass es einen Weg gibt, der alles bisher Dagewesene über den Haufen schmeißt, man plötzlich durch einen Jungbrunnen spaziert, stetig seine Vitalität steigert und an Gewicht verliert.

WIE OFT HAST DU IN DER REGEL SPORT GEMACHT UND WELCHE SPORTART?
Mindestens sechsmal pro Woche Lauftraining. Wobei ich im Laufe der Zeit immer weitere Strecken zurückgelegt habe und jetzt am Ende der Challenge täglich wechselnd einmal 15 km und einmal 5–8 km laufe. Im Schnitt zwischen 50 und 70 km in der Woche.

WIRST DU AUCH IN ZUKUNFT DIE REGELN DER CHALLENGE BERÜCKSICHTIGEN?
Ja, natürlich.

WELCHE BESCHWERDEN HABEN SICH DURCH DIE VFY-CHALLENGE VERÄNDERT?
Na ja, ich hatte vorher verschiedene Wehwehchen, wie Druck in der Oberbauchgegend, mal das eine oder andere Zwicken im Knie, Unwohlsein, Völlegefühl im Bauch, eingeschränkte Bewegung durch zu große Leibesfülle und Kraftmangel. Das ist aber jetzt alles weg. Ich bin stolz und begeistert.

FÜHLST DU DICH NACH DER CHALLENGE JÜNGER?
Ja, um mindestens 20 Jahre!

MARIKA O.

Vorher: Gewicht: 91 kg // **Hautmessung:** 6 // **CO_2:** 28,25 g/h // **Nachher: Gewicht:** 81,8 kg // **Hautmessung:** 7 // **CO_2:** 23,3 g/h

–9,2 kg	**+1**	**–4,95** g/h

„Ich hatte mich eigentlich schon mit meinem Übergewicht abgefunden."

WAS WAREN DEINE ZIELE FÜR DIE 60-TAGE-CHALLENGE?
Gewichtsreduktion: 21 kg abnehmen – auf mein persönliches Zielgewicht von 69,9 kg. Muskelaufbau, Oberarme straffen, Gewebe festigen, Bauch formen. Langfristig auf eine vegane Ernährung umstellen, Cellulite und schlechte Haut reduzieren.

WIE OFT HAST DU IN DER REGEL SPORT GEMACHT UND WELCHE SPORTART?
Drei- bis viermal pro Woche. Spinning, Laufen, Mountainbiken, Krafttraining, Cross-Stepper.

WARUM HAST DU DICH ENTSCHIEDEN, AN DER CHALLENGE TEILZUNEHMEN?
Ich hatte mich eigentlich schon mit meinem Übergewicht abgefunden. Dann entdeckte ich das Buch „Vegan for Fit" von Attila. Ich versuchte die 30-Tage-Challenge und war restlos begeistert – und auch 5 kg leichter. Als die Möglichkeit bestand, „Vegan for Youth"-Challenger zu werden, habe ich mich natürlich sofort beworben. Die Challenge selbst habe ich als einmalige Chance gesehen, mein Übergewicht in den Griff zu bekommen, fitter und vitaler zu werden und dabei gleichzeitig ein schöneres und jüngeres Aussehen zu erlangen.

WAS HAT SICH WÄHREND DER ZEIT BEI DIR VERÄNDERT?
Neben dem Gewicht hat sich auch meine Stimmung stark verändert. In Stresssituationen bin ich früher schnell nervös geworden. Das gehört nun der Vergangenheit an. Auch mein Hautbild hat sich deutlich verbessert. Die Haut ist geschmeidiger, weicher, aber auch straffer geworden. Ich bin viel motivierter – einfach für alles, sei es für Sport, Haushalt oder einfach nur geistig.

WIE SIND DEINE PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN MIT (REGELMÄSSIGER) MEDITATION?
Die regelmäßigen Meditationen fallen mir zwar teilweise jetzt noch schwer, ich möchte sie aber nicht mehr missen. Sie beruhigen mich und bereiten mich auf den Alltag vor.

WELCHE BESCHWERDEN HABEN SICH DURCH DIE VFY-CHALLENGE VERÄNDERT?
Die Konzentrationsfähigkeit hat sich stark verbessert. Die raue Haut an den Gelenken (Ellbogen, Knie) ist verschwunden. Im rechten Knie hatte ich mir vor circa 15 Jahren einen Innenseitenbandeinriss zugezogen, beim Treppensteigen trat an dieser Stelle ab und an ein stechender Schmerz ein – seit fast 40 Tagen bin ich schmerzfrei. Dazu bin ich fitter und den Alltag bewältige ich mit links. Ich kann wieder auf mein Sättigungsgefühl hören. Während der 60 Tage habe ich unbewusst gelernt, beim Essen aufzuhören, wenn ich satt bin – das gab es vorher nicht!

PELLINORE

Vorher: Gewicht: 87 kg // **Hautmessung:** 9 // **CO_2:** 21,75 g/h // **Nachher: Gewicht:** 80,5 kg // **Hautmessung:** 10 // **CO_2:** 21,3 g/h

–6,5 kg	**+1**	**–0,45** g/h

„Man hat immer Zeit für das, was einem wichtig ist!“

WAS WAREN DEINE ZIELE FÜR DIE 60-TAGE-CHALLENGE?
Ich wollte mich noch konsequenter gesünder ernähren und dabei in den 60 Tagen circa 10 kg abnehmen (und in 180 Tagen 20 kg), ausprobieren, ob eine konsequente vegane Ernährung mehr Energie bringt, meinen Mann überzeugen, dass vegane Ernährung auch schmeckt, mit Stress besser umgehen können, gelassener werden, Blutdruck und Blutfette senken, um dadurch weniger Medikamente nehmen zu müssen (will endlich weg von all der Chemie), wieder beweglicher und körperlich fitter werden.

HAST DU BEREITS ANTI-AGING-THERAPIEN AUSPROBIERT? WENN JA, WELCHE? WIE WAREN DEINE ERFAHRUNGEN?
Ja, allerdings habe ich das nicht als Therapie empfunden. Seit über acht Jahren trinke ich fast täglich einen frisch gepressten Möhren-Orangen-Ingwer-Saft. In den vergangenen Jahren habe ich immer wieder versucht, auf Rohkost umzustellen, das ließ sich in der Familie aber nicht konsequent durchführen. Seit Jahren esse ich zum Frühstück fast nur Obst, seit einem Jahr lasse ich abends weitgehend Kohlenhydrate weg. Es waren aber immer noch Fleisch, Fisch und Milchprodukte, vor allem Käse, und Wein dabei. Bei der Hautmessung von Attila kam ein hoher Wert von 9 raus, der nach 14 Tagen Challenge sogar noch auf eine 10 stieg. Ich führe das auf das konsequente Trinken der Säfte und das Obstfrühstück zurück. Auch bei den schweren Operationen, die ich in den vergangenen Jahren leider mehrfach hatte (gutartige Nieren- und Hirntumore), hat mir diese Form der Ernährung mit Sicherheit wieder zu guter Gesundheit und Kraft verholfen. Allgemein sagt man mir immer wieder, dass ich zehn Jahre jünger aussehe, da ich mit fast 61 kaum Falten habe. Veranlagung oder das Ergebnis meiner Ernährung?

WELCHE PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN HAST DU GEMACHT?
Eine ganz wesentliche Erfahrung für mich war, dass man immer Zeit für das hat, was einem wichtig ist. Der Beruf hat mich aufgefressen, auch wenn er mir extrem Spaß macht. Ich bin in meiner Arbeit aufgegangen, im wahrsten Sinne des Wortes, und hatte die Kontrolle über mein Leben verloren. Diese Kontrolle wiederzugewinnen, ist für mich von extremem Wert. Eine weitere Erfahrung war, dass ich jetzt sehr genau weiß, wie ich abnehmen und wie ich das Gewicht halten kann. Mein Heißhunger auf Süßes ist so gut wie weg – ich kann das steuern!

WELCHE BESCHWERDEN HABEN SICH DURCH DIE VFY-CHALLENGE VERÄNDERT?
Ich bilde mir ein, dass meine Hüftarthrose durch das Radfahren (und die Ernährung?) besser geworden ist – wenn ich es nicht mal wieder übertrieben hatte. Meine Haut ist klarer geworden, nicht mehr so blass, ich vertrage Sonne besser, meine Augenringe sind deutlich besser, mein Säure-Basen-Verhältnis ist jetzt wieder im grünen Bereich, ich kann eine von drei Blutdrucktabletten weglassen.

RUTH B.

Vorher: Gewicht: 80 kg // **Hautmessung:** 7 // **CO_2:** 23,1 g/h // **Nachher: Gewicht:** 74 kg // **Hautmessung:** 9 // **CO_2:** 15,1 g/h

–6 kg	**+2**	**–8** g/h

„Die Texte und die Rezepte in dem Buch sind phänomenal.“

WAS WAREN DEINE ZIELE FÜR DIE 60-TAGE-CHALLENGE?
Ich wollte mehr Energie haben, abends nicht so oft antriebslos auf dem Sofa sitzen und etwas abnehmen.

HATTEST DU BESCHWERDEN ODER SCHWIERIGKEITEN WÄHREND DER 60 TAGE?
Die Organisation der Vorgaben hat mich gefordert. Es lässt sich nur schwer umsetzen, bis 19 Uhr zu essen und Sport zu machen. Die Meditation ist nicht zu meinem Freund geworden. Trotz des inneren Widerstands haben mich die Atemübungen aber irgendwie ruhiger gemacht.

WÜRDEST DU DIE VFY-60-TAGE-CHALLENGE WEITEREMPFEHLEN?
Ja, auf alle Fälle. Ich habe dafür auch schon fleißig die Werbetrommel gerührt. Die Texte und die Rezepte in dem Buch sind phänomenal.

WIE FANDEST DU DIE REZEPTE? DEINE TOP DREI?
Alle Rezepte, die ich probiert habe, waren gut. Der Kürbissalat, die Reisbällchen und die Buchweizen-Pancakes waren einfach unwiderstehlich. Diese Reisbällchen haben meine Freunde mir immer wieder einfach weggefuttert. Die Rote-Bete-Spaghetti sind auch superbombastisch. Drei Rezepte sind einfach zu wenig.

WIRST DU AUCH IN ZUKUNFT DIE REGELN DER CHALLENGE BERÜCKSICHTIGEN?
Ja, allerdings werde ich wahrscheinlich ab und an eine Weißweinschorle trinken.

WEM MÖCHTEST DU DANKEN?
Dem gesamten Team, das die Challenge so wunderbar organisiert hat. Aber ganz besonders Attila. Er hat seine Vision in wunderbaren Texten und Rezepten umgesetzt. Es gab viele Geschmackserlebnisse der besonderen Art. Ich habe Zutaten kennengelernt, die ich bisher noch nicht in der Küche verwendet habe.

Leseprobe

ANTON H.

Vorher: Gewicht: 90,4 kg // **Hautmessung:** 6 // **CO_2:** 26,1 g/h // **Nachher: Gewicht:** 79,4 kg // **Hautmessung:** 11 // **CO_2:** 20,1 g/h

–11 kg	+5	–6 g/h

WAS WAREN DEINE ZIELE FÜR DIE 60-TAGE-CHALLENGE?
Gewichtsreduktion um 8 kg und Mittel/Wege finden, das Gewicht auch dauerhaft zu halten und fitter zu bleiben.

HAST DU SCHON EINMAL EINE DIÄT GEMACHT? MIT WELCHEM ERGEBNIS?
Ja, ich habe schon die eine oder andere Diät gemacht, im Speziellen Metabolic Balance und Vegan for Fit. Seit meinem Gewichtsmaximum habe ich dadurch bisher fast 40 kg verloren. Die vegane Ernährung gibt mir jetzt das nötige Handwerkszeug, das Gewicht auch dauerhaft einigermaßen zu halten und mich dabei ausgewogen zu ernähren.

WELCHE PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN HAST DU GEMACHT?
Ich habe bisher nahezu ausschließlich positive Erfahrungen gemacht. In der Firma und auch im privaten Umfeld ernte ich Respekt für die Abnehmleistung und auch die Konsequenz, mit der ich die Challenge absolviert habe. Ebenfalls habe ich festgestellt, dass es in Restaurants zwar manchmal etwas schwieriger ist, aber wenn man nett und freundlich auf die Leute zugeht und mit ihnen spricht, sind die wirklich bemüht, einem die Wünsche zu erfüllen. Und das vom einfachen Restaurant bis zur Sterneküche.

WAR ES FÜR DICH SCHWIERIG, DIE CHALLENGE DURCHZUHALTEN?
Nein, wir haben das ja zusammen gemacht, das war überhaupt nicht schwierig. Wir wussten durch Vegan for Fit auch ungefähr, was essenstechnisch auf uns zukommt. Die größte Hürde für mich war die tägliche Nutzung von Facebook.

WIRST DU AUCH IN ZUKUNFT DIE REGELN DER CHALLENGE BERÜCKSICHTIGEN?
Ich werde viele der neuen Rezepte in den Alltag übernehmen. Auch die Säfte und Smoothies werden regelmäßig auf dem Plan stehen.

WÜRDEST DU DIE VFY-60-TAGE-CHALLENGE WEITEREMPFEHLEN?
Unbedingt, ich habe ja fast ausschließlich positive Erfahrungen gemacht.

„Ich werde viele der neuen Rezepte in den Alltag übernehmen.“

MAIKE B.

Vorher: Gewicht: 90 kg // **Hautmessung:** 8 // **CO_2:** 25,85 g/h // **Nachher: Gewicht:** 82 kg // **Hautmessung:** 7 // **CO_2:** 20,85 g/h

–8 kg	–1	–5 g/h

WAS WAREN DEINE ZIELE FÜR DIE 60-TAGE-CHALLENGE?
· Mit leckerem Essen Kilos verlieren
· Körper straffen
· Regelmäßig sporteln
· Täglich meditieren

HAST DU SCHON EINMAL EINE DIÄT GEMACHT? MIT WELCHEM ERGEBNIS?
Gefühlt Tausende seit meinem 14. Lebensjahr: von nur Steaks und Ei über Weight Watchers zu Almased. Alles brachte kurzfristige Erfolge, aber ich fühlte mich total eingeschränkt. Nach einer gewissen Zeit war das abgenommene Gewicht auch wieder drauf.

WAS HAT SICH WÄHREND DER ZEIT BEI DIR VERÄNDERT?
Ich fühle mich ausgesprochen wohl in meiner Haut und in meinem Körper. Allgemein bin ich fitter, satter, schlanker, frischer, erfüllter, wacher und auch empfindsamer. Und anscheinend leuchte ich von innen – so sagen es so gut wie alle, die mich sehen.

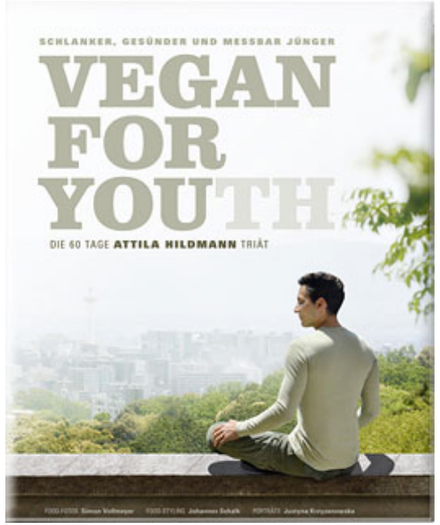
HATTEST DU BESCHWERDEN ODER SCHWIERIGKEITEN WÄHREND DER 60 TAGE?
Ganz am Anfang hatte ich starke Kopfschmerzen. Ich habe halt von jetzt auf gleich den Kaffee und die tägliche Zigarette weggelassen. Vielleicht waren das Entzugserscheinungen?

WIE SIND DEINE PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN MIT (REGELMÄSSIGER) MEDITATION?
Ich finde Meditieren wunderbar: Für einen kurzen Moment am Tag kann ich meinen inneren Frieden finden, mein inneres Gleichgewicht herstellen. Ich ertappe mich bei Atemübungen, wenn ich Rad fahre oder sonst Zeit für mich habe, zum Beispiel in der S-Bahn. Ich bin so glücklich darüber, mich zentrieren zu können – das Leben wird leichter.

WELCHE BESCHWERDEN HABEN SICH DURCH DIE VFY-CHALLENGE VERÄNDERT?
Meine Fingernägel sind nicht mehr so wellig und meine Menstruation ist nicht mehr so stark. Auch bin ich nicht mehr so prämenstruell. Meine Verdauung kommt jetzt regelmäßig und gut, Zahnstein bildet sich fast nicht mehr und ich brauche weniger Schlaf.

FÜHLST DU DICH NACH DER CHALLENGE JÜNGER?
Jaaaa! Wenn ich in den Spiegel schaue oder mich auf Fotos sehe, erkenne ich mich kaum wieder. Meine Haut strafft sich und fühlt sich frischer an.

„Wenn ich in den Spiegel schaue oder mich auf Fotos sehe, erkenne ich mich kaum wieder.“



Attila Hildmann

Vegan For Youth. Die Attila Hildmann Triät

Schlanker, gesünder und messbar jünger in 60 Tagen

288 Seiten, geb.
erschienen 2013

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de