



# Mit Laufdiät zum Gourmetläufer

Die beiden Biologen und Marathonläufer Herbert Steffny und Dr. Wolfgang Feil setzen in Ihrem soeben erschienenen Buch „Die Laufdiät“ auf Bewegung und Ernährungsumstellung als nachhaltiges Erfolgsrezept zur Gewichtsreduktion. Dabei spielen die bekannten Autoren sieben stoffwechselaktivierende Joker auf: Motivations-, Wissens-, Thermogenese-, Vitalstoff-, Hormon-, Bewegungs- und Muskelaufbau und Realisierungsjoker mit Plänen und Rezepten. Weder Sportstress noch asketische Magerkost sind angesagt. Der Einstieg mit Walking und Jogging ist sanft, dazu kommt ein leicht erlernbares Dehnungs- und Kräftigungsprogramm. Bei der Ernährung tauchen viele Elemente und Gewürze der asiatischen und mediterranen Küche auf. Die Autoren möchten den Leser nicht nur zum Abnehmen bewegen, sondern auch auf dem Weg zum fitten, lebensfrohen Gourmetläufer begleiten. Nachfolgend als Auszug das leicht gekürzte Kapitel: „Hormonjoker“ (Seiten 39 – 45).

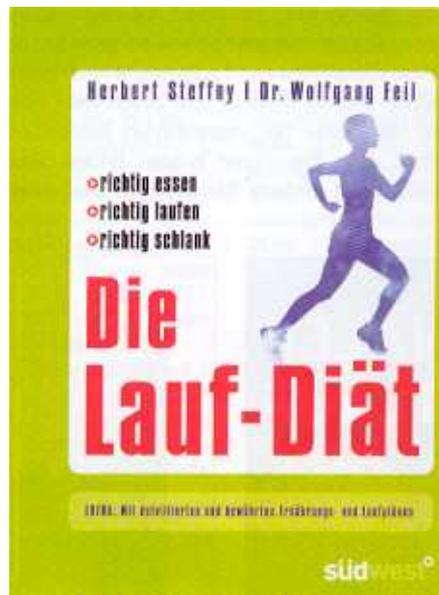
## Hormonjoker – Bote der Schlankheit

Mit etwa 30 Jahren haben wir unseren hormonellen Höhepunkt erreicht. Der Körper ist in diesem Lebensabschnitt voll leistungsfähig: Die aufbauenden Vorgänge in Ihrem Körper sind stärker als die abbauenden, Ihre Verdauung und dadurch Ihre Nährstoffaufnahme laufen rund, Ihr Herz pumpt kraftvoll Blut in Ihre Adern, Ihr Immunsystem ist fast unangreifbar, Ihre Sehnen und Bänder sind stark wie Drahtseile, und Ihre Knochen sind belastbar. Leider geht dann mit weiteren Lebensjahren die körpereigene Hormonproduktion immer weiter zurück. Die Muskelmasse nimmt dadurch ab und gleichzeitig das Fettgewebe zu. Der hormonelle Abschwung schwächt auch Ihre Knochenfestigkeit und kann zu höheren Blutdruckwerten führen. Aus dieser Hormonfalle können Sie einerseits durch Bewegung und Krafttraining herauskommen, andererseits auch durch eine gezielte Ernährung, damit Ihr Körper wieder mehr Hormone bilden kann.

## Aminosäuren contra Fett

Bei Übergewichtigen wurde festgestellt, dass ihr Körper zu wenig körpereigenes Wachstumshormon produziert. Allein dies hat zur Folge, dass mehr Fett eingelagert wird. Bestimmte Aminosäuren (Eiweißbausteine) haben jedoch die Fähig-

keit, die körpereigene Produktion von Wachstumshormon anzukurbeln. Hierzu zählen die Aminosäuren Arginin, Lysin und Glutamin. Die Rezepte der Laufdiät haben wir so ausgelegt, dass diese speziellen Aminosäuren in besonders hoher Menge integriert sind. Auch auf eine ausreichende Versorgung an Phenylalanin, einer weiteren Aminosäure, wird in der Stoffwechsell-offensive geachtet. Diese Aminosäure ist die Vorstufe von Tyrosin, das wiederum die Ausgangssubstanz des Schilddrüsenhormones Thyroxin ist. Eine optimierte Thyroxinproduktion steigert den Grundumsatz und damit Ihren Kalorienverbrauch in Ruhe und im Schlaf. Nur wenn Sie die PKU-Erkrankung haben (Phenylketonurie),



sollten Sie die phenylalaninhaltigen Lebensmittel meiden, da dann die Aminosäure nicht verwertet werden kann. Für eine ausreichende Schilddrüsenaktivität braucht Ihr Körper neben dem Phenylalanin zusätzlich auch Jod. Da wir in Deutschland in einem Jodmangelgebiet leben und viele Menschen eine Schilddrüsenunterfunktion und damit einen gebremsten Stoffwechsel haben, empfehlen wir Ihnen, generell Jodsalz zu nehmen. Falls Sie zu den wenigen Menschen gehören, die eine Schilddrüsenüberfunktion diagnostiziert bekommen haben, setzen Sie anstelle des Jodsalzes Kräutersalz ein.

## Bor für den Muskelaufbau

Wenn Sie mehr Fettgewebe abbauen und Muskulatur aufbauen und gleichzei-

tig stabile Knochen haben wollen, dann brauchen Sie die Kombination aus Bewegung, Muskelaufbau und eine Ernährung, die Ihre körpereigene Hormonproduktion unterstützt. Dabei ist neben den genannten Aminosäuren auch das Spurenelement Bor wichtig. Die durchschnittliche tägliche Borzufuhr in Deutschland liegt im Bereich von ein bis zwei Milligramm. Die Stoffwechsell-offensive nach Herbert Steffny und Dr. Feil versorgt Sie dagegen mit täglich durchschnittlich drei Milligramm Bor. Ganz nebenbei haben Sie damit auch einen Schutzpatron für starke Knochen aufgenommen. Gönnen Sie sich Ihr tägliches Gläschen Rotwein, aber mehr als 1/8 sollte es nicht werden. Dieses bringt ein Milligramm Bor. Sie sollten jedoch nach dem Gläschen die Flasche wegstellen, denn Alkohol hat auch jede Menge Kalorien. Gleichzeitig hemmt er den Abbau von Fettgewebe, da Äthanol den Blutzuckerspiegel erhöht, wodurch die Insulinausschüttung angeregt wird. Da Insulin als Dickmacherhormon gilt, macht übermäßiger Alkoholkonsum dick. Gute Bor-Quellen sind Pflaumen, Rettich, Champignons, Soja und Rosinen.

## Den Fettkiller Genistein einsetzen

Mehrere wissenschaftliche Studien konnten nachweisen, dass durch die vermehrte Aufnahme von Genistein bzw. dessen Vorläufersubstanz Genistin der Körper weniger Fettzellen bildet. Dieses kommt besonders in Soja und Rotklee vor. Da Sie wahrscheinlich nicht zum Weidetier mutieren möchten, stellt Soja sicher die bessere Alternative dar. In den Rezepten der Stoffwechsell-offensive setzen wir auch aus diesem Grund viel Tofu ein. Der Genisteingehalt von Tofu ist mit 13 Milligramm pro 100 Gramm beträchtlich. Weitere Genistinquellen sind Bohnen und Linsen. Einkaufstipp: Linsenkeimlinge zum Salat.

## Damit es richtig funkt – Magnesium

Magnesium aktiviert mehr als 300 Vorgänge im Körper. U. a. wird auch die Leistungsfähigkeit Ihrer Hormone durch Magnesium beeinflusst. Es fungiert als Zündkerze für die meisten Stoffwechselprozesse. Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass durch die „normale“ Mischkost zu wenig Magnesium aufgenommen wird. Symptome eines Magnesiummangels sind, ähnlich wie bei Eisenmangel, Mü-

digkeit, Abgespanntheit und Gereiztheit. Auch eine erhöhte Essgeschwindigkeit (und damit eine höhere Kalorienaufnahme) werden mit Magnesiummangel in Verbindung gebracht. In der Stoffwechsellöfensive haben wir deshalb für Sie gezielt Lebensmittel ausgesucht, die in der Hitliste der magnesiumreichen Lebensmittel stehen. Dazu gehören Vollkornbrot, Weizenkeime, Haferflocken, Nüsse, Erbsen, Brokkoli und magnesiumreiche Mineralwässer (über 100 Milligramm pro Liter). Sie erreichen damit täglich eine Magnesiumzufuhr zwischen 400 und 500 Milligramm, wodurch Ihr Körper sich versorgt fühlt, als wäre er ein Spitzensportler. Wenn Sie tagsüber im Stress waren, Ihre Planungsaufgaben im Vorfeld nicht geschafft und zu wenig magnesiumreiche Lebensmittel aufgenommen haben, dann empfehlen wir eine Nahrungsergänzung mit Magnesium von 200 Milligramm. Seien Sie sich aber bewusst, dass eine Nahrungsergänzung niemals den Wert der natürlichen Lebensmittel erreichen kann, die eine Fülle von Begleitstoffen enthalten, die für Ihre Vitalität wesentlich sind.

### Zink hält den Hunger in Schach

Mehrere wissenschaftliche Untersuchungen konnten inzwischen ganz eindeutig belegen, dass Menschen mit zu viel Pfunden einen Zinkmangel haben. Dies ist von großem Nachteil, da Zink besonders benötigt wird für die Produktion von fettabbauenden Hormonen wie beispielsweise Testosteron. Für die Stoffwechsellöfensive besonders wertvoll waren Untersuchungen, die nachweisen, dass Zink das Essverhalten mitsteuert: Es konnte aufgezeigt werden, dass ein Zinkmangel das Verlangen nach fettreichem Essen unterstützt. Dies könnte erklären, warum Übergewichtige eher von fettreichem Essen angezogen werden. Wenn man sich die Frage stellt, welche spezifischen Stoffwechselprozesse Zink steuert, damit ein komplexer Vorgang wie das Essverhalten beeinflusst werden kann, weiß die Wissenschaft heute, dass dies über die körpereigene Leptinbildung erfolgt: Durch eine gute Zinkversorgung produziert der Körper mehr Leptin. Dieser Botenstoff ist es, der auch den Heißhunger auf Süßes herunterreguliert. Damit Sie mit Zink immer ausreichend versorgt sind und weder Heißhunger auf Fett noch auf zuckerhaltige Lebensmittel bekommen, setzen wir bei der Laufdiät bewusst zinkreiche Lebensmittel ein. Das

sind beispielsweise Weizenkeime, Fleisch, Milch und Käse. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hatte noch vor einigen Jahren eine tägliche Zinkaufnahme von 15 Milligramm empfohlen. Diese wurde dann eher willkürlich auf 7 Milligramm für Frauen und 10 Milligramm für Männer herabgesetzt, da die meisten Menschen die ursprüngliche Empfehlung nicht mehr erreichten. Unsere Stoffwechsellöfensive versorgt Sie täglich mit durchschnittlich 15 Milligramm Zink. Diese Menge wird auch von der europäischen Gesetzgebung weiterhin als empfohlener Wert angesehen.

### Anti-Aging mit Bewegung

Walking, Jogging und Krafttraining macht Sie schlanker, gesünder, fitter, vitaler, jünger und ausgeglichener. Keine Pille, kein Medikament kann so viel wie das Naturheilmittel Bewegung. Laufen kann Sie wirklich positiv süchtig machen. Sie werden es nicht mehr missen wollen, weil Sie sich einfach wohlfühlen, weil Sie wirklich besser in Form sind, weil Ihnen sonst die Auszeit zum Besinnen fehlt, weil Sie so herrlich ausgeglichen von einem Morgenläufchen zurückkommen und sich Ihr Frühstück verdient haben. Laufen ist eine Sucht, etwa vergleichbar, sich nach einem lieben Menschen zu sehnen, weil es einem gut tut. Sport regt die Produktion von Hormonen und deren natürliche Regulation an. Beim Joggen oder Walking bauen Sie Stresshormone so ab, wie es die Natur vorgesehen hatte, nämlich ohne die Krankmacher Drogen, Glimmstängel, Süßigkeiten und Alkohol. Das ist billiger und gesünder. Durch Muskeltraining erhalten Sie die aufbauenden und jung erhaltenden Hormone wie Testosteron und Wachstumshormon auf einem höheren Level. Das ist das natürlichste Anti-Aging! Durch die beim Sport ausgeschütteten „Happyhormone“ Serotonin und Endorphin, körpereigene Opiate, sind Sie nicht nur beim Training, sondern auch danach glücklich und zufriedener. Nach dem Jogging ist nicht nur der Grundstoffwechsel nachhaltig erhöht, sondern Hormone wie Cholecystokinin dämpfen den Hunger – ein Phänomen, das jeder Läufer kennt.

**Bibliografie:** Herbert Steffny, Dr. Wolfgang Feil: „Die Lauf-Diät – richtig essen, richtig laufen, richtig schlank“. Mit zahlreichen Tabellen und Grafiken, Trainingsplänen und Rezepten, Südwestverlag München 2009, 194 S., 14,95 €, ISBN 978-3-517-08438-1

## RheinEnergie Marathon Bonn



26. April 2009

[rheinenergie-marathon-bonn.de](http://rheinenergie-marathon-bonn.de)

RheinEnergie

## HONOLULU MARATHON

-  Individuelle Reisen und Gruppenreise zum Honolulu Marathon am 13. Dezember 2009
-  Deutsche Reiseleitung und Betreuung durch **HERBERT STEFFNY**
-  10 Tagesreise inkl. Flug, Hotel, Steuern, Transfers Welcome-Frühstück und Busausflug.  
**ab 1.450 €**
-  Verlängerungsangebote auf allen Hawaii-Inseln! Bitte 100seitigen HAWAII-Katalog inklusive Marathon Special anfordern!

### HAWAII HOLIDAY SERVICE

Bücherweg 13a · D-63477 Maintal/Frankfurt  
Phone 06181 - 494771  
Fax 06181 - 494623  
Internet: [www.Hawaii-Holiday-Service.de](http://www.Hawaii-Holiday-Service.de)