



südwest

» Er speckte 18 Kilo ab,
dann wurde er Weltmeister «
stern TV online

DIE Mark Warnecke WARNECKE DIÄT



Das sensationelle Low-Carb-Ernährungskonzept
vom Arzt und Leistungssportler

DIE Mark Warnecke
WARNECKE
DIÄT





südwest

DIE Mark Warnecke
WARNECKE
DIÄT

Inhalt

Theorie

| | |
|-------------------------------|----|
| Mein Weg zum Ziel | 8 |
| Warum zu dick? | 10 |
| Die Bausteine unseres Essens | 12 |
| Die richtige Diät entscheidet | 18 |
| So hilft Ihnen dieses Buch | 20 |

Fit in den Tag starten

| | |
|-------------------------------------|----|
| Orangen-Möhren-Drink | 26 |
| Beerendrink | 27 |
| Exotischer Kokosjoghurt | 28 |
| Zimtdickmilch mit Orangen | 30 |
| Hüttenkäseschnitten | 31 |
| Ei-Gemüse-Türmchen | 32 |
| Forellencreme | 34 |
| Leichter Obatzter | 35 |
| Spiegeleier auf Paprika-Pilz-Gemüse | 36 |
| Gefülltes Vollkornbrötchen | 37 |
| Räucherlachsrollchen | 38 |
| Gazpacho-Drink | 40 |
| Kräuter-Lassi | 41 |

7

Aus Wok und Suppentopf

| | |
|-----------------------------------|----|
| Blumenkohl-Meerrettich-Cremesuppe | 44 |
| Italienische Gemüsesuppe | 45 |
| Mediterrane Tomatensuppe | 46 |
| Rote-Bete-Chinakohl-Suppe | 48 |
| Asiatische Fischsuppe | 49 |
| Fruchtige Krautsuppe | 51 |
| Hühner-Limettensuppe | 52 |
| Chinasuppe | 53 |
| Exotischer Kürbiseintopf | 54 |
| Norddeutscher Fischtopf | 56 |
| Kohlsuppe mit Bündnerfleisch | 57 |
| Wirsingtopf mit Hackbällchen | 58 |
| Türkische Hackpfanne | 59 |
| Orientpfanne | 60 |
| Steakpfanne | 62 |
| Geschmortes Hähnchen | 63 |

43

Häppchen auf die Hand

| | |
|-----------------------------|----|
| Garnelen-Tomaten-Spießchen | 66 |
| Gebratene Fischrollchen | 67 |
| Italienische Chickennuggets | 69 |
| Kleine Paprikatortilla | 70 |
| Würzige Tofubällchen | 71 |
| Rösti mit Thunfischtatar | 72 |
| Gefüllter Kohlrabi | 74 |
| Zucchini-Käse-Taler | 75 |

65

Hauptsache Eiweiß

| | |
|------------------------------|----|
| Leichter Pichelsteiner | 78 |
| Leichtes Kalbsgulasch | 79 |
| Pikantes Fischcurry | 80 |
| Saiblingsragout | 82 |
| Knusprige Fischmedaillons | 83 |
| Fischkoteletts mit Senfsauce | 84 |

77



Mark Warnecke hat seine Ernährung konsequent umgestellt.



Schnitzel einmal aus dem Ofen – mit raffinierter Pestosauce.

| | |
|-------------------------------|-----|
| Gefüllte Putenrouladen | 85 |
| Gebratene Hähnchenfilets | 87 |
| Entenbrust in Kokossauce | 88 |
| Lebergeschnetzeltes | 89 |
| Gefüllte Paprikaschoten | 90 |
| Tatarfrikadellen mit Kohlrabi | 91 |
| Geschmorte Rindersteaks | 92 |
| Gefüllte Schmetterlingssteaks | 94 |
| Pikante Senfmedaillons | 95 |
| Schnitzel-Paprika-Auflauf | 96 |
| Lamm-Pfefferragout | 98 |
| Würzige Lammhackbällchen | 99 |
| Hack-Gemüse-Gratin | 100 |
| Spitzkohlroutaden | 101 |

Genießen auf Tour 103

| | |
|----------------------------|-----|
| Kalte Gurkensuppe | 104 |
| Marinierter Camembert | 105 |
| Eiersalat mit Artischocken | 106 |
| Bulgur-Schafskäse-Salat | 107 |
| Gefüllte Tomaten | 108 |
| Rote-Linsen-Salat | 110 |
| Feines Gemüse | 111 |
| Spinatbuletten | 112 |
| Pikante Maisfrikadellen | 113 |

| | |
|---|-----|
| Hähnchenspieße mit Salat | 115 |
| Pilz-Hack-Taler | 116 |
| Putenfilet mit Sellerie-Apfel-Vinaigrette | 117 |
| Schweinefilet mit Thunfischcreme | 118 |
| Gefüllte Putenröllchen | 119 |
| Obstsalat mit Vanillecreme | 120 |

Köstliches Wochenende 123

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Fruchtiges Seelachsgulasch | 124 |
| Gebackene Thunfischsteaks | 125 |
| Gebackene Seezungenfilets | 126 |
| Mediterrane Fischspieße | 128 |
| Hähnchenschenkel mit Asia-Salat | 129 |
| Fischfiletpäckchen mit Gurkenragout | 130 |
| Mariniertes Schweinegulasch | 131 |
| Schweinefilet mit Cranberryhaube | 132 |
| Gratinierte Putenmedaillons | 134 |
| Kalbsröllchen mit Fenchelgemüse | 135 |
| Basilikumschnitzel | 136 |
| Würzige Lammscheiben | 137 |

Glossar 138

Übersicht Low Carb 140

Register 141

Impressum 144



Die Tomaten sind mit Zucchini- und Mozzarellawürfeln gefüllt.





Das Warnecke-Konzept

Damit eine Diät funktioniert, muss sie sich problemlos in den Alltag integrieren lassen. Komplizierte Vorgaben wird niemand lange befolgen. Wer aber motiviert ist, den richtigen Umgang mit Lebensmitteln lernt und sich an einfache Regeln hält, wird Erfolg haben. Das Diätkonzept von Mark Warnecke setzt dies um und wird Sie auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht begleiten.

Mein Weg zum Ziel

Als Hochleistungssportler und Arzt sollte Diät eigentlich kein Thema für mich persönlich sein, zumindest nicht für meinen eigenen Körper, aber weit gefehlt. Im Dezember 2004, nach den Kurzbahn-Europameisterschaften im Schwimmen, brachte ich sagenhafte 116,9 kg bei einer Körpergröße von 187 cm auf die Waage. Ein Gewicht, das sich nicht mehr mit Muskelmasse oder schwerem Knochenbau wegdiskutieren ließ.

Obleich ich wegen meines Berufs als Arzt viel über Kalorien und die Stoffwechselfunktionen im Körper weiß, gelang es mir in der Vergangenheit nicht, mich selbst so weit einzustellen, dass ich ohne Figurprobleme durch den Alltag kam. Ein Diätmodell mit »mehr Sport« konnte wohl nicht die Lösung sein, denn immerhin trainierte ich zwischen drei und vier Stunden täglich. Ich musste erkennen, dass es nur einen Grund für mein Übergewicht gab: Ich aß einfach von dem Falschen zu viel.

10 kg abnehmen in sieben Tagen und andere Werbebotschaften sind nichts weiter als Versprechungen, die damit spielen, dass es keine Ernährungsfehler gibt. Sie gaukeln uns eine Wunderwaffe vor, die ohne Bewegung und Veränderung des Lebensstils funktionieren soll. Natürlich nimmt man ab, wenn man jeden Tag Eisbein und Pommes gegessen hat und dann zwei Wochen nur von Gemüsebrühe lebt. Da man aber nicht gelernt hat, wie man richtig isst und danach wieder zu seinen alten Essgewohnheiten zurückkehrt, wiegt man nach einiger Zeit umso mehr.

Ausgeglichene Energiezufuhr

Ganz gleich, welche Veranlagung man hat, dick wird man erst, wenn man mehr Kalorien isst, als der Körper benötigt. Wenn ich immer 100 Stundenkilometer mit meinem Auto fahre und dieses 8 l Benzin dafür benötigt, wird der Tank irgendwann überlaufen, wenn ich für 100 km immer 8,5 l tanke.

Umgekehrt ist der Tank trotz Tanken irgendwann leer, wenn ich immer 100 km fahre, aber jedes Mal nur 7,5 l hineinfülle. Dies alles geht eine Zeit lang gut, weil der Tank so wie der Körper nach oben und unten jeweils gewisse Reserven hat.

Unser heutiges Essverhalten und auch nicht zuletzt die massive Werbung lassen uns aber leider selbst größere Missstände in der Nahrungszusammenstellung nicht mehr so leicht erkennen.

Um zu erleben und vielleicht auch zu verstehen, wie einfach und gut schmeckend »gesund« sein kann, habe ich dieses Kochbuch geschrieben.

Für einen langfristigen Diäterfolg hilft es also nur, seine Ernährung und am besten auch seinen kompletten Lebensstil langfristig umzustellen und den eigenen Essfehlern auf den Grund zu gehen. Mir hat es dabei viel geholfen, meinen Alltag einmal ganz gezielt unter die Lupe zu nehmen. Ich habe dabei so manche Schwachstelle entdeckt – und genau hier konnte ich dann ansetzen und etwas verändern.

Mit der wichtigste Punkt war, mir einzugestehen, dass ich etwas falsch gemacht habe und ich nahm mir vor, diesen Fehler zu beheben. Nach dieser Einsicht hat meine Diät schließlich funktioniert.

Sport als Ergänzung

Bei mir war nicht der Sport der Schlüssel zum Erfolg, sondern die richtige Kalorienmenge für meinen Bedarf. Ich musste lernen, mich daran zu halten, weniger zu essen, als ich verbrauche. Sport ist also weder die Universallösung beim Abnehmen, noch die alleinige »Fettkiller«-Methode.

Wer die Diät allerdings durch Sport begleitet, unterstützt seinen Stoffwechsel und die Fettverbrennung. Da durch eine sportliche Betätigung im Ausdauerbereich Kalorien verbrannt werden, kann man die Kalorienmenge in der Diätphase erhöhen, was das Abnehmen wiederum leichter macht.

Wichtig ist nur: nicht kurz und hart Sport treiben, sondern lang (45 Minuten am Stück) und locker (also bei ca. 130 Pulsschlägen pro Minute). Nur diese Art von Ausdauersport verbrennt auch effektiv die Fettreserven. Kurze, harte Belastungen geben einem zwar das Gefühl, etwas für seinen Körper getan zu haben, gehen allerdings verstärkt nur auf die Glykogenspeicher und lassen das Fett da, wo es ist.



Nordic Walking ist der ideale Ausdauersport für Menschen jeden Alters. Mittlerweile werden in vielen Städten Kurse und »Lauftreffs« angeboten, wo Sie die richtige Technik lernen und Spaß an der Bewegung mit Gleichgesinnten entdecken werden.

Warum zu dick?

Nie war das Thema Diäten so aktuell wie heute und es wird immer aktuell bleiben. Das medizinisch größte Problem für die Menschen wird in der Zukunft die Bekämpfung von Krankheiten sein, die durch Fehl- bzw. Überernährung verursacht werden. Das so genannte Wohlstandssyndrom (metabolisches Syndrom genannt) hat mittlerweile schon Kinder erreicht. Ein Zustand, den es zu ändern gilt.

In den letzten Jahrtausenden hat sich unser Essverhalten schneller verändert als wir uns daran anpassen konnten. Von einem Big Mac Menü XXL konnte man sich früher zwei Tage ernähren. Heute dient es teilweise als Zwischenmahlzeit. Früher musste der Mensch sich bewegen, um an Nahrung zu kommen, heute brauche ich lediglich ein Telefon.

Übergewicht hat also in den meisten Fällen nur zwei Hauptursachen, über die man sich klar werden muss. Zum einen isst man zu viel, zum anderen das Falsche. Bei den meisten übergewichtigen Menschen trifft leider die Kombination von beiden Haupternährungsfehlern zu.

Die Auswirkungen der Fehlernährung sind am deutlichsten daran zu erkennen, dass in Deutschland immer mehr Kinder und Jugendliche an ernährungsbedingtem Diabetes, Bluthochdruck, erhöhten Cholesterinwerten und sogar Arterienverkalkung leiden.

Wissen alleine reicht nicht

Dass eine Fehlernährung nicht unbedingt etwas mit Unwissenheit zu tun hat, zeigt das Phänomen, dass selbst Ernährungswissenschaftler und Ärzte davon betroffen sind. Eines der Hauptprobleme bei Übergewicht ist das schlechte Gewissen, das sich einstellt, wenn man anfängt, sich über seine Ernährung Gedanken zu machen. Das große Thema »Essen« wird somit immer weiter negativ verstärkt.

Wer kennt diese Situation nicht: Man hat mal wieder völlig über die Stränge geschlagen und reduziert dann zum Ausgleich die nächsten Mahlzeiten drastisch oder lässt sie gar ganz ausfallen. Mit jedem Bissen stellt sich ein schlechtes Gewissen ein und man fühlt sich schlecht. Ein Teufelskreis beginnt, weil man irgendwann zur Aufheiterung zu Schokolade und Chips greift.

Motivation ist das A und O

Gerade bei Menschen mit viel »Diäterfahrung« stellt sich beim Abnehmen schnell eine Frustration ein. Eigentlich ist einem alles bekannt, doch es funktioniert nicht. Auch ich kenne diese Frustration noch sehr genau von meinen früheren Diätversuchen. Die Lösung für mein Problem kam erst, als mir klar wurde, dass es für den dauerhaften Erfolg nicht reicht, alles zum

Bewusst leben

Um sich einmal vor Augen zu führen, wie wichtig es ist, unseren Körper in der Balance zu halten, ist folgendes Bild ganz hilfreich: Ein Segelboot ist um so schneller, je größer sein Segel ist. Allerdings darf man das auch nicht übertreiben. Wenn das Segel eine bestimmte Größe im Verhältnis zum Bootsrumpf übersteigt, wird das Boot kentern. Ebenso kentern wir, wenn wir mit unserem Körper nicht bewusst umgehen und ihm zu viel zumuten.

Thema gesunde Ernährung zu wissen, sondern dass ich ganz persönlich auch etwas an meinem Leben ändern muss. Als ich anfing, Meckern und Selbstmitleid abzustellen und mich einfach einmal relativ konsequent an meine Vorgaben gehalten hatte, fing ich an, mit immer mehr Freude und Erfolg abzunehmen. Heute ist mir klar, dass Aussagen wie »Bei mir funktioniert das nicht« aus dem in der Psyche negativ aufgeladenen Thema Ernährung und Essen entstanden sind. Dies muss man umpolen in die logische Schlussfolgerung: Es geht einfach nicht anders: Man muss weniger Kalorien zu sich nehmen, als man tatsächlich verbraucht, um abzunehmen. So ist es nun einmal und daran habe ich mich gehalten.

Die Bilanz muss stimmen

Um Übergewicht zu vermeiden, kommt es hauptsächlich auf die richtige Bilanzierung der Nahrung an und nicht unbedingt darauf, ob man Sport treibt oder nicht. Sportliche Betätigung fördert nur zusätzlich den Verbrauch von Kalorien und kann somit dabei helfen, wenn man etwas zu viel isst, nicht gleich zuzunehmen. Aber man muss bedenken, dass man zwei bis vier Stunden intensives Fitnesstraining benötigt, um die Kalorien von einer Currywurst mit Pommes wegzutrainieren.

Übergewicht trotz Sport?

Dies hört sich für einen Hochleistungssportler komisch an, spiegelt aber nur die Realität wider. Wie konnte sonst mein Gewicht von circa 98 kg auf fast 117 kg zunehmen, obgleich ich täglich circa zwei Stunden Sport im Durchschnitt getrieben habe? Wie kann sonst ein Radprofi Gewichtsprobleme bekommen? An mangelnder Bewegung kann es nicht liegen.



Mit kleinen Zwischenmahlzeiten hat Heißhunger keine Chance.

Bewegung hilft

Bewegung hilft abzunehmen, keine Bewegung ist aber keine Ausrede für Übergewicht. Sport hat viele positive Effekte, beispielsweise stärkt er unser Immunsystem, verbessert die allgemeine körperliche Fitness, erhöht unsere alltägliche Leistungsfähigkeit, fördert unsere psychische und physische Ausgeglichenheit und so weiter. Dafür ist es wichtig, Sport in Maßen zu betreiben und es nicht zu übertreiben. Bevor Sie mit dem Training beginnen, lassen Sie sich am besten zuerst von Ihrem Arzt durchchecken.

Die Bausteine unseres Essens

Ich will versuchen, ein paar Hintergründe unserer Ernährung so einfach zu erklären, dass Sie nicht immer über komplizierte Zusammenhänge nachdenken müssen, sondern ein Gefühl für das »Richtige« entwickeln. Und Sie verstehen gleichzeitig den Hintergrund, warum Eiweiß in meiner Diät so wichtig ist und Kohlenhydrate gezielt ausgewählt werden sollten.

Alles, was wir zu uns nehmen, setzt sich aus vielen Bestandteilen zusammen. So gibt es Kohlenhydrate, Proteine (Eiweiße), Fette, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, von denen ich Ihnen ein paar Details genauer erläutern möchte.

Kohlenhydrate zum Sattessen?

Kohlenhydrate sind sehr wichtig in der Ernährung und für unsere Energiegewinnung von großer Bedeutung. Doch sie sind auch das größte Problem in unserer heutigen Nahrungszusammensetzung. Ein von der Werbeindustrie super geschickter Slogan führte uns leider, teilweise sogar besseren Wissens, in die Falle.

So steht auf Weingummi und Joghurtbonbons »ohne Fett«. Selbst ich erwischte mich in der Vergangenheit dabei, wie ich bei Hunger auf Süßes am Supermarktregal stand und mir sagte: »Ist doch ohne Fett – hier kannst du doch bedenkenlos zugreifen.«

Nur leider ist es nicht das Fett, welches uns fett macht, sondern vor allen Dingen sind es manche Kohlenhydrate, zum Beispiel Zucker, die für unerwünschte »Schwimmringe« sorgen. Die Mischung

aus beidem, also Kohlenhydrate in Verbindung mit Fett wie in Pommes oder Chips, ist für die Figur dann der Super-GAU.

Werbefalle »ohne Fett«: Nicht das Fett, sondern der Zucker ist das Problem unserer Ernährung.

Süßes macht hungrig

Schnell resorbierbare Kohlenhydrate, so genannte Mono- und Disaccharide, sind aus ernährungsphysiologischen Gründen ungünstig, besonders bei Diabetes mellitus. Unser Körper kann diese Kohlenhydrate, die zum Beispiel in Haushaltszucker und Weißmehlprodukten enthalten sind, schnell in seine einzelnen Zuckerbausteine aufspalten. Dadurch steigt unser Blutzuckerspiegel rasch an und es wird verstärkt Insulin ausgeschüttet. Das Insulin sorgt dafür, dass die Blutzuckerwerte wieder sinken, doch damit entstehen erneut Hungergefühle.

Dickmacher Insulin

Diesen Zusammenhang mit dem Insulin möchte ich gerne etwas ausführlicher erläutern: Um Zucker in die Zellen zu bekommen und letztlich zu verwerten, braucht er Insulin. Isst man nun etwas Süßes, wird Insulin vermehrt ausgeschüttet und der Zucker wird in die Zellen transportiert. Bei einem gesunden Menschen funktioniert dies einwandfrei. Bei einem Menschen, der durch regelmäßige Fehlernährung oder Überernährung dieses System schon sehr strapaziert hat, funktioniert dies nicht mehr hundertprozentig. Einfach gesagt: Es funktioniert so, dass auf den Reiz Zucker, ebenso wie beim Gesunden, Insulin ausgeschüttet wird, dies aber nicht immer im optimalen Verhältnis.

Wenn der Blutzuckerspiegel wieder normal ist, führt das noch vorhandene Insulin im Blut dazu, dass mehr Zucker in die Zellen gebracht wird als gewollt. Der Blutzuckerspiegel sinkt unter den Normalwert und wir bekommen sofort wieder Hunger, da der Körper diesen Missstand meldet.

Dieses Prinzip greift ebenfalls, wenn ich vor dieser Zuckermahlzeit bereits meinen gesamten Tageskalorienbedarf gedeckt habe. Ich bekomme also Hunger, obgleich es gar keinen Grund dafür gibt. Bei mir ist es so, dass ich, wenn ich morgens zu viele Kohlenhydrate (Zucker) zu mir nehme, den ganzen Tag Hunger habe und ständig essen könnte.

Die guten Kohlenhydrate

Deutlich günstiger sind dagegen langsam resorbierbare Kohlenhydrate wie Stärke, deren Aufspaltung in Monosaccharide eine längere Zeit erfordert, und die nach Mahlzeiten für eine gleichmäßigere Zuckerbereitstellung aus dem Darm sorgen. Sie rufen in der Regel keine gefährlichen Blutzuckerschwankungen hervor und halten daher länger satt.

Sportlernahrung von gestern

In den letzten Jahrzehnten hat der Anteil an Kohlenhydraten in unserer Ernährung stark zugenommen. Vor allem bei Sportlern sind Kohlenhydrate als schnelle Energielieferanten sehr beliebt. Aber selbst Sportler mit einem Verbrauch von über 6 000 Kalorien täglich schaffen es, sich vor allen Dingen durch kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Nudeln, Reis und Zusatzriegel außer Form zu bringen.

Studien haben gezeigt, dass man sportliche Betätigungen bis knapp über 90 Minuten gänzlich ohne zusätzliche Aufnahme von Kohlenhydraten absolvie-

Der Fettstoffwechsel

Bei einer Diät wollen wir vornehmlich Fett verlieren. Um dieses Fett abzubauen, muss man den Körper in den Fettstoffwechsel bringen. Reduziert man nun die Kalorien in seiner Ernährung, kommt man irgendwann an einen Punkt, an dem der Körper mehr Kalorien benötigt, als man ihm durch die Ernährung zuführt.

Bevor man allerdings Fett verbrennt, holt sich der Körper Energie aus Proteinen. Dies ist der Grund, warum wir uns in einer Diät schlapp fühlen, denn Muskeln bestehen auch aus Proteinen. Die Aminosäuren in AMformula® sollen dies bei einer Diät unterbinden, wie an anderer Stelle beschrieben.

Nachdem sich der Körper (ohne AMformula®) Energie von den Proteinreserven geholt hat, geht er erst jetzt an die Fettreserven und verbrennt das, was wir eigentlich abnehmen wollen, das Fett.

Ist der Körper gerade bei diesem Fettstoffwechsel angekommen und er bekommt nur einen Bissen von einem Müsliriegel, wird die Fettverbrennung sofort unterbrochen, da wie oben erwähnt, Kohlenhydrate (Zucker) bevorzugt vom Stoffwechsel verwertet werden.

Die Fettreduktion wird also angehalten und ein neues Ankurbeln dauert wieder sehr lange, da der Fettstoffwechsel erst als Letztes vom Körper genutzt wird.

ren kann. Sieht man sich in Fitnessstudios um, wird man feststellen, dass dort viele kohlenhydrathaltige Getränke oder Riegel konsumiert werden, aber keinesfalls jeder über anderthalb Stunden durchgehend in Bereichen von über 120 Herzschlägen pro Minute trainiert. In diesen Getränken oder Riegeln kann dann ruhig L-Carnitin vorhanden sein, es wird nicht helfen, die zugeführten Kalorien zu verbrennen.

Energielieferant Nummer eins

Kohlenhydrate werden vom Körper zu 100 Prozent verwertet. Nehme ich also irgendetwas mit 500 Kalorien in Form von Kohlenhydraten zu mir, werden

diese 500 Kalorien komplett aufgenommen. Wichtig für Übergewichtige ist an dieser Tatsache, dass der Körper die Energie aus Kohlenhydraten immer bevorzugt verwertet. Das ist auch der Grund dafür, warum man es schafft, trotz »Hungerns« keine Pfunde zu verlieren.

Isst man, obgleich man eigentlich schon genügend Kalorien zugeführt hat, eine Süßigkeit, steigt zunächst der Insulinspiegel an, der Zucker wird in die Zellen geleitet und daraufhin entsteht gerade bei »Stoffwechselgestörten« eine Unterzuckerung. Diese Unterzuckerung löst ein Hungergefühl aus, obgleich der Körper schon satt ist. So können kleine Naschereien eine ganze Diät zerstören oder zumindest sehr schwer machen.



Fisch ist eine ideale Eiweißquelle, da er nicht nur leicht verdauliches, hochwertiges Eiweiß liefert, sondern auch sehr fettarm ist. Im Rezeptteil dieses Buches werden Sie viele raffinierte Ideen für die Zubereitung von Fisch entdecken.

Powerstoff Eiweiß

In einer Studie aus dem Jahr 2004 wurde gezeigt, dass Aminosäuren, die kleinen Eiweißbausteine, in hoher Konzentration das Muskelwachstum ohne sportliche Betätigung initiieren können. In dieser Untersuchung bekamen die Teilnehmer 28 Tage bei völliger Bettruhe täglich ein Gemisch mit 50 g essentiellen Aminosäuren. Nach vier Wochen zeigten die Personen der Aminosäuregruppe nicht die zu erwartende Abnahme, sondern eine Zunahme der Beinmuskulatur.

Dabei ist der Muskel nicht nur für den Sportler notwendig und wichtig. Gerade auch bei Nichtsportlern ist eine gesunde Muskelfunktion die Grundvoraussetzung für viele wichtige Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper.

Der Eiweißstoffwechsel

Eiweiße, die man auch Proteine nennt, sind lange Ketten aus etwa 20 verschiedenen Aminosäuren. Wenn der Körper diese aufnehmen will, muss er sie sofort aufspalten und dadurch die Kettenlänge verkürzen. Die Eiweißverdauung, d. h. der Weg von dem eiweißhaltigen Nahrungsmittel bis zu den Aminosäuren und deren Verwertung durch den Körper, ist ein hoch komplizierter Prozess.

Proteine aus der Nahrung, wie zum Beispiel aus Fleisch oder Fisch, werden im Magen durch Pepsin in der Magensäure in größere Bruchstücke gespalten. Günstig wirkt eine vorherige Denaturierung (Vorverdauung) durch die im Magen ebenfalls gebildete Salzsäure.

Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) schüttet Enzyme in den Dünndarm aus. Diese so genannten Endo- und Exopeptidasen spalten die inneren bzw. äußeren Bindungen der Peptide und zerkleinern diese somit in noch kleinere Bruchstücke.

Basiswissen Proteine

Proteine sind Eiweiße, die aus sehr vielen Aminosäuren zusammengesetzt sind (sie sind beispielsweise wesentliche Bestandteile von Fleisch, Fisch, Milch, Käse, Ei)

Peptide sind kurze Aminosäuresequenzen (beispielsweise auch Hormone)

Aminosäuren sind die Bausteine der Proteine und Peptide. Einige Aminosäuren können vom Körper selbst synthetisiert werden, andere dagegen nicht, sie sind »essentiell«.

→ Essentielle Aminosäuren sind: Arginin, Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Thryptophan, Valin.

→ Nicht-essentielle Aminosäuren sind: Alanin, Asparaginsäure, Glutaminsäure, Glycin, Prolin, Serin, Tyrosin, Zystein.

Die Dünndarmmukosa (Dünndarmschleimhaut) liefert nochmals Enzyme (Dipeptidasen) hinzu, so dass abschließend Aminosäuren entstehen. Die nun erst resorbierten Eiweißabbauprodukte (Aminosäuren und Peptide) gelangen über das Blut (Pfortader) in die Leber.

Abnehmen mit Eiweiß

Bei einer normalen Diät mit verminderter Kalorienzufuhr führt die negative Stickstoffbilanz durch die geringere Zufuhr an Eiweiß zu einem deutlichen Verlust an Muskelmasse. Das ist auch der Grund, warum wir uns bei Diäten oft so schlapp fühlen.

Hat sich die Muskelmasse nach einer Diät verringert, ist auch der Grundumsatz, also unser Energiebedarf für grundlegende Körperfunktionen, deutlich niedriger als zuvor. Dies führt unter anderem zu dem gefürchteten Jojo-Effekt, da der Körper während der Diät gelernt hat, mit einer geringeren Energiezufuhr klarzukommen.

Das bringt AMformula®

Die in AMformula® enthaltenen Proteine sind schon aufgespalten in kürzere Aminosäuresequenzen und werden damit vollständig und schnell aufgenommen. Somit ist die Wirksamkeit an der Zelle viel höher als z. B. bei teilhydrolysiertem Protein oder wie in der normalen Nahrung ungespaltenem Protein. Das Eiweißpräparat ist dabei frei von Cholesterin, Fetten und Kohlenhydraten. Auch Purine, welche Gicht verursachen können, sind nicht enthalten.

Zudem kann AMformula® durch den Zusatz von natürlichem Kelp (Jodlieferant), Lycopin (Antioxidans) sowie Kalium, Magnesium und Kalzium die Diät zusätzlich positiv beeinflussen.

Wer bewusst die normalerweise geringere Eiweißzufuhr bei einer Diät ausgleicht verbrennt effektiv Fettgewebe. Gleichzeitig, und das sind die Vorteile bei dieser Diät, bleibt das für das Immunsystem und den Stoffwechsel wichtige Muskelgewebe, das zudem sehr stoffwechselaktiv ist, erhalten.

Aminosäuren pur

Da die Proteine in AMformula® als Aminosäuren vorliegen, werden diese sofort und effektiv vom Körper im Darm aufgenommen und können somit ohne Verluste wirken.

Als Beispiel nehmen wir einmal ein Gemüse-Putenfleisch-Gericht. Füge ich dort zwei Esslöffel AMformula® hinzu, steigt der Proteingehalt stark an. Dies könnte man auch durch etwas mehr Putenfleisch erreichen, nur im Detail tun sich dann deutliche Unterschiede auf.

Da die Proteine in AMformula® reine Aminosäuren sind, werden diese ohne großartige Abbau- oder Umbauprozesse vom Körper schnell aufgenommen. Durch Zugabe von mehr Fleisch oder ähnlichen proteinhaltigen Nahrungsmitteln kann man zwar auf

dem Papier den gleichen Proteingehalt erreichen, aber nicht annähernd eine ähnlich hohe Konzentration an Aminosäuren im Blut. Zudem würde durch eine größere Fleischportion auch der Kaloriengehalt des Gerichtes im Verhältnis noch stärker ansteigen.

Aminosäuren unter der Lupe

Welche Vorteile können Aminosäuren neben der normalen gesunden Ernährung noch bieten?

Glycin und Phenylalanin Die in AMformula® enthaltenen Aminosäuren Glycin und Phenylalanin zügeln den Appetit. Glycinmangel führt im Körper zu Heißhungerattacken. Phenylalanin ist die Aminosäure, die den Appetit und das Hungergefühl regelt und die Stickstoffbilanz ausgleicht.

Leucin Diese Aminosäure ist bedeutend für die körperliche Leistungsfähigkeit und in der Diätphase ein entscheidender Faktor zum Durchhalten. Ein Mangel an Leucin schwächt den ganzen Körper. Leucin stimuliert die Eiweißsynthese, baut also Muskeln auf und hält den Blutzuckerspiegel stabil, was gerade in einer Diät wichtig ist.

Das von mir entwickelte Produkt AMformula® vereint die positiven Eigenschaften der wichtigsten Aminosäuren.

Arginin und Lysin Aus diesen beiden essentiellen Aminosäuren synthetisiert der Körper das Wachstumshormon, welches eine effektive Fettverbrennung bei Erhalt der Muskulatur fördert. Arginin hat



Als kleine Vitaminspritze zwischendurch gibt es bei mir jeden Tag ein Glas frisch gepressten Saft oder fertigen Direktsaft.

aber noch wesentlich mehr zu bieten. Es wird erfolgreich eingesetzt im Frühstadium der Arteriosklerose (Gefäßverkalkung), des Bluthochdrucks, bei gestörten Gefäßfunktionen durch Diabetes mellitus sowie bei erhöhtem Homocysteinspiegel.

Aus Arginin wird Stickstoffmonoxid (NO) gebildet, welches für die Gefäßerweiterung und damit zur Regulation des Blutflusses benötigt wird. Über die Bildung von NO kann Arginin zudem die Regulierung des Zucker- und Blutfettspiegels unterstützen. Untersuchungen haben gezeigt, dass Arginin auch zur Verbesserung der Pumpleistung des Herzes beitragen kann. Zusätzlich zu diesen auch für eine Diät positiven Effekten trägt diese Aminosäure zu einem gut aufgestellten Immunsystem bei.

Prolin Eine weitere wichtige und hochwertige Aminosäure ist das Prolin, welches nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ein wichtiges Substrat für die Synthese von Arginin, Ornithin und Polyaminen ist.

Praxistext bestanden

All diese Zusammenhänge des Eiweißstoffwechsels waren der Grund, warum ich ein hoch dosiertes Aminosäurepräparat zum Abnehmen nutzte. Die Theorie, dass diese Aminosäuren helfen, effektiver und einfacher abzunehmen, ohne dabei Muskelgewebe zu verlieren, wurde in der Realität mehr als bestätigt.

Weiterer Einsatz von Aminosäuren

Für ältere Patienten wichtige Erkenntnisse aus der Forschung mit Aminosäuren, die auch in AMformula® enthalten sind:

- Gefäßschutz durch Arginin
- Stärkung des Immunsystems
- Hautstraffung durch hohen Anteil an Prolin
- Schmerzreduktion bei chronischen Gelenkerkrankungen
- Ausgleich von Mangel- und Minderernährung

Die richtige Diät entscheidet

Die Gerichte in meinem Kochbuch folgen dem Low-Carb-Konzept, weil dies unserer natürlichen genetisch bedingten Ernährung am nächsten steht und nicht, weil ich Kohlenhydrate komplett verdammen möchte. Meine Erfahrung hat gezeigt, dass man, selbst wenn man bewusst mit Kohlenhydraten lebt, immer noch eher zu viele als zu wenige Kohlenhydrate zu sich nimmt. Es gibt verschiedene Low-Carb-Methoden, von denen ich hier zwei vorstelle.

Diätgeheimnis Kohlenhydrate

Zum einen gibt es die Low-Carb-Diät, die unter Atkins auch als Diät mit wenigen Kohlenhydraten und dafür mehr Fett bekannt geworden ist. Laut einer Studie von Samaha FF et al. soll diese Methode bei Menschen mit starkem Übergewicht schneller zu einer Gewichtsreduktion geführt haben als eine Low-Fat-Diät, also eine Diät mit wenig Fett.

Dieser Effekt gilt besonders während der ersten sechs bis zwölf Monate einer Diät, danach ist das Verhältnis wieder relativ ausgeglichen. Bei der normalen Low-Carb-Methode führt die erhöhte Fettaufnahme zu einem früheren Sättigungsgefühl und damit zur Gewichtsabnahme. Die erhöhten Blutfettwerte sind aber als äußerst kritisch zu betrachten und können das Entstehen einer Herzkrankheit oder eines Schlaganfalls begünstigen.

Ich habe vor diesen beiden Erkrankungen so viel Respekt, dass ich auf eine Fettanreicherung meiner Nahrung gerne verzichte. Eine Studie bestätigte dennoch gute langfristige Vorteile der Low-Carb-Methode auf den Zucker- und Fettstoffwechsel, so dass dieses Modell als Grundlage dennoch interessant ist. (Ann Intern Med. 2004; 140: 778–85)

Fettverbrennung berechnen

Fast immer stellt sich mir die Frage: Wie viel Fett kann man an einem Tag verbrennen?

Wenn man eine Diät von 1250 Kcal konsequent durchhält, kommen rechnerisch 140 g Fettverbrennung pro Tag zustande. Mehr Kalorienreduktion ist für längere Zeit nicht zu empfehlen und sollte nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgen. Wichtig und auch gegen Hungerattacken sinnvoll ist, auf ausreichend große Trinkmengen (zucker-/kohlenhydratfrei) zu achten.

Alle Rechnerei und Theorie soll uns in diesem Buch aber nicht belasten. Erfolg haben meist die Menschen, die sich motiviert an einfache Vorgaben halten. Das ganze theoretische Wissen, die Möglichkeit alles genau auszurechnen und darüber zu philosophieren hatte mich auch jahrelang nicht weiter gebracht. Erst einfache Grundsätze, die auch in diesem Buch und den Rezepten umgesetzt sind, haben letztendlich mit der nötigen positiven Motivation zu meinem Diäterfolg geführt.

In Internetforen zum Thema Diät geht es nicht anders zu als bei einem Fußballspiel auf der Zuschauertribüne. Es gibt nicht nur einen Trainer, sondern Tausende. Im Endeffekt zählt nicht das blumige Wort, sondern der Erfolg. Erfolg hat man meist dann, wenn man Dinge einfach und nachvollziehbar gestaltet. Je komplizierter man an ein Thema herangeht, desto größer ist die Gefahr zu scheitern.

Alternative Low Fat?

Der reine Verzicht auf Fett mit der Low-Fat-Methode bringt leider nicht immer den gewünschten und sicheren Erfolg. Wenn man nämlich vermehrt über Kohlenhydrate dem Körper Energie zuführt, fördert man nicht die Fettverbrennung, sondern unterbindet diese. Der Körper nimmt sich die Energie zunächst immer erst über das Glykogen (Zucker). Erst wenn die Glykogenspeicher erschöpft sind, wird Fett abgebaut. Die Werbebotschaft auf Süßwaren suggeriert uns durch den Zusatz »ohne Fett« unser Fett abzubauen, in Wirklichkeit aber wird dies sehr effektiv durch den hohen Zuckeranteil unterbunden und macht uns eher fett.

Das bringt die Warnecke-Diät

Meine Diät basiert auf zwei Säulen: Dies ist zum einen die gesunde Ernährung nach der Low-Carb-Methode und zum anderen die Optimierung durch natürliche Aminosäuren. Der Unterschied von meinem Low-Carb-Diätmodell unter der Verwendung hoch dosierter, reiner Aminosäuren zu einer protein- oder fettreichen Diät besteht darin, dass mein Weg wesentlich konsequenter die jeweiligen Vorteile der einzelnen Methoden von den Nachteilen trennt. Wenn Sie sich an die Rezepte in diesem Buch halten, erleiden Sie keinen Mangel an Vitaminen, Spurenelementen oder Mineralien und haben ausreichend Abwechslung auf Ihrem Speiseplan.



Bei frischem Gemüse können Sie bedenkenlos zugreifen und die Rezepte in diesem Buch immer wieder neu kombinieren. Ich war früher kein großer Gemüsefan, aber ich habe entdeckt, wie man Gemüse richtig super zubereiten kann.