

DIE **ATTILA HILDMANN** 30-TAGE-CHALLENGE

VEGAN FOR FIT

VEGETARISCH UND CHOLESTERINFREI ZU EINEM NEUEN KÖRPERGEFÜHL



GESÜNDER • SCHLANKER • AKTIVER
40 Teilnehmer
berichten
mit **Vorher-nachher-Fotos**
Erfahrungsberichte im Beiheft zum Buch

FOOD-FOTOS **Simon Vollmeyer**
FOOD-STYLING **Johannes Schalk**
PORTRÄTS **Sandra Czerny**

Weltbild

DIE **ATTILA HILDMANN** 30-TAGE-CHALLENGE

VEGAN FOR FIT

VEGETARISCH UND CHOLESTERINFREI ZU EINEM NEUEN KÖRPERGEFÜHL



MENGENRECHNER

Um euch das Einkaufen einfacher zu machen, könnt ihr auf der Verlags-Website www.bjvlinks.de/1003 mit dem **„Vegan for Fit“-Mengenrechner** die Zutaten der Rezepte für die gewünschte Personenzahl berechnen und ganz einfach ausdrucken oder vom Smartphone aus aufrufen.

VEGAN FOR FIT

*„In 30 Tagen kannst du den Grundstein für ein gesundes Leben
legen und beginnen, deine Träume zu verwirklichen!“*

ATTILA HILDMANN

Weltbild



**ENTDECKE EIN
VÖLLIG NEUES
KÖRPERGEFÜHL!**

INHALT

VEGAN FOR FIT

- Abnehmen und Gesundwerden beginnen im Kopf. **8**
- Wie anstrengend kann es werden? 30 Tage sind so kurz! **10**
- Der pflanzliche Turbo. Wie sich dein Leben in nur wenigen Tagen verändern wird **12**
- Misstrauen ist angebracht: An jeder Diät verdient jemand. **14**
- Warum ein erfolgreiches Abnehmprogramm keine Hungerdiät sein darf **18**

DIE CHALLENGE

- 30 Tage Urlaub für deinen Körper **22**
- Warum 30 Tage kein Weißmehl **24**
- Warum der Verzicht auf Zucker gar kein Verzicht ist **26**
- Welche Beschwerden sich bereits in 30 Tagen bessern können **28**
- Was dein Körper 30 Tage alles sicher nicht vermissen wird **30**
- Was „Superfoods“ leisten können **32**

MEHR IST GAR NICHT NÖTIG!

- Von Anfang an gut vorbereitet **40**



- Quickstart **46**

REZEPTTEIL

- Raus aus dem Bett. Rezepte für morgens **50**
- Fit unterwegs. Rezepte für mittags und abends **78**
- Für zwischendurch. Rezepte für Snacks **164**
- Süße Highlights. Rezepte zur Belohnung **174**
- Tolle Drinks. Rezepte für Drinks **198**

IM RESTAURANT

- Wenn du nehmen musst, was da ist – im Restaurant **210**

LOS GEHT'S

- Ziele festlegen. Du musst wissen, was du willst! **214**
- Willst du abnehmen? **216**
- Willst du fit werden oder möchtest du eher Muskeln aufbauen? **218**
- Der Parcours **222**
- Die Ernährungs- und Einkaufsgrundregeln für die 30 Tage **230**

MOTIVATION

- So klappt es auch bei dir mit dem Abnehmen: Diskutiere nicht mit dir! **234**
- Don't waste your life! Zeit ist kostbar. Lerne, aktiv statt passiv zu denken. **236**
- Mehr als eine Diät **238**
- Arme Tiere, arme Menschen **240**
- Dein Leben ist ein Game – drück auf „Play“! **246**

ERFOLGSGESCHICHTEN

- Geteiltes Leid ist halbes Leid: In der Gruppe geht vieles leichter. **250**
- Jeder Einzelne zählt! **254**
- „Vegan for Fun“ **256**
- Challenge im WWW
Biodealer und Community im Netz **257**

INDEX 258**DANK 262****IMPRESSUM 264**

ABNEHMEN UND GESUNDWERDEN beginnen im Kopf.

Wir alle sind in ein System hineingeboren, in dem es normal erscheint, dass einige von uns übergewichtig sind oder an ernährungsbedingten Krankheiten leiden. Und dass wir selbst ein paar Kilos zu viel haben, erscheint uns ebenfalls normal – sogar wenn wir uns bereits unwohl fühlen.

Für mich kam irgendwann der Tag, an dem ich nicht mehr in meinem moppeligen Körper leben wollte. Ich fragte mich, was mich von den Models der Männer- und Fitnessmagazine unterscheidet. Ich fragte mich weiter, warum ich nicht auch – wie viele andere – einfach fit und attraktiv sein kann. Und nach jedem Blick in den Spiegel war ich gleich wieder demotiviert, denn es erschien unmöglich, diese barocken Speckpolster jemals wieder loszuwerden.

Es gab kaum eine Diät, die ich in dieser Zeit nicht probiert habe. Jahre vergingen, in denen ich nach dem perfekten Ernährungssystem suchte, das mich satt und schlank macht. Die getesteten Diäten waren dabei so anstrengend wie nutzlos. Die Pfunde kehrten jedes Mal mit quälender Regelmäßigkeit schnell wieder auf meine Hüften zurück.

Bis hierhin hört sich die Geschichte aussichtslos an. Tatsächlich ist aber der Erfolg für jeden von uns nur ein ganz kleiner Schritt im Kopf: eine kurze Vereinbarung mit sich selbst, die man fortan nicht mehr infrage stellt.



Die fetten Jahre sind für mich vorbei. Ich habe Lebensfreude und Aktivität zurückgewonnen, meine Ernährung umgestellt.

Was kaum einer glauben mag:
Ich schlemme noch genauso
gern wie früher.

**„Es war nur
ein ganz kleiner
Schritt.“**

WIE ANSTRENGEND KANN ES WERDEN?

30 Tage sind so kurz!

Irgendwann habe ich verstanden, dass es nur wenig im Leben umsonst gibt. Für einen schönen, gesunden Körper muss man etwas tun. Und man muss einen Weg dorthin planen, der machbar ist.

„Vegan for Fit“ ist machbar – und das unterscheidet es grundsätzlich von vielem, was sich im Allgemeinen Diät nennt. „Vegan for Fit“ ist keine Diät, sondern eine überaus gesunde Ernährung, einfach durchzuführen, sättigend, lecker. Obendrein lässt sie die Pfunde purzeln. Das klingt erst mal nach Hokusfokus, liegt aber einfach an der kohlenhydratarmen, pflanzlichen Ernährung. Die wissenschaftlichen Grundlagen dafür sind zwar lange bekannt, nur wurden die Erkenntnisse bisher nie in dieser Konsequenz in einem Ernährungskonzept umgesetzt. Die beiden Hauptgründe waren vor allem fehlende leckere Rezepte und der fest verwurzelte Glaube, dass Essen „ohne Tier“ keine Freude bereiten kann.

Zwei der bekanntesten Ungläubigen waren Stefan Raab bei „TV total“ und Steffen Hallaschka bei „Stern TV“, die schlicht und einfach verblüfft waren, wie lecker und deftig so ein veganes Gericht sein kann. Nach den ersten Probierhäppchen musste sich selbst ein bekannter Sternekoch mit seinem gehaltvollen Fleischgericht den Vorlieben des Publikums und den kalorienarmen, gesunden Alternativen geschlagen geben.

In allen Rezepten steckt modernstes Ernährungswissen frei von industriellen Einflüssen – abgesichert in Tests mit Probanden und verfeinert in monatelanger Küchen-Entwicklungsarbeit, damit auch ein Fast-Food-Junkie auf seine Kosten kommt und durchhält.

Vergiss also einfach den Frust, dass du es bisher nicht geschafft hast. Entscheide dich dafür, deine Nachlässigkeit und Trägheit ab morgen nicht mehr länger zu akzeptieren. Steh auf und tue was für dein Wohlbefinden! Versteh einfach, dass es wirklich möglich ist und dich diese kleine Entscheidung ganz sicher zum Erfolg führen wird, wenn du sie nicht mehr infrage stellst. Nur dieser eine Satz, diese eine Entscheidung wird dein Leben für immer verändern: „Ich mache das jetzt für 30 Tage!“

Im Beiheft findest du reale Geschichten von Challengern, die mit „Vegan for Fit“ zu einem völlig neuen Körpergefühl und zu unerwarteten neuen Vorlieben beim Essen gefunden haben. Aber dazu später mehr! Denke wie ein Steinmetz, der eine Statue aus Stein meißelt und am Anfang nur eine vage Idee hat, wie seine Skulptur am Ende aussieht. Leg im Kopf den Grundstein für deinen Traumkörper – der Kopf ist dein Schlachtfeld!





DER PFLANZLICHE TURBO

Wie sich dein Leben in nur wenigen Tagen verändern wird

Neben einem besseren Sättigungsgefühl durch die ballaststoffreichen veganen Zutaten, der höheren Nährstoffdichte in Obst und Gemüse und den Fatburner-Eigenschaften sind es auch die sogenannten pflanzlichen Schutzstoffe, die eine vegane Ernährung attraktiv für eine Gewichtsreduktion machen. „Vegan for Fit“ ist die denkbar vitalstoffreichste Ernährungsform, die den pflanzlichen Turbo in deinem Körper startet. Die positiven Veränderungen wirst du schon nach weniger als zwei Tagen bemerken. Du fühlst dich leichter, energiegeladener, gesättigt und verlierst spielend leicht Speckkilos. Schaut man sich die neuesten wissenschaftlichen Studien an, kann man erkennen, dass viele tierische Produkte im Verdacht stehen, Zivilisationskrankheiten zu begünstigen. So gilt heute als gesichert, dass zu viel rotes Fleisch etwa Darmkrebs begünstigen kann. Auch kann Milch, eigentlich ausschließlich eine Nahrung für Tierbabys, nicht das ideale Lebensmittel für ausgewachsene Menschen sein. Eine Vielzahl kritischer wissenschaftlicher Studien weist auf Nachteile des Verzehrs hin. Keine andere Spezies auf diesem Planeten trinkt übrigens die Muttermilch einer anderen Tierart.

Ich bin nicht von heute auf morgen Veganer geworden, aber je mehr ich mich einlas, desto mehr überzeugten mich die Fakten und umso mehr änderte sich mein Essverhalten. Heute setze ich auf vegane Biozutaten. Als ich beispielsweise Milchprodukte vom Speiseplan strich, verschwanden meine Akne und meine Neurodermitis innerhalb von vier Wochen. Es sind die sekundären Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralien, die unseren Stoffwechsel in Schwung halten und uns vor den Umweltschäden schützen. Unser Körper wird ständig von freien Radikalen angegriffen. Das sind Atome, die den anderen Atomen unseres Körpers das Elektron einfach wegreißen und damit die Zellen schädigen. Wir fangen an, in unseren kleinsten Bausteinen kaputtzugehen, also zu altern. Um das möglichst zu verhindern, ist eine Ernährung wichtig, die reich an antioxidativen Schutzstoffen ist. In der Wissenschaft gibt es für das antioxidative Potenzial von Lebensmitteln den ORAC-Wert, das ist kurz für Oxygen Radical Absorption Capacity. Je höher der ORAC-Wert eines Lebensmittels ist, desto mehr ist dieses in der Lage, unseren Körper vor schädlichen oxidativen Prozessen und damit vor dem Altern zu schützen. Im Labor erzeugt man diese schädlichen freien Radikale chemisch und gibt dann eine Antioxidantienprobe hinzu – beispielsweise etwas Obst oder Gewürze. Dadurch werden die freien Radikale neutralisiert und man kann den ORAC-Wert für das jeweilige Lebensmittel berechnen. Ganz weit oben auf der Liste der Lebensmittel mit dem höchsten ORAC-Wert sind vegane Lebensmittel wie Acai, Nelke, gemahlene Vanille, Kakao, Kräuter wie Thymian, Oregano und Majoran oder Matcha-Grüntee. Tierprodukte kommen dort nicht vor, denn sie sind nicht in der Lage, unseren Körper vor freien Radikalen zu schützen. Setzen wir darauf – schützen wir uns mit einem pflanzlichen Schutzschild vor negativen Umwelteinflüssen!



MISSTRAUEN IST ANGEBRACHT: An jeder Diät verdient jemand.

Ich habe als Speckmops wirklich fast jede Diät auf diesem Planeten probiert – und keine hat dazu geführt, dass ich langfristig mein Gewicht reduzieren konnte. Denn neben einem Abnehmeffekt geht es für mich auch darum, dass der Genuss in meinem Leben eine wichtige Rolle spielt, sonst ist kein Konzept von langer Dauer.

Was mich bei vielen anderen „Diätrevolutionen“ stört, ist die Widersprüchlichkeit zu aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Und täglich kommen neue und immer absurdere Diätformen auf den Markt, die wohl eher in einer Marketingabteilung als in einer Ernährungsstudie entwickelt wurden. Wenn ich mich im Fitnessstudio umhöre, machen dort viele eine Eiweißdiät, essen also überwiegend große Mengen tierischen Eiweißes und nehmen chemische Eiweißshakes zu sich. Wie lange soll das klappen? Schaut man sich zusätzlich in den Diätforen um, findet man dort viele verzweifelte Menschen, die ein System nach dem anderen probieren und sich sogar den Magen verkleinern lassen, weil sie sonst nicht richtig satt werden.

Der Mensch ist aber nicht die Verbrennungsmaschine, als die ihn viele Diätsysteme oft bezeichnen: Wir sind lebendige Organismen, auf die auch viele sekundäre Pflanzenstoffe eine große Wirkung haben. Nur die Makronährstoffe Fett, Kohlenhydrate und Eiweiße – ergänzt durch ein paar Multivitaminpillen – zu sich zu nehmen, kann nicht zu einem gesunden und leistungsfähigen Körper führen, auch wenn man Gewicht verliert.

Ich kann mich erinnern, dass ich eine Phase hatte, in der auch ich nur Diätshakes trank. Sie waren voller chemischer Süßungsmittel, hinzu kam eine Armada künstlicher Aromastoffe. Und teuer waren sie auch noch. Mir war schon nach dem ersten Shake übel. Insgesamt hielt ich es eine Woche durch. Gewicht verlor ich, aber meine Akne kehrte zurück, seelisch ging es mir schlecht. Ein ständiges Hungergefühl plagte mich. Am Ende hielt ich es nicht länger aus und es überkam mich: Ich machte mir einen Teller Spaghetti mit Soße und toppte alles mit Speck. Am nächsten Tag war die erste Hälfte des bis dahin verlorenen Gewichts wieder drauf.

Diäten sind ein Milliardenmarkt. Deshalb entstehen ständig neue Versprechen: „In nur 10 Tagen zum Traumkörper.“ „Mehr Muskeln in nur einer Woche.“ „9 Pfund in nur 3 Tagen.“ Dann gibt es plötzlich eine Unterteilung „Nomaden und Ackerbauer“ mit ganz unterschiedlichen

Nahrungsansprüchen – und du bist nur zu dick, weil du Ackerbauer es wieder nicht geblickt hast. Oder irgendjemand erfindet eine banale Kohlsuppendiät, die für mich schwer zu ertragen wäre – eine Crashdiät, bei der man ausschließlich Kohlsuppe isst, was weder ausgewogen ist noch langfristigen Erfolg verspricht. Oder noch dreister: gleich seiner Diät einen akademischen Namen verpassen – wie etwa bei der Max-Planck-Diät, bei der man zwar sofort an den Physiknobelpreisträger Max Planck denkt, der aber wiederum absolut nichts mit einer Diät zu tun hat. Fast immer liegt allem das gleiche System zugrunde: ein Trick, mit dem man angeblich die Gesetzmäßigkeiten der Nahrungsaufnahme und des Energiehaushalts überlisten kann.

ES GEHT OHNE TRICKS VIEL BESSER

Tatsächlich brauchen wir keine Tricks, denn unser Körper ist bereit, seine erhöhten Fettreserven wieder herzugeben. Es genügt, sich entsprechend lange richtig zu ernähren und mehr Kalorien zu verbrauchen, als man zu sich nimmt. Dafür ist unser Körper von der Natur her ausgelegt, solange wir Fettreserven haben. Und das geht mit der richtigen Ernährung tatsächlich auch ohne quälendes Hungergefühl. Diese Erfahrung haben auch die Challenge-Teilnehmer gemacht.

Dabei muss man sich auf die Basics besinnen: Welche Nahrung ist wirklich sinnvoll? Was essen beispielsweise unsere nie übergewichtigen nächsten biologischen Verwandten? Wie kann man Obst, Gemüse, Salate, Nüsse, gute Öle und Hülsenfrüchte so in der Küche verwenden, dass sie köstlich sind?

In den vergangenen elf Jahren – und hier im Speziellen während meiner 90-Tage-Fitness-Challenges, die ich 2011 begann – habe ich eine Vielzahl leckerer veganer Gerichte entwickelt, die alle Voraussetzungen erfüllen und trotzdem richtig gut schmecken.

Auch an „Vegan for Fit“ solltest du ruhig erst mal kritisch herangehen – aber auf deinen Körper hören. Ich bin fest davon überzeugt, dass auch du bald begeistert von der Ernährung und den begleitenden Effekten während der Challenge bist.





WARUM EIN ERFOLGREICHES ABNEHMPROGRAMM KEINE HUNGERDIÄT SEIN DARF

Es ist wichtig, dass dein Stoffwechsel aktiv bleibt. Isst du zu wenig, schaltet dein Körper in den Sparmodus, und sobald du ihm wieder mehr Kalorien anbietest, speichert er sie umgehend als Fettdepots. Diäten, bei denen du hungerst, bringen deshalb keinen langfristigen Erfolg.

Was ist denn auch nach der Diätphase? Wir essen wieder wie bisher, im besten Fall halten wir uns noch grob an das Schema – aber früher oder später sind die Speckkilos wieder auf den Hüften, denn unser Körper will zu seiner alten Figur zurück. Schließlich glaubt so ein Körper, dass die alten Reserven notwendig gewesen sein müssen. Erst etwa ein bis zwei Jahre nach einem Höchststand gibt der Körper diesen Drang zurückzukehren endgültig auf – vorausgesetzt, man hat in der Zwischenzeit das Gewicht gehalten.

Langfristigkeit gepaart mit köstlichem Genuss ist der Schlüssel zu einem schlanken, gesunden Körper. Hungerkuren sind dagegen Mangelernährungen, die sich später auch in gesundheitlichen Beschwerden zeigen können. Auch psychisch leiden wir durch das Hungergefühl und sind dann oft nicht mehr in der Lage, produktiv zu arbeiten.

Der Magerwahn vieler Mädchen ist ein gutes Beispiel: Weil sie schlank sein möchten wie Models, essen sie so wenig und noch dazu Lebensmittel mit einem geringen gesundheitlichen Wert, dass sie den Grundstein für viele Krankheiten legen, die im späteren Leben auftreten, wie etwa Osteoporose durch zu wenig Calcium. Dabei achten inzwischen auch Topmodels auf ihre Ernährung – und viele ernähren sich sogar vegan!

Durch die „Vegan for Fit“-Rezepte hast du einen großen Vorteil: Du wirst auf genussvolle Weise satt und befriedigst deine kulinarischen Bedürfnisse. Gleichzeitig nimmst du ab, da du durch die vital- und ballaststoffreichen Lebensmittel deine Verdauung auf Trab hältst und deinem Körper genau das gibst, was er benötigt. Hungern ist out, nachhaltiger Genuss ist der richtige Weg!



DIE CHALLENGE





30 TAGE URLAUB für deinen Körper

MUSKELAUFBAU OHNE TIERPRODUKTE?

Zwischen Tierprodukten und ernährungsbedingten Krankheiten gibt es einen engen, lange bewiesenen Zusammenhang. Für mich bedeutete das, Wege zu finden, wie ich als ambitionierter Sportler auch bei erhöhtem Proteinbedarf ohne Tierprodukte klarkomme.

Heute weiß ich, dass Muskelaufbau nicht nur fleischfrei möglich ist, sondern sogar günstig beeinflusst wird. Der Grund ist einfach: Aufgrund der pflanzlichen Ernährung habe ich wesentlich mehr eigenen Antrieb und Energie. Ein Effekt, den übrigens alle Veganer schon nach kürzester Zeit sehr intensiv erleben. Fleisch- und Tierfette machen nämlich nicht nur satt, sondern auch träge. Das gilt ebenso für Milchprodukte mitsamt der weiblichen Hormone darin.

Das mag damit zusammenhängen, dass tierische Produkte voller gesättigter Fettsäuren sind, dass sie kaum Vitalstoffe und keine sekundären Pflanzenstoffe enthalten, dafür aber große Mengen Cholesterin. Eine Cholesterinzufuhr ist beim Menschen übrigens nicht nötig: Der Körper kann es selbst in ausreichendem Maß bilden, Überschüsse werden ausgeschieden oder abgelagert. Tierischen Nahrungsmitteln fehlen zudem die Ballaststoffe, was bereits nach wenigen Tagen einseitiger Ernährung fast zum Erliegen der Verdauung führt. Weltweit fordern Ärzte und Wissenschaftler inzwischen eine Abkehr vom Genuss tierischer Nahrungsmittel – ein heißes Eisen, weil diese Produkte auch ein Wirtschaftsfaktor sind. Denkt man diese Forderung jedoch konsequent weiter, kann man eigentlich nur zu dem Schluss kommen, es ganz ohne zu versuchen.

Für deine Ziele bei der Challenge sind pflanzliche Nahrungsmittel aus guten Gründen sowieso vorteilhafter: Zunächst enthalten Pflanzenprodukte unzählige wichtige Vitalstoffe. Gleichzeitig bleibst du länger satt und befriedigt. Darüber hinaus kann der menschliche Körper das Eiweißprofil pflanzlicher Produkte wie Tofu, Quinoa oder Amaranth besonders gut aufnehmen. Sie enthalten nämlich alle lebensnotwendigen Aminosäuren (Eiweißbausteine) in einem ausgewogenen Verhältnis. Der Werbeslogan eines noch dazu mit extrem viel Zucker gesüßten Joghurts für Kinder, er sei „so wertvoll wie ein kleines Steak“, ist also inhaltlich komplett überholt. Zu guter Letzt findet man sogenannte Fatburner-Moleküle, die helfen, die Gewichtsreduktion zu beschleunigen, ausschließlich in pflanzlichen Produkten.

„Vegan for Fit“ ist in allen Nahrungsbestandteilen ausgewogen und die zurzeit vitalstoffreichste Ernährungsform, mit der du spürbar Gewicht abbauen kannst.

WARUM 30 TAGE kein Weißmehl

Die Challenge-Rezepte sind aus einem einfachen Grund frei von Weißmehlprodukten: Weißes Mehl hat nichts als leere Kalorien – langkettiger Zucker, mit dem wir unserem Körper zwar Energie zuführen, ihn aber nicht mit Vitaminen und Mineralstoffen schützen oder dafür sorgen, dass wichtige Prozesse in unserem Körper funktionieren.

Dennoch essen wir leider ständig Mehlprodukte: als Pasta, Baguette, Brot, Pizza oder Kuchen. Vollkornprodukte sind hierfür eine gute und gesunde Alternative. In der Schale des Korns, die beim Weißmehl weitestgehend verloren geht, stecken die wichtigen Stoffe, die unser Körper benötigt.

Orientieren wir uns einfach mal am Steinzeitmenschen: Er hat überwiegend Knollen, Beeren, Früchte, Körner und ab und zu Fleisch gegessen, wenn die Jagd erfolgreich war. Weißmehlprodukte kamen in seiner Ernährung natürlich nicht vor. Die Challenge-Ernährung versucht, stark auf die ursprünglichen Bedürfnisse des Körpers einzugehen, und setzt auf diese urzeitliche Kost – ergänzt durch pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte, Tofu, Amaranth und Quinoa, die unser Körper optimal verwerten kann.

Erst später, als die Menschen sesshaft wurden und das Bevölkerungswachstum explodierte, wurden vermehrt Getreidearten angebaut, um viele Menschen satt zu bekommen. Im Zuge dessen tauchten auch die ersten Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht auf. Im Mittelalter war Vollkorn übrigens noch verpönt, weil es nicht „rein“ genug war.

Schauen wir uns doch einfach mal an, was 100 g Spaghetti aus Weißmehl an Kalorien, Vitaminen und Mineralstoffen beinhalten, und vergleichen diese Werte mit Pasta, die aus Zucchini selbst hergestellt wurde:

	100 g Spaghetti aus Weißmehl	100 g Spaghetti aus Zucchini
Kalorien	362	19
Kohlenhydrate	71 g	2,3 g
Vitamin A	0	50 µg
Vitamin B1	0	0,1 mg
Vitamin C	0	16 mg
Kalium	0	200 mg
Ballaststoffe	Nein	Ja
Sekundäre Pflanzenstoffe	Nein	Ja
Eiweiß	12,5 g	1,6 g
Fett	1,2 g	0,3 g

Wir haben die Wahl: einfache Kohlenhydrate mit wesentlich mehr Kalorien in Form von Pasta, die uns müde und schlaff machen, oder knackige Zucchini-Nudeln, die uns mit vielen Vitalstoffen versorgen und uns knackig und sexy machen. Und wir können sogar wesentlich mehr davon essen, im Vergleich fast 2 kg Zucchini – das ist ein Riesenberg! Mit einer leckeren Soße ist der geschmackliche Unterschied übrigens geringer, als die meisten erwarten.

Natürlich können wir hier und da stärkehaltige Produkte essen, aber nicht nach 19 Uhr und nicht viel. Vollkornprodukte sind ebenfalls in Maßen erlaubt. Noch besser sind jedoch Gerichte mit Quinoa und Amaranth, die unseren Körper mit allen essenziellen Aminosäuren versorgen und gleichzeitig weitaus mehr und größere Mengen an Mineralstoffen enthalten als etwa Vollkornweizen.

Besinnen wir uns also darauf: Knackiges Gemüse gibt uns viel Energie plus einen Frischekick bei geringer Energiedichte (Kalorien). Greifen wir, wann immer wir können und Lust haben, auf frische Alternativen zurück!

Für mich ist der uneingeschränkte Zugang zu frischen Lebensmitteln, die uns körperliche wie geistige Ausgeglichenheit und lebenslange Gesundheit schenken können, die pure Form von Luxus. Auf ein schnelles Auto, eine Luxusvilla und Traumurlaube kann ich dagegen gut verzichten.



WARUM DER VERZICHT AUF ZUCKER gar kein Verzicht ist

Industrieller weißer Zucker enthält weder Vitamine noch Mineralstoffe und ist ein reines Süßungsmittel ohne irgendeinen Nährwert, das oft im Zusammenhang mit Diabetes und Bluthochdruck genannt wird. Zucker lässt zudem den Blutzuckerspiegel schnell steigen, der dann aber auch schnell wieder sinkt. Das Ergebnis: Wir werden müde und wieder hungrig. Gerade in einer Abnehmphase ist das keine gute Eigenschaft, weil sie zu einer höheren Kalorienaufnahme führt.

Zudem wirkt Zucker auf unseren Körper sauer und bringt das Säure-Basen-Gleichgewicht durcheinander. Dass Zucker Karies verursacht, ist wissenschaftlich bewiesen: Die Bakterien wandeln den Zucker in Säure um, die den Zahn verätzt – ein Loch entsteht. Aber auch mit der Entstehung von Krebs wird Zucker immer mal wieder in Verbindung gebracht.

Rohrohrzucker hat zwar mehr Mineralstoffe und schmeckt weitaus aromatischer als weißer Zucker, allerdings wirkt er genauso wie dieser und sollte deshalb auch nur in Maßen genossen werden – und während der Challenge gar nicht! Ich greife gern auf natürliche Süßungsmittel wie Apfeldicksaft, Kokosblütenzucker, Datteln und vor allem auf Agavendicksaft (auch Agavensirup genannt) zurück – alles erhältlich im Bioladen. Stevia ist zwar auch möglich und hat keine Kalorien, hat mich allerdings nie geschmacklich überzeugt.

Bio-Agavendicksaft ist heute schon fast überall erhältlich, sogar in Drogeriemärkten. Er ist 1,4 Mal süßer als Zucker, lässt sich gut in Flüssigkeiten auflösen und hat einen angenehmen Geschmack. Man sollte dennoch auch mit diesen gesünderen Süßungsmitteln sparsam umgehen. Doch so weit, dass ich meinen morgendlichen Matcha-Shake ungesüßt trinke, wird es nicht kommen. Es ist eben alles eine Frage des richtigen Maßes.

WELCHE BESCHWERDEN sich bereits in 30 Tagen bessern können

Hier findest du eine Zusammenfassung der Erfahrungen, die die 100 Challenger der ersten „Vegan for Fit“-Staffel gemacht haben. Selbst wenn ich diese Punkte lese, wirkt es auf mich fast zauberhaft, was sich da in so kurzer Zeit alles getan hat.

VIELE DER CHALLENGER BERICHTETEN VON

- deutlicher Gewichtsabnahme
- besserer Verdauung
- überraschendem Kraft- und Ausdauerzuwachs
- angenehm neutralem Körpergeruch und Geschmack im Mund
- reinerer, strafferer Haut mit jüngerem Aussehen und glänzenden Haaren
- höherer Konzentrationsfähigkeit, mehr Ausgeglichenheit
- besserer Laune bis hin zu euphorischen Glücksgefühlen
- weniger Schlafbedürfnis und steigenden sexuellen Bedürfnissen
- mehr Bewegungsdrang
- besserem Sättigungsgefühl ohne Heißhungerattacken
- schmerzfreier Periode (weibliche Challenger)

BEI EINZELNEN CHALLENGERN BESSERTEN SICH (ODER VERSCHWANDEN)

- Neurodermitis
- chronische Entzündungen durch Kalkablagerungen an den Sehnen
- leichte Form der Cellulite
- Blähbauch, Verstopfung, Völlegefühl
- chronische Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Reizung des Verdauungssystems (Reizdarm)
- Hautunreinheiten
- nächtliches Schnarchen
- Allergien

Kleine Beschwerden gab es auch: Einige Challenger hatten Muskelkater durch Überanstrengung, andere berichteten von Blähungen durch den Verzehr von Sojaprodukten.



WAS DEIN KÖRPER 30 TAGE alles sicher nicht vermissen wird

Es ist wichtig, dass du dir die Dinge, die du 30 Tage nicht essen wirst, bewusst machst. Du wirst feststellen, dass gerade im Weglassen von Chemie, Hormonen, Konservierungsstoffen, Fließverbesserern, Trennmitteln und Farbstoffen ein wahrer Gesundbrunnen steckt. Nicht in jedem Fall ist jedoch die konkrete Auswirkung der folgenden Substanzen bekannt. Ein Grund mehr, mal darauf zu verzichten und neugierig zu beobachten, welche Beschwerden verschwinden.

WEGLASSEN SOLLST DU

- Konservierungsstoffe
- sogenannte naturidentische Aromastoffe
- Fließverbesserer, Trennmittel
- Stresshormone (Rückstände im Fleisch geschlachteter Tiere)
- Antibiotikazusätze (in vielen tierischen Nahrungsmitteln)
- Rückstände aus der „Frische-Begasung“ von Verpackungen
- Gelatine (aus Knochen)
- Süßstoffe
- Farbstoffe aller Art
- Emulgatoren
- Säuerungsmittel
- Stabilisatoren
- gehärtete Fette (z. B. noch in einigen Margarinen oder Frittierfetten, Gebäck etc.)
- Geschmacksverstärker

Bei langfristiger veganer Ernährung solltest du Vitamin B12 zuführen. Es kann für mehr als ein Jahr im Körper gespeichert werden. Bei Vitamin D und Eisen solltest du auf eine ausreichende Zufuhr achten – das wird aber auch bei „normaler“ Ernährung empfohlen.

Ein ganz erheblicher Teil allgemeiner Befindlichkeitsstörungen verschwindet oft von ganz allein, wenn du dich daran hältst, auf alle aufgeführten Stoffe konsequent zu verzichten. Manche Probleme verschwinden sogar verblüffend schnell. Viele Zusätze wirken nämlich sozusagen sofort: Gehärtetes Fett und Zucker (in Keksen) können bei empfindlichen Personen innerhalb weniger Minuten Sodbrennen verursachen, übermäßiger Zuckergenuss verstärkt bereits nach einigen Tagen die Bildung von Schuppen im Haar und verursacht langfristig dann vielleicht Zahnschmerzen durch Karies.