

*Meine besten  
Rezepte ohne  
Milch, Weizen  
und Zucker*

Mein  
Ernährungs-  
plan für ein  
gesundes  
Leben

# BEAR GRYLLS

## *Bärenstarke Küche*

AUTOR DES **SPIEGEL** BESTSELLERS *Schlamm, Schweiß und Tränen*



# BEAR GRYLLS

## *Bärenstarke Küche*

*Meine besten Rezepte  
ohne Milch, Weizen  
und Zucker*

BOOKS  SUCCESS



Die Originalausgabe erschien unter dem Titel

Bear Grylls/Fuel For Life

Achieve maximum health with amazing dairy, wheat and sugar-free recipes and my ultimate 8-week eating plan

ISBN 9780593075876

Copyright der Originalausgabe 2015:

Copyright © Bear Grylls Ventures 2015. All rights reserved.

Translation copyright © 2016, by Börsenmedien AG, Kulmbach

Fotos: Emma Myrtle & Cristian Barnett. Design: Smith & Gilmour; Shutterstock.

---

Copyright der deutschen Ausgabe 2016:

© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Christina Jacobs

Gestaltung Cover: Johanna Wack

Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler

Lektorat: Karla Seedorf

Druck: Stürtz GmbH, Würzburg

ISBN 978-3-86470-393-5

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,  
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken  
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

**BÖRSEN  MEDIEN**  
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach

Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444

E-Mail: [buecher@boersenmedien.de](mailto:buecher@boersenmedien.de)

[www.books4success.de](http://www.books4success.de)

[www.facebook.com/books4success](http://www.facebook.com/books4success)



**Ich danke dir, Kay, dafür, dass du mir geholfen hast,  
einen tollen Weg zu finden, megagesundes Essen  
auch megalecker zuzubereiten –  
ein echtes Aha-Erlebnis, das mein Leben verändert hat!  
Und ich danke dir auch dafür, dass du meine Familie  
und mich über Ernährung aufgeklärt hast.**

**Du hast uns geholfen, uns im Dschungel der Ernährungswissenschaft  
zurechtzufinden und Fakt von Fiktion zu trennen,  
unser Ziel fest im Blick: fettarme, unverarbeitete,  
leckere Nahrungsmittel zum Leben und Altwerden.**





# *Inhalt*

**6** Einleitung

**13** Grundlagen der Ernährung

**25** Bärenstarke Fakten

**26** Kalorien

**29** Protein

**34** Zucker & Kohlenhydrate

**39** Fett

**44** Cholesterin

**50** Flüssigkeit

**55** Salz

**58** Glutenhaltige & sonstige Getreidearten

**67** Milch & Milchprodukte

**71** Fleisch & Fisch

**79** Gemüse & Obst

**84** Nüsse, Kerne & Samen

**88** Superfood

**91** Nahrungsergänzungsmittel

**98** Stimulanzien



Bio-Lebensmittel **104**  
Mikrowellen **108**  
Fasten & Entschlacken **110**  
Sportlerernährung **115**  
Die Grundlagen des Einkaufens **122**

### **Bärenstarke Rezepte 129**

Der Vorratsschrank **130**  
Frühstück **133**  
Salate & kleine Gerichte **145**  
Hauptgerichte **159**  
Sättigende Suppen & Eintöpfe **181**  
Snacks **191**  
Nachspeisen **213**  
Dips & Beilagen **221**  
Shakes, Säfte & Smoothies **241**

### **Jetzt sind Sie dran! 255**

Index **280**

# EINLEITUNG

Es ist nicht zu leugnen: Heute, mit über 40, bin ich fitter, schlanker und gesünder als mit 25, als ich den Mount Everest bestieg und in einer Eliteeinheit der britischen Armee diente. Ich werde Ihnen in diesem Buch zeigen, wie das möglich ist. Und es ist einfacher, als Sie sich vielleicht vorstellen können.

Ich trainierte mir während der Militärzeit und auch danach den Hintern ab, doch das schien nie zu den gewünschten Ergebnissen zu führen. Und darum sah ich, obwohl ich reichlich Kraft und Ausdauer besaß und eine eiserne Willenskraft zum Weitermachen, nie besonders muskulös aus. Ich nahm an, dass ich zu der Sorte Mensch gehöre, die einfach niemals einen Sixpack bekommen!

Da lag ich falsch, und der Grund dafür war, dass ich mir niemals Gedanken darüber gemacht hatte, was ich aß.

Aber von Anfang an.

Eine kluge, die Lebensqualität verbessernde Ernährung war kein Thema, als ich heranwuchs. Ich denke, das hatte wahrscheinlich kulturelle Gründe und lag auch an der Generation. Man brachte mir in der Schule mit Sicherheit nie bei, wie man sich gesund ernährt, und zu Hause, als kleiner Junge, lernte ich das auch nicht. Soweit ich mich erinnere, waren Mahlzeiten oft eine ziemlich hektische Angelegenheit, und das

Essen war traditionell und typisch englisch: zum Beispiel Lammkoteletts, Kartoffeln, geschmorter Kohl und dann als Nachspeise „Spotted Dick“ mit Sahne, ein gehaltvoller Pudding mit viel Fett und Trockenfrüchten. Und wenn wir zwischen den Mahlzeiten Hunger hatten, rannten wir in die Küche, machten uns haufenweise Toasts mit Butter und Marmelade und verputzten sie.

Dann verließ ich die Schule, stürzte mich ins Leben und trat der Armee bei, wo Ernährung darin bestand, möglichst viel in möglichst kurzer Zeit zu essen; was man aß, spielte keine so große Rolle. Bevor ich es realisierte, hatten sich Gewohnheiten eingeschlichen, und das war's!

Erst ein Schock rüttelte mich wach. Es geschah etwa ein Jahr, nachdem ich vom Mount Everest zurückgekehrt war. Inzwischen hatte ich auch den Dienst beim Militär quittiert. Ein Jahr, in dem ich zu viel aß, keinen Sport trieb und auch mein erstes Buch schrieb. Ich hatte gerade eines meiner ersten Fernsehinterviews gegeben, und ich erinnere mich daran, wie ich es mir im Fernsehen ansah und mir klar wurde, wie teigig und aufgedunsen ich aussah. Kein schöner Anblick. Aber ich machte mir immer noch keine großen Gedanken darüber. Dann heirateten Shara und ich.

Wir hatten nicht viel Geld, kauften in Discountern günstig ein, aßen ziemlich ungesund und erlebten, wie mein Vater an einer Herzerkrankung starb. Ich hatte mit allen möglichen Baustellen zu kämpfen, als ich einen Monat später die Chance geboten bekam, für ein Deodorant einen Fernsehwerbespot zu machen, in dem es um meine Besteigung des Mount Everest ging. Das fühlte sich an wie ein Geschenk meines Vaters aus dem Jenseits und kam zu einer Zeit, als ich wirklich eine Verschnaufpause brauchte. Der Haken an der Sache war, dass ich ohne T-Shirt zu sehen sein würde! Das war eine echt gute Motivation. Ich beschloss, dass es Zeit für eine Veränderung war. Dafür hatte ich drei Monate.

Ich fing an, wild zu experimentieren. Ich trainierte im Fitnessstudio wie ein Wahnsinniger. Ich versuchte es mit Hungern. Ich kann mich sogar daran erinnern, dass ich es mit pflanzlichen Diätpillen probierte, die ich in einer Straßenwerbung entdeckt hatte. Ich verlor durch schiere Willenskraft einige Kilos und zog den Werbespot (mit geschickter Beleuchtung und vorteilhafter Kameraeinstellung!) durch – so gerade eben. Bald darauf bekam ich weitere Angebote vom Fernsehen und unternahm weiterhin alles Mögliche, um fitter und schlanker zu werden, wieder nur durch Willenskraft und eine sehr disziplinierte Ernährung, was nicht besonders viel Spaß machte. Das Problem war: Allein mit meiner Motivation kam ich, ohne entsprechendes Wissen, nicht weiter.

Egal, was ich anstellte, ob ich nun wie verrückt Sport trieb oder die neueste Atkins-Variante ausprobierte, ich konnte nie gleichzeitig schlank, stark, zufrieden und gesund werden. Was auch immer ich machte, ob ich nun härter trainierte, weniger aß, meine Essenszeiten änderte, Kohlenhydrate und Proteine in unterschiedlichen Anteilen zu mir nahm oder eine Blutgruppendiät machte – nichts funktionierte über gelegentliche kurze Erfolge hinaus.

Ich erkannte bald, dass die Ernährung der eigentliche Knackpunkt für Veränderungen war – denn sonst hätte ich als fitter, starker Mensch beim Militär viel besser ausgesehen. Die Ernährung musste der wichtigste Faktor sein. Aber ich verstand diese undurchsichtige Welt der Gesundheit und der Ernährung einfach nicht gut genug. Ich wusste, dass ich mich weiterbilden musste, wenn ich wirklich die Art positive Veränderungen erleben wollte, die ich anstrebte.

Also tat ich das. Ich las viel, um mein Wissen über Ernährung auszubauen. Ich sah mir die Gewohnheiten anderer Leute, die es richtig zu machen schienen, genau an. Und während ich immer mehr von positiver Ernährung verstand, darüber, wie man sich so ernährt, dass man möglichst gesund und lange lebt, verlor ich meine Scheuklappen und legte meine traditionellen Ansichten und meine schlechten Ernährungsgewohnheiten ab. Natürlich machte ich zwischendrin auch Fehler und

landete gelegentlich in einer Sackgasse, aber ich entwickelte allmählich eine Methode, mich gesund zu ernähren, die für mich funktionierte. Der Unterschied war erstaunlich. Ich fühlte mich großartig und ich fing an, sehr viel besser auszu- sehen als zu meiner Anfangszeit beim Fernsehen.

Aber es gab nach wie vor ein Problem. Das, was ich wirklich gern aß, waren die ungesunden Sachen. Ich musste immer noch ziemlich diszipliniert sein und mich anstrengen, mich vernünftig zu ernähren, denn es schmeckte total langweilig (und dass ich kein Gemüse mochte, war auch nicht hilfreich!).

Die nächste Herausforderung bestand für mich also darin, dafür zu sorgen, dass die gesunden Sachen auch unglaublich lecker schmeckten. Ich hatte keine Lust, mich jedes Mal, wenn ich etwas zu mir nahm, mit langweiligem Essen herumzuzügerln oder das Gefühl zu haben, dass mir etwas fehlt. Ich wollte ein Stadium erreichen, in dem mich nach den guten Sachen gelüstete, weil sie besser schmeckten als ungesundes Essen.

War eine solche Ernährung Utopie?

Ich begann, nach tollen Rezepten zu suchen, die mich fürs gesunde Essen begeistern konnten und dafür sorgten, dass ich es nicht nur als lästige Pflicht ansah. Zunächst fand ich ein einziges Rezept, das nicht übermäßig viel Fett oder Zucker enthielt, aber superlecker schmeckte, und ernährte mich einen Monat davon.

Ich versuchte, es zu optimieren, indem ich die ungesunden Zutaten durch gesündere ersetzte, die ich recherchiert hatte, bis der Punkt erreicht war, an dem das Gericht immer noch superlecker schmeckte, aber jetzt 100 Prozent gesundheitsfördernd war. Dann fand ich ein neues Rezept – und allmählich wuchs mein Rezeptfundus. Nach kurzer Zeit stellte ich fest, dass mir die gesunden Lebensmittel sogar besser schmeckten als die ungesunden – und dazu kam, dass das gesunde Essen immer viel satter zu machen schien, was bedeutete, dass ich deutlich weniger aß. Ein echter Glückstreffer: Ich war satter, konnte aber essen, so viel ich wollte; es schmeckte besser als ungesunde Gerichte und machte mich schlank und stark.

Heureka!

Genau davon handelt dieses Buch: von gesunden, natürlichen Nahrungsmitteln, die besser schmecken als das verarbeitete Zeug, an das viele von uns so lange gewöhnt sind. Von wirklich gutem Essen und neuartigen „Wohlfühl“-Rezepten, mit denen es uns fantastisch geht und wir auch so aussehen. Wir wären doch verrückt, das nicht mal auszuprobieren, oder?

Natürlich geht es nicht nur darum, wie wir uns fühlen und wie wir aussehen, sondern auch um unsere langfristige Gesundheit. Früher dachten die Menschen, dass unsere Gesundheit zu 80 Prozent auf Bewegung beruht und zu 20 Prozent auf Ernährung. Heute gilt es weithin als anerkannt, dass es andersherum ist.

Unsere Gesundheit, unsere Fitness, unser Wohlbefinden, unser Geisteszustand, unsere Produktivität und wie lange wir leben, das alles hängt zum überwiegenden Teil wirklich von dem ab, was wir uns in den Mund stecken. Wenn ich heute etwas esse, denke ich bei mir: „Trägt dieses Essen wirklich dazu bei, dass Zellen verjüngt und Toxine ausgeschieden werden? Ist es ein ‚Kraftstoff fürs Leben‘, der wirklich was für mich tut, oder laugt es mich nur aus und belastet mein System?“ Ich möchte Sie dazu anregen, sich jedes Mal, wenn Sie etwas essen, auch solche Fragen zu stellen. Machen Sie eine unterschwellige Gewohnheit daraus. Mit den Informationen in diesem Buch haben Sie die Werkzeuge und das Wissen, um Antworten darauf zu geben – und dann kluge Entscheidungen zu treffen, wie Sie sich gesund ernähren können.

Wenn mir eine Person jemanden empfiehlt, höre ich zu. Wenn mir zwei Personen jemanden empfehlen, höre ich etwas genauer zu. Wenn mir 20 Personen jemanden empfehlen, spitze ich wirklich die Ohren. Das passierte bei Kay van Beersum, mit der ich dieses Buch schrieb.

Kay sieht unglaublich gesund, fit und vital aus. Noch bevor wir ein Wort miteinander gewechselt hatten, dachte ich: „Ihr werde ich zuhören.“

Ich bin froh, dass ich das tat. Kay ist die erstaunlichste Ernährungstherapeutin, die man sich vorstellen kann.

Sie ist unglaublich bescheiden und bezieht ihre Motivation allein daraus,

dass sie jeden mit guten Gesundheitstipps, erstklassigen Ernährungsratschlägen und leckeren Rezepten beglückt. Sie ist der am wenigsten materiell eingestellte Mensch, den ich kenne – sie will einfach nur, dass andere mehr vom Leben haben, und es gibt ihr enorm viel, wenn sie erfährt, dass sich die Gesundheit von Leuten durch ihre ernährungsspezifischen Ratschläge verbessert hat.

Alles, was Kay mir bei unserer Begegnung erzählte, ergab einen Sinn. Sie war wie ein Fundus all der Weisheiten, die ich über die Jahre aus Büchern und von Menschen gesammelt hatte. Wenn Kay etwas sagte, schien alles so einfach und logisch – wie die besten Lebensweisheiten! Es hörte sich nicht so an, als würde das, was sie sagte, ein Jahr später schon wieder überholt sein; es fühlte sich an, als würde man nach Hause kommen. Sehr viel von dem, was ich tagtäglich über Ernährung lese und erfahre, scheint das zu bestätigen, was Kay mir schon die ganze Zeit über gesagt hat. Und wenn neue Forschungsergebnisse veröffentlicht werden, dann stimmen diese oft genau mit dem überein, was sie mir zu essen und einzukaufen geraten hat.

Beim Verfassen dieses Buchs war Kay eine tolle Partnerin. Viele Stunden lang suchte sie eifrig nach Rezepten – zerhackte Sachen, entsorgte sie, überarbeitete und verfeinerte Rezepte – während meine Familie, meine Freunde und ich den viel einfacheren Part übernahmen, sie zu testen und zu kosten! Sie ist die wahre Heldin hinter diesem Buch

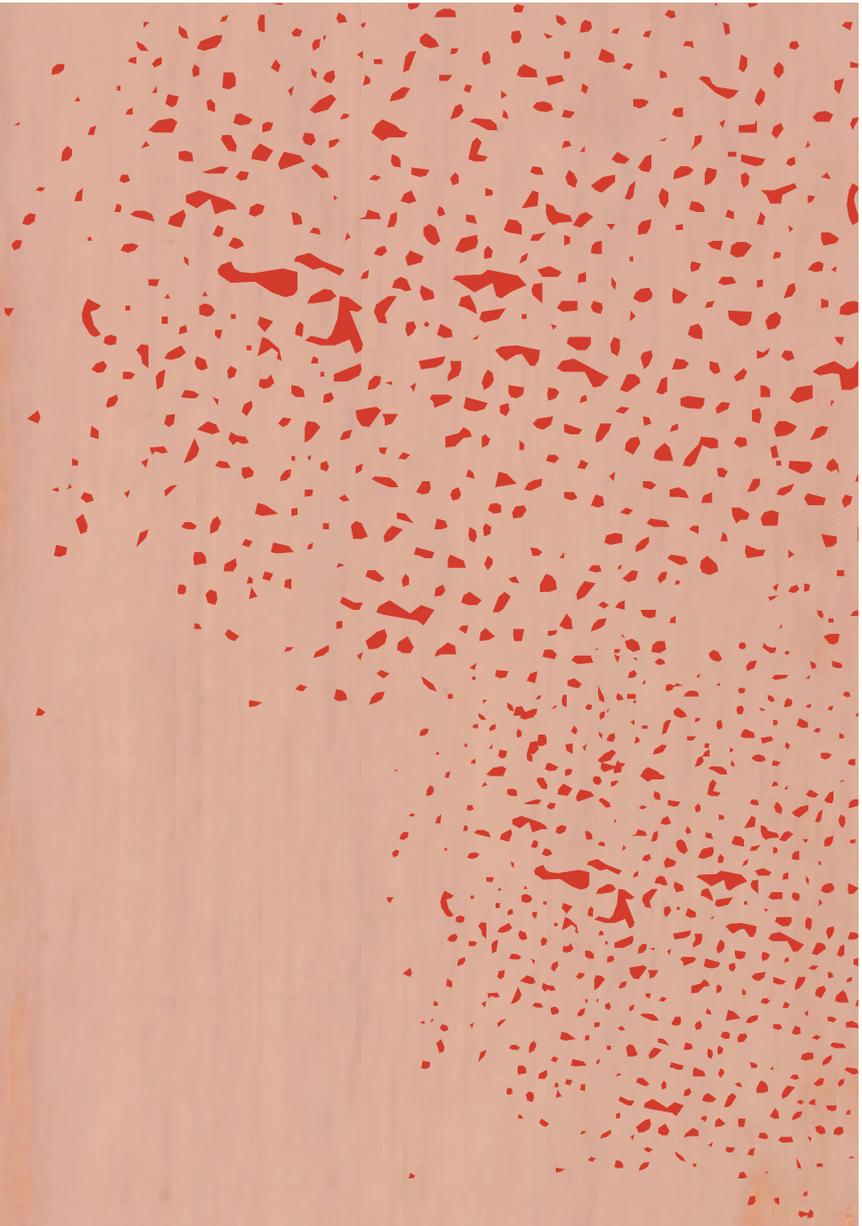
und dafür hat sie reichlich Anerkennung verdient. Ich fühle mich extrem privilegiert, Seite an Seite mit Kay den Versuch zu starten, die Botschaft einer positiven Ernährung und lebensbejahenden Gesundheit in die Welt zu tragen, die die Menschen

für sich anpassen und die sie für den Rest ihres Lebens beibehalten können.

Das ist das Ziel! Willkommen im Club. Auf dass SIE ein gesünderer, schlanker, zufriedener und fitterer Mensch werden.







# GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG



**Ohne Essen können wir nicht existieren. Und ich meine damit nicht nur draußen in der Wildnis. Ich spreche über unser tägliches Leben. Nahrung spendet Energie. Sie sorgt dafür, dass unser Gehirn und andere Organe arbeiten, dass unser Herz schlägt. Sie lässt unsere Muskeln wachsen und Wunden heilen. Sie sorgt dafür, dass unsere Haut, Haare und Nägel gesund und kräftig bleiben. Wenn wir nicht richtig essen, bricht unser Körper irgendwann zusammen und wir funktionieren nicht mehr richtig. Doch wir denken selten auf diese Art über Essen nach. Menschen essen aus allen möglichen Gründen – weil sie hungrig sind, weil sie gestresst sind, weil ihnen langweilig ist oder weil sie einen schnellen Energiekick brauchen. Aber wie oft essen wir bewusst aus dem wahren Grund, weshalb wir Nahrung brauchen: um unseren Körper mit den richtigen Bausteinen zu versorgen, die er zum Leben und Arbeiten benötigt?**

## **Ihr Körper ist wie ein Haus (oder ein Auto)!**

Stellen Sie sich vor, Ihr Körper wäre ein Haus. Es ist aus soliden Backsteinen gebaut und hat einen Kamin, der es von innen wärmt. Doch mit der Zeit sorgen die Wetterverhältnisse und die allgemeine Abnutzung sowohl an der Innen- als auch an der Außenseite für Verschleißerscheinungen.

Zum Glück gibt es einen ständigen Nachschub an soliden Backsteinen und geeignetem Zement, um das Haus in einem tadellosen Zustand zu erhalten, und Feuerholz, damit es warm bleibt. Mit den richtigen Vorräten lassen sich die Abnutzungerscheinungen auf ein Minimum begrenzen.

Jetzt stellen Sie sich vor, dass Sie Schäden nicht mehr mit Backsteinen und Zement reparieren, sondern sich für eine einfachere Lösung entscheiden und jede Menge Sand und schmutziges Wasser beschaffen. Statt Feuerholz legen Sie einen Vorrat an Plastik an, um es im Kamin zu verbrennen. Das ist schließlich billiger, sieht schöner aus und ist im Überfluss vorhanden.

Mag sein, dass Sie mit Sand und Wasser einige Risse auffüllen können. Doch Sie werden schnell feststellen, dass der Sand nicht richtig haftet und das schmutzige Wasser die Wände bloß beschädigt. Sie werden außerdem bemerken, dass beim Verbrennen von Plastik im Kamin Rauch entsteht, der sich überall verbreitet, nicht abzieht und die Innenwände des Hauses verrußt. Aber es hält Sie warm, also machen

Sie so weiter, weil es so simpel scheint, es ist eben die einfachste Möglichkeit ...

Klingt das für Sie nach einer guten Idee? Kann ich mir nicht vorstellen.

Oder stellen Sie sich vor, Ihr Körper wäre ein nagelneues Auto: blank poliert, schnell und leistungsstark. Man braucht guten Kraftstoff und erstklassiges Öl, um den Motor in einem Topzustand zu erhalten, und hochwertiges Wachs, damit es weiterhin glänzt.

Natürlich gibt es auch günstigeren Kraftstoff und billigeres Öl – das lässt sich leicht beschaffen und wird überall angepriesen als der Hit. Und es gibt auch anderes Wachs in einer schickeren Dose, also beschließen Sie, das mal zu testen.

Ihre Zeit ist knapp – vielleicht haben Sie auch nur keine Lust –, also lassen Sie Ihr Auto wochenlang in der Auffahrt oder in der Garage stehen, ohne sich groß darum zu kümmern. Binnen kurzer Zeit verschlechtert sich der Zustand Ihres Autos. Sie stellen fest, dass alle möglichen Reparaturen nötig werden. Es fährt nicht mehr so schnell wie am Anfang, ist nicht mehr halb so leistungsstark, überall bildet sich Rost und Teile werden brüchig. Und so gut wie zu Beginn sieht das Auto auch nicht mehr aus.

Es leuchtet jedem sofort ein, warum Ihr Haus zerfällt und schwarze Rußspuren an den Wänden aufweist. Es ist jedem sofort klar, warum Ihr schickes Auto jetzt regelmäßig Pannen hat. Doch dass es sich mit unserem Körper nicht anders verhält, wollen wir oft nicht wahrhaben. Wenn wir

uns ungesund ernähren, geben wir ihm nicht die Bausteine, die er braucht, um stark und in einem guten Zustand zu bleiben. Wir geben ihm nicht den Kraftstoff, den er benötigt, um schnell und leistungsstark zu bleiben. Wir geben ihm nicht das Wachs, das er braucht, um blendend auszusehen.

Ich möchte Ihnen das Geheimnis verraten, wie Sie sich so ernähren können, dass Sie lange und möglichst gesund leben. Wenn Sie sich Ihren Körper als Haus oder Auto vorstellen, haben Sie Ihr Ziel schon halb erreicht. Jetzt müssen Sie nur noch lernen, wie Sie Ihrem Körper die richtigen Nährstoffe geben, die er täglich braucht.

Mit den Informationen in diesem Buch können Sie das schaffen. Aber zunächst möchte ich einige Tipps an Sie weitergeben, die ich auf meinem eigenen Weg hin zu einer gesunden Ernährung gesammelt habe.

### **Wie bekommen wir es hin, dass gesundes Essen richtig lecker schmeckt und satt macht?**

Wenn Sie ähnlich denken wie ich, wird folgende Frage Sie beschäftigen: Wie bekomme ich es hin, dass gesunde Lebensmittel mir die gleichen tollen Vorteile bieten wie viele vorverarbeitete bzw. Convenience-Lebensmittel?

Glauben Sie mir, das geht. Und zwar aus folgendem Grund: Naturbelassene Lebensmittel schmecken natürlich gut. Wir müssen nur unsere Geschmacksnerven umgewöhnen. Das geschieht nicht von einem Tag auf den anderen, ist aber ganz

einfach, und ich hoffe, dieses Buch wird Ihnen helfen, den Prozess zu beschleunigen.

Die Aromen ungesunder, vorverarbeiteter Lebensmittel können sehr süchtig machen. Geschmacksverstärker, Salz, Zucker und Fett – sie alle scheinen unser Gehirn in einen Glückszustand zu versetzen, wenn auch nur vorübergehend. Historisch betrachtet ergibt das einen Sinn.

Wenn ich draußen in der Wildnis auf Nahrungssuche gehe, kann ich mich nicht allzu intensiv mit optimaler Ernährung befassen. Ich muss Lebensmittel finden, die mich am Leben erhalten, egal worum es sich handelt oder wo ich gerade bin. Gleiches galt für die Jäger und Sammler früherer Zeiten. Nahrung war nicht immer leicht zu beschaffen. Man aß, was immer man an diesem Tag oder im Laufe der Woche jagen oder sammeln konnte. Es gab unweigerlich Zeiten, in denen man hungern musste. Darum entwickelte der Körper ein Verlangen nach Essen, das uns am besten am Leben erhält – nach Lebensmitteln, mit denen man mit dem geringsten Aufwand die größtmögliche Kalorienmenge zu sich nahm, die sofort Energie lieferten oder als Reserven für schlechte Zeiten dienen konnten. Bei Zucker und Fett können wir hier ein Häkchen setzen, daher überrascht es kaum, dass unser Körper gelernt hat, danach zu gelüsten, selbst wenn sie langfristig nicht besonders gut für uns sind.

Zucker ist in seinen zahlreichen Erscheinungsformen genauso wie Salz eine Substanz, die stark abhängig macht. Unter-

suchungen belegen, dass Zucker achtmal so süchtig machen kann wie Kokain. Eine Studie hat ergeben, dass Salz die gleichen Bereiche im Gehirn aktiviert wie gewisse Drogen. Meiner Ansicht nach sind das keine guten Nachrichten. Ein weiteres Problem bei Salz und Zucker ist: Unsere Geschmacksnerven passen sich an ihren Verzehr an. Je mehr Sie davon essen, desto mehr brauchen Sie, um das gleiche Geschmacksergebnis zu erzielen. Wenn Sie regelmäßig mit Salz würzen, werden Sie finden, dass ungesalzenes Essen furchtbar fade schmeckt.

Doch das können wir zu unserem Vorteil nutzen. Wenn Sie sich Ihren Salz- oder Zuckerkonsum schrittweise abtrainieren, werden Sie feststellen, dass sich Ihre Geschmackseinstellung gegenüber Salz und Zucker komplett ändern wird. Lebensmittel, die Sie früher liebten, werden Ihnen viel zu salzig oder süß vorkommen. Das passiert ziemlich schnell.

Wir müssen also einige kleinere Laster loswerden und bei einigen Dingen eine neue Routine entwickeln. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie Sie das ungesunde Zeug durch naturbelassenere Alternativen ersetzen. Aber ich verspreche Ihnen, Sie werden nicht sehr viel aufgeben müssen. Ich werde Ihre Möglichkeiten und Ihren Horizont sogar erweitern.

### **Gewinnen Sie Zeit dazu, indem Sie Zeit investieren**

Wenn Ihr Leben so ist wie meins, dann haben Sie viel um die Ohren. Ich verstehe

das sehr gut, wenn Leute sagen, dass sie einfach keine Zeit haben, gesunde Mahlzeiten zu kochen. Lange Arbeitszeiten scheinen inzwischen Priorität vor Sport und gesunder Ernährung zu haben.

Ich habe jedoch festgestellt, dass Sie mit einer gesunden Ernährung sogar Zeit sparen können. Wenn sich das seltsam anhört, führen Sie sich die folgenden beiden Szenarien vor Augen.

#### ***Szenario eins***

Sie setzen sich nach einem langen Arbeitstag ins Auto. Auf Ihrem Nachhauseweg kommen Sie an einem Schnellrestaurant vorbei. Zu Hause wollen Sie noch ein paar berufliche E-Mails schreiben, Rechnungen online bezahlen und die Wäsche machen. Sie würden auch liebend gerne Sport treiben. Um Zeit zu sparen, steuern Sie also das Restaurant an und holen sich eine große Portion Backfisch mit Pommes.

Nach dem Essen sind Sie erst mal satt, dann fühlen Sie sich voll und werden schließlich träge. Schnell setzt die Müdigkeit ein. Ihr Energielevel sinkt. Also beschließen Sie fernzusehen und lassen so den Abend ausklingen, bis es Zeit zum Schlafengehen ist. Sie sagen sich, um die rückständigen E-Mails, die Wäsche und den Sport werde ich mich schon noch kümmern ... morgen.

Mit Ihrem Abendessen haben Sie erhebliche Mengen an Kalorien zu sich genommen, viel zu viele ungesunde Fette, Salz und Kohlenhydrate – und sind träge geworden!

## *Szenario zwei*

Sie setzen sich nach einem langen Arbeitstag ins Auto. Auf Ihrem Nachhauseweg kommen Sie an einem Supermarkt vorbei. Sie halten an, kaufen Wildlachssteaks, Gemüse und Süßkartoffeln. Sie grillen den Lachs mit einigen Kräutern, garen das Gemüse und die Kartoffeln. Während das Essen kocht, stecken Sie die Wäsche in die Waschmaschine.

Ihr Essen ist innerhalb von 20 Minuten fertig, und nach 40 Minuten haben Sie Ihr Essen beendet. Sie sind satt, fühlen sich aber nicht vollgestopft. Es setzt keine Trägheit ein; Sie haben vielmehr einen klaren Kopf und sind stolz auf Ihre tollen Kochkünste.

Sie fühlen sich immer noch frisch genug, um die überfälligen E-Mails und die offenen Rechnungen in Angriff zu nehmen. Eine Stunde später haben Sie Ihr Essen verdaut, Ihre E-Mails und die Rechnungen sind erledigt, und Sie haben sogar Lust, mit dem Hund einen längeren Spaziergang zu machen. Vor dem Zubettgehen ist noch etwas Zeit, um zu relaxen, fernzusehen oder ein Buch zu lesen.

Mit Ihrem Abendessen haben Sie viele Vitamine, Mineralstoffe, gesunde Fette, Ballaststoffe und Proteine zu sich genommen. Sie fühlen sich gut, aktiv und energiegeladener. Sie werden die Nachwirkungen dieses Essens sogar an der Qualität Ihres Schlafes feststellen, an Ihrer Verdauung und an Ihrem Energielevel, wenn Sie am nächsten Morgen aufstehen.

Diese Szenarien sind absolut realistisch.

Die Nahrung, die Sie zu sich nehmen, kann sich massiv auf Ihren Energielevel auswirken. Ein Tag in der Wildnis reicht aus, um das zu begreifen, aber in unserem alltäglichen Leben scheinen wir es vergessen zu haben. Nahrung, die unseren Körper aus dem Gleichgewicht bringt, bringt auch unseren Geist aus dem Gleichgewicht. Die Folge? Es mangelt uns an Konzentration, Zielen, Inspiration, Motivation und Antrieb. Wollen wir wirklich so unser Leben verbringen?

Sobald Sie sich angewöhnt haben, jeden Tag gesund zu kochen, wird die Menge an Energie, die Sie gewinnen, Ihnen viel Zeit sparen. Bei mir funktioniert es, das kann ich gar nicht oft genug betonen.

Der Abschnitt „Die Grundlagen des Einkaufens“ wird Ihnen helfen, Vorratschrank, Kühlschrank und Gefrierschrank so zu füllen, dass Sie in Ihrer Küche immer alles parat haben, um ein schnelles, gesundes Essen zubereiten zu können. Egal, wo oder wie beschäftigt ich bin, ich stelle mir vor dem Essen immer folgende vier Fragen:

- »»» Werde ich mich nach dem Verzehr dieser Nahrungsmittel energiegeladener oder erschöpfter fühlen?
- »»» Werde ich mich nach dem Verzehr dieser Nahrungsmittel gut oder schlecht fühlen?
- »»» Wird der Verzehr dieser Nahrungsmittel meinen Körper kurzfristig und langfristig ernähren oder zerstören?

»»» Bin ich mit dem Verzehr dieser Nahrungsmittel meinem Körper und meinem Geist gegenüber achtsam oder achtlos?

## Die 80:20-Regel

Ich möchte das Leben in vollen Zügen genießen, und ich wette, Ihnen geht es genauso. Dafür müssen wir uns auf die Dinge konzentrieren, die uns Spaß machen. Für viele von uns – mich eingeschlossen – gehören Essen und Kochen zu diesem Spaß dazu. Tatsächlich würde ich so weit gehen und sie zu meinen Leidenschaften zählen. Wer liebt nicht den Duft eines frisch gebackenen Brotes oder den Geschmack von kühlem Eis an einem heißen Sommertag?

Überhaupt wäre das Leben ziemlich langweilig, wenn wir uns die ganze Zeit an Regeln halten würden. Es ist gesund, hin und wieder ein paar davon zu brechen. Daraus mache ich gern eine Regel!

Ich hoffe, ich kann Ihnen zeigen, dass Essgenuss nicht nur mit Dickmachern und Zuckerbomben zu tun hat, sondern dass frisch zubereitete, gesunde Mahlzeiten und Snacks genauso lecker schmecken können. Ich möchte sogar noch einen Schritt weitergehen und Ihnen zeigen, dass der Genuss, den Ihnen diese Art Lebensmittel bieten, viel länger anhält als der temporäre Kick, den Ihnen ein ungesunder Snack gibt; dass gesundes Essen sich positiv auf Ihren Geist und Ihren Körper auswirkt, dass es Ihre Stimmung verbessert und langfristig

auch Ihr Leben und dass es Körper, Geist und Seele nährt.

Doch sehen wir den Tatsachen ins Auge: Wir alle sind Menschen, und manchmal möchten wir uns einfach verwöhnen und nicht über langfristige Konsequenzen nachdenken. Keiner will immer diszipliniert und stark sein. Denken Sie nur an all die Damen auf der Titanic, die aufs Dessert verzichtet haben!

Es ist absolut in Ordnung, sich dann und wann eine Auszeit zu gönnen, und darum halte ich mich an die 80:20-Regel. 80 Prozent der Zeit über ernähre ich mich bewusst mit viel qualitativ hochwertigem frischem Obst und Gemüse, guten Fetten, Proteinen und unraffinierten Kohlenhydraten – all die Dinge, über die Sie auf den folgenden Seiten lesen werden.

Und 20 Prozent der Zeit über – wenn ich mit Freunden ausgehe, grille, auf einer Geburtstagsparty bin oder einfach, weil ich das so will – esse ich, worauf ich gerade Lust habe. Das heißt, auch wenn ich mich inzwischen supergesund ernähre, gönne ich mir manchmal einen Burger mit Pommes und ein Stück Käsekuchen. Ich sehe darin kein Problem. Autor und Fitnessguru Tim Ferriss, der für seine Ernährungsratgeber zahllose Selbstversuche durchführte, geht sogar so weit zu behaupten, dass ein „Cheat Day“ pro Woche, also ein Tag, an dem man alles essen darf, was man will, ganz entscheidend ist! Er wies nach, dass sein Stoffwechsel für die vor ihm liegende Woche dadurch angekurbelt wurde und ein solcher

Tag sich somit sowohl auf seine Gesundheit als auch auf seine Fitnessziele, schlank und muskulös zu bleiben, positiv ausgewirkt hat. Wirklich toll, Tim. Gute Arbeit!

Es stimmt, ich schätze und freue mich auf einen guten Cheat Day oder eine Schlemmermahlzeit (wobei viele der Rezepte in diesem Buch so verdammt lecker sind, dass Schlemmermahlzeiten gar nicht mehr denselben Reiz ausüben wie früher, als die geschmackliche Kluft zwischen gesunden Lebensmitteln und Junkfood viel größer war. Merkwürdigerweise, das sei versprochen, schmeckt mein Schokoladenkuchen viel leckerer als die ungesunde Variante, die es im Restaurant gibt – so viel dazu!).

In die Praxis umgesetzt funktioniert die 80:20-Schummelregel so, dass ich entweder an einem Tag pro Woche esse, was ich möchte, oder das auf mehrere Mahlzeiten über die Woche verteile, je nachdem, was anliegt oder wo ich gerade bin. Selbst im Urlaub versuche ich, diese Routine streng einzuhalten. Nach einer Weile ist das aber gar nicht mehr so schwer, und dieses Buch soll zeigen, wie Sie gesunde Lebensmittel so zubereiten können, dass sie genauso lecker schmecken wie ungesunde, wenn nicht sogar leckerer! Und dann wird es wirklich einfach, konsequent zu bleiben.

Ein Cheat Day oder mehrere Schlemmermahlzeiten sind für mich daher immer etwas Besonderes – niemals „Routine“ – und oft geben sie mir einen Motivationskick für die junkfoodfreie, fettarme Woche, die vor mir liegt.

Eine Warnung jedoch, sofern man das so nennen kann: Wenn Sie mehr gesunde Dinge essen, werden Sie vielleicht feststellen, dass Ihr Körper es nicht mehr mag, wenn Sie ungesundes Zeug essen. Es könnte passieren, dass all die Dinge, die Sie früher aßen, Ihnen nun Unwohlsein oder Verdauungsprobleme bereiten oder Sie sehr müde oder träge machen. Es ist ein gutes Zeichen, dass Ihr Körper sich darauf einstellt und erkennt, dass Junkfood Ihnen nicht gut tut. Nutzen Sie das Gefühl als Motivation für die junkfoodfreie, fettarme Woche, die vor Ihnen liegt – für die positiven 80 Prozent, die auf Sie warten.

Wenn Sie alle wichtigen Schritte befolgen, werden einige der Sie plagenden gesundheitlichen Probleme, von denen Sie dachten, sie wären ein Teil von Ihnen, vielleicht dahinschmelzen wie Schnee in der Sonne. Bei mir war das so, und ich beobachtete das Gleiche bei vielen Mitgliedern unserer Filmcrew und auch bei unseren Familien. Der Verzehr fettarmer, unverarbeiteter und naturbelassener Lebensmittel setzt sich bei vielen von uns Abenteuerlustigen als positive Lebensweise durch, und darauf bin ich sehr stolz. Wir haben diese wichtigen Fakten über Ernährung gemeinsam gelernt und sind so alle zu besseren, stärkeren und gesünderen Menschen geworden! (Ich muss immer schmunzeln, wenn ich irgendwo im Dschungel bei einer Location eintreffe und im Basislager der Crew schon Grünkohlchips und Schoko-Proteinbomben auf uns warten!)

# KAY SAGT ...

*Unser Körper strebt permanent nach einem Zustand des Gleichgewichts. Dieses Gleichgewicht nennt sich „Homöostase“. Wir sind täglich Belastungen und Toxinen ausgesetzt und verzehren ungesunde Lebensmittel, daher ist es ganz schön schwer, die Homöostase aufrechtzuerhalten! Um das zu erreichen, nimmt unser Körper kleine Veränderungen vor. Es kann zum Beispiel sein, dass unsere Leber ein bisschen mehr zu tun hat, um mit übermäßigem Alkoholkonsum fertigzuwerden. Oder vielleicht müssen unsere Knochen und Gelenke einige Anpassungen vornehmen, um die Extrapfunde um unsere Taille und Hüfte tragen zu können. Unser Darm muss sich extrem anstrengen, um die schwere, ungesunde Kost, die wir so häufig verzehren, zu verdauen, und unser Herz muss noch effizienter arbeiten, um das Blut durch unsere Arterien zu pumpen, die allmählich verstopfen. Dies verursacht merkliche Abnutzungserscheinungen. Vielleicht wachen Sie mit schmerzenden Gelenken auf. Vielleicht fühlen Sie sich aufgebläht oder leiden nach dem Essen unter Sodbrennen. Vielleicht strahlt Ihre Haut nicht mehr so, und Sie haben oft dunkle Ringe unter den Augen. Wir sind so sehr daran gewöhnt, dass unser Körper immer mit allem fertig wird und sich auf alles einstellt, dass wir solche Symptome als normal ansehen.*

*Natürlich verschlechtert sich der Zustand unseres Körpers mit der Zeit, doch wir können in hohem Maße kontrollieren, wie schnell das passiert. Viele der kleinen Zipperlein, Verdauungsprobleme, Hautprobleme oder die nachlassende Energie, die wir im Laufe der Zeit erleben, sind Zeichen dafür, dass wir etwas falsch machen. Magengeschwüre, Typ-2-Diabetes, Gicht, Herzleiden und Arthritis haben wir uns durch unsere Ernährung und unseren Lebensstil oft selbst zuzuschreiben. Die Lebensmittel, von denen Sie sich laut vorliegendem Buch nach und nach verabschieden sollen, können oft als Schuldige ausgemacht werden. Menschen, die auf Weißbrot und andere Weißmehlprodukte verzichten, werden vielleicht feststellen, dass sie müde werden und sich aufgebläht fühlen, wenn sie doch wieder davon essen, und das, obwohl diese zuvor vielleicht zu ihren Hauptnahrungsmitteln gezählt hatten und ihnen die Blähungen normal vorgekommen waren.*

## 50:50

Falls Ihnen die 80:20-Regel für den Anfang zu schwer durchführbar erscheint, ist das okay. Sie entscheiden, wie schnell Sie vorankommen wollen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie einiges an Übergewicht mit sich herumschleppen, wenn Sie selten Sport machen und sich überwiegend von Fertiggerichten oder Fast Food ernähren, möchten Sie vielleicht eher mit dem 50:50-Ansatz anfangen. Halten Sie sich zu 50 Prozent der Zeit an gesundes Essen und behalten Sie für die übrigen 50 Prozent Ihre alten Gewohnheiten bei.

Während der Zeiten, in denen Sie den neuen Speiseplan befolgen, werden Sie so viel mehr Energie gewinnen, dass Sie dazu beflügelt werden, das Verhältnis gesund:ungesund zu erhöhen.

Wenn Sie sich für ziemlich gesund halten, aber noch nicht alle Fakten über gesunde Ernährung kennen oder nicht wissen, wie Sie Ihre Mahlzeiten alle zubereiten sollen, fangen Sie am besten mit einem 70:30-Ansatz an. Sie werden nicht mehr als ein paar Wochen brauchen,

um Ihr Ziel zu erreichen, nämlich ein Verhältnis von 80:20.

Meiner Einschätzung nach ist es aber immer gut, große Träume zu haben und ihnen mit großen Schritten entgegenzugehen! Kleine Ziele bringen uns selten bedeutend weiter – wenn ich an Ihrer Stelle wäre und Veränderungen sehen und schlank werden wollte, würde ich gleich in die Vollen gehen. 80:20 ist auch nicht wirklich zu extrem oder zu verrückt. Meine Familie und meine Kinder packen das ohne großes Drama; und selbst wenn Sie dieses Ziel ins Auge fassen und es am Anfang knapp verfehlen, machen Sie jetzt wenigstens echte Fortschritte hin zu einem gesünderen, schlankeren Selbst.

Das Acht-Wochen-Programm am Ende des Buches ist für jeden geeignet. Damit können Sie alle nötigen Schritte in der von Ihnen gewählten Zeit und in Ihrem eigenen Tempo machen. Doch bevor Sie loslegen, ist es wichtig, dass Sie wissen, warum Sie es tun. Im nächsten Abschnitt „Bärenstarke Fakten“ geht es um die guten, die schlechten und die hässlichen Seiten all der Lebensmittel, die Sie bisher gegessen haben...



