

dr. ulrich + andreas
strunz+jopp

forever
young
geheimnis
eiweiß



HEYNE <

Inhalt

7 Vorwort – Protein ist Leben

16 Zurück in die Zukunft – die Eiweiß-Zeitreise

- 17 Eiweiß, der verkannte Nährstoff – viele Vorurteile
- 19 Eiweißreiche, gesunde Steinzeiternährung

22 *Special:* Das Einmaleins der Steinzeit-Fitnesskost

- 26 Das Sammlerprogramm
- 28 Das Jagdprogramm
- 30 Das Fit-mit-Eiweiß-Programm
- 32 Das Vollwertprogramm

34 Besser, länger leben – die neue Harvard-Ernährungspyramide

- 34 167 000 Menschen unter der Lupe der Wissenschaft
- 36 »Gesunde Ernährung nach DGE« – keine bessere Gesundheit



Eiweißqualität – das Aminosäuren-Abc

40

- 40 Die neun lebenswichtigen Aminosäuren
- 42 Die biologische Wertigkeit
- 44 Keine Vorurteile gegen tierisches Eiweiß
- 49 Pflanzliches Eiweiß – je mehr, desto besser
- 51 Wie viel Eiweiß braucht der Mensch?

Eiweiß im Sport

54

- 57 Ihre Muskeln – das Eiweißlager
- 58 Fallen Sie nicht ins Insulintoch
- 58 So verhindern Sie Muskelabbau
- 59 Die Stoffwechselfabrik Muskeln – bahnbrechende Erkenntnisse
- 60 Wie viel Aminosäuren speichern die Muskeln?





- 62 Neue Erkenntnis: Aminosäuren wirken anabol in den Muskeln
- 62 Gibt es eine optimale Aminosäurezufuhr?
- 63 Bauen Kohlehydrate Muskeln auf?

66 Interview mit Prof. Bob Wolfe: Aminosäuren und Muskelaufbau



72 Eiweißpulver – das Einmaleins für den Einkauf

- 72 Warum Eiweißkonzentrate für den Muskelaufbau?
- 73 Welches Eiweiß ist am besten für den Muskelaufbau?
- 74 Eiweiß-Timing
- 76 *Special:* Der ultimative Eiweißführer

Special: Eiweißshakes 86

L-Carnitin – Energie und bessere Fettverbrennung 92

- 94 Wie Sie zur Fettverbrennungsmaschine werden
- 96 *Special:* Welcher Fettverbrennungstyp sind Sie?
- 98 Besser Abspecken mit L-Carnitin
- 100 **L-Carnitin im Sport**
- 100 Mehr Ausdauer durch L-Carnitin
- 101 Weniger übersäuerte Muskeln
- 101 Weniger Muskelkater

Erfolgreich abnehmen – mit langsamen Kohlehydraten und Eiweiß 105

- 106 **Die Kohlehydratlüge**
- 108 Die Insulinfalle – mehr Fettspeicherung
- 108 Fatale Moppelfalle: Fett und schnelle Kohlehydrate
- 109 Hoher glykämischer Index macht Fett
- 109 Glykämischer Index ganz einfach
- 110 Unterzuckerung – die Hunger- und Aggressionsfalle





114 *Special:* Dick und krank: Über gesunde und Killerkohlehydrate

116 **Abnehmen mit Eiweiß**

117 Muskel-PS für die Fettverbrennung

118 Muskeln gegen den Jojo-Effekt

118 Mit Eiweiß die Muskeln erhalten

119 Aminosäuren halten die Psyche stabil

120 Wie viel Eiweiß nimmt man bei welchem Gewicht?

123 Tryptophan: Essen Sie Glück, Schlaf und ruhige Nerven

123 Der Baustein für den Glücksbotschafter Serotonin

124 Steigern Sie Ihre Serotoninproduktion

125 **Tief schlafen, besser lernen**

127 Die Botenstoffe des Schlafs und des Glücks

128 Lange im Bett – trotzdem gerädert

129 Steigern Sie die Lernfähigkeit im Schlaf um das Zehnfache

130 Leistungsfähiger im Büro

130 Die Biochemie des Glück

133 Tryptophan – besser als jedes Schlafmittel



135 **Tryptophan gegen Depressionen**

136 Tryptophan und Psyche: So wirkt Tryptophan

136 Einsatz gegen Depressionen

138 PMS – Vitamin B6 und Tryptophan helfen

Phenylalanin und Tyrosin – konzentrierter, belastbarer, euphorischer

140

140 Die Bausteine für Dopamin & Co.

141 Die Biochemie der Tatkraft

142 Die Biochemie der Liebe





- 143 Mehr Konzentration mit Dopamin & Co.
- 144 Aminosäuren gegen Depressionen

146 Sojaweiß – Phytoöstrogene und Herzschutz

- 147 Das Fiasko des Hormonersatzes
- 148 Phytoöstrogene – Hormonwirkung und Hormonblockade
- 149 Phytoöstrogene gegen Hitzewallungen
- 150 Osteoporose – Phytoöstrogene wahrscheinlich zu schwach
- 152 Herzschutz: Sojaweiß senkt die Blutfette
- 152 Eiweiß senkt Blutdruck und schützt das Herz
- 153 Hormonblocker gegen Brustkrebs

158 Glutathion – Jungbrunnen, perfekter Zellschutz, bessere Schadstoffentsorgung

- 158 Was ist Ihr biologisches Alter?
- 159 Zellschutz mit Antioxidanzien
- 162 Glutathion entgiftet

Eiweiß fürs Immunsystem 166

- 166 Seltener krank, schneller gesund
- 167 Glutamin macht Ihr Immunsystem scharf
- 169 Glutamin gegen Durchfälle
- 170 Die Immunapotheke

Special: Rezepte 173

- 173 Quark – Eiweißbombe unter den Milchprodukten
- 182 Hülsenfrüchte – so eiweißreich wie Fleisch
- 193 Eiweißreiche Nüsse
- 196 Hafer – viel zu schade für die Viehzucht
- 198 Soja – Eiweiß-Weltrekordhalter
- 202 Fisch – Eiweiß und Omega-3-Fette

Anhang 206

- 206 Aminosäureprodukte
- 207 Seminare
- 208 Quellenverzeichnis
- 219 Sachwortverzeichnis
- 222 Bildnachweis
- 223 Impressum
- 224 Über die Autoren

