

Am 31. Juli 2015 hatte ich zum selben Thema einen ersten Teil gepostet. Die positive Wirkung der darin behandelten LaufPower-Riegel auf mein Ausdauervermögen im damit unterstützten Training war so spürbar, dass ich hier einen zweiten Teil folgen lasse. Bei den Zutaten habe ich kräftig variiert. Die Zubereitung erfolgte prinzipiell wie im Teil 1. Das Ergebnis besteht dieses Mal nicht aus 3 sondern nur 2 Geschmacksvarianten, die nicht - wie in Teil 1 - auf Frucht, sondern auf Gemüse basieren. Motivation & Zielsetzung waren dieselben wie in Teil 1.

Die neue Basismischung beinhaltet aus Nährstoffgründen Quinoa, Amarant, Hanfsamen, Weizenkleie, Walnüsse, Ingwer, sowie aus geschmacklichen Gründen Limonenfilets, Orangeat und Orangenöl.



Als Geschmacksbringer wählte ich
a) Spargel (weiß) / Brokkoli
b) Rote Bete / Kohlrabi

Inzwischen sind die 2 x 7 Riegel verkostet (i.d.R. in Kombi mit Mate-Tee) - zumeist während langer Läufe, darunter ein extensiver Dauerlauf über 42 km und ein intensiver Dauerlauf über 21 km; den bei 32 °C Mittagshitze.



Geschmacklich habe ich keine Präferenz und gegen beide Varianten nichts einzuwenden. Ich gestehe aber, dass mir die 3 fruchtbasierenden Geschmacksvarianten aus Teil 1 noch besser schmeckten.

Bezüglich der Energienachfuhr während meines (Lauf)Ausdauertrainings, fand ich mich bei der Variante Rote Bete / Kohlrabi etwas im Vorteil. Rote Bete gelten als "Nitratsammler" (> 1.000 mg/kg). Insofern könnte einer der dafür in Frage kommenden Gründe eben dieses Nitrat (NO₃) sein, das in unserem Körper durch eine Reduktion in Nitrit (NO₂) gewandelt wird während der Sauerstoff (O₂) freigesetzt wird (2NO₃ → 2NO₂ + O₂).

Über alle 5 der in Teil 1 & 2 behandelten Varianten gewertet, verzeichne ich aber für die 3 Fruchtvarianten aus Teil 1 einem zwar geringen, aber vorhandenem Vorteil in Bezug auf längere Aufrechterhaltung meiner Ausdauerleistung. Verantwortlich dafür könnten die Chia-Samen und/oder das Dinkel-Vollkornmehl sein - beides in den beiden hier behandelten gemüsebasierenden Varianten nicht enthalten. Um kein Mißverständnis aufkommen zu lassen: auch die beiden hier behandelten Varianten erfüllten hinsichtlich der Aufrechterhaltung meiner Ausdauerleistung ihren Job, nur die 3 Varianten aus Teil 1 eben noch ein wenig besser bzw. länger.



Erkenntnis:

Der Kauaufwand ist bei diesen Riegeln - egal ob bei jenen aus Teil 1 oder 2 - hoch; was so sein muß, wenn insbesondere die Nährstoffe aus der Samen/Nüsse/Kerne-Fraktion effektiv erschlossen, absorbiert und energetisch wirkungsvoll genutzt werden sollen. Dafür ist - parallel oder direkt nach Genuß - zum Aufschließen der Nährstoffe und zum Hinunterspülen ausreichend Flüssigkeit zuzuführen. Das ist im Training und im gesundheits-orientierten Ausdauersport gut machbar. Im Wettkampf allerdings verlangt es ultimativ nach PARALLEL zuzuführender Flüssigkeit. Diese in jeder Situation am Mann / an Frau zu haben, ist eine gewisse Herausforderung.

Wahrnehmung am Rande:

Während des o.g. 42 km Trainingslaufs konsumierte ich bei km 21 ein Fl. alkoholfreies Weizen (von einem bekannten Hersteller aus Erding). Anders als beim mich ansonsten begleitenden Mate-Tee, fühlte ich hiernach eine deutlich erhöhte Beinschwere. Die löste sich erst wieder nach 7-8 Folge-km, während der ich wieder Mate-Tee nachgeführt hatte. Ich spekuliere mal, dass dies mit der Tonizität dieses Bieres (hyperton ?) bzw. mit dem osmotischen Druckgradienten zwischen meinem Blut und dem Bier zusammenhängen könnte. Ich mag dieses Bier - sehr sogar - und werde es auch weiterhin trinken, aber fortan nicht mehr WÄHREND des Trainings, sondern gerne und weiterhin NACH dem Training. Tip: Wer's etwas herber mag, dem sei jene Marke empfohlen, bei der der Mönch im Logo dem aktuellen Papst nicht nur dem Namen nach sondern auch in der Erscheinung verblüffend ähnlich ist.

PROS:

- Wirkung: (mein) Ausdauervermögen bei mittleren aeroben Belastungsgrad(75% +/- 4% meiner HF-max.) bleibt bis 42 km auf beinahe konstantem Niveau.
- Nicht so unangenehm klebrig und extrem süß wie so viele der Industrieprodukte.
- 00-fidel (anders ausgedrückt: verdauungsfreundlich, ohne drängelnde Überraschungen).
- Preiswert und einfach von jeder Frau/Mann selbst zubereitbar.

CONS:

Länger zu kauen als Gels und verlängert nach ausreichend Flüssigkeit zum Herunterspülen

FAZIT:

Effektive self-made LaufPower – energienachführend, wohlschmeckend, gesund, kompakt, transportfreundlich und preiswert.

Rezepte & Zubereitung

Basismischung für 28/2 Riegel a' ca. 80g (Menge pro Variante also 50%)

	Menge	pro 100g	Fett	Kohlehydr.	Proteine	Ballaststoffe
	g	kcal	g	g	g	g
<i>Maismehl</i>	50	346	3	70	8	4
<i>Amaranth</i>	70	380	9	58	16	7
<i>Haferflocken</i>	50	372	7	58,7	13,5	10
<i>Quinoa (weiß)</i>	70	368	6,1	64	14	7
<i>Leinsamen</i>	10	504	40	0	21,7	35
<i>Haferkleie</i>	50	359	6,6	54,6	14,6	11,2
<i>Hanfsamen</i>	50	586	44	12	33	5
<i>Walnüsse (gehackt)</i>	50	678	64	12,4	10,3	5,4
<i>Mandeln (gehackt)</i>	50	609	52	5,6	24	0
<i>"Kernige Vielfalt" (Aldi)</i>	93	600	52	4,3	14,3	6
<i>Ingwer (klein gehackt)</i>	40	304	3,3	60	7,4	5,9
<i>Filets von 2 Limonen</i>	80	31	2	2	-,-	-,-
<i>Orangeat</i>	30	-,-	-,-	-,-	-,-	-,-
<i>Orangenöl</i>	2	0	0	0	0	0
<i>Salz</i>	5	0	0	0	0	0
<i>Wasser (heiß)</i>	200	0	0	0	0	0
Σ	900	5.137	289	402	177	97

Variante Rote Bete / Kohlrabi

*) klein gewürfelt	Menge	pro 100g	Fett	Kohlehydr.	Proteine	Ballaststoffe
	g	kcal	g	g	g	g
<i>Basismischung</i>	450,0	1.712,3	96,3	133,9	58,9	32,2
<i>Rote Bete*</i>	200,0	49,0	0,2	8,8	1,9	2,4
<i>Kohlrabi*</i>	200,0	30,0	0,4	4,0	2,0	1,3
Σ Rohmischung	850	1.791	97	147	63	36
Σ gebacken	568					
Pro Riegel	80	199	11	16	7	4

Variante Spargel/Brokkoli

*) klein gewürfelt	Menge	pro 100g	Fett	Kohlehydr.	Proteine	Ballaststoffe
	g	kcal	g	g	g	g
<i>Basismischung</i>	450,0	1.712,3	96,3	133,9	58,9	32,2
<i>Spargel*</i>	200	20	0,2	2	1,9	1,2
<i>Brokkoli*</i>	200	34	0,2	2,9	4	2,5
Σ Rohmischung	850	1766	97	139	65	36
Σ gebacken	546					
Pro Riegel	80	196	11	15	7	4

Zubereitung:

Je 1/2 der Basismischung mit Zutaten einer Variante zu einem festen Teig verrühren (Mixer).
Beide Varianten in 2 Partionen auf einem mit Backpapier ausgelegtes Blech ausstreichen.
Im vorgeheizten Ofen (Ober- & Unterhitze) bei 180°C ca. 50 min backen.
Anschließend noch einmal mit Heißluft 30 min lang 160 °C (das Wasser muss raus) folgen lassen,
bis eine der Varianten den Härtegrad einer auf dem Boden ausgebreiteten Wolldecke erreicht.
Herausnehmen. Die andere Variante ggfls. weiter backen lassen, bis gleicher Härtegrad erreicht.
Abkühlen lassen + riegn + verpacken + beim nächsten Training ausprobieren.

WDDH (Was Du Davon Hast)

(Quellen für die Warenkunde: ernaehrung.de; lebensmittel-warenkunde.de; eatsmarter.de)

Maismehl

Nährwerte pro 100g: 346kcal Energie; 3g Fett; 70g Kohlehydrate; 8g Proteine; 4g Ballaststoffe.
Maismehl ist nicht besonders nährstoffreich. Enthalten sind aber u.a. Provitamin A, verschiedene B-Vitamine, Vitamin C, sowie Vitamin E und Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Kalium, Kalzium, Natrium, Phosphor und Zink. Ähnlich wie bei Nudeln oder Reis liefert es in erster Linie Kohlenhydrate und macht schnell satt. Besonders hervorzuheben ist noch der hohe Anteil an verdauungsfördernden Ballaststoffen. Genau das sind die Gründe warum es hier verwandt wurde. Im Gegensatz zu anderen Getreidesorten hat Mais den Vorteil, dass er kein Gluten enthält und somit auch für Personen mit Zöliakie geeignet ist.

Amarant

Nährwerte pro 100g: 380kcal Energie; 9g Fett; 58g Kohlehydrate; 16g Proteine; 7g Ballaststoffe.
Mit etwa 18 Prozent ist dieser glutenfreie „Inka-Weizen“ das eiweißreichste „Getreide“ überhaupt.
Außerdem enthalten die Körner reichlich Magnesium, Kalzium und Eisen.
Das in den Samen enthaltene Öl besteht zu 70 Prozent aus ungesättigten Fettsäuren, was der Gesundheit - besonders auch dem Cholesterinspiegel - gut tut.
Darüber hinaus enthält dieses "Scheingetreide" besonders viele Ballaststoffe, bringt also die Verdauung in Schwung, sättigt gut und ist darum ideal für alle, die auf ihre Figur achten. Die Körnchen sind mit ihrem nussigen, leicht bitteren Geschmack auch kulinarisch ein Gewinn und in der Küche vielseitig einsetzbar.

Haferflocken

Nährwerte pro 100g: 372kcal Energie; 7g Fett; 58,7g Kohlehydrate; 13,5g Proteine; 10g Ballaststoffe.
Die komplexen Kohlenhydrate von Haferflocken sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.
Auch ihr Fett ist gesund, da es reich an ungesättigten Fettsäuren ist.
Die enthaltenen Ballaststoffe fördern die Verdauung und sättigen gleichermaßen.
Ferner können sie Verstopfungen entgegenwirken, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Bluthochdruck senken.
Anders als beim Verzehr von Weißbrot mit Butter und Marmelade induzieren sie keine Heißhungerattacken.
Insofern sind Haferflocken auch allererste Wahl für Abnehmwillige.
Darüber hinaus punktet das Getreide noch mit jeder Menge Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Haferflocken enthalten Eisen, Zink, Folsäure, Vitamin E, Vitamin B2, Vitamin B6, Kupfer, Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium und Phosphor.
Besonders der hohe Zinkanteil ist nicht zu unterschätzen.
Denn Zink ist wichtig für Haut, Haare und Nägel.
Und das Beste zum Schluss: Haferflocken dürfen den offiziellen Health Claim tragen.
Der hafertypische Ballaststoff Beta-Glucan reduziert nachweislich den Cholesteringehalt.
Dafür müssen 3 g des Ballastoffs verzehrt werden (stecken in 2 Port. Haferflocken a' 40g).

Quinoa

Nährwerte pro 100g: 368kcal Energie; 6,4g Fett; 59g Kohlehydrate; 12,5g Proteine; 7g Ballaststoffe.

Wie der Amaranth gelten die Samen dieses aus den Anden stammenden glutenfreien Gänsefußgewächses als "Scheingetreide". Die auch Reismelde genannte Pflanze ist eng verwandt mit Spinat, Mangold und Roter Bete – entsprechend isst man ihre mineralstoffreichen, würzigen Blätter in Südamerika gern als Gemüse.

Die größte Bedeutung haben aber die Samen, die nicht ganz so winzig sind wie beim Amaranth, dabei aber ähnlich reich an Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen sind. Besonders wertvoll ist das hochwertige Eiweiß (14 bis 22 g pro 100 g). Es enthält viele lebenswichtige Aminosäuren, darunter auch Lysin, das sonst fast nur in Fleisch und Fisch vorkommt. Ebenfalls günstig ist der relativ hohe Gehalt an Eisen und Magnesium. Das mit 124 mg pro 100 g reichlich enthaltene Kalzium ist vor allem für diejenigen interessant, die Laktose nicht vertragen und darum auf Milch verzichten müssen.

Der Fettgehalt liegt bei 5 %, den größten Anteil (ca. 70 %) machen auch hier ungesättigte Fettsäuren aus, was dem Cholesterinspiegel bzw. Herz und Kreislauf gut tut. Darüber hinaus enthält Quinoa verhältnismäßig viele Ballaststoffe - gut für die Verdauung und lang anhaltende Sättigung.

Besonders bemerkenswert ist noch der Gehalt an Saponinen: Diese sekundären Pflanzenstoffe regulieren unter anderem den Fettstoffwechsel und sorgen dafür, dass der Körper weniger schädliches Cholesterin aufnimmt. Sie sind auch verantwortlich für den leicht bitteren Geschmack von Quinoa – wer den nicht mag, wäscht die Körnchen vor dem Zubereiten am besten gründlich, um ihn auszuspülen.

Leinsamen (= Flachssamen) - ungeschält

Nährwerte pro 100g: 504kcal Energie; 40g Fett; 0g Kohlehydrate; 21,7g Proteine; 35g Ballaststoffe.

Diese nussig schmeckende Nährstoffbombe, in Form von kleinen dunkelbraunen Körnchen, ist ungeheuer reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und vor allem essentiellen, ungesättigten Fettsäuren (besitzt unter den Pflanzensamen eine der höchsten Konzentrationen an Omega-3-Fettsäuren überhaupt, 45-55% Linolsäure).

Der Proteingehalt beträgt 20-30%; das sind lebenswichtige Aminosäuren, wie Arginin, Lysin u.a..

Darüber hinaus regt sie die Verdauung an und hilft, wegen der direkt unter der Schale sitzenden Phytosterine, den Cholesterinspiegel stabil zu halten.

Haferkleie

Nährwerte pro 100g: 359kcal Energie; 6,6g Fett; 54,6g Kohlehydrate; 14,6g Proteine; 11,2g Ballaststoffe.

Der nützliche Ballaststoff steckt in allen Haferprodukten, am meisten allerdings enthält Haferkleie.

Diese Schalenrückstände werden beim Mahlen der Haferkörner vom Mehl abgetrennt.

Sie bestehen aus dem Keimling und den Randschichten des Haferkorns mit Fruchthaut, Samenschale und Silberhäutchen. Haferkleie ist darum mit rund 85 Prozent Ballaststoffen besonders gut für lang anhaltende Sättigung, Ankurbeln der Verdauung und Entgiftung.

Weil sie wenig Fett und Kalorien enthält, eignet sie sich außerdem perfekt für alle, die abnehmen möchten.

Gute Gründe, um schon mit einem gesunden Müsli mit Hafer in den Tag zu starten.

Zusätzlich profitierst Du auch von einer guten Portion Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen.

Der in Hafer enthaltene Ballaststoff Beta-Glucan soll sogar den Cholesterinspiegel senken können.

Wichtig: Trinke reichlich Flüssigkeit, wenn Du Haferkleie isst, damit sie den gewünschten Effekt hat.

Und übertreibe es nicht – wer noch nicht an Kleie gewöhnt ist, startet am besten mit kleinen Mengen und steigert sie langsam, sonst kann es zu Bauchweh, Völlegefühl und Verstopfung kommen.

Rühre Haferkleie in Joghurt oder mische ein bis zwei Teelöffel ins Müsli oder - wie hier - in die Riegel.

Auch Suppen kann man durch Hafer mehr Gehalt und dazu eine gute Bindung geben!

Hanf-Samen

Nährwerte pro 100g: 477kcal Energie; 34g Fett; 2,2g Kohlehydrate; 21g Proteine; 41g Ballaststoffe.

Hanfsamen (ca. 3 mm Durchmesser) wachsen an der Hanfpflanze und sind eigentlich kleine Nüsse.

Sie wurden schon bei den alten Ägyptern und Chinesen hochgeschätzt und haben das Potential, als das nächste Superfood seinen Durchbruch zu schaffen, denn die kleinen Kraftpakete sind wirklich gesund.

So stecken in ihnen alle essentiellen Aminosäuren. Als Eiweißquelle sind die kleinen Kraftpakete also bestens geeignet. Nicht nur das, sie punkten auch mit hohen Anteilen an Vitamin B1, B2 und E, Calcium, Magnesium, Kalium und Eisen sowie den gesunden Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.

Hanfsamen sind so vielseitig, dass man sie ganz einfach in den eigenen Speiseplan integrieren kann.

Walnüsse

Nährwerte pro 100g: 685kcal Energie; 64g Fett; 8,2g Kohlehydrate; 15g Proteine; 4,6g Ballaststoffe.

Man isst sie nur in geringen Mengen, doch ihr Wert zeigt sich auch dann. Schon 30 g decken den Tagesbedarf an Linolsäure, einer für den Körper unentbehrlichen mehrfach ungesättigten Fettsäure. Ausserdem sind sie eine gute Quelle für Vitamin E, das Fette auch innerhalb des Körpers vor Verderb schützt und damit Störungen im Fettstoffwechsel verhindert. Sie enthalten knapp 15 % Eiweiß und bieten bei vegetarischer Ernährungsweise eine gute Ergänzung für das unvollständige Protein von Hülsenfrüchten und Getreide. Sie bestehen zu über 60 % aus reinem Fett und sind natürlich entsprechend kalorienreich. Die in Walnüssen reichlich vorhandenen B-Vitamine helfen, bei Stress leichter die Ruhe zu bewahren und konzentriert zu bleiben. Wer einen hektischen Alltag hat, sollte häufiger zu den gesunden Kernen greifen, denn Forscher der US Penn State University schickten 22 Erwachsene durch unterschiedliche Ernährungsprogramme: 6 Wochen wurde normal gegessen, 6 Wochen wurde der Speiseplan um je 37g Walnüsse (ca. 9 Walnüsse) und 1 EL Walnussöl am Tag angereichert und zum Ende folgten weitere 6 Wochen, in denen dazu noch 1,5 EL Leinsamenöl pro Tag zugenommen wurden. Während unterschiedlicher Stresstests wurde der Blutdruck der Probanden gemessen. Das Ergebnis: Leinsamenöl hat keinen Einfluss auf den Blutdruck, aber die zugesetzten Walnüsse konnten ihn senken.

In Walnüssen stecken viele sekundäre Pflanzenstoffe. Der Wichtigste ist die Ellagsäure.

Dieser immunsystemrelevante Gerbstoff bremst freie Radikale aus und stimuliert die Abwehrkräfte.

Regelmäßiges Knabbern von Walnüssen senkt einen erhöhten Cholesterinspiegel (50 g/Tag empfohlen).

Last but not least: Reichlich Vitamin E macht Walnüsse zur perfekten Anti-Aging-Nascherei.

Ballaststoffe sorgen außerdem für eine gesunde Verdauung.

Mandeln

Nährwerte pro 100g: 609kcal Energie; 52g Fett; 5,6g Kohlehydrate; 24g Proteine; 0g Ballaststoffe.

In Mandeln steckt mit knapp 20% etwa soviel Eiweiß wie im Mozzarella-Käse.

Sie bestehen zu über der Hälfte aus hochwertigem Fett, das durch seine günstige Zusammensetzung den Stoffwechsel nicht belastet, sondern hilft, ihn zu regulieren.

Darüber hinaus gehören sie zu den Top-Lieferanten für Vitamin E, Beta-Carotin

und für die Gruppe der B-Vitamine. Zudem liefern sie doppelt soviel knochenstärkendes Calcium wie Joghurt und doppelt soviel blutbildendes Eisen wie mageres Lammfleisch.

Auch die raren Spurenelemente Zink, Selen und Fluor kommen in Mandeln vor.

Mandeln sind schwer verdaulich. Werden sie also nicht gründlich gekaut, liegen sie lange im Magen und verlassen den Körper annähernd ungenutzt.

Achtung! In schlecht gelagerten (gemahlene) Mandeln sind in den letzten Jahren immer wieder Spuren des krebserregenden Schimmelpilzgifts Aflatoxin gefunden worden.

Salz

Nährwerte der hier verwandten Menge: 0kcal Energie; 0g Fett; 0g Kohlehydrate; 0g Proteine; 0g Ballaststoffe.

Die Meinungen über Salz gehen weit auseinander.

Zu viel Salz gilt schließlich als Auslöser von Bluthochdruck. Außerdem nehmen selbst Läufer, die diverse Salzbomben in Form abgepackter Snacks und Fast Food strikt meiden, üblicherweise aus anderen Quellen ausreichend Natriumchlorid (NaCl) zu sich.

Die empfohlene Tagesmenge beläuft sich gerade einmal auf 2,3 g.

Wer etwas Müsli zum Frühstück, ein Hühnchen-Sandwich zu Mittag und vielleicht noch

eine Handvoll Salzbrezeln am Nachmittag isst, kommt bereits vor dem Abendessen auf 1,6 g. Andererseits schwitzen Läufer bei intensiver Trainingsbelastung oder an warmen Tagen schnell einmal bis zu 3 g NaCl in einer einzigen Stunde aus. Eine Verlustrate, die problematisch sein kann, da Salz eine essenzielle Rolle für die Hydrierung spielt.

Natrium reguliert das Flüssigkeitsniveau im Körper. Hohe Salzverluste werden mit einer Reihe von Problemen beim Laufen in Zusammenhang gebracht. Diese reichen von harmlosen Krämpfen bis zur Hyponatriämie." (= Wasservergiftung durch zu viel Trinken, vor allem von reinem Wasser). Hierdurch werden Mineralien herausgeschwemmt und das Gehirn quillt auf. Dies kann tödlich verlaufen.

Folgen wir bei dieser Zutat also dem Credo des ehem. Deutschen Bundeskanzlers Ludwig Erhard (der mit der Zigarre): Maß halten!

„Kernige Vielfalt“ (ALDI-SÜD)

Nährwerte pro 100g: 601 kcal Energie; 50,9g Fett; 3,9g Kohlehydrate; 28,7g Proteine; 6,3g Ballaststoffe.

Darin enthalten sind:

a) Kürbiskerne:

Nährwerte pro 100g: 565 kcal Energie; 45,6g Fett; 14,2g Kohlehydrate; 24,4g Proteine; 8,8g Ballaststoffe.

Kürbiskerne enthalten so viele Vitamine und sind damit so gesund für den menschlichen Organismus, dass sie fast als ein Arzneimittel angesehen werden können.

Durch ihre Kombination von Phytosterinen, Enzymen, Vitaminen und Wirkstoffen helfen sie bei Blasenbeschwerden und Prostataleiden oder beugen diesen vor, sind gut für das Herz- Kreislaufsystem und wirken entzündungshemmend. Darüber hinaus sind sie reich an ungesättigten Fettsäuren, die eine wesentliche Rolle im Stoffwechsel und im gesamten Herz-Kreislauf-System spielen.

Ein Mangel an diesen Fettsäuren ist schuld an vielen modernen Zivilisationskrankheiten wie Allergien, Rheuma, Gicht und chronischen Leiden.

Die Phytosterole in den Kürbiskernen haben als Pflanzensteroid eine cholesterin-senkende Wirkung. Unterstützend wirkt das enthaltene Lignan, das die Fähigkeit besitzt, das Gesamtcholesterin zu senken und gleichzeitig das positive HDL zu erhöhen. Einer durch Cholesterin verursachten Arteriosklerose kann somit entgegengewirkt werden.

Phytosterole wirken daneben auf die Produktion der schädlichen Blutlipide ein und sorgen dafür, dass das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen minimiert werden kann.

b) Sonnenblumenkerne:

Nährwerte pro 100g: 580 kcal Energie; 49g Fett; 12,3g Kohlehydrate; 22,5g Proteine; 6g Ballaststoffe.

Sonnenblumenkerne besitzen, neben ihrem aromatisch schmackhaften nussigen Geschmack bis zu 90% ungesättigte Fettsäuren. Darüber hinaus spenden sie viele lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin E, D, K, B, A & F, Karotin, Calcium, Jod und Magnesium. Bekannt ist, dass diese Kombination eine überaus positive Wirkung auf den menschlichen Organismus hat und Herz und Kreislauf stärken.

Die Kerne tragen außerdem zu einem guten Aufbau der Knochen und zur Verhinderung von Zahnerkrankungen wie Zahnfleischbluten oder Parodontose bei.

Mit 420 mg Magnesium sind sie im Ausdauersport auch noch die Stars unter den Nüssen, Kernen & Samen: Keine andere Sorte bringt es auf annähernd so viel dieses Mineralstoffs, der für gute Nerven und gut funktionierende Muskeln so viel Bedeutung hat!

c) Pinienkerne:

Nährwerte pro 100g: 674kcal Energie; 60g Fett; 20,5g Kohlehydrate; 13g Proteine; 6g Ballaststoffe.

Pinienkerne haben einen feinen, leicht mandelartigen, dezent harzigen Geschmack und enthalten viel „gute“ pflanzliche Fette und Öle und sind dabei frei von Cholesterin.

Sie enthalten zu ca. 1/3 Ölsäure und fast zur Hälfte Linolsäure und von allen natürlichen Lebensmitteln am meisten Selen. Dieses Spurenelement gehört zu den essenziellen Nährstoffen, muss also über die Nahrung aufgenommen und kann vom Körper nicht selbst gebildet werden.

Selen hat eine ähnliche Funktion wie das Vitamin E; es schützt vor allem die Körperzellen vor freien Radikalen und damit unter anderem vor Infektionen, Herz-Kreislauf-Krankheiten, vorzeitiger Alterung und Krebserkrankungen. Das Besondere an Pinienkernen ist dabei nicht nur der hohe Gehalt an Selen, sondern der gleichzeitig relativ große Anteil an Vitamin A, das den positiven Effekt noch zusätzlich verstärkt.

Auch mit 605 mg Phosphor pro 100 g haben Pinienkerne die Nase ziemlich weit vorn.

Achtung! Geschälte Pinienkerne werden meistens in Klarsichttüten verkauft.

Das darauf befindliche Haltbarkeitsdatum sollte unbedingt beherzigt werden.

Eine angebrochene Packung sollte bis zur weiteren Verwendung trocken im Kühlschrank aufbewahrt (max. 2-3 Monate) werden, sonst neigen sie schnell dazu, mit krebserregenden Schimmelpilzen befallen zu sein (Aflatoxine).

Ingwer

Nährwerte pro 100g: 80kcal Energie; 0,8g Fett; 18g Kohlehydrate; 1,8g Proteine; 2,4g Ballaststoffe.

Ingwer hat einen sehr speziellen fruchtig-scharfen Geschmack. Das liegt vor allem am Hauptbestandteil der Pflanze, dem Gingerol. Neben dem scharfen Aroma liefert die Ingwerwurzel auch eine Menge Vitamin C, Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium, Natrium und Phosphor. Frische Ingwerwurzel hilft, wenn das Essen wie ein Stein im Bauch liegt. Die aromatisch-scharfen Inhaltsstoffe vom Ingwer bringen den Magen auf Trab, sorgen dafür, dass die Verdauungssäfte reichlich fließen und lindern Krämpfe und Blähungen. Eine weitere gute Eigenschaft: Das Enzym Thiolprotease macht zähes Fleisch zarter, wenn frisch zerdrückter Ingwer für eine Weile auf das rohe Fleisch einwirkt. Außerdem – die Zahl der Vorzüge ist groß – hilft Ingwer gegen Reisekrankheiten wie z.B. Seekrankheit.

Studien lassen vermuten, dass Ingwer zu der Gruppe von pflanzlichen Lebensmitteln gehört, die in der Lage sind, krebserregende Substanzen zu neutralisieren. Ähnlich wie Knoblauch senken Substanzen aus dem Ingwer das Risiko von Blutgerinnseln. Nach dem Sport oder ungewohnten Belastungen quält uns mitunter Muskelkater. Wissenschaftler der Universität von Georgia fanden heraus: Ingwer lindert den unliebsamen Schmerz um bis zu 25 %. Während der Studie nahm eine Probanden-Gruppe 11 Tage lang Kapseln mit je 2 Gramm Ingwer ein, eine zweite Testgruppe schluckte Placebo-Tabletten ohne Inhaltsstoff. Nach 8 Tagen mussten dann alle Testpersonen zum Sport antreten – Muskeltraining der Oberarme. Das Ergebnis nach weiteren 3 Tagen: die Ingwer-Gruppe hatte weniger Muskelkater in den Armen. Das Gefühl der Probanden bestätigten danach auch die Blut-Laborteste – weniger Entzündungswerte, weniger Schmerzmarker, der Ingwer-Testgruppe ging es um bis zu 25% besser, als der anderen. Festgestellt wurde auch, dass es egal ist, ob man den Ingwer in erhitzter Form oder roh zu sich nimmt.

Limone

Nährwerte pro 100g: 31 kcal Energie; 2,4 g Fett; 1,9 g Kohlehydrate; 0,5 g Proteine; 1 g Ballaststoffe.

Ganz so viel Vitamin C wie ihre große Schwester, die Zitrone, hat die Limette nicht. Aber mit rund 44 mg enthalten 100 g immerhin noch so viel von dem Fitness-Vitamin, dass damit schon fast die Hälfte des täglichen Bedarfs von 100 mg gedeckt ist. Das macht auch Limetten wertvoll in allen Fällen, wo gute Abwehrkräfte gefragt sind! Bemerkenswert ist außerdem ihr Gehalt an ätherischen Ölen, Mineralstoffen, Spurenelementen (vor allem Zink und Eisen) sowie Folsäure, Vitamin A und Vitamin E.

Zentraler Grund für den Einsatz hier, war aber ihr wilder exotischer Geschmack.

Rote Bete

Nährwerte pro 100g: 41 kcal Energie; 0,1 g Fett; 8,4 g Kohlehydrate; 1,5 g Proteine; 2,5 g Ballaststoffe.

Rote Bete gehören zum Gesundesten, was der Markt von Spätsommer bis Frühling zu bieten hat.

Das Pigment, das den Knollen die tiefrote Farbe gibt – Betacyanin – ist eine kraftvolle Hilfe bei der Abwehr von Krebszellen, das haben etliche Studien gezeigt. Was die Nährstoffe angeht, so liefern Rote Bete von allem ein wenig: Ballaststoffe, Eiweiß, Vitamin C, B und Kalium, doch kein Nährstoff kommt in besonders großen Mengen vor. Studien beweisen: Rote Bete steigert die körperliche Leistungsfähigkeit bzw. sportliche Ausdauer..Schon 1/2 Liter Saft bewirkt, dass der Körper rund 19 % weniger Sauerstoff für die gleiche Leistung benötigt. Das stärkt die Ausdauer: Versuchsteilnehmer, die täglich Rote Bete Saft getrunken hatten, hielten durchschnittlich 92 Sekunden länger auf dem Ergometer durch als Johannisbeersafttrinker. Grund für den positiven Effekt soll Nitrat sein, das in größerer Menge in den Rüben steckt. Das Nitrat wird im Körper zu Nitrit umgewandelt, wo es dabei hilft, die Blutgefäße zu weiten. Dadurch wird der Blutdruck gesenkt und Blutfluss sowie Sauerstoffversorgung werden verbessert. Besonders ältere Menschen können davon profitieren, da das Gehirn besser durchblutet wird, was einem Abbau von Gehirnmasse entgegenwirkt. So könnte Demenz verhindert werden. Doch Vorsicht: Nimmt man eine sehr hohe Menge Rote Bete zu sich, kann das auch schädlich sein. Denn die Nitrite können krebserregende Nitrosamine bilden. Auch enthalten die Rüben Oxalsäure, die an der Bildung von Nierensteinen beteiligt ist. In haushaltsüblichen Mengen sind sie jedoch ungefährlich.

Kohlrabi

Nährwerte pro 100g: 24 kcal Energie; 0,1 g Fett; 3,7 g Kohlehydrate; 2 g Proteine; 1,4 g Ballaststoffe.

So gut wie fettfrei und ausgesprochen kalorienarm: Kein Wunder, dass Kohlrabi auch bei Diäten gern und oft zum Einsatz kommt. Wie andere Kohlsorten kann auch Kohlrabi mit einem beachtlichen Gehalt an Vitamin C punkten: Schon 100 g decken unseren täglichen Bedarf gut zur Hälfte. Auch beim Gehalt an Vitamin A und K sowie an Niacin, Biotin und Folsäure kann Kohlrabi sich sehen lassen. Die enthaltenen Senföle (Glucosinolate) unterstützen außerdem die Abwehrkräfte und wirken günstig auf Magen, Darm und den gesamten Körper ein. Für alle mit empfindlichem Magen und Darm kommt Kohlrabi als Alternative genau richtig, denn im Gegensatz zu den meisten anderen Kohlgemüsesorten ist er leicht verdaulich und äußerst bekömmlich. Was kaum jemand weiß: Besonders viel Vitamine und Mineralstoffe sind in den Kohlrabi-Blättern enthalten; sie bringen es auf zwei- bis dreimal so viel davon wie die Knollen selbst.

Zumindest die zarten Herzblätter isst man deshalb am besten mit.

Spargel (weiß)

Nährwerte pro 100g: 17 kcal Energie; 0,1 g Fett; 2 g Kohlehydrate; 11 g Proteine; 1,5 g Ballaststoffe.


Aus gutem Grund hat Spargel seit Jahrhunderten einen Platz in der Naturheilkunde: Die reichlich enthaltene Asparaginsäure sowie ein hoher Kalium-Gehalt regen allgemein den Stoffwechsel an, reinigen das Blut, schwemmen Giftstoffe aus und unterstützen außerdem Leber, Lunge und die Niere in ihren Funktionen. Wer sich öfter Spargel schmecken lässt, gönnt sich also nicht nur kulinarisch was Gutes.

Immerhin decken Sie mit 500 g ganz nebenbei bereits etwa die Hälfte des Tagesbedarfs an Folsäure (das Vitamin aus der B-Gruppe fördert die Zellerneuerung und die Blutbildung). Durch die hohen Anteile an Kalium, Magnesium, Eisen, Zink und Mangan werden außerdem mehr als 300 Enzyme aktiviert, die den gesamten Organismus und das Herz stärken.

Brokkoli

Nährwerte pro 100g: 26 kcal Energie; 0,2 g Fett; 2,5 g Kohlehydrate; 3,3 g Proteine; 3 g Ballaststoffe. Brokkoli hat mit Recht den Ruf, fast unerschämte gesund zu sein. Studien beweisen nicht nur, dass die darin reichlich enthaltenen Glucosinolate (Schwefelstoffe) und Beta-Karotine freie Radikale unschädlich machen können und damit die Körperzellen sowie das Immunsystem aktiv unterstützen. Es gilt außerdem als erwiesen, dass Brokkoli in der Vorbeugung gegen verschiedene Krebsarten eine wichtige Rolle spielt. Forscher fanden heraus: Brokkoli ist besonders reich an dem Pflanzenwirkstoff Indol-3-Carbinol (I3C), der nicht nur antioxidative Eigenschaften besitzt und günstig auf den Hormonstoffwechsel wirkt, sondern auch das Wachstum von entarteten Zellen bremsen kann.

Damit nicht genug, hat Brokkoli auch noch alles andere zu bieten, was das Herz von gesundheitsbewussten Genießern begehrt: Er ist reich an Eiweiß, Kohlenhydraten und Mineralstoffen – aber arm an Fett und Kalorien. Beim Vitamin C ist Brokkoli nicht nur im Rohzustand mit 115 mg pro 100 g absoluter Spitzenreiter der weitverzweigten Kohl-Familie: Selbst gekocht enthält schon eine Miniportion von 150 g Brokkoli stolze 135 mg Vitamin C.

 0173/3852571 oder 08231/4018663

 laufinstinkt@online.de

Burkhard Bönigk



Ich bin Burkhard Bönigk, Lauftherapeut (DLZ), Trainer (BLSV), Ausdauersportler und Inhaber von „Laufinstinkt+ Schwaben Augsburg“, einem gesundheitsorientierten Zentrum für wettbewerbsfreies Bewegungstraining, Ernährungs-Coaching und Entspannungstechniken.
Credo: „Fitness & Vitalität für Körper, Seele und Geist“.
Mein Berufsverband ist der VDL e.V.

www.laufinstinkt.de