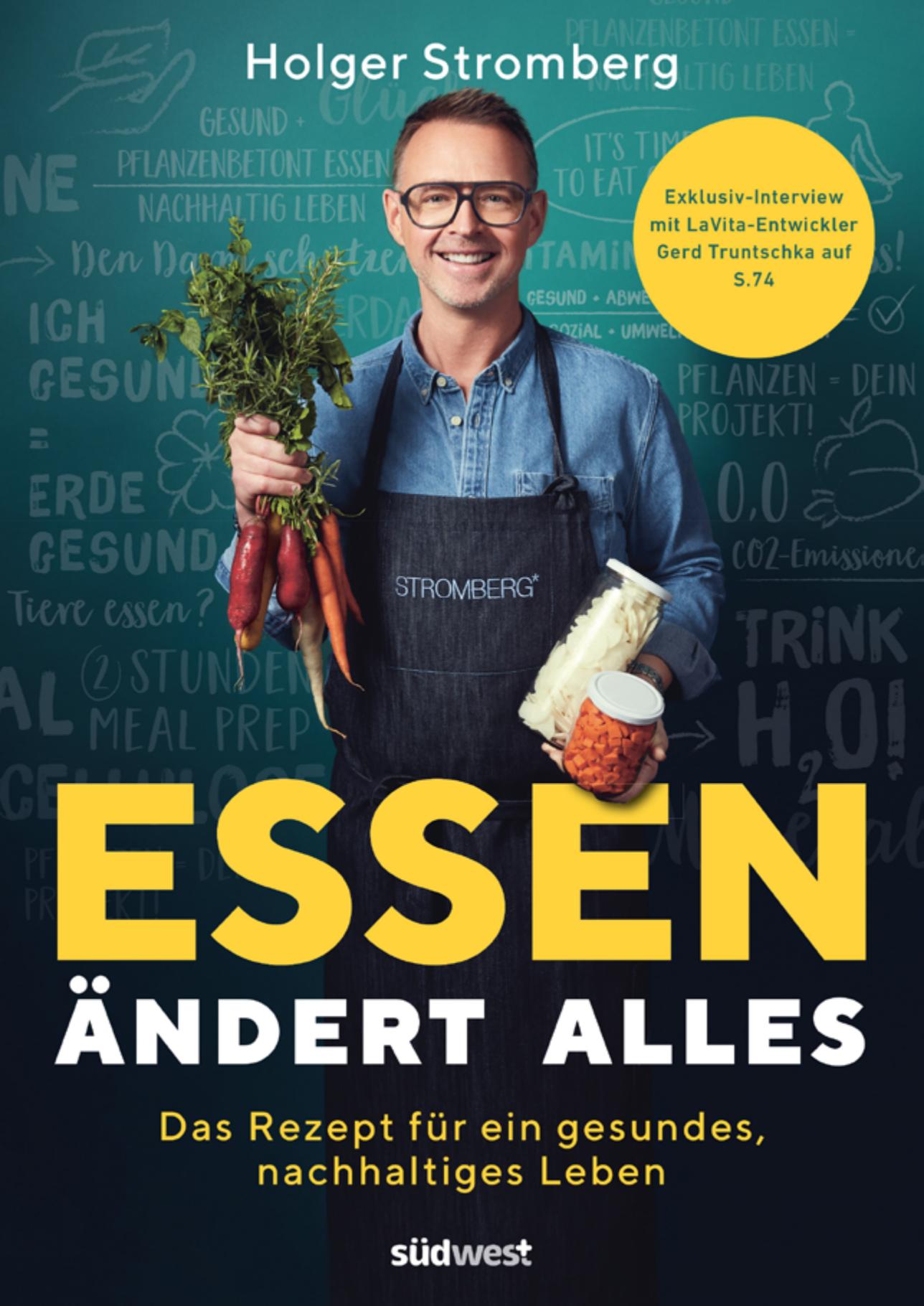


Holger Stromberg

Exklusiv-Interview  
mit LaVita-Entwickler  
Gerd Truntschka auf  
S.74



# ESSEN ÄNDERT ALLES

Das Rezept für ein gesundes,  
nachhaltiges Leben

südwest



”  
Den respektvollen  
Umgang mit Lebens-  
mitteln habe ich  
früh erlernt. Heute  
spielt diese Art von  
Bewusstheit ange-  
sichts des dringend  
notwendigen Schut-  
zes unseres Planeten  
eine wichtigere Rolle  
denn je.  
“

# WIE ALLES BEGANN

Vielleicht hast du einmal davon gehört, dass ich in sehr jungen Jahren einen Michelin-Stern erkocht habe und dass ich für die Ernährung der Superathleten der deutschen Fußballnationalmannschaft verantwortlich war. Seither sind einige Jahre ins Land gegangen, ich habe mich stets weiterentwickelt und heute stelle ich mich als Nutritionist vor – zu Deutsch: Ernährungsexperte. Wie es dazu kam? Zum einen liegt dem ein persönlicher Charakterzug zugrunde: Ich mache mir eben das Leben oft bewusst schwerer, als es sein müsste, und betrachte das Große und Ganze, bevor ich mit meiner Arbeit loslege. Es ist mir einfach wichtig, dass sich das, was ich tue, – auch für andere – immer richtig anfühlt. Zudem würde ich mich als einen leidenschaftlichen, mutigen Nonkonformisten bezeichnen, der bereit ist, innovative wie unkonventionelle Wege einzuschlagen, wenn es um das Thema Ernährung geht. Während meiner Arbeit reduziere ich beispielsweise immer alles auf ein paar wenige Zutaten – das Wesentliche –, um so gleichzeitig mit den geschmacklich und inhaltlich besten Produkten zu kochen.

## In die Wiege gelegt

So respektvoll mit Lebensmitteln umzugehen, habe ich bereits als Kind gelernt. Hinzu kommt, dass ich heute angesichts des besorgniserregenden Zustands unseres Planeten, auf dem alles entsteht, was uns nährt, noch mehr Verantwortung für ein ganzheitlich nachhaltiges Handeln in meiner Küche trage. Dazu gehört zum Beispiel auch ein besseres Abfall-Management und der achtsame Umgang mit Ressourcen. Mein Weg dorthin war zum Teil vorgezeichnet. Ich bin quasi in die Küche hineingeboren worden, dort verbrachte ich auch den Großteil meiner Kindheit und weil es so lecker geschmeckt hat und ich gern in Gesellschaft aß, schleppte ich mit 15 Jahren mehr als 100 Kilogramm mit mir herum. Als schwer übergewichtiger, jedoch talentierter Kochanwärter verdiente ich mir während der Ausbildung im Schwabenländle die „Sporen“ und speckte gleichzeitig in 18 Monaten wieder bis auf Normalgewicht ab. Danach zog ich als Koch durch die Lande, arbeitete und lernte viel – sehr viel. Schließlich kehrte ich zurück in einen der elterlichen Betriebe, wo ich mit 23 Jahren den begehrten Michelin-Stern als Chef de Cuisine über vier Jahre lang bestätigen konnte.

## In der Stressspirale

Ich war besessen vom Kochen. Tag und Nacht schuftete ich, ernährte mich dabei aber völlig falsch und trieb weder Sport, noch nahm ich mir Zeit für Erholungsphasen. Die erste Ehe ging darüber in die Brüche und erste gesundheitliche Probleme machten sich bemerkbar. Reflux-Krankheit, ein Infekt nach dem anderen, Rückenschmerzen sowie Stiche auf der linken Körperhälfte setzten mir

# Schritt 1

## DENK DEIN ESSEN NEU!

---

37 Forscher aus 16 Ländern haben in einer Anfang 2019 veröffentlichten großen Studie Ernährungsrichtlinien aufgeschrieben, durch die zehn Milliarden Menschen gesund versorgt werden können und gleichzeitig die Erde geschützt werden soll. Sie empfehlen, den Konsum von rotem Fleisch und Zucker stark zu senken. Zugleich sollte der tägliche Speiseplan zur Hälfte aus Obst und Gemüse bestehen, die andere Hälfte überwiegend aus Vollkornprodukten, Nüssen und Hülsenfrüchten. Fleisch, Fisch und Eier sowie Milchprodukte sind in kleinen Mengen erlaubt.



# WAS ESSEN ALLES KANN

Leben bedeutet Austausch, ständige Bewegung und Erneuerung. Die Voraussetzungen dafür schafft unser „Energieversorger“, der Stoffwechsel. Unser Körper stellt dank dieser sehr komplexen biochemischen Prozesskette ständig Substanzen her, die uns erhalten und regenerieren. Ob er diese Aufgabe optimal erfüllen kann, hängt auch von der Beschaffenheit unserer Nahrung ab.

## Essen hält dich am Leben

„  
Wenn du gesünder isst, lebst du automatisch nachhaltiger, du tust jeden Tag aktiv etwas dafür, dass es auf dieser Erde wieder ein Stück besser und sie heiler wird.“

Essen und Trinken sind Grundbedürfnisse des Lebens: Die Hauptaufgabe von Ernährung besteht darin, die Energiezufuhr und damit den Stoffwechsel im Körper aufrechtzuerhalten. Dieser Stoffwechsel lässt uns da sein, leben und denken. Dein Körper benötigt in jeder Sekunde Substanzen, damit er Energie gewinnt, um zu wachsen, sich zu bewegen, zu träumen, zu reden. Diese Energie produzieren wir wie jedes andere Lebewesen auf der Erde selbst. Körperfremde Materie – alles, was du isst oder trinkst – wird in körpereigene Substanzen auf-, ab- und umgebaut. Bis ins hohe Alter kannst du dich so mehrere Male erneuern, vorausgesetzt, du sorgst gut für dich.

## Essen macht dich krank

Heute müssen Ärzte dabei zusehen, wie auf der ganzen Welt schwere sogenannte Zivilisationskrankheiten zunehmen. 80 Prozent der Krankheiten heute sind durch ein Ernährungsverhalten entstanden, das nicht den Bedürfnissen unseres Stoffwechsels entspricht. Dazu gehören Herz- und Kreislauferkrankungen, Typ-2-Diabetes bis hin zu bestimmten Krebsarten. Denn unser Motor ist trotz der enormen technischen Fortschritte, der Elektronisierung und Digitalisierung der Welt in den letzten Jahrzehnten dasselbe Modell geblieben wie schon in Urzeiten: Unter anderem ist unser Körper auf extreme Sparsamkeit gepolt. Das heißt: Gibt es einmal zu viel auf dem Teller, dann wird das Überflüssige nicht einfach ausgeschieden, sondern brav für Notzeiten gespart. Die Verdauung ist eben kein Röhrensystem, in das wir oben etwas hineingießen, das unten in Restform wieder herauskommt.

In Zeiten, in denen in den Industrienationen die Versorgung mit Essen und Trinken so sicher ist wie nie zuvor, besteht die heute übliche Ernährungsweise aus einem Zuviel an Zucker, an ungünstigen Fetten aus tierischen Quellen sowie einer

Unmenge an ungesunden Zusatzstoffen. Das macht den Darm kaputt und fördert Entzündungsprozesse im Körper. Nahrungsmittel, die diesen Mix in fester oder flüssiger Form bieten, sind jeden Tag in der Woche und rund um die Uhr verfügbar und nur einen Mausklick von uns entfernt.

Was die Situation verschärft, ist der allgemeine Bewegungsmangel, da wir dank moderner Technik in den meisten Berufen die meiste Zeit des Tages sitzen. Es gibt für daraus resultierende Beschwerden schon einen Begriff: sitting disease (deutsch: Sitzkrankheit). Aber unser Stoffwechsel braucht Tag für Tag Schritte, Gartenarbeit, Kinder-Herumtragen und – wenn man es mag – maßvoll, aber regelmäßig betriebenen Sport. Der dritte große Krankmacher ist Stress, der nicht mehr das Beste von uns abverlangt, sondern uns in die Erschöpfung treibt. So kommt es zu entzündlichem Zellstress, der das Immunsystem schwächt und alt macht.

## Essen heilt

Doch genauso, wie uns ungesundes Essen, zu wenig körperliche Aktivität und zu viel belastender Stress schaden können, können diese Komponenten heilend wirken und die Gesundheit erhalten. Stimmt man seine Ernährung auf die Bedürfnisse des Stoffwechsels ab und achtet jeden Tag darauf, dass man ausreichend Bewegung hat und zudem noch gut zur Ruhe kommt, profitiert der körperliche Gesamtzustand nachweisbar davon. Es spielt auch keine Rolle, ob man fit oder krank, jung oder alt ist. Am schnellsten sowie effektivsten wirkt auf jeden Fall eine Umstellung der Ernährung; diese sollte im Schwerpunkt auf einer pflanzenbasierten Kost beruhen (siehe Klappe vorne).

Sogar Beschwerden mit entzündlicher Vorgeschichte, die sich dann in Autoimmunerkrankungen oder Stoffwechselkrankheiten wie Typ-2-Diabetes äußern, können, begleitend zur ärztlichen Therapie, positiv beeinflusst werden. Mittlerweile bewiesen ist auch, dass Bluthochdruck, manche Hauterkrankungen, Arteriosklerose, Gicht, Darmerkrankungen und neurologische Leiden wie Kopfschmerzen durch eine Ernährungstherapie gelindert oder gar geheilt werden können. Erkundige dich in solchen Fällen bitte bei einem/r ernährungsmedizinisch ausgebildeten Arzt oder Ärztin.

### Mein 7-Tage-Programm für (d)eine bessere Welt

Ich habe in diesem Buch eine ganze Reihe an Maßnahmen zusammengestellt, wie du deine Ernährung für dich und unseren Planeten optimieren kannst. Einen speziell entwickelten Speiseplan mit pflanzenbasierten Rezepten für sieben Tage findest du ab Seite 148. Du wirst erfahren, wie einfach und zeitsparend die Umsetzung einer zeitgemäßen gesunden Kost tatsächlich ist. Und dabei feststellen, dass es keinerlei Nahrungsmittelverschwendung geben wird.

# MEINE FÜNF LEITLINIEN FÜR EINE ZEITGEMÄSSE ERNÄHRUNG

**1 Nimm besser natürlich:** Bevorzuge pure Lebensmittel, die so natürlich wie möglich gewachsen, angebaut, gehalten oder produziert worden sind (auch bio-, Demeter-, ökozertifizierte Lebensmittel, siehe hierzu Seite 128f. zur Siegelkunde). Wähle so oft es geht ökologisch hergestellte Lebensmittel und achte dabei auf saisonal und regional vor global. Nachhaltig wirtschaftende Erzeuger sind auszuwählen und stets vorzuziehen. Das tut dir und der Welt einfach nur gut!

**2 Achte auf dein Immunsystem:** Unser aller Immunsystem liegt zu einem großen Teil im Darm (siehe Seite 88ff.). Um diesen gut zu versorgen und zu schützen, solltest du regelmäßig ballaststoffreiche Lebensmittel und probiotische sowie präbiotische und resistente Stärke (siehe Seite 98) in deinen Speiseplan aufnehmen. 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag sind optimal, zum Beispiel aus Gemüse, Salaten, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten (wie das ganz konkret geht, erfährst du auf Seite 97). Für deine Darmflora sind Gemüse wie Topinambur, Chicorée, aber auch Naturjoghurt und Buttermilch von Weidekühen, Weideschafen oder Ziegen gut. Für eine besondere Darmpflege sorgt Fermentiertes wie Sauerkraut, Kombucha, Kimchi, Miso oder Tamari-Sojasauce. Hierin finden sich wichtige gesundheitsfördernde und -stabilisierende Stoffe. Mehr zum Thema erfährst du ab Seite 88.

**3 Versorge deinen Flüssigkeitshaushalt:** Nimm ausreichend Flüssigkeit zu dir, trinke zwischen den Mahlzeiten – das ist noch wichtiger als Essen; am besten Wasser oder alternativ leichte Kräutertees. Überprüfe, optimiere und organisiere deine Versorgung von Zeit zu Zeit, bleibe anschließend deinem Konzept treu und profitiere auf Dauer. Kombiniere auch deinen Speiseplan mit wasserreichen Zutaten und Gerichten.

Jeder Mensch braucht täglich 0,03 Liter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. Bei Sport und heißen Temperaturen 0,5 Liter mehr. Mehr dazu ab Seite 54.

**4 Finde Balance:** Kombiniere naturbelassene Lebensmittel, die dich ausreichend mit Eiweiß, gesunden Fetten, gesunden Kohlenhydraten und Vitalstoffen versorgen. Reduziere Genussmittel auf ein gesundes Maß. Bleibe stets auf der Suche nach natürlicheren, besseren Lebensmittel-Alternativen, die dir mindestens genauso viel Freude und darüber hinaus durch ihre besondere Komposition und ihren guten Geschmack eine Extraportion Glückshormone schenken.



*Wenn du gut auf dich achtest – und dazu gehört unbedingt auch, was du tagtäglich zu dir nimmst –, kannst du auch besser auf die Welt um dich herum achten.*

„  
Mit den Rezepten ab Seite 150 kannst du dich auf eine spannende kulinarische Reise begeben, das Ganze mit minimalem Aufwand und größtmöglichem Benefit für dein Wohlbefinden und das der Welt. Mehr dazu ab Seite 134.  
“

Achte auch auf deine psychische Balance und ein gesundes Stress-Management. So kannst du gut für dich sorgen. Wer gut auf sich achtet, kann dies auch für die Welt tun. Mehr dazu findest du ab Seite 106.

**5 Sei bewusst du:** Übe, deine Nahrung zu spüren. Entdecke dabei deine individuelle Ernährungsformel. Denn niemand weiß besser als dein Körper, was dir wirklich guttut. Höre auf seine Signale. Lebe im Kreislauf und respektiere ihn. Versuche jeden Tag, ein Stück nachhaltiger zu leben und dich zu ernähren. Beginne und begeben dich auf die spannendste kulinarische Reise deines Ich und setze damit eine ungeahnte Energie frei.

# UNENTBEHRLICHE STOFF-WECHSELHELFER: VITAMINE

Für einen gut funktionierenden Stoffwechsel sind Vitamine, genauso wie die ebenfalls nicht Energie liefernden Nährstoffe Wasser, Mineralstoffe und Spurenelemente, essenziell. Da wir sie nicht selbst bilden können, müssen wir sie mit der Nahrung aufnehmen. Unter bestimmten Bedingungen sollten wir auch verstärkt auf eine ausreichende Vitaminzufuhr achten.

## Die Lebenskraftbeschleuniger

„ Würdest du dich beispielsweise nur von Zucker oder Fett oder Eiweiß ernähren, so stünde dir zwar immer ausreichend Energie zur Verfügung. Du könntest damit aber trotzdem nicht überleben.“

Unsere Nahrung muss mit all ihren Bestandteilen nicht nur die Energie für alle Lebensprozesse in unseren Körper bringen, sondern bestimmte notwendige Bausteine aufweisen. Dazu gehören neben den essenziellen Amino- und Fettsäuren sowie Ballaststoffen die Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Sie alle müssen in einer bestimmten Mindestmenge in deiner Nahrung vorhanden sein, um dich gesund zu erhalten. Lebensnotwendig ist eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen sowie Spurenelementen. Obwohl nur winzige Mengen benötigt werden, sind sie unentbehrliche Helfer für bestimmte Stoffwechselprozesse in den Zellen sowie für Wachstum, Regeneration oder auch die Energiefreisetzung. Schließlich werden alle biochemischen Prozesse im Körper durch Enzyme in Gang gesetzt, die ihrerseits Vitamine und Mineralstoffe als Helfer brauchen. Stecken zu wenige dieser Mikronährstoffe in deiner Nahrung, so kann dies zu Mangelerscheinungen führen – und Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß aus der Nahrung können nicht richtig verarbeitet und verwertet werden. Siehe hierzu auch die Seiten 78ff. Bei Vitaminen unterscheidet man zwei Gruppen.

## Fettlösliche Vitamine

Manche Vitamine sind nur in Fett löslich. Der Körper kann sie nur aufnehmen, wenn sie in Fett „schwimmen“. Fettlösliche Vitamine können vom Körper gespeichert werden.

**Vitamin A:** Dieses Vitamin beziehungsweise seine Vorstufe Beta-Carotin benötigen wir als Bestandteil des Farbstoffes der Netzhaut für den Sehvorgang sowie für den Aufbau und den Erhalt der äußeren Hautschicht und des Schleimhautgewebes.

**Vitamin D:** Ein ausreichend hoher Spiegel an ist wichtig für Immunsystem, Muskulatur und Nerven sowie Zähne und Knochen, da es unabdinglich für die Kalziumaufnahme ist. Da es im Zellstoffwechsel wie ein Schlüssel wirkt, wird Vitamin D den Hormonen zugeordnet. Spaziergänge bei Sonnenschein mit entblößten Armen tragen dazu bei, dass der Körper durch die UV-Strahlung Vitamin D bilden kann. Achte darauf, dich langsam an die im Jahresverlauf stärker werdende Sonnenstrahlung anzupassen. Im Sommer kann man durch das Streulicht auch unter einem Baum im Schatten langsam seine Vitamin-D-Speicher auffüllen. Passe deine Sonnendosis immer deinem Hauttyp an.

**Vitamin E (Tocopherol):** Schützt die Körperzellen vor schädlichen Einflüssen, zum Beispiel vor aggressiven Sauerstoffverbindungen (freie Radikale). Die Schutzfunktion von Vitamin E betrifft speziell auch den Fettstoffwechsel.

**Vitamin K** ist für die Blutgerinnung erforderlich und stärkt in Kombination mit Vitamin D (siehe oben) die Knochen.

„  
Ich rate dir dringend von einer Selbstmedikation und Einnahme von Nahrungsergänzung ab, sowieso von isolierten und chemisch hergestellten Nahrungsergänzungsmitteln. Besprich im Zweifelsfall mit deinem Arzt anhand eines Blutbilds, ob du Ergänzung benötigst.“

## Wasserlösliche Vitamine

**Vitamin B<sub>1</sub> (Thiamin)** für den Zucker- und Fettstoffwechsel und das Nervensystem

**Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin)** unterstützt zahlreiche Stoffwechselprozesse, die Sehfähigkeit und die Wirkung von Vitamin B<sub>3</sub> sowie B<sub>6</sub>

**Vitamin B<sub>3</sub> (Niacin)** für die Gehirnfunktionen sowie die Energiegewinnung

**Vitamin B<sub>5</sub> (Pantothensäure)** für die Bildung von Coenzym A, den Energiestoffwechsel, die Cholesterinsynthese und die Bildung von Steroidhormonen

**Vitamin B<sub>6</sub> (Pyridoxin)** für den Aminosäurenstoffwechsel

**Vitamin B<sub>7</sub> (Biotin/Hormon H)** für gesunde Haare, Haut und Nägel; beteiligt am Fett- und Eiweißstoffwechsel sowie der Umsetzung der im Erbgut (DNA) enthaltenen Informationen

**Folsäure** für Wachstum und Zellteilung

**Vitamin B<sub>12</sub> (Cobalamin)** für die Bildung roter Blutkörperchen, das Nervensystem und die Regeneration der Schleimhäute

**Vitamin C** für die Bildung und Funktionserhaltung der Binde- und Stützgewebe; es regt die Immunabwehr an

# MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE

Mineralstoffe und Spurenelemente sind anorganische Substanzen, die du zwar nur in geringen bis winzigen Mengen benötigst, die aber unentbehrlich für eine ganze Reihe von biochemischen Reaktionen sind. Die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven, Blutbildung und Sauerstofftransport, Aufbau und Stabilität von Knochen und Zähnen und die Steuerung des Wasserhaushalts hängen von einer ausreichenden Versorgung mit Mineralstoffen ab. Da sie durch Schwitzen und Urin ausgeschieden werden, müssen sie ständig ersetzt werden.

**Chlorid** ist bedeutsam für die Regulierung des Wasserhaushalts sowie des Säure-Basen-Haushalts.

**Natrium** ist zusammen mit **Kalium** an der Aufrechterhaltung der Druckverhältnisse der Körperflüssigkeiten beteiligt.

**Kalzium** ist wichtig für die Bildung von Knochen- und Zahnschmelze sowie für die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven. 99 Prozent des Bestandes von Kalzium stecken in unseren Knochen. Was die Kalziumaufnahme hemmt: Phytinsäure (z. B. in Getreide), Oxalsäure (z. B. in Spinat), Galakturonsäure in Ballaststoffen wie Pektinen und Zellulose. Da Kalzium aus Mineralwasser zu 30 Prozent absorbiert wird und auch zu 50 bis 60 Prozent aus oxalatarmem Gemüse, wie Grünkohl oder Chinakohl, ist es wichtig, auf die Zusammenstellung der Lebensmittel zu achten. In Milchprodukten ist neben Kalzium auch Protein enthalten. Doch je mehr Protein in Verbindung mit Kalzium aufgenommen wird, was bei tierischen Lebensmitteln in hohem Maß der Fall ist, desto mehr wird Kalzium im Urin ausgeschieden. Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte enthalten schwefelhaltige Aminosäuren und auch viel Phosphat, was zu vermehrter Kalziumausscheidung beiträgt. Gemüse dagegen enthält viele organische Säuren und Salze, wirkt dadurch der Säurelast tierischer Lebensmittel entgegen und mindert die Kalziumausscheidung und damit den Knochenabbau.

„  
Vitamin D (siehe Seite 59) kann nur in Gegenwart von Magnesium verstoffwechselt werden!  
“

**Phosphor** ist Bestandteil des Skeletts und wichtig für die Energiegewinnung und -umwandlung.

**Magnesium** ist Bestandteil von Knochen und Zähnen und aktiviert verschiedene Stoffwechselreaktionen bzw. Enzyme. Es ist auch bedeutsam für die Muskel- und Nervenreizbarkeit.

**Eisen** ist am Transport von Sauerstoff im Blut beteiligt und ein wichtiger Baustoff des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin.

**Jod** wird für die Bildung und Aktivierung der Vorstufen des Schilddrüsenhormons Thyroxin benötigt. Eine ausreichende Jod- und Selenversorgung ist für die Schilddrüse essenziell.

**Fluor** stabilisiert Knochen und Zähne. Vorsicht: Fluor wird nur in winzigsten Mengen benötigt. Zu viel davon hemmt den Zuckerabbau und fördert Vergärungsprozesse. Verwende daher möglichst kein Kochsalz, dem Fluorid zugesetzt wurde.

**Mangan** aktiviert viele Stoffwechselreaktionen.

**Kupfer** wird im Bindegewebsstoffwechsel sowie zum Eisentransport benötigt.

**Selen** wirkt entgiftend, da es die Aktivität der Immunzellen anregt. Aufgrund der hochindustrialisierten Landwirtschaft herrscht in Europa ein weitreichender Selenmangel, weshalb häufig eine medizinische Substitution in Tablettenform erforderlich ist.

**Zink** stärkt die Zellmembranen, ist Bestandteil wichtiger Enzyme und Eiweiße, die die Genaktivität steuern, und wichtig im Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsel. Auch das Immunsystem und der Hormonkreislauf sind auf Zink angewiesen.

„  
Spül den Mund nach dem Putzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta gut aus oder verwende besser wie ich selbst fluoridfreie Zahncreme. Und allen Eltern möchte ich sagen: Informiert euch bitte sehr gut, bevor ihr eurem Baby oder Kleinkind Fluorid verabreicht.“

## Keine Einzelgänger

Vitalstoffe arbeiten eng zusammen. Die Auflistung zeigt, dass nahezu alle Vitalstoffe am Stoffwechsel aktiv beteiligt sind. Gleichzeitig wird sehr deutlich, wie sehr die einzelnen Stoffe aufeinander angewiesen sind. So benötigt Eisen z. B. die Mithilfe von Vitamin C, Kupfer und Vitamin B<sub>2</sub>. Anderes Beispiel: Allein 13 Vitalstoffe sind – schon heute wissenschaftlich nachgewiesen – am Energiestoffwechsel beteiligt. Einzelne Stoffe können also niemals die notwendige Leistung für das gesamte System Mensch erbringen. Im Gegenteil – in komplizierten biochemischen Stoffwechselprozessen unterstützen, schützen und recyceln sie sich sogar gegenseitig. Deshalb werden Vitalstoffe immer wieder mit einer Fußballmannschaft verglichen, oder einem Orchester oder auch mit einer Kette, die immer am schwächsten Glied reißt.

Noch sehr wenig erforscht ist dabei die Rolle der sekundären Pflanzenstoffe (Beispiele siehe Seite 78ff.). Experten rechnen damit, dass diese unzählige Funktionen besitzen. Ein wissenschaftlicher Beweis mit den heutigen Methoden ist jedoch schwierig, da jedes pflanzliche Lebensmittel Tausende verschiedener dieser Stoffe enthält.

# IM GESPRÄCH MIT GERD TRUNTSCHKA



Er gilt als einer der besten deutschen Eishockeyspieler der Geschichte. Der langjährige Kapitän der Nationalmannschaft wurde in seiner 20-jährigen Karriere achtmal deutscher Meister, war fünfmal Spieler des Jahres und nahm an vier Olympischen Spielen teil. Seine 943 Torvorlagen sind bis heute Rekord in der Deutschen Eishockeyliga. Bereits als junger Profisportler beschäftigte sich Gerd Truntschka mit dem Einfluss der Ernährung auf die Leistungsfähigkeit, die Konzentration und

das Immunsystem. Zu dieser Zeit entstand seine Produktidee, ein ganz besonderes Mikronährstoffkonzentrat zu entwickeln, das die tägliche Ernährung einfach und ganzheitlich optimiert. Mit seiner 1999 gegründeten Firma LaVita und dem gleichnamigen Produkt hat er seine Vision verwirklicht. Sein Konzept genießt heute in der Fachwelt und in der Wissenschaft hohe Anerkennung.

*Sie haben schon in den frühen 1980er-Jahren als Eishockey-Profispieler Ernährungspläne geschrieben. Ziemlich ungewöhnlich für einen jungen Mann, der doch vor allem den Puck ins Tor schießen will. Wie kam es dazu?*

Den Puck ins Tor zu bringen, das klingt erst mal einfach – aber es gibt immer noch den Gegner, der das verhindern will. Im Ernst: Eishockey ist eine der schnellsten Mannschaftssportarten. Der Puck kann bis zu 180 km/h schnell werden. Eine Saison dauert bis zu 300 Tage und umfasst rund 100 Spiele. Dazu kommen die Reisedstrapazen. Wer sich am Ende einer langen Eishockeysaison durchsetzen will, muss bis zum Schluss hundertprozentig fit sein – körperlich wie geistig. Doch die Realität sah oft so aus: Ab Dezember, spätestens aber drei bis vier Monate nach Saisonstart, gab es reihenweise Infekte. Die Spieler waren müde und ausgelaugt – gespielt wurde natürlich trotzdem. Dass die Ernährung eine wichtige Stellschraube ist, mit der man nicht nur Einfluss auf das Immunsystem, sondern auch auf die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit nehmen kann, habe ich früh erkannt. Das Thema faszinierte mich und ließ mich nicht mehr los. Ich verschlang förmlich die

Fachliteratur und wurde bald Ansprechpartner für meine Mannschaftskollegen. Später kam dann auch der Koch unserer Nationalmannschaft auf mich zu, um gemeinsam Ernährungspläne zu erarbeiten.

*Spielte Ernährung in der Eishockey-Bundesliga und in der deutschen Nationalmannschaft noch keine große Rolle? Oder wusste man es vor gut 40 Jahren doch schon besser?*

Das theoretische Wissen war zu dieser Zeit teilweise schon da. Aber welchen großen Einfluss die Ernährung tatsächlich hat, war den wenigsten bewusst. Seitens der Vereine gab es damals keine Vorgaben und die meisten Spieler achteten kaum auf die Ernährung.

*Pillen als Nahrungsergänzungsmittel waren damals offenbar „in“. Was passte Ihnen daran nicht?*

Das Thema Nahrungsergänzung steckte damals ja quasi noch in den Kinderschuhen. Nahrungsergänzungsmittel gab es zu dieser Zeit ja eigentlich nur in synthetischer Form – also als Pillen und Tabletten. Dieser Trend kam damals aus den USA nach Deutschland. Bei der Weltmeisterschaft in Moskau 1979 brachte das Team aus Kanada Vitaminpräparate mit. Ich habe mich damals zwar schon sehr gesund ernährt. Die Pillen der Kanadier habe ich trotzdem nicht abgelehnt. Man erhoffte sich damals sehr viel von dieser Form der Nahrungsergänzung. Mein damaliger Verein, die Kölner Haie, arbeitete eng mit der Deutschen Sporthochschule zusammen. Das Thema Trainingslehre und Ernährung begeisterte mich. Doch was mich störte, war die Konzeptlosigkeit zu dieser Zeit: Mal gab es Vitamin C, mal Coenzym Q10, mal Magnesium – immer isoliert als hochdosierte Einzelpräparate und immer erst dann, wenn schon Infekte, Verletzungen oder Ermüdungserscheinungen auftraten. Mir fehlte der ganzheitliche, präventive Ansatz.

Und mit natürlich hatten diese ganzen Pillensortimente nichts zu tun, im Gegenteil: Die Ummantelungen der Pillen können eine große Belastung für die Magenschleimhäute darstellen, denn ihre Reste bleiben zum Teil lange an den Schleimhäuten hängen und können sie reizen. Endgültig schlecht habe ich mich gefühlt, als meine kleine Tochter mich eines Tages fragte, ob ich krank sei, weil ich so viele Pillen nehmen müsse. Ich fühlte mich als schlechtes Vorbild und mir wurde klar: Nahrungsergänzung muss ein Gefühl von Gesundheit vermitteln und nicht das von Krankheit.

*Wie kamen Sie zu der Idee, selbst ein ganzheitliches Produkt zu entwickeln?*

Ich habe schon früh auf die präventive Kraft der Natur gesetzt und ein Produkt gesucht, mit dem ich meine Ernährung natürlich optimieren kann. Den einzelnen synthetischen Vitaminen fehlen die Synergien natürlicher Lebensmittel. In Obst, Gemüse oder Kräutern steckt einfach viel mehr als nur Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Zu einer vollwertigen Ernährung gehören eben auch Aminosäuren, Enzyme, Omega-3-Fettsäuren und nicht zuletzt sekun-

# GEHEIMWAFFE: BIOAKTIVE PFLANZENSTOFFE

Neben Vitaminen und Mineralstoffen stecken in frischem Obst und Gemüse auch reichlich sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Mikronährstoffe dienen den Pflanzen als Farbstoffe, schützen sie vor Bakterien, Pilzen und Krankheiten sowie vor schädlicher UV-Strahlung und beeinflussen das Wachstum.

Auch für den Menschen können diese bioaktiven Stoffe wichtige Schutzfunktionen ausüben, indem sie beispielsweise zellschädigende Sauerstoffverbindungen (freie Radikale) abfangen und das Immunsystem stärken können. Die Gesamtheit der in der Natur vorkommenden sekundären Pflanzenstoffe ist noch unbekannt. Bisher haben Forscher etwa 30.000 verschiedene Pflanzenstoffe entdeckt, davon mehr als 10.000 in essbaren Pflanzen.

## Die wichtigsten Pflanzenstoffe

Bioaktive Pflanzenstoffe werden nach ihrer Struktur in zehn verschiedene Gruppen eingeteilt. Die bedeutendsten unter ihnen sind:

**Carotinoide:** Bei ihnen handelt es sich um Farbstoffe in rot- oder gelbfarbigem Gemüse oder Obst. Das bekannteste unter ihnen ist das Beta-Carotin, dem eine Lungenkrebs vorbeugende Wirkung zugeschrieben wird. Das liegt daran, dass Carotinoide als Radikalfänger dienen. Beta-Carotin steckt in Möhren, Paprika, Kürbis, Aprikosen und Tomaten. Aber auch grüne Gemüsesorten wie Grünkohl, Wirsing, Spinat und Feldsalat, bei denen das grüne Chlorophyll die orange-rote Farbe überdeckt, sind gute Beta-Carotin-Quellen.

**Flavonoide** sind eine Gruppe wasserlöslicher Pflanzenfarbstoffe und stecken in fast allen Obst- und Gemüsesorten. Typisch für flavonoidreiche Pflanzen ist ihre kräftig-rote Farbe, wie bei Roten Beten, Rotkohl, Auberginen, Kirschen und Trauben.

**Sulfide** sind Salze des Schwefelwasserstoffs und verantwortlich für den scharfen Geschmack von Knoblauch, Zwiebeln, Lauch und Schnittlauch. Sie regen den Stoffwechsel an und können vor Magen- und Dickdarmkrebs schützen.

**Glucosinolate** wirken entgiftend und stecken in hohen Konzentrationen in allen Kohlarten, in Kresse, Radieschen und Rettich.

**Anthocyane** sind weitverbreitete Pflanzenfarbstoffe und gehören zu den Flavonoiden. Sie verleihen Blüten und Früchten eine rote, violette und dunkelblaue Färbung.

**Sulphoraphan** kann offenbar das Wachstum bestimmter besonders gefährlicher Krebszellen hemmen (sogenannte Tumorstammzellen), die resistent sind gegen Chemo- und Strahlentherapie. Es steckt in Pflanzen aus der Familie der Kreuzblütler wie Kohl, Senf, Kresse, Meerrettich oder Raps(öl).

**Resveratrol** gehört zu den Flavonoiden und wird von Pflanzen bei Stress und zur Krankheitsabwehr gebildet. Beim Menschen unterstützt der Pflanzenstoff, der unter anderem in Weintrauben steckt, das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem, den Fettstoffwechsel und erleichtert das Absterben von Krebszellen. Im Tierexperiment konnte man die lebensverlängernde Wirkung von Resveratrol nachweisen. Vermutlich bildet es einen weit größeren antioxidativen Schutz als beispielsweise Vitamin C oder E (in der Tocopherol-Form, siehe Seite 59).

**Quercetin** ist ein Polyphenol und ein pflanzliches Hormon, das viele Aufgaben in unserem Stoffwechsel erfüllt. Unter anderem wirkt es antioxidativ und beugt allergischen und entzündlichen Prozessen vor. Zudem wirkt es nachweislich auf den Stoffwechsel von Krebszellen, indem es hier die Fettverbrennung anregt und die Vergärung hemmt. Quercetin steckt reichlich in Zwiebeln und Schnittlauch, frischen Preiselbeeren und Schwarzen Johannisbeeren, Äpfeln sowie in grünem und schwarzem Tee.



*Preiselbeeren eignen sich roh wenig zum Verzehr, dafür als Kompott oder fruchtige Beilage. Sie schmecken aufgrund ihrer Fruchtsäuren (unter anderem Salicylsäure) und Gerbstoffe säuerlich herb.*

## Schritt 3

# ISS (DICH) GESUND

---

Gesundheit kommt aus dem Darm. So formulier-  
te es bereits der Urvater aller Ärzte, Hippokrates.  
Auch in den traditionellen Heilkunden Asiens, die im  
Gegensatz zu unserer Schulmedizin auf eine jahr-  
tausendelange Tradition zurückblicken, steht eine  
pflanzenbasierte Ernährungsweise für die Heilung bei  
Beschwerden und die Erhaltung der Darmgesundheit  
im Vordergrund.





The background of the page is a collage of various meal-prepped foods in containers. At the top, there are bags of bread and a container of roasted vegetables. On the right, there's a container of red sauce and another with green leafy vegetables. At the bottom, there are containers with yellowish food, a bowl of seeds, and a tray of golden-brown items.

## Schritt 6

# 35 GENUSS- REZEPTE

---

Willkommen in der nachhaltigen Meal-Prep-Welt. Auf den nächsten Seiten zeige ich dir, wie du dich ganz einfach gesund und planetenbewusst ernähren kannst. Besonders nachhaltig wird es dadurch, dass du dabei Foodwaste vermeidest – durch effizientes Planen, schonende Sous-vide-Aufbewahrung und einmal pro Woche 4 Stunden Meal Preppen für 7 Tage Genuss pur! Das Plus: Der Ernährungsplan für eine planetengesunde Woche.

