



Ernährung für Helden

**- Dein Leitfaden zum Idealgewicht
& Spitzenleistung im Einsatz -**

von Martin Brombeis

www.feuerwehrfitness.com



Danksagung

Ich danke meinem Bruder, Stefan.

Wichtiger Hinweis / Haftungsausschluss

Der gesamte Inhalt des Leitfadens basiert auf jahrelanger persönlicher Erfahrung, Recherche, Seminaren und Fachausbildungen. Er wurde nach bestem Wissen und Gewissen erstellt, erhebt aber keinerlei Anspruch an Vollständigkeit. Auch ersetzt dieser Leitfaden keine individuelle ärztliche Beratung. Jeder der die Ernährungsvorschläge durchführen oder die Rezepte nach kochen will, tut dies auf eigene Verantwortung. Für etwaige Schäden jeglicher Art, die im direkten oder indirekten Zusammenhang mit diesem Leitfaden stehen, wird keine Haftung übernommen.

Anrede

Der Einfachheit halber beziehe ich mich im Buch auf den Feuerwehrler bzw. den Feuerwehrmann. Selbstverständlich sollen sich die Feuerwehrfrauen genauso angesprochen fühlen. Ich bitte um eure Nachsicht.

Nutzungsrechte

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Originalausgabe 1. Auflage 2016 © M.B. Fitness 88131 Lindau

Anregungen und Fragen

info@feuerwehrfitness.com



**Das Schicksal ist keine Frage der Chancen,
sondern der Entscheidungen.**

- Unbekannt



1. Das Öl im Getriebe	5
2. Wissenschaftliche Grundlagen	7
2.1. Wasserhaushalt	7
2.2. Energiebilanz	8
2.3. Makronährstoffverteilung	8
2.4. Mikronährstoffe	9
2.5. Zeitpunkt & Nahrungsergänzung	10
3. Wo stehst du?	11
3.1. Wiegen	12
3.2. BMI (Body Mass Index)	12
3.3. „Waist-to-height Ratio“	13
3.4. Direkte Körperfettmessung	15
3.5. Bilder	17
3.6. Sonstiges	17
4. Ernährungsumstellung	21
4.1. Getränke	21
4.2. Kohlenhydrate	21
4.3. Proteine	22
4.4. Fette	23
4.5. Süßes	23
5. Der Weg zum Ziel	25
5.1. Prinzipien	25
5.2. Rezepte	28
5.3. Die besten Lebensmittel	53
5.4. Eine ganze Woche	57
6. Lifestyle Hacks	60
6.1. Der circadiane Rhythmus	60
6.2. Bewegung	61
6.3. Die richtige Vorbereitung	61
6.4. Nicht aufessen	62
6.5. Challenge	62
6.6. Mach dich frisch	62
7. Schlusswort	63
8. Literaturnachweis	64
9. Abbildungsverzeichnis	65
10. Empfehlungen*	66



1. Das Öl im Getriebe

Übergewicht ist in der Feuerwehr erschreckend stark verbreitet. Gerade die Menschen die Tag und Nacht bereit sein müssen, Höchstleistungen zu erbringen um andere zu retten, scheren sich selten um ihre eigene Gesundheit. Das Ungleichgewicht zwischen der Hilfsbereitschaft für andere und Gleichgültigkeit für sich selbst muss ein Ende nehmen. Wenn du denkst das du mit einer schlechten Einstellung zur Ernährung nur dir selbst schadest, liegst du falsch. Letzten Endes müssen sich deine Kameraden im Einsatz auf dich verlassen können und den Kindern und Mitmenschen dienst du als Vorbild. Als verantwortungsbewusster Feuerwehrmann weißt du, dass du einem Athleten in nichts nachstehst und deinen Körper mit den richtigen Nährstoffen füllen musst, um jederzeit Fit für den Einsatz zu sein!

Die Körperzusammensetzung hat die größte Auswirkung auf deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Jedes Gramm Fett das du zu viel auf den Rippen hast, entfernt dich ein Stück von deinem eigentlichen Potential. Du bist zu weit mehr fähig als du denkst! Wenn du das bestmögliche aus deinem Körper holen willst, musst du als erstes dein Idealgewicht erreichen!

Es bedarf nicht viel einen Kletterer, Sprinter oder Boxer besser zu machen wenn er übergewichtig ist. Das oberste Ziel ist abnehmen. Der Kletterer kann länger klettern, der Sprinter schneller rennen und der Boxer länger durchhalten. Für einen Feuerwehrmann gilt das gleiche! Du musst im Gegensatz zu diesen Athleten eh schon genug Ballast mit dir herumtragen. Würdest du freiwillig noch eine Gewichtsweste umschnallen weil es dir die Arbeit erleichtert? Bestimmt nicht, den du weißt ganz genau was das für Folgen hat. Du bist schnell erschöpft, unbeweglich und dein Herz-Kreislauf wird unnötig stark belastet.

Doch wie änderst du deine Körperzusammensetzung am effektivsten?

Zum einen spielt das richtige Training eine große Rolle. Mehr über Training erfährst du in meinen Leitfäden: „Mehr Luft, mehr Leistung, mehr Leben! - Ausdauertraining für die Feuerwehr“ und „Die Kraft Leben zu Retten - Krafttraining für die Feuerwehr“. In diesem Leitfaden geht es allerdings um die Ernährung. Hier hast du einen sehr großen Hebel an dem du ansetzen kannst um Körperzusammensetzung, Gesundheit und Leistung gleichermaßen zu steigern.



Du bist was du isst! Das meine ich tatsächlich wörtlich. Jeden Tag sterben Millionen von Körperzellen und es werden Millionen neuer gebildet. Das kann Segen und Fluch zu gleich sein. Es ist deine Entscheidung. Zellen aus den richtigen Nährstoffen machen dich stark, fit, gesund und schenken dir ein Wohlbefinden wie du es dir aktuell noch nicht vorstellen kannst. Die falschen Ernährungsgewohnheiten untergraben dein eigentliches Potential. Der Weg wird für zahlreiche Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Krebs und vielem mehr geebnet.

In diesem Buch lernst du die wichtigsten Schritte um sofort den Weg in die richtige Richtung einzuschlagen. **Mein Ziel ist es dich zum Handeln zu bewegen!** Den hier passiert die ganze Magie. Ich möchte dir zeigen was für mich funktioniert hat und wie du meine Prinzipien **praktikabel umsetzen** kannst! Die Prinzipien gelten sowohl für das ab - als auch zunehmen.

„Nimm an was nützlich ist, lass weg was unnütz ist und füge deines hinzu!“ - Bruce Lee



2. Wissenschaftliche Grundlagen

Damit dein Körper den Anforderungen im Einsatz gerecht werden kann, muss die Ernährung Stück für Stück optimiert werden. Hier stelle ich „meine Ernährungspyramide“ vor. Die Punkte sind der Wichtigkeit nach geordnet.

2.1. Wasserhaushalt

Da der Mensch zu ca. 70 % aus Wasser besteht, liegt es auf der Hand das **Wasser unser Lebensmittel Nummer 1** sein sollte. Wasser ist für unsere Stoffwechselfvorgänge, die Wärmeregulation und das Lösen von Mikronährstoffen essentiell. Ein guter Wasserhaushalt steigert unsere Leistung sowohl im Kardiovaskulären (Kraftausdauer) als auch im Intramuskulären Bereich (Aktivierung von Muskelfasern durch das ZNS). Die Versorgung von Sauerstoff und Nährstoffen wird durch genügend Flüssigkeit verbessert. Empfehlenswert sind 1L Wasser / 20 kg Körpergewicht + 1L Wasser / 1h Sport. Bei Verzehr von Alkohol, [Kaffee](#), [Kreatin](#) oder anderen entwässernden (Ausnahme Kreatin: Dieses zieht Wasser in die Muskelzellen) Substanzen sollte die Menge an Wasser selbstverständlich erhöht werden. Da das Wasser keinen Energiewert hat, jedoch Kalorien benötigt werden um es auf Körpertemperatur zu erhitzen hilft es uns zusätzlich Körperfett zu verlieren. ¹

Eine gute Hydrierung hat für dich als Feuerwehrmann einen besonders hohen Stellenwert. Unter der extremen Hitzeeinwirkung und körperlichen Anstrengung entwässert dein Körper noch viel schneller als bei normalem Sport. Dieser Verlust von Flüssigkeit lässt deine Körpertemperatur weiter steigen! Problematisch ist vor allem, dass 90% schon dehydriert bei einem Einsatz ankommen!² Unter diesen Umständen steigt das Risiko für einen Zusammenbruch des Herz-Kreislauf Systems exorbitant an. Und selbst wenn dein Kreislauf standhält sinkt die Leistung die du erbringen kannst sehr stark.

¹ Dr. Christian von Loeffelholz, Ernährungs Strategien, 2014

² Dan Kerrigan, Jim Moss, Firefighter Functional Fitness, 2016



2.2. Energiebilanz

Die verzehrte Menge an Kalorien bestimmt ob du zu oder abnimmst. Bei einem Kalorienüberschuss (mehr gegessen als verbraucht) nimmst du zu, umgekehrt ab.

Dein Kalorienbedarf errechnet sich aus:

- Termogenese (Verdauungsbedingte Wärmebildung)
- Leistungsumsatz (Körperliche Aktivität)
- Grundumsatz (Benötigte Energie um zu „leben“)

Um deinen Bedarf zu errechnen, eignet sich am besten ein [Armband welches den Kalorienverbrauch](#) misst. Wenn du dir das Geld hierfür sparen möchtest isst du am besten 10 Tage lang die gleiche Menge Kalorien und wiegst dich jeweils an Tag 1 und Tag 10 unter gleichen Bedingungen. Je nach Ziel kannst du dann deine tägliche Nährstoffzufuhr um 300 kcal nach oben oder unten korrigieren, bis du gewünschtes Ziel erreicht hast. Beim Abnehmen solltest du darauf achten, nicht mehr als 0,5 kg / Woche zu verlieren und beim Zunehmen gelten ebenfalls 0,5 kg / Woche. Langsam aber kontinuierlich ist hier der Weg zum dauerhaften Erfolg. Formeln zur berechnen der Energiebilanz bieten nur einen groben Anhaltspunkt und du musst sie durch Testen anpassen. ³ Ich persönlich zähle keine Kalorien mehr, sondern achte auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Bis dato erziele ich sehr gute Erfolge und bin zufrieden. Die Prinzipien die ich dabei anwende werde ich dir in Kapitel „5.1. Prinzipien“ vorstellen.

„An der Energiebilanz lässt sich nicht rütteln. Sie ist der alles entscheidende Faktor wenn es darum geht sein Idealgewicht zu erreichen.“

2.3. Makronährstoffverteilung

Die tägliche Kalorienmenge setzt sich aus Makronährstoffen und Ballaststoffen zusammen. **Makronährstoffe sind Kohlenhydrate, Proteine und Fette.** Kohlenhydrate sind unsere Energielieferanten und haben einen Brennwert von 4,1 kcal/g. Proteine sind unsere Bausteine für Muskeln, Sehnen, Knorpel und vieles mehr und besitzen ebenfalls einen Brennwert von 4,1 kcal/g. Fette welche 9,3kcal/g aufweisen, sind sowohl

³ Dr. Christian von Loeffelholz, Ernährungs Strategien, 2014, S. 268 - 280



Energielieferant als auch Baustoff. Sie werden benötigt für den Bau der Zellwände, nehmen hohen Einfluss auf unseren Hormonhaushalt und erfüllen weitere Aufgaben. Ballaststoffe sind sehr wichtig für unsere Darmgesundheit, weisen 2kcal/g auf und sollten täglich zu mindestens 30 g verzehrt werden. Mehr Worte möchte ich hier nicht über die Ballaststoffe verlieren und wir kümmern uns nun um die Makronährstoffverteilung. Die offizielle Zufuhrempfehlung liegt bei >50 % Kohlenhydrate, 10-15 % Protein und 30% Fett.⁴ Um effektiv Muskeln aufzubauen (oder die Muskelmasse zu halten) benötigen wir eine bestimmte Menge an Proteinen. In der Aufbauphase (Kalorienüberschuss) etwas weniger als in der Diät (Kaloriendefizit). Empfehlungen für Leistungsorientierte Feuerwehrler bewegen sich zwischen 1,2g und 2,2g Eiweiß pro kg Körpergewicht.⁵ In einer Diät empfehle ich dir dich nach dem oberen Ende zu richten, ansonsten fährst du mit 1,5 g/kg Körpergewicht ganz gut.

„Jeder Makronährstoff hat seine Daseinsberechtigung und erfüllt wichtige Aufgaben. Die richtige (persönliche) Verteilung der Makronährstoffe spielt eine große Rolle wenn es um Wohlbefinden, Energie und Leistungsfähigkeit geht.“

2.4. Mikronährstoffe

Mikronährstoffe sind lebenswichtige Substanzen die keinen Brennwert aufweisen und werden unterteilt in Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie können (größtenteils) nicht vom Körper hergestellt werden und müssen daher von außen zugeführt werden. Sie sind an allen unseren Stoffwechselfvorgängen beteiligt, ergänzen und beeinflussen sich gegenseitig und helfen unserem Körper gesund zu bleiben oder zu werden. Mangelerscheinungen schlagen sich in unzähligen Krankheiten und Leidensbildern nieder. Bei einer Unterversorgung an Vitamin C wird man sehr anfällig für Infekte, Vitamin A wird für unsere Sehkraft benötigt, Vitamin K dient dem Aufbau starker Knochen und Magnesium ist wichtig für das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln, um nur wenige zu nennen. Die wohl wichtigste Aufgabe der Mikronährstoffe liegt aber darin

⁴ Dr. Christian von Loeffelholz, Ernährungs Strategien, 2014, S. 252

⁵ Dr. Christian von Loeffelholz, Ernährungs Strategien, 2014, S. 228 - 230



unsere DNA zu schützen und Instand zu halten. Nur so können wir gesunde neue Zellen bilden. Im schlimmsten Fall werden Krebszellen gebildet. ⁶

„Mikronährstoffe werden unterschätzt. Sie sind neben der richtigen Bewegung der Schlüssel zur Gesundheit!“

2.5. Zeitpunkt & Nahrungsergänzung

An letzter Stelle möchte ich das Zeitmanagement und die Ergänzung unserer Ernährung ansprechen. Das Zeitmanagement spielt die untergeordnetste Rolle. Der Mensch kann selbst lange Fasten Perioden überstehen. Wenn du aber die optimalen Bedingungen schaffen willst um immer für den Einsatz gewappnet zu sein gibt es hier einen Vorgeschmack auf Kapitel „5.1. Prinzipien“. Es wäre angebracht das Protein auf alle Mahlzeiten zu verteilen da nicht die Tagesmenge an Protein auf einmal vom Körper resorbiert werden kann. Die Zufuhr der Kohlenhydrate wird am besten um das Training herum gelegt, da wir zu dieser Zeit die meiste Energie brauchen. Wer genügend Kohlenhydrate zur Verfügung hat (körperlich sehr anstrengender Alltag), darf diese auch gerne noch zum Frühstück verzehren um Kraft für den Tag zu tanken. Fette sind etwas schwerer zu Verdauen und sollten in großen Mengen vor dem Training gemieden werden. Nahrungsergänzungen machen Sinn wenn man die vorherigen Punkte abgehakt hast und du weißt was dir fehlt. In den dunklen Wintermonaten könnte beispielsweise eine Supplementierung mit [Vitamin D](#) sinnvoll sein und wenn du auf Reisen bist oder nach dem Training schnell verfügbares Protein brauchst, spricht nichts gegen einen [Proteinshake](#).

⁶ Autor unbekannt, <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/mikronaehrstoffe.html>, 02.06.15



3. Wo stehst du?

Wenn dein Ist-Gewicht zu sehr von deinem Idealgewicht abweicht wird deine körperliche Leistungsfähigkeit extrem darunter leiden. Ob du nun zu dünn oder zu dick bist spielt dabei keine Rolle.

Man kann das Idealgewicht nicht pauschalisieren. Du musst dein Idealgewicht für dich selbst bestimmen, doch ein Körperfettanteil zwischen 10 und 18 % (Männer) und 18-25% (Frauen) ist für jeden zu erreichen und ein absolut erstrebenswertes Ziel. Lass dich nicht entmutigen wenn du von diesem Ziel noch weit entfernt bist. Jedes Prozent zählt und du kannst stolz auf dich sein wenn du überschüssiges Fett los wirst, egal wo du aktuell stehst.

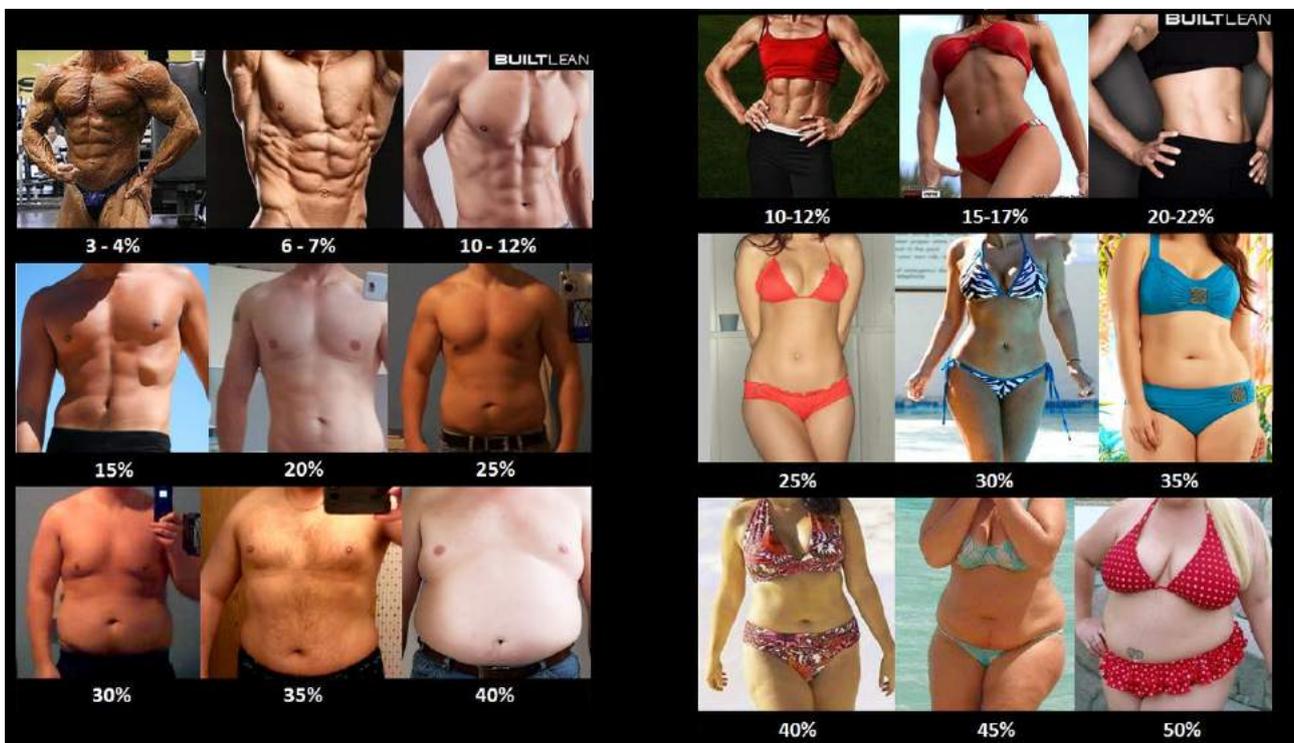


Abbildung 1: Vergleichsbild KFA

Wenn du deine Leistung im Einsatz verbessern willst solltest du dein Idealgewicht anstreben. Jedes Kilo zu viel auf den Rippen kostet Kraft und Ausdauer. Umso weiter du von deinem Normalgewicht entfernt bist umso mehr musst du es zu deinem primären Ziel machen, dieses zu erreichen. Wenn du nur leicht über oder Untergewichtig bist sollst du selbstverständlich Zeit in die anderen Bereiche von Feuerwehrfitness wie Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft investieren. Diese beschleunigen das Erreichen der richtigen Körperzusammensetzung. Wie auch immer. Wenn du zu dick bist musst du abnehmen.



Das bist du dir schuldig. Dabei konzentrierst du dich auf die Ernährung und vermehrte Bewegung.

Aber lass uns erst einmal herausfinden wo du stehst. Du lernst im folgenden 6 Messmethoden kennen mit denen du deine Fortschritte protokollieren kannst. Dabei gehe ich von der ungenauesten zur genauesten. Wähle mindestens eine aus um deine Fortschritte messbar zu machen. Das Transformationsprotokoll dazu findest du im Bonusmaterial.

Ich freue mich von deinen Erfolgen zu hören! Schreib mir dazu eine Mail an: info@feuerwehrfitness.com

3.1. Wiegen

Das Wiegen ist neben dem optischen Erscheinungsbild wohl die beliebteste Wahl wenn es um die Beurteilung der Körperzusammensetzung geht. Weil wir durch das Gewicht einen ersten Startpunkt festlegen und für weitere Messungen benötigen, höre bitte jetzt zu lesen auf und stell dich auf die Waage.

Mein Gewicht ist: _____ kg

- Wenn du über 120 KG auf die Waage bringst, solltest du direkt zum Arzt gehen und dich untersuchen lassen.
- Mach einen Test um Diabetes, Bluthochdruck und sonstige Herz-Kreislauf Krankheiten feststellen zu lassen
- Kontaktiere einen professionellen Ernährungsberater und lass dich von ihm persönlich beraten

3.2. BMI (Body Mass Index)

Der Body Mass Index ist schon etwas genauer als das reine Wiegen. Hier wird das Körpergewicht in Relation zur Körpergröße gesetzt.



- Errechne deinen BMI mit folgender Formel: $\text{Körpergewicht} : \text{Körpergröße}^2$

Mein BMI ist: _____

Untergewicht	< 16
Mäßiges Untergewicht	16 - < 17
Leichtes Untergewicht	17 - < 18,5
Normalgewicht	18,5 - < 25
Leichtes Übergewicht	25 - < 30
Übergewicht	30 - < 35
Starkes Übergewicht	35 - < 40
Fettleibig	> 40

Abbildung 2: BMI - Tabelle

Achtung: Der BMI ist schon genauer als das reine Wiegen. Körperzusammensetzung (Verhältnis von Fett zu Muskeln) wird hier allerdings nicht berücksichtigt. Bei starken & muskulösen Einsatzkräften kommt es oft vor das der BMI den Normalwert überschreitet, da diese Person überdurchschnittlich viel Muskulatur aufgebaut hat. Wenn dies der Fall ist sollte man den gesunden Menschenverstand einschalten und sich nicht auf eine Tabelle verlassen. Die folgenden Tests werden noch ein Stückchen genauer.

3.3. „Waist-to-height Ratio“

Der „Waist-to-height Ratio“ Test ist äußerst aussagekräftig und sollte von jedem einmal durchgeführt werden. Du misst lediglich deinen Taillenumfang, so wie Körpergröße und setzt sie in Relation. Wenn du regelmäßig prüfst zeichnet sich im Laufe der Wochen ein Muster ab welches dich in deinem Handeln bestätigt oder dich vorwarnt wenn du dich in die falsche Richtung bewegst. Dein Gewicht kann dabei unverändert sein, es wird nur deine „Waist-to-height Ratio“ besser. Ergebnis: Muskelaufbau & Fettabbau.



- Errechne deine „Waist-to-height Ratio“ mit folgender Formel:

Taillenumfang (cm) : Körpergröße (cm) = WHtR

Meine „Waist-to-height Ratio“ ist: _____

„Keeping your waist circumference to less than half your height can help increase life expectancy for every person in the world...“ - Margaret Ashwell

Waist-to-height ratio

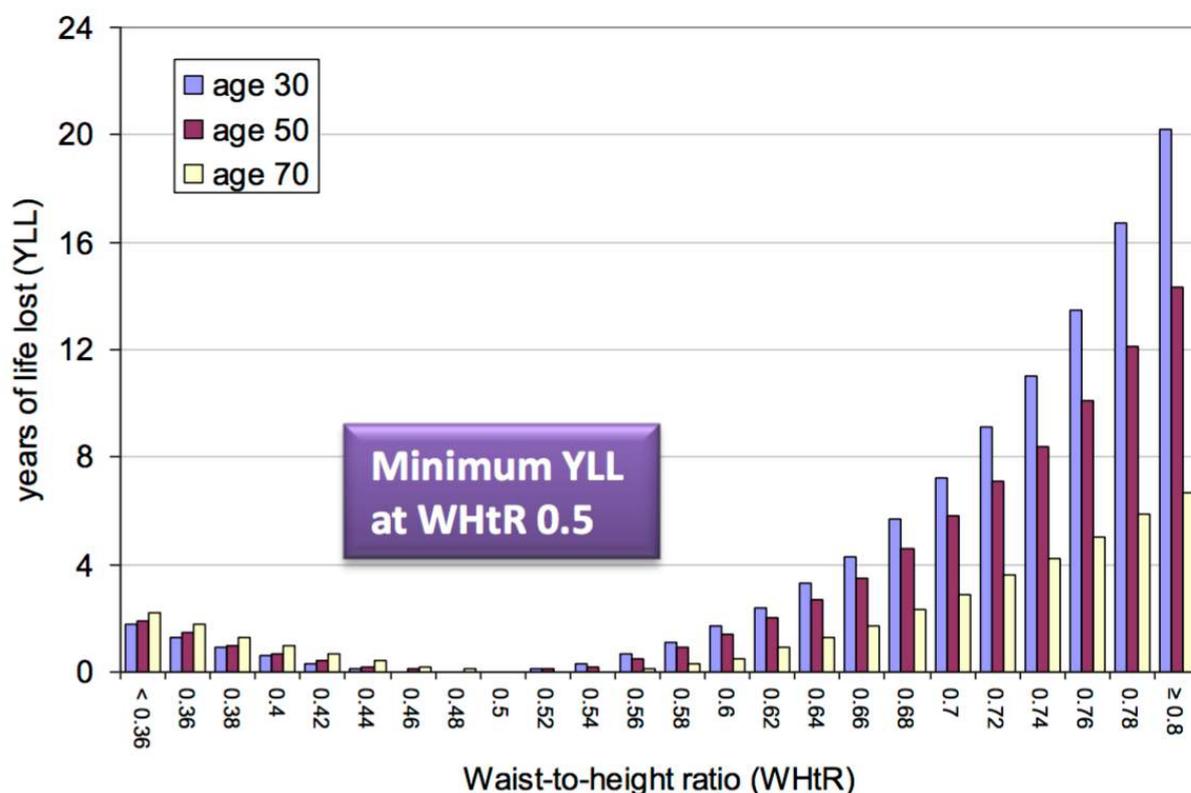


Abbildung 3: Diagramm Waist-to-height ratio

Durch das Messen des Verhältnisses von Taille zu Körpergröße können Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck aber auch entzündliche Darmerkrankungen frühzeitig festgestellt werden.



Studien haben bewiesen das es Zusammenhänge zwischen der Waist-to-height Ratio und der Lebenserwartung gibt.⁷ Der Test macht also Sinn und darf nicht unterschätzt werden.

Wie obige Tabelle zeigt sollte es unser Ziel sein an einen **Wert von 0,5** heranzukommen!

Wenn du im Normalbereich des BMI und/oder nahe einer „Waist-to-height Ratio“ von 0,5 bist, ist das super. Du hast eine gute Körperzusammensetzung (Verhältnis Muskel zu Fettmasse). Denke daran das die WHtR (Waist-to-height Ratio) mehr Aussagekraft besitzt als der BMI ! Ein günstiges Maßband (inkl. Fettmesszange) bekommst du [hier](#).

3.4. Direkte Körperfettmessung

Die genaueste aller (praktikablen) Methoden ist die Hautfalten Messung mit einem [Caliper](#).



Abbildung 4: Einfaches Messwerkzeug zum bestimmen des KFA (Körperfettanteils)

⁷ Nutritionists in Industry, (<http://www.nii.org.uk/wp-content/uploads/2014/10/Dr-Margaret-Ashwell-Goodbye-BMI-Hello-waist-to-height-Ratio.pdf>), 7.9.2016



Die Hautfalten Methode ist der Prüfung mit einer Körperfettwaage überlegen. Eine Waage misst die Geschwindigkeit von einem elektrischen Impuls und gibt danach Rückschlüsse auf den Körperfettanteil. Je nach Flüssigkeitszufuhr, Salzgehalt oder Feuchtigkeit können andere Werte herauskommen. Problematisch ist auch, dass quasi nur der Unterkörper gemessen wird. Das wird den Frauen zum Nachteil und den Männern zum Vorteil. Verfälscht ist das Ergebnis in jedem Fall.

Die Körperfett Analyse mit dem [Caliper](#) erfordert entweder eine 3 oder 5 Punkte Messung. Der Einfachheit halber benutzen wir 3 Punkte. Das reicht für unsere Zwecke vollkommen aus und du kannst sie problemlos alleine durchführen.

Körperfettmessung nach Jackson & Pollock

Um die Hautfalten zu messen nimmst du den Caliper in eine Hand und mit der anderen zwickst du deine Haut ein um eine Falte zu bilden. Dazu setzt du Daumen und Zeigefinger mit einem Abstand von etwa 5cm an, greifst zu und ziehst die Haut etwas nach außen weg um mit dem Caliper ansetzen zu können. Drücke den Caliper mit Gefühl bis du den richtigen Druck hast (Pfeil auf Pfeil). Du kannst jetzt den Wert ablesen und notieren. Sobald du alle 3 Werte hast setzt du sie in das „Transformationsprotokoll“ ein, welches du im Bonusmaterial findest. Dieses errechnet dir automatisch deinen Körperfettanteil.

[Hier gibt es ein günstiges Set zum Messen des KFA.](#)

Die roten Linien in den Abbildungen kennzeichnen die Position und Ausrichtung der zu Messenden Hautfalte. Je nach Geschlecht unterscheiden sich die Messpunkte.

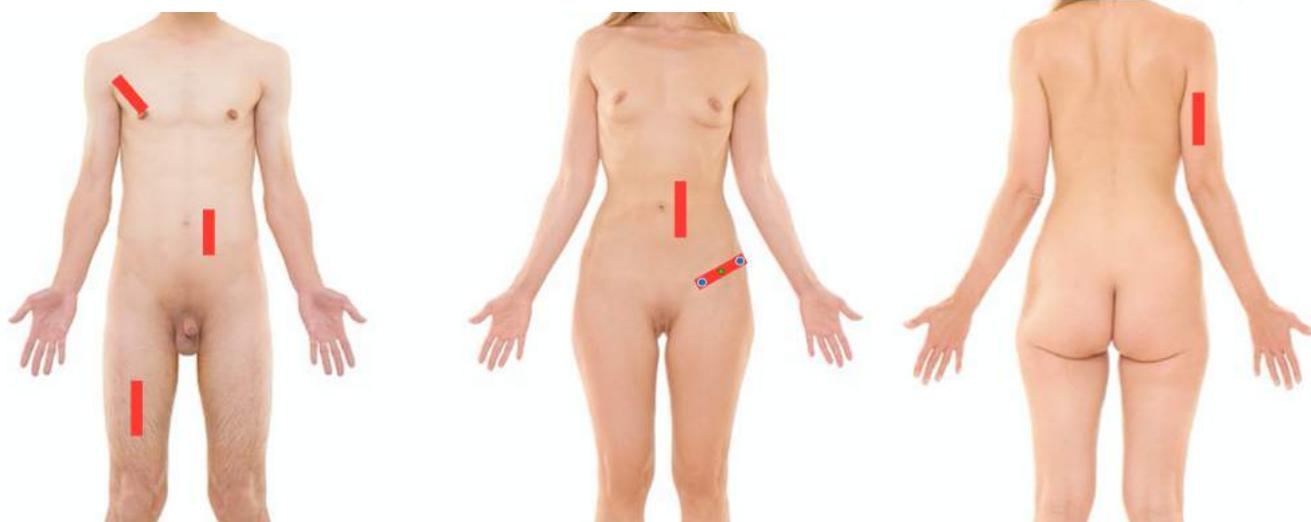


Abbildung 5: Messpunkte für die 3-Falten Methode



3.5. Bilder

Bilder sind nicht zur objektiven Prüfung von Fortschritten geeignet. Dennoch ist es das was wir letzten Endes wollen. Nämlich eine Veränderung die sichtbar und spürbar ist!

Wenn du Bilder machst achte darauf das sie:

- Mit dem gleichen Licht gemacht werden
- Immer die gleiche Kamera benutzt wird
- Du dich an der gleichen Stelle befindest
- Du die gleichen Posen einnimmst (z.B. Seitenansicht, Vorderansicht und von hinten)



Abbildung 6: Beispielposen

Tip: Mach von Anfang an Fotos, dann hast du nach einer Weile ein schönes „Transformations Album“ wenn du dein Ziel erreicht hast ist es schön auf die erbrachte Leistung zurückzublicken.

3.6. Sonstiges

Mit den richtigen Ernährungsgewohnheiten wird sich nicht nur die Körperzusammensetzung zum positiven wenden. Auch Volkskrankheiten wie



Bluthochdruck, Diabetes, Osteoporose, Alzheimer, schlechten Cholesterin Werten und und und wird optimal vorgebeugt.

Eine regelmäßige Kontrolle vom Blutdruck, dem Ruhepuls und dem großen Blutbild ist kostenlos und gibt dir eine weitere Möglichkeit der Erfolgskontrolle. Dein Handeln wird bestätigt oder du kannst gegebenenfalls eine Kurskorrektur vornehmen.

Wenn du noch tiefer in die Materie möchtest kannst du auch einzelne Vitamine oder Mikronährstoffe prüfen. Dafür wird der Arzt allerdings eine Kleinigkeit verlangen. Meiner Meinung nach reichen die Kontrolle vom Ruhepuls, großen Blutbild und dem Blutdruck völlig aus sofern keine Symptome wie Niedergeschlagenheit, Chronische Schmerzen oder ähnliches vorhanden ist.

Wenn dir etwas an deinem Erfolg liegt, ist das führen des Transformationsprotokolls mehr als hilfreich, den ***was gemessen wird, wird auch geregelt!***

Blutdruckmessung

Lindau, den 21.09.2016

Ärztliches Attest

Patient: Brombeis Martin geb. am 06.06.1991
Hoyerbergstr. 24 in 88131 Lindau

O.g. Patient hat aktuell einen Blutdruck von 120/80 mmHG.

Dr. med. Ralf Kneller
Facharzt für Allgemeinmedizin
LANR: 850093001 BSNR: 708037700
Dr. med. Ralf Kneller
Anneggerstr. 2 b, 88131 Lindau
Tel: 08382 - 933110
Fax: 08382 - 933129

Abbildung 7: Blutdruckmessung



Eine regelmäßige Blutdruckuntersuchung ist nicht zu unterschätzen. Sie zeigt dir wo du stehst und welche Auswirkungen deine Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten haben. In meinem Leitfaden „Mehr Luft, mehr Leistung, Mehr Leben“ wird die Bedeutung vom Blutdruck erst vollkommen bewusst, den gerade Feuerwehrler haben erhöhte Gefahr von Herz-Kreislauf Versagen. Wenn dein Blutdruck zu hoch ist steigt das Risiko erheblich. Der perfekte Wert liegt bei 120/80 mmHG und sollte angestrebt werden.

Ruhepuls messen



Der Ruhepuls ist ein toller Indikator wenn es um deine Ausdauerfähigkeit bzw. deine Allgemeine Herzleistung geht.

Ein erhöhter Ruhepuls ist ein Anzeichen für:

- Schlecht trainiertes Herz-Kreislauf-System
- Ungenügende Regeneration/Schlafmangel
- Stress
- Entzündungen
- Krankheiten

Ein fitter Feuerwehrler strebt nach einem Ruhepuls zwischen 40 und 60 Schlägen pro Minute.

Abbildung 8: Der Ruhepuls



Labortest vom großen Blutbild

Martin Brombeis, geb. am 06.06.1991

Laborwerte alle Laboridents

Dr. med. Ralf Kneller
Facharzt für Allgemeinmedizin
Anheggerstrasse 2 b
88131 Lindau
Tel 08382-933110
Fax 08382-933129

Laborident	Bezeichnung	Einheit	Normalwert	21.09.2016
BASO	Basophile <i>BB</i>	%	< 1	1
CKDEP1	GFR (CKD-EPI) <i>Niere</i>	ml/min	GFR-Kategorie*	91
CRP	C-reaktives Protein <i>Entzünd</i>	mg/l	< 5.00	<0.30
EOS	Eosinophile <i>BB</i>	%	1.0 - 7.0	4.1
ERY	Erythrozyten <i>BB</i>	Mill./ul	4.53 - 5.92	5.50
G-GT	GGT <i>Leber</i>	U/l	< 60	11
GPT	GPT (ALT) <i>Leber</i>	U/l	< 50	31
HB	Hämoglobin	g/dl	13.9 - 17.8	16.3
HDL	HDL-Cholesterin <i>Fett +</i>	mg/dl	35 - 120	61
HK	Hämatokrit <i>BB</i>	%	41.0 - 52.6	47.6
HSRE	Harnsäure <i>Gicht</i>	mg/dl	3.4 - 7.0	6.0
Krea	Creatinin enzym. <i>Niere</i>	mg/dl	0.67 - 1.17	1.12
L-LDLQ	LDL/HDL- Quot <i>Fett</i>	kA	< 4.00	1.53
LDL	LDL-Cholesterin <i>Fett -</i>	mg/dl	< 160	94
LEUKO	Leukozyten <i>BB</i>	Tsd./ul	3.74 - 9.89	5.18
LYMPH	Lymphozyten <i>BB</i>	%	20 - 50	35
MCH	MCH <i>BB</i>	pg	27.7 - 33.0	29.6
MCHC	MCHC <i>BB</i>	g/dl	32.6 - 36.0	34.2
MCV	MCV <i>BB</i>	fl	81.5 - 97.3	86.5
MONO	Monozyten <i>BB</i>	%	5.0 - 12.0	10.6
NEUTR	Neutrophile <i>BB</i>	%	50.0 - 70.0	49.6
THRO	Thrombozyten <i>BB</i>	Tsd./ul	157 - 355	170
Tsh	TSH <i>Schilddrüse</i>	µIU/ml	0.30 - 3.60	1.13

Abbildung 9: Das große Blutbild

Es ist beeindruckend wie viel man aus dem Blutbild ablesen kann. Viele Dinge die sich dem Auge entziehen können durch das Blut aufgedeckt werden. Das große Blutbild dient zum Überprüfen des allgemeinen Gesundheitszustands. Dazu zählt der Zustand deines Immunsystems, Leber & Nieren, Gicht, Schilddrüse und vor allem deine Cholesterin Werte. Liegt der Wert vom schlechten LDL-Cholesterin unter 100 ist das sehr gut. Laut meinem Arzt sind meine Cholesterin Werte ebenso wie die anderen, perfekt. Lass dein Blutbild unbedingt von deinem Arzt interpretieren da dieser sehr viele Rückschlüsse auf deinen Gesundheitszustand ziehen kann.



4. Ernährungsumstellung

Damit eine Ernährungsumstellung auf Dauer erfolgreich ist, solltest du nicht zu radikal vorgehen. Im Folgenden gebe ich einige Beispiele die sehr einfach und sofort Anwendbar sind. Damit kannst du deine Ernährung verbessern um die Sportlichen und Gesundheitlichen Ziele zu erreichen.

4.1. Getränke

Trink Wasser! Menschen sind nicht dazu gemacht Unmengen an sinnloser und gesundheitsschädlicher Getränke zu sich zu nehmen. Man sollte definitiv stilles Wasser trinken um von all den Vorteilen zu profitieren die in Kapitel „2.1. Wasserhaushalt“ genannt wurden. Die Umstellung auf Wasser spart jede Menge Kalorien und ist ein wahrlicher Booster für Energie und Vitalität.

Wenn du dich auch im Punkt Wasser auf das nächste Level bringen willst solltest du unbedingt aus Glas oder BPA freien Flaschen trinken. Auch die Quelle des Wassers kann nochmal einen Schritt nach vorne machen. Qualitativ hochwertige Marken wären: Evian, Volvic & Vittel ⁸

4.2. Kohlenhydrate

Der Konsum von Zucker und Weißmehl, hat erschreckende Ausmaße angenommen.

Anstatt Brötchen, Döner, Pizza und Co, solltest du versuchen deine Kohlenhydrat Quellen zu ersetzen und aufzuwerten in dem du Produkte wie [Haferflocken](#), [Quinoa](#), [Amaranth](#) Reis und Kartoffeln verwendest. Die Kohlenhydrat Struktur dieser Lebensmittel zeigt „langkettige“ Kohlenhydrate, welche mehr Zeit benötigen um vom Körper zerlegt zu werden, was gleichzeitig einem längeren Sättigungsgefühl und einer konstanten Energiezufuhr entspricht. Zudem sind in Amaranth, Haferflocken und Quinoa auch noch reichlich Ballaststoffe vorhanden welche unsere Darmgesundheit fördern. Apropos Darmgesundheit. Bei der Verwendung von ordentlichen Kohlenhydraten wird der Glutenanteil stark minimiert. Gluten ist für seine entzündliche Wirkung im Darm bekannt und kann üble Krankheiten wie Rheuma, Schuppenflechte oder Multiple Sklerose fördern.

⁸ Paul Chek, How to Eat, Move & be Healthy, S. 78 - 80



Die Rezepte und Lebensmittel sind Gluten frei,⁹ weshalb du dort keine Nudeln, herkömmliches Brot oder Getreidemüsli findest.

4.3. Proteine

Wenn man Lebensmittel mit Eiweiß in Verbindung bringt, ist das meistens tierischen Ursprungs. Wurst, Eier, Milchprodukte, Fleisch und auch Fisch. Hier solltest du besonderes Augenmerk auf Herkunft und Qualität legen. Wurst ist meistens vollgepackt mit Konservierungsstoffen, Antioxidationsmitteln und viel schlechtem Salz. Eier und Fleisch, stammen oftmals von Massentierhaltungen die abgesehen von Grausamkeit, Stoffe wie Antibiotika und Angsthormone enthalten. Es sollten ausschließlich Milchprodukte aus Biologischer Erzeugung konsumiert werden, andere sind der Gesundheit nicht zuträglich. Beim Verzehr von Fisch und Seafood sollte man auf Wildfang achten, da die meisten Aquakulturen unter aller Sau sind. Beim Verzehr von größeren Raubfischen wie z.B. Thunfisch sollte man sich sicherheitshalber auf 1 Portion in der Woche beschränken, da diese Fische Giftstoffe aus dem Meer einlagern können.

Bei diesen ganzen negativen Punkten hat man schon fast Angst tierische Produkte zu konsumieren. Doch zu unrecht. Tierische Produkte enthalten wichtige Vitamine, Mineralien und Proteine die essentiell für Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind.

Ziel ist es eben mehr auf die Qualität als die Quantität zu achten. **BIO – Produkte sind hier in jeder Hinsicht die bessere Wahl für die Umwelt und Körper.**¹⁰

Nährstoff	Ei aus Käfighaltung	Bio Freiland Ei	Unterschied
Vitamin A	487 IU	792 IU	+63 %
Vitamin D	34 IU	136-204 IU	+300-500 %
Vitamin E	0,97 mg	3,73 mg	+285%
Beta - Carotin	10 mcg	79 mcg	+690 %
Omega 3 Fettsäure	0,22 g	0,66 g	+200%

Abbildung 10 : Nährstoffvergleich zwischen Massen- und Freilandhaltung

⁹ Haferflocken enthalten eine kleine aber vernachlässigbare Menge an Gluten.

¹⁰ Paul Chek, How to Move, Eat and Be Healthy, S. 55 - 82



4.4. Fette

Gehärtete Fette und Transfettsäuren, solltest du so gut es geht vermeiden. Gehärtetes Fett wäre beispielsweise Magerine und bei den Transfettsäuren, sind die Fette aus Pommes, Chips und Co. gemeint. **Diese Fette sind in zu hohen Mengen (was heutzutage dem Standard entspricht) sehr gefährlich.** Der Wert an schlechtem Cholesterin steigt an und begünstigt somit Entzündungen oder Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems wie Schlaganfall oder Herzinfarkt. Die Gefahr für Diabetes, Fettleibigkeit und Bluthochdruck nimmt zu. Verwendest du hingegen Lebensmittel wie gute Pflanzenöle, Bio-Butter, [Nüsse](#), Avocados, fetter Fisch, [Hanfsamen](#) und [Chia Samen](#), nimmst du das vom Körper benötigte Fett in der richtigen Dosis zu dir. Vor allem die Alpha Linol Säure oder auch Omega 3 Fettsäure ist hier von Bedeutung. Wenn ich von „gutem Fett“ spreche sind vor allem einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren gemeint. Gesättigte Fette sind auch wichtig, aber deren Zufuhr ist in der Regel kein Problem, geeignete Quellen für gesättigte Fette wären z.B. Bio-Butter, [Kokosfett](#) & gutes Fleisch.

Fettsäuren sind wichtig für:

- Baustoff unserer Zellwände
- Förderung eines guten Hormonhaushaltes
- Unterstützung des Stoffwechsels
- Erzeugung von Energie
- Omega 3 schützt vor Alzheimer, rheumatische Beschwerden, ADHS und vieles mehr

4.5. Süßes

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Genauso wie sich der Körper an lange Sitzgewohnheiten und Überfluss gewöhnt (Verschlechterung der Haltung und Fettleibigkeit), gewöhnen sich auch unsere Geschmacksnerven an das, was wir essen. Süßes muss immer noch Süßer werden und fettiges noch fettiger. Die gute Nachricht ist: Du kannst dich aus diesem Teufelskreis befreien und endlich wieder die Geschenke der Natur in vollen Zügen genießen. Die Vielzahl an Früchten ist enorm und zur heutigen Zeit, nahezu ganz jährlich erhältlich. Ersetzt du nach und nach die Süßigkeiten durch Früchte, nimmst du deutlich weniger Kalorien, Geschmacksverstärker, Farbstoffe, Oxidationsmittel



etc. auf und kannst dies durch die Kraft der Pflanzen im Sinne von Vitaminen, Mineralstoffen und Sekundären Pflanzenstoffen ersetzen. Schokolade kannst du ganz einfach Schritt für Schritt im Kakao Anteil erhöhen, da auch dieser Gesundheits- und Stimmungsfördernd ist. Chips inklusive Salzstangen und Co. gehören der Vergangenheit an wenn du Kichererbsen oder fein geschnittene Zucchini etwas würzt und in dem Ofen backen lässt.

Zucker & Süßungsmittel solltest du soweit es geht vom Speiseplan streichen und für besondere Anlässe aufheben!



5. Der Weg zum Ziel

5.1. Prinzipien

Wie schon erwähnt zähle ich keine Kalorien. Um dennoch gute Ergebnisse zu erzielen und Leistungsfähig zu bleiben, gibt es bestimmte Prinzipien nach denen ich mich richte. Sie helfen mir mich innerhalb von Leitplanken zu bewegen, geben mir aber trotzdem ein großes Maß an Freiheit, was die Ernährungsgestaltung angeht. Wenn du nichts aus diesem Buch mitnimmst oder umsetzt dann wenigstens diese Prinzipien! Sie sind der Schlüssel zum Erfolg!

Prinzip Nr. 1: Esse natürliche Lebensmittel

Lass die Finger von stark verarbeiteten Lebensmitteln. Diese erhalten oft versteckten Zucker, schlechtes Salz oder andere Zusatzstoffe die du nicht einmal aussprechen kannst. Mutter Erde versorgt uns seit Millionen Jahren mit dem was wir brauchen. Wenn du möglichst natürlich isst kannst du davon ausgehen keine Mangelerscheinungen zu bekommen.

Prinzip Nr. 2: Zähle deine Kalorien

Ja du hast richtig gelesen. Nein ich bin nicht schizophren. Damit du dir bei der „intuitiven“ Ernährungsweise leichter tust ist es wichtig ein Grundwissen über die Lebensmittel zu entwickeln. Wenn du dich über mehrere Wochen mit deiner täglichen Ernährung auseinander gesetzt hast bekommst du ein klares Bild von dem was du zu dir führst.

Stell dir die Fragen:

- Wie viel Kalorien esse ich überhaupt am Tag/ in der Woche?
- Esse ich eher Kohlenhydrat oder Fettlastig?
- Wie fühle ich mich nach dem Essen?

Wenn es darum geht sich mit den Lebensmitteln auseinander zusetzen wirst du schnell herausfinden welche Lebensmittel Kohlenhydrate, Protein oder Fett enthalten.



Das ist ein wichtiger Punkt. Wenn du weißt welche Lebensmittel welchen Makronährstoff enthalten kannst du einfach deine Mahlzeit erstellen in dem du die unterschiedlichen Lebensmittel richtig mit einander kombinierst. Unter „5.5. Lebensmittel“ findest du die besten Lebensmittel eingeteilt in Kategorien.

Nachdem du also eine Weile lang deine Kalorien gezählt und deine Mahlzeiten entsprechend portionierst hast, weist du z.B. wie 100 g Reis aussehen, wie viel Kalorien und welche Makronährstoffe enthalten sind.

Prinzip Nr. 3: Esse jeden Tag mindestens 3 Portionen Gemüse/Obst

Egal ob du zu oder abnehmen willst, die Mikronährstoffe sind absolut essentiell für unsere Gesundheit. Wenn du genügend Mikronährstoffe zu dir nimmst wird sich dein Stoffwechsel optimieren und deine Leistungsfähigkeit steigen.

Eine Portion ist mindestens eine Faustgröße, was einem Apfel, einer Paprika oder 100 g Spinat entspricht. Diese 3 Portionen sind das absolute Minimum was täglich verzehrt werden sollte. Strebe aber eher nach der doppelten Menge.

Prinzip Nr. 4: Trinke Wasser

Das sollte an dieser Stelle keine Überraschung mehr sein. Wasser ist Trumpf. Besorg dir BPA freie Flaschen und fülle sie gleich morgens mit der entsprechenden Menge. Du solltest mindestens 0,033 l pro kg Körpergewicht trinken. Mehr schadet nicht.

Prinzip Nr. 5: Esse zu jeder Mahlzeit Protein

Damit du Muskulatur aufbauen kannst ist es nötig ausreichend Protein zu essen. Dein Körper befindet sich in ständigem Kampf zwischen Auf und Abbau. Wenn du zu jeder Mahlzeit eine Portion Protein isst (siehe Kategorie Protein) kannst du gewährleisten das du genügend Baumaterial zur Verfügung hast um Muskulatur aufzubauen und damit deine Körperkomposition zu verbessern. Zudem sättigen Proteine sehr gut was dir wiederum hilft Heißhunger Attacken zu entgehen.



Prinzip Nr. 6: Esse Kohlenhydrate um das Training herum

Wie schon erwähnt dienen Kohlenhydrate zur Energiegewinnung. Je nach dem wie aktiv du den Tag über bist, empfehle ich dir die Kohlenhydrate zum größten Teil um das Training zu legen. Hier werden diese direkt wieder verbrannt und auch nach dem Training sorgen ein paar Kohlenhydrate für eine schnellere Regeneration und besseren Muskelaufbau. Wenn du einen wenig anstrengenden Job hast solltest du während dessen auf Kohlenhydrate verzichten. Wenn du sie isst aber nicht benötigst freut dein Neandertaler-Körper sich darüber und speichert diese Energie sofort in den Fettzellen als Reserve für harte Zeiten.

Prinzip Nr. 7: Erhöhe deine Omega 3 Zufuhr

Omega 3 ist in der typisch westlichen Ernährung Mangelware. Omega 3 ist aber äußerst wichtig für den Stoffwechsel, Hormonhaushalt, unser Hirn und vielem mehr. Nimm also jeden Tag eine Omega 3 Quelle in deine Ernährung mit auf um keinen Mangel auftreten zu lassen. Die besten Lebensmittel sind Avocado, [Chia Samen](#), [Hanf Samen](#), Walnüsse und Fetter Fisch. Auch das Öl aus Leinsamen, Avocado oder Walnüssen eignet sich hervorragend. Aber Achtung dieses Öl ist nicht zum erhitzen geeignet. Die guten Fettsäuren würden dadurch zerstört werden. Unter „5.5. Lebensmittel“ erfährst du welches die besten Öle sind und welche sich zum hoch erhitzen eignen.

Prinzip Nr. 8: Scheiß dich nicht ein

Lass dir von all den Regeln und Normen nicht den Spass verderben. Versuche 80% deiner Ernährung sauber zu halten, dann kannst du die restlichen 20% voll auskosten und dir ohne schlechtes Gewissen ein Eis, ein Kuchen, ein Bier oder sonst etwas gönnen. Ich glaube fest daran das auch die Freude am Genuss zu einer gesunden Lebensweise beiträgt.



5.2. Rezepte

Die Gerichte sind in der Grundvariante aufgelistet. Passe die Mengen mithilfe des Ernährungsplaners (siehe Bonus Material) an deinen Kalorienverbrauch/dein Ziel an.

Die Rezepte sind in 2 Kategorien eingeteilt:

1) Low Carb - High Protein - High Fat

Diese Kombination benutze ich, wie in den Prinzipien oben angedeutet in einem Zeitraum von geringer und mittlerer sportlicher Aktivität. Diese reicht von Büroarbeit über normale körperliche Belastung bis hin zu einem Ausdauerlauf von 10 KM. Ich empfehle diese Kombination wenn es darum geht ein langes Sättigungsgefühl zu bekommen, den Körperfettanteil zu reduzieren und Insulin Achterbahnfahrten zu vermeiden.

2) High Carb - High Protein - Low/Medium Fat

Diese Gerichte eignen sich hervorragend wenn viel Energie benötigt wird und zum (Muskel)masseaufbau. Sie sind am besten vor sowie nach einer harten Trainingseinheit (Feuerwehrfitness/HIIT), bei körperlich sehr belastender Arbeit (Bau) und bei lang anhaltenden Anstrengungen (Marathon, Bergwandern).

Falls du wünschst Gewicht zu verlieren, kannst du die Gerichte so abwandeln, dass du die Kohlenhydrat Quellen mit hoher Kaloriendichte durch weniger Kaloriendichte tauschst. Dadurch hast du trotzdem ein gewisses Pensum an Kohlenhydraten, welche gut schmecken, deine Stimmung aufhellen und deine Regeneration fördern. Du kannst ganz einfach den Reis durch Butternuss Kürbis, Kartoffeln gegen Karotten oder Quinoa gegen Gemüse tauschen. Schau dir dazu einfach die Lebensmitteltabelle der Kohlenhydrate an.

Der vorausgefüllte Ernährungsplaner (siehe Bonusmaterial) ist auf eine Person mit 3000kcal ausgelegt. Das Frühstück ist eher „Low Carb - High Protein - High Fat“ während gegen Nachmittag und zum Abend hin mehr Kohlenhydrate gegessen werden. Das Training findet am späten Nachmittag statt was die Kohlenhydrat Zufuhr berechtigt.



Mit geht es darum dir eine gesunde Ernährungsweise so praktikabel wie möglich zu vermitteln und dir einen Plan an die Hand zu geben mit dem du sofort und ohne Ausreden starten kannst. Deswegen habe ich den vorausgefüllten Ernährungsplaner mit Einkaufsliste zusammengeschrieben (Siehe Bonusmaterial). Es entstehen dabei keine Reste wenn man sich an den Plan hält. Die Gerichte nehmen mit der reinen Arbeitszeit wenig Zeit in Anspruch und auch das dreckige Geschirr möchte ich auf ein Minimum reduzieren. Bring den Stein ins Rollen, mach dir die neue Ernährungsweise zur Gewohnheit und passe sie nach und nach an deine Bedürfnisse an.

Low Carb - High Protein - High Fat Mahlzeiten

1. Käse-Rührei mit Avocado



Abbildung 11: Käse-Rührei mit Avocado

Dieses Frühstück ist ein echter Libido-Booster! Sagen wir den Ammenmärchen vom schlechten Ei ade und begrüßen es als unseren Freund und Helfer wenn es um den



Aufbau von Muskelmasse und einem ausgeglichenen Hormonhaushalt geht. Wer gute Bio Eier isst muss keine Angst vor einem hohen Cholesterinspiegel haben. Die fette im Ei sind ideal verteilt und zusammen mit dem Vitamin D eine Wunderwaffe für die Männlichkeit. Avocados ergänzen mit vielen Omega 3, was unser Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt und somit das Blut immer dort hin fließen lässt wo es gerade benötigt wird.

Zutaten: 4 Eier, 60g Mozzarella, 1/2 Avocado, eine Hand voll Tomaten, Gewürze nach Wahl (z.b. Basilikum, Salz, Pfeffer, Gartenkräuter)

Werkzeug: Pfanne, Pfannenwender, Schneidebrett, Messer

1. Pfanne auf Mittlere Stufe erhitzen
2. Währenddessen Mozzarella, Avocado und Tomaten schneiden
3. Eier in Pfanne schlagen und mit Pannenwender verrühren
4. Sobald die Eier zur Hälfte gestockt sind, den Mozzarella hinzugeben
5. Sobald die Eier gestockt sind und der Käse leicht verlaufen, Avocados und Tomaten hinzufügen
6. Mit Gewürzen abschmecken, anrichten und genießen

2. Cremiger Coco-Chia-Shake



Abbildung 12: Cremiger Coco-Chia-Shake



Der Coco-Chia-Shake ist exotisch, gesund und extrem schnell in der Zubereitung.

Was sich anhört wie ein Cocktail ist in Wirklichkeit eine wahre Nährstoffbombe. Die [Kokosmilch](#) liefert die richtige Energie für den Körper. Die so genannten MTC sind leicht verdauliche Fette die schnell vom Körper aufgenommen werden und sich selten ins Fettgewebe einlagern. Kokosmilch hält satt und hilft beim abnehmen! Mit einem Esslöffel [Chia Samen](#) geben wir dem Shake die wichtigsten Mikronährstoffe und ein [gutes Vanille Protein](#) rundet dieses Geschmackserlebnis ab. Für einen zusätzlichen Kick im Geschmack können gefrorene Beeren hinzugefügt werden.



Abbildung 13: Mikronährstoffe von Chia Samen¹¹

Zutaten: 200 ml Kokosmilch, 300 ml Wasser, 50 gr Whey Protein, 25 gr Chia Samen

Werkzeug: Shaker

1. Zutaten in Shaker füllen
2. Gut durchshaken und genießen.

¹¹ Quelle: Unabhängiger Ratgeber, <http://www.chia-samen.info>, 9.9.2016



3. Paleo Quiche mit frischem Apfelmus



Abbildung 14: Paleo Quiche

Quiche ist eine französische Spezialität. Die abgewandelte Paleo Version steht dieser im Geschmack in nichts nach und macht uns Fit für jeden Einsatz. Das frische Apfelmus ist das Tüpfelchen auf dem i und erst in Kombination kommt der Geschmack zur vollen Entfaltung.

Die Kombination aus Eiern, Gemüse und Obst lässt uns munter in den Tag starten. Karotten stärken die Sehkraft und sind als Waffe gegen Krebs bekannt. Apfel sorgt für gute Cholesterin Werte und hält unser Kreislaufsystem fit. Paaren wir das ganze mit dem legendären Ei kommt ein leckeres Frühstück zusammen das auch noch am nächsten Tag sehr gut schmeckt!

Zutaten (2 Portionen): 12 Eier, 1 große Zucchini, 2 große Karotten, 2 Äpfel, 2 EL Kokosfett, 1 TL Salz, Rosmarin



Werkzeug: Auflaufform, Gemüsereibe, Schüssel, Gabel

1. Ofen auf 180 ° vorheizen
2. Zucchini und Karotten waschen und mit der Gemüsereibe (fein) in Schüssel reiben
3. Die Masse zu einem Schneeball formen und über der Spüle den Saft ausdrücken
4. Eier in Schüssel schlagen
5. Salz & Rosmarin hinzugeben und gut mit der Gabel vermischen
6. Auflaufform mit Kokosfett einreiben und Masse hineingeben
7. Auflaufform für ca. 30 Minuten in den Ofen
8. Ofen ausschalten und Quiche etwas kühlen lassen
9. Währenddessen 2 Äpfel mit der Gemüsereibe reiben
10. Halbe Quiche mit frischem Apfelmus garnieren und genießen

4. Bunter Brunch Teller

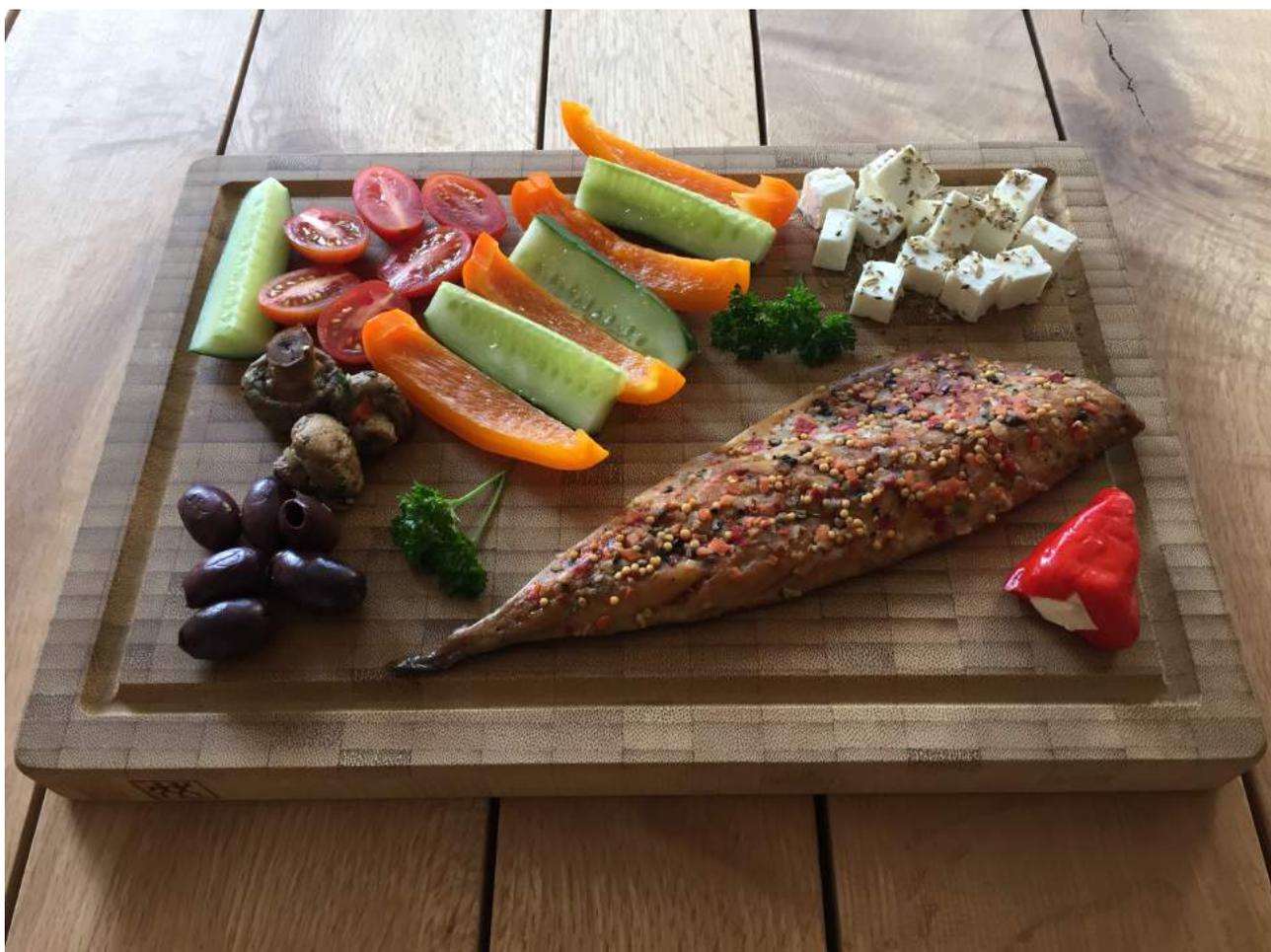


Abbildung 15: Bunter Brunch Teller



Mit diesem Teller kannst du die schönen Momente des Brunch auch unter der Woche genießen. Wir starten etwas deftiger mit viel Eiweiß, knackigem Gemüse und würzigem Käse. Der Brunch Teller eignet sich auch gut zur abendlichen Brotzeit.

Ich weis nicht wie es dir geht, aber ich liebe es aus vielen Kleinigkeiten mir ein leckeres Menü zu zaubern. Ob das jetzt bei einem Brunch oder bei einem abendlichen Buffet ist. Mit dem Bunten Brunch Teller der blitzschnell angerichtet ist genießt du den Geschmack von mindestens 5 Köstlichkeiten. Mit dieser Low Carb Mahlzeit und tollen Inhaltsstoffen wie Vitamin C, Kalzium, Omega 3 und viel Protein lässt sich gut in den Tag starten! Die Gemüse Variationen lassen sich beliebig ändern. Sehr gut zu dieser Brotzeit passt auch das Eiweißbrot (Rezept Nr. 8).

Zutaten: 200 g Geräucherte Makrele, 1/2 Bio Feta Käse, 1 Paprika, 1/2 Salatgurke, Hand voll Oliven

Werkzeug: Messer, Brett

1. Gemüse waschen und schneiden
2. Alle Zutaten auf Brett verteilen und genießen

5. Hackfleischpfanne mit Butternuss Kürbis

Eine einfache Low Carb Pfanne mit einer ordentlichen Portion Protein und süßem Butternuss Kürbis.

Dieses High Protein - High Fat Gericht hält lange satt und versorgt uns mit viel Vitaminen wie Eisen, Zink und Magnesium. Ein optimierter Hormonhaushalt, gute Haut und ein starkes Immunsystem sind die Folge. Der Mangold gilt als Stresskiller und beruhigt die Nerven.

Zutaten (2 Portionen): 400g Hackfleisch, 1 Butternuss Kürbis, 1 Mangold (oder Pak Choi), 200ml Kokosmilch, TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 1/2 TL Zimt, 1/2 TL Thymian

Werkzeug: Topf, Pfanne, Pfannenwender, Schneidebrett, Messer



Abbildung 16: Hackfleischpfanne mit Butternußkürbis

1. Kürbis teilen, entkernen, Fruchtfleisch schälen und würfeln
2. Topf auf Mittlere Stufe erhitzen und Kürbis mit geschlossenem Deckel braten
3. Pfanne auf 3/4 Hitze erwärmen und Hackfleisch braten
4. In Zwischenzeit Mangold Putzen und in Mundgerechte Stücke schneiden
5. Wenn das Hackfleisch durchgebraten ist, Mangold, Kokosmilch und Gewürze hinzugeben.
6. Alles vermengen und noch 5 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.
7. Sobald der Kürbis gabelzart ist mit in die Pfanne geben.
8. Servieren und genießen oder in Tupperware abpacken.



6. Fruchtiger Curry Chicken Salat



Abbildung 17: Fruchtiger Curry Chicken Salat

Eine exotische Geschmacksexplosion. Leicht und fruchtig.

Huhn und Ei liefern das wichtige Protein das durch das Fett aus hochwertiger oder selbst gemachter Mayonnaise ergänzt wird. Trauben oder Ananas liefern wertvolle Vitamine und eine süsse Note. Die Staudensellerie ist super zur Entschlackung, hilft gegen Bluthochdruck und fügt nochmal einen frischen Geschmack zum Curry Chicken Salat hinzu.

Zutaten: 200g Hühnerbrust, 100g Sellerie, 100g Trauben, 40g Mandeln, 50ml gute Majonnaise, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Curry, Zitronensaft

Werkzeug: Topf, Schüssel, Mixer



1. Hühnerbrust in Topf geben und mit Wasser vollständig bedecken. 15 Minuten kochen (oder bis das Huhn durch ist)
2. Eier gleich mit ins kochende Wasser geben und hart kochen (ca. 10 Min)
3. Währenddessen Sellerie und Trauben waschen, kleinschneiden und in Schüssel geben
4. Mandeln klein hacken und mit in die Schüssel
5. Ei und Hühnerbrust etwas auskühlen lassen, kleinschneiden und ebenfalls in Schüssel geben
6. Mayonaise dazu, mit Salz, Pfeffer, Curry und Zitronensaft abschmecken
7. Anrichten und genießen oder in Tupperware abpacken

7. Blumenkohl Frühstücks Bowl



Abbildung 18: Blumenkohl Frühstücks Bowl

Normalerweise benötigt man für eine „Bowl“ ordentlich Reis. In dieser Low Carb Variante verwenden wir leckeren Blumenkohl.



Wenig Zutaten doch vollgepackt mit Nährstoffen. Vor allem der Blumenkohl wird oft unterschätzt. Er stärkt unser Immunsystem, ist leicht verdaulich und wirkt als Blocker gegen Krebs. Anstatt der Paprika kann die Bowl auch mit anderem leckeren Gemüse getoppt werden.

Zutaten: 250g Putenhackfleisch, 300g Blumenkohl, 50g Mayonaise, 1 Paprika, Kümmel, Pfeffer, Salz, Ghee oder Öl zum Braten

Werkzeug: Pfanne, Topf, Pfannenwender, Schüssel, Küchentuch

1. Blumenkohl waschen und im Mixer zerteilen (Achtung, nur Stoßweise!)
2. Etwas Ghee oder Öl in Topf geben und Blumenkohl auf 1/2 Hitze dünsten
3. Pfanne auf 3/4 Hitze erwärmen und Hackfleisch braten
4. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Kümmel
5. Paprika waschen und kleinschneiden
6. Alles auf einem Teller verteilen und mit Mayonnaise toppen
7. Genießen oder in Tupper Ware abpacken

8. Belegtes Eiweißbrot



Abbildung 19: Belegtes Eiweißbrot



Wer in der Früh nicht auf Brot verzichten will oder einfach schnell etwas schnappen will das er mit zur Arbeit nehmen kann ist mit einem belegten Eiweißbrot bestens bedient.

Es handelt sich hier um ein selbstgemachtes Eiweißbrot das super lecker schmeckt viele Omega 3 und Ballaststoffe enthält. Mann kann auch gleich 2 Brote machen und teilweise einfrieren. Belegt wird es nach Wahl. Vorzugsweise mit Low Carb Lebensmitteln wie Butter, Körnigem Frischkäse, Schinken und Käse. Dazu passen super Radieschen oder anderes knackiges Gemüse.

Tipp: Benutz kein Eiweißbrot aus dem Supermarkt! Weizen und Sojaprotein sind minderwertig und auch die restlichen Inhaltsstoffe stehen nicht in Relation mit diesem hochwertigen selbstgemachten Eiweißbrot.

Zutaten für das Eiweißbrot: 300g Magerquark, 6 Eier, 100g geschrotete Leinsamen, 100g gemahlene Mandeln, 4 EL Mehl (nach Wahl), 4 EL Chia Samen, 2 EL Brotbackgewürz, 1 TL Salz, 1 Päckchen Backpulver, Hand voll Kürbiskerne

Werkzeug: große Schüssel, Kasten Backform, Backpapier, Tuch

1. Ofen vorheizen auf 175°
2. Alle Zutaten ausser die Kürbiskerne in Schüssel vermengen
3. Schüssel abdecken und für mindestens 30 Minuten an der Wärme ziehen lassen.
4. Kastenform mit Backpapier auskleiden und anschließend Teig einfüllen
5. Kürbiskerne auf Teig geben und leicht festdrücken
6. Brot 1 h backen
7. Brot auskühlen lassen
8. Brot belegen und genießen, abpacken oder einfrieren



9. Hähnchenschlegel mit kandierte Möhren



Abbildung 20: Hähnchenschlegel mit kandierte Möhren

Super einfaches Gericht das nicht mehr als 10 Minuten Vorbereitungszeit in Anspruch nimmt. Hähnchenschlegel versorgen uns mit hochwertigem Protein. Das Ofengemüse das nach Vorlieben gewählt werden kann liefert die nötigen Mikronährstoffe. Bei der Low Carb Variante empfehle ich Möhren oder Wurzelgemüse und einer mäßigen Portion Datteln. Die High Carb Variante empfehle ich mit Möhren, Kartoffeln und vielen Datteln. Die Datteln machen das Gericht zu einem wahren Schmaus.

Zutaten: 2-4 Hähnchenschlegel, 500 gr. Möhren/Kartoffeln/Wurzelgemüse, 10 gehackte Datteln, Olivenöl, Rosmarin, Salz, Hähnchenwürzer

Werkzeug: Ofen, Auflaufform, Schüssel, Schneidebrett, Messer, Pinsel

1. Ofen auf 175° vorheizen



2. Gemüse waschen und kleinschneiden (kein Schälen notwendig)
3. Gemüse in Schüssel geben mit Olivenöl benetzen und mit Salz und Rosmarin würzen
4. Hähnchenschlegel mit Öl bepinseln und mit Hähnchenwürzer würzen
5. Gemüse in Auflaufform geben und in Ofen
6. Hähnchenschlegel auf separates Backblech geben und ebenfalls in Ofen
7. Nach 45 Minuten das Ofengemüse herausnehmen, die gehackten Datteln unterrühren und zurück in den Ofen
8. Nach insgesamt 60 Minuten alles aus dem Ofen nehmen und anrichten, oder in Tupperware verpacken

High Carb - High Protein - Low/Medium Fat Mahlzeiten

1. Beeren Porridge Deluxe



Abbildung 21: Beeren Porridge Deluxe



Wer nicht auf Müsli oder Frühstücksbrei verzichten will hat mit dem Beeren Porridge Deluxe ins Schwarze getroffen. Die warmen Haferflocken enthalten Zink, viel Eiweiß und wichtige Ballaststoffe. Wichtige Fette liefert das Cashewmuß und Hanfsamen die mit einem cremig nussigen Geschmack überzeugen. Vollendet wird das ganze durch die süße Kombination von Früchten und Honig!

Zutaten: 150 gr Haferflocken, 200ml Milch, 200ml Wasser, 2 EL Honig, 200 g Beeren, 30g Cashewmuß, 30 g Hanfsamen, Prise Salz

Werkzeug: Topf, Löffel

1. Milch und Wasser kurz aufkochen Haferflocken hinzugeben und auf niedriger Hitze köcheln lassen.
2. Nachdem Haferflocken gezogen sind, Cashewmuß, Hanfsamen und Prise Salz hinzugeben und verrühren
3. Porridge in Teller geben und mit Beeren und Honig garnieren

2. Schoko Buchweizen Porridge



Abbildung 22: Schoko Buchweizen Porridge



Die zweite High Carb Frühstücksalternative. Schokoladig, Glutenfrei und mit viel Eiweiß ist das ein Power Frühstück nachdem man Bäume ausreißen kann.

Die benötigten Lebensmittel sind alle gut haltbar und sehr gesund (man kann TK Beerenfrüchte verwenden). Man kann sie also auf Lager haben damit es keine Ausreden gibt falls mal kein Gemüse oder frisches Obst zur hand sein sollte. Ein breiter Mix an schnellen und langsamen Kohlenhydraten, gutes Protein und hochwertiges Fett versorgen deinen Körper mit allem was er braucht um Leistungsfähig zu sein.

Zutaten: 150 gr abgekochter Buchweizen, 200 ml Milch, 200 ml Wasser, 5 Datteln, 1 EL Hanfsamen, 1 Scoop Schokoladen Protein, 1 EL Kakao(nibs), 2 EL gehackte Haselnüsse

Werkzeug: Topf, Löffel, Mixer

1. Buchweizen idealerweise über Nacht in Wasser einweichen
2. Buchweizen kochen
3. Datteln und Nüsse kleinhacken
4. Wenn der Buchweizen fertig ist alle Zutaten mit in den Topf geben und ordentlich vermengen
5. Masse anrichten und genießen oder in Tupperware packen

3. Zarter Kabeljau mit Ofengemüse

Auch wenn du kein Fisch Liebhaber bist solltest du es dir angewöhnen ihn zu essen. Die Gesundheitsvorteile sind derart hoch das du nicht darauf verzichten willst.

Der Kabeljau liegt leicht im Magen und ist eine hervorragende Eiweißquelle. Das Ofengemüse gibt uns die nötige Energie um gut durch den Tag zu kommen und versorgen uns mit der täglichen Portion Vitamin C um gesund und munter zu bleiben. Das restliche Gemüse füllt die Mikronährstoffe auf stärkt unsere Knochen und Sehkraft. Alternativ kann das Gericht gerne mit Bratkartoffeln und Spinat gekocht werden.

Zutaten: 200g frischer Kabeljau, 400g Kartoffeln, 150g Karotten, 150g Pilze, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Paprikagewürz



Werkzeug: Topf, Ofen, Messer, Schneidebrett, Alufolie, Schüssel



Abbildung 23: Zarter Kabeljau mit Ofengemüse

1. Ofen auf 175° vorheizen
2. Kartoffeln waschen, in Wedges schneiden und mit Salz, Paprika und Olivenöl würzen (schwenken in einer Schüssel funktioniert super)
3. Gewürzte Kartoffeln in den Ofen geben
4. Kabeljau mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Basilikum und Petersilie würzen und in Alufolie wickeln
5. Karotten und Pilze waschen, schneiden, mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Knoblauch würzen und ebenfalls in Alufolie wickeln
6. Kabeljau und Gemüse mit in den Ofen geben
7. Nach ca. 30 Minuten alles aus dem Ofen nehmen.
8. Alles anrichten und genießen oder in Tupperware abpacken.



4. Saftige Hühnerbrust mit Butter-Mandel Brokkoli



Abbildung 24: Saftige Hühnerbrust mit Butter-Mandel Brokkoli

Das wohl bekannteste Fitness Essen schlechthin. Die Kombination von Reis, Hühnchen und Brokkoli wird seit Jahrzehnten von leistungsbewussten Menschen verzehrt.

Brauner Reis ist eine perfekte Kohlenhydratquelle wenn es darum geht über lange Zeit satt zu bleiben und mit Energie versorgt zu sein. Dadurch das er ungeschält ist enthält er massig Mikronährstoffe, satt machende Ballaststoffe und lässt den Insulinspiegel im Gegensatz zu weißem Reis nicht in die höhe schießen. Brauner Reis (Natur Reis) ist die Wahl Nr. 1 von allen Reissorten. Hühnchen und Brokkoli liefern hochwertiges Protein und wichtige Vitamine. Durch den geschmolzenen Butter und die Mandelsplitter wird der Brokkoli zu einem intensiven Geschmackserlebnis.

Zutaten: 150g Brauner Reis, 200g Hühnchen, 400g Brokkoli, 30g Mandelsplitter, 30g Butter



Werkzeug: Pfanne, 2 x Topf, Pfannenwender, Sieb

1. Reis gemäß Packungsanleitung zubereiten
2. Wasser zum Kochen bringen, Brokkoli hinzugeben und Herd ausschalten
3. Gewürfeltes Hühnchen in beschichteter Pfanne auf 3/4 Hitze braten.
4. Brokkoli absieben in Teller geben und mit Butter, Salz und Mandelsplitter ergänzen
5. Gekochten Reis und Fleisch hinzugeben
6. Genießen oder in Tupperware abpacken

5. Fitness Quinoa Bowl



Abbildung 25: Fitness Quinoa Bowl

Wenn eine Bowl mit den richtigen Zutaten gefüllt wird kann sie schier magische Kräfte entfalten. Neben Fettverlust und Muskelzuwachs sorgt die Quinoa Fitness Bowl für so



viele Nährstoffe das sich der Körper mit blendender Gesundheit bedankt. Wir wollen ja schließlich von innen nach außen gesund sein.

Quinoa ist das Powerkorn der Inkas und Azteken. Als diese Krieger sich auf die Schlacht vorbereitet haben wurden sie von ihren Frauen damit gestärkt. Dieses Urkorn ist Nudeln, Pasta und Co. um Welten überlegen, es enthält alle essentiellen Aminosäuren (die feinen Eiweißstrukturen die der Körper zum überleben braucht), langkettige Kohlenhydrate und einen ganzen Schwung wichtiger Mikronährstoffe. Die Garnelen liefern zusätzliches Protein. Walnüsse und Olivenöl ergänzen mit gesunden Fetten für Hirn und Stoffwechsel.

Zutaten: 150g eingeweichtes Quinoa, 20g Walnüsse, 150g Garnelen, 20g Olivenöl, 1 Karotte, 150g gemischter Salat, 20g Honig, 2EL Senf, Salz, Pfeffer, Dunkler Balsamico

1. Die bereits gekochten Garnelen auftauen lassen.
2. Eingeweichter Quinoa für 20 Minuten kochen
3. Quinoa in Schüssel geben, etwas auskühlen lassen und restliche Zutaten hinzufügen
4. Abschmecken und genießen

6. Feuriges Kichererbsen Gulasch

Ein einfacheres Gericht gibt es kaum. Trotz aller Einfachheit schmeckt es gut und liefert wichtiges Protein und gute Kohlenhydrate. Durch den niedrigen Fettanteil eignet sich diese Mahlzeit super vor einer langen Trainingseinheit.

[Kichererbsen](#) sind gold für einen anständigen Blutzuckerspiegel, ein gutes Herz-Kreislaufsystem und die Verdauung. Das durchs kochen zarte Gulasch Fleisch ergänzt mit hochwertigem Eiweiß. Doch hier ist noch nicht Schluss. Oftmals wird Fleisch schlecht gemacht oder einzig und allein als Eiweißquelle angesehen. Gutes Fleisch liefert aber auch sehr wichtige Mineralstoffe wie Eisen und Zink und ist vollgepackt mit B-Vitaminen die Stress abbauen. Es gilt allerdings auf eine gute Fleischqualität zu achten. Hier steht Qualität über Quantität.

Zutaten: 150g Kichererbsen, 200g Gulasch, 1 Zwiebel, Olivenöl, Tomatenmark, Salz, Chilli

Werkzeug: Topf, Holzlöffel



Abbildung 26: Feuriges Kichererbsen Gulasch

1. Kichererbsen am Abend zuvor in Wasser einlegen (bei getrockneten)
2. Zwiebel schneiden
3. Zwiebel anschwitzen und Gulaschfleisch ringsum anbraten
4. Kichererbsen hinzugeben
5. Wasser hinzugeben bis alles schön bedeckt ist
6. 3 EL Tomatenmark, Chilli und Salz hinzugeben und verrühren
7. 1-1,5 Stunden vor sich hin köcheln lassen
8. Schöpfen und genießen oder in Tupperware füllen



7. Süßkartoffel mit Lachs und Kräuterdip



Abbildung 27: Süßkartoffel mit Lachs und Kräuterdip

Ein einfaches Ofengericht mit abermals wenig Zutaten, wenig Geschirr und vielen guten Nährstoffen.

Die Süßkartoffel gehört auf jeden Speiseplan. Durch ihren hohen Gehalt an Kohlenhydraten schmeckt sie süßer als die normale Kartoffel. Sie zählt ebenso zu dem nährstoffreichsten Gemüse das den entzündungshemmend wirkt, die Abwehrkräfte stärkt und Krämpfen vorbeugt. Leicht verdaulich ist sie ideal vor dem Training. Der Lachs liefert die tägliche Portion Omega 3 sowie das nötige Protein. Der Kräuterdip aus Bio-Quark passt hervorragend dazu und liefert uns neben Kalzium noch Glutamin. Glutamin verhindert Muskelabbau während harten Arbeits- und Trainingstagen. Der entgiftende Spargel sollte regelmäßig verzehrt werden um chronischer Erschöpfung entgegenzuwirken und das Liebesleben aufrecht zu erhalten.



Zutaten: 500g Süßkartoffel, 250g Lachs, 200g Spargel, 20g Butter, 250g Magerquark, Kräuter und Gewürze

Werkzeug: Ofen, kleine Schüssel, Messer, Schneidebrett, Alufolie

1. Ofen auf 180° vorheizen
2. Süßkartoffel ordentlich waschen (abschrubben, nicht schälen)
3. Süßkartoffel Mittig einschneiden und mit Gabel ringsum einstechen
4. Spargel mit etwas Salz und Butter in Alu Folie wickeln und ebenfalls mit in Ofen
5. Lachsfilet mit Salz, Pfeffer und Dill würzen, in Alu Folie wickeln und ebenfalls in Ofen
6. Magerquark in Schüssel geben und mit Kräutern und Gewürzen verfeinern
7. Nach ca. 40 Minuten alles aus dem Ofen nehmen und anrichten
8. Direkt genießen oder in Tupperbox verpacken.

8. Rotes Thai Curry



Abbildung 28: Rotes Thai Curry



Ich liebe dieses köstliche Gericht aus der Thailändischen Küche

In diesem Rezept findet sich unsere Nährstoffreiche Kokosmilch wieder, zusammen mit Naturreis, knackigem Gemüse und leckerem Hühnchen. Alles zusammen liefert das Rote Thai Curry alles was ein fitter Feuerwehrmann braucht. Es eignet sich hervorragend vor und nach anstrengenden Trainingseinheiten.

Zutaten: 150g brauner Reis, 300 ml Kokosmilch, 150ml Gemüsebrühe, 200g Hühnerbrust, 1 Paprika, 1 Karotte, Frühlingszwiebeln, eine Hand voll Brokkoli, Rote Curry Paste, Salz, Knoblauch, Zitronengras

Werkzeug: Pfanne, Pfannenwender, Messer, Schneidebrett, Topf

1. Braunen Reis gemäß Packung kochen
2. Paprika, Karotte und Zwiebel kleinschneiden
3. Hühnerbrust in Streifen schneiden und anbraten
4. Hühnchen aus der Pfanne nehmen und 4 TL Rote Curry Paste erhitzen
5. Rote Curry Paste mit Gemüsebrühe und Kokosmilch übergießen und schön vermengen
6. Gemüse und Gewürze hinzufügen
7. 5 Minuten köcheln lassen dann das Hühnchen für weitere 2 Minuten hinzugeben
8. Gemeinsam anrichten oder in Tupperware abpacken

9. Früchte Milch Reis

Die Cheatmahlzeit zum Sonntag oder nach einer sehr harten Trainingseinheit.

Im Früchte Milch Reis verwenden wir ausnahmsweise hellen Reis. Der Milchreis mit Vanille Geschmack und den frischen süßen Früchten ist einfach ein Traum.

Zutaten: 250g Milchreis, 1 l Milch, Früchte nach Wahl, Vanille Protein, Vanilleschote

Werkzeug: Topf, Holzlöffel, Schneidebrett, Messer



Abbildung 29: Früchte Milch Reis

1. Milchreis nach Verpackungsangaben kochen
2. Vanilleprotein & Frische Vanille unterrühren
3. Früchte schneiden
4. Wenn der Milchreis fertig ist mit Früchten anrichten und genießen, oder in Tupperware abpacken



5.3. Die besten Lebensmittel

Was zeichnet die besten Lebensmittel aus? Damit ein Lebensmittel deine Entwicklung fördert und du zu jeder Zeit bereit bist Leistung zu bringen sollte es den folgenden Punkten entsprechen.

Möglichst Unverarbeitet

Ich kann diesen Punkt nicht oft genug erwähnen. Mutter Natur versorgt uns mit allem was wir brauchen um zu wachsen und gesund zu bleiben. Achte darauf möglichst unverarbeitete Lebensmittel zu dir zu führen. Umso mehr Verarbeitungsschritte oder Zusatzstoffe ein Produkt hat umso ungesünder wird es in der Regel.

Kartoffeln in ihrer ursprünglichen Form sind z.B. sehr gesund und glänzen beispielsweise durch einen hohen Vitamin C Gehalt. Doch was passiert mit der Kartoffel wenn sie zu Chips verarbeitet werden? Nährstoffe werden abgetötet und schlechte Zusatzstoffe wie Transfette und Geschmacksverstärker hinzugefügt.

Hohe Nährstoffdichte

Die Nährstoffdichte ist nicht das gleiche wie die Kaloriendichte. Die Kaloriendichte besagt wieviele kcal ein Lebensmittel auf 100g hat. Kartoffeln haben ca. 80 kcal, Chips dagegen über 500 kcal!!! Die Nährstoffdichte gibt an wie viele wichtige Nährstoffe ein Lebensmittel hat. Dazu zählen die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe. Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte geben unserem Körper alles um ordentlich zu funktionieren und gesund zu bleiben. Superfoods wie Chia Samen, Heidelbeeren & Avocado sind tolle Beispiele für Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte.

Verdaulichkeit

Die Verdaulichkeit wird oft übersehen. Doch es ist ein sehr wichtiger Aspekt. Den nur wenn unser Darm die Lebensmittel auch ordentlich aufspaltet, können die Nährstoffe über unsere Blutbahnen dorthin gelangen wo sie benötigt werden. Was bringt das beste



Lebensmittel wenn es unseren Körper mit all seinem Nutzen wieder verlässt ohne das wir davon profitieren können?

Lebensmittel wie Quinoa, Amaranth, Samen und Hülsenfrüchte sollten am besten über Nacht in Wasser eingeweicht werden, sie werden dadurch sowohl verträglicher als auch verdaulicher.

Fermentierte Lebensmittel sind perfekt für die Verdaulichkeit. Dazu zählt z.B. Sauerkraut, Natto oder natürlicher Joghurt.

Wenn sich dein Körper schwer tut Fette und Proteine aufzuspalten oder du allgemeine Verdauungsprobleme hast kannst du deine Ernährung mit [Verdauungsenzymen](#) ergänzen.¹²

Verträglichkeit

Symptome wie ein Blähbauch, Rülpsen, Furzen, Niedergeschlagenheit, Probleme beim Stuhlgang, unruhiger Schlaf und Hautprobleme werden oftmals als „normal“ hingegenommen. Doch es ist alles andere als normal. All diese Anzeichen deuten auf eine schlechte Ernährungsweise hin. Es sind die Signale mit denen dein Körper dir vermitteln will das etwas nicht stimmt.

Viele dieser Probleme können durch den Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln, Gluten, Lactose, Hülsenfrüchten und zu viel Fructose oder Zucker entstehen. Ich will nicht wie andere Experten alle über einen Kamm scheren und alles von Haus aus verteufeln. Oft sind es auch schlichtweg die Mengen in denen diese Lebensmittel konsumiert werden. Du solltest dich ab sofort wirklich mit deinem Körper beschäftigen und auf die Reaktionen achten nachdem du gewisse Lebensmittel konsumiert hast.

Der Ernährungsplan ist nahezu 100% Gluten & Zuckergefrei. Lactose und Fructose sind minimiert und Hülsenfrüchte werden eingeweicht. Zusätzlich kann man mit

¹² Ben Greenfield, Beyond Training: Mastering Endurance, Health and Life



Verdauungsenzymen unterstützen. Das hilft dir schonmal viele Gefahren zu eliminieren und deine Ernährung zu optimieren. ¹³

In den folgenden Abbildungen stelle ich dir die besten Lebensmittel vor mit welchen du den Großteil deiner Ernährung gestalten solltest.

Die besten Kohlenhydrate		
Hohe Kaloriendichte	Mittlere Kaloriendichte	Niedrige Kaloriendichte
Brauner Reis	Banane	Brokkoli
Quinoa	Apfel	Spinat
Amaranth	Beeren	Salat
Haferflocken	Kirschen	Sauerkraut
Buchweizen	Zitrusfrüchte	Karotte
Kichererbsen	Ananas	Kohlgemüse
Süßkartoffel	Mango	Spargel
Kartoffel	Avocado	Paprika
Honig	Kiwi	Tomate
Trockenfrüchte	Feigen	Olive
		Pilze
		Rote Beete
		Rettich

Abbildung 30: Die besten Kohlenhydrate

¹³ Ben Greenfield, Beyond Training: Mastering Endurance, Health and Life



Die besten Proteine	
Vollständige Eiweißquellen	Unvollständige Eiweißquellen
Huhn	Linsen
Pute	Bohnen
Rind	Kichererbsen
Schwein	Natto
Lamm	
Truthahn	Walnuss
	Haselnuss
Lachs	Kürbiskerne
Pangasius	Cashewkerne
Makrele	Paranüsse
Thunfisch	Mandeln
Garnele	Pistazien
Muschel	
Austern	Haferflocken
Innereien	
Ei	
Quinoa	
Buchweizen	
Hanfsamen	
Amaranth	
Proteinpulver	
BCAA	
Käse	
Jogurt	
Quark	

Abbildung 31: Die besten Proteine



Eiweiße werden vom Körper in Aminosäuren aufgespalten. Diese „kleinsten Eiweißstrukturen“ können jetzt verwendet werden um Muskulatur aufzubauen, Vitamine zu transportieren, Knochen zu stärken oder sich bei der Hormonproduktion beteiligen. Es gibt, wie du in der Tabelle gesehen hast, vollständige und unvollständige Proteine. Die vollständigen Proteine glänzen mit einem kompletten Aminosäureprofil. Das bedeutet das diese Eiweißquellen alle überlebenswichtigen Aminosäuren enthalten. Sie sind somit hochwertiger als die unvollständigen Quellen.

Die besten Fette	
Öle	Sonstiges
Ghee 200-205°	Chia Samen
Kokosöl 185-205°	Hanf Samen
Rapsöl 190°	Leinsamen
Bio Butter 175°	
Olivenöl 160-175°	Haselnuss
Walnussöl 160°	Walnuss
Leinöl -	Macadamianuss
Avocadoöl -	
	Avocado
	Oliven
	Lachs
	Makrele

Abbildung 32: Die besten Fette

5.4. Eine ganze Woche

Schreiten wir zur Tat und fügen alle bisherigen Informationen zu einem Ernährungsplan zusammen.

Dieser Menüplan ist für eine Person mit 3000 kcal ausgelegt. Du findest ihn mit genauen Mengenangaben im vorausgefüllten Ernährungsplaner (siehe Bonusmaterial). Dort kannst du auch deinen eigenen Plan erstellen oder diesen hier fein abstimmen. Die Einkaufsliste



zu diesem Plan findest du ebenfalls im Bonusmaterial damit du gleich starten kannst. Wenn du dich an diesen Plan hältst gibt es keine Reste die schlecht werden.

Montag:

F: Käse Rührei mit Avocado

! Übrige halbe Avocado mit Zitronensaft beträufeln um sie vor Oxidation zu schützen

! Wasche 300g Quinoa. Und weich sie in einer Schüssel mit Wasser im Kühlschrank auf.

Wir brauchen sie die nächsten Tage. Das Einweichen macht das Quinoa leicht verdaulich und hilft die Nährstoffe aufzunehmen.

M: Zarter Kabeljau mit Ofengemüse

! Doppelte Portion zubereiten für nächsten Tag.

A: Saftige Hühnerbrust mit Reis und Butter-Brokkoli

! Doppelte Portion zubereiten für nächsten Tag.

Dienstag:

F: Käse Rührei mit Avocado

! Restlichen Käse & Avocado aufbrauchen.

! Wenn du eh grad in der Küche stehst, schnapp dir ein Glas, gebe 30 g Chia Samen hinein und füll es komplett mit Wasser auf. Im Kühlschrank lagern. Durch das einweichen werden alle Nährstoffe freigesetzt. Die Flüssigkeit mit samt den Samen kommt morgen in einen Shake.

! Siebe den Quinoa ab. Geb frisches Wasser und einen Schuss Zitronensaft hinzu. Weiter im Kühlschrank lagern. Wir brauchen es morgen.

M: Zarter Kabeljau mit Ofengemüse (Rest)

A: Saftige Hühnerbrust mit Reis und Butter-Brokkoli (Rest)

Mittwoch:

F: Cremiger Coco Chia Shake.

! Benutze die bereits eingeweichten Chia Samen mitsamt der (geleartigen) Flüssigkeit.

! Nehme die Garnelen aus dem Kühlschrank und lass sie auftauen

M: Fitness Quinoa Bowl

! Doppelte Portion zubereiten für nächsten Tag.



A: Beeren Porridge Deluxe

Donnerstag:

F: Paleo Quiche mit frischem Apfelmus

! Doppelte Portion zubereiten für nächsten Tag.

! 200g Spargel auftauen.

M: Fitness Quinoa Bowl (Rest)

A: Ofenkartoffel mit Lachs und Kräuterdip

Freitag:

F: Paleo Quiche mit frischem Apfelmus (Rest)

M: Feuriges Kichererbsen Gulasch

! Doppelte Portion zubereiten für nächsten Tag.

A: Rotes Thai Curry

! Doppelte Portion zubereiten für nächsten Tag.

Samstag:

F: Bunter Brunch Teller

M: Feuriges Kichererbsen Gulasch (Rest)

A: Rotes Thai Curry (Rest)

Sonntag:

F: Bunter Brunch Teller (Rest)

M: Früchte Milch Reis

A: Schoko - Buchweizen Porridge



6. Lifestyle Hacks

Die Lifestyle Hacks geben dir einen zusätzlichen Booster zum Idealgewicht und höchster Performance im Einsatz.

6.1. Der circadiane Rhythmus

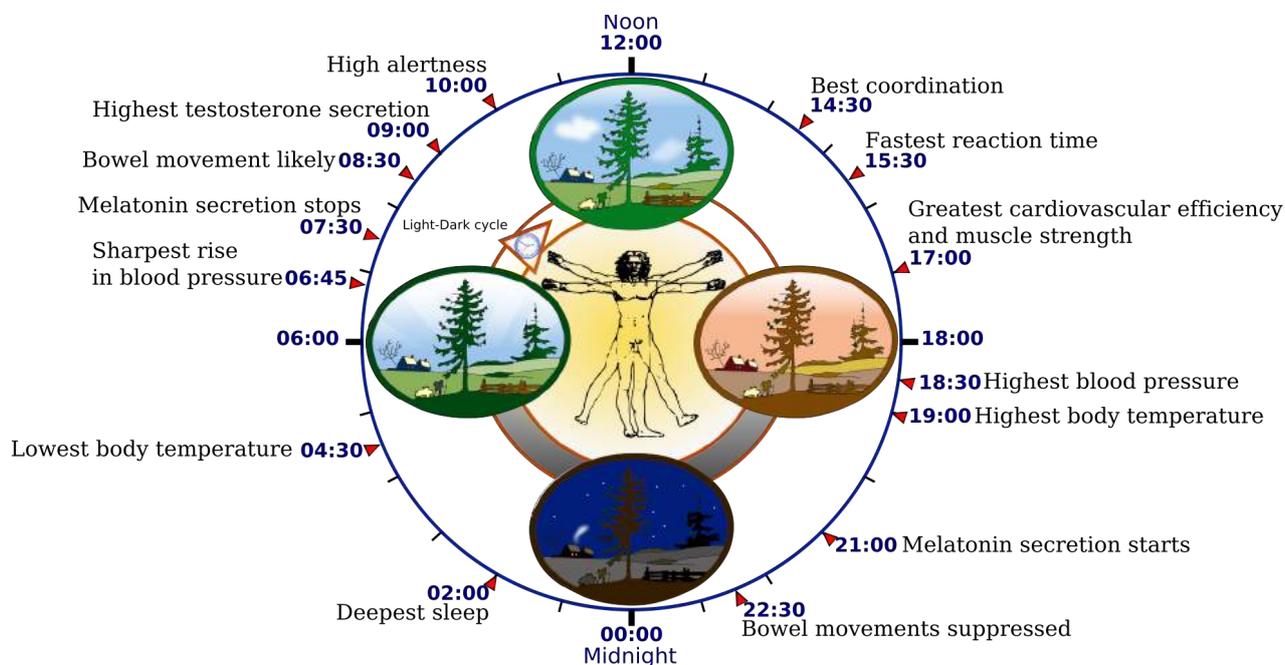


Abbildung 33: Der circadiane Rhythmus¹⁴

Nach diesem Rhythmus funktioniert der Mensch seit Jahrtausenden. Die Natur lässt sich nicht austricksen und wenn du dich nicht anpasst wirst du die Folgen spüren (oder denken es sei „Normal“). Ich habe selbst lange Zeit 3-Schicht gearbeitet und das in einem nahezu wöchentlichen Wechsel. Dazu bin ich viel gereist und hatte immer wieder Jetlacks. Das ist ein Killer für die Hormonproduktion. Es raubt dir Energie und kostet Kraft. Die Regeneration leidet ebenfalls stark darunter. Mittlerweile lebe ich nach dem circadianen Rhythmus. Ich habe mich daran gewöhnt und habe ein ziemlich konstantes Energielevel über den Tag. Es ist wirklich beeindruckend. Ich muss mich morgens nicht mehr aus dem Bett quälen und kann gut einschlafen. Probier es ein paar Wochen aus und du wirst den Unterschied spüren. Mehr Energie, besserer Schlaf, den richtigen Appetit und schnelleres Erreichen von Zielen durch optimierte Regeneration.

¹⁴ Paleo Lifestyle, <http://www.paleolifestyle.de/wp-20b24-content/uploads/2015/11/biologische-uhr-paleo1.png>, 15.9.2016



Ich empfehle eine Schlafzeit von ca. 22:30 - 6:00.

6.2. Bewegung

Bewegung ist der Jungbrunnen. Egal wie viel du dich in deinem Alltag bewegst, beweg dich mehr! Nutze jede Gelegenheit und komm raus aus deiner Komfortzone.

- Sag nein zu Rolltreppen und Aufzügen.
- Schone dein Auto und geh kurze Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad
- Bau dir eine Klimmzugstange an den Türrahmen und mach Klimmzüge wenn du durchläufst
- Wenn du einen sitzenden Job hast hol dir einen höhenverstellbaren Tisch und stehe
- Trainiere regelmäßig Feuerwehrfitness und andere sportlichen Betätigungen
- Mache jede Stunde 50 Hampelmänner
- Entwickle einen spielerischen Charakter

6.3. Die richtige Vorbereitung

Vorbereitung ist die halbe Miete. Wenn du keinen Mist einkaufst, isst du auch keinen Mist. Nimm dir die Zeit und bereite deine Mahlzeiten vor. Nutze dazu den fertigen Ernährungsplan den du bekommen hast und passe ihn nach und nach an deine Wünsche und Bedürfnisse an. Wichtig ist den Stein ins Rollen zu bringen und eine Routine reinzubekommen, irgendwann läuft alles wie von selbst. Pack dir immer einen passenden Snack ein falls dich eine Heißhunger Attacke heimsucht hast du gleich etwas gesundes nach dem du greifen kannst.

Meine Top Snacks sind:

- [Studentenfutter](#)
- Früchte & Gemüse
- Quark
- [Energieriegel](#) (etwas verarbeitet aber saulecker für zwischendurch!)
- Trockenfleisch
- [Proteinshake](#)
- Wasser



6.4. Nicht aufessen

Auch wenn Mama gepredigt hat aufzuessen. Wenn du satt bist, zwing dich nicht aufzuessen. Gerade wenn du abnehmen willst ist es kontraproduktiv. Heb es dir für einen späteren Zeitpunkt auf, dann hast du schon weniger Arbeit mit kochen.

6.5. Challenge

Stell dich Herausforderungen und geh ehrlich mit dir ins Gericht. Warum nicht einfach mal ne Woche dein gesamtes Essen fotografieren und in einem Social Media Kanal (z.B. Instagram) posten? Es ist interessant am Ende der Woche einen Rückblick zu halten. Gerade wenn du die Challenge zusammen mit einem Freund machst fördert das deinen Siegeswillen.

6.6. Mach dich frisch

Ich weiß ja nicht wie es dir geht aber nach einer Mahlzeit habe ich immer noch Gelüste nach etwas süßem. Ein Kaugummi oder das putzen der Zähne steigert nicht nur die Mundhygiene sondern kann auch eine Nachspeise ersetzen. Im Normalfall bist du daran gewöhnt nach dem Zähneputzen nichts mehr zu essen. Abends z.B. macht es ja keinen Sinn wieder etwas zu essen nachdem du Zähne geputzt hast. Du kannst diese Gewohnheit zu deinem Vorteil nutzen und dadurch den Heißhunger nach dem Essen oder unter Tags durch diese Technik unterdrücken.



7. Schlusswort

Die richtigen Ernährungsgewohnheiten sind mit das wichtigste was du für ein gesundes und erfolgreiches Leben tun kannst. Wenn du noch nicht soweit bist solltest du spätestens jetzt damit anfangen. Du bist es dir, deinen Kameraden, deiner Frau und Kindern schuldig!

Durch eine saubere Ernährung wirst du:

- dein Idealgewicht erreichen
- das Verhältnis von Muskel zu Fettmasse verbessern
- deine Gesundheit verbessern
- dein Wohlbefinden verbessern
- deine Leistungsfähigkeit im Einsatz und im Alltag verbessern
- zu einem guten Vorbild für deine Kinder
- Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Krebs und anderen entgegenwirken
- und vieles vieles mehr...

Fang an das gelernte umzusetzen. Du musst nicht alles von jetzt auf gleich perfekt machen. Mach aber jetzt den ersten Schritt und lass dich von den ersten Problemen nicht aufhalten. Es hat niemand behauptet das es leicht ist. Ich habe dir die Prinzipien so praktikabel wie möglich vermittelt und dir einen ganzen Leitfaden zur Verfügung gestellt.

Jetzt liegt es an dir.

Setzt du das gelernte um?

Ich freu mich über deine Erfolgsgeschichte, schreib mir dazu gerne eine Mail an info@feuerwehrfitness.com .

Ich wünsch dir alles gute und viel Erfolg,

Martin



8. Literaturnachweis

Dr. Christian von LOEFFELHOLZ:

[Ernährungs Strategien in Kraftsport und Bodybuilding](#), 7. Auflage Novagenics-Verlag 2014

CHEK, Paul:

[How to Eat, Move and Be Healthy: Your personalized 4-step guide to looking and feeling great from the inside out](#), 12. Auflage by Cara Burke, August 2014

WOLCOTT, William:

[Metabolic Typing: Essen, was mein Körper braucht](#), 8. Auflage, VAK Verlags GmbH 2012

GREENFIELD, BEN:

[Beyond Training: Mastering Endurance, Health and Life](#), 2. Auflage, Victory Belt Publishing, April 2014

FERRISS TIMOTHY:

[Der 4-Stunden Küchen-Chef: Der einfache Weg, zu kochen wie ein Profi, zu lernen, was immer Sie möchten, und das gute Leben zu leben](#), 2. Auflage, Gabal Verlag, 25. September 2014

SANFILLIPO DIANE:

[Das große Buch der Paleo Ernährung](#), 1. Auflage, Riva Verlag, 15. August 2014

GAUDREAU STEPHANIE:

[Performance Paleo Cookbook: Recipes for Training Harder, Getting Stronger and Gaining the Competitive Edge](#), 1. Auflage, Macmillan USA Verlag, 27. Januar 2015

DAN KERRIGAN, JIM MOSS

[Firefighter Functional Fitness: The Essential Guide to Optimal Firefighter Performance and Longevity](#), 1. Auflage, Firefighter Toolbox LLC, 21. Juni 2016



9. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Vergleichsbild KFA

Abbildung 2: BMI - Tabelle

Abbildung 3: Diagramm Waist-to-height ratio

Abbildung 4: Einfaches Messwerkzeug zum bestimmen des KFA (Körperfettanteils)

Abbildung 5: Messpunkte für die 3-Falten Methode

Abbildung 6: Beispielposen

Abbildung 7: Blutdruckmessung

Abbildung 8: Der Ruhepuls

Abbildung 9: Das große Blutbild

Abbildung 10: Nährstoffvergleich zwischen Massen- und Freilandhaltung

Abbildung 11: Käse-Rührei mit Avocado

Abbildung 12: Cremiger Coco-Chia Shake

Abbildung 13: Mikronährstoffe von Chia Samen

Abbildung 14: Paleo Quiche

Abbildung 15: Bunter Brunch Teller

Abbildung 16: Hackfleischpfanne mit Butternußkürbis

Abbildung 17: Fruchtiger Curry Chicken Salat

Abbildung 18: Blumenkohl Frühstücks Bowl

Abbildung 19: Belegtes Eiweißbrot

Abbildung 20: Hähnchenschlegel mit kandierten Möhren

Abbildung 21: Beeren Porridge Deluxe

Abbildung 22: Schoko Buchweizen Porridge

Abbildung 23: Zarter Kabeljau mit Ofengemüse

Abbildung 24: Saftige Hühnerbrust mit Butter-Mandel Brokkoli

Abbildung 25: Fitness Quinoa Bowl

Abbildung 26: Feuriges Kichererbsen Gulasch

Abbildung 27: Süßkartoffel mit Lachs und Kräuter dip

Abbildung 28: Rotes Thai Curry

Abbildung 29: Früchte Milch Reis

Abbildung 30: Die besten Kohlenhydrate

Abbildung 31: Die besten Proteine

Abbildung 32: Die besten Fette

Abbildung 33: Der circadiane Rhythmus



10. Empfehlungen*

Lebensmittel und Nahrungsergänzungen

- [Quinoa](#) (Krafftutter der Azteken)
- [Amaranth](#) (Krafftutter der Azteken)
- [Hansamen](#) (Viel Eiweiß, Viel Omega 3)
- [Chiasamen](#) (Viel Eiweiß, Viel Omega 3)
- [Kokosfett](#) (Gesundes, hochehitzbares Öl)
- [Ghee](#) (Gesundes, hochehitzbares Fett)
- [Kaffee](#) (Natürlicher hochwertiger Kaffee)

- [Whey Protein](#) (Muskelaufbau)
- [BCAA](#) (Muskelaufbau/Muskelschutz)
- [Kreatin](#) (Mehr Schnellkraft)
- [Omega 3](#) (Wichtig für Hirn, Gewichtsabnahme und gegen Krankheiten)
- [Vitamin D](#) (Wichtig für Wohlbefinden und Knochen)
- [Beta Alanin](#) (Mehr Wiederholungen + mehr Pump + mehr Ausdauer)

Trainingsequipment

- [Caliper und Maßband](#) (Für Körperfettmessungen)
- [Kettlebells](#) (Für das Training zuhause oder draußen)
- [Olympische Ringe](#) (Für das Training zuhause oder draußen)
- [Schlingentrainer](#) (Für das Training zuhause oder draußen)
- [Chalk](#) (Gegen Schwitzige Hände, mehr Griffkraft)
- [Gewichtheberschuhe](#) (Stabilität wird erhöht, Wirbelsäule kann aufrechter gehalten werden)
- [Knieschoner](#) (Stabilisiert und Wärmt das Knie, Ideal für Kniebeugen)
- [Kompressionsstrümpfe](#) (Damit man sich beim Kreuzheben nicht die Schienbeine aufreißt)
- [Zughilfen](#) (Wenn man den limitierenden Faktor der Griffkraft ausschalten will)
- [Blackroll](#) (Selbstmassage zur aktiven Regeneration oder gegen Schmerzen)
- [Widerstandsbänder](#) (Zum Dehnen, Erleichtern und Erschweren von Übungen)



Bücher

- [Der Wille zur Kraft](#) (Motivierendes Buch zum Kraftsport)
- [Starting Strength](#) (Detaillierte Erklärung der Grundübungen)
- [How to Eat, Move & be Healthy](#) (Alles rund um deinen gesunden Lebensstil)
- [Ernährungs Strategien](#) (Nachschlagewerk zur Ernährung)
- [Werde dein geschmeidiger Leopard](#) (Mobilität & Flexibilität)
- [Metabolic Typing](#) (Ernährungsempfehlungen basierend auf dem Körpertyp)
- [Functional Firefighter Fitness](#) (Amerikanisches Buch zu Feuerwehrfitness)

*Mit dem Kauf über diese Links unterstützt du, ohne zusätzliche Kosten für dich, das Projekt Feuerwehrfitness. Es handelt sich um sogenannte Affiliatelinks, bei denen ein kleiner Prozentsatz des Verkaufserlös an uns geht. Es handelt sich ausschließlich um Produkte von welchen wir überzeugt sind und auch selbst benutzen. Vielen Dank das du hilfst unsere Arbeit am Leben zu halten! :)