

# PROTEIN POWER SMOOTHIES

DR. MED.  
THOMAS WENDEL

Die besten  
Rezepte für  
Gesundheit  
und Fitness



MIT EINEM  
VORWORT VON  
ALFONS  
SCHUHBECK

riva



PROTEIN  
DR. MED.  
THOMAS WENDEL  
POWER  
SMOOTHIES

Die besten Rezepte für  
Gesundheit und Fitness

MIT EINEM  
VORWORT VON  
ALFONS  
SCHUHBECK

riva

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

**Wichtiger Hinweis**

Sämtliche Inhalte dieses Buchs wurden – auf Basis von Quellen, die der Autor und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Ernährungsberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

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 Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildungen: Nadiarb/iStockphoto.com (Cover); Thomas Maldoner

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0075-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-481-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-480-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

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

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

Vorwort von Alfons Schuhbeck .....	7
Vorwort des Autors .....	11
Ernährung als Heilkunde? .....	13
Gesunde Fette .....	18
Nutrigenetik .....	21
Was sind Proteine? .....	23
Das »gesunde« Hühnerei .....	27
<b>Der Stoffwechsel – der Schlüssel zum Wohlbefinden</b> .....	<b>30</b>
Die Leber .....	31
Die Bauchspeicheldrüse .....	35
Der Darm .....	36
Die Nieren .....	39
<b>Medizin aus dem Garten</b> .....	<b>40</b>
Heilkräuter – eine alte Medizin .....	40
Meine persönlichen Top 10 der Heilkräuter und Gewürze .....	42

<b>Unsere Ernährung: Mythen und Wahrheiten</b> .....	46
Ohne Cholesterin kein Leben .....	46
Fett ist nicht gleich Fett. ....	47
Das Geheimnis einer gesunden Ernährung .....	48
Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Antioxidantien, Spurenelemente – die Balance des Essenziellen macht es aus. ....	49
Wofür brauchen wir Antioxidantien? .....	54
Exkurs: Süßstoffe .....	56
Unsere Darmflora .....	58
Die Polyphenole .....	59
<b>Protein-Power-Smoothies</b> .....	63
Sechs wichtige Grundstoffe für weiße Smoothies .....	64
Wichtiges vor dem Start .....	69
Workout-Smoothies .....	69
Workout-Rezepte .....	73
Detox-Smoothies .....	88
Detox-Rezepte .....	93
<b>Bleiben Sie dran und tun Sie sich Gutes</b> .....	108
<b>Nachwort</b> .....	109
<b>Über den Autor</b> .....	110
<b>Bildnachweis</b> .....	112

# Vorwort von Alfons Schuhbeck

Ich selbst war immer von der Neugier getrieben, Neues zu lernen und zu erfahren.

Während und nach meiner Ausbildung zum Koch durfte ich in Salzburg, Genf, Paris, London und natürlich in München arbeiten. Ich schreibe hier extra »durfte arbeiten«, da ich es immer als Privileg empfunden habe, in fremden Ländern, in anderen Städten Erfahrungen zu sammeln und »zu lernen«. Lernen hört nie auf, ich bin nach wie vor neugierig, heutzutage vielleicht sogar noch mehr als als junger Mann in Waging am See im heimatlichen Bayern.

Begegnungen mit spannenden Menschen ermöglichen es mir, meine Instinkte zu schärfen und den Blickwinkel auf verschiedenste Dinge, von der Medizin bis hin zur Kirche und der Spiritualität, zu verändern.

Zwei persönliche Begegnungen haben mich nachhaltig als Mensch und Koch geprägt, verändert und motiviert.

Zunächst Eckard Witzigmann, wie der Autor dieses Buchs Thomas Wendel ein gebürtiger Vorarlberger. Bei Herrn Witzig-

mann sah ich zum ersten Mal, was es heißt, Kochen fast als Kunstform zu betreiben. Damals gab es das Wort »bio« noch gar nicht. Aber ein qualitativ hochwertiger Einkauf von Produkten, vom Kalbfleisch bis zum Hühnerei, war die Basis seiner außerordentlichen Kreativität als Chef. Alle Zulieferer, vom Bauern in Niederbayern bis zum Fischhändler in den Markthallen von Paris, kannte er persönlich. Die Produkte, die Herr Witzigmann für seine Gäste zu einem Menü verarbeitete, waren sozusagen damals schon alle »bio«.

Bis heute bin ich von der »Kochschule Witzigmann« geprägt, und ich bin immer noch gerne und regelmäßig mit meinem Mentor und ehemaligem Lehrmeister in Kontakt.

Eine weitere wichtige Persönlichkeit in meinem Leben ist mein Freund Raimund Margreiter, der selbst in höchsten Medizinerkreisen als »Legende« bezeichnet wird.

Margreiter hatte jahrzehntlang den Lehrstuhl für Chirurgie an der Innsbrucker Universitätsklinik inne und leistete Bahnbrechendes in der Transplantationschirurgie



  
*A. Schubert*

Herstellung  
Hergestellt in  
China  
  
A. Schubert  
Herstellung  
Hergestellt in  
China

**WELLFITNESS**  
Supplement

**PROBIOTIK**  
Supplement

**PROBIOTIK**  
Supplement



mit weltweitem Echo. Seit mehreren Jahren gebe ich in München Kochkurse zusammen mit der Chirurgie des Münchner Klinikums rechts der Isar zum Thema »postoperative Ernährung« nach Bauchoperationen.

Durch Vermittlung und Koordination von Raimund Margreiter darf ich nun, einzigartig für einen Koch, wissenschaftlich begleitet für Patienten nach einer Lebertransplantation an der Transplantationschirurgie in Innsbruck mit meinem Team eine spezielle Leberernährung anbieten.

Diese Nähe zur klinischen Hightechmedizin fordert mich und mein Team und ermöglicht es uns, daraus gewonnene ernährungsmedizinische Erkenntnisse direkt in unseren Kochalltag für eine nährstoffreiche Vitalküche einfließen zu lassen.

Ein wesentlicher Bestandteil unserer Ernährung für Patienten nach einer Lebertransplantation sind wertvolle Proteine und Aminosäuren. Da Thomas Wendel, selbst ehemaliger Student von Raimund Margreiter, an unserem Innsbrucker Ernährungsprojekt mitarbeitet, freut es mich sehr, dass er das spannende Thema der Proteine und deren Wichtigkeit als Bausteine des Lebens in diesem Buch verständlich erklärt.

Im Laufe meines Berufslebens als Koch sind mir viele Ernährungstrends und unterschiedlichste Diäten begegnet – meistens waren es aber eben nur »Trends«, die nach der nächsten »Ernährungsempfehlung« bereits wieder überholt waren.

Clean Eating, Intervall-Fasten, Low Carb, vegan, vegetarisch, Glyx-Diät bis hin zur Paläo-Steinzeit-Ernährung, um nur einige wenige zu nennen – welcher Verbraucher oder Endkunde kennt sich denn hier überhaupt noch aus?

Meine persönliche Küchenphilosophie steht für »flexitarisch«, also eine Mischung aus »Fleisshesser« und »Vegetarier«. Diese Art der Ernährung ist vielleicht eine etwas entschärfte und moderne Art der Arme-Leute-Küche aus der Nachkriegszeit, als man wenig Fleisch, manchmal Fisch, viel Gemüse und hausgemachte Suppen auf dem Speiseplan hatte und alle Produkte saisonal und regional waren. Vom gesundheitlichen Aspekt hatte diese Zeit und diese Art der Ernährung einen weiteren Vorteil: Da die Rationen eher knapp bemessen waren, aß man nämlich nicht zu üppig.

Die Smoothie-Rezepte in diesem Buch sind nicht nur sehr proteinlastig, sondern enthalten auch viele Vitalstoffe, die Mixgetränke sind für alle Gesundheitsbewusste geeignet, und zudem sind sie sehr schmackhaft.

Probieren Sie die Smoothies einfach aus.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen dieses Buchs.

Bleiben Sie neugierig!

Herzlichst, Ihr Alfons Schuhbeck



# Vorwort des Autors

Liebe Leserinnen und Leser,

in den verschiedenen Kapiteln dieses Buchs werden wir miteinander eine Art Reise unternehmen, die uns von den Grundlagen der Anatomie und Physiologie des Menschen über das »gesunde Hühnerei« bis hin zu ausgesuchten Rezepten zu den Themen »Workout« und »Fasten« führt.

Die Power-Protein-Smoothies werden auch weiße Smoothies genannt. Manche Lebensmittel werden mit gewissen Farben in Verbindung gebracht, die Karotte mit Gelb, Salate mit Grün und Proteine mit dem Eiweiß des Hühnereis. Noch eine kurze Bemerkung zur Geschichte der Smoothies. Ursprünglich stammen sie aus den USA, aus dem Sonnenstaat Kalifornien, wo es bereits in den 1920er-Jahren erste Saftbars gab. Grundsätzlich sind Smoothies für Jung und Alt geeignet. Obwohl Kinder etwa zu Beginn des zweiten Lebensjahres sozusagen alles essen können und dürfen, denke ich persönlich aber, dass unsere Smoothies ab dem fünften Lebensjahr geeignet sind.

Das Leben ist Bewegung, und dafür benötigen wir Menschen Energie, die wir aus unserer Nahrung gewinnen, das heißt: Das, was wir zu uns nehmen, ist unser Treibstoff.

Da unser Körper aber auch tagtäglich Giften und Schlackenstoffen durch Straßenverkehr, Abgase, Nikotin, schlechte Ernährung, Lärm, negativen Stress, Pestizide usw. ausgesetzt ist, werden Sie auch mehr zum Thema Detox oder Fasten erfahren.

Weil die Proteine sehr wichtig für unseren Bewegungsapparat sind, möchte ich Ihnen außerdem tolle und nährstoffreiche Smoothies als »Protein-Shakes« nach sportlicher Betätigung näherbringen.

Nicht nur Leben ist Bewegung, sondern auch die Medizin, die gesamte Heilkunde, entwickelt sich ständig weiter, hinterfragt sich, entwickelt sich neu. Darum habe ich das spannende Thema Genetik ebenfalls mit ins Buch aufgenommen, da wir nur durch unsere Gene sind, was wir sind, und Genetik und Ernährung aus meiner Sicht zusammengehören.

## Power-Protein-Smoothies

Ein Bereich, der im Zusammenhang mit dem Thema Ernährung oft und auch widersprüchlich diskutiert wird, ist das Thema »Fette«. Da Proteine in der Nahrung oft mit Fett vergesellschaftet sind, werde ich im Buch hinterfragen, ob es denn auch »gute Fette« für unseren Körper gibt.

Es war mir sehr wichtig, bei manchen Kapiteln mehr in die Tiefe zu gehen, daher bin ich

sehr froh, dass ich herausragende Experten gewinnen konnte, die Ihnen spannende Fragen detaillierter beantworten werden.

Starten wir nun aber ins Buch, und zwar gleich mit dem interessanten Thema »Ernährung als Heilkunde?«.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren der Rezepte, Ihr Thomas Wendel