

7 Lebensmittel für mehr Energie & Power

Erschöpfung ist Problem Nr. 1 vieler Menschen. Schläppheit durch schlechtes Essen muss nicht sein: Diese Lebensmittel geben Energie!

Ein Mangel an wichtigen Biostoffen macht viele Menschen schlapp und füllig.

„Ich bin immer so müde.“ - „Ich kann mich nicht aufraffen.“ - „Ich fühle mich schon morgens erschöpft“ - „Ich habe überhaupt keine Energie.“ - Haben Sie gerade viermal leise „Ja“ gesagt? Dann haben Sie auch schon herausgefunden, warum Sie mit zu vielen Pfunden kämpfen. Durch falsches Essen (zu viele Fertigprodukte, zu viel Fett und Süßes) fehlen Ihnen wichtige Biostoffe.

Und genau das macht viele Menschen schlapp und füllig. Aber mit den richtigen Lebensmitteln können Sie den Mangel schnell ausgleichen und endlich abnehmen.

1. Hafer nimmt Hungerstress

Mit ihren vielen unlöslichen Ballaststoffen wirken Haferflocken gleich vielfach. Sie quellen im Darm, fördern die Verdauung, nehmen belastende Giftstoffe auf und transportieren sie ab. Außerdem bremsen die Fasern durch ihr Volumen den Appetit für viele Stunden. Ergebnis: Sie fühlen sich gut gesättigt, aber nicht "überevull" und denken überhaupt nicht ans Essen!

Hafer hat ein großes Spektrum an Einsatzmöglichkeiten, z.B. bei Hautproblemen, Magen-Darm-Erkrankungen bis hin zur Vorbeugung von Arteriosklerose und Diabetes mellitus.

Hafer hat ein großes Spektrum an Einsatzmöglichkeiten, z.B. bei Hautproblemen, Magen-Darm-Erkrankungen bis hin zur Vorbeugung von Arteriosklerose und Diabetes mellitus.

2. Joghurt hilft dem Darm

Einer der häufigsten Gründe für dauernde Abgeschlagenheit und Extra-Pfunde: Die Darmflora ist nicht in Ordnung. Wenn sich zu viele schlechte Bakterien ausbreiten (häufig bei Übergewichtigen) nimmt der Körper weniger wichtige Nährstoffe auf und fordert deshalb dauernd Nachschub.

Naturjoghurt hilft, weil es die guten Bakterien im Darm stärkt. Wichtig: Lebende Bakterien stecken nur in Joghurt, der nicht erhitzt wurde. Kaufen Sie deshalb keine „wärmebehandelten“ Produkte.

150 g (1 Becher) Naturjoghurt mit 0,1 % Fett gemischt mit 100 g Himbeeren hat 88 kcal.

3. Ananas stärkt die Nerven

Es ist zwar etwas mühsam, eine Ananas zu schälen, aber es lohnt sich. Das Fruchtfleisch liefert nämlich gleich zwei wichtige Energiestoffe: Magnesium und B-Vitamine. Die stärken die Nerven, gleichen Stress aus, entspannen Muskeln und Nerven.

4. Blaubeeren geben Schlank-Kraft

Die kleinen blauen Beeren sind echte Kraftpakete und arbeiten wie Bodyguards für gesunde Zellen. Der hohe Anteil an Radikalfängern (Antioxidantien) schützt vor Krankheiten und stärkt auch die Schlank-Kraft. Professoren an der Universität Florida konnten nachweisen:

Menschen, die mit der Nahrung reichlich Antioxidantien aufnehmen, haben einen geringeren Körperfett-Anteil.

Pancakes mit Blaubeeren sind schnell gemacht und halten lange satt.

5. Lachs treibt den Stoffwechsel

Gut funktionierende Hormon-Produktion und reibungsloser Zellstoffwechsel sind die entscheidenden Vorgänge, die fürs Fit-Gefühl sorgen. Für beides braucht der Körper Omega-3-Fettsäuren, die er leider nicht selbst herstellen kann. Nutzen Sie deshalb regelmäßig Lachs als super Lieferanten.

Frischer Fisch vom Grill oder im Sushi ist für viele ein kulinarischer Höhepunkt. Aber woher kommt der Fisch überhaupt und wie können Sie einen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten?

Foto: istock/ValentynVolkov

Frischer Fisch vom Grill oder im Sushi ist für viele ein kulinarischer Höhepunkt. Aber woher kommt der Fisch überhaupt und wie können Sie einen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten?

6. Mageres Fleisch baut Muskeln auf

Über den Erfolg auf der Waage können wir uns nur freuen, wenn die Pfunde auch an der richtigen Stelle verschwinden: Die träge Fettmasse soll schrumpfen, die aktive Magermasse (Muskeln) soll bleiben. Das funktioniert gut, wenn der Organismus als Baustoff ausreichend Eiweiß bekommt.

Das Problem: Viele gute Eiweiß-Lieferanten bringen auch viele Kalorien mit. Essen Sie deshalb nur die leider etwas teureren, aber mageren Fleischsorten: Tatar, Schweine- oder Rinderfilet, Hähnchen- oder Putenbrust. Den Preisunterschied gleichen Sie einfach durch kleinere Portionen aus.

Frisches Gemüse und mageres Fleisch sind ein essentieller Bestandteil von Low Carb Ernährung.

Frisches Gemüse und mageres Fleisch sind ein essentieller Bestandteil von Low Carb Ernährung.

7. Grünkohl macht den Bauch flach

In den USA steht Grünkohl ganz oben auf der Liste der beliebtesten Schlankmacher. Als Smoothie, Salat, sogar als Chips - das Angebot wächst und wächst. Warum? Er liefert mehr Vitamin C als Apfelsinen und mehr Kalzium als Milch.

Beide sind superwichtig fürs Wunschgewicht. Vitamin C fördert die Produktion des Schlankhormons Noradrenalin, treibt den Stoffwechsel an. Kalzium beschleunigt den Fettabbau, schmilzt Polster rund um den Bauch.

Grünkohl im Aufwind - der grüne Nährstofflieferant erfreut sich gerade allergrößter Beliebtheit.

Grünkohl im Aufwind - der grüne Nährstofflieferant erfreut sich gerade allergrößter Beliebtheit.

EXTRA-TIPP:

Was passiert normalerweise, wenn uns ein Leistungstief packt? Der Körper fordert schnelle Energie und wir bekommen Heißhunger auf Süßes. Aber es gibt ein viel besseres Fit-Mittel als den Schokoriegel. Gehen Sie stattdessen zehn Minuten zügig spazieren - am besten an der frischen Luft.

Aber es hilft auch, Treppen zu steigen oder im Büro und in der Wohnung rumzulaufen. So regen Sie Sauerstoff-Versorgung und Stoffwechsel wieder an, sparen 230 leere und verbrennen 50 bis 100 Extra-Kalorien.