



Der beste Sprit für Dich

© Magdalena Bujak

So könnte ein supergesunder Avocado-Burger aussehen, der sofort mit neuer Energie versorgt, statt sie dem Körper für die Verdauung zu entziehen.

Schneller laufen und schneller regenerieren

» Smart ernährte Sportler verbessern nicht nur ihre Zeiten und ihre Ausdauer, sie erfreuen sich auch kürzerer Regenerationszeiten und weniger Verletzungen.

Wie bringt man seine Ernährung aufs nächste Level? Ein guter Weg ist, den Anteil an pflanzlicher, naturbelassener und nährstoffreicher Nahrung zu erhöhen. Wenn der Körper alles hat, was er braucht, laufen Stoffwechsel und Regeneration optimal ab. „Am einfachsten und schnellsten lassen sich Nährstoffdepots mit grünen Smoothies auffüllen. Sie sind zwar seit einiger Zeit bekannt, werden aber in ihrem Nutzen für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit noch immer unterschätzt“, so Dr. Regina Kratt, Geschäftsführerin der Smoothie Manufaktur RawTwist.“

Gut zu wissen!

Haltbare Smoothies aus dem Supermarkt erfüllen nicht den gleichen Zweck. Durch Pasteurisierung oder Hochdruckbehandlung gehen Nährstoffe verloren und Enzyme werden inaktiv. Enzyme aber steuern unseren Stoffwechsel und schenken uns Vitalität.

Ungeeignet sind auch Smoothies mit zu vielen süßen Früchten. So viel Grün wie möglich, so wenig Obst wie nötig, lautet die Regel. Der Blutzuckerspiegel soll möglichst eben bleiben, aber schmecken soll es auch.

Green Smoothies – ein Lifehack

Die Zauberelixiere bringen etwas auf den Speiseplan, was in unserer heutigen Ernährung nahezu verschwunden ist: tiefgrüne Blätter wie Spinat, Mangold, Grünkohl und Wildkräuter – und zwar in unerhitzter Form, so dass alle Nährstoffe erhalten bleiben.

Der grüne Farbstoff in den Blättern, das Chlorophyll, wirkt blutbildend und blutreinigend und sorgt für einen verbesserten Sauerstofftransport. Das Grünzeug enthält viele basische Mineralien und gleicht unsere heutige, säureüberschüssige Ernährung mit Kaffee u. Co wieder aus. Läufer merken das in einer entspannteren Muskulatur und weniger Entzündungen. Die vielen Ballaststoffe fördern die Verdauung und verbessern die Aufnahme von Nährstoffen.

Mit Grünen Smoothies ist es einfach, große Mengen an Grünzeug aufzunehmen, die einen spürbaren Unterschied machen. Die flüssige Form spart Verdauungsenergie und ist perfekt für alle, die auf Leistungsfähigkeit setzen.

Das Einsteigerrezept rechts kombiniert grüne Blätter mit Mango und Avocado. Das sind nicht nur die Renner, wenn es um cremige Konsistenz und köstlichen Geschmack geht, es macht auch ernährungsphysiologisch Sinn.

„In Läuferkreisen wird die Avocado mit ihren guten Fetten als perfekter Kalorienlieferant und als Fitnessfrucht gefeiert. In Kombination mit der Mango, kommen noch beste Kohlenhydrate ins Spiel, um zum Beispiel nach dem Lauf die Speicher wieder aufzufüllen“, so Lebensmittelchemikerin Juliane Rossmann von Finger Fruit. (RK/JR)



© vanillaechoes

Green Mango Monster

Ein Einsteigerrezept, das die besten Zutaten vereint und jedem schmeckt:
300 g Spinat, 2 Blätter Mangold, 1/2 Orange, 1 Mango, 1 Apfel, 1/2 Avocado, 500 ml Wasser

Die Renner: Avocado & Mango



© Ingo Hilger

„Götterspeise“ Mango

Die Mango hat gemessen an ihrem hohen Kohlenhydratgehalt relativ wenig Kalorien (55 kcal/100g). Sie enthält viel Betacarotin, das Provitamin A, das der Körper selbst in Vitamin A umwandeln kann. Vitamin A wiederum stärkt als Radikalfänger das Läufer-Immunsystem, sorgt für gesunde Schleimhäute, ist gut für die Augen und kann das Krebsrisiko senken.

Schon in der traditionellen chinesischen Medizin wurde die Mango zur Stärkung des Herzens und der Gehirntätigkeit eingesetzt.



© Ingo Hilger

„Rohstar“ Avocado

Mit ihrem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren hilft die Avocado (160kcal/100g) dem Körper wichtige Vitamine und Mineralien aufzunehmen.

Viel Magnesium, Kalium und Eisen wirkt Muskelkrämpfen entgegen. Die große Bandbreite an Aminosäuren unterstützt maßgeblich den Muskelaufbau und die Regeneration. Das enthaltene Carnitin kurbelt die Energiegewinnung aus den Fettreserven an und hilft so die Kohlenhydratspeicher aufzusparen, sodass wir beim Laufen länger durchhalten.

Film-Empfehlung:

Studie über die Vorteile von Grünen Smoothies für Ultra-Läufer und andere Athleten. Sie tranken über sechs Wochen hinweg täglich einen Liter Grüne Smoothies – ohne darüber hinaus ihre Ernährungsgewohnheiten zu ändern: „Powered by Green Smoothies“ von Sergei Boutenko (kostenlos bei Youtube).