

Schlank durch Zaubertrank?



Superfood mit Kakaogeschmack, Reis und Ananas. „**Shape**“ von Veluvia, 375 g, ca. 29 Euro, über veluvia.com



Im Schlaf: Proteinversorgung über Nacht. „**The nightly recharge**“ von Hulk & Harmony, 500 g, ca. 20 Euro, über hulkandharmony.com



Nährstoffkick: Enthält die Proteinmenge von zwei Eiern. „**Plant Protein**“ von The Nue Co, 200 g, ca. 60 Euro, über net-a-porter.com



Muskelkraft: Molkeprotein sorgt für schnelle Muskel-erholung. „**Whey Protein**“ von Neat Nutrition, 1 kg, ca. 40 Euro, über neat-nutrition.com



Vollwertige Ernährung aus Nüssen, Samen und Beeren. „**Protein Müsli**“ von Foodspring, 420 g, ca. 13 Euro



BEAUTY-FOOD Eiweißprodukte und Protein-Shakes sind nicht nur bei Sportlern im Trend. GALA sagt, wie sie wirken

Es vergeht wirklich keine Woche, in der kein neues Proteinprodukt angepriesen wird. Ob als Pulver, Kapsel, Shake oder Fitnessriegel, selbst ausgeklügelte Eiweiß-Brotbackmischungen sollen das Fett jetzt zum Schmelzen bringen und labberiges Muskelgewebe schneller in Sixpacks und Bizeps-

verwandeln. Eiweißpräparate ersetzen ganze Mahlzeiten, und zwar nicht nur bei Hardcore-Sportlern, sondern auch bei körperbewussten Foodies.

SCHNELL ABNEHMEN mit Proteinpulver, das klingt wirklich verlockend, klappt aber nur in Kombination mit Sport. So kurbeln Eiweiß-Shakes nach einem anstrengenden Training durchaus die Proteinbiosynthese an, lassen also Muskelzellen schneller regenerieren und Muckis leichter wachsen. „Dies funktioniert aber nur nach entsprechender Belastung, ansonsten finden sich die Shakes ganz schnell auf den Hüften wieder“, so Prof. Dr. Ingo Froböse von der Sportuniversität in Köln. Wer dauerhaft abnehmen möchte, sollte laut Froböse nicht seine Kohlenhydrate runterschrauben und durch Eiweiße ersetzen, sondern seine Tages-

kalorien aus 50 Prozent Kohlenhydraten, 25 bis 30 Prozent Fetten und 20 bis 25 Prozent Eiweiß zusammensetzen, damit kein Jojo-Effekt entsteht.

GESCHMACKSACHE ist es, ob Sie pflanzliches oder tierisches Eiweiß zu sich nehmen. Gute Lieferanten sind Kuh- oder Sojamilch, Hülsenfrüchte, Putenbrust, Eier, Tofu oder auch Hartkäse. Fitnessfans und Foodies schwören momentan auf Whey-Protein-Shakes aus Molke und auf Caseinpulver aus Milch. Beide werden nur langsam vom Körper absorbiert, bieten langfristig genügend Nährstoffe und können so durchaus auch mal eine Mahlzeit ersetzen. Am besten abends, rät Froböse, denn da braucht der Körper die Proteine, um den nächtlichen Stoffwechsel auf Trab zu halten.

FRIE KICHERER