

8 Superfoods, mit denen Sie schneller abnehmen

Unzählige Stunden im Fitnessstudio? Fehlanzeige! Autorin Katharina Bachman ist bekennender Sportmuffel und verlor trotzdem in drei Monaten über 15 Kilo – statt Kleidergröße XL trägt sie nun eine schlanke S. Arbeiten musste dafür einzig und allein ihr Stoffwechsel

Vera Sophie Stegner
07. Mai 2015 18:00 Uhr



Zugegeben, Schokotörtchen sind auch auf diesem Diät-Plan nicht erlaubt. Aber wir hätten da ein paar gesunde Alternativen

© IStock

1. UNTERSCHÄTZTE WUNDERFRUCHT: KOKOSNUSS

Sie enthält viele Nährstoffe, ist **kalorienarm** und ihr Kokoswasser (Achtung, nicht zu verwechseln mit Kokosmilch!) ist ein idealer Durstlöscher. Kokosnussöl wirkt wie ein Hochofen, der den Stoffwechsel ins Schwitzen und Bauchfett zum Schmelzen bringt. Da es extrem hitzebeständig ist, eignet es sich auch hervorragend zum Kochen, denn es bilden sich keine gefährlichen Transfette, wie es bei anderen Ölen oft der Fall ist. Ein purer Esslöffel Kokosnussöl vor dem Essen zügelt außerdem den Appetit.

2. MIT SÜSSER FRUCHT ZU STRAFFER HAUT: DIE PAPAYA

Sie enthält mehr Vitamin C als die Orange und mehr Karotin als die Karotte. Die Papaya ist somit ein perfekter antioxidativer Zellschützer und hat eine stärkende Wirkung auf das Immunsystem. Außerdem ist sie die basenstärkste aller Früchte und sagt der Übersäuerung den Kampf an. Papain, das Enzym der Papaya, lässt **Fettpölsterchen** und unliebsame **Dellen** in der Haut **verschwinden**. Man sagt der orangenen Superfrucht außerdem einen Verjüngungseffekt nach, weil sie das Drüsensystem stimuliert.

3. KLEINE KÖRNER, GROSSE WIRKUNG: CHIA SAMEN

In **Hollywood** sind die Körnchen längst zum Geheimtipp für Schönheit, Gesundheit und Gewichtsverlust avanciert. Die kleinen Energiebündel machen lange satt und enthalten große Mengen an Omega-3-Fettsäuren, Vitamin E und Antioxidantien, was Falten vorbeugt und für einen strahlenden Teint sorgt. Ihren Ruf als **Nährstoffbomben** haben die Chia Samen völlig zu Recht: Ihr Kalziumgehalt übertrifft den von Vollmilch um das Sechsfache, ihr Kaliumgehalt ist doppelt so hoch wie der von Bananen und sie liefern die dreifache Menge an Antioxidantien wie Blau-, Heidel- oder Gojibeeren. Vor allem gut **für Vegetarier**: Ihr Eiweißgehalt ist fünf mal so hoch wie der von Bohnen.

4. ALLHEILMITTEL: ZIMT

Zimt zählt zu den ältesten und am häufigsten verwendeten Gewürzen. Er hilft dabei, den Blutzuckerspiegel zu senken und hat somit eine **antidiabetische Wirkung**. Regelmäßig verzehrt verringert er die Fett- und Cholesterinwerte im Blut. So werden der Kreislauf gestärkt, der Blutdruck gesenkt und die Gefäße geweitet. Zimt hat außerdem eine antibakterielle Wirkung und hemmt in anderen Nahrungsmitteln vorkommende Krankheitserreger.

5. SCHÖNHEITSTRANK: MATCHA TEE

Amber Heard oder Eva Padberg schwören drauf – Matcha Tee macht schön und hält jung. Er bringt außerdem den Stoffwechsel auf Hochtouren, denn sein **Koffeingehalt** ist höher als in jedem anderen grünen Tee. So vermindert er Fetteinlagerungen und bringt die **Fettverbrennung** so richtig in Fahrt. Vor allem nach dem Sport hilft er, bis zu 25 Prozent mehr Kalorien zu verbrennen. Beliebt ist Matcha Tee auch wegen seiner beruhigenden Wirkung.

6. STATT FIESER KOHLENHYDRATE: AMARANTH

Ein toller Ersatz für Reis, Kartoffeln oder Nudeln. Das Wunderkorn ist sehr gefragt bei Astronauten oder Sportlern, denn es belastet den Körper kaum. Die **Energie** steht ihm sofort zur Verfügung und die Wirkung hält lange an. Amaranth ist außerdem die **eiweißreichste Getreidesorte**. Es soll auch bei Schlafstörungen und Migräne helfen – eine ähnliche Wirkung hat übrigens Quinoa.

7. DAS RICHTIGE SALZ: HIMALAYASALZ

Viele Menschen schwören auf **Meersalz** als gesündere Alternative zu raffiniertem Speisesalz – doch durch die Verschmutzung der Meere kann heutzutage auch das mit Schadstoffen belastet sein. Eine unbedenkliche Alternative ist **Himalayasalz**. Da es ein Naturprodukt ist, besteht keine Gefahr des Überkonsums, weil es natürliche Regulierungsmechanismen besitzt. Deswegen helfen auch Trinkkuren mit Salzsole im Kampf gegen die Übersäuerung des Körpers, weil sie den Elektrolythaushalt auf sanfte Weise regulieren. Bäder mit Kristallsalzsole unterstützen außerdem die **Entschlackung**.



8. SCHARFMACHEN ERLAUBT: DIE CHILI

Ja, es brennt, ABER es ist für einen guten Zweck. Die Scharfmacher gehören zu den gesündesten Nachtschattengewächsen überhaupt. Ihre Schärfe verdankt die Chili ihrem Inhaltsstoff Capsaicin, der dem Nervensystem eine Verbrennung vortäuscht, auf die der Körper mit der Ausschüttung von **Glückshormonen** reagiert. Frische Schoten haben drei bis vier mal so viel Vitamin C wie die gleiche Menge an Zitrusfrüchten, außerdem enthalten sie **viele wichtige B-Vitamine**. Kleiner Tipp für Einsteiger: Um die Schärfe zu reduzieren, sollte man vorher die kleinen weißen Samen entfernen.

