

ESSEN FÜR MEHR...

Noch mehr Schönheit, Klugheit, Schlankheit & Potenz:

Mit bestimmten Lebensmitteln geht das. Wir wissen, wie Sie Genuss & Gesundheit bestens verbinden.

GESUNDE ERNÄHRUNG muss nicht aus Gemüsesticks und Putenfleisch bestehen. Denn, so das Credo des Ernährungswissenschaftlers Christian Putscher: „Richtige Ernährung muss auch schmecken, sonst wirkt sie nicht.“ Der Experte hält Regelungen, wie oft man am Tag essen darf, für völligen Schwachsinn und legt stattdessen viel Wert auf die Auswahl der Lebensmittel, die Zusammensetzung der Speisen und die Zubereitung.

ADE LEBERKÄSE UND CO, WILLKOMMEN STEAK!

QUAL DER WAHL. Laut Putscher darf Mann getrost bei jeder Mahlzeit Fleisch essen. Wichtig ist nur, dass es sich dabei um Muskelfleisch handelt. Denn ein Steak enthält eben kaum Fett und jede Menge lebenswichtiges Eiweiß. Zubereitet mit Petersiliekartoffeln und einem Zwiebelgemüse mit scharfen Gewürzen, sagt kaum jemand nein. Das Rezept enthält Zutaten, die zu den 13 Nahrungsmitteln gehören, die Sie auf diesen Seiten finden. Sie alle schmecken nicht nur, sondern haben vor allem eine positive Wirkung auf den Körper, wie Putscher bestätigt. Übrigens: In der gesunden Männerküche ist fast nichts verboten. Man sollte nur jeweils die beste Version nehmen und auf die Menge achten. „Wobei ich keinen Mann kenne, der jeden Tag Ei isst. Aber wenn er Lust hat, darf er sich ruhig auch mehrere gönnen“, so der Profi.

| EVA JANKL

... FÜR DIE SCHÖNHEIT

HAFERFLOCKEN. Hafer sticht, heißt es, und zumindest was den Anteil an Mineralstoffen und Spurenelementen betrifft, besticht Hafer tatsächlich. Das enthaltene Silizium, Phosphor, Mangan und Kalzium ist gut für Knochen, Bindegewebe sowie Haut, Haare und Nägel. Außerdem birgt Hafer jede Menge lösliche Ballaststoffe, welche die Verdauung auf Trab halten.

... FÜR EINE SCHLANKE FIGUR

EI. Eier sind echte Alleskönner: Sie enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe – angefangen von Vitamin A bis hin zu Zink, aber auch essenzielle Fettsäuren. Und das alles bei minimaler Kalorienanzahl (84 kcal/Stück). Dass Eier schlecht für den Cholesterinspiegel sind, hält Putscher für ein Gerücht. Vielmehr braucht Mann viel Ei und sollte dieses auch genießen, wenn er will.

... FÜR POTENZ & HIRN

WALNÜSSE. Die Nüsse haben einen ähnlichen Effekt wie Viagra, da sie Enzyme nicht blockieren, sondern die Gefäße frei halten und somit die Durchblutung verbessern. Davon profitiert Mann nicht nur beim Sex, sondern auch die Denkleistung bekommt einen kleinen Antrieb. Außerdem haben Walnüsse einen hohen Anteil an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren.

▲ SCHNELL & GUT.

Ein Steak mit Kräuterkruste aus Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Basilikum und mit Bierkäse überbacken, dazu Kartoffeln.

... FÜR MEHR MUSKELN

FLEISCH. Beim Mann machen Muskeln etwa 40 Prozent der Körpermasse aus – und diese verlangen ständig nach Futter in Form von Eiweiß. Kaum ein Nahrungsmittel ist dazu so gut geeignet wie Fleisch – am besten Muskelfleisch. Da der Vierbeiner nun einmal mehr Muskeln hat als der Zweibeiner, eignet sich rotes Fleisch vom Rind oder Wild besonders gut dazu, dieses Bedürfnis zu stillen.



66

▲ DER EXPERTE. Der Ernährungswissenschaftler und Ex-Leistungssportler Christian Putscher hat sein Wissen in den Büchern „Besser für dich“ 1 und 2 festgehalten. Erhältlich unter: www.christianputscher.at.



... FÜR MEHR SPASS IM BETT

KAKAOBOHNE. Überlieferungen besagen, dass Casanova vor jedem Liebespiel ein Glas Kakao getrunken habe. Nicht ohne Grund: Kakao wirkt als Aphrodisiakum und soll das Durchhaltevermögen verbessern. Verantwortlich dafür ist das Endorphin Phenylethylalanin. Die ebenfalls enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe wirken entzündungshemmend.



... FÜR GUTE LAUNE

CURRY. Scharfe Gewürze wie Curry, Chili, Ingwer, Knoblauch oder Wasabi lösen, sobald sie die Zunge berühren, einen Schmerzreiz aus, den der Körper mit der Ausschüttung von Endorphinen einzudämmen versucht. Das Ergebnis: Die Durchblutung verbessert sich sofort. Nicht zuletzt hat Curry aber auch noch eine leicht antiseptische Wirkung.



... FÜR DAS IMMUNSYSTEM

TOMATE. Paradeiser sind reich an Folsäure, Vitamin C und dem roten Inhaltsstoff Lycopin, der als Herzschutzmittel bekannt ist. Zu 95 Prozent besteht die rote Frucht aber aus Wasser und glänzt somit auch als kalorienarmes (17 kcal / 100 g) Lebensmittel. Plus: Man kann sie frisch, als Sugo oder aus der Dose genießen, die Inhaltsstoffe lassen sich gut konservieren.



... FÜR MEHR GELASSENHEIT

PINK GRAPEFRUIT. Das Vitamin C und das Magnesium hemmen Stress, der in der rosa Version enthaltene Farbstoff – das Carotinoid Lycopin – stärkt die Prostata. Die Bitterstoffe regen über das Nervensystem die Leber an. Was Sie allerdings wissen sollten: Die Bitterstoffe können die Nebenwirkungen von Medikamenten intensivieren.



... FÜR DIE ABWEHR

ZWIEBEL. Die ätherischen Öle, die beim Schneiden und beim Genuss einer Zwiebel frei werden, haben eine leicht antibakterielle Wirkung. Sie regen den Stoffwechsel und die Entgiftungsarbeit der Leber an. Außerdem wirken sie verdauungsfördernd und unterstützen die Aufnahme von Nährstoffen. Andere leicht scharfe Alternativen: Schnittlauch, Petersilie, Kraut, Kresse.



... FÜR DIE VERDAUUNG

ZWETSCHKE. Die enthaltenen Ballaststoffe halten die Verdauung ordentlich auf Trab. Die Frucht ist auch reich an Vitaminen und halbwegs kalorienarm (250 kcal / 100 g). Die violette Farbe hat zusätzlich eine antioxidative Wirkung und kurbelt die Sauerstoffversorgung an, was nicht zuletzt in Stresssituationen hilfreich ist. Ob frisch, getrocknet oder als Mus ist zweitrangig.



... FÜR DEN SCHNELLEN HUNGER

BUTTERMILCH. Fast Food einmal anders: Buttermilch kann man überall hin mitnehmen und lässt sich schnell konsumieren. Das weiße Gold macht aufgrund des enthaltenen Eiweißes schnell satt und beinhaltet auch viele gesunde Milchsäurebakterien, die – vor dem Konsum kurz auf Zimmertemperatur gebracht – den Darm bei der Verdauung unterstützen.



... FÜR EIN STARKES HERZ

HERING. Ob eingelegt als Rollmops oder fangfrisch – Hering ist reich an Omega-3-Fettsäuren und beinhaltet kaum Schwermetalle. Der Fisch enthält die Vitamine A, D und E sowie die Mineralstoffe Selen, Jod und Kalzium. Somit stärkt er Knochen, Zähne und Immunsystem. Und: Die gesunden Fettsäuren sind ideal zur Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems.



... FÜR GUTEN SCHLAF

MOHN. Mohn enthält in geringen Mengen morphiumähnliche Stoffe, die eine beruhigende und schmerzlindernde Wirkung haben. Die Inhaltsstoffe des Mohns haben aber auch noch einen anderen Vorteil: Sie können gut vom Körper aufgenommen werden. Der Inhaltsstoff Papaverin wird auch gegen Impotenz eingesetzt.

