



**DR. MED. ULRICH STRUNZ** ist praktizierender Internist und Gastroenterologe. Schwerpunkt seiner ärztlichen und publizistischen Tätigkeit ist die präventive Medizin. In Vorträgen, Seminaren und TV-Auftritten begeisterte er viele Jahre lang Zehntausende von Menschen – und führte sie in ein neues, gesundes Leben.

[www.strunz.com](http://www.strunz.com)

dr. med. ulrich  
**strunz**

# no·carb smoothies

Die Drei-Stufen-Diät  
für mehr Energie, Gesundheit  
und eine schlanke Linie

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

# Inhalt

- 6 **Ein Wort zuvor**
- 8 **7 magische Smoothie-Gründe**
- 10 **Keto-Shakes – für mehr Energie, weniger Fett, mehr Gesundheit**



- 12 **Was heißt eigentlich ketogen?**
- 12 Was nun – Fett oder Kohlenhydrate?
- 14 Das Geheimnis aller schlanken Menschen ...
- 15 Die Prozente der Gewinner
- 16 Die Prozente der Steinis

- 18 **Keto-Gewinn**
- 20 **Ketose-Wissen**

- 21 Ketose im Kopf
- 23 Ketoazidose
- 24 **Ketose-Praxis**
- 25 Kleine Sünden
- 27 Kohlenhydratarme Snacks
- 28 Die 3 Stufen mit den Smoothies
- 29 Das Ketobrot



- 30 **Brauchen wir Zucker zum Leben?**
- 31 Wir wären längst ausgestorben
- 32 Ohne Zucker – eine neue Form der Medizin
- 34 Sie brauchen Fett, Sie brauchen Eiweiß
- 37 Eiweiß klug ergänzen
- 37 Zum Glück brauchen wir den Zucker nicht
- 39 Vorsicht mageres Kaninchen!
- 40 Einfach satt essen



- 42 **Die unglaublichen Körper-Wunder der Keto-Diät**
- 43 Der Sport und der Zucker
- 44 Die Keto-Diät macht das Gehirn heile
- 45 Einfach aufwachen
- 45 Migräne ade!
- 46 Hashimoto gelindert
- 47 Kein Diabetes mehr
- 49 Krebszellen aushungern
- 50 Einfach davonlaufen



- 51 Schneller ohne Zucker
- 52 Laufen und Denken
- 54 Ketogen heißt: von der Ameise zum Adler**
- 55 Innerer Antrieb
- 56 Vitamine
- 57 Epigenetik
- 58 Quintessenz
- 59 Hätten Sie's gern noch ein bisschen unbequem?



## 60 Prost Gesundheit! 31 leckere No-Carb-Smoothies

- 62 Auf einen Blick – so geht's**
- 64 Aus der Smoothie-Trickkiste
- 65 Gut, besser – nein, nur am besten
- 66 So geht's beim Mixen wie geschmiert
- 130 Kleiner Keto-Kompass



## LAUTER LECKERE SMOOTHIES

- 68 Himbeer-Mandel-Shake • 70 Kokos-Papaya-Drink
- 72 Avocado-Kiwi-Smoothie • 74 Schoko-Erdnuss-Shake
- 76 Tofu-Blaubeer-Smoothie • 78 Mandel-Mohn-Milch
- 80 Rhabarber-Erdbeer-Smoothie • 82 Kaffee-Frappé
- 84 Zitronen-Ayran • 86 Passionsfrucht-Soja-Mint
- 88 Tee-Smoothie mit Pfirsich • 90 Brombeer-Quark-Shake
- 92 Fruchtiger Cranberry-Gurken-Smoothie • 94 Cremiger Mate-Kokos-Eistee • 96 Johannisbeer-Drink • 98 Acerola-Melisse-Molke
- 100 Sauerampfer-Gurken-Smoothie • 102 Gemüse-Oliven-Smoothie
- 104 Scharfer Avocado-Drink • 106 Fenchel-Erdnuss-Smoothie
- 108 Pikanter Tomaten-Drink • 110 Cremiger Kohlrabi-Shake
- 112 Zucchini-Salat-Smoothie • 114 Spinat-Erdbeer-Mix
- 116 Radieschen-Drink • 118 Basilikum-Pesto-Lassi
- 120 Paprika-Möhren-Shake • 122 Spitzkohl-Heidelbeer-Drink
- 124 Brokkoli-Nuss-Smoothie • 126 Kräuter-Karotten-Flip
- 128 Gurken-Wasabi-Drink



# Ein Wort zuvor



**Immunsystem stärken, Herz wappnen, Muskeln aufbauen, Fett verbrennen, Fröhlichkeit tanken, Konzentration schärfen, Leistungskraft steigern, Libido fördern, Diabetes verhindern, Krebs vorbeugen, im Alter jung bleiben.**

All das kriegen Sie von mir auf Rezept. Geht ganz einfach. Schmeckt auch noch gut. Heißt praktisch: eine Woche lang Smoothies trinken. Dann noch drei weitere Wochen ketogen leben. Sprich, Sie drehen den Kohlenhydrathahn zu. Betanken den Körper mit lebenswichtigen Aminosäuren und essenziellen Fettsäuren. Und wachen auf. Das tun Sie ausnahmsweise sehr, sehr gerne, weil auch die ganzen Zipperlein verschwinden. Keine Kohlenhydrate? Ist das nicht gefährlich? Ketose? Fällt man da nicht gleich tot um? Im Gegenteil. Zucker macht Zucker. Zucker macht dick. Zucker lässt Tumore wachsen. Zucker verklebt die Adern, macht Herzinfarkt. Zucker macht Schlaganfall. Zu viele Kohlenhydrate belasten die Verdauung, verursachen Entzündungen im Körper und produzieren oxidativen Stress. Der wiederum beschleunigt die Telomerverkürzung – die Verkürzung der „Züandschnüre des Lebens“. Heute wissen wir (bis auf die DGE): Je geringer die Insulinspiegel über das ganze Leben gesehen sind, desto älter wird der Mensch. Das bedeutet für jeden, der jung bleiben will: wenn Kohlenhydrate, dann Luxusportionchen. So viel, wie der aktive Muskel verbrennt.

Dieses Büchlein liefert Ihnen eine kleine simple Anleitung, eine große Portion Gesundheit zu tanken. Es wird Ihr Leben verlängern. Und besser wird's auch.

Aber wie immer, mein Rat: Glauben Sie mir nicht, probieren Sie es lieber aus – mit den süßen und herzhaften No-Carb-Smoothies von Martina Kittler.

**Prost Gesundheit! Wünscht herzlichst,  
Ihr ULI STRUNZ**

# 7 Magische Smoothie-Gründe





## WARUM SIND DIESE NO-CARB-DRINKS SO IDEAL?

- 1 OPTIMAL FÜR NO-CARB-EINSTEIGER:** Sie sind so etwas wie standardisiert. Das ist gerade für den Anfang wunderbar, bis man in der Ketose ist.
- 2 SUPER EINFACH:** In wenigen Minuten hat man den Smoothie im Glas.
- 3 RICHTIG LECKER:** Mal süß, mal herzhaft. Da kommt Müller nicht ran.
- 4 TO-GO-TAUGLICH:** Im Shaker oder in der Thermoskanne mitnehmen – ins Büro, zum Wandern, auf den Golfplatz, auf die Reise ...
- 5 FEINE BRÜCKEN:** Wenn man keine Zeit hat zu kochen, ersetzt ein Smoothie eine Mahlzeit.
- 6 GUTE SATTMACHER:** Glaubt keiner, wie satt und zufrieden man nach so einem Smoothie ist.
- 7 EINFACH GESUND:** Ein Smoothie liefert alles, was Kopf und Körper brauchen: Eiweiß, wertvolle Öle, Biostoffe der Pflanze, Vitamine und Mineralien.

# Keto-Drinks – für mehr Energie, weniger Fett, mehr Gesundheit



Es ist so einfach zu smoothen. Ohne viel herumzurechnen, satt und fröhlich in die Ketose kommen – den Zustand, in dem der Körper am meisten Fett verbrennt. Das heißt auch: aufwachen und gut gelaunt, voller Energie, auch abends noch fröhlich ans Werk gehen. Ketose – ist das nicht gefährlich? Nein. Ketose heilt, vom Kopf bis zum großen Zeh.

