

## GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere



Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

Das Schwarze Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



PROF. DR. MED.  
BERND KLEINE-  
GUNK UND  
LENA MERZ

*Schlank ohne Diät, dazu noch gesünder und besser drauf? Ein Traum? Nein, das gelingt mit Sirtfood. Wie diese Ernährung funktioniert und mit welchen Lebensmitteln sie sich umsetzen lässt, erklären der Ernährungsmediziner Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk und die Kochbuchautorin Lena Merz.*

## **Was macht die Sirtfood-Diät besonders?**

Bei vielen Diäten geht es hauptsächlich darum, Dinge zu vermeiden. Je nach Diät sind das zum Beispiel Zucker, Fette, Gluten

oder Milchprodukte. Die Sirtfood-Diät ist da ganz anders. Ihr Ziel ist es, gezielt solche Nahrungsmittel zuzuführen, die Sirtuine in unserem Körper aktivieren. Da diese in sehr unterschiedlichen Nahrungsmitteln vorkommen, ist die Sirtuin-Diät auch sehr abwechslungsreich.

## Welche Lebensmittel bevorzugen wir dabei?

Es gibt zweifellos Unterschiede im Grad der Wirksamkeit der einzelnen Substanzen. Wir würden aber nur ungern einen »Sirtuin-Star« ausrufen. Früher hat man tatsächlich das Resveratrol, also den Inhaltsstoff des Rotweins, als