

**GREAT FOOD MAKES
HAPPY**

Original
Bullet-Proof
Kaffee

Inhalt

Staatsfeind Nr. 1	3
Fette	5
Gute Fette böse Fette	6
Der Bulletproof Kaffee	11
Impressum:	15

Staatsfeind Nr. 1

Noch nie in der Geschichte war es für den einzelnen Menschen so wichtig, sich selbst in Bezug auf seine Ernährung auf dem Laufenden zu halten. Einige Zahlen sollen das verdeutlichen:

Um 1800 wurden in Deutschland etwa 500g Zucker pro Kopf und Jahr verbraucht. Hundert Jahre später waren es schon fast 14 Kilo. Aktuell beträgt der Zuckerverbrauch pro Kopf etwa bei 35 Kilogramm Zucker pro Kopf und Jahr. Dazu kommt, dass Zucker immer stärker industriell verarbeitet wird. Um 1800 wurde der Zucker noch aus Zuckerrohr oder Zuckerrüben hergestellt. Der heutige Zucker hat mit dieser natürlichen Quelle oft nur noch den Namen gemeinsam. Sie werden Staunen wie viele Zuckerarten es heute gibt und vor allem wie Sie alle heissen. In einem einzelnen Produkt können teilweise zig verschiedene Zucker und Zuckeraustauschstoffe versteckt sein.

Aber auch unsere Hauptnahrungsmittel haben sich stark verändert. Vor etwa 10.000 Jahren begann der Mensch, Weizen zu kultivieren. Der Ur-Weizen, Emmer und Einkorn, war mit dem heutigen Weizen jedoch kaum vergleichbar.

Die Industrie hat auch hier unser Grundnahrungsmittel erst in den letzten 70-100 Jahren immer ertragreicher hochgezüchtet. Damit Weizen viel Ertrag bringt, wurde die Frucht immer mehr vergrössert. Dabei passiert aber folgendes. Erstens, der Weizen mag uns nicht wirklich. Er produziert mit mehr Fülle auch immer mehr Gluten, um sich vor Fressfeinden zu schützen. Und Gluten bewirkt immer mehr Unverträglichkeiten. Selbst wenn eine Zölliakie, eine Gluten Unverträglichkeit des Darms, bei Ihnen nicht diagnostiziert wurde, kann Gluten dennoch schädlich im Körper wirken. Nicht nur im Darm.

Dazu kommt, unser Weissmehl besteht heute buchstäblich nur noch aus Stärke. Die wertvollen Bestandteile, wie die ballaststoffreiche Kleie und der fetthaltige Keim sind nicht mehr, wie damals vor 10.000 Jahren, Bestandteil unseres Mehls.

Als Krone der Nahrungsmittelsünden kommen dann noch Geschmacksverstärker, Chemisch gezüchtete Hefen (Hefe-Extrakte), Zusatzstoffe und vieles mehr, in unser Essen.

Sicherlich haben Sie schon längst die Erfahrung gemacht, dass Ihr Erdbeer-Joghurt viel intensiver nach Erdbeere schmeckt als eine frisch gepflückte Erdbeere aus dem Garten? Das liegt an unzähligen Tricks. Ein Erdbeerjoghurt benötigt heute tatsächlich keine Erdbeeren mehr. Tatsächlich sind es beispielsweise Sägespäne die den fruchtig frischen Erdbeere Geschmack erzeugen.

Das sind ein paar Beispiele, wie sich unsere Nahrung gerade erst in den letzten Jahrzehnten immer stärker industriell verändert hat. Die Liste ist schier endlos. Unser Körper kann sich nicht in diesem rasanten Tempo den äusseren Einflüssen, wie derart veränderter Nahrung, anpassen. Das Ergebnis ist überall bekannt. Übergewicht und zahllose Krankheiten die uns das Leben schwermachen.

Der Industrie kann man hier kaum einen Vorwurf machen. Sie produzieren was nachgefragt wird. Und das ist nun mal immer mehr Zucker, Weissmehl und Geschmacksverstärker. Am Ende fordert der Verbraucher das, was am besten schmeckt. Nicht das, was am gesündesten wäre.

Um von Ihren Problemen abzulenken, hat die Industrie aber etwas genial Einfaches gemacht. Nämlich einen Staatsfeind ausgerufen: Das Fett.

Wollen Sie gesund leben? Na prima, dann greifen Sie doch zu zahlreichen Light- und Fettfrei-Produkten, richtig?

Genau das will man uns auch heute noch glauben machen. Es ist aber nicht so einfach. Fett ist nicht gleich Fett. Es gibt Fett, das schwer ungesund ist, aber auch Fett das Ihnen sogar hilft, gesünder und vitaler zu sein oder auch Gewicht zu reduzieren.

Fette

Der menschliche Körper besteht zu einem grossen Teil aus Fett. Etwas aus dem wir bestehen, möchte man meinen, kann eigentlich nicht so wirklich tödlich sein oder? Und so ist es auch. Die Fett Hysterie begann wohl mit der folgenden Studie aus dem Jahr 1953:

Keys A: Prediction and possible prevention of coronary disease. "American Journal of Public Health and the Nation Health"

Damals brachte Keys in einer Länderstudie, den erhöhten Fette verzehr und damit das gesteigerte Cholesterin mit dem rasanten Anstieg von Herzkrankheiten in den USA in Verbindung. Davon abgesehen, dass solche Vergleiche nicht als Wissenschaftliche Aussage dienen, pickte er über dies auch ganz nach dem Motto, trau keiner Studie die Du nicht selbst verfälscht hast, nur Länder heraus, die ihm ins Bild passten.

Die US Regierung selbst hat 2015 nun auch den Zusammenhang mit Kolesterol und Herzinfarkten offiziell zurückgezogen: «Whoriskey P. The U.S. government is poised to withdraw longstandin warnings about cholesterol. Washington Post vom 10. Feb. 2015»

Fazit: Fette sind nicht generell der Feind unserer Gesundheit.

Gute Fette böse Fette

Jahrhundertlang wussten die Menschen, dass die Erde eine Scheibe ist. Fast ein Jahrhundert lang wussten die Menschen, dass Fett dick macht.

Ich kann Sie beruhigen lieber Leser. Fett macht nicht dick. Im Gegenteil. Namhafte wissenschaftliche Studien überall auf der Welt unter anderem an renommierten Adressen wie der «Mayo Clinic», dem «Russell Sage Institut (New York)», der «University of Colorado», «Harvard Medical School», der «Duke University» und vielen mehr haben das längst widerlegt.

Der Auslöser für Bauchfett ist nicht das Fett. Auch wenn es aufgrund der Namensgleichheit einfach ist diesen Mythos aufrecht zu erhalten. Es sind die nicht benötigten Kohlehydrate, die in der Leber zu Fetten verstoffwechselt werden. Das Problem wird nur verschärft durch Fette, welche zusammen mit den zeitgleich eingenommenen Kohlehydraten konsumiert werden. Was soll der Körper mit all der überschüssigen Energie bloss tun. Er lagert Sie ein.

Längst wissen wir, dass Kalorien aus Fetten anders betrachtet werden müssen als Kalorien aus Eiweissen und Kohlehydraten. Denn Fette werden im Körper grösstenteils zur Reparatur und Aufrechterhaltung unserer Zellen genutzt. Zellmembrane bestehen aus... genau: Fett. Dazu kommt, die Mitochondrien in unseren Zellen können Fette ebenso gut verbrennen wie Kohlehydrate. Das tun Sie mehr oder minder unfreiwillig, jede Nacht, wenn Sie schlafen.

Eigentlich funktioniert die Fettverbrennung sogar noch besser. Bruce Fife beschreibt das in seinem Buch: «Das Keto Prinzip» ungefähr so als würden wir statt Papier (Kohlehydrate) nun Kohle zum Verbrennen nutzen. Es brennt nicht so schnell (Kraft) aber länger (Ausdauer).

Selbstverständlich kann ein zu viel an Fetten auch zur Fetteinlagerung führen. Fett ist aber, im Gegensatz zu Kohlehydraten, ein längerer Sattmacher. Kohlehydrate werden teilweise bereits im Mund aufgespalten in Glucose und im Falle von Zuckern oder schnell verfügbaren Kohlehydraten aus Mehl, Reis, Kartoffeln etc. auch schneller abgebaut.

Während Fette erst im Darm verdaut werden. Das heisst, sie sind schnell und vor allem länger satt mit Fetten.

Studien haben sogar ergeben, dass eine Ernährung aus 90% Fetten und Moderatem Eiweiss Konsum eine schnellere Gewichtsabnahme herbeiführt als das blosser Fasten (!).

Es gibt durchaus auch Fette, die sie meiden sollten.

Folgende Arten von Fetten sind bekannt:

Gesättigte Fettsäuren. Gesättigt bedeutet, dass die Fettsäure keine freie Doppelbindung an Ihrem Kohlestoff-Atom mehr besitzt, and dass ein anderes Molekül andocken kann. Diese Fette sind nicht reaktiv. Sie Oxidieren nicht mehr bei Einwirkung von Licht und Sauerstoff und sie können nicht entzündlich im Körper wirken. Oxidierte Fette bilden sog. Transfette. Die schädlich im Organismus sind. Gesättigte Fette sind daher (entgegen der gängigen Theorie) gesünder als Sie jetzt vielleicht denken mögen. Gesättigte Fette kommen in tierischen Fetten sowie in Kokosfett, Kakaobutter oder Palmkernfett vor. Gesättigte Fette aus tropischen Ölen sind überdies wertvoll, weil sie in der Regel mittelkettige Triglyceride (MCTs) enthalten, diese MCTs werden ohne über die Leber verstoffwechselt werden zu müssen direkt in den Zellen wirksam und geben Ihnen einen schnellen Energie Boost. Beispielsweise die in Kokosöl enthaltene Laurinsäure steht im Ruf das Immun System zu stärken und gesundheitliche Verbesserungen auf Zellebene zu bewirken.

Einfach ungesättigte Fettsäuren.

Hier haben wir eine freie Doppel-Bindung. Diese fette sind schwach reaktiv. Einfach ungesättigte Fettsäuren können vom Körper selbst hergestellt werden und sind vor allem in Pflanzenölen wie Olivenöl oder Rapsöl enthalten. Sie verbessern die Balance der Blutcholesterinwerte. Das "gute Cholesterin" HDL steigt oder bleibt konstant. Das "böse Cholesterin" LDL wird reduziert.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

sind stark reaktiv. Sie Oxidieren schnell unter Einwirkung von Licht und Sauerstoff. Andererseits sind Sie aber auch gut für unseren Körper in dem sie sog. Freie Radikale, schädliche Moleküle, abfangen. Der Körper kann diese nicht selber herstellen. Man nennt Sie daher auch «Essentielle Fettsäuren». Wir benötigen diese also essentiell. Aber wir benötigen aber eigentlich nur sehr wenige mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Ein Übermass an diesen Fettsäuren bewirkt starke entzündliche Veränderungen im Körper und dass zu viel ist daher schädlich. Daher sollten Sie dem Lobpreis der Nahrungsmittelindustrie über diese Fette nicht blind glauben.

Mehrfach- oder hochungesättigte Fettsäuren besitzen zwei oder mehrere freie Doppelbindungen zwischen den Kohlenstoffatomen. Sie werden in Omega-3, Omega-6, und Omega-9 Fettsäuren und Furane unterschieden. Die Zahl beschreibt nicht die Anzahl der freien Doppelbindungen, sondern nur die Position der Bindungen.

Damit eine gesunde Bilanz zwischen Omega-Fetten herrscht, sollten Omega-3-Fettsäuren öfter verzehrt werden wie Omega-6-Fettsäuren. Omega-6-haltige Nahrungsmittel sind unter anderen Margarine und stark behandelte Pflanzenöle. Fleisch aus Massentierhaltung beinhaltet ebenfalls ein zu viel an Omega-6 Fettsäuren. Omega-3-reiche Nahrungsmittel sind Heringe, Makrelen, Tiere aus Weidehaltung und deren Produkte wie Butter, Schmalz usw.

Mittelkettige Triglyceride (MCT).

Die natürlichste Nahrungsquelle mit den meisten in Ihr enthaltenen MCTs ist **Kokosöl**. Kokosöl besteht zu etwas mehr als 60% aus MCT. MCT Öle werden auch als "fraktioniertes" Kokosöl bezeichnet. Kokosöl besteht aus insgesamt 10 Fettsäuren. Diese werden voneinander getrennt und die beiden mittelkettigen Fettsäuren aus dieser Liste, die Caprylsäure und die Caprinsäure, werden im Anschlussprozess wieder verbunden. So haben Sie dann 100% reines MCT. Natürlich im Idealfall. Viele MCT Produkte bestehen nicht zu 100% aus diesen Fettsäuren.

MCT vs. Kokosöl.

MCT Öl hat einen niedrigeren Schmelzpunkt als Kokosöl. Er liegt bei etwa 3 Grad. Das bedeutet es ist bei Zimmertemperatur flüssig. Während Kokosöl bei Zimmertemperatur meist zwischen Fest und Flüssig hin und her wechselt. Der Schmelzpunkt hier liegt bei 22-26 Grad.

Kokosöl über einer kalten Speise wird sofort fest. Wohingegen Sie MCT Öl auch über kalte Speisen geben können.

Der Nachteil von MCT Öl ist, dass sich Ihr Körper erst langsam daran gewöhnen muss. Zu viel MCT Öl, gerade am Anfang, führt zu heftigem Durchfall oder sogar Erbrechen. Steigern Sie langsam die Dosis. 1 EL pro Tag zum Start und dann langsam Woche für Woche steigern bis etwa 2-3 EL pro Mahlzeit.

Finger weg:

Von hochindustrialisierten Ölen und Fetten. Diese haben mit dem Naturprodukt meist nichts mehr gemein. Im Falle von Margarine z.B. aus Rapsöl, wird ja immer wieder das Produkt ja immer wieder als gesund gelobt. Dabei haben wir hier ein kostengünstiges hoch industrialisiertes, chemisch behandeltes, hoch gereinigtes, desodoriertes und gehärtetes Fett. Also nichts, was noch mit Rapsöl irgendwie verglichen werden kann.

Schauen Sie auf den Rauchpunkt eines Öls. Je höher dieser ist, desto stärker behandelt ist das Produkt. Misstrauen Sie den wunderbar frittierten Produkten des Systemgastronomen Ihrer Wahl. Das sind in der Regel hoch industrialisierte Öle deren Rauchpunkt chemisch nach oben getrieben wurden. Einige solcher Fette stehen mittlerweile sogar im Verdacht Krebserregend zu sein.

Generell kann man sagen, je höher ein ungesättigtes Fett erhitzt wird, desto ungesünder kann es werden. Wenn Sie etwas Braten, ist also die gute alte Butter wieder im Kommen.

Von jedwedem Frittierten lassen Sie jetzt besser die Finger.

Wenn Sie gesund Fette verwenden wollen, greifen sie zu nativen Ölen. Das sind Öle die in der Regel nur kalt gepresst werden und sonst nicht verarbeitet sind. Greifen Sie zu Butter, Schmalz von Weidetieren. Nutzen Sie Kokosöl, Olivenöl. Mandeln und Nüsse in Ihrer natürlichen Form. Und vermeiden Sie nicht länger den Fett Rand an Ihrem Steak.

Der Bulletproof Kaffee

Auf dieser Seite geht es darum, wie Fett in einem einfachen Getränk, Ihr Wohlbefinden stark verbessern kann.

Geben Sie doch einfach mal Fett eine Chance. Aber nicht jedes Fett ist wirklich Bullet Proof. Den speziell die doch so oft als gesund gepriesenen Pflanzenfette (mit Ausnahme von Kokosfett) oxidieren sehr leicht bilden gesundheitsschädliche Stoffe

Auch tierische Fette können, dank den schlechten Haltungsbedingungen und Fütterungsmethoden und der weit verbreiteten Anwendung von Antibiotika in der Tiernahrung, mehr Schaden als Segen anrichten. Wenn Fett Ihr Wohlbefinden verbessern soll, achten Sie auf eine gute Qualität des Fettes.

Der Erfinder des Bulletproof Kaffees, Dave Asprey, empfiehlt täglich den Genuss (und es ist wirklich einer) seines Original Bulletproof Kaffees als Frühstück. Das Originalrezept geht so:

- 1.) Nehmen Sie einen sehr hochwertigen Bio und weitgehend Schimmelpilz freien Kaffee. Zum Beispiel von Dave Aspreys eigener Marke Flowgrade oder von Primal-State.de. Verwenden Sie keinen Kaffee von den grossen Kaffee Herstellern. Denn in diesem können bis zu 5% Verunreinigungen legal enthalten sein. Den hochwertigen Bio-Kaffee von Primal-State.de erhalten Sie auch über unseren Shop.
- 2.) Geben Sie in den frisch gebrühten Kaffee ganz nach Hunger und Lust einen ordentlichen Klecks Weidebutter. Z.B. von Karrygold. Achten Sie darauf das es Butter aus Weidehaltung ist. Sparen Sie nicht. Ich persönlich nehme immer 50g (374 Kcal).
- 3.) Geben Sie ein oder zwei Esslöffel MCT-Öl mit bei (1 EL ca. 90 Kcal). MCT-Öl Der Begriff MCT bedeutet «Mittelkettige Triglyceride». Diese werden direkt in den Blutkreislauf abgegeben und bringen Ihnen einen sofortigen Energieschub. Achten Sie auch hier auf ein hochwertiges Produkt. Z.B. unser im Shop erhältliches Primal-State MCT Öl. Das PRIMAL MCT Öl enthält die beiden kurzkettigen Fettsäuren C-8 (Caprylsäure) und C-10 (Caprinsäure). Steigern Sie die Dosis nur

langsam, Ihr Körper muss für die Verwendung der MCT-Öle erst etwas trainiert werden.

- 4.) Nehmen Sie nun einen Mixer und vermischen Sie die Bestandteile gut mit einander. Es sollte nun aussehen wie ein Cappuccino mit Schaumkrönchen.
- 5.) Süssen dürfen Sie Ihren Kaffee selbstverständlich auch. Und zwar mit Erythrit. Dieser Zuckeralkohol hat keine Auswirkung auf Ihren Blutzuckerspiegel. Aber setzen Sie Erythrit dennoch sparsam ein. Denn jedes Süssungsmittel erhöht im Körper das Wachstumshormon Insulin und kann somit dazu beitragen Gewicht zuzulegen.

Der grosse Vorteil dieses BPK (Bullet Proof Kaffee) ist nun folgender. Sie erhalten durch das MCT sofort Energie, die Weidebutter im Kaffee liefert Ihnen wertvolle Vitamine und Mineralien und sie starten in Ihrem Körper die Fettverbrennung. Richtig gelesen. Sie essen Fett und verbrennen zusätzliches Bauchfett obendrauf. Der Darm wird nicht mit Zucker und Kohlehydraten belastet und durch die Fette erhalten Sie ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Dieses sollte Ihnen erlauben mindestens bis zum Mittag, wenn nicht sogar bis in den späten Nachmittag satt zu bleiben.

Da Koffein nicht nur Wasserlöslich, sondern auch fettlöslich ist, wirkt der Kaffee nun auch anders. Statt einem schnellen Hoch und ebenso schnellen Leistungsabfall wie Sie es bei einer normalen Tasse Kaffee gewohnt sind, wirkt das Koffein nur langsam im Körper. Sie bleiben wach, fit, energiegeladen und es gibt kein «down» mehr.

Übrigens:

Wenn Sie sich jetzt so gar nicht vorstellen können, dass Ihr Kaffee mit Butter schmeckt: Denken Sie sich ungefähr den Geschmack eines sehr cremigen, verdammt verführerischen Latte Macchiato.

Doch Vorsicht, geniessen Sie nicht zu viel des köstlichen Getränks. Zwar wirken Fette ganz anders im Körper als z.B. Kohlehydrate. Aber auch mit Fetten kann man sich natürlich irgendwann dick futtern. Es ist nur, das werden Sie feststellen, deutlich schwieriger. Denn sie werden,

im Gegensatz zu einem Frühstück mit Brötchen und Marmelade, Müsli, Fruchtsaft und Co. lange Zeit keinen Hunger mehr haben.

Ich hoffe natürlich, dieser kleine «Appetizer» hat Ihnen gefallen. Viel mehr Informationen, Tipps, Tricks und Wissenswertes finden Sie natürlich ganz ausführlich auf unserer Homepage. Ich stehe Ihnen bei Fragen und Problemen auch gerne zur Verfügung.

Mit gesunden Grüßen,



Ihr Klaus Schöpplerle

Impressum:

Autor, Design, Umschlag und Buchgestaltung, Verfasser und Herausgeber:
Klaus Schöpferle, Graubühlstrasse 15, 4322 Mumpf.

Firma: www.Great-Food-Makes-Happy.ch

Firmenadresse: Graubühlstrasse 15, 4322 Mumpf.

Kontakt: Kontakt@Great-Food-Makes-Happy.ch

Alle Bilder sind rechtmässig lizenziert von GFMH:

- "Thanksgiving background with pumpkins" © Alexander Rath. Quelle: Adobe Stock #173438669
- "Bulletproof coffee and coconut on table" © Vista Photo. Quelle: Adobe Stock #132610973
- "three ragged holes in the metal" © Andrei Kukla. Quelle: Adobe Stock #68927568

Alle übrigen Bilder wurden erstellt von Klaus Schöpferle und sind ebenfalls Eigentum von Great-Food-Makes-Happy.ch.

Letzte Überarbeitung 19.03.2019