

DIE NEUE NEBENBEI-DIÄT

Schlank und gesund ohne Kalorienzählen

ELISABETH LANGE



SO FUNKTIONIERT DAS BUCH

Wer schlank werden und bleiben möchte, kommt nicht umhin, sich auf einen rundum gesunden Lebensstil einzustellen. Genau darum geht es – auf verständliche und unterhaltsame Weise – in der Neuen Nebenbei-Diät.



Besser ohne Verbote und Regeln

Kein vernünftiger Mensch möchte, dass sich alles in seinem Le-

ben nur noch um das Thema Abnehmen dreht. Warum auch? Ständig an Verbote und Regeln zu denken, würde innerhalb kurzer Zeit innere Widerstände hervorrufen und die Esslust sogar noch steigern. Um

auf lange Sicht Erfolg zu haben, ist es auch gar nicht erforderlich, sklavisch einer Essanleitung zu folgen oder teure Produkte zu kaufen. **Viel besser sind kleine dauerhafte Änderungen, die unkompliziert in den eigenen Alltag passen.**



Dieses Buch liefert eine Fülle von handfesten Tipps, Anregungen und praktischen Entscheidungshilfen. Sie umzusetzen, tut kaum weh und stellt einen nicht vor unlösbare Aufgaben. **Hält man geduldig an den neuen Handlungsweisen fest, verwandeln sie sich über Monate hinweg in angenehme Gewohnheiten.** Überschüssige Kilos verschwinden so

auf natürliche Weise nach und nach „ganz nebenbei“ – also ohne den sonst üblichen Diätstress mit anschließendem Jo-Jo-Effekt.

Haben wir es mit Produkten oder Verhaltensweisen zu tun, die nicht gerade vorteilhaft für die Figur sind? Also **KONTRA?** Ja! Solche Sachen finden sich auf einer linken Buchseite. Dort steht, was ungünstiger ist.

Erstaunliches Prinzip

Bei der Neuen Nebenbei-Diät ist nichts explizit erlaubt – aber auch nichts verboten! Sie funktioniert, weil sie sich an der Biologie unseres Körpers orientiert. Denn die Natur ist intelligenter als wir oft denken. Wie schlau sie unser Körpergewicht reguliert, das zeigt die Neue Nebenbei-Diät mit vielen neuen Informationen. Sie kombiniert aktuelle Forschung mit Erfahrungswissen und befasst sich auch mit den Umweltbedingungen, die uns dick machen. Das Buch bietet neutrale Informationen, auf die jeder

Verbraucher vertrauen kann: unabhängig, werbefrei, verständlich.

Wer die Neue Nebenbei-Diät in die Tat umsetzt, kann wertvolle Lebensmittel bald auf einen Blick von ungünstigen unterscheiden und lernt Verhaltenstricks, um gesunde Entscheidungen zu treffen, wenn Industrieprodukte allzu sehr verlocken.

Geprüfte Kalorien- und Nährwertangaben

Um das Buch leicht verständlich zu halten, ist der Energiewert von Lebensmitteln in „Kalorien“ angegeben – so, wie es die meisten von uns im täglichen Sprachgebrauch gewohnt sind. Gemeint sind natürlich Kilokalorien. Kalorien- und Nährwertangaben beziehen sich – wenn nicht pro Portion oder pro Stück angegeben – auf 100 Gramm beziehungsweise 100 Milliliter des betreffenden Lebensmittels. Das Ergebnis sind Durchschnittswerte, in die meist die Daten vieler Einzelprodukte eingeflossen sind. **Auch der Hinweis, wie viele Kalorien man durch die Wahl eines anderen Produkts sparen kann, ist oft motivierend.** Meist bezieht sich diese Zahl auf 100 Gramm oder 100 Milliliter – oder, wenn der

Wertvolle Frischkost oder figurfreundliches Verhalten? **Unbedingt PRO!** Solche Sachen stehen im Buch rechts. **Überraschend: Auch wer sich richtig satt essen will, seinen Magen am liebsten üppig füllt oder gern mal Schokolade nascht, kann dabei abnehmen.**

Text darauf hinweist, auf eine Portion oder ein Stück.

Sämtliche Nährwertangaben basieren auf der aktuellen Software des PROD!® Ernährungsberatungsprogramms, Version 6.10, sowie auf den

Angaben von Herstellern.



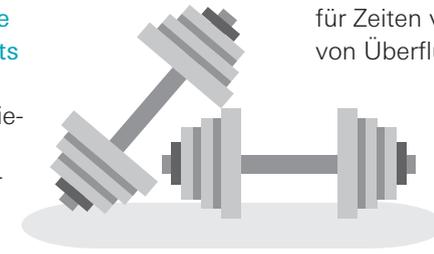
Praktisch zu nutzen

Sie können das Buch als eine Art Crashkurs von vorn bis hinten durchlesen oder über Inhaltsverzeichnis und Register gezielt bestimmte Themen ansteuern. **Auf vielen Seiten**

erleichtern sprechende Bilder mit kompakten Texten das Verständnis: Links steht, wie viele von uns sich üblicherweise verhalten würden – rechts, wie es besser geht.

Und jetzt: viel Erfolg!

Die Natur hat vorgesorgt für Zeiten von Mangel und von Überfluss. Unser Körper weiß daher, wie Abnehmen geht. Wir sind diesem Geheimnis auf die Spur gekommen.



INHALTSVERZEICHNIS

Wann?

Im optimalen Rhythmus essen

- 8 Genial einfach: Urlaub machen vom Essen
- 10 Jede Kalorie zählt? – Jede Mahlzeit zählt!
- 12 Vier gängige Fastenpläne im Schnell-Check
- 16 Pausenlos essen? – Pausen vom Essen!
- 20 Getränke für die Esspause
- 22 Gut gebrüht
- 24 Hunger? – Durst!
- 26 Abwarten und Tee trinken
- 28 Esspausen kosten nichts, bringen aber umso mehr
- 30 Wasser mit Geschmack
- 32 Mitternachtssnack? – Mittagessen!
- 34 Tricks gegen Krisen
- 36 Pulver zum Entgiften? – Zeit zum Aufräumen!
- 40 Zirkadian: Der Rhythmus, bei dem jeder mit muss
- 42 Schwach werden? – Stark bleiben!
- 44 Kräuter: Würzig und bitter
- 46 Einkaufen mit Köpfchen
- 47 Hitliste: Vorrat
- 48 Schneller Kick? – Große Prämie!
- 50 Hunger – was uns unser Körper damit sagen will
- 54 Zu Hause frühstücken? – Unterwegs frühstücken!
- 56 Vorkochen und genießen
- 58 Gemüse zum Mitnehmen

Was?

Gutes kaufen und zubereiten

- 62 Mythen entzaubert:
Neue Einsichten der Forschung
- 64 Regeln folgen? – Selbst entscheiden!
- 66 Warum Salz und Kalium ein tolles Team sind
- 67 Hitliste: Kalium
- 68 Kalorien sparen? – Kalorien verbrauchen!
- 70 Energydrink? – Salbeitee!
- 72 So viel Koffein ist drin
- 74 Gehaltvoll? – Magen voll!
- 76 Nüsse und Kerne
- 80 Schlemmerfilet? – Gourmetessen!
- 82 Scharfer Trend:
Chili heizt den Stoffwechsel an
- 83 Hitliste: Chili
- 84 Nippen? – Kippen!
- 86 Schnelles für die Lunchbox
- 88 California Rolls? – Maki-Sushi
- 90 Nach Lust? – Nach Liste!
- 92 Fisch: Rar und wertvoll
- 94 Aus der Werbung? – Aus der Natur!
- 96 Viele Vitamine? – Viel Gemüse!
- 98 Schmeckt nicht? – Ess' ich nicht!
- 100 Die 10 besten Quellen für Kalzium
- 102 Schnelle Körner
- 106 Käse-Croissant? – Ei-Brot!
- 108 Eiweißquellen:
Es geht auch ohne Fleisch
- 110 Keine Stulle ohne Gemüse
- 112 Monokultur? – Artenvielfalt!

- 116 Ballaststoffe – gesund und nicht Kleinzukriegen
- 117 Hitliste: Verdauung
- 118 Industrieflakes? – Getreideflocken!
- 120 B-Vitamine – im Team aktiv
- 122 Aus dem Topf? – Vom Blech!
- 124 Mariniert? – Pur!
- 126 Tolle Toppings zum Salat
- 128 Gemüsesuppen
- 130 Verbieten? – Verdrängen!
- 132 Für das Beste im Essen!
- 134 Krabbensalat? – Räucherfisch!
- 136 Wurst? – Schinken!
- 138 Qualität hat einen Namen
- 140 Gemüsesaucen
- 142 Alla carbonara? – Al pomodoro!
- 144 Süßes zum Trinken
- 145 Flopliste: Zucker
- 146 Eisberg? – Rucola!
- 148 Cremig-leicht? – Kräftig-bitter!
- 150 Instant-Kaffee? – Echter Kaffee!
- 152 Nur das Beste für mein Müsli!

Wie?

Auf lange Sicht zufrieden sein

- 158 Essen ist (k)ein echter Glücksbringer
- 160 Mit Zwang? – Mit Lust!
- 166 Mensch, tu doch was!
- 168 Turbodiät? – Lieber langsam!
- 170 „Rundere“ Zeiten im Leben
- 172 Hygge? – Hormesis!
- 176 Wiegen? – Messen!

- 178 „Ich schaffe das!“
- 180 Schäfchen zählen? – In den Himmel gucken!
- 184 Warum Stress dick macht und wie man locker wird
- 188 Extremsport? – Nebenbei aktiv!
- 190 Wenn Pillen dick machen
- 192 Teure Matratze? – Dunkles Schlafzimmer!
- 194 Tipps für mehr Grips
- 195 Gründe für Übergewicht
- 196 Power-Kaffee? – Koffein sparen!
- 198 Essen als Seelentrost – Wege aus der Frustfalle
- 200 Zuckerstopp? – Abgewöhnen!
- 202 Ganz schön würzig!
- 204 Heimlich essen? – Gemeinschaft genießen!
- 208 Wut im Bauch? – Nicht ärgern!
- 212 Rauchfrei leben und das Gewicht im Griff behalten

Service

- 216 Rat und Hilfe per Mausclick
- 218 Stichwortverzeichnis

- 224 Impressum

JEDE KALORIE ZÄHLT?

NÄHRWERTE HIN, TABELLEN HER: Im Alltag gelingt es kaum jemandem, sein Essen so penibel zu kalkulieren, dass die Rechnung am Ende aufgeht.



Unser Körper rechnet nicht in Kalorien, er kalkuliert Nahrungsmengen auf **BIOLOGISCHE** Art.

Wer zwischen den Mahlzeiten häufig isst, wird **LEICHTER DICK**. Selbst kalorienarme Zwischenmahlzeiten belasten den Stoffwechsel.

KALORIEN SIND HILFSGRÖSSEN. Sie passen gut in Tabellen, aber nicht zu den Verhältnissen im menschlichen Körper. Unserem Energiestoffwechsel entsprechen sie nur entfernt. Außerdem macht genaues Abwiegen und Berechnen Mahlzeiten unflexibel. Schlimmstenfalls kann

die ganze Rechnerei sogar zu Störungen im Essverhalten führen. Denn vielen geht dabei der Sinn für Genuss und ihr natürliches Sättigungsgefühl verloren. Wichtiger als anhalten des Kalorienknausern ist es, dass Essen lange Zeit zufrieden und leistungsfähig macht.

JEDE MAHLZEIT ZÄHLT!

DAS PATENTREZEPT LAUTET: Seltener essen, aber dann richtig! Während der Esspausen verwandelt der Körper Fettpolster in Lebensenergie.



MAL LÄNGER GAR NICHTS in den Mund stecken – auf den Stoffwechsel wirkt das wie ein Druck auf den Reset-Knopf. Bei der gleichen Anzahl aufgenommener Kalorien schwinden so mehr Fettpolster als bei einer Dauerdiät. Zudem entfällt der Jo-Jo-Effekt. In Esspausen können

sich abgestumpfte Belohnungssysteme im Gehirn erholen und Hormone wie Insulin ihre Wirkung im Körper neu entfalten. Besonders wichtig: die nächtliche Fastenpause. Je länger sie dauert, desto besser. Und mit leerem Magen schmeckt die folgende Mahlzeit dreimal so gut!

VIER GÄNGIGE FASTENPLÄNE IM SCHNELL-CHECK

Zeitweise nichts zu essen, ist die simpelste Methode, um Pfunde loszuwerden. Die Vorteile sind verlockend: kein Verzicht auf Lieblingsgerichte, keine verbotenen Lebensmittel, kein erhobener Zeigefinger. **Wer fasten will, hat verschiedene Möglichkeiten: zeitlich begrenzte Perioden innerhalb eines Tages oder ganze Fastentage.**

Welche die beste ist, lässt sich nicht sagen. Am besten fängt man moderat an und wandelt den Modus so lange ab, bis er auf Dauer ins eigene Leben passt. Wichtig ist, dass sich Mahlzeiten und nahrungsfreie Zeiten regelmäßig abwechseln. Vor allem am Anfang heißt es, oft auf die Uhr zu sehen.

VARIANTE 1: „12 zu 12“

Prinzip: Über Nacht zwölf Stunden Esspause, tagsüber innerhalb von zwölf Stunden höchstens 3 Mahlzeiten konsumieren.

Das bringt's: Vom Typ „12 zu 12“ profitieren vor allem Normalgewichtige, die ihre Laborwerte in den grünen Bereich bringen und lästiges Bauchfett abschmelzen möchten. Der Rhythmus sollte jedoch zum Lebensstil passen. So können Frühaufsteher zum Beispiel von 20 bis 8 Uhr und Lang-

schläfer von 23 bis 11 Uhr einen Bogen ums Essen machen.

Vorteile: Die nächtliche Esspause ist gut hinzukriegen und wird schnell zur Gewohnheit. Mit der Zeit verbessern sich die Laborwerte, das Bauchfett schwindet gemächlich, der Schlaf wird tiefer und oft reguliert sich auch der Blutdruck. Nicht ganz zufällig wird der 12-zu-12-Rhythmus häufig bei sehr langlebigen Menschen beobachtet.

Nachteile: Durchschnittliche Sofabewohner, Schreibtischgeschädigte und andere Inaktive sollten von dieser Variante keine rasanten Abnahmeerfolge erwarten.

VARIANTE 2: „16 zu 8“

Prinzip: Über Nacht 16 Stunden Esspause, tagsüber innerhalb von acht Stunden essen.

Das bringt's: Dieser Ablauf ist beliebt, denn innerhalb von acht Stunden lassen sich zwei ausführliche Mahlzeiten entspannt genießen. Am besten ist es, das Frühstück Richtung Mittag zu verlegen und früh zu Abend zu essen. Oder nur bis zum Nachmittag zu essen und auf das Abendessen zu verzichten. Der Modus ist auch als Abendfasten oder Dinner Cancelling bekannt.

Vorteile: Mit der Zeit steigt das allgemeine Wohlbefinden. Die Esslust lässt nach, weil der Hunger immer pünktlicher zum Timing der Mahlzeiten erscheint. Auch Laborwerte normalisieren sich. Die Methode schont beim Abnehmen die Muskeln und verbessert die Figur.

Nachteile: Wer abnehmen will, braucht bei dieser Variante Geduld. Je nach körperlicher Aktivität, Essmenge und persönlicher Konstitution kann es Wochen dauern, bis der Bauch beginnt, sichtbar zu schrumpfen.

VARIANTE 3: „20 zu 4“

Prinzip: Die Esspause erstreckt sich bei dieser Variante über insgesamt 20 Stunden, also eine Nacht und einen halben Tag. Das verbleibende Zeitfenster von vier Stunden reicht für eine ausgiebige Mahlzeit.

Das bringt's: Wer die lange Fastenperiode aushält, kann gut abnehmen. Während einer einzigen großen Mahlzeit so viel zu essen wie während der üblichen drei oder gar fünf, ist kaum möglich. Vor allem Zeitgenossen, die tagsüber viel um die Ohren haben, schätzen diese Variante deshalb.

Vorteile: Das strikte Regime aktiviert und trainiert den Stoffwechsel intensiv. Berufstätige, die abends häufig essen gehen oder eingeladen sind, können durchhalten, ohne ihre Abnehmpläne zu durchkreuzen oder zu zeigen, dass sie „auf Diät“ sind. Schon Einsteiger können bald wieder echten Hunger von Esslust unterscheiden.

Nachteile: Nicht jeder verträgt derart lange Esspausen. Einige Menschen entwickeln eine ungewohnte Reizbarkeit oder leiden unter Konzentrationsschwächen – vor allem zu Beginn. Liegen Gallensteine in der Familie, steigt das Risiko für diese Erkrankung.

VARIANTE 4: Tageweises Fasten

Prinzip: Die Esspausen werden auf 24 oder sogar 36 Stunden ausgedehnt oder man fastet jeden zweiten Tag. Es ist auch möglich, pro Woche einen oder zwei nahrungsfreie Tage einzulegen. Bei der milderen Methode „5 zu 2“ ernährt man sich fünf Tage wie gewohnt, an den zwei anderen Tagen schraubt man die Kalorienzufuhr deutlich herunter. Frauen nehmen dann etwa 500, Männer etwa 600 Kilokalorien zu sich.

Vorteile: Gesunde Erwachsene können ohne großes Risiko tageweise auf Nahrung verzichten. Das Körpergewicht vermindert sich dabei deutlich und das Verhältnis von Fett- und Muskelmasse verbessert sich häufig. Herz und Kreislauf profitieren.

Nachteile: Tageweises Fasten funktioniert prinzipiell gut – aber auf Dauer nicht für jeden. Vor allem anfangs braucht es viel Entschlossenheit und Willenskraft, um lange Esspausen von 24 Stunden und mehr durchzuhalten. Nicht jeder übersteht diese Phasen ohne Kreislaufschwächen und Heißhungeranfälle. Es braucht Zeit, bis sich Körper und Psyche an die nahrungsfreien Tage gewöhnt haben.



Essen nach der Uhr

Bei der Länge der Esspausen geht es nicht darum, immer neue Rekorde aufzustellen. Mehr Erfolg verspricht das langsame Herantasten an einen alltagstauglichen Rhythmus, mit dem man sich langfristig wohlfühlt.

ESSPAUSEN: SO GELINGT DER EINSTIEG

Schnellentschlossene sagen sich nach einem Arztbesuch: Ab morgen mache ich Esspausen. Sie wählen ihren bevorzugten Rhythmus, richten ihren Terminkalender danach aus und ziehen das durch. Bingo! Aber nicht alle Menschen wollen ihre Essgewohnheiten abrupt ändern, sondern sich lieber langsam annähern. Immerhin geht es darum, neue Routinen, Gewohnheiten und Abläufe zu finden.

Langsam gewöhnen: Wer noch nie einen ganzen Tag lang auf Essen verzichtet hat, fastet vielleicht nicht gern gleich für 24 Stunden, sondern versucht zunächst, über Nacht zwölf Stunden ohne Nahrung und kalorienhaltige Getränke auszukommen. Obwohl man den größten Teil der Zeit

verschläft, bringt bereits diese kleine Veränderung positive Ergebnisse für Figur und Wohlbefinden.

Pausen dehnen: Wer eine Weile im 12-Stunden-Rhythmus gelebt hat und sich steigern möchte, kann seine tägliche Esspause allmählich ausdehnen. Am besten funktioniert das, indem man schrittweise später frühstückt und früher zu Abend isst. So sollte sich nach und nach ein Ablauf mit 14 Fastenstunden und zehn Stunden Zeit zum Essen herausbilden – bis man schließlich bei einem 8-Stunden-Zeitfenster für die Nahrungsaufnahme landet. **Das Gute daran: An den jeweiligen Plan muss man sich nicht sklavisch halten. Man kann sich für Feste und berufliche Anlässe freie Tage genehmigen und danach locker wieder einsteigen.** Weiterer Vorteil: Man muss sich bei niemandem entschuldigen und kann normal am Leben teilnehmen.

Lange durchhalten: Egal ob kurze oder längere Esspausen – alle führen zum Erfolg, solange man es schafft, den einmal gewählten Modus langfristig in sein Leben zu integrieren. Ist das Wunschgewicht erreicht, kann man weiterhin täglich kalorienfreie Zeiten einhalten und so verhindern, dass sich erneut unerwünschte Fettpolster zeigen.

In Ruhe essen: Wer zwischen den Mahlzeiten klare Pausen einhält, kann die Vorstellung vom „Sündigen“ ad acta legen. Die Lust auf fette Snacks und süße Sachen reduziert sich mit der Zeit meist von selbst auf ein normales Maß. Es reicht, sich genügend Zeit für Mahlzeiten zu nehmen und überquellende Teller zu vermeiden. Ein guter Mix: viel Gemüse und Kräuter, reichlich Gewürze, Vollkorn, Nüsse, Hülsenfrüchte. Süßigkeiten nur im Rahmen der Mahlzeiten, etwa als Dessert, genießen.



Das Auge isst mit

Sich auf jede Mahlzeit zu freuen und sie mit allen Sinnen zu genießen – das gibt neue Kraft, um die anschließende Esspause durchzuhalten.

FÜNF HILFEN AUF DEM WEG ZUM SCHLANKSEIN

Wer sich auf den Weg zum schlanken, starken und gesunden Körper macht, sollte nicht einfach drauflos marschieren, sondern einen Plan in der Tasche haben. Hier ist er! Keine Angst – es handelt sich um ein einfaches Programm, das den ganzen Menschen einbezieht und hilft, den ursprünglichen Rhythmen der eigenen Natur zu folgen. Schon kleine Veränderungen im Lebensstil führen zum Erfolg – sofern sie tatsächlich von Dauer sind.

1 Lange Nachtruhe Am besten nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen ein paar Stunden nichts essen, um die nächtliche Esspause im Schlaf zu verlängern. Tagsüber möglichst regelmäßig zu immer denselben Zeiten, die man

selbst festlegt, essen. Je länger die Fastenperiode während der Nacht, desto mehr Fett wird verbrannt.

2 Mahlzeiten zelebrieren Wer jeden Tag mehrere Stunden am Stück auf Nahrung verzichtet, kann einen Teil der gewonnenen Zeit in der Küche beim Kochen oder anderweitigen Vorbereiten der Mahlzeiten verbringen. **Esspausen gelingen umso leichter, je mehr man sich auf gute Mahlzeiten freuen kann.** Gewürze und frische Kräuter bieten Abwechslung.

3 Entspannt essen Tisch decken, sich in Ruhe niederlassen – und dann nur so viel essen, bis sich ein angenehmes Sättigungsgefühl einstellt. Das gelingt am besten mit viel Gemüse, weil Grünzeug (gern auch in anderen Farben) den Magen füllt und wichtige Sättigungssignale aussendet. **Grundsätzlich ist aber alles erlaubt, auch mal**

Süßes oder Fettiges – allerdings nur im Rahmen einer Mahlzeit. Am besten nach einer Esspause nicht viel mehr oder weniger essen als üblich.

4 Ans Tageslicht gehen Auch wenn es trüb ist und regnet oder die Tage im Winter kurz sind: ab ins Freie! Und dann öfter mal in den Himmel gucken, damit der Lichtreiz die inneren Uhren stellt. Dabei nur eine Sonnenbrille tragen, wenn es wirklich nötig ist.

5 Viel im Freien bewegen Zu Fuß gehen, wandern, radeln, skaten oder joggen – was immer gerade passt. Die beste Zeit für Bewegung ist am Ende einer Esspause vor der nächsten Mahlzeit. **Schon kurze sportliche Einheiten helfen, die Fettverbrennung anzukurbeln.** Zum Glück steigt die Lust auf Bewegung nach ein, zwei Wochen mit regelmäßigen Esspausen ganz von selbst.

TRICKS GEGEN KRISEN

Der Kopf schmerzt, das Herz klopft, vom Bauch her breitet sich ein flaeses Gefühl aus. Hunger! Die Bonbons in der hintersten Ecke der Schreibtischschublade drängen ins Bewusstsein, dann die Keksschale im Nebenzimmer und der Gedanke an Pommes frites in brutzelndem Fett. Die eigene Laune schwankt zwischen weinerlich und aggressiv, die Minuten schleppen sich dahin. Wann ist die Esspause endlich vorbei?

Viele, die sich auf den Weg gemacht haben, überschüssiges Körperfett loszuwerden, kennen solche Situationen. **Fast jeder, der sich entschlossen hat, sein Verhalten zu ändern, mehr gesunde Sachen zu essen und Esspausen einzuhalten, erlebt früher oder später eine Krise.** Oft sind es nur kleine Probleme, die uns daran hindern, erfolgreich unseren Weg zu gehen.

Körperkrisen sind normal

So viel vorab: Wer abnehmen möchte und sich streng an seine Esspausen hält, kann Schwächegefühle erleben. Diese zeigen sich vor allem, wenn man Sport getrieben und sich körperlich angestrengt hat. Man fühlt sich zittrig, das Herz klopft. Dann denken viele: Jetzt bin ich unterzuckert. Doch stimmt das? Sinkt der Blutzucker wirklich zu stark ab – und ist das gefährlich?

Hier kommt die Entwarnung! Hat der Arzt den Zuckerstoffwechsel vor dem Einstieg in regelmäßige Esspausen als normal befunden, sind Sorgen unbegründet. Was wir in Schwächephasen erleben, ist eigentlich genau das, was wir uns wünschen: Der Körper geht an seine Fettreserven.

So schmelzen die Polster

Essen wir längere Zeit nichts, sinkt der Blutzuckerspiegel. Darauf reagiert der Körper, denn er braucht Treibstoff. Zuerst mobilisiert er die Vorräte der Leber. Das bemerken wir kaum. Muss er jedoch weitere Reserven anzapfen, spüren wir das deutlich, vor allem am beschleunigten Herzschlag. Dahinter stecken Stresshormone, die unsere Fettverbrennung anstoßen. Sie sorgen dafür, dass Energiereserven aufgelöst werden und unser Blutzuckerspiegel wieder ansteigt.

Was tun, wenn mir flau wird?

Tipp 1 Hinsetzen oder hinlegen. Kurz Ruhe halten, das stabilisiert den Kreislauf.

Tipp 2 Reichlich trinken, mindestens ein großes Glas Wasser. Der Grund: Greift die Leber auf ihre Energiereserven zu, braucht sie zusätzliche Flüssigkeit. Diese Flüssigkeit holt sie sich aus den Zellen des Körpers. Folge: Wir werden schlapp.

Tipp 3 Hält die Schwächephase länger an, ein halbes Glas Fruchtsaft oder süße Limonade trinken. Auch gut: Einen Teelöffel Zucker in Wasser auflösen. Der süße Schluck erhöht den Blutzucker, bringt einen aber nicht ganz aus dem Fastenrhythmus.

Willenskraft lässt sich trainieren

Zugegeben: Die erste Woche ohne Chips und Schokolade kann mit schlechter Laune verbunden sein. Hat man damit zu tun, seine Esspausen durchzuhalten, hat der Tag gefühlt ein paar Stunden mehr. Auch der Job scheint auf einmal anstrengender oder monotoner zu sein. Manche fühlen sich müde, traurig oder gelangweilt – andere reizbar oder verärgert.

Gegen die schlechte Stimmung hätten wir früher vielleicht „angegessen“. Doch das ist vorbei: Frustessen macht auf Dauer nicht glücklicher, sondern nur dicker. Also, lieber durchhalten. Die gute Nachricht lautet: Wer es einmal geschafft hat, schöpft Kraft für das nächste Mal. Willenskraft ist so etwas wie ein Muskel: Man kann sie trainieren – je öfter, desto besser.

Soforthilfen für den Notfall

Hier noch einige Tricks, die gegen Durchhänger in Esspausen helfen:

Müde und kaputt? Dagegen hilft es, ein Nickerchen in den Tageslauf einzubauen oder am Abend früher schlafen zu gehen.

Bedrückt und trübsinnig? Bei allgemein gedrückter Stimmung ist es sinnvoll, den Arzt zu bitten, die Laborwerte zu prüfen. Hinter Stimmungstiefs kann eine Mangelernährung stecken. Vor allem Eiweiß und B-Vitamine werden bei einseitigen Essgewohnheiten eventuell knapp.

Verzagt und traurig? Dann tröstet ein Gespräch mit einem netten Menschen. Zur Not kann man sich selber streicheln. Einfach mit den Fingerspitzen mehrfach federleicht über das Gesicht, den Nacken und die Arme fahren. Die Berührungen regen die Produktion des Kuschelhormons Oxytocin an, das uns beruhigt und die Laune bessert.

Heiß auf Süßes? Plagt einen intensiver Hunger auf Süßes, überlegt man sich, was man am liebsten hätte, wiegt 20 oder 30 Gramm ab und legt sie auf einem Teller bereit, um sich darauf zu freuen. Bei der nächsten Mahlzeit als Dessert genießen.

Lustlos und passiv? Fällt beim Fußball ein Tor, springen alle auf und reißen die Arme hoch. Auch wenn man nicht gut drauf ist, lohnt sich ein Hüpfen. Er lässt sich einfach nachmachen und bewusst einsetzen, um den Gemütszustand zu verbessern. Aufwärtsbewegungen lösen Impulse im Körper aus, die das Gehirn positiv bewertet.

Das Wichtigste zuletzt: Kritische Sprüche ziehen runter. Bitten wir deshalb die Menschen in der Umgebung, auf Kommentare zu verzichten. Was und wie viel wir wann und warum essen, ist allein unsere Sache.

ZIRKADIAN: DER RHYTHMUS, BEI DEM JEDER MIT MUSS

Ein bisschen erschöpft, irgendwie trübselig oder etwas schlapp, so fühlen wir uns häufig. Wir schreiben es den Ansprüchen von Familie und Beruf zu – oder ganz allgemein der schnellen Taktung unserer Zeit. Die Wissenschaft liefert uns jedoch eine andere Erklärung. Sie hat herausgefunden, dass unser Körper mehr verlangt als Ruhepausen, Nährstoffe und Bewegung, um uns schlank und beschwingt durchs Leben zu lotsen. Aber was genau soll das sein?

Körperfunktionen schwanken

Gesunder Lebensstil, sagen Experten, ist eine Frage des Timings. Sie meinen damit den zirkadianen Rhythmus, die Fähigkeit unseres Körpers, seine vielfältigen Aufgaben rund um die Uhr, also innerhalb von 24 Stunden, zu koordinieren.

Ein Beispiel? Bei tagaktiven Säugetieren, zu denen wir Menschen nun einmal gehören, steigt vor dem Aufwachen die Körpertemperatur. Bereits etwa zwei Stunden, bevor wir die Augen aufschlagen, macht sich unser Gehirn zum Aufstehen bereit. Das tut es, indem es Botenstoffe aussendet, die uns auf den Tag vorbereiten.

Werden wir jedoch weit vor der gewohnten Zeit geweckt, fühlen wir uns müde und zerschlagen. Warum? Weil der Körper mit seinen Aufräumarbeiten und den Vorbereitungen auf den Tag noch nicht fertig war. Übrigens: Wie die Körpertemperatur schwanken im Laufe eines Tages auch Muskelspannung, Herzfrequenz und Atem sowie Nieren- und Leberfunktion genauso wie die Konzentrationsfähigkeit des Gehirns.

Wie wir wirklich ticken

Das Zeitmanagement des Körpers gehorcht dem Naturgesetz von Tag und Nacht und den unermüdlich tickenden Uhren in seinem Inneren. Gesteuert werden diese von unseren Erbinformationen. „Uhren-Gene“ regulieren unser Leben, zum Beispiel die von ihnen Entdeckern „Period“ und „Timeless“ getauften. **Sie bestimmen, dass wir tagsüber aktiv sind und abends müde werden. Entsprechend ordnen sie unseren Stoffwechsel und steuern die Verwertung von Nährstoffen.** Bei manchen Menschen hinken die inneren Uhren der tatsächlichen etwas hinterher – wer zum Chronotyp „Eule“ gehört, kommt morgens nicht

aus dem Bett und bleibt nachts länger wach. Bei den „Lerchen“ gehen die inneren Uhren dagegen vor: Sie stehen früh auf und gehen zeitig zu Bett.

Körpergewicht und innere Uhren

Über Botenstoffe wie Melatonin und Kortisol teilen uns unsere inneren Uhren mit, wann es Zeit ist aufzustehen, zu essen und wieder schlafen zu gehen. Sie halten uns fit und gut gelaunt – vorausgesetzt, wir stören die Taktung unserer klugen Biologie nicht.

Studien an Menschen und Tieren zeigen, dass Zeitpunkt und Häufigkeit des Essens mit über das Körpergewicht bestimmen. Eindringlich mahnen Experten deshalb einen Lebensstil an, der den natürlichen Rhythmus des Körpers berücksichtigt. Anstatt mit Kalorien zu knausern ist es einfacher, nur tagsüber zu essen – und nicht spätabends oder nachts. US-Experten prägten den Begriff „Time-restricted eating“ – zeitlich begrenztes Essen.

Als Biologen unsere inneren Zeitgeber Anfang der 1970er-Jahre entdeckten, ahnten sie noch nicht, wie riesig deren Einfluss auf unser Körpergewicht ist. Heute wissen Forscher: Nur wenn unsere Zellen richtig ticken, wir im zirkadianen Rhythmus leben, bleiben wir schlank und gesund.

Zwischen Mangel und Überfluss

Unser Fett hockt nicht einfach still an Bauch und Hüften. Es ist eng an unsere inneren

Uhren gekoppelt – und im Laufe des Tages sowie in der Nacht an lebhaften Stoffwechselprozessen beteiligt. Ein biologischer Kippschalter regelt dabei den Mangel und den Überfluss an Nährstoffen. Ob wir eine Mahlzeit genießen oder sich der Verdauungstrakt ausruht – es sind urzeitliche Mechanismen, die dabei anspringen und das Anwachsen und Schrumpfen unserer Vorräte steuern.

Zurück zur Natur – unserer Natur!

Dauersnacken und nächtliches Essen sind deshalb mit einem höheren Risiko für Fettleibigkeit und Diabetes verbunden, weil beides die Koordination unserer Organe stört. Auch wer ständig die Nacht zum Tag macht, kickt das Räderwerk der Zeitgeber aus seiner Balance. Zuerst verursacht ein solcher Lebensstil womöglich Schlaflosigkeit. Dann überschwemmen Fette und Zucker das Blut, weil Verdauungsorgane wie Leber und Bauchspeicheldrüse zur falschen Zeit arbeiten müssen und deshalb ihre Aufgaben fehlerhaft erledigen. Ergebnis: Der Körper verwertet die Nahrung schlechter und lagert größere Mengen Fett ein.

Nochmals in aller Klarheit: **Hier geht es nicht um eine Diät, sondern um die Wiederentdeckung der natürlichen Lebensweise, für die wir gemacht sind.** Dieser Weg zu einem schlanken, kraftvollen Körper steht im Einklang mit unserem biologischen Ursprung und ist entwicklungsgeschichtlich älter als Mensch und Tier.

EINKAUFEN MIT KÖPFCHEN

Um in Bestform zu bleiben, braucht unser Körper nicht nur Energie, sondern auch ein paar Dutzend Aufbau- und Schutzstoffe. Abwechslungsreiches Essen ist entscheidend für einen optimalen Stoffwechsel und die Erneuerung unserer Zellen. Der erste Schritt: die richtigen Lebensmittel zur richtigen Zeit in der richtigen Menge einkaufen. Denn was wir in den Einkaufswagen legen, bestimmt am Ende darüber, was und wie viel davon in unseren Mägen landet.

Saisonal oder gelagert?

Wer zum Abnehmen weniger, aber dafür gut essen will, kauft Waren mit vollem Aroma und Nährwert. Die bekommen qualitätsbewusste Käufer vor allem dann, wenn die einheimische Ernte auf ihrem Höhepunkt ist. **Was gerade Saison hat und aus heimischem Freilandanbau stammt, liefert das größte Angebot an Biostoffen.**

Ist die sommerliche Erntezeit vorbei, empfiehlt es sich, Kohl- und Rübensorten auf den Einkaufszettel zu setzen. Diese bieten selbst dann wertvolle Inhaltsstoffe, wenn sie schon ein paar Monate im Kühlager verbracht haben. Obstfans bedienen sich in der kalten Jahreszeit vor allem an heimischen Apfelsorten und der dann erhältlichen Vielfalt an Zitrusfrüchten.

Tiefkühlware und Konserven

Haltbar gemachtes Obst und Gemüse ist aus unseren Einkaufskörben nicht wegzudenken. **Zum Glück ist Tiefkühlware (TK) genauso reich an Vitaminen und Mineralstoffen wie Frisches.** Schwieriger einzuschätzen sind TK-Zubereitungen. Hier hilft nur ein Blick auf die Verpackung. Auch in Konserven bleiben trotz des Sterilisierens erstaunlich viele Nährstoffe erhalten.

Hülsenfrüchte und Kartoffeln

Wer längere Esspausen ohne Hunger überstehen möchte, sollte verstärkt auf Hülsenfrüchte setzen. Konserven mit vorgegarten Erbsen, Bohnen, Linsen oder Kichererbsen minimieren den Zeitaufwand beim Kochen. Industrielle Verfahren schonen die eiweißreichen Hülsenfrüchte mindestens so sehr, wie wir es zu Hause können. Das ganze Jahr über erhältlich sind Kartoffeln. Wer einen Wochenvorrat kauft, sollte die Knollen dunkel, luftig und kühl (zwischen 4 und 10 Grad) lagern. Liegen sie zu lange und zu hell, keimen sie und bilden giftige grüne Stellen. Besser mehrmals kleinere Mengen nachkaufen. Noch ein Tipp: Wer länger nichts gegessen hat, neigt zu Spontankäufen. Lieber kurz nach einer Mahlzeit losgehen und gelassen auswählen.

VORRAT

SCHNELLE NOTRATION für alle, die spät und hungrig nach Hause kommen und etwas Magenfüllendes zu essen brauchen.



Roggenvollkornbrot

Scheibenweise einfrieren und im Toaster auftauen, reichlich Ballaststoffe, B-Vitamine und Zink.



Ajvar

Mus aus Paprika, teilweise auch Auberginen, wenig Öl, Essig, Knoblauch, Salz und Zucker.



Krautsalat

Öliges Dressing gut abtropfen lassen und mit Kräutern aufpeppen. Enthält viel Vitamin C.



Gnocchi/Schupfnudeln

Die Teigwaren aus dem Kühlregal enthalten unverdauliche Stärke, die nachhaltig sättigt.



Erdnussmus

Brotaufstrich, bindet Suppen, Saucen und Dips. Enthält viel Magnesium, Zink und Kalium.



Papadam

Indische Linsenfladen aus dem Asiamarkt, punkten mit 21% Protein und 19% Ballaststoffen.



Seidentofu

Für Dips, Dressings und Desserts, gute Quelle für Protein, Kalium und Magnesium.



Kidneybohnen

100g enthalten: 9g Eiweiß, 9g Ballaststoffe (30% des Tagesbedarfs), viel Folsäure und Zink.



Tiefkühlerbsen

Frisches Topping für Salate, Suppen und Pastasaucen, 5% Ballaststoffe, viel Folsäure.

GEMÜSE ZUM MITNEHMEN

Was schmeckt am besten zum mitgebrachten Butterbrot? Frisches Knabbergemüse! Es hilft, satt zu werden und liefert wichtige Nährstoffe, aber zum Glück keine nennenswerte Menge an Kalorien.

Ein weiterer Pluspunkt: Das kräftige Kauen regt die Durchblutung des Gehirns an und steigert so das Konzentrationsvermögen. Also: am besten täglich eine Portion einpacken und zur Arbeit mitnehmen.

Möhren

Gut zu wissen: Tief orange sind die Rüben, wenn sie viel Betacarotin enthalten. Der Farbstoff wird vom Körper nach Bedarf in Vitamin A umgewandelt und unterstützt unter anderem die Sehkraft. Wer Möhren jedoch einfach so knabbert, nimmt kein Betacarotin auf. Wer mehr will als einen Magenfüller, zerkleinert sie und gibt ein paar Tropfen Öl hinzu. Nur so kommt der Körper an nennenswerte Mengen des Vitamins.

Zum Mitnehmen: Möhren schälen und reiben. Mit etwas Zitronensaft und Öl in eine fest schließende Dose geben.



Paprikaschoten

Gut zu wissen: Die Schoten punkten mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt. Vor allem vollreife rote Exemplare eignen sich gut zum Rohessen. Vielarbeiter mit empfindlichem Magen entfernen die harte Haut der Paprikaschoten mit einem Sparschäler. Eine 150 Gramm schwere Frucht liefert nur 42 Kalorien, aber 5 Gramm Ballaststoffe, 6 Mineralstoffe und 5 Vitamine.

Zum Mitnehmen: Die Schoten vierteln, Stielansatz und Kerne ausschneiden, Fruchtfleisch abspülen und platzsparend in einen Frischhaltebeutel stecken.



Salatgurken

Gut zu wissen: Gurken liefern zwar nicht besonders große Vitaminmengen, aber gemessen am geringen Kaloriengehalt sind sie beachtlich. Das Light-Gemüse besteht zu 97 Prozent aus Wasser und liefert bei nur etwa 60 Kalorien pro Pfund recht viele Mineralstoffe, insbesondere Kalium, das als Gegenspieler von Kochsalz den Blutdruck senkt (siehe S. 66/67). Außerdem steckt in Gurken ein bisschen Eisen, Zink und Fluor.

Zum Mitnehmen: Gurke gründlich waschen und ungeschält einpacken. Erst kurz vor dem Essen in mundgerechte Stücke schneiden.



Sauerkraut

Gut zu wissen: Das günstige milchsäure Gemüse enthält fast doppelt so viel Vitamin C wie durchschnittliche Äpfel, dabei aber nur ein Drittel der Kalorien und keinen Zucker. Sauerkraut unterstützt das Mikrobiom (siehe S. 114/115) und liefert damit eine gute Basis für die Immunabwehr des Körpers. Die reichlich enthaltenen Ballaststoffe helfen beim Sattwerden. Aber: Nur frisches Sauerkraut schmeckt roh, Dosenware nicht.

Zum Mitnehmen: Die Tagesration in eine fest schließende Dose packen.



Stangensellerie

Gut zu wissen: Die hellgrünen Bündel liefern reichlich Vitamine und ätherische Öle, die dem Gemüse nicht nur seinen intensiven Geschmack verleihen, sondern auch den Stoffwechsel anregen. Gut für Gestresste mit hohem Blutdruck: Stangensellerie enthält einen Wirkstoff, der die Muskeln der Blutgefäße entspannt und auf diese Weise hilft, den Blutdruck zu regulieren.

Zum Mitnehmen: Einzelne Stangen waschen, unansehnliche Stellen abschneiden, zähe Fäden von unten nach oben abziehen. Stangen dann halbieren und in einen Frischhaltebeutel verpacken.



MYTHEN ENTZAUBERT: NEUE EINSICHTEN DER FORSCHUNG

Nie zuvor waren wir ernährungsbewusster als heute. Wir haben Zugang zu einer riesigen Menge an Lebensmitteln und können uns aussuchen, was wir essen wollen – und was nicht. Trotz dieser Auswahl ist es nicht so leicht, sich ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren. Hinzu kommt, dass uns Snacks und „Convenience-Food“ auf Schritt und Tritt begleiten, wir uns kaum noch Zeit zum Essen nehmen. Kein Wunder, dass Übergewicht auf dem besten Weg ist, Volkskrankheit Nummer eins zu werden.

Was macht uns dick?

Unsere Lebensmittel, sagen Forscher, sind in hohem Maß „insulinogen“ geworden. Sie meinen damit, dass viele Produkte im Körper das Speicherhormon Insulin freisetzen, weil sie überreichliche Mengen an Zucker und Stärke, aber wenige Ballaststoffe liefern. Die Folgen: Unser Appetit läuft aus dem Ruder, wir nehmen zu.

Vor allem im vergangenen Jahrzehnt haben Veränderungen bei Anbau und Verarbeitung unserer Lebensmittel solche Wirkungen ausgelöst und beschleunigt. Vor den Effekten warnten Forscher schon in

den 1970er-Jahren: Überschüssige Fettreserven würden den Stoffwechsel stressen, chronische Entzündungen anfeuern, den Blutdruck erhöhen und die Gelenke belasten. Damals wurden ihre Empfehlungen überhört und überstimmt. Als größten Risikofaktor für ernährungsbedingte Erkrankungen bezeichnete man gesättigte Fettsäuren. Heute ist klar, dass die von ihnen ausgehende Gefahr übertrieben wurde. Wer anstelle von Fett mehr raffinierte Kohlenhydrate isst, verbessert seine Laborwerte nur in wenigen Fällen, denn der Körper verwandelt überschüssige Kohlenhydrate in gesättigte Fettsäuren.

Lernen auf der Marsmission

Auch der richtige Umgang mit Salz war Ende des vorigen Jahrhunderts ein zentrales Thema, wenn es um die Ernährung ging. Seit den 1970er-Jahren stritten Wissenschaftler und Interessengruppen darüber, ob die weißen Kristalle tatsächlich eine so schädliche Wirkung entfalten, dass wir den Salzstreuer verbannen müssten – oder ob der Einfluss von Salz nicht doch zu gering ist, als dass wir ihm die Schuld an Krankhei-

ten geben könnten, die aus Übergewicht und hohem Blutdruck resultieren.

Die Debatte hat sich beruhigt, seit ein internationales Forscherteam während einer simulierten Marsmission den Salzhaushalt des Körpers unter streng kontrollierten Bedingungen untersuchte. Die Forscher überwachten sowohl das Essen der Versuchspersonen als auch ihren Flüssigkeitshaushalt – mit teils spektakulären Ergebnissen. Anders als erwartet, schwankte der Salzgehalt im Urin der Testpersonen enorm. Auf der Suche nach der Ursache entdeckten die Mediziner, dass der menschliche Körper einen Teil des Kochsalzes speichert und erst verzögert wieder abgibt. Er verwahrt das Salz über Wochen und sogar Monate in Haut und Muskeln – ursprünglich wohl als Reserve für schlechte, salzarme Zeiten.

Gesalzen, aber nicht giftig

Wie sich zeigte, reden unsere Gene ein entscheidendes Wörtchen mit, wenn es darum geht, wie wir auf Salz reagieren. So vermag nur etwa jeder zweite Betroffene seinen Blutdruck zu senken, indem er weniger Salz isst. Gesunde Menschen können also entspannt weitersalzen. Wer jedoch abnehmen will, sollte nicht zu oft in die Chipstüte greifen. Anders, als man früher dachte, verursacht übermäßige Salzzufuhr nicht in erster Linie Durst. Sie wirkt als eine Art Geschmacksverstärker, regt den Appetit an und kann so Übergewicht fördern.

Nährstoffe wirken individuell

Vielleicht die wichtigste Erkenntnis der vergangenen Jahre: Lebensmittel und ihre Nährstoffe wirken auf Menschen unterschiedlich. So regelt unser Erbgut, ob wir aus demselben Essen viel oder wenig Eisen aufnehmen. Auch die Reaktion auf Koffein ist typbedingt. Bei einigen Menschen verpufft die anregende Wirkung schnell, bei anderen erst nach Stunden.

Fettpolster sind kein Schicksal

Nicht nur übermäßiges Essen und Bewegungsmangel lösen Übergewicht aus. Eine Rolle spielen auch geerbte Veranlagungen. Bekannt sind bislang mehr als 100 Genvarianten, die unser Körpergewicht in der einen oder anderen Richtung beeinflussen. Bevor wir deshalb jedoch in Resignation versinken: Nur sehr wenige Menschen sind übermächtigen Dickmachergenen hilflos ausgeliefert. Alle anderen können diese durch ihr Verhalten beeinflussen. Fachleute nennen diesen nützlichen Anpassungsmechanismus an die Umweltbedingungen Epigenetik. Schalten wir zum Beispiel durch allzu ausdauerndes Schlemmen einige günstige Gene stumm, lassen sich diese durch Esspausen, geringe Energiezufuhr und Sport wieder aktivieren. Dann funktionieren Fett- oder Zuckerstoffwechsel nach einer Weile wieder besser und unterstützen uns sogar beim Abnehmen. Das Motto könnte also lauten: Nur nicht aufgeben!

GEHALTVOLL?

FALSCHMELDUNGEN AUS DEM BAUCH lassen uns mehr essen, als wir bräuchten. Sind wir dann doch endlich satt, war es bereits zu viel des Guten.

Wir werden zu spät satt, weil Baguette, Pizza und Tiramisu **ZU WENIG MASSE** liefern, um das Verdauungssystem zu füllen.

Schnell verdaut, ist schlecht für die Figur. Faustregel: Alles, was **OHNE ZU KAUFEN** leicht zu schlucken ist, fördert die Fettpolster.



UNSERE URALTE BIOLOGIE hat uns mit einem prächtigen Stoppsignal gegen ausufernden Appetit versorgt: dem Gefühl, satt zu sein. Doch heute bringen wir es fertig, diesen archaischen Mechanismus auszuhebeln. Moderne, hochverarbeitete Lebensmittel setzen die bewährten

Signale außer Kraft. Vieles, was wir essen, füllt zwar den Energiepool, nicht aber Magen und Darm! Wir lieben Reichhaltiges, Weiches und Cremiges, das aufgrund vieler Kohlenhydrate schnell verdaut wird. So merkt unser Körper nicht mehr rechtzeitig, wann es genug ist.

MAGEN VOLL!

DIE NATÜRLICHE ART, SATT ZU WERDEN: viel pflanzliche Kost auf den Speiseplan setzen, gut kauen und auf Stoppsignale des Körpers hören.

Mehr Grobes essen! **VOLUMINÖSE ZUTATEN** wie rohes Gemüse und härtere Obstsorten dehnen die Magenwände und schicken Botenstoffe an das Sättigungszentrum im Kopf. Dann fühlen wir uns rundum zufrieden.



SEIT MILLIONEN JAHREN ist der menschliche Magen auf eher grobe Kost wie Blätter, Früchte, Knollen und Körner eingestellt. Deshalb gehen noch heute rund 70 Prozent unseres Sättigungsgefühls auf einen gut gefüllten Verdauungstrakt zurück. Der Grund liegt in der harten

Zellstruktur der Pflanzen, die wie eine Barriere wirken. Sie sorgt dafür, dass die Energie liefernden Nährstoffe nur langsam in die Blutbahn gelangen und den Blutzuckerspiegel für Stunden stabil halten. Der physische Hunger kehrt erst zurück, wenn die Vorräte verbraucht sind.

Richtig lagern

Kommen sie länger in Kontakt mit Luft, trocknen Hülsenfrüchte aus und nehmen dann nicht mehr genügend Flüssigkeit auf. Lieber in verschließbare Gefäße füllen, die vor Austrocknen und idealerweise auch vor Licht schützen.



DIE BESTEN APPETITHEMMER FÜR ESSPAUSEN

Gerade gegessen, aber schon wieder hungrig? Dann ist es gut, regelmäßig Hülsenfrüchte in den Speiseplan aufzunehmen. Bohnen, Linsen, Erbsen und Kichererbsen sind ideal für alle, die abnehmen, aber nicht hungern wollen. Weil ihre Stärke langsam und gleichmäßig verdaut wird, fühlt man sich über viele Stunden angenehm satt.

Linsen: Ob Berg-, Pardina- oder Belugalinsen – sie erleben gerade eine Renaissance. Je kleiner, desto sättigender. Handelsübliche Tellerlinsen sind nach der Ernte olivgrün und werden beim Lagern gelblich-braun. Tipp: regelmäßig kleine Mengen unter die Lieblingsgerichte mischen.
307 Kalorien, 17 g Ballaststoffe, 23 g Eiweiß

Bohnen: Die proteinreichen Kerne gibt es getrocknet in vielen Größen, Farben und Formen. Auch in Konservendosen kann man sie in guter Qualität kaufen. Weiße Bohnen schmecken weniger intensiv als rote und eignen sich gut für Suppen und Eintöpfe. Geschmacklich und optisch eine Spezialität sind Marborbohnen. Beim Kochen werden sie fast doppelt so groß und rundlich. Sie schmecken sehr aromatisch. Tipp: Bohnen beim Zubereiten kräftig würzen, weil sie Aromen gut aufnehmen und so leichter verdaulich sind.

285 Kalorien, 23 g Ballaststoffe, 21 g Eiweiß

Dicke Bohnen: Frisch geerntet kommen sie im Juni für kurze Zeit auf den Markt. Im Glas, in der Konservendose oder tiefgekühlt sind die großen Bohnenkerne dagegen immer zu haben. Sie besitzen eine feste hellgrüne oder braune Haut

und einen cremigen Kern, der nussig schmeckt.

79 Kalorien, 12 g Ballaststoffe, 11 g Eiweiß

Erbsen: Seit man zarte grüne Erbsen jederzeit tiefgekühlt kaufen kann, haben getrocknete Markerbsen ein wenig an Popularität verloren. Zu Unrecht, denn die getrockneten Samen enthalten fast doppelt so viele Kohlenhydrate und Eiweiß wie frische und verleihen damit zum Beispiel Eintöpfen Aroma und Substanz.

276 Kalorien, 17 g Ballaststoffe, 23 g Eiweiß

Kichererbsen: Sie sehen aus wie Haselnusskerne, schmecken aber neutral. Das macht sie wunderbar wandelbar. In Ragouts, Suppen, Dips und Eintöpfen schaffen sie einen milden Kontrast zu scharfen und würzigen Zutaten.
310 Kalorien, 15 g Ballaststoffe, 18 g Eiweiß

EIWEISSQUELLEN: ES GEHT AUCH OHNE FLEISCH

IMMER MEHR MENSCHEN ernähren sich zumindest tageweise vegetarisch, manche sogar vegan. Für sie alle heißt es, ihren Eiweißbedarf aus alternativen Quellen zu decken.

VEGETARISCH

Milchprodukte plus Nüsse

Mit Früchten oder Kräutern: 150 Gramm Hüttenkäse mit 2 EL Cashewnüsse liefern 26 Gramm Eiweiß.

VEGAN

Brot, Getreide oder Nudeln plus Nüsse

2 Scheiben Vollkornbrot mit 2 EL Erdnussbutter bestrichen. Liefert 17 Gramm Eiweiß.

Soja plus andere Hülsenfrüchte

Für fleischloses Chili sin Carne 50 Gramm Sojaschnetzel mit 100 Gramm Kidneybohnen zubereiten. Liefert 34 Gramm Eiweiß.

VEGAN

Amaranth, Buchweizen oder Quinoa plus Hülsenfrüchte

50 Gramm Quinoa-Körner kochen und mit 150 Gramm Linsen aus der Dose kombinieren. Liefert 21 Gramm Eiweiß.

VEGAN

VEGAN

Getreide plus Hülsenfrüchte und Samenkerne

50 Gramm Bulgur garen, mit 150 Gramm Kichererbsen und 2 EL Sonnenblumenkerne mischen. Liefert 23 Gramm Eiweiß.

PERFEKT!

Obwohl pflanzliche Lebensmittel im Schnitt weniger hochwertiges Eiweiß liefern als Fleisch, ist ein Mangel kaum zu befürchten. Wer abwechslungsreich kocht und isst, versorgt den Körper mit genug Eiweiß, ohne täglich auf Fleisch oder Fisch angewiesen zu sein.

NEUE KÖRPERZELLEN, schöne Haut und Haare – dafür braucht der Körper gerade beim Abnehmen eine gute Versorgung mit Nahrungseiweiß (Protein). Insbesondere Menschen, die weder Fleisch noch Fisch essen, sollten sich nach Alternativen umsehen. Problem: Tierisches Eiweiß kann unser Körper sehr gut verwerten – pflanzliches weniger. Die Lösung: verschiedene Eiweißquellen clever kombinieren. Übrigens: Wer einen Anhaltspunkt für die benötigte Menge sucht, rechnet mit knapp 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Das heißt: Eine Frau, deren angestrebtes Wohlfühlgewicht bei etwa 60 Kilogramm liegt, wäre – statistisch betrachtet – mit 50 bis 60 Gramm Eiweiß gut versorgt. Der Bedarf kann sich je nach Alter, Aktivität und Lebenssituation ändern.

FUTTER FÜR DIE KLEINEN FREUNDE

Sie wohnen im Darm und sind unentbehrlich: Milliarden von mikrokleinen Nützlingen tummeln sich in unserem Inneren. Sie helfen bei der Verdauungsarbeit, wehren Feinde ab und produzieren Vitamine.

Früher hieß die quicklebendige Schutzschicht im Verdauungstrakt Darmflora. Heute nennen wir diese höchst individuelle Gemeinschaft aus Bakterien, Pilzen und Viren das Mikrobiom.

Als komplexes Ökosystem besiedelt sie unsere Haut und alle Schleimhäute. Dabei leistet sie uns unentbehrliche Gesundheitsdienste. Wir tun also am besten alles, damit die Mikroben ihre hundertfachen Aufgaben gut bewältigen können.

Jeder hat eins: So persönlich wie unser Fingerabdruck ist auch unser ureigener Mikrobemix. Einen wesentlichen Teil davon überträgt uns die Mutter bei der Geburt. Im Verlauf des Lebens können sich die Verhältnisse im Darm jedoch ändern: Oft ist es unser Lebensstil, der das Gleichgewicht stört.

Was unterscheidet dicke von dünnen Menschen? Unter anderem die Typen von Mikroben, die in ihrem Darm wohnen. Ganz generell beherbergen Übergewichtige weniger Bakterienstämme als schlanke Menschen. Je vielfältiger das Zusammenspiel der Kleinstlebewesen, desto besser. Teile unseres Mikrobioms können Erkrankungen auslösen oder befeuern. Deshalb gilt es, die Nützlichen zu füttern und die Bösen zu verdrängen.

Gute Verpflegung: Mikroben leben von dem, was von

unseren Mahlzeiten auf deren Reise vom Mund bis zu den Futterplätzen im Darm übrig bleibt. Nehmen wir also hauptsächlich Fleisch und üppige Fettrationen zu uns, bleibt ihnen nicht viel Auswahl. Schlimmer noch: Dann schwinden die netten Kleinstlebewesen dahin. Ihre Vielfalt nimmt ab. Auch glutenfreie Kost scheint ihnen nicht besonders zu schmecken. **Nach allem, was man heute weiß, mögen unsere kleinen Darmbewohner wohl am liebsten einen möglichst abwechslungsreichen Mix aus den ballaststoffreichen Überbleibseln von Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Gemüse und Obst.**

Ballaststoffe: Um die unverdaulichen Pflanzenteile (siehe S. 116/117) kommt niemand herum, der ernsthaft abnehmen möchte. Sie dienen unserem Mikrobiom als willkommenes Futter, verzögern die Aufnahme von Nährstoffen und hem-

men dabei unseren Appetit. **Je langsamer und kontinuierlicher eine Mahlzeit vom Körper aufgenommen wird, desto länger melden die Sensoren „Sättigung“ ans Gehirn.** Die Konsequenz ist erfreulich: Wer sein Mikrobiom reichlich mit Ballaststoffen versorgt, hat auf Dauer weniger Figursorgen und bessere Laborwerte.

Nette Fette: Der Dickdarm mit seinen lebendigen Mikroben produziert Substanzen, die uns vor Zivilisationskrankheiten schützen. Es sind also nicht – wie man früher dachte – Gifte in unserer Nahrung, die beispielsweise Darmkrebs auslösen – es ist der Mangel an Schutzstoffen. Das Mikrobiom produziert, sozusagen als Gegenleistung für sein „Futter“ in Form von Ballaststoffen, spezielle kurzkettige Fettsäuren, zum Beispiel Butter- und Propionsäure. Diese Substanzen nähren und pflegen unseren Darm von innen. Sie

steuern die Beweglichkeit des Darms, schützen die Zellen vor unkontrolliertem Wachstum, liefern Energie für seine Schleimhäute, und sorgen dafür, dass Verletzungen an den Schleimhäuten schnell repariert werden können.

Probiotisch essen: Im Elsass und in Deutschland ist es das Sauerkraut. Polen und Russen schwören auf Salzgurken. In Korea kommt viel Kimchi auf den Tisch und am Mittelmeer liebt man natürlich fermentierte Oliven. **Was haben alle diese Spezialitäten gemeinsam? Genau – sie gelten als äußerst gesund. Warum das so ist? Ganz einfach: In ihnen sind Milchsäurebakterien am Werk.** Sie produzieren das unverkennbare Aroma, vertreiben Fäulniserreger und machen Lebensmittel haltbar. Wir essen sie seit Tausenden von Jahren. Überraschend viele dieser aktiven Nützlinge überleben

das Säurebad unseres Magens und stoppen im Darm Krankheitskeime. Das heißt: Bakterienstämme aus fermentierten Lebensmitteln unterstützen die Balance im Mikrobiom.

Sekundäre Pflanzenstoffe: Wer Gewürze liebt und gern Kaffee trinkt, täglich Gemüse und Obst isst, nimmt sie regelmäßig zu sich – Polyphenole. Diese in vielen Lebensmitteln vorkommenden Pflanzenstoffe verlocken uns durch ihre hübschen Farben und feinen Geschmacksnoten. Nach ihrer Reise durch Magen und Dünndarm gelangen sie in den Dickdarm. Erst dort, im Mikrobiom, entfalten sie ihre optimale Wirkung. Denn sie fördern das Wachstum erwünschter Keime und hemmen gleichzeitig die Entwicklung schädlicher Mikroben, von denen einige im Verdacht stehen, echte Dickmacher zu sein.



B-VITAMINE – IM TEAM AKTIV

Die Stoffgruppe der B-Vitamine ist sehr vielfältig. Sie enthält acht Vitamine, die vereint für unser Wohlbefinden arbeiten. Deshalb nennt man sie auch „Vitamin-B-Komplex“. Als unentbehrliche Helfer wirken B-Vitamine an zentralen Stellen in unserem Stoffwechsel. Außerdem unterstützen sie unser Immunsystem umfassend: Vor allem die Vitamine B2, B6, B12 und Folsäure spielen beim Schutz vor Infektionskrankheiten eine wichtige Rolle – ohne sie wäre unser Körper Angriffen von außen wehrlos ausgeliefert.

Eine gute Versorgung mit B-Vitaminen hilft uns auch, mit Stressbelastungen zurechtzukommen und stärkt die nervliche Leistungskraft. In Fast Food und Fertigprodukten sind B-Vitami-

ne oft knapp. Dagegen findet man sie meist reichlich in Fisch und Fleisch sowie Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten.

Insgesamt empfiehlt es sich, möglichst abwechslungsreich zu essen und gute Vitaminquellen zu nutzen. Ein besonders günstiges Lebensmittel ist die Bierhefe, sie enthält alle acht B-Vitamine. Der Tagesbedarf an den einzelnen Vitaminen ist unterschiedlich – deshalb im Folgenden einige Vergleichswerte.

1 Bierhefeflocken 2 EL decken den täglichen Bedarf der Vitamine B1, B12 und Folsäure.

2 Sojaschrot 4 EL decken den Tagesbedarf am Vitamin B1.

3 Champignons Schon eine kleine Portion gedünsteter Pilze (250 g) deckt unseren Tagesbedarf am Vitamin B2.

4 Putenbrustfilet Schon ein kleines Stück (100 g) deckt den Tagesbedarf am B-Vitamin Niacin.

5 Flusskrebsfleisch Nach dem Verzehr von 100 g ist der Vitamin-B6-Tagesbedarf gedeckt.

6 Grünkohl Eine große Portion Grünkohl (400 g) deckt den Tagesbedarf an Folsäure.

7 Rinderleber Bereits eine kleine Scheibe (80 g) deckt den Tagesbedarf an den Vitaminen B12 und Pantothensäure.

8 Eier Drei Hühnereier decken den Tagesbedarf am Vitamin Biotin.

9 Hering 50 g dieses Fisches decken den Tagesbedarf an Vitamin B12.

FÜR DAS BESTE IM ESSEN!

Wer überschüssige Pfunde für immer loswerden möchte, tut gut daran, das Kochen nicht nur zu lernen, sondern es regelrecht lieben zu lernen. Nur wer sich selbst regelmäßig die Küchenschürze umbindet, weiß genau, was auf seinem Teller landet. Obendrein hat Kochen etwas sehr Sinnliches: Die vielen Menschen seit ihrer Kindheit vertrauten Geräusche bilden im Zusammenspiel mit den verlockenden Düften das unentbehrliche Vorspiel einer guten Mahlzeit.

Vor dem Schnippeln waschen

Obst und Gemüse gehören gewaschen! Dazu am besten kaltes Wasser ins Spülbecken einlassen und die jeweiligen Zutaten kräftig darin bewegen. Wasser ablassen, doch vor dem Schälen und Kleinschneiden alles noch einmal kalt abspülen – oder falls nötig mit einer Gemüsebürste abscrubben. **So lösen sich Schmutzreste und Krankheitskeime, die sonst beim Anschneiden und Schälen ins Innere übertragen würden.** Wichtig: Geputztes Gemüse nicht in einen Topf mit Wasser legen oder gar darin liegen lassen!

Sofort in den Topf damit!

Je größer die Oberfläche, desto besser kann der Luftsauerstoff Vitamine, Aromen und Biostoffe angreifen. Also: Gemüse und

Kräuter, sobald sie geputzt und geschnitten, gehackt oder geraspelt sind, nicht lange herumstehen lassen, sondern sofort verarbeiten. Notfalls sofort mit etwas Zitrone beträufeln und gut verpackt in den Kühlschrank legen. So lässt sich der Abbau empfindlicher Inhaltsstoffe verlangsamen.

Oberstes Gebot: Koch's kurz!

Vitamine und Biostoffe sind empfindlich gegen Hitze und verschwinden mit zunehmender Garzeit. Deshalb: **Gemüse so kurz wie möglich garen, frische Kräuter fein hacken und erst beim Servieren zufügen.**

Enzyme blockieren

Ein weiterer Grund für Vitaminverluste liegt in den Zutaten selbst. Beim Zerschneiden von Früchten, Knollen, Blättern und Stielen werden die darin natürlicherweise enthaltenen Enzyme frei und können wichtige Inhaltsstoffe wie etwa Vitamin C zerstören. Die meisten Vitamine gehen in der Ankochphase bis 40 Grad verloren. Erst bei Temperaturen von 65 bis 75 Grad werden die abbauenden Eiweißstoffe entschärft und der Vitaminabbau wird gestoppt. Deshalb Gemüse grundsätzlich schnell erhitzen, also ins heiße Fett oder die kochende Flüssigkeit geben. Nicht kalt aufsetzen.

Sehr lecker: Rohes raspeln

In der kalten Jahreszeit sind Rohkostsalate aus Wintergemüsen günstiger als Blattsalate. **Gut schmecken geraspelte rohe Möhren, Knollensellerie, Fenchel und Steckrüben. In diesen deftigen und preisgünstigen Gemüsesorten stecken reichlich Ballaststoffe.** Außerdem enthalten sie, im Vergleich zu Blattsalaten, die aus dem Treibhaus kommen, mehr anregende ätherische Öle und ein Vielfaches an Vitaminen.

Nicht kochen – ziehen lassen!

Lebensmittel nicht kochen, sondern in Wasser oder Brühe gar ziehen lassen – das ist Kochen im Schongang. Weil die Temperatur beim Pochieren knapp unter dem Siedepunkt bleibt, ist diese Methode zum Beispiel ideal für ganze Fische wie Forelle, Zander oder Saibling. Das Fischfleisch bleibt saftig und zerfällt nicht. Auch lockere Klöße und mürbe Früchte wie beispielsweise Birnen oder Äpfel profitieren von dieser sanften Art des Zubereitens. Wer genau hinschaut, merkt, wann die Temperatur der Flüssigkeit genau richtig eingestellt ist: wenn winzig kleine Blasen langsam aufsteigen und sich die Oberfläche der Kochflüssigkeit nur wenig bewegt.

Im Backofen garen

Fettarme Gerichte gelingen auch im Topf, in einem Emailtopf mit gut schließendem Deckel oder einer ofenfesten Form –

im Backofen. Ohne zusätzliches Fett, im eigenen Saft. Ideal für Berufstätige: Fleisch oder Fisch mit klein geschnittenem Gemüse und Gewürzen am Vorabend oder Morgen vorbereiten, im Kühlschrank aufbewahren und beim Nachhausekommen in den Ofen schieben. Bis alles fertig ist, kann man etwas anderes erledigen oder sich ausruhen.

Niedrige Temperatur wählen

Marmorierte und von Fettadern durchzogene Stücke vom Schwein und Rind oder fettes Geflügel wie Gans und Ente geraten besonders zart und fettarm, wenn man sie im Backofen bei niedrigen Temperaturen gart. 150 bis 170 Grad reichen aus – wer viel Zeit hat, versucht sein Glück bei lediglich 120 Grad. **Ambitionierte Hobbyköche überwachen mit einem Bratenthermometer, wann die gewünschte Kerntemperatur erreicht ist.** Beim Niedertemperaturgaren sickert ein Teil des Fetts heraus – aber nichts trocknet aus. Ist das Fleisch gar, zum Bräunen den Grill einschalten.

Fett abschöpfen

Von kalten Brühen lässt sich leicht das erstarrte Fett abheben. Heiße Brühen und Bratenfonds besser mit einer Spezialkanne („Fett-Trenner“) entfetten. Weil Fett stets oben schwimmt, ist der Ausgießer solcher Spezialkannen in Bodennähe angebracht. Der fettfreie Sud fließt so von unten ab, das Fett bleibt in der Kanne zurück.

ESSEN IST (K)EIN ECHTER GLÜCKSBRINGER

Was haben leckere Snacks, ein durchgehender Marathonlauf, unverhoffte Geldgeschenke und liebevolle Umarmungen gemeinsam? Auf den ersten Blick gar nichts, und doch eine Menge. Denn alle diese Ereignisse setzen das Belohnungssystem in unserem Gehirn in Gang. Dieses schüttet dann Botenstoffe wie Dopamin und Oxytocin aus – die berühmten Glückshormone.

Sklave der Gewohnheiten

Angenehme Empfindungen wollen wir immer wieder erleben. Deshalb erzeugen wir sie gern auf immer dieselbe Weise. Wer etwa regelmäßig Süßigkeiten isst, um nach einem stressigen Arbeitstag abzuschalten, läuft Gefahr, dass daraus eine Gewohnheit wird. Je beglückter unsere grauen Zellen auf eine Leckerei reagieren, desto schneller schlagen wir auch über die Stränge. Nach dem Motto: Das hat himmlisch geschmeckt und sich gut angefühlt – bitte mehr davon!

Sehnsucht nach Superkicks

Wer sich nach guten Gefühlen sehnt, reagiert vielleicht irgendwann auf jede unangenehme Situation mit Esslust. Bei ei-

nigen Menschen ist die Sehnsucht nach dem Belohnungskick sehr ausgeprägt – vor allem, wenn sie sich in der Vergangenheit länger mit Diätregeln und Nährwerttabellen kasteit haben. Die Steigerung des Kicks liegt dann oft in der Menge, nach dem Motto: Ein Stück Schokolade ist super, zwei noch viel besser! Doch leider lässt sich das schwirrend leichte Gefühl, das uns die Botenstoffe aus dem Gehirn schicken, nicht ständig hervorkitzeln. Weil aber die Sehnsucht nach dem Superkick nicht vergeht, probieren wir es immer wieder. Leider werden wir dadurch aber kein bisschen glücklicher, sondern nur dicker.

Mach es mal anders

Es ist nicht einfach, aus Gewohnheiten auszustiegen, aber es lohnt sich!

Wünsche erfüllen: Fast jeder hat eine Reihe kleiner unerfüllter Wünsche im Kopf, die nichts mit Essen zu tun haben. Einfach mal aufschreiben und – wenn einem nach einer Belohnung ist – sich so einen Wunsch selbst erfüllen. Dann die Zeile auf der Liste deutlich sichtbar abhaken. So lernt der Kopf, wenn man gerade schlecht drauf ist,

nicht immer nur nach Essen zu rufen, sondern sich auch mit anderen schönen Dingen zu belohnen.

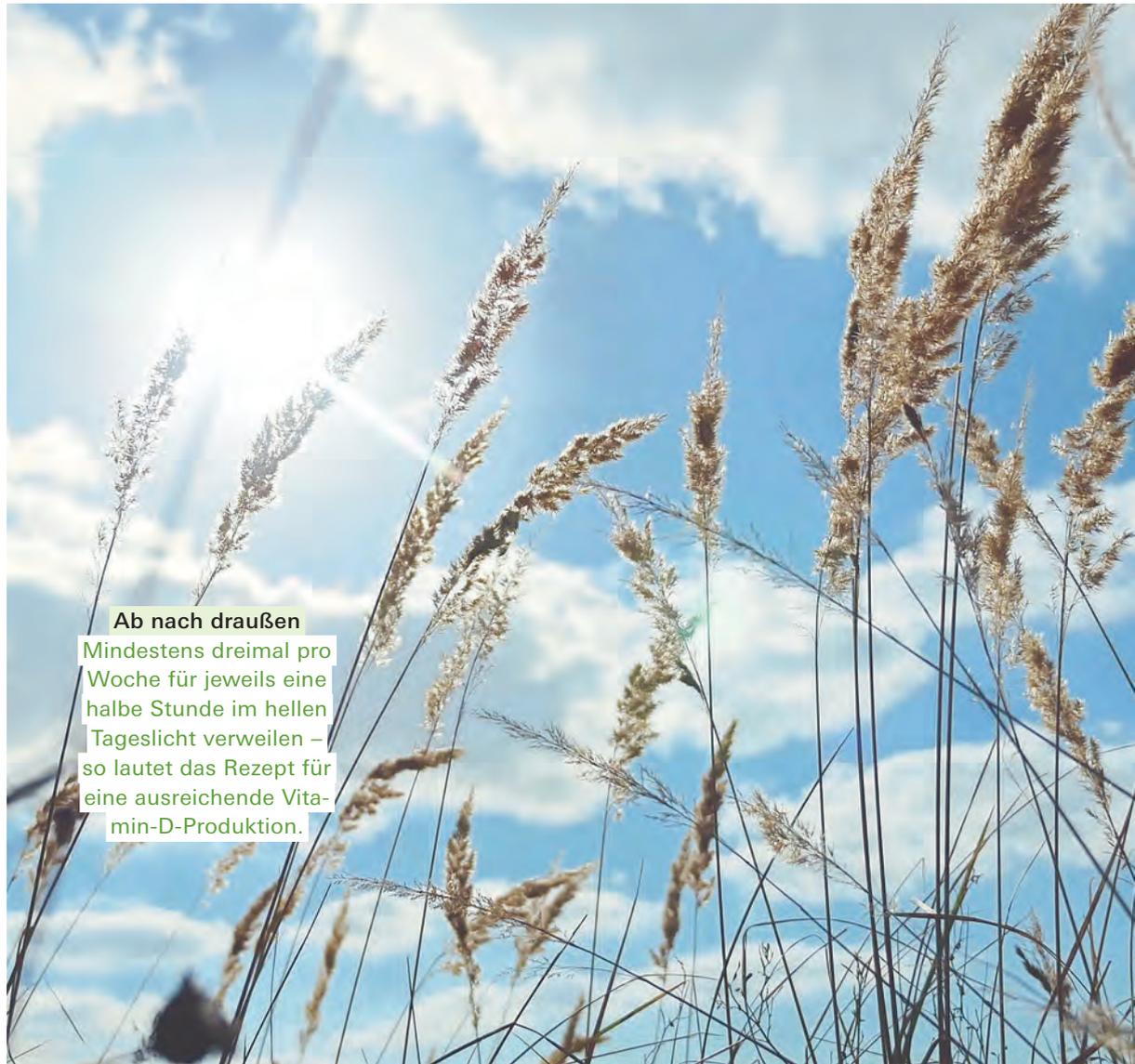
Abenteuer erleben: Der Job ist öde, das Leben ein bisschen langweilig? Dagegen anzuessen, bringt nichts. Die Filmserie vom Streamingdienst kann man auch vergessen. Zuschauen allein genügt nicht, um das körpereigene Belohnungssystem zu triggern. Entscheidend ist es, selbst etwas zu erleben! Also für die nächsten freien Tage Expeditionen ins Ungewisse planen. Das kann ein Streifzug durch eine fremde Gegend der Stadt sein, eine Führung durchs Technikmuseum oder eine Tour zum nächsten Wildtierpark. Dabei ruhig klein anfangen – Hauptsache, es ist anders als der Alltag und irgendwie aufregend.

Sport treiben: Verärgert und müde – und dann auch noch trainieren? Klar doch! Wer sich überwindet und seine Muskeln in Gang setzt, wird von seinem Gehirn belohnt. Es muss ja nicht gleich ein Marathon sein. Bereits kleinere Anstrengungen vermitteln ein Gefühl gesteigerten Wohlbefindens. Das kennt jeder, der regelmäßig spazieren geht, läuft oder Rad fährt. Es lohnt sich, bewusst immer dann Sport zu treiben, wenn die Laune im Keller ist. Wer längere Strecken zu Fuß geht oder läuft, profitiert nach einer Weile auch von einer meditativen Komponente: Der gleichmäßige Schrittrhythmus und der vertiefte Atem erzeugen eine Art Trance, die guttut und den Kopf frei macht.

TEST: ESSEN UND GEFÜHLE

1. Wenn ich traurig oder enttäuscht bin, möchte ich meinen Magen immer ganz schnell füllen.
Ja Nein
2. Ich esse manchmal, wenn ich mich einsam fühle.
Ja Nein
3. Wenn ich mich langweile, freue ich mich besonders aufs Essen.
Ja Nein
4. Es gibt Situationen, in denen kann ich nicht aufhören, zu kauen und zu knabbern.
Ja Nein
5. Manchmal esse ich, obwohl ich gar nicht hungrig bin.
Ja Nein
6. Ich schäme mich, wenn ich sehr viel gegessen habe.
Ja Nein

Wer viele oder sogar alle der Aussagen mit „Ja“ bestätigt hat, der kann daraus ablesen, dass sein Essverhalten deutlich von Gefühlen beeinflusst wird – je mehr „Ja“-Antworten, desto stärker. Doch auf unangenehme Empfindungen immer nur mit Essen zu reagieren, kann man sich abgewöhnen. Dabei gewinnt man – neben einem Schwund an Fettgewebe – auch mehr innere Freiheit.



Ab nach draußen

Mindestens dreimal pro Woche für jeweils eine halbe Stunde im hellen Tageslicht verweilen – so lautet das Rezept für eine ausreichende Vitamin-D-Produktion.

TAGESLICHT FÜR STUBENHOCKER!

Jeder Dritte hierzulande ist mangelhaft mit Vitamin D versorgt. Dabei produziert unsere Haut das Vitamin ausreichend und kostenlos – vorausgesetzt, wir gehen raus ans Licht. Doch da uns die Werbung vor Falten und Hautkrebs warnt, tragen wir im Alltag auf die wenigen freien Hautflächen Pflegecremes mit Lichtschutzfaktor auf. Schon Faktor 8 reduziert die Vitaminproduktion um 95 Prozent, Faktor 15 um 99 Prozent. Bekannt ist zudem, dass der Energiebedarf der meisten Menschen mit ihrem Vitamin-D-Spiegel sinkt. Folge: Sie nehmen zu.

Mangel vermeiden: Nur wenige Lebensmittel liefern nennenswerte Mengen an dem vielseitigen Vitamin. Die Ernährung spielt deshalb mit einem geschätzten

Anteil von etwa 10 bis 20 Prozent nur eine geringe Rolle an der Versorgung. Halten wir uns dagegen regelmäßig im Freien auf, deckt der Körper 80 bis 90 Prozent seines Bedarfs über die Vitamin-D-Produktion der Haut. Im Winter reicht das Tageslicht dafür nicht aus. Deswegen ist es wichtig, im Sommer Vorräte anzulegen.

Rausgehen: Dann gilt es, jeden Tag Zeit im Freien zu verbringen, auch bei bedecktem Himmel. **Im Sommer reicht es, an drei Tagen pro Woche die unbedeckten Arme und Beine für 30 Minuten ins helle Tageslicht oder in die Sonne zu halten, um genug von dem fettlöslichen Vitamin zu produzieren.** Ältere Menschen sind gefährdet, weil die Eigenproduktion mit zunehmendem Alter nachlässt. Zu guter Pflege gehört es deshalb, hochbetagte und immobile Menschen täglich ans Licht zu bringen.

Bewegen: Bewegung und Sport an der frischen Luft sind in der warmen Jahreszeit wichtiger als Work-outs im dämmerigen Fitnessstudio. **Ist zeitlich nichts anderes möglich, hilft es schon, in der Mittagspause kurz rauszugehen und einen Spaziergang zu machen.** Dabei aber bitte nicht dick einmummeln oder flächendeckend Sonnenschutz verwenden!

Freizeit: Auch am Wochenende sollten wir so oft wie möglich Helligkeit an unsere Haut lassen – sei es im Schwimmbad, auf dem Balkon oder am weit geöffneten Fenster. Gut zu wissen: Nicht nur Sonnenschein, sondern bereits Tageslicht füllt unsere Vitamin-D-Speicher wieder auf. **Hellhäutige Typen mit empfindlicher Haut lassen am besten zunächst ein paar Minuten Tageslicht an die ungeschützte Haut und cremen sich erst dann mit Sonnenschutz ein.**

MENSCH, TU DOCH WAS!

Sport? Muss das sein? Kommt darauf an. Wer körperlich arbeitet und sich viel bewegt, kann auch ohne gesund abnehmen. Für alle anderen empfiehlt sich ein ausgewogenes Bewegungsprogramm. Schließlich sind Muskeln der Ofen unseres Körpers, in dem wir unsere Fettreserven verbrennen.

Selbst wer seit Jahren keinen Schweißtropfen mehr vergossen hat, findet keinen besseren Weg zum Wohlbefinden. Unser Körper verzeiht manche Eskapade, wenn wir ihn in Schwung halten.

Wer regelmäßig trainiert, baut Stress leichter ab, schläft tiefer und hat bessere Laune.

Aktiv leben

So geht's: Job und Karriere verdammen unseren Körper zur Passivität. Erst wenn sich Muskeln wieder anstrengen, lernt er wieder, auf Fettdepots zurückzugreifen. Sind wir aktiv, holt er sich Energie aus den Vorräten im Muskel, während Esspausen vor allem die Fettdepots in der Leber schrumpfen lassen. Wer regelmäßig trainiert, heizt den inneren Ofen zusätzlich an. Dann fährt der Körper sogar nachts im Schlaf den Energieverbrauch hoch. Damit erhöht Training den allgemeinen Energiebedarf.

Tipp: Bewegung bietet ein Rundumprogramm, das den Körper lehrt, seine Fettvorräte aufzulösen.



Arzt fragen

So geht's: Sportarten wie Laufen, Radeln, Wandern, Rudern und Skaten lassen Fettpolster nachhaltig schrumpfen – sofern wir uns anstrengen. Wer über 35 Jahre alt oder krank ist, geht vor dem Start zum Arzt. Der prüft Herz- und Kreislaufisiken, orthopädische Probleme und chronische Krankheiten darauf hin, wie stark man sich beim Sport belasten darf. Vorsicht, wenn man überhaupt keine Lust auf Bewegung hat und sich schlapp und müde fühlt. Das könnte ein Notruf der Leber sein.

Tipp: Die Lust auf Bewegung steigt oft, wenn Alkohol für einen Weile in die Verbannung geht.



Sportart auswählen

So geht's: Ein voller Bauch trainiert nicht gern. Wir planen also das Gros der sportlichen Aktivitäten besser am Ende von Esspausen und vor der nächsten Mahlzeit ein. Männer kommen mit herausfordernden Sportarten und klassischem Muskeltraining oft auch während längerer Esspausen zu recht. Frauen fühlen sich anfangs bei sanfteren Bewegungsformen wie etwa Yoga, Qigong, Pilates oder Wassergymnastik wohler.

Tipp: Immer schon Spaß am Sport gehabt? Wenn nicht, dann wächst er jetzt! Regelmäßige Esspausen machen nicht schlapp und müde – ganz im Gegenteil: Sie aktivieren und ver-scheuchen die Lethargie.



Anleitung suchen

So geht's: Wer an Geräten trainieren möchte, sieht sich am besten nach einem Studio um, bei dem Trainer aufpassen, ob alle Übungen richtig ausgeführt werden. Discount-Anbieter mit wenig Betreuung sind nur etwas für erfahrene Sportler, die selbst darauf achten, Fehler zu vermeiden. Wer unter Rückenproblemen oder chronischen Erkrankungen leidet, ist bei einem Trainer mit Ausbildung in Richtung Gesundheitsförderung und Prävention am besten aufgehoben.

Tipp: Gesunde Einsteiger brauchen als Trainer Diplom-sportlehrer, Sportphysiotherapeuten oder lizenzierte Fitnesstrainer.



Muskeln fordern

So geht's: Damit sich mehr Muskeln bilden, müssen wir beim Training an unsere Grenzen gehen, uns ein bisschen quälen. Denken wir: „Jetzt reicht es mir!“, hängen wir noch drei Wiederholungen dran. Sport-trainer nennen das „einen anabolen Reiz setzen“. Keine Sorge, wenn am zweiten Tag nach dem Training die Glieder etwas schmerzen. So meldet sich der gestresste Muskel. Er tut das, was er soll: Er fordert Hilfe an und bekommt sie auch. Die Muskulatur wächst, der Körper wird fitter.

Tipp: Trainingspläne regelmäßig anpassen, weil Muskeln etwa alle drei Monate neue Anreize brauchen.



WIEGEN?

OB FETT UND MUSKELN in unserem Körper gut verteilt sind, kann uns die Zahl auf der Waage nicht verraten – auch wenn sie noch so exakt ist.

Weil Muskeln nun mal schwerer sind als Fett, kann das **GEWICHT** durch Sport sogar vorübergehend ansteigen.



Das Körpergewicht sagt nicht alles. Es berücksichtigt weder den individuellen **KÖRPERBAU** noch die Verteilung von Körperfett und Muskeln.

ACHTUNG!

Wer Implantate in seinem Körper trägt, fragt besser vorher den Arzt, ob er auf eine Körperfettwaage steigen darf.

WIE DICK IST ZU DICK? Die meisten entscheiden diese Frage wahrscheinlich vor dem Spiegel. Mediziner ziehen dafür den Body-Mass-Index (BMI) heran: Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Größe in Meter zum Quadrat. Leider sagt diese theoretische Kennzahl nichts aus

über Körperbau und Fettverteilung. Kräftige, muskulöse Typen gelten demnach zu Unrecht als fettleibig. Körperfettwaagen zeigen nur die allgemeine Fettmenge. Doch üppige Schenkel und ein kräftiger Po schaden der Gesundheit weniger als die runde Kugel am Bauch.

MESSEN!

FETTPOLSTER AM BAUCH sind ein Risiko für unsere Gesundheit. Von dort befeuern Botenstoffe Entzündungen im Körper. Mit dem Maßband halten Sie sie in Schach.

Das Verhältnis von Taillen- zu Hüftumfang liefert die magische Zahl für **ATTRAKTIVITÄT** und Gesundheit.



Es muss nicht gleich das Ideal sein: **GUTE WERTE** für den Taille-Hüft-Quotienten liegen für Frauen unter 0,85, für Männer unter 0,9.

EINE SCHLANKE TAILLE und definierte Muskeln gelten heute als attraktiv. Doch der Weg dorthin ist lang. Wer Erfolge im Blick behalten möchte, kauft sich ein einfaches Maßband. Das zeigt Fortschritte schneller und deutlicher als jede Körperwaage. Erst den Hüftumfang an der

stärksten Stelle im Bereich des Pos messen. Für den Taillenumfang das Band an der schmalsten Stelle rund um die Körpermitte legen. Schlanke Menschen über 50 Jahre besitzen einen idealen Taille-Hüft-Quotienten von etwa 0,6.

„ICH SCHAFFE DAS!“

Was ist das A und O beim Abnehmen? Na, klar: das Durchhalten! Egal ob wir Esspausen einlegen, Fett oder schnelle Kohlenhydrate einsparen, mehr Eiweiß oder Ballaststoffe essen oder mehrere Möglichkeiten kombinieren wollen – alles kann helfen. Wichtig ist allein die Entscheidung, so lange dabei zu bleiben, bis die überschüssigen Pfunde verschwunden sind.

Abnehmen bedeutet Wandel

Doch wie funktioniert Durchhalten im Alltag? Wie kriegen wir es hin, die Freude am neuen Lebensstil auf Dauer zu empfinden? Gelingt es nur mit eisernem Willen und zusammengebissenen Zähnen? Keineswegs! **Es gilt allerdings, ein paar Gewohnheiten hinter sich zu lassen und sich neue, angenehme Routinen zuzulegen.** Was wir dafür brauchen, ist Offenheit. Sagen wir dagegen „Bloß keine Veränderung!“, wird es schwierig. Denn Abnehmen bedeutet Wandel.

Gewohnheiten sind praktisch

Im Alltag müssen wir nicht erst überlegen, was, wann und wie wir essen wollen. Die Gewohnheit sagt es uns. Sie automatisiert unser Verhalten nach dem Motto: Kenne ich, klappt, spart Zeit und Energie. Solche fest gefügten Handlungsmuster speichert

unser Gehirn ab, um uns künftig das Leben zu erleichtern. **Stellen wir uns neuen Anforderungen, werden alte Nervenverbindungen erst nach und nach gelöst und neue hergestellt.** Dieser wunderbare Anpassungsprozess hilft uns dabei, einen neuen und gesünderen Lebensstil zu erobieren und – das ist das Wichtigste – ihn auch zu lieben. Abrupte Veränderungen lässt unser Kopf dagegen nur im Notfall zu. Also: Fangen wir klein an und ändern erst mal nur ein, zwei Routinen.

Wie lange dauert das?

Weil jeder Mensch anders reagiert, sind Voraussagen, bis wann wir ungünstiges Verhalten durch günstiges ersetzt haben, selten möglich. Neuere Gewohnheiten lassen sich z. B. leichter verändern als sehr alte. Ein paar Wochen oder Monate wird es wohl dauern, bis wir die neuen Wege entspannt gehen können. **Jeder Tag, an dem wir eine Veränderung geschafft haben, zählt. Jeder Erfolg erleichtert den nächsten Schritt.** Deshalb: Fortschritte aufschreiben und sich immer wieder darüber freuen!

Neue Gewohnheiten einüben

Unser Kopf reagiert auf Essanreize. Es gilt, diese persönlichen Trigger zu erkennen und

sie loszuwerden, indem wir sie mit neuen Gewohnheiten überlagern. Das Gute daran: Es wird mit der Zeit immer einfacher. Hier ein paar Beispiele dazu:

Meine schlanke Zeit beginnt – jetzt!

Esse ich immer weiter, so lange Schüsseln, Töpfe, Tüten oder Schachteln greifbar sind? Dann könnte es meine neue Gewohnheit sein, mir eine angenehme Portion auf dem Teller hübsch anzurichten und den potenziellen Nachschlag sofort wegzuräumen. **Knabbere ich vor allem abends** beim Seriengucken? Dann verlasse ich besser das Sofa und gehe öfter aus dem Haus, zum Sport, in den Garten, zu Freunden oder Kulturveranstaltungen. Je schöner das Event, desto weniger stark schmerzt einen der snackfreie Abend.

Vergesse ich meine Sporttermine, wenn ich gerade gemütlich im Sessel sitze? Dann die Sportsachen sichtbar bereithalten und den Wecker im Smartphone stellen. Weil Bewegung gute Laune macht, liegt schon darin die Belohnung fürs Aufraffen.

Standhalten und überwinden

Erleben wir Widerstände oder Rückfälle, geht die Motivation, weitere Fettpolster abzubauen, manchmal auf Talfahrt. Deshalb ist es wichtig, auf solche Situationen vorbereitet zu sein. Also für einen Moment in Ruhe nachdenken und sich selbst ein paar Fragen beantworten.

Ziele setzen: Wie viel möchte ich innerhalb der nächsten drei, sechs, neun oder zwölf Monate abnehmen? Monate, wohlgemerkt, nicht Tage oder Wochen!

Unterstützung suchen: Welche Menschen in meinem Umfeld könnten mich bei meinem Vorhaben unterstützen? Gibt es jemanden, der mich als Gesprächspartner oder Coach freundlich begleiten kann?

Bewegung planen: Welche festen Tage, welche Zeiten könnte ich in meinem Kalender solide verankern, zu denen ich regelmäßig Sport treiben möchte? Welche variablen Zeiten stehen mir als Reserve zur Verfügung?

Hindernisse überwinden: Wer oder was könnte mich in meinem Vorhaben aus der Spur bringen? Was tue ich dann?

Notfallplan schmieden: Was mache ich, um meine Erfolge abzusichern, wenn ich zwischendurch einmal pausieren möchte oder muss?

Mein freundlicher Beistand

Irgendwann kommt vielleicht der Gedanke, die Reißleine zu ziehen und einfach aufzugeben. Das wäre schade. Lieber rechtzeitig einen Begleiter suchen, der einen mental unterstützt, damit es erst gar nicht so weit kommt. Das muss keineswegs ein Experte sein. Es reicht, wenn er oder sie meine Ziele unterstützen möchte, meine Erfolge mitfeiert und mich motiviert, durchzuhalten, wenn es einmal schwierig wird.



Falsches Ideal

Sein Äußeres ständig mit dem anderer Menschen zu vergleichen, kann unglücklich machen – vor allem, wenn es sich um falsche Vorbilder handelt. Kommt man allein nicht aus diesem Denken heraus, hilft oft nur professionelle Hilfe.

GLÜCK HÄNGT NICHT NUR VOM DÜNNSEIN AB

Warum bin ich nicht so schlank wie meine Freundin? Warum sind meine Beine kräftiger, ist mein Po runder? Beim Blick in den Spiegel suchen wir Selbstbestätigung und vergleichen uns mit den gerade geltenden Idealen. Ob wir wollen oder nicht: Was andere sagen, beeinflusst unser Selbstwertgefühl. Ob wir jedoch tatsächlich zu dünn, ganz normal oder zu dick sind – das ist jenseits von Waage und Maßband auch Ansichtssache.

Frage des Blickwinkels: Viele Menschen hadern mit ihrer Figur, bereits Kinder fürchten sich vor Übergewicht. Vor allem junge Menschen leiden bisweilen an einer verzerrten Wahrnehmung. Weil sie extrem dünne Sänger und Models zum Maßstab nehmen, füh-

len sie sich trotz normaler Körperformen zu dick. Fernsehen und soziale Medien tragen ihren Teil dazu bei.

„Normal“ ist gesund! Machen wir uns klar, dass im Mode- und Medienzirkus immer neue Schönheitsideale zum Geschäft gehören. Grenzen wir uns dagegen ab! Tatsache ist: Mäßiges Übergewicht ist nicht gesundheitsschädlich und ein schlanker Körper nicht per se gesund. Menschen mit „normalem“ Körperbau haben das geringste Risiko, krank zu werden.

Raus aus dem Tunnel! Starkes Übergewicht kann eine schmerzliche Tatsache sein. Betroffene empfinden ihre Körperformen oft als etwas Schicksalhaftes, das sich in vieler Hinsicht anfühlt wie eine Krankheit. Wer auch in besseren Momenten keine Stelle seines Körpers findet, die ihm schön und wohlgeraten erscheint, der sieht sich besser nach Hilfe um.

Die kognitive Verhaltenstherapie ist bei derartigen Störungen ein anerkanntes Behandlungsverfahren.

1 Distanz halten Mithilfe von Make-up-Spezialisten und Bildbearbeitungs-Software lassen sich irrealen Schönheiten erzeugen, die es im richtigen Leben gar nicht gibt. Sie können keine Vorbilder sein.

2 Einfach leben Schluss mit der ewigen Selbstkritik! Ab sofort bauen wir eine positive Beziehung zu unserem Aussehen auf. Ein Weg: nichts mehr verschieben, weil das Gewicht noch nicht passt. Ein anderer: realistische Ziele setzen.

3 In Schwung kommen Bewegung verbessert unser Körpergefühl und jede Trainingsstunde steigert das Selbstbewusstsein. Dann fühlt man sich im eigenen Körper immer wohler. Und ganz nebenbei verschwinden Fettpolster.

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Abendessen 163
– , frühes 11
Abendfasten 12
Abends arbeiten 183
Abenteuer erleben 159
Abnehmen 8, 64, 178
– Dauer 168, 169
– , nachhaltiges 169
– ohne Diät 65
Adrenalin 184
Aktivität 166
Alkohol 84, 171, 175, 184, 195
Ältere Menschen 171
Amaranth 109
Antidepressiva 191
Antioxydants 71
Anti-Stress-Training 186, 187
Apfel 31
– , getrockneter 117
Appetit 74
Appetithemmer 105
– , natürliche 116
Appetithormon 192
Arbeitsschutzgesetz 187
Arbeitszeiten 183
Arzt 166
– Aufhören mit Rauchen 213
Aufessen 98
Aufmerksamkeit 194
Augen 181
Aussehen akzeptieren 211
Autophagie (siehe Zellreinigung)

B

Backofen
– , Garen im 133

– Temperatur 133
Bakterien im Darm (siehe Darmmikroben)
Ballaststoffe 114, 116, 117, 139
Bananen, Kaliumgehalt 67
Bauch, runder 39
Beifuß 44
Betablocker 190
Bewegung 19, 69, 165, 166, 183, 188, 194, 211
– planen 179
Bier 84
Bierhefeflocken 121
Bier-Limo-Mix 145
Bildschirm 207
Bioaktive Substanzen 149
Bitter 203
Blätter, getrocknete 203
Blätterteiggebäck 106
Blutdruck 116
– senken 63
Blutfette normalisieren 29
Bluthochdruck 21, 39
Blutzuckerspiegel, stabiler 29
Body-Mass-Index (BMI) 176
Bohnen 105
Bohnenkraut 45, 203
Botenstoffe 41, 50, 158
Bratensaucen 140
Bresaola 137
Brot 108
– , belegtes 107
Brühen 133
Buchweizen 103, 109
Bulgur 102
Bündner Fleisch 137
Bunter Couscous-Salat, Rezept 87

Büro

– , Frühstück im 55
– , Mittagessen im 81
B-Vitamine 119, 121

C

California Rolls 88
Cappuccino, Instant- 145, 150
Capsaicin 82
Carbonara 142
Cashewnüsse 78
Cerealien 118
Chai Latte 145
Champignons 121
Checkup, medizinischer 39
Chiasamen 117
Chili 82
– Arten 83
– , gemahlener 83
Chilisaucen 83
Chilischote 31
– , getrocknete 83
Chinakohlstreifen 110
Chronotyp 183
Cineol 71
Cola 72, 145
Computer 207
Convenience-Food 172
Cook and Chill 56
– , selbst machen 57
Cortisol 180, 184, 192
Cortison 185
Couscous 102
Cravings 42
Croissant 106
Croûtons 127
Curry 83

D

Darmflora 114
Darmmikroben 112, 113, 114, 116
Denkleistung 194
Detox 36
Diabetes Typ 2 190
Diabetesmedikamente 190
Diät 29, 64
– , kalorienreduzierte 8
– , Mono- 168
– , schnelle 168
Dinner Cancelling 12
Dopamin 158, 184
Dressing 127
Drinks
– , alkoholfreie 85
– mit Alkohol (siehe Alkohol)
Durchhalten 178
Durst 25

E

Eier 121
Eigelb 107
Einkaufen 46, 90
– vorbereiten 91
Einkaufsliste 91
Eisbergsalat 146
Eisenmangel 194
Eistee 145
Eiweißquellen, vegetarische und vegane 108
Energieriegel 94
Energydrink 70, 73, 145
Energyshots 73
Entbehungen 130
Entgiften mit Produkten 36
Entspannen 186
Entzündungsmarker senken 29
Enzyme 132
Erbsen 105

Erdnüsse 77
Erkrankte, chronisch 28
Ernährung
– , abwechslungsreiche 97, 113
– , einseitige 112
Essen 8
– als Reflexhandlung 198
– am Abend 163
– , entspanntes 19
– gehen 175
– , gemeinschaftliches 205
– , heimliches 204
– im Gehen 199
– und Gefühle 159
– , ungestörtes 207
Essenszeiten planen 163
Esspausen 8, 11, 17, 28, 185
– einhalten 53
– gesundheitliche Vorteile 28, 39
– Getränke 20
– Kinder und Jugendliche 39
– langsames Gewöhnen 15
– Risiko 50
– Schwangere und Stillende 39
– und Essstörungen 39, 50
– ungeeignete Personengruppen 39
– , vor den 39
Essstörungen 39, 50

F

Fasten
– 12 zu 12 12
– 16 zu 8 12
– 20 zu 4 13
– 5 zu 2 13
– , tageweises 13
Fastenpläne 12
Fastenzeiten 39, 185
Faulheit 172
Feigen, getrocknete 101

Fernseher 207
Fertigprodukte, gekühlte 56
Fett abschöpfen 133
Fette 115
Fettsäuren, gesättigte 62
Fett-Trenner 133
Fettverbrennung 29
– stimulieren 34
Filterkaffee 72
Fisch 81, 88, 89, 92, 121, 135
– , ganzer 133
– mit Beilage, Rezept 81
Flau 34
Fleisch 121
– , Eiweiß ohne 108
– marinieren 124
Fleischbrühe, Rezept 23
Flüssigkeitsmenge, nötige 25
Flusskrebsfleisch 121
Folsäure 121
Forelle 93, 135
Friskorn 152
Früchte 153, 202
Fruchtsaft 35, 144, 145
Frühaufsteher 183
Frühstück 183
Frühstücken
– im Büro 55
– , spätes 11
– unterwegs 55
– zu Hause 54
– , zu zeitiges 54
Frühstücksflocken 118
Fruktose 144
Frust 208
Frustessen 198

G

Gaming 207
Garen im Backofen 133
Garzeit 132

Gefühle
– beim Essen 159
– kontrollieren 209
– , negative 184
Gelassenheit erlernen 209
Gemüse 43, 95, 97, 116, 138
– im Backofen 123
– kochen 122
– , rohes 75
– waschen 132
– zubereiten 122, 123, 132
– zum Mitnehmen 58
Gemüsebrühe 21
– , hausgemachte, Rezept 23
– , selbst gekochte 21, 22
Gemüsesaucen 140
Gemüsesuppe 122, 128
Gemütlichkeit 172
Gene 63
Genussmomente bewahren 161
Gerätetraining 167
Geschlechtshormone,
weibliche 170
Gestagen 170
Getränke
– für Esspause 20
– , gesüßte 144, 145
Getreide 108, 109, 116, 119
Getreideflocken 152
Gewicht 176
Gewichtszunahme
– durch Medikamente 190
– durch Rauchstopp 213
Gewohnheiten 158, 178
– durchbrechen 158
– , neue 178
Gewürze 113
– , scharfe 69, 82
Ghrelin 180, 192
Glückshormone 158
Gojibeeren 31

Granakäse 101
Grünkohl 101
Grüne Paprikasauce, Rezept 141
Grünkernschrot 103
Grünkohl 121
Gurke 30, 59

H
Harissa 83
Haselnüsse 76
Hausgemachte Gemüsebrühe,
Rezept 23
Heißhunger 42, 199
– vermeiden 29
Helle Sauce mit Kohlrabi, Re-
zept 141
Herausforderungen 184
Hering 93, 121
Himbeeren 30
Hirse 103
Hüftumfang 177
Hülsenfrüchte 43, 46, 105, 108,
109, 116, 121
– Kaliumgehalt 67
Hunger 34, 50
– , Angst vor 199
– Auswirkungen auf Körper 51
– , falscher 24
– Nutzen 50
Hungergefühle, kontrollierte 49

I
Ingwer 30, 202
Insulin 16, 21, 39, 62, 190
Intervallfasten 11

J
Job, Stress im 187
Joghurt 154
Jo-Jo-Effekt 11, 168, 195
Jugendliche und Esspausen 39

K
Kaffee 21, 72, 151, 196, 197
– , Instant- 150
Kakaobohnen 149
Kakaopulver 117
– Kaliumgehalt 67
Kalium 21, 66
– in Lebensmitteln 67
Kalorien 10
– sparen 68
– verbrauchen 69
– zählen 10
Kalorienzufuhr, reduzierte 13
Kalziumquellen 101
Kantinen 175
Kardamomkapseln 31
Karotten (siehe Möhren)
Kartoffeln 46
– Kaliumgehalt 67
Kauen, ohne 74
Kerne, Arten 76
Kichererbsen 105
Kinder und Esspausen 39
Kleieprodukte 153
Kochen 132
Koffein 21, 70, 72, 73, 196, 197
Kohlenhydrate, raffinierte 62
Kohlrabi 139
Kokosnüsse 79
Körner, Arten 102
Körperfettwaage 176
Körperfunktionen schwanken 40
Körperkrisen 34
– Notfalltipps 35
Körperrhythmus,
angeborener 183
Kortisol 41
Kortisonpräparate 190
Krabbensalat 134
Kräuter 44, 95, 132
– der Provence 203

Kräutertee 20, 144
Krebsrisiko senken 29, 171
Kreislaufschwäche in Ess-
pausen 66
Kritisch essen 99
Kürbiskerne 77, 117
Kürbissauce, Rezept 141
Kurkuma 202

L
Laborwerte
– normalisieren 12, 13
– , normalisierte 29
– überprüfen lassen 39
Lachs 92, 135
Langschläfer 183
Lebensmittel
– , grobe 75
– , hoch verarbeitete 94
– , saisonale 113
– , unverarbeitete 95
– , weiche 74
Lebensphasen 170
Lebensstil 195
Lebensweise, natürliche 41
Leber, verfettete 39
Leber-Blutwerte 39
Leinsamenschrot 117
Leitungswasser 20, 144
Lernen 199
Limonade 35, 145
Linsen 105
Lithium 191
Lorbeer 44, 203
Lunchbox 86
– mitnehmen 55
Lust auf Fettiges 15

M
Macadamianüsse 78
Magenknurren 51

Magersucht 50
Mahlzeiten
– , drei 17
– planen 199
– , viele 16
– , wenige 28
– zelebrieren 19
Mais 139
Majoran 44
Maki Sushi 89
Makrele 93, 135
Mandeln 77, 101, 117
Männer, erwachsene 171
Marinaden 124
Matjes 93
Matratze 192
Medien 207
– , soziale 211
Medikamente 195
– Gewichtszunahme 190
Meerrettich 202
Melanopsin 181
Melatonin 41, 193
Messen 177
Mikroben 112, 113
Milch 21, 101
Milchersatz 154
Milchkaffee 21
Milchprodukte 108, 154
Milchsäurebakterien 115
Mineralwasser 20
Minze 30
Mittagessen 33
Mitternachtssnack 32
Mocktails 85
Mohnsamen 101
Möhren 58
– , bunte 139
Möhrenraspel 111
Motivation 179
MSC-Siegel („Marine Stewardship

Council“) 92
Müdigkeit 35
Mungobohnensprossen 111
Muskat 202
Muskelmangel 195
Muskeln fordern 167
Muskeltraining 69, 171
Müsli 118, 119
– zusammenstellen 152
Mythen 62

N
Nachrichtenflut stoppen 185
Nachtruhe, lange 19
Nachts
– arbeiten 183
– essen 32, 41
Nachtschicht 183
Nährstoffe, Wirkung der 63
Nährstoffextrakte 96
Natriumchlorid 66
Naturjoghurt 101
Nein sagen 186
Nervenbotenstoffe 184
Neuroleptika 191
Nickerchen 35
Nikotin 212
Noradrenalin 184
Nudeln 108
Nudelsalat mit Linsen und
Makrele, Rezept 87
Nüsse 68, 108, 116, 155
– Arten 76

O
Obst 95, 116
– Südfrüchte 95
– waschen 132
Obstpürees 94
Obstsorten, härtere 75
Omega-3-Fettsäuren 135, 194

Orange 31
Orangen-Bohnen-Salat mit Wal-
nüssen, Rezept 87
Orchidee 202
Oregano 203
Östrogen 169, 170
Oxytocin 35, 158

P

Panch phoron 203
Paprikaschoten 58
Paranüsse 79
Parmesan 101, 127
Pastasauce 142, 143
Pastinake 138
Pause machen 163
Pekannüsse 79
Pflanzenöl 97
Pflanzenstoffe 76
Pilze, Kaliumgehalt 67
Planetary Diet 113
Pochieren 133
Polyphenole 76
Pomodoro 143
Powerdrinks 94
Probiotisch 115
Protein 109
Psychopharmaka 191
Pubertät
– , männliche 171
– , weibliche 170
Pul Biber 83
Putenbrust, gepökelte 137
Putenbrustfilet 121
Putenbruststreifen 127

Q, R

Quinoa 109
Radfahren 189
Radieschenscheiben 110
Rauchen 195, 212

– , Aufhören mit dem 212
– Schaden 213
Rauchverlangen vermindern 213
Rauke 44, 147
Rausgehen 165
Regelmäßigkeit 163
Restaurants 175
Rhythmus, zirkadianer 40
Rinden, duftende 202
Rinderleber 121
Rohkost zum Mitnehmen 58
Rohkostsalate 133
Rosmarin 31, 45, 203
Rote Beete 138
Rotkohl 138
Rub 125
Rucola 147, 111
Rucola-Cremesuppe, Rezept 129
Ruhephasen 173

S

Säfte 155
Salat 133, 146, 147
– essen 127
– Kaliumgehalt 67
– Nährstoffe 110
– Toppings 127
Salate zum Mitnehmen 86
Salbei 45, 71
Salbeitee 71
Salz 62, 66
Sambal Oelek 83
Samen 155, 202
Samenkerne 109
Sandwiches 110
Satt essen 199
Sauer 203
Sauerkraut 59
Schafskäse 127
Scharf 82, 203
Schichtdienst 183

Schilddrüse 39
– überprüfen 191
Schinken 137
Schlaf 192
Schlafengehen, vor dem 19, 33,
163
Schlafhormon 193
Schlaflosigkeit 41
Schlafmangel 180
Schlafstörungen 180
– vermeiden 181
Schlaftabletten 180
Schlafzimmer, dunkles 193
Schlemmerfilet 80
Schnittkäse 101
Schokolade
– , bittere 149
– , dunkle 72, 113
– mit Joghurt 148
Schönheitsideale enttarnen 211
Schwangere und Esspausen 39
Schwangerschaft 170
Schweinefleisch, Kaliumgehalt 67
Seelachs 92
Sekundäre Pflanzenstoffe 115
Selbstkritik reduzieren 211
Sellerie 139
Sesamsamen 101
Smoothies, fertige 94
Snacks 15, 16, 48
– vermeiden 53
Softdrinks 144
Soja 108
Sojakerne 117
Sojaschrot 121
Sonnenblumenkerne 78, 127
Spätschicht 183
Speckwürfel 127
Spinat, Kaliumgehalt 67
Sport 69, 113, 165, 166, 173,
188, 213

– nebenbei 189
– treiben 159
Sportart auswählen 167
Sprossen 111
Spurenelemente 76
Stangensellerie 59
Steak 124
– braten 125
Sternanis 202
Stimmungstiefs 35
Stoffwechsel 33
– regulieren 17
– stimulieren 69, 82
– verbessern 28
Streicheln 35
Stress 184, 186
– Ursachen 187
Stresshormone 184, 192
Stullen 110
Sushi 88
Süß 203
Süßes
– Heißhunger 35
– , Lust auf 42
– portionieren 43
Süßigkeiten 200

T

Tabasco 83
Tagdienst 183
Tageslicht 19, 33, 165
Tag-Nacht-Rhythmus 163
Taille-Hüft-Quotient 177
Tee 71, 113
– , grüner 73
– mit Kräutern 20
– , schwarzer 21, 73
Testosteron 171
Thunfisch 127
Thyroxin 191
Time-restricted eating 41

Tofu 101
Tomatensauce 143
Transfettsäuren 106
Traubensaft 145
Trinken 24, 25, 34, 144, 194
Trockenfrüchte 153
Twist-off-Gläser 56

U

Übergewicht 195
Uhr, biologische 40, 163
Umami 203
Ungesundes kombinieren 131
Unterstützung suchen 179

V

Vanille 31, 202
Veranlagung 195
Verbieten 130, 160
Verdauung 114, 116, 117
Verdauungssystem ruhen
lassen 16
Verdrängen 131
Verhalten umwandeln 178
Vitamin
– B2 121
– B6 121
– B12 121, 171
– D 165, 171
Vitaminpräparate 96
Vollkorn 43
Vollkornflocken 119
Vollkornprodukte 121
Vorkochen 56
Vorrat 47

W

Walnüsse 76
Wasser 20, 25, 34
– mit Geschmack 30
Wechseljahre 170

Wein 84
Weintrauben, Kaliumgehalt 67
Weißkohl 138
Weizenkeime 117
Weizenkleie 117
Werbung 48, 90, 94
Widerstände überwinden 179
Wiegen 176
Willenskraft trainieren 35
Wirsing 138
Wohlbefinden 29
Wünsche erfüllen 158
Wurst 136
Wurzeln 202
Würzen 202
Wut 208

Z

Zeit für Essen 8, 15
Zeitmanagement 187
Zellreinigung (Autophagie) 37
– stimulieren 29
Ziehen lassen 133
Ziele setzen 179
Zimtbaum 202
Zirkadian 40
Zitrone 30
Zitronentee 145
Zitrusfrüchte 202
Zucchini-Cremesuppe mit
Backerbsen, Rezept 129
Zucker 200
Zuckerkonsum reduzieren 201
Zunahme
– Gründe 62
– ohne ersichtlichen Grund 39