

INES MARIA SCHULZ

# FIT @ HOME

Rezepte gegen  
Extrapfunde im Homeoffice



**G|U**



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,  
Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG  
GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND  
UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch  
auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk,  
Fernsehen und Internet, durch fotomechanische  
Wiedergabe, Tonträger und  
Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit  
schriftlicher Genehmigung des Verlages.


Projektleitung: Melanie Haizmann

Lektorat: Cora Wetzstein

Korrektur: Adriane Andreas

Covergestaltung: ki36, Editorial Design, München,  
Sabine Krohberger

eBook-Herstellung: Viktoriia Kaznovetska

 ISBN 978-3-8338-8271-5  
1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Jochen Arndt

Fotos: Jochen Arndt, ulia Hoersch, Verena Frei,  
Kramp&Gölling, Coco Lang, Vanessa von Hilchen,  
Becca Crawford, Grossmann&Schürle, Barbara  
Bonisolli, Mathias Neubauer, Becca Crawford, iStock

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU: 8-8271 01\_2022\_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter  
[www.gu.de](http://www.gu.de)



[www.facebook.com/gu.verlag](http://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

## **KONTAKT ZUM LESERSERVICE**

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München



# VORWORT

---

In meinem Job als Personal-Trainerin und Gesundheits-Coach habe ich tagtäglich mit Menschen zu tun, die vor denselben Herausforderungen stehen: Gewichtszunahme, Energietiefs, persönlicher Stress, schlechter Schlaf, Rücken-, Nacken- und Knieschmerzen, aber auch ein allgemeines Unwohlsein im Körper, was sich dann auch als mangelndes Selbstbewusstsein äußert, sind die Zustände, aus denen meine Kunden sich befreien möchten.

Vor allem seit die Zeiten mit Lockdown und Homeoffice begonnen haben, sind diese Beschwerden deutlich mehr geworden. Habt auch ihr euch durch die mangelnde Bewegung zu Hause am Schreibtisch und durch den sehr verkürzten Weg zum Kühlschrank schleichend gehen lassen? Gibt es nicht auch bei euch die Tage, an denen ihr nur noch eine Jogginghose tragt? Wenn ja, dann seid ihr damit auf jeden Fall nicht alleine! Aber keine Sorge, mit meinem Konzept für fit@home könnt ihr wieder in die Spur kommen, sodass ihr euch körperlich, aber vor allem auch mental wieder deutlich besser fühlt. Euer Energielevel wird sich verbessern, ihr könnt die im Homeoffice dazugewonnenen Kilos Schritt für Schritt nachhaltig verlieren und problemlos auch von zu Hause aus mehr Bewegung in den Alltag integrieren.



Manchmal kommen von neuen Kunden erst einmal kritische Blicke zu den Tipps und Ernährungsumstellungen, die ich ihnen an die Hand gebe. Aber es hat sich bis jetzt für jeden gelohnt, mir sein Vertrauen zu schenken. So wünsche ich mir von Herzen, dass auch du mir vertraust und dein Leben im Homeoffice so gestalten kannst, dass auch du das Beste für dich persönlich herausholst.

Eine Sache ist mir noch wichtig: Alle Tools im Buch sind zwar zunächst mit klaren Grenzen abgesteckt, das bedeutet aber nicht, dass du sie nicht für dich persönlich anpassen kannst. Ich möchte die Menschen dazu bringen, ihren Körper so gut kennenzulernen, dass sie selber spüren, was ihnen guttut. Wenn der Blutzucker stabil und der Darm gesund ist, dann entwickelt sich das Gespür dafür am allerbesten!

Viel Spaß und Erfolg im Homeoffice mit fit@home  
wünscht euch

Ines



## FIT IM HOMEOFFICE

Tagesrhythmus, Arbeitsstruktur, soziale Kontakte und Bewegungsverhalten ändern sich im Homeoffice von heute auf morgen. Wie du dennoch in der Spur bleibst, erfährst du auf den nächsten Seiten.







# DAS MACHT HOMEOFFICE MIT UNS

---

Durch äußere Umstände haben sich in relativ kurzer Zeit viele Arbeitsbedingungen verändert: Es wird viel mehr zu Hause gearbeitet. Meetings finden per Video Calls statt, viele halten sich teilweise kaum noch im Büro auf. Das hat nicht nur Einfluss auf die Arbeitskultur, sondern auch auf unsere Lebensbedingungen.

Homeoffice hat viele Vorteile: Man spart sich den Arbeitsweg, sieht die Familie und die Kinder mehr, die Arbeitszeiten sind flexibler und auch anstrengende Dienstreisen und Flüge fallen weg. Trotzdem ist zu beobachten: Das verstärkte Arbeiten im Homeoffice hat zunehmend negative Auswirkungen auf unsere physiologische und mentale Gesundheit.

## DER KÖRPER IM HOMEOFFICE

Zuhause fehlen ergonomische Arbeitsplätze, stattdessen wird am Küchentisch oder in der Abstellkammer gearbeitet: Unbequeme Stühle, zu tiefe Tische und Platzmangel lassen Rücken-, Nacken- und andere Schmerzen zunehmen. Gerade, wer vorher den Arbeitsweg zu Fuß oder per

Fahrrad zurückgelegt hat, bewegt sich deutlich weniger. Der Kühlschrank ist immer in der Nähe, oft verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeit und Pausen – vielen fehlt eine Esskultur und -struktur. Auch die mentalen Mehrbelastungen, wie zum Beispiel als Single permanent alleine zu sein oder als Familie Arbeit und Homeschooling unter einen Hut bringen zu müssen, führen zu ungesundem Essverhalten und somit auch zu einer Gewichtszunahme. In diesem ganzen Teufelskreis wird Sport gerne vernachlässigt, denn direkt von der Arbeit zum Fitnessstudio zu gehen, fiel vielen leichter, als sich von zu Hause aus nochmals auf den Weg zu machen.

### **MENTALE AUSWIRKUNGEN**

Mehr Homeoffice bedeutet für viele auch oft mehr Ablenkung – etwa durch Hausarbeit, Kinder oder auch mal den Postboten, der klingelt. Es steigt das mentale Stressempfinden. Auch mehr Arbeit zu sonst untypischen Zeiten, weil man sich nicht mehr im Office ein- und auscheckt, sondern beinahe immer erreichbar ist, löst Stress aus. Gleichzeitig verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeits- und Freizeit. Zusätzlich ist es für einige Personen belastend, weniger Sozialkontakte mit Arbeitskollegen zu pflegen, sie fühlen sich weniger gesehen, alleingelassen und der Austausch fehlt ihnen.

## RICHTIG ESSEN IM HOMEOFFICE

---

Damit wir uns den Herausforderungen im Homeoffice stellen können, muss unser Körper die richtige Tankfüllung erhalten. Das ist vergleichbar mit der Pflege eines Sportwagens. Ein Auto auf der Rennstrecke bekommt den besten Sprit und eine hervorragende Ausstattung, damit es Leistung erbringen kann. Genauso braucht das Gehirn die richtige Nahrung, um auf Hochtouren arbeiten zu können.



Wird morgens gar nichts gegessen oder schnell ein Brötchen mit Marmelade oder ein »Fruchtjoghurt«, der viel Zucker enthält, heruntergeschlungen? Mit einem solchen Start in den Tag kann der Motor nicht richtig laufen und der Tank ist auch schnell



wieder leer. Meine Ernährungstipps, die Rezepte und die Life-style-Cues garantieren dir einen energiereichen Kickstart in den Tag, der deine Aufmerksamkeit lange hoch hält. Die leckeren super-easy Gerichte machen dich lange satt, sind blutzuckerfreundlich und verhindern so Energietiefs und Heißhungerattacken, sie pflegen deinen Darm und bringen deine Hormone in Balance. Wer seinen Arbeitstag mit meinen Tipps strukturiert, wird garantiert ausgeglichener und mental stärker, weil Routinen den Tag effizienter gestalten. Probier es doch gleich aus!



**Meal Prep hilft an stressigen Tagen.**

---

# MEINE REZEPTE SIND ZUCKERARM BIS ZUCKERFREI.

---

GESUNDE, NATURBELASSENE FETTE SIND  
GUT FÜR **HERZ UND HIRN**

---

## IHR BEWEGT EUCH WENIG?

Dann esst kohlenhydratarm.

---



Verzichtet auf potenzielle Allergene  
**wie Kuhmilch, Soja und glutenhaltiges  
Getreide**

---

WER MEHR UND INTENSIVER SPORTELT, DARF  
ETWAS MEHR KOHLENHYDRATE AUF DEN  
TELLER LEGEN.

---

Versorge dich individuell an deinen Kalorien- und  
Makronährstoffbedarf angepasst:

**MEHR MUSKULATUR +**

WENIGER KÖRPERFETT

+ MEHR BEWEGUNG

---

**= MEHR KOHLENHYDRATE**

---

Sättigend, lecker und mit Freude gemacht!

---

**TANKT REICHLICH** PROTEINE UND  
BALLASTSTOFFE!



# BLUTZUCKER UND KOHLENHYDRATE

---

Wer vor Lockdown-Zeiten noch nie im Homeoffice gearbeitet hat, wird feststellen, dass es gar nicht so einfach ist, im privaten Umfeld auf Arbeitsmodus umzuschalten, diszipliniert am Ball zu bleiben, Tagesstrukturen aufzubauen und den Energielevel gleichbleibend hoch zu halten.



Mit dem richtigen Frühstück werden körpereigene Signale – sogenannte Neurotransmitter – aktiviert, die uns mit Motivation, Konzentration und einem

ausgeglichenen Energielevel in den Tag starten lassen. Außerdem wird morgens mit dem ersten Bissen im Hormonsystem die Basis für den gesamten Tag gelegt. Der wichtigste Faktor dafür ist ein stabiler Blutzuckerspiegel, denn das blutzuckersenkende Hormon Insulin und die blutzuckersteigernden Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Glukagon beeinflussen den gesamten Hormonzyklus:

→ **Essen wir zum Frühstück hauptsächlich Kohlenhydrate (Brötchen, Müsli, Porridge, Früchte, Toast, Marmelade, Fruchtsaft) oder Lebensmittel mit Nahrungsallergenen (Kuhmilch, Gluten, Soja), die eine Stressreaktion im Immunsystem auslösen, dann wird der Blutzucker direkt oder indirekt erhöht. Da der überschüssige Zucker im Blut bei geringer körperlicher Aktivität, die das Homeoffice oft mit sich bringt, zur Speicherung in die Zellen abtransportiert werden muss, wird vermehrt Insulin ausgeschüttet. Insulin gibt den Zellen das Signal, dass sie sich für die Zuckerspeicherung öffnen. Meist sinkt der Blutzucker dann so stark, dass nach einer Weile ein Tief kommt und der Körper nach neuem Zucker verlangt. Es beginnt also ein Dilemma von Blutzucker-Aufs und -Abs und das führt zu Energietiefs, Heißhungerattacken und der**

## **Ausschüttung von Entspannungssignalen: Wir werden müde.**

### **MUSKELN UND BEWEGUNG SIND WICHTIG**

Dasselbe gilt auch für den weiteren Tagesverlauf, denn wenn wir viel sitzen und im Verhältnis zu wenig Muskelmasse zu viel Körperfett haben, dann wandelt die Leber allen überschüssigen Zucker direkt in Fette um, die dann eingespeichert werden und sich vor allem um die Körpermitte an Bauch und Hüfte zeigen. Man spricht von subkutanem (unter der Haut) und viszeralem Fett, das die Organe umgibt.

### **ISS DICH FIT!**

Zum Frühstück startest du mit Protein, guten Fetten, Vitaminen und Ballaststoffen. Tagsüber snackst du dich mit guten Fetten, Ballaststoffen und/oder Protein aus dem Konzentrationsloch.

Mittags darf es eine kleine Portion ballaststoffreiche Kohlenhydrate, Protein, etwas Fett und Gemüse oder ein Low-Carb-Gericht sein.

Abends gibt es Kohlenhydrate, etwas Protein, weniger Fett und Gemüse oder eine Low-Carb-Mahlzeit.

Ein muskulöser und aktiver Körper hat einen effektiveren Motor und einen größeren Tank. Der Motor verbrennt die Kohlenhydrate und der Tank speichert sie. Und natürlich wird bei viel Bewegung

auch mehr Brennstoff benötigt. Aber ein Auto, das nur herumsteht, braucht weder eine neue Tankfüllung noch einen laufenden Motor. Da man im Homeoffice viel sitzt, läuft der Motor kaum und der Kohlenhydrattank ist bereits voll. Es ist also einerseits sinnvoll, bei primär sitzenden, körperlich inaktiveren Tätigkeiten tendenziell weniger Kohlenhydrate zu essen und den Fokus mehr auf Protein, gute Fette und Ballaststoffe zu setzen. Andererseits kannst du deinen Tank vergrößern und deinen Motor verbessern, indem du mit Krafttraining Muskulatur aufbaust. Um den Tank immer wieder zu leeren, ist es zusätzlich wichtig, auch in den Alltag genügend Bewegung zu integrieren: Stretching, Spaziergänge und kurze Bewegungspausen eignen sich gut. Schau doch mal zu den [>](#) und [>](#). Dort findest du Anregungen für mehr Aktivität, auch wenn du wegen Homeoffice gerade nicht so viel raus kommst und z. B. der Weg mit dem Rad zur Arbeit fehlt.

## **AKTIV BLEIBEN**

**Im Homeoffice leidet häufig beides: die richtige Ernährungsweise und genügend Bewegung. Die Kombination aus Bewegung im Alltag, wie Fahrradfahren, zum Einkaufen laufen, spazierengehen, Stretching, Yoga und zusätzlich mindestens zwei intensivere Krafttrainingseinheiten pro Woche spielt eine sehr wichtige Rolle für die allgemeine Gesundheit: um**



mental ausgeglichen zu sein, gut zu schlafen, die Hormone und den Blutzucker in Balance zu halten, konzentriert zu sein, schmerzfrei im Alltag zu sein, die Knochen und das Gewebe zu stärken und einen Körper zu haben, in dem man sich wohlfühlt. Das sind nur wenige von vielen weiteren Gründen, warum Bewegung so wichtig ist.

### WER BRAUCHT KOHLENHYDRATE?

Wenn dein Körperfettanteil relativ gering und deine Muskelmasse gut ausgeprägt ist, darfst du gerne mehr Kohlenhydrate zu dir nehmen. Das gilt auch, wenn sich um deine Körpermitte an Bauch und Hüften keine größeren Pölsterchen sammeln. Das sogenannte Bauchfett oder viszerale Fett ist nämlich mit ein Motor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – und das solltest du erst reduzieren, bevor Nudeln, Couscous, Brot & Co. wieder eine größere Rolle auf deinem Teller spielen dürfen. Du treibst regelmäßig Sport und bewegst dich auch im Homeoffice-Alltag nicht nur zwischen Schreibtisch, Kühlschrank und Couch hin und her? Auch Spaziergänge zum Einkaufen oder zur Post gehören zu deiner Tages-Routine? Dann darfst du bei der Kohlenhydratportion gerne ein bisschen aufstocken.

Und auch Menschen, die schlecht ein- und durchschlafen, können von erhöhten Kohlenhydratmengen vor dem Schlafen profitieren, um erholter in den nächsten Arbeitstag zu starten.

## **WANN BRAUCHST DU EIGENTLICH KOHLENHYDRATE?**

Während des Trainings leeren sich die Kohlenhydratspeicher, darum darfst du nach einer Sporteinheit gerne zu Zuckerlieferanten, wie Nudeln, Reis, Hirse oder Quinoa greifen. Das Gleiche gilt auch vor einem Spaziergang oder um abends besser einschlafen zu können.

Zeigt deine Körperfettwaage einen niedrigen Wert für deinen Körper an und sammelt sich bei dir um Bauch und Hüften kaum Fett, dann sind kohlenhydrathaltige Mahlzeiten in der Mittagspause oder als Snack auch kein Problem.

## **WELCHE KOHLENHYDRATE SIND IDEAL FÜR MICH?**

Ob du am ehesten schnell oder langsam verfügbare Kohlenhydrate brauchst, hängt vor allen Dingen von der Tageszeit und deinem Bewegungsverhalten ab.



→ **Nach dem Training sorgt Zucker aus Haferflocken und Reiswaffeln sowie Früchten und manchmal etwas Honig, Ahornsirup, Banane oder Datteln für schnelle Energiespeicherung in den Muskeln und für eine rasche Regeneration. Am Mittag und am Abend sollten nur komplexe Kohlenhydrate auf dem Teller liegen, die du zusammen mit Gemüse, Protein und wenig Fett isst. Kartoffeln, Reis, Reisnudeln, Hirse, Haferflocken, Quinoa, Süßkartoffeln und Rote Bete sind für diese Mahlzeiten eine gute Wahl. Deine Snacks untertags sollten aus langsam verwertbaren Kohlenhydraten und ab und zu Obst am Stück (kein Saft oder Smoothie)**

**zusammengesetzt sein, wenn du sowieso im Anschluss noch etwas Bewegung (Mobility, Spaziergang) auf dem Plan hast.**

## **MOBILITY**

Du suchst Übungen für fixe Bewegungseinheiten zwischendurch? Dann blättere doch mal weiter nach hinten im Buch. Dort findest du ab > schnelle Stretchings am Schreibtisch und ab > Bewegungs-Quickies für zwischendurch sowie Tipps für mehr Aktivität im Alltag. Lass sie zu deiner täglichen Routine werden und genieße dadurch ein Plus an Wohlbefinden.



# HORMONE UND DARMGESUNDHEIT

---

Der Darm ist physiologisch gesehen nicht innen im Körper, sondern wie die Haut, eine äußere Schutzmauer. Diese Mauer – die Darmschleimhaut – besitzt unzählige kleine Durchgänge, durch die Nährstoffe in den Blutkreislauf gelangen. Achte darauf, dass diese wunderbare Barriere intakt bleibt, denn so bleibst du gesund.



Solange die Darmschleimhaut stabil gebaut ist und die Durchgänge von intakten Schranken bewacht werden, gelangen hauptsächlich die Nährstoffe in den Blutkreislauf, die wir brauchen und die gut für uns sind. Wird die Mauer jedoch beschädigt und das Schrankensystem nicht mehr korrekt bedient, gelangen entzündungsfördernde Stoffe in den Körper, die uns müde, schlecht gelaunt und langfristig dick oder sogar krank machen.

→ **Auslöser für ein solch gestörtes Kontrollsystem sind: ein Mangel an naturbelassenen Fetten (vor allem Omega-3), hochwertigem Protein und Mikronährstoffen wie B-Vitamine, Vitamin A, Zink, Eisen und Magnesium durch schlechte Ernährungsgewohnheiten; zu wenige Ballaststoffe in der Ernährung und demzufolge zu wenige gute Darmbakterien, die für eine Balance in unserer Darmflora sorgen; darmreizende Stoffe in der Ernährung, die teilweise Immunreaktionen auslösen, dazu gehören Kuhmilchprodukte, Zucker, industriell verarbeitete Produkte mit Transfetten und Zusatzstoffen sowie Soja, uneingeweichte Hülsenfrüchte und glutenhaltiges Getreide.**

## **DEN DARM REGENERIEREN**

Damit die Schranke und die Mauer in unserem Darm wieder ein optimales Kontrollsystem

entwickeln, ist es sinnvoll, ihnen vier bis zwölf Wochen Zeit zu geben, sich wieder richtig aufzubauen. In dieser Zeit sollten keine der genannten potenziell reizenden Stoffe konsumiert werden, denn es braucht nur kleine Mengen davon, um die Regeneration zu stören. Ist die Darmschleimhaut wieder erholt und die neue, darmförderliche Ernährungsweise Routine, so kann der Körper auch ab und zu ein Essen, das diese Stoffe enthält, vertragen, denn dann ist die Mauer stark genug.

Zusätzlich unterstützen können wir die Mauer mit prä- und probiotischen Lebensmitteln wie Flohsamenschalen, fermentierten Lebensmitteln (z. B. Kimchi und Sauerkraut) und Bitterstoffen (Grapefruit, Chicorée-Salat, Rucola).

## **DER BLUTZUCKER UND DIE HORMONE**

Indem wir zur richtigen Zeit das richtige essen und unser Kohlenhydrat-Management in den Griff bekommen, stabilisieren wir unseren Blutzucker, und dieser ist auch die Basis für Hormone, die sich in der Balance befinden.

## **SO WERDEN DER DARM UND DIE HORMONBALANCE UNTERSTÜTZT**

Achte darauf, dass gute Fette – vor allem Omega-3-Fettsäuren aus Fisch, Leinsamen und Walnüssen – auf deinen Teller kommen. Vitamin- und ballaststoffreiches Gemüse (Blattsalate, Spinat, Brokkoli, Möhre, Zucchini, rote Paprika) sowie