



HOLLA-DIE-KOCHFEE
ZAUBERT

*Ich esse jetzt Nudeln
und bereue nichts*



ZS VERLAG

Mit guten Kohlenhydraten
zum Wohlfühlgewicht

Vorwort

Basiswissen

Wenn der Stoffwechsel andere Pläne hat als du
Wie du deinen eigenen Weg findest
Warum Rituale wichtig sind
Was Hormone mit dem Gewicht zu tun haben
Welche Kohlenhydrate die Guten sind
Wo du Proteine findest, auch ohne Steak
Wie oft du dir etwas gönnen darfst
Wie gute Vorbereitung die Figur rettet
Wenn du ein Tief hast, sei gut zu dir selbst

Wenn Gäste kommen

Vorspeisen, Suppen & Salate

Meine liebsten Starter und Kleinigkeiten, von einer wärmenden Suppe über feine europäische, asiatische, italienische bis an die Levante-Küche angelegte Köstlichkeiten.

Grazing Board

Miso-Baukasten

Dressings, Dips und Saucen

Vegetarische und vegane Hauptgerichte

Köstliche Hauptmahlzeiten mit pflanzlichen Eiweißquellen für Wochentags-Vegetarier wie mich, denen Beilagensalat oder Kloß mit Soß als fleischlose Alternative nicht genug ist.

Minestrone-Baukasten

Schlanke Beilagen

Hauptgerichte mit Fleisch

Sonntagsgerichte und Feines mit Fleisch. Viel Spaß mit meinen Favoriten aus dem Ofen, der Pfanne oder vom Grill! Das Gemüse dazu darf natürlich trotzdem nicht fehlen.

Pürees

Kumpir

Hauptgerichte mit Fisch

Ab ins Wasser! Ich zeige dir, wie du ganz easy Lachs beizt oder kurz marinierst, wie du köstliche Muscheln zauberst und die schönsten Sommerrollen rollst.

Sommerrollen-Baukasten

5-Zutaten-Rezepte

Desserts, Snacks und Süßes

Freu dich zum Schluss auf Nachtisch, Kuchen und Kleinigkeiten. Ohne raffinierten Zucker, mit vollwertigem Mehl oder Haferflocken. Süßes kann auch ohne Sünde lecker sein!

100-Kalorien-Snacks

Frozen Delights

Stimmen aus der Community

Impressum



AHA, JETZT ALSO NUDELN ...

War das dein erster Gedanke?

Macht sie jetzt ein Pasta-Buch? Nachdem ich all ihre Low-Carb-Bücher im Regal habe? Du glaubst gar nicht, wie viele Gedanken ich mir über diesen Titel gemacht habe. Ach was, über das ganze neue Projekt! Kann ich nach fünf Büchern den Low-Carb-Weg verlassen, ohne meine Leser*innen zu verprellen? Kann ich authentisch bleiben und meine Geschichte erzählen, ohne mein auf Low Carb aufgebautes Business zu ruinieren?

JA, ICH KANN. ICH MUSS SOGAR!

Sieben Jahre Low Carb, sieben Jahre leckere Rezepte, eine wunderbare Community, ein so herzliches und entspanntes Miteinander! Egal ob auf dem Blog oder auf meinen Social Media Plattformen – seit 2013 zuerst ein Hobby, inzwischen viel mehr als das. Wenn du schon ein Teil dieser Gemeinschaft bist, weißt du es längst. Wenn du neu bist, dann sage ich es dir jetzt:

ICH HÄTTE EWIG SO WEITERMACHEN KÖNNEN!

Low Carb war in all diesen Jahren einfach PERFEKT für mich. Einmal sagen zu müssen, es klappt nicht mehr, war undenkbar. Funktionierte es bei jemandem nicht, dachte ich schlicht und einfach, sie oder er macht was falsch oder ist einfach inkonsequent. Bis es mir genauso ging und ich erst ratlos und später leicht verzweifelt dastand und zusah, wie mein Körper sich veränderte, obwohl ich mir doch so vieles bereits verbot.

Wenn du dich fühlst wie 30, der Stoffwechsel aber einen Gang runterschaltet und die Hormone nicht so recht wissen, wohin die Reise geht, dann verändert sich leider auch das, was der Körper braucht. Die Fettzellen holen sich den Snack scheinbar schneller als du essen kannst. Kennst du nicht? Herzlichen Glückwunsch, du kannst das Buch jetzt ins Regal zurücklegen! Da du es jetzt in den Händen hältst, denke ich aber, du sitzt im gleichen Boot und es soll nicht noch tiefer im Wasser liegen.

Dass es mit einer vollwertigen, frischen, ausgewogenen Ernährung selbst mit Pasta gewichtstechnisch wieder nach unten geht, das habe ich in den letzten eineinhalb Jahren schon mal für dich getestet! Dazu habe ich mir mit Hormon Coach Rabea Kieß eine Expertin mit ins Boot geholt, die auf Seite 12 für einen Realitätscheck in Sachen Kohlenhydrate und Gewicht sorgt. Sie hat mir geholfen, viel gelassener mit den Veränderungen in meinem Körper umzugehen.

Aus meinen Erfahrungen und liebsten Rezepten der letzten Monate ist dieses Buch entstanden. Ich hoffe es bringt dir Gelassenheit, Freude und Genuss.

Herzlichst, deine

A handwritten signature in black ink that reads "Petra". The lettering is cursive and elegant, with a small heart symbol at the end of the word.

Petra Hola-Schneider – Holla die Kochfee

STOFF-„WECHSEL“

Wie nichts bleibt, wie es ist

Während ich es in vielen Lebenslagen kaum erwarten konnte, das Ende zu sehen, hätte ich die Begleiterscheinungen des Älterwerdens gerne ausgelassen. Trotz Low-Carb-Ernährung wollte plötzlich jede einzelne Fettzelle scheinbar noch einmal richtig zur Geltung kommen. „Jedes Kilo mehr ist eine Falte weniger“ heißt es, aber das hilft auch nicht weiter. Was also tun? Statt sich dem Schicksal zu ergeben und Ausreden zu suchen, müssen neue Wege her!

IRGENDWAS IST IMMER

Da sind deine Kinder aus dem Größten raus und du könntest endlich die Zeit mit ihnen nur noch genießen – zack, sind sie weg und leben ihr eigenes Leben. Dein Job läuft super, du bist viel unterwegs – und dann kommt eine Pandemie und alles ist anders. Du ernährst dich Low Carb, freust dich, wie toll es funktioniert – bis es das plötzlich nicht mehr tut und dein Körper macht, was er will.

UND JETZT? MIT VOLLGAS INS NEUE LEBEN!

Kommt dir das alles bekannt vor? Wenn man sich über eines sicher sein kann, dann, dass nichts bleibt, wie es ist. Das ist im Leben so wie im Körper. Was Letzteren betrifft, ging es mir auch so. Nach vielen Jahren der kohlenhydratarmen Ernährung dachte sich mein Stoffwechsel wohl, es wird langsam langweilig. Ich nahm nicht nur nicht mehr ab, ich nahm sogar zu! Da eine ketogene Ernährung, also die noch strengere Form von Low Carb, für mich nicht infrage kam, habe ich die Corona-Pause genutzt, um auf meinen Körper zu hören und Schritt für Schritt eine Art Flexi-Carb-Lifestyle zu entwickeln. Größere Essenspausen, wenig Fleisch, mehr gesunde, vollwertige Kohlenhydrate, viel pflanzliches Eiweiß. Und vor allem mehr Zeit für mich! Das Ergebnis ist eine stressfreie, genussvolle Abnahme von inzwischen fast 17 Kilo in eineinhalb Jahren. Übrigens: Zucker kommt mir nach wie vor nicht in die Tüte, das Diabeteserbe meiner Familie nehme ich nicht an!

War es einfach? Ja und nein. Ja, weil ich – wie wir alle – im Lockdown zu Hause saß und sehr viel Zeit hatte, mich mit mir selbst zu beschäftigen. Nein, weil ich nach vielen Jahren der „verbotenen“ Lebensmittel einen Cut machen wollte, der mir nicht leichtfiel. Es mag verrückt klingen, aber einfach entspannt einen Teller Nudeln zu essen, selbst wenn es um die Vollkornvariante ging, fiel mir unheimlich schwer. Und nein auch, weil ich mehr denn je auf Social Media aktiv war, meinen neuen Weg dort mit der Welt teilte und keinen Plan B hatte für den Fall, dass mein vollwertiges Experiment nicht funktionierte.

PHOTOSHOP-FRUST

Warum Social Media keine Messlatte sein darf

Dieses Kapitel könnte ich auch „So boykottierst du dich selbst“ nennen. Denn aus eigener Erfahrung weiß ich, dass die vermeintliche Normalität, die man heute im Fernsehen, auf Plakaten und Zeitschriften, aber vor allem im Internet vorgesetzt bekommt, einen richtig unter Druck setzen und frustrieren kann. Egal in welchem Alter, ob als Teenie, junge Mama oder Frau im „besten“ Alter. Gerade wenn man nicht mit einem Turbostoffwechsel ausgestattet ist, die Kerzen auf der Geburtstagstorte ob ihrer großen Zahl inzwischen der teuerste Posten sind und man so gerne isst, dass man es auch sieht, kann einem die Motivation angesichts all der präsentierten Perfektion schon flöten gehen.

SCHÖNE BUNTE WELT UND DAS CHAOS DAHEIM

Kommen dazu für viele noch Job und Kinder, die Frau – seien wir ehrlich – manchmal nur schwer unter einen Hut bekommt, ohne innerlich zehnmal am Tag zu explodieren, dann können einem Bilder in den diversen Medien leicht den Tag versauen. Bilder von lachenden, sich selbst beschäftigenden Sprösslingen, deren Kleidung farblich harmonisch der Umgebung einer stets aufgeräumten und saisonal perfekt dekorierten Wohnung angepasst ist. Mittendrin die tiefenentspannte, lächelnde Mutter, selbstverständlich geschminkt, mit perfekt sitzendem Haar und einer von Schwangerschaften offenbar unbeeindruckbaren Kleidergröße 36, die offensichtlich weder mit Augenringen eines Pandas, noch mit Cellulite oder ähnlichen weniger glamourösen Dingen des Lebens zu kämpfen hat.

LASS DAS JA KEINEN SEHEN

Arbeitest du dann wie ich überwiegend online, siehst du diese heile Welt jeden Tag, von früh bis spät, überall. Und als würde es nicht schon reichen, das optisch perfekte Leben anderer mit dem eigenen zu vergleichen, in dem sich gerade die Bügelwäsche meterhoch stapelt, kommen noch all die moralischen Aspekte in puncto gesundes Leben dazu: vollwertige Brotzeiten, täglich frisch gekochte, ausgewogene Mahlzeiten, alles

nachhaltig und plastikfrei entweder aus dem eigenen Garten oder vom Markt nach Hause getragen und ins Bienenwachstuch eingewickelt, bevor man kurz Yoga macht. Und während du gerade im Homeoffice, alleine deiner eigenen mentalen Gesundheit wegen, deinen Kindern die iPads in die Hand drückst und nichts lieber möchtest als weglaufen, poppt auf dem Display ein Artikel über Quality Time mit Kindern auf, um dir den Rest zu geben.

SIND WIR EINFACH NUR UNMOTIVIERT, FAUL UND INKONSEQUENT?

Ich habe es jetzt sehr übertreiben und du magst vielleicht denken, „normale“ Menschen lassen sich nicht von so was beeindrucken. Aber ich bin mir sicher, auch du hast schon mal an dir und deinen Fähigkeiten gezweifelt, hast anderen, egal ob im echten Leben oder online, ihre Version eines großartigen, erfolgreichen Lebens geglaubt und sie vielleicht darum beneidet und dich selbst kritisiert. Das ist menschlich und verständlich, wir vergleichen uns eben mit anderen, das liegt in unserer Natur. Um so wichtiger ist es, sich die Realität vor Augen zu halten, sich zu distanzieren und seinen eigenen Weg zu finden.

GIESSE LIEBER DEINEN EIGENEN RASEN

Niemand außer dir steckt in deinen Schuhen, macht deinen Job, erzieht deine Kinder, lebt mit deinem Mann, zahlt deine Rechnungen.

Wieso also sollte ausgerechnet die Meinung anderer dir zum Glück verhelfen? Nur ein Bruchteil dessen, was wir täglich sehen, ist wahr. Im Netz regiert Photoshop und retuschiert jede Falte und jedes Gramm zu viel. Für Menschen, denen du vielleicht auf Instagram oder Pinterest folgst, sind diese Plattformen meistens ihr gut bezahlter Job. Inszenierung eines gesunden, glücklichen Lebens in einer Bilderbuchfamilie ist ein Teil davon. Und im echten Leben? Kennst du nicht auch Ehen, die plötzlich „vor lauter Glück“ geschieden werden, Blicke hinter die Kulissen, die so anders sind als die nach außen abgezogene Show, dass sie einen sprachlos zurücklassen? Umso wichtiger, sich auf das eigene Leben zu konzentrieren und – bildlich gesprochen – lieber den eigenen Rasen zu gießen, statt den des Nachbarn zu bewundern. Vielleicht ist das, was uns über den Zaun so blendet, einfach nur billiger Kunstrasen ...

Ich hätte so viele Tipps für mein junges Ich, da könnte ich locker ein ganzes Buch draus machen. Oder zwei ... Aber wenn es etwas gibt, was ich heute für lebensnotwendig halte,

dann ist es das „Ist-mir-ziemlich-egal-Prinzip“ in Verbindung mit der „Ich-mache-es-wie-es-mir-passt-Methode“, dem „Alles-wird-gut-Mantra“ und dem ganz großen „Ommm“ der Gelassenheit, wenn es darum geht, was andere über einen denken.

MÜSSTE ICH MEINEM JÜNGEREN SELBST EINEN RAT GEBEN, DANN WÄRE ES DER, GELASSEN ZU SEIN.

Auch beim Abnehmen ist diese Gelassenheit so wichtig. In Ruhe herausfinden, was in der jeweiligen Lebensphase für einen gut ist, ohne sich von all den Abnehmgeschichten und einzig wahren Anleitungen beeinflussen und vor allem unter Druck setzen zu lassen, ist in meinen Augen der Schlüssel zum Erfolg. Andere machen es anders und das sollen sie auch! Du hast deinen eigenen Weg, dein Körper ist einzigartig und seine Bedürfnisse verändern sich mit jedem Jahr. Sich darauf einzulassen ist so viel wertvoller, als sich täglich zu stressen.

Denn eines weiß ich sicher: Selbst Erfolgsgeschichten von Menschen, die dich am Anfang motiviert haben, werden dich frustrieren, wenn du nicht den gewünschten Erfolg hast, alleine weil dieser Weg nicht zu dir passt.

RITUALE UND PLANUNG

Wichtiger, als du vielleicht denkst

Wie schafft man es, in einer Welt voller unrealistischer Vorbilder, Kritik und Wettbewerb, die innere Gelassenheit zu stärken? Indem man sich um sich selbst kümmert und sich Rituale schafft, die einem guttun. Weniger Stress bedeutet schließlich auch besserer Schlaf, mehr Produktivität und vor allem weniger Stressessen!

Gerade wenn du – wie ich – eher dazu neigst, dir immer zu viel vorzunehmen, zehn Dinge gleichzeitig zu tun und eher Ja als Nein zu sagen, kommst du schnell an die Grenzen der Gelassenheit. Wie weit ich in manchen Stresssituationen von einem „Ommm“ entfernt bin, könnte dir mein Mann erzählen. Aber dass es seltener vorkommt als früher, das verdanke ich einigen wenigen Ritualen, die ich nicht mehr missen möchte.

DU KOMMST ZUERST. PUNKT.

Wer soll sich um dein Wohlbefinden sorgen, wenn du es nicht selbst tust? Was haben dein Partner, deine Kinder, deine Umgebung davon, wenn du gestresst, unzufrieden und unausgeglichen bist? Ganz abgesehen davon, dass es auch für dein Abnehmen nicht förderlich ist (wir kennen alle die Tafel Schokolade, die man aus purem Frust auf einmal aufgeessen hat), sind Zeiten, die du für dich alleine hast, in meinen Augen essenziell. Und weil du jetzt vielleicht denkst, „das sagst sich so leicht, wo soll ich diese Zeit denn herzaubern“, komme ich als Erstes zur Organisation deines Tages.

TAGES- UND WOCHENPLANUNG – ÄUSSERE ORDNUNG FÜR INNEREN FRIEDEN

Vorneweg: Ich bin eine Chaotin vor dem Herrn. Von Natur aus eher Freestyle statt To-do-Liste. Immer am Suchen von Dingen, nicht über ihnen stehend, sondern hechelnd hinterherrennend. Irgendwann habe ich aber gemerkt, dass Strukturen eben nicht unbedingt spießig und langweilig sind, sondern mir jede Menge Luft zum Atmen geben. Vor etwa drei Jahren fing ich an, einen Produktivitätsplaner zu führen und meine wöchentlichen und täglichen Aufgaben zu planen. Und zwar nicht so wie früher, mit

ellenlangen Listen von riesigen Posten wie „Steuererklärung“, „Wohnung aufräumen“ oder „Rezept für Kunden XY“. Diese Art von Liste mit Aufgaben, die so viel Zeit verschlingen, dass du sie niemals auf einmal schaffst, sorgt nur dafür, dass du dich noch gestresster fühlst und oft gar nicht erst anfängst.

Inzwischen arbeite ich nach der Pomodoro-Technik, bei der die Arbeit in 25-Minuten-Abschnitte aufgeteilt wird: 25 Minuten konzentriert arbeiten, dann eine kurze Pause, dann wieder 25 Minuten und so weiter. Dafür zerpfücke ich jede anstehende Aufgabe in ihre Einzelteile – so hake ich an einem Tag ganz viel ab, schaffe zehnmal mehr als sonst, bin mit mir zufrieden und habe ganz nebenbei viel mehr Zeit für mich! Das Gleiche gilt auch für Lästiges im Haushalt. Hier lohnt es sich, sich Tipps von einem Ordnungskoach zu holen. Auf meinem Blog www.holladiekochfee.de gibt es Empfehlungen.

MEINE RITUALE FÜR EIN ENTSPANNTERES LEBEN

Ein positiver Start in den Tag

Klingt banal? Ist es vielleicht, aber es hilft! Nicht umsonst heißt es, dein Tag geht den gleichen Weg wie deine Mundwinkel. Da ich kein Morgenmensch bin, gehört diese Zeit schon immer mir alleine. Ich setze mich mit einer Tasse Kaffee hin (handgebrüht von meinem Mann – aus meiner geliebten Kaffeemaschine, wenn ich ihn selbst mache), mache Musik an und gehe meine Aufgaben für den Tag durch. Ich versuche jeden Tag etwas zu finden, auf das ich mich freue, wofür ich dankbar bin und das mir gute Laune macht.

Meditation

Eigentlich bin ich als ungeduldige Person, bei der alles schnell gehen muss, überhaupt nicht der Typ für Meditation, sondern eher der, der in der Not einen Schokoriegel aufreißt. Im größten Chaos meines Lebens war sie aber meine Rettung, um selbst mitten am Tag abzuschalten, zu atmen und binnen zehn Minuten zu entspannen, statt zu naschen oder jemanden anzuschreien. Ich nutze dafür die App „Headspace“, dort kann man Thema und Zeit wählen.

Bewegung

Bin ich sportlich? Auf keinen Fall. Siehst du mich mal rennen, dann kannst du sicher sein, ich werde verfolgt. Warum fange ich jetzt also davon an? Weil Bewegung zu den Dingen gehört, die mich wirklich entspannt und zufrieden machen. Dabei rede ich nicht von Stunden im Fitnessstudio, sondern von überschaubaren Work-outs, die ich zu Hause mache. Ob Pilates, kurze HIIT-Videos auf Youtube oder das gute alte Step-Aerobic: 20 bis 30 Minuten reichen – die hat man IMMER übrig, gerade wenn im Homeoffice der Weg in die Arbeit wegfällt. An diesen Tagen fällt es mir übrigens deutlich leichter, mich gut zu ernähren, denn ich will mir ja die verbrannten Kalorien nicht wieder reinschaufeln.

Wellness zu Hause

Gerade wenn es ums Abnehmen geht, sollte man seinem Körper ganz viel Liebe schenken! Neben praktischen Dingen wie Basenbädern gegen Übersäuerung oder Wechselduschen für den Kreislauf ist es sinnvoll, seine Haut gut zu pflegen. Sie soll schließlich mit uns schrumpfen, so gut es geht. Ich weiß, dass die Wirksamkeit vieler Cremes, Öle und Lotionen eher im Auge des Betrachters liegt, aber schon die Tatsache, dass man sich seinem Körper widmet, sich Zeit nimmt und es sich in einem duftenden Schaumbad gut gehen lässt, ist so wertvoll für ein positives Körpergefühl und Ausgeglichenheit.

Zeit nur für mich

Ist das jetzt eher egoistisch oder eher lebensnotwendig? Ich finde, gesunder Egoismus ist hier der Schlüssel. Jeder braucht Auszeiten, egal wie sehr man seine Mitmenschen liebt, wie klein die Kinder sind, wie viel Arbeit man hat. Mein Tipp? Ein fester Tag in der Woche, an dem man Zeit für sich blockiert, eine feste Zeit am Tag, die nur einem selbst gehört. Man muss dann gar nicht ausgehen, manchmal reicht es, ein Buch in Ruhe zu lesen, einen Kuchen zu backen, allein spazieren zu gehen, seinen Hobbys nachzugehen oder einfach zu schlafen. Gerade wenn Kinder da sind, sind solche festen Termine einfacher zu handeln, als jedes Mal neu zu verhandeln. Und aus eigener Erfahrung kann ich sagen: keine Angst, euer Partner wird es schon machen mit den Kids. Vielleicht nicht so perfekt wie ihr, aber das ist völlig egal!



LEICHT UND GLÜCKLICH LEBEN?

Die Hormone sind der Schlüssel

Was kann man tun, um sich in seinem Körper wieder so richtig wohlfühlen und seine frühere Leichtigkeit zurückzubekommen? Rabea Kieß, Hormon Coach, hat auf diese Frage eine klare Antwort: Die Hormone sind der Schlüssel. Mit ihrer Hormon-Balance-Diät (erschienen im ZS-Verlag, Januar 2021) hat die Autorin und Podcasterin schon unzähligen Frauen geholfen. Dabei geht es um mehr als nur ums Abnehmen. Im Gespräch mit Petra Hola-Schneider verrät Rabea Kieß, warum radikale Diäten auf Dauer nicht funktionieren und wie Frauen endlich wieder ein gesundes Körpergefühl bekommen und sich leicht, frei und glücklich fühlen können.

Petra Hola-Schneider: Hallo Rabea, schön, dass du da bist! Das Thema Ernährung spielt in deiner Arbeit als Hormon Coach eine große Rolle. Wie bist du denn darauf gekommen, dich damit auseinanderzusetzen?

Rabea Kieß: Hallo Petra, freut mich auch sehr. Nun, ich habe 18 Jahre als Personal Trainerin gearbeitet und meine Zielgruppe waren Frauen, die natürlich alle schön aussehen und eine tolle Figur haben wollten. Dabei habe ich festgestellt, dass manche Frauen abnehmen können und andere nicht – obwohl sie alle das gleiche Training absolvieren. Also habe ich mich gefragt, woran das liegt, und kam darauf, dass unsere Hormone ein ordentliches Wörtchen mitzureden haben. Probleme tauchen vor allem dann auf, wenn die Hormone aus dem Gleichgewicht geraten sind. Also habe ich nach Wegen gesucht, wie ich meine Kundinnen dabei unterstützen kann, wieder in eine hormonelle Balance zu kommen. Und Hormonbalance braucht im wahrsten Sinn des Wortes sehr viel Balance.

Hola-Schneider: Wie können Frauen denn erkennen, dass ihr Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht geraten ist? Gibt es da Anzeichen?

Kieß: Ja, ganz viele sogar. Es kommt auf das Alter an, aber häufig kann man das am Zyklus festmachen. Die Periode ist immer ein Spiegel für den Gesundheitszustand. Bei starken Schmerzen oder bei Unregelmäßigkeiten und natürlich beim Ausbleiben der Menstruation sollte man genau hinschauen. Aber auch Äußerlichkeiten wie Haarausfall,

trockene oder unreine Haut können Hinweise sein, genauso wie Heißhunger oder Essensgelüste. Wenn man beispielsweise immer was Süßes nach dem Essen „braucht“, kann das schon ein Zeichen für eine Disbalance sein. Oder wenn man fahrig und aggressiv wird, weil man keine Kohlenhydrate bekommt. Aber auch Schlafstörungen und Erschöpfung, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche, Gewichtszunahme oder Wassereinlagerungen und PMS – um nur einige zu nennen.

Hola-Schneider: Lass uns doch weiter auf die Ernährung eingehen. Du hast gerade schon das Thema Gewichtszunahme angesprochen. Ich denke, viele Frauen kennen das: Ab einem gewissen Alter nehmen sie mit der gleichen Bewegung, dem gleichen Tagesablauf, der gleichen Ernährung, plötzlich deutlich zu oder können das Gewicht nur noch schwer halten. Woran liegt das?

Kieß: Ja, leider. Das liegt einfach daran, dass sich mit Ende 30/Anfang 40 der Hormonspiegel umkrempelt und das wirkt sich bei vielen Frauen auf den Stoffwechsel aus. Dann nehmen Frauen zu und die Figur verändert sich. Plötzlich entdeckt man am Bauch oder anderen Problemzonen neue Fettpölsterchen, wo bisher nichts oder wenig war. Zwischen 40 und 50 Jahren verändern sich dann die meisten weiblichen Körper noch einmal. Ich glaube, da gibt es kaum eine Frau, die das gar nicht festgestellt hätte. Hormone haben darauf einen großen Einfluss. Durch verschiedene Prozesse im Körper kann es im Laufe der Jahre eben zu Hormonmängeln oder Disbalancen kommen, die wir dann zu spüren bekommen und wieder ausgleichen müssen. Für diesen Ausgleich ist Ernährung eine ganz wichtige Grundlage. Sie bringt die Bausteine für die Hormonbildung mit. Ohne bestimmte Makro- und Mikronährstoffe können wir gar keine Hormone bauen. Also man muss hier umdenken: Zuerst sollten wir die Hormone wieder ins Gleichgewicht bringen – dann klappt es auch mit dem Abnehmen.

Hola-Schneider: Was würdest du sagen, sind „schlechte Lebensmittel“ für eine gute Hormon-Balance? Auf was sollte man – zumindest in großen Mengen – verzichten?

Kieß: Also es wäre immer gut, egal ob man jetzt eine Unverträglichkeit hat oder nicht, auf Weizen zu verzichten. Weizen wirkt entzündungsfördernd und bei chronischen Entzündungen reagiert das Immun- und damit auch Hormonsystem. Weizen macht den Darm durchlässig, und der spielt eine große Rolle in der Hormonregulation. Genauso wie die Leber, darum wäre es gut, Alkohol möglichst zu reduzieren. Ansonsten sollte man generell auf industriell verarbeitete Lebensmittel verzichten und natürlich auf alles, was in Plastik verpackt ist oder mit Plastik zu tun hat. Sicher ist Kuhmilch für einige Menschen

nicht förderlich. Ansonsten haben tierische Lebensmittel aber auch Vorteile, wie einen hohen Eiweißanteil, Vitamine und Mineralien. Sie machen lange satt, halten den Blutzucker stabiler, sind kohlenhydratärmer als pflanzliche Proteinquellen. Ich würde also schon dazu raten, tierische Lebensmittel mit einzubauen, aber ganz entscheidend ist hier die Qualität. Da sollte es unbedingt biologische Erzeugung sein. Gerade bei Milch und Fleisch sind konventionelle Produkte oft hormonbelastet. Wenn man nicht weiß, woher es kommt – dann lieber weglassen.

Hola-Schneider: Und Zucker? Den esse ich ja eigentlich seit sieben Jahren so gut wie gar nicht.

Kieß: Ja, Zucker ist natürlich sowieso ein Thema. Ein stabiler Blutzuckerspiegel ist das A und O für die Hormonbalance. Also logisch, dass wir bei gesunder Ernährung möglichst zuckerarm essen sollten und den Blutzucker so stabil halten.

Hola-Schneider: Gesunde Ernährung – was bedeutet das denn eigentlich für dich?

Kieß: Gesunde Ernährung ist für mich Energie und ohne Energie können wir nicht leben. Wir müssen essen! Für uns Frauen ist Energie auch nochmal so wichtig, weil wir ohne Energiezufuhr Probleme mit dem Zyklus bekommen können. Im Zyklus bauen wir die Hormonmengen, die wir brauchen, um uns gut zu fühlen. Wir brauchen genug Östrogen und Progesteron, möglichst bis in die 40er – auch wenn wir keine Kinder mehr wollen. Das funktioniert aber nur, wenn wir regelmäßig essen und alle Makronährstoffe also Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße zu uns nehmen.

Hola-Schneider: Funktioniert das denn bei jedem?

Kieß: Nein. Ernährung ist immer individuell, deswegen ist das auch wichtig, sein eigenes Ding zu finden. Man sollte immer überprüfen: Kann ich gut schlafen? Läuft mein Stoffwechsel gut? Habe ich guten Appetit, guten Hunger? Wer keinen Hunger hat, der hat eher einen lahmen Stoffwechsel. Wichtig ist aber auch, mal vier oder fünf Stunden ohne Snacks auszukommen und keinen Heißhunger zu entwickeln. Diese Punkte gehören alle auf die Checkliste. Wenn's hier Probleme gibt, kann man schon mal anfangen, seine Ernährung zu überdenken und sich überlegen, ob man was umstellen könnte.

Hola-Schneider: Das ist ja oft leicht gesagt. Jeder will sich ja gern „gesund ernähren“. Aber wie fängt man an?

Kieß: Da hast du recht. Erstmal ist es hier ganz wichtig, wieder auf das eigene Bauchgefühl zu hören. Also nicht alle Trends, Diäten und Tipps aufzusaugen und auszuprobieren. Viele Frauen haben die Verbindung zum eigenen Körper verloren, sie trauen ihm nicht mehr. Ich kenne so viele Frauen, die seit ihrer Jugend von einer Diät zur nächsten hetzen und völlig aus dem Blick verloren haben, was ihr Körper eigentlich braucht. Und das ist ein Teufelskreis: Wenn ich meinem Körper beispielsweise über Jahrzehnte hinweg zu wenig Kalorien zuführe oder mich nur einseitig ernähre, kommt der Stoffwechsel mit immer weniger Treibstoff zurecht und gewöhnt sich daran.

Hola-Schneider: Jetzt sind wir bei einem wichtigen Punkt: Ich habe Low-Carb-Bücher geschrieben, weil ich mich damit sehr gut gefühlt habe. Doch irgendwann nahm ich trotzdem wieder zu. Also probierte ich es intuitiv mit Vollwertigem. So bin ich zu meinem neuen Denkansatz gekommen: Essen, auch Kohlenhydrate, ohne es zu bereuen.

Kieß: Das ist super! Aber grundsätzlich verkehrt ist Low Carb jetzt auch nicht. Das passt beides zusammen. Ich esse ganz oft Mahlzeiten ohne Kohlenhydrate, zum Beispiel einen schönen Salat mittags, aber das muss sich nicht durch mein ganzes Leben ziehen. Ich bin einfach zu dem Schluss gekommen, dass Essen keine Labels braucht. Egal ob Low Carb, ketogen, vegan, High Carb – das muss ich mir alles so nicht auf die Fahnen schreiben. Die Balance ist wichtig. Kohlenhydrate senken zum Beispiel nachweislich die Stresshormone – das ist ja auch das, was wir instinktiv tun. Wenn wir gestresst sind, dann wollen wir Kohlenhydrate. Und darum kann man gerne gesunde Kohlenhydrate wie Obst oder Hülsenfrüchte in die Ernährung mit einbauen. Es ist wichtig, über die ganze Einstellung zum Essen zu sprechen und von diesem Verbotsdenken wegzukommen hin zu dem, was einem guttut.

Hola-Schneider: Das war genau die Frage, die ich mir gestellt habe. Das Leben ist so kurz. Möchte ich mich noch weiter einschränken, auf Dinge verzichten und mich den Rest meines Lebens bei jedem Essen fragen: Ist das jetzt böse oder nicht? Das gilt ja auch für das Stück Kuchen zum Beispiel ...

Kieß: Das ist absolut richtig. Aber weißt du, das Schöne ist: Wenn wir entspannt und natürlich essen, haben wir gar kein Verlangen mehr nach extrem zuckerhaltigen Lebensmitteln. Wir werden wieder frei und brauchen das nicht mehr unbedingt. Das ist für manche fast nicht vorstellbar, aber das entwickelt sich. Dass man beispielsweise gar

kein Dessert nach dem Essen will. Diese Abhängigkeit verschwindet, wenn wir uns entspannen und unserem Körper von vornherein das geben, was er braucht.

Hola-Schneider: Möchtest du in dieser Hinsicht etwas zum Thema Crash-Diäten sagen?

Kieß: Unbedingt! Das ist eine der größten Fallen überhaupt: Je öfter Frauen Diäten machen, desto schwieriger wird es für sie, bei der nächsten Diät noch abzunehmen. Es gibt Diäten, die extrem die Kalorien reduzieren, dabei schüttet der Körper Stresshormone aus, also Cortisol. Und Cortisol ist ein Fettspeicherhormon und sorgt dafür, dass der Körper die letzten Reserven festhalten will, dass er Fett einspeichert. Er wechselt in eine Art „Überlebensmodus“. Das führt zwar im ersten Moment dazu, dass manche abnehmen können, meistens ist das aber nur Wasser und Muskelmasse, denn der Körper hält an seinem Fett fest. Das Problem ist, dass der Körper sich das merkt. Er fährt seinen Grundumsatz zurück und braucht dann immer noch weniger als vorher. Die Ausschüttung von Stresshormonen in Verbindung mit dieser extremen Kalorienrestriktion führt wieder dazu, dass sich unsere anderen weiblichen Hormone verändern. Und je länger und je öfter ich das mache, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich als Frau zusätzlich Hormon-Probleme bekomme.



„Die Balance ist wichtig. Kohlenhydrate senken die Stresshormone – das ist ja auch das, was wir instinktiv tun. Wenn wir gestresst sind, wollen wir Kohlenhydrate.“

Hola-Schneider: Ein Teufelskreis also. Aber wie kommt man denn da raus? Wie wissen ja beide, dass es Frauen gibt, die ihr ganzes Leben lang schon Diäten machen ...

Kieß: Das stimmt. Viele Frauen essen auch überhaupt nicht zu viel, im Gegenteil. Trotzdem sind sie nicht schlank oder mit sich zufrieden. Und das liegt daran, dass der Stoffwechsel echt im Keller ist. Da gibt es Frauen, die essen nur 1000 Kilokalorien, machen drei Stunden Sport am Tag und nehmen trotzdem zu. Der Weg aus diesem Teufelskreis ist ganz klar: Man muss dem Körper wieder Sicherheit geben. Ihm durch regelmäßiges Essen beweisen, dass er über einen langen Zeitraum gesichert jeden Tag genügend Energie zur Verfügung gestellt bekommt. Das Problem dabei: Wenn man dem Körper nach dieser langen Fastenzeit diese Kalorien gibt, nimmt man vermutlich zunächst mal zu – und das ist natürlich das, was keine Frau will. Darum fallen Viele sofort wieder in die Diät-Mentalität zurück. Sobald die Frauen zwei, drei Kilo zunehmen, weil sie wieder normal essen, beginnen sie erneut Diäten oder entwickeln Essstörungen.

Hola-Schneider: Also wir müssen vielleicht erst mal zunehmen, um dann wieder abnehmen zu können?

Kieß: Nicht unbedingt! Allein diese Aussage sorgt ja wahrscheinlich schon mal bei vielen wieder für Stress und damit für die Ausschüttung von Cortisol (wir erinnern uns: speichert Fett). Aber es ist eben so: Wenn ich aus diesem Hungermodus wieder zurück will zu einem normalen Stoffwechsel, muss ich zunächst mal akzeptieren, dass der Körper sich die Energie nimmt, die er braucht, um sich selbst zu reparieren. Ganz entscheidend ist hier das richtige Mindset. Also sich zu sagen: „Ich will meinen Körper nähren, ihn unterstützen. Ich will wieder Balance.“ Dazu gehört auch, dem Körper zu vertrauen. Und das ist ein Riesenthema. Viele denken: „Der Körper macht ja seit Jahren nicht, was ich will.“ Aber sie erkennen nicht, dass sie ihn jahrelang mit Diäten geißelt und kontrolliert haben. Bei Frauen in den 20ern oder 30ern klappt das ja vielleicht noch ganz gut. In den 40ern und 50ern macht der Körper das aber definitiv nicht mehr mit. Aber erst wenn ich meinem Körper wieder Sicherheit gebe, ist er auch irgendwann wieder bereit, Fett abzugeben.

Hola-Schneider: Wie wichtig ist das Drumherum? Sprich, allgemein ein gesunder Lebensstil?

Kieß: ... das ist sehr entscheidend sogar. Stress vor allem ist ein großes Problem. Denn Stress hat immer Auswirkungen auf meine Essensentscheidung. Jede Frau sollte eine

Entspannungstechnik beherrschen, mit der sie sich ganz bewusst runterfahren kann. Das muss nicht immer Meditation sein oder Yoga, aber etwas in die Richtung wäre schon gut. Zum Beispiel Atemtechniken. Es können auch Spaziergänge in der Natur sein. Bewegung ist ohnehin essenziell. Sie verstoffwechselt Kohlenhydrate, macht uns ausgeglichener und reguliert sogar den Appetit. Aber auch hier muss man aufpassen, denn Übertraining belastet das Immunsystem und führt zu übermäßigem Hunger. Wie man sieht: Immer es geht um die Balance – und darum, auf sich selbst zu achten.

Hola-Schneider: Damit hast du schon meinen letzten und vielleicht wichtigsten Punkt angesprochen: Selbstfürsorge. Gerade Frauen tendieren ja dazu, sich selbst nicht an die erste Stelle zu setzen und sich zuerst um alle anderen zu kümmern. Wie kommen wir da raus?

Kieß: Das ist in der Tat ein großes Problem für viele Frauen, darum thematisiere ich das auch sehr, sehr stark. Ich würde sogar sagen, Selbstfürsorge ist bei vielen der springende Punkt. Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung sind auch Zeichen dafür, dass ich mich wichtig und ernst nehme. Ich beobachte aber auch, dass die Familie oder der Mann als Ausrede genommen werden, warum man bestimmte Sachen nicht mitmachen oder umsetzen kann. Frauen dürfen gerne aufhören, sich selbst was vorzumachen. Sie können ihre Familie mit einbinden. Sie dürfen und müssen sogar offen darüber sprechen, wenn sie gerne etwas an ihrem Leben verändern möchten. Und auch die Ausrede, man hätte keine Zeit, sollte so nicht stehen bleiben. Denn keine Zeit heißt immer: keine Priorität. Statt „ich habe keine Zeit“ sollten Frauen mal testen wie es sich anfühlt, wenn sie sagen „gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung sind für mich keine Priorität.“ Wer etwas ändern will, sollte versuchen zu sagen: „Ich nehme mir Zeit für gesundes Essen, für meinen Körper, weil ich mir wichtig bin.“ Das Umdenken muss im Kopf beginnen – denn im Grunde fängt damit alles an.



„Selbstfürsorge ist bei vielen der springende Punkt. Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung sind auch Zeichen dafür, dass ich mich wichtig und ernst nehme.“



DIE GUTEN INS TÖPFCHEN

Langsame Kohlenhydrate, gute Fette, hochwertiges Protein

Eigentlich möchte ich Lebensmittel gar nicht in „gut“ oder „böse“ einteilen, denn schließlich sind es oft gerade die verteufelten Carbs, die uns in Form von Schokolade guttun – wenn wir es nicht übertreiben! Da sich in meinem Buch alles um die Balance dreht, ist es wichtig zu wissen, welche Kohlenhydrate man besser gut dosiert und welche unbedingt in den Speiseplan gehören sollten. Hier eine kurze und einfache Erklärung:

WAS SIND KOHLENHYDRATE ÜBERHAUPT?

Neben Eiweiß und Fett gehören Kohlenhydrate zu den Makronährstoffen, aus denen unsere Nahrung besteht. Kohlenhydrate enthalten Zuckermoleküle, die der Körper in Glukose umwandelt und als Energiequelle nutzt.

JE SCHNELLER, DESTO SCHLECHTER

Es gibt unterschiedliche Arten von Kohlenhydraten. Nach der Anzahl ihrer Zuckerbausteine unterscheidet man Einfach-, Zweifach- und Mehrfachzucker. Zu den Einfachzuckern zählt zum Beispiel Traubenzucker; normaler Haushaltszucker ist Zweifachzucker; Mehrfachzucker findet sich in Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten. Während die ersten beiden schnell verfügbar sind, braucht der Körper länger, um die Mehrfachzucker, die sogenannten komplexen Kohlenhydrate, aufzuspalten. Deshalb bietet man jemandem, der schnelle Energie braucht, eher ein Stück Traubenzucker an als eine Kartoffel.

NÄHRSTOFFE IN BALANCE

Ich halte mich an die langsamen Kohlenhydrate und genieße die schnellen nur zu besonderen Anlässen. Unser Körper braucht außerdem Fett und Eiweiß, um uns mit Energie zu versorgen. Fett verwende ich wegen der hohen Kaloriendichte in Maßen, proteinreiche Eiweißlieferanten sind die perfekten Sattmacher. So bleibt Heißhunger aus, mein Speiseplan ist facettenreich und die Waage freut sich!