

MELANIE WENZEL

SCHLANK MIT KRÄUTERN

MEINE BESTEN REZEPTE
ZUM ABNEHMEN

G|U

A woman with dark hair and bangs, wearing a green polka-dot shirt, is smiling and chopping fresh green herbs on a wooden cutting board. She is using a large knife. In the foreground, there are several red tomatoes, a wooden mortar and pestle, and a bowl of purple flowers. The background is a blurred kitchen setting.

MELANIE WENZEL

SCHLANK MIT KRÄUTERN

MEINE BESTEN REZEPTE
ZUM ABNEHMEN

G|U



VORWORT

Abnehmen ist ebenso eine physische wie eine psychische Herausforderung. Und längst auch eine intellektuelle. Eine intellektuelle? Jawohl! Wie man »richtig«, also erfolgreich und gesund, abnimmt und auf Dauer schlank bleibt, scheint eine Wissenschaft für sich zu sein. Die Bücherregale brechen unter der Last der Diät- und Ernährungsbücher zusammen. Experten streiten, Abnehmwillige verzweifeln. Ich bin Heilpraktikerin, Kräuterspezialistin und schlanker Genussmensch – Abnehmen war bislang kein Thema für mich. Erst zum Auftakt der »40er« verschwanden kleinere Pölsterchen plötzlich nicht mehr wie bisher durch ein bisschen zusätzliche Bewegung. Weil ich meine mir so vertraute Silhouette ganz gerne in das nächste Lebensjahrzehnt hinüberretten wollte, fragte ich mich: »Wie schaffe ich es, meine Ernährung so aufzupeppen, dass ich mit Angriffen auf meine Figur locker fertigwerde? Ohne Berge ernährungswissenschaftlicher Fachliteratur zu lesen, ohne alle Lebensmittel in gut und schlecht einteilen und meinen wertvollen Gehirnspeicherplatz mit Kalorientabellen belasten zu müssen.« Die Antwort lag nahe. Was mir nun schon jahrzehntelang in Sachen Gesundheit und Wohlbefinden wertvolle Dienste leistet, würde mir auch im Kampf gegen die überflüssigen und ungeliebten Pfunde sanft sekundieren: meine Kräuter!

ABNEHMEN MIT GENUSS

Also durchforstete ich mein Wissen über die gesundheitsfördernde Wirkung von Kräutern und Heilpflanzen gezielt auf Nutzbares zum Thema »Schlank mit Kräutern«. Wie kann man Kräuter am effektivsten und angenehmsten zum Abnehmen nutzen? Mein oberstes Ziel war: Schlank mit (Kräuter-)Genuss! Ich kann nicht hungern,

nicht mit zusammengekniffenen Augen unappetitliche Schlankdrinks schlürfen oder etwas erwärmen, das zu Recht »Diät-Kost« heißt, weil es mit Essen so viel zu tun hat wie Tapetenkleister mit Honig. Ich wusste, ich würde die Sache mit dem Abnehmen nur angehen, wenn ich weiter Genussmensch bleiben dürfte. Sollte es zum Schwur kommen: »Genuss oder schlanke Figur?«, dann: »Goodbye Figur!« Aber Ende gut, alles gut: Ich bin schlank UND Genussmensch geblieben.

Und Sie können das auch! Mit einer gesunden, ausgewogenen Wohlfühl-Ernährung und einigen Tricks aus der Kräuterkiste.

NATÜRLICHE »FATBURNER«

In den Rezepten in diesem Buch aktivieren Kardamom, Kerbel und Co. den Stoffwechsel und kurbeln die Kalorienverbrennung an. Wenn Sie sich nach einer vollwertigen, ausgewogenen Mahlzeit voll Kräuter-Power satt, aber nicht voll fühlen, wenn Sie feststellen, wie verlässlich Pfunde nach einer »Kräuter-Woche« purzeln, dann ist Abnehmen mit dem Taschenrechner ein Schreckensbild von gestern. Wer zu einer Ernährung findet, mit der er sich insgesamt wohlfühlt, der wird schlank und bleibt es auch. Den Weg dorthin verrate ich Ihnen auf den folgenden Seiten. Es wird um unser biologisches Leitsystem für gesunde Nahrung, Ihr individuelles Ernährungs-Ich und den Wohlfühlwert von Essen gehen. Aber vorher will ich Ihnen zeigen, wie Sie die Schlankwirkung »meiner« Kräuter in der Küche effektiv und geschmacklich aufregend nutzen können.

Ich freue mich, wenn Abnehmwillige und Genussmenschen mit diesem Buch nicht nur Gewicht verlieren, sondern wenn ich möglichst viele von Ihnen zur kreativen Verwendung von Kräutern in der Schlank- und Alltagsküche inspirieren kann.

Kräuter sind mein Sahnehäubchen - garantiert ohne Kalorien!

Herzlich,
Ihre **Melanie Wenzel**



WUNDERBARE KRÄUTER

Dachten Sie auch, dass der Weg zu einer besseren Figur zwangsläufig ins Fitnessstudio oder zur Ernährungsberaterin führen muss? Dann folgen Sie mir doch einfach in meinen Kräutergarten! Sie werden staunen, was die Natur an Schlankheitspotenzial zu bieten hat. Das Beste daran: Wenn Sie die Kräuter Einzug in Ihre Küche halten lassen, verlieren Sie nicht nur ungeliebte Pfunde, Sie tun es auch mit Genuss.



WAS KRÄUTER ALLES KÖNNEN

Dieses Buch ist kein klassisches Diätbuch mit fertigem Ernährungsplan, keine Anleitung zum gezielten Bodyforming und kein medizinischer Ratgeber.

Es ist ein Rezeptbuch für die gesunde, schlanke Linie, das hoffentlich gleich ab \geq zu duften beginnt. Und zwar nach herrlichen Aromen aus der Kräuterküche. Dies ist ein Buch, das Sie ermuntern will, bewaffnet mit einem Arm voll frischer grüner Natur alten, dick machenden Ernährungsgewohnheiten den Kampf anzusagen, um langfristig und dauerhaft schlank zu werden und zu bleiben. Das Sie an die dampfenden Töpfe und heißen Pfannen ruft, auf dass Sie mit allen Sinnen Essen zubereiten und genießen. Ja, genießen! Denn in diesem Buch stelle ich Ihnen

eine Wohlfühlernährung vor, bei der Sie zu Ihrem eigenen Ernährungsexperten werden, zum begeisterten Chefkoch und zum genießenden Gast.

Aber wieso spielen dabei gerade Kräuter so eine herausragende Rolle? Ganz einfach: Zum einen sind Kräuter und Gewürze das Upgrade für Ihre Speisen schlechthin. Sie bringen Farbe und Geschmack auf den Teller, und das ohne irgendeine (nennenswerte) zusätzliche Kalorie. Im Gegenteil: Frisch verwendet helfen sie, Öl als Aromaträger (und damit Kalorien) zu sparen – und den Salzkonsum schränken sie ganz nebenbei auch noch ein, weil sie selbst für genug Aroma sorgen.

Aber frische Kräuter können noch so viel mehr! Sie packen nämlich das Übel allen Übergewichts an der Wurzel. Und die Wurzel heißt Energiebilanz. Denn von bestimmten Krankheiten einmal abgesehen, werden wir nur aus einem einzigen Grund (zu) dick: Unsere Energiebilanz stimmt nicht, das heißt, wir nehmen mehr Energie in Form von Kalorien zu uns, als wir verbrauchen. Wohin damit, fragt sich der Körper und findet dann eine Stelle am Bauch, an den Hüften, an den Oberschenkeln ... Um dieses Problem müsste sich der Körper nicht kümmern, wenn sein (Fett-)Stoffwechsel ihm nichts zum Einlagern übrig ließe. Das Schlüsselwort heißt daher: Stoffwechsel.

Damit der Körper alle seine Aufgaben erfüllen kann, benötigt er Energie. Die bekommt er aus den Makronährstoffen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße, die wir mit der Nahrung aufnehmen. Diese Nahrung muss unser Organismus aber erst einmal umwandeln, »verstoffwechseln«. Zunächst sorgt die Verdauung dafür, dass das, was wir essen, in seine Bestandteile zerlegt wird: Kohlenhydrate werden zu Einfachzuckern, Eiweiße zu Aminosäuren, Fette zu Fettsäuren abgebaut. So klein gespaltet können sie vom Darm ins Blut überführt werden.

Stichwort Fettstoffwechsel: Fett dient der Energiegewinnung, als Strukturbaustein und als Synthesevorstufe bestimmter

Hormone und anderer aktiver körpereigener Substanzen. Es ist vor allem aber auch der wichtigste Energiespeicher unseres Körpers. Was dieser gerade nicht an Energie braucht, speichert er in seinen Fettzellen für »schlechte Zeiten«. Aber was genau braucht der Körper? Das Minimum ist diejenige Energiemenge, die zur Aufrechterhaltung aller lebenswichtigen Funktionen nötig ist, also für die Atmung, den Stoffwechsel, den Kreislauf und die richtige Körpertemperatur. Die Summe dieser Energie ist, ganz grob gesagt, der Grundumsatz. Der Grundumsatz wiederum wird beeinflusst durch verschiedene individuelle Faktoren wie Körperbau, Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht und Gene. Im Alter etwa nimmt der Grundumsatz ab, daher verlieren viele Menschen mit den Jahren ihre schlanke Figur – ganz einfach weil es schneller zu einer ungünstigen Energiebilanz kommt. Sie sehen, wir nähern uns dem Geheimnis einer schlanken Energiebilanz: Der Grundumsatz macht etwa 60 Prozent des gesamten Energiebedarfs aus. Indem wir den Grundumsatz beeinflussen, beeinflussen wir auch unseren Energiehaushalt.

Die wichtigsten Faktoren beim Grundumsatz sind die Verdauung und die weiteren Prozesse innerhalb des Stoffwechsels. Den Stoffwechsel anzukurbeln heißt den Grundumsatz zu erhöhen, heißt den Energieverbrauch zu fördern. Wer sich gesund ernähren, auf (fast) nichts verzichten und trotzdem schlank sein möchte, muss also Stoffwechsel und Verdauung auf Trab bringen. Und wenn Sie jetzt denken, dass es doch wirklich toll wäre, wenn man bereits mit der Nahrung einen »Stoffwechselturbo« aufnehmen könnte, habe ich hier die gute Nachricht für Sie: Das können Sie. Der Turbo heißt: Kräuter! Kräuter sind das schlank machende Topping auf Ihren Wohlfühl-Gerichten. Sie sind das Geheimnis einer genussvollen Ernährung ohne Gewichtsprobleme!

KRÄUTER ALS SCHLANKMACHER?

Was genau steckt denn drin, in den Kräutern, dass sie solche Wunderwaffen sind? Die Wahrheit ist nicht bitter, sie heißt aber so: Bitterstoffe – und noch mehr.

Der Schlüssel zur schlanken Figur sind nämlich die Inhaltsstoffe von Kräutern, die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe. Diese Stoffe werden von Pflanzen unter anderem gebildet, um sich vor schädlichen Umwelteinflüssen und Schadtieren zu schützen. Für den Menschen bieten sie jedoch viele gesundheitliche Vorteile. Und was die Verdauung angeht, liegen Bitterstoffe hier ganz weit vorn. Dass diese Einfluss auf die Verdauung haben, wissen auch die, die von Kräutern rein gar nichts verstehen. Wohl jeder kennt die Wirkung eines Magenbitters. Wer nach einem reich- und fetthaltigen Essen zu diesem bitteren Likör greift, vertreibt das unangenehme Völlegefühl. Warum also nicht gleich von vornherein gesund (und bitter) essen?

Bitterstoffe beeinflussen das Hunger-Sättigung-Gefühl und den Fettstoffwechsel. Warum, das ist ein großes Thema der Ernährungsforscher. Verschiedene Studien weisen darauf hin, dass Geschmacksrezeptoren für Bitteres nicht nur auf der Zunge, sondern auch im Darm sitzen – zumindest haben jüngste Forschungsergebnisse solche Rezeptoren schon auf zellulärer Ebene am Mausmodell nachgewiesen. Diese Rezeptoren können sogar selbst verdauungs- und stoffwechselsteuernde Hormone bilden und freisetzen.

Anwendungsstudien zur Gewichtsabnahme mit Bitterstoffen bestätigen die Schlank-Wirkung: Nach sechs Wochen mit hochbitteren Wildgemüseprodukten verloren die Probanden im Durchschnitt 3,5 Kilogramm. Ohne Diät!

Keine Angst, das bittere Geschmackserlebnis ist nicht zwingend. Denn das Schöne an Kräutern ist ja, dass wir sie im wahrsten Sinne des Wortes in der Hand haben und am Kochtopf entscheiden, wie bitter es am Esstisch zugehen soll.

Natürliche Bitterstoffe finden sich zum Beispiel in Beifuß, Estragon, Löwenzahn, Gänseblümchen, Kurkuma, Rosmarin und Schafgarbe.

Viele weitere Inhaltsstoffe haben ebenfalls eine positive Wirkung auf die Verdauung, den Stoffwechsel, die gesunde Verwertung von Nahrung und die Gesundheit allgemein.

Die wichtigsten sind:

- **Ätherische Öle:** Diese Inhaltsstoffe sind verantwortlich für den intensiven Duft von Kräutern. Sie haben unterschiedliche Heilwirkungen, wie zum Beispiel das Menthol in der Pfefferminze, das bei Erkältung wirkt.
- **Gerbstoffe:** Sie befinden sich häufig in den Wurzeln, Rinden und Blättern und haben die Fähigkeit, Gewebe zusammenzuziehen. Das ist bei der Wundheilung und bei Entzündungen von großem Nutzen. Beispiel: Schafgarbe.
- **Saponine:** Die Bezeichnung dieser Pflanzenstoffe leitet sich von dem Wort »Seife« ab, und das hat seinen Grund. Saponine bilden in Verbindung mit Wasser Schaum. Saponine stärken das Immunsystem, senken den Cholesterinspiegel und töten Viren und Bakterien. Und sie begünstigen und beschleunigen die Aufnahme und Bindung anderer Stoffe im Körper. Deswegen fügt man sie gerne zu Teemischungen hinzu. Beispiel: Thymian.
- **Schleimstoffe:** Wie der Name schon verrät, bilden diese Stoffe eine schützende Schleimschicht. Überall wo eine gereizte Schleimhaut Beschwerden macht (etwa bei Reizhusten oder Magenbeschwerden) leisten sie wertvolle Hilfe, indem sie das Gewebe beruhigen.
- **Flavone:** Sie sind gelbe Pflanzenfarbstoffe und gelten als medizinisch hoch wirksam. Sie wirken entzündungshemmend, krampflösend und sollen sogar vor Krebs schützen. Beispiel: Petersilie, Estragon, Kerbel.
- **Flavonole:** Gehören genauso wie die Flavone zur Gruppe der Flavonoide. Diese sekundären Pflanzenstoffe haben die Fähigkeit, freie Radikale zu fangen und somit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und möglicherweise auch Krebs zu

verhindern. Sie stimulieren auf jeden Fall das Immunsystem und können Viren und Bakterien töten.
Beispiel: Schnittlauch.

Was ich damit zeigen will: Kräuter enthalten zahlreichen vitalisierende Stoffe, die die Fettverbrennung beschleunigen, intensivieren und dabei helfen, schädliche Stoffwechselprodukte loszuwerden. Sie wirken zudem entgiftend, entschlackend, blutreinigend, entwässernd und abführend, straffen das Gewebe, können Heißhunger lindern und den Cholesterinspiegel senken. Und ganz nebenbei stecken sie bis ins letzte grüne Zipfelchen voller Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Damit hat eine kräuterreiche Ernährung gegenüber vielen Diäten einen ganz klaren Vorteil: Während viele andere Ernährungsweisen zur Gewichtsreduktion schnell eine Unter- oder Mangelversorgung mit wichtigen Nähr- und Vitalstoffen nach sich ziehen, strotzen die Rezepte in diesem Buch nur so von diesen »Gesundheitsboostern«. Denn die kleinen grünen Helferlein sind gestopft voll damit. Davon abgesehen liefern sie quasi null Kalorien, sodass Sie ohne schlechtes Gewissen aus dem Vollen schöpfen können.

Wie gut die neue schlanke Kräuterküche schmecken kann, wissen Sie spätestens dann, wenn Sie eines der Rezepte ab [≥](#) ausprobiert haben.

KRÄUTER, DIE SIE IN FORM BRINGEN

Jetzt also zum »Mmmh« und damit zu der Frage: Wohin mit unseren Superstars? Na, mitten hinein in die gesunde Ernährung! Oder obendrauf! Nachfolgend stelle ich Ihnen einzelne der pflanzlichen Hauptdarsteller dieses Buches mit ihren Schlank-Wirkungen vor. Noch viel mehr davon können Sie in den Pflanzenporträts ab [≥](#) kennenlernen.



DIE PUTZMUNTEREN

Willkommene Schlank-Unterstützer sind Gewürzpflanzen und Kräuter, die den Verdauungstrakt von schädlichen Stoffen reinigen und außerdem den Stoffwechsel auf Touren bringen. Denn wenn dieser ordentlich in Schwung kommt, kann Fett schneller abgebaut werden. Meine Favoriten in dieser grünen Gruppe sind:

- **Basilikum:** Löst Wassereinlagerungen auf und wirkt gegen Völlegefühle mitsamt Blähbauch. Zusätzlich hilft Basilikum, schädliche Bakterien wie Listerien, Staphylokokken und E. coli zu bekämpfen. (siehe [≥](#)).
- **Brennnessel:** Mein ganz persönlicher Favorit aus der Wildkräuterecke brennt ebenfalls darauf, Ihren Stoffwechsel auf Trab zu bringen. Und wenn Sie die Blättchen im Frühjahr ernten, haben sie noch nicht einmal Brennhaare (siehe auch [≥](#)).
- **Estragon:** Kurbelt die Magen- und Gallensaftproduktion an, unterstützt die Nieren bei der Entschlackung (siehe auch [≥](#)).

- **Ingwer:** Auch die geschmacklich etwas eigenwillige Ingwerwurzel fördert den Stoffwechsel. Sie wirkt außerdem entwässernd (siehe auch [>](#)).
- **Kümmel:** Fördert die Funktionen von Gallenblase und Bauchspeicheldrüse und hilft so mit, dass Nährstoffe aus der Nahrung besser verwertet werden können. Kümmel hat entgiftende Eigenschaften und hält überdies den Blutzuckerspiegel stabil.
- **Petersilie:** Wirkt ebenfalls auf die Nierentätigkeit und hilft Giftstoffe aus dem Körper auszuschwemmen (siehe [>](#)).
- **Rosmarin:** Die Gerb- und Bitterstoffe dieses Krauts regen Kreislauf und Durchblutung an und stimulieren insgesamt den Verdauungsapparat. Rosmarin enthält wichtige Antioxidanzien, die das Immunsystem stärken und freie Radikale fangen (siehe auch [>](#)). Marinaden aus Rosmarin und weiteren Kräutern, wie etwa Thymian und Oregano, sind daher auch zu empfehlen, wenn Sie gerne grillen. Denn bei dieser beliebten Zubereitungsmethode können leider krebserregende Stoffe wie zum Beispiel heterozyklische Amine (HCA) entstehen. Eine Kräutermarinade stört die Bildung von HCA.



SCHARFMACHER GEGEN PFUNDE

Es gibt einen Satz, mit dem Sie sich ganz einfach merken können, welche Kräuter besonders gut für den Stoffwechsel sind: Scharf macht schlank! Alle scharfen Kräuter und Gewürze befeuern unsere Verdauung nämlich in besonderem Maße. Also her mit Meerrettich, Kümmel, Senf, Zwiebeln und Chili! Am allerschärfsten um die Fettzelle kümmert sich das Piperin im Pfeffer. Wussten Sie, dass die gertenschlanken Hollywood-Schönheiten große Fans von Cayennepfeffer sind? Die Damen trinken Wasser mit dem eingerührten Gewürz, als sei es Limonade. Der Grund: Cayennepfeffer stimuliert die Verdauungsenzyme, zudem wirkt es vorbeugend gegen Magengeschwüre und reduziert das »schlechte« LDL-Cholesterin, das bei zu hoher Konzentration im Blut das Risiko für einen Herzinfarkt erhöhen kann.



DIE FETTFRESSER

Es gibt einen Stoff, der den Fettstoffwechsel lahmlegt, solange er im Blut herumschwirrt: Insulin. Dieses Hormon wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet und immer dann ausgeschüttet, wenn wir zuckerhaltige Nahrungsmittel essen. Denn der Körper braucht das Insulin, um den Zucker, der über den Darm ins Blut gelangt, von dort in die Zellen zu transportieren, wo er in Energie umgewandelt wird. Ist der Zucker »entsorgt«, wird das Hormon wieder abgebaut. So weit, so gut.

Weil unsere moderne Nahrung viel mehr Zucker enthält als das Essen in früheren Zeiten, läuft der Insulinstoffwechsel heutzutage ständig auf Hochtouren. Und daher hat der Körper so gut wie nie Gelegenheit, in den Fettverbrennungsmodus zu schalten.

Der erste Schritt, aus diesem Kreislauf auszubrechen, besteht in einer Umstellung auf eine vollwertige, ausgewogene Ernährung (siehe ab [≥](#)). Denn die Zucker in Vollkornprodukten, Gemüse und Obst gelangen viel

langsamer ins Blut und lassen daher den Blutzuckerspiegel deutlich weniger rasant in die Höhe schießen als Zucker aus Backwaren und Süßigkeiten oder Stärke aus Weißmehl. Und dementsprechend ist auch nicht so viel Insulin notwendig. Unterstützung gibt es auch hier aus der Kräuterküche, wobei zwei Gewürze ganz besonders helfen, den Insulinspiegel zu stabilisieren: Koriander und Zimt (siehe [≥](#) und [≥](#)). Letzterer hat derart positive Auswirkungen auf die Blutzucker- und Blutfettwerte, dass er Wissenschaftler zu intensiver Forschung angeregt hat. Sie wollen Zimtextrakt zur Therapie bei Diabetes Typ 2 nutzen – eine Krankheit, die entsteht, wenn der Zucker- und Insulinstoffwechsel aufgrund falscher Ernährung völlig aus den Fugen geraten ist. Auch der leicht bittere Beifuß (siehe [≥](#)), der Deftigem Würze verleiht, ist ein Fettfresser, weil er die Durchblutung anregt und damit den Fettabbau unterstützt. Ein Kraut möchte ich an dieser Stelle gesondert erwähnen: die Minze, auch wenn sie nur indirekt auf die Fettverbrennung Einfluss nimmt. Wenn wir schlafen, produziert der Körper das Wachstumshormon HGH. Damit das gut klappt, empfiehlt es sich, ausreichend zu schlafen – und dazu gehört, nicht zu spät ins Bett zu gehen oder abends sein Essen mit frischer Minze zu würzen. Eine Tasse Pfefferminztee hilft dem Körper zu entspannen und leichter zur Ruhe zu finden. Denn Minze beruhigt die Nerven und den Verdauungstrakt (daher leistet sie übrigens auch bei Blähungen gute Dienste; siehe auch [≥](#)).

DIE FUTTERBREMSEN

Warum zu Appetitzüglern aus der Apotheke greifen, wenn es sie in der Natur gibt? Höchst aromatisch und ohne gesundheitliche Nebenwirkungen. Hätten Sie zum Beispiel gedacht, dass Vanille den Appetit zügelt und uns so davor schützen kann, unseren Heißhungerattacken hemmungslos nachzugeben (siehe auch [≥](#))? Wenn Ihre guten Vorsätze also das nächste Mal durch

das Bedürfnis nach etwas Süßem auf die Probe gestellt werden, schnuppern Sie doch einfach an einem Glas Vanillezucker oder kochen Sie sich den Pu-Erh-Gewürztee von [≥](#). Gut, dass die Vanille auch noch aphrodisierende Eigenschaften hat. Das könnte Sie ja auch noch von der Schokolade ablenken.

Auch Salbei wirkt gezielt gegen zuckrige Versuchungen, da er die Gelüste nach Süßem verschwinden lässt. Bei mir hilft es oft schon, einfach ein Blättchen zwischen den Fingern zu zerreiben und den intensiven Duft zu schnuppern. Oder ich gieße mir schnell einen Tee auf: Ein paar Blätter in eine Tasse, mit 250 Milliliter kochendem Wasser aufgießen, Deckel aufsetzen, zehn Minuten warten, Blätter herausfischen und trinken. Hilft übrigens auch prima bei Halsschmerzen. Am besten verwenden Sie das Kraut schon im Vorfeld ausgiebig in der Küche – sozusagen als Heißhunger-Prophylaxe. Für welche Rezepte es sich gut eignet, erfahren Sie auf [≥](#).

Das Spurenelement Chrom verbreitet lang anhaltend Sättigung. Der Stoff scheint direkt das Sättigungsempfinden im Gehirn zu beeinflussen. Eine achtwöchige Untersuchung zeigte 2008, dass schon 1 Milligramm Chrom am Tag ausreichen kann, das Hungergefühl einzudämmen.

Besonders viel Chrom steckt übrigens in Kresse. Also ab damit auf den Salat, in den Quark oder aufs Brot.

Nicht zuletzt helfen natürlich auch die auf [≥](#) als den Blutzucker stabilisierend beschriebenen Kräuter, länger satt zu bleiben. Auch den schon angesprochenen Cayennepfeffer sollten Sie ruhig öfter schon in der Vorspeise genießen. Denn man isst danach viel weniger von der Hauptmahlzeit, wie verschiedentlich festgestellt werden konnte.



DIE GEHEIMWAFFEN

Als Geheimwaffe gegen eine träge Verdauung gelten Gewürznelken. Sie haben im Vergleich zu anderen Gewürzen und Kräutern einen sehr hohen Antioxidanzien Spiegel und sind durch ihre keimtötende Wirkung im Verdauungstrakt wichtige Helfer in Sachen Gesundheit, weil sie Pilze, Bakterien und Parasiten beseitigen. Gewürznelken leiten eine gestörte Verdauung wieder in funktionierende Bahnen. Kurkuma (siehe [≥](#)) ist ebenfalls ein absoluter Verdauungs-Retter. Es hat positive Wirkung auf die Leberfunktion und die Gallensäurenproduktion. Das enthaltene Curcumin weist krebshemmende, antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften auf und kann sogar die Ausbildung von Darmpolypen stoppen. Kurkuma hat sich zudem beim Reizdarm-Syndrom bewährt. Übrigens vervielfältigt sich die Aufnahme des Curcumins, wenn Sie Kurkuma mit Pfeffer kombinieren. Greifen Sie also ruhig kräftig zu diesen Gewürzen.

Das Beste kommt zum Schluss: Moringa (siehe auch [>](#))!
Dieser Baum ist einer der größten Freie-Radikale-Fänger auf der Welt. Diese aggressiven Sauerstoffmoleküle richten großen Schaden im Körper an und werden in engen Zusammenhang mit der Entstehung von Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall gebracht. Muss ich mehr sagen?



WAS IST ÜBERHAUPT GESUNDE ERNÄHRUNG?

In den 50er-Jahren hieß es: Zucker zaubert dich schlank. Heute wäre dieser Werbeslogan verboten. Und wir jagen auch kein Kind mehr täglich mit einem Löffel Lebertran um den Esstisch. Oder erinnern Sie sich an Popeye, der Spinat gleich dosenweise schluckte und damit einem der größten Ernährungsirrtümer zum Opfer fiel? Denn den jahrzehntelang gepriesenen außergewöhnlich hohen Eisenwert erreichte nur getrockneter, konzentrierter Spinat, nicht das frische Grünzeug. Wie viele Spinatportionen wurden von Popeyes Nacheiferern wohl ohne jeden Effekt für ihren Bizeps vertilgt? Zucker, Lebertran, Spinat – wir wollen schon seit Generationen unbedingt wissen, welche Nahrungsmittel gesund sind und welche nicht. Und obwohl der Mensch

jüngst sein Genom entschlüsselt hat, bleibt die Antwort auf diese Frage auch im 21. Jahrhundert weitgehend ein Rätsel. Die Gesundheit als Gratis-App aufs Handy wird es in absehbarer Zeit also nicht geben, die Ernährungsform mit Gesundheitsgarantie auch nicht. Und ich habe ebenfalls nicht den einzig wahren Masterplan für Sie, mit dem Sie im Handumdrehen oder zumindest nach spätestens fünf Tagen gesund, schlank und glücklich sind. Das hat vor allem einen Grund: Ich kenne Sie überhaupt nicht. Wie soll ich da wissen, was bei Ihnen funktioniert, was für Sie gesund ist? Wenn eine meiner Freundinnen schwärmt, dass dank Methode A bei ihr die Pfunde nur so purzeln, während mein netter Nachbar mault, dass die bei ihm gar nicht funktioniert, lügt keiner von beiden. Jeder Mensch ist eben anders. So ähnlich unsere Bedürfnisse auch im Allgemeinen sind, so unterschiedlich sind sie doch im Besonderen. Denken Sie nur einmal an die psychische Seite: Hier ist jedem sofort klar, dass wir alle anders »ticken«. Unser Körper ist nicht weniger komplex als unsere Psyche, auch er will individuell angesprochen werden. Dieses Phänomen habe ich einmal Ernährungs-Ich getauft.

DAS WAHRE ERNÄHRUNGS-ICH

Was wir essen, bestimmen wir selbst! Leider! Leider? Ja. Weil wir das Ganze maßlos übertreiben und über unseren Körper hinwegbestimmen. Wir glauben besser zu wissen, was gut für uns ist, als der Körper selbst. »Ja, aber«, werden jetzt sicher viele aufseufzen, »ja, aber mein Körper verlangt ständig nach Schweinshaxe«. Ich kann Sie beruhigen: Das tut er gar nicht. Sie hören bloß »Schweinshaxe«, weil Sie mit Ihrem Körper auf eine Weise kommunizieren, die mit Ihrem wahren Ernährungs-Ich nichts zu tun hat. Ihr wahres Ernährungs-Ich dringt nur noch selten zu Ihnen durch. Ein Beispiel: »6:0, 6:2« – lässig schwingt sich Ihr Tennispartner übers Netz und reicht Ihnen sein schweißnasses Siegerhändchen. Dabei hat er nur gewonnen,

weil Sie vor dem Match eine Currywurst mit Pommes gegessen haben, und die üppige Portion temporeich über den Platz zum Stoppball zu schleppen, war schlicht unmöglich. Blöd, dass Sie die Tennisverabredung vergessen hatten. Voller Magen und Sport vertragen sich nicht. Das müssen Sie sich nicht anlesen, ausschneiden und an den Kühlschrank kleben, das wissen Sie so. Weil der Körper Ihnen im wahrsten Sinne ein Feedback gibt, wenn Sie ihm zwei Höchstleistungen gleichzeitig abverlangen: Stoppbälle erjagen UND verdauen.

Worauf ich hinauswill: Unser Körper sendet Signale. Aber wir müssen auf die richtige Frequenz schalten, um sie zu verstehen und das Richtige daraus abzuleiten. Wieso ist das eigentlich so schwierig?

KEIN WOHLBEFINDEN OHNE GESUNDE ERNÄHRUNG

... keine gesunde Ernährung ohne Wohlbefinden!

Gesunde Ernährung und Wohlbefinden, ach, das versprechen sie alle und dann sind da ja doch nur wieder diese Abbildungen von Rohkosttellern mit den zur Rose gehobelten Deko-Radieschen. Haben Sie das gerade gedacht? Macht nichts. Ich bin Ihnen nicht böse. Rohkostteller mit Deko-Radieschen würde ich zwar jederzeit als ein super Essen verteidigen, aber ich verstehe, was Sie meinen. Und deshalb verspreche ich Ihnen: Wenn ich Wohlbefinden schreibe, dann meine ich es auch so. Mein Credo lautet: Keine gesunde Ernährung ohne Wohlbefinden!

Fühlen Sie sich mit Ihrer Ernährung wohl? Wahrscheinlich nicht, sonst hätten Sie dieses Buch nicht zur Hand genommen. Sie protestieren? »Ach, nein, genau das ist ja mein Problem: Ich ernähre mich wie ich es gerne mag, aber leider macht mich genau das dick.« Entschuldigung, das ist genau der Fakt: Sie sind mit Ihrer Ernährung nicht zufrieden, Sie fühlen sich nämlich nicht wohl. Sie möchten keine Ernährung, die Sie dick macht. Also sind Sie nicht »nur« mit

Ihrem Aussehen unzufrieden, sondern auch mit Ihrer Ernährung.

Mit dieser Erkenntnis sind wir schon einen Riesenschritt weiter. Es ist eine der wichtigsten auf dem Weg zur gesunden Ernährung: Sie müssen davon überzeugt sein, dass die optimale Ernährung genau jene ist, bei der Sie sich gut fühlen. Mit der Suche danach begeben Sie sich auf die Suche nach der Ernährung, mit der Sie persönlich glücklich werden UND Ihre schlanke Wohlfühl-Figur mit sich herumtragen. Das ist doch ein schönes Ziel, oder?

Ich kann Ihnen an dieser Stelle übrigens nur noch einmal raten, sich Unterstützung aus der Kräuterküche zu holen.

Denn Kräuter bringen Wohlgeschmack und schlanke Küche unter einen Hut, ohne dass Sie Ihre eigene Küche in die eines Vier-Sterne-Restaurants verwandeln müssen.

WERDEN SIE AKTIV!

Kräuter machen das Abnehmen zwar leichter, damit die Pfunde kontinuierlich purzeln, muss jedoch auch der Energieverbrauch höher sein als die Energiezufuhr. Daher führt um Bewegung kein Weg vorbei. Sie bringt den Stoffwechsel auf Touren und lässt die Muskeln wachsen. Und das heißt, Sie verbrennen auch dann noch Energie, wenn Sie schon längst wieder mit einem guten Buch und einer Tasse Kräutertee auf der Couch liegen. Keine Sorge, Sie müssen nicht gleich Dauergast im nächsten Fitnessstudio werden. Es ist schon viel damit getan, einfach mehr Bewegungseinheiten in den Alltag einzubauen: Treppensteigen statt Lift, Fahrrad statt Auto oder Bus, zu Fuß zum Kindergarten, ins Büro oder zum Einkaufen ... Wenn Sie dazu noch 2- bis 3-mal pro Woche jeweils etwa 30 Minuten walken, joggen oder zügig schwimmen: optimal!«



WARUM SCHEITERN SO VIELE DIÄTEN?

Weil der Körper einfach nicht abnehmen will? Nein, weil der Kopf nicht abnehmen will. Auf jeden Fall nicht so. »Du darfst dies nicht, du darfst das nicht. Du musst dies und du musst jenes.« Der Kopf ist ein einziges achteckiges rotes Schild, auf dem dick »STOPP« steht. Stopp für »Verboten«. Diät bedeutet für die meisten Entsagung und Askese.

Und jetzt frage ich Sie: Haben Sie je etwas erfolgreich geschafft, gegen das Sie sich innerlich mit aller Macht gewehrt haben? Das ist schwierig und wo es gelingt, da ist der Erfolg niemals von Dauer. Und das ist gut so. Denn auf Dauer gegen seine Natur und innere Stimme zu leben ist ganz sicher ungesund. Nur, was genau Ihnen die innere Stimme sagen will, das ist oft nicht so einfach zu entschlüsseln. Doch? Sie meinen, Ihre Stimme ruft zuverlässig »Kuchen«, »Schweinshaxe« und »Schokolade«? Glaub ich nicht. Hören Sie mal ganz genau hin.



BIOLOGISCHES LEITSYSTEM FÜR GESUNDE NAHRUNG

Wissen Sie, was das biologische Leitsystem für gesunde Nahrung ist? Ich habe drei Beispiele für Sie:

- Beispiel 1: Ah, da drüben, eine lecker aussehende Pflanze. Ötzi läuft das Wasser im Munde zusammen. Er pflückt ein Blättchen, kaut vorsichtig, verzieht das Gesicht: bitter. Ötzi spuckt einmal kräftig – weg damit! Hätte er das Kraut gegessen, wäre er erstickt.
- Beispiel 2: Ein Löffelchen für die Oma ...! Bäh, das Baby dreht den Kopf weg, wenn der Löffel kommt. Gelingt es doch, einen Happen erfolgreich zwischen die kommenden Zähnnchen zu platzieren, spuckt das Kind ihn flugs wieder aus und windet sich, Unmutslaute von sich gebend, beinahe aus dem Hochstuhl heraus.
- Beispiel 3: »Kann ich aufstehen?« – »Aber Paul, du hast doch noch gar nicht aufgegessen.« Und weg ist der Sohnemann.

Was sagen diese Beispiele? Das Erste: Bitteres ist giftig! Das Zweite: Neues ist gefährlich! Das Dritte: Satt ist satt! Das menschliche Verhalten in den drei Beispielen ist naturgegeben.

Das erste Beispiel zeigt ein Naturphänomen: Giftstoffe schmecken oft bitter. Dies wirkt sich für den Menschen als Warnsystem vor schädlicher Nahrung aus, denn der unangenehme Geschmack ruft Ekel und Abneigung hervor. Damit man auch jene Bitterstoffe entlarvt, die sich erst nach einigem Verweilen im Mund entfalten, sitzt der Geschmacksnerv für »bitter« weit hinten auf der Zunge, um dann im letzten Moment noch einen Würgereflex auszusenden, der Ötzi das tödliche Kraut ausspeien lässt. Beispiel zwei ist nichts anderes als das sprichwörtliche »Was der Bauer nicht kennt, (fr)isst er nicht«. Die Wissenschaft nennt die Angst vor Neuem eleganter Neophobie. Auch sie ist Teil unseres Warnsystems. Evolutionsgeschichtlich war die Aversion gegen unbekannte Speisen wichtig: Was nicht bereits als verträglich bekannt war, konnte giftig sein. Daher essen Babys Neues oft erst mal widerwillig.

Wie sollen sie wissen, dass ihre Eltern ihnen nur das Beste anbieten wollen?

Beispiel Nummer drei zeigt schließlich sehr schön, dass Kinder das Natürlichste von der Welt tun, wenn sie satt sind: Sie hören auf zu essen. Wie viel wäre schon für die schlanke Linie gewonnen, täten wir Erwachsenen das auch.

Ein weiteres Beispiel für unser biologisches Leitsystem zur gesunden Nahrung kennen Sie ganz bestimmt: den Lieblingsspeise-Killer. Nehmen wir einmal an, Käsespätzle sind Ihre absolute Lieblingsspeise. Was passiert, wenn Sie jeden Tag Käsespätzle essen, mittags und abends?

Unglaublich, aber wahr: Sie können sie irgendwann nicht mehr sehen. Geht das dann noch eine Weile weiter, dreht sich Ihnen sogar der Magen um. Auch das ist ein Trick unseres biologischen Leitsystems: Wir werden eines bestimmten Nahrungsmittels überdrüssig, wenn wir es