

PROF. DR. MED. MARION KIECHLE, JULIE GORKOW

TAG FÜR TAG LEICHTER

• DAS KOCHBUCH •

intelligent, intuitiv und individuell essen und
ABNEHMEN



Hinweis zur Optimierung

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: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Stephanie Wenzel

Lektorat: Katharina Lisson

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Yuliia Antoniuk

 ISBN 978-3-8338-7535-9

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Fotos: Becca Crawford, Simon Koy, Kay Blaschke

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7535 01_2020_01

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

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



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 Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice

Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

BACKOFENHINWEIS

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte der Gebrauchsanweisung Ihres Herds.



Liebe Leserin,

als Professorin für Frauenheilkunde und als Journalistin beschäftigen wir uns tagtäglich mit all den Fragen, die sich Frauen in Sachen Ernährung und Gesundheit stellen. Immer wieder wird uns deutlich: Viele wissen bei all dem medialen Hype um Diäten und den ständig neuen Ernährungsrichtlinien nicht, wo sie ansetzen sollen.

Übergewicht ist weltweit auf dem Vormarsch. Die WHO spricht folgerichtig von einer Epidemie.

Doch was bedeutet gesunde Ernährung eigentlich? Wie findet man den Durchblick im Diäten-Dschungel? Für unser „Tag für Tag leichter“-Sachbuch haben wir eine Vielzahl an brandaktuellen Studien ausgewertet und legen dar, was wirklich Gewicht hat – und was getrost vergessen werden kann. Doch aus unserer Arbeit wissen wir auch: Nicht jeder, der schlank ist, ist auch gesund. Aus diesem Grund stehen die „Dünnen Dicken“ gerade mit Recht im Fokus der Forschung. Und auch nicht jeder, der sich vermeintlich gesund ernährt, ist schlank. In unserem Sachbuch beleuchten wir, woran das liegt, gehen auf hormonelle Zusammenhänge ein, geben spezielle Ernährungsempfehlungen für Frauen in Schwangerschaft und Stillzeit, den Wechseljahren und bei Regelbeschwerden. Warum Fasten so sinnvoll ist, weshalb Achtsamkeit und Genuss zusammengehören und was unter einer intuitiven Ernährung zu verstehen ist, erfahren Sie dort.

Wie Sie gesunde Ernährung einfach und genussvoll in Ihren Alltag integrieren, fragen Sie sich jetzt? Damit sind Sie nicht allein. Der BMEL-Ernährungsreport belegt: 92 Prozent der Deutschen ist wichtig, dass ihr Essen gesund ist. Und 49 Prozent legen Wert auf eine schnelle und einfache Zubereitung. Diesem Anliegen sind wir gefolgt und haben dafür die besten Rezepte für unser „Tag für Tag leichter“-Kochbuch entwickelt. Damit ab sofort statt hochkalorischer Fertigprodukte nährstoffreiche und köstliche Gerichte auf Ihren Teller kommen. Wir wollen es Ihnen so einfach wie möglich machen, haben Sie doch mit Alltag, Beruf, Familie und Co. mehr als genug am Hut. Wonach steht Ihnen also der (Geschmacks-)Sinn? Nach schmackhaften Rezepten, die gut vorzubereiten sind? Nach Sattmachern für Eilige? Oder nach bekömmlichen Rezepten gegen Ihren Blähbauch? Vitaminbooster oder Stimmungsaufheller sollen es sein? Oder doch innovative

Low-Carb Rezepte? Auch Gerichte voller gesunder Fette oder mit einem hohen Gehalt an pflanzlichen Proteinen finden Sie hier. Egal, ob Frühstück oder kalte und warme Gerichte – für Ihre individuellen Bedürfnisse wird gesorgt. Und weil wir wissen, wie schwer bei einer Ernährungsumstellung der Abschied von den eigenen Lieblingsgerichten fällt, haben wir uns hierfür etwas ganz Besonderes überlegt. Mit ein paar einfachen Tricks können Sie Gerichte wie Pasta, Pizza oder Curry so abwandeln, dass Sie auch zu Ihrem Abnehmvorhaben passen. Rundum versorgt und voller Genuss werden Sie sich mit unseren Rezepten Tag für Tag leichter fühlen. Wenn Sie im Alltag und beim Kochen die 15 goldenen „Tag für Tag leichter“-Regeln im Hinterkopf behalten, sind Gewicht abnehmen und Gewicht halten spielend einfach für Sie. Leben und schlemmen Sie wohl!

Herzlichst,
Ihre Professor Dr. med. Marion Kiechle und Julie Gorkow

Interview mit Prof. Dr. med. Marion Kiechle und Julie Gorkow

Sie haben ein Sachbuch über das Thema Ernährung geschrieben und parallel dieses Kochbuch herausgegeben - wie kamen Sie dazu? Warum beschäftigt Sie das Thema Essen?

MK: Für Frauen ist „Essen“ ein zentrales Thema. Ich kenne keine Frau, die sich nicht Gedanken über das Essen macht. Viele meiner Patientinnen wollen dazu mehr wissen und fragen mich in der Sprechstunde um Rat. Den Frauen ist bewusst, dass Nahrung entscheidend für ihre Gesundheit ist und sie fragen mich: Was soll ich kochen? Was ist gut für meine Kinder? Was darf ich in der Schwangerschaft essen? Was soll ich beim Stillen essen oder nicht essen? Was kann ich essen, damit ich nicht zunehme? Was kann ich essen, damit ich die Pfunde aus der Schwangerschaft wieder loswerde? Was kann ich essen, damit ich gesund bleibe – oder nach einer Krankheit – wieder gesund werde?

»ICH KENNE KEINE FRAU, DIE SICH NICHT GEDANKEN ÜBER DAS ESSEN MACHT. VIELE MEINER PATIENTINNEN WOLLEN DAZU MEHR WISSEN UND FRAGEN MICH IN DER SPRECHSTUNDE UM RAT.« MK

JG: Als Beauty- & Health-Redakteurin ist die Ernährungswissenschaft für mich ein zentrales Thema. Generell gibt es auf Beautythemen in den Medien immer viel Resonanz von Frauen, man kann das bei den Websites von Frauenzeitschriften sehr gut beobachten – Beautythemen „klicken“ gut, viele Frauen lesen sich die Beiträge durch. Besonders viel Aufmerksamkeit bekommt das Thema „Diät“. Es gibt immer viele neue

Ernährungstrends, die man aber natürlich richtig einordnen muss. Bei monotonen Diäten wie „Abnehmen mit Aktivkohle“ oder der „Rührei-Diät“ bin ich skeptisch, dass damit auf gesunde Art und Weise das Wunschgewicht auf Dauer funktioniert. Aus vielen wissenschaftlichen Studien weiß man, dass sich die Ernährung auf den gesamten Körper auswirkt, also beispielsweise auch Haut und Haare verschönern kann; im Umkehrschluss kann ein Zuviel an ungesunder Ernährung aufgrund der fehlenden Nährstoffe den gesamten Körperzustand entsprechend negativ beeinflussen. Sie können noch so viele teure Cremes und Haarkuren verwenden, eine gesunde Ernährung ist die Basis für ein gutes Aussehen. Interessant ist ebenfalls, dass das Essen auch Einfluss auf unsere Psyche hat. So gelten Omega-3-Fettsäuren, Eiweiße, z.B. aus Walnüssen, Bohnen und Eiern, aber auch Folsäure als gesund, da sie sich nachweislich vielfältig positiv auf Körper und Geist auswirken.

»AUS VIELEN WISSENSCHAFTLICHEN STUDIEN WEISS MAN, DASS SICH DIE ERNÄHRUNG AUF DEN GESAMTEN KÖRPER AUSWIRKT, ALSO BEISPIELSGEWEISE AUCH HAUT UND HAARE VERSCHÖNERN KANN; IM UMKEHRSCHLUSS KANN EIN ZUVIEL AN UNGESUNDER ERNÄHRUNG AUFGRUND DER FEHLENDEN NÄHRSTOFFE DEN GESAMTEN KÖRPERZUSTAND ENTSPRECHEND NEGATIV BEEINFLUSSEN.« JG

Studien zeigen, dass unsere Gesellschaft zu Übergewicht neigt. Wir Deutschen werden immer dicker. Woran liegt das?

JG: Ich denke, dass die Verfügbarkeit von Essen eine große Rolle spielt. Überall begegnen uns im Alltag Köstlichkeiten, wir können essen wo wir stehen und gehen – und tun das eben auch oft. Zu oft! Haben wir Hunger – oder eben eigentlich nur Appetit? –, dann essen wir irgendwo meist

irgendwas und warten nicht zwingend, bis wir zuhause an einem schön gedeckten Tisch sitzen. Die Esskultur hat sich verändert. Und damit haben wir auch den eigenen Rhythmus für unsere Mahlzeiten verloren – also ruhig mal vier bis fünf Stunden nichts zwischen den Zähnen zu haben. Der Mahlzeiten-Rhythmus ist aber wiederum wichtig, um den Stoffwechsel im Gesamten auf Touren zu halten.

»MEINER ERFAHRUNG NACH IST NIEMAND FREIWILLIG ODER GRUNDLOS ÜBERGEWICHTIG BZW. ZU DICK. IRGENDETWAS STECKT MEIST DAHINTER UND DIESER SACHE SOLLTE MAN ZUERST AUF DEN GRUND GEHEN.« MK

MK: Meiner Erfahrung nach ist niemand freiwillig oder grundlos übergewichtig bzw. zu dick. Irgendetwas steckt meist dahinter und dieser Sache sollte man zuerst auf den Grund gehen. Bei Frauen steckt oft das sogenannte „Emotionale Essen“ dahinter, d.h. ein Essen aus Frust, Trauer, Stress oder Einsamkeit. Denn Essen befriedigt leider alle diese emotionalen Bedürfnisse. Das sollte zum Beispiel mit Hilfe von verhaltensmedizinischen Therapien angegangen werden, um den Bedürfnissen und Emotionen auf andere Weise zu begegnen.

Oft wird behauptet, dass sich auch Hormone bzw. Hormonschwankungen auf das Gewicht auswirken ...

MK: Manchmal schon. Für Frauen sind die Jahre rund um die Menopause eine besonders sensible Phase für eine Gewichtszunahme. Neben den möglichen hormonell bedingten Gefühlsschwankungen, können auch Wassereinlagerungen durch die hormonelle Dysbalance auftreten, und der Zeiger an der Waage zeigt plötzlich zwei bis drei Kilo mehr an, ohne dass Frau mehr isst. Die depressiven Verstimmungen, evtl. ausgelöst durch Hormonschwankungen und der Frust darüber und überhaupt das Älterwerden, können die negative Emotion verstärken,

und zum Trost wird gegessen. Dann erfolgt eine radikale Diät nach der anderen und der Stoffwechsel wird mehr und mehr ausgebremst. Ich glaube es den Frauen, wenn sie mir sagen, dass sie kaum etwas essen und nicht abnehmen, sondern eher zunehmen.

Was machen die Frauen denn falsch?

MK: Nach einigen Crash-Kuren oder auch Nulldiäten ist eine Gewichtszunahme nicht ungewöhnlich, weil der Grundumsatz mit jeder Diät abnimmt. Bei diesen Frauen muss der Grundumsatz und Stoffwechsel durch Essen wieder gepusht werden. Wichtig ist hier die genügend hohe Aufnahme von Eiweißen und Ballaststoffen. Sie machen satt und fördern den Muskelaufbau, was wiederum den Grundumsatz steigert. Ich empfehle Frauen vor allem Fisch, fettarme Milchprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte als Proteinquellen. Die Muskeln müssen neben der richtigen „Fütterung“ auch bewegt werden. Wer Ausdauersport macht wie Joggen oder Schwimmen und das dann noch mit einem ausgewogenen Krafttraining kombiniert, liegt genau richtig. Yoga und Pilates zum Beispiel trainieren ideal die Tiefenmuskulatur.

JG: Ein generelles Problem ist, dass wir uns alle zu wenig bewegen. Die Gründe kennen wir ja selber: Viele haben Bürojobs und sitzen die meiste Zeit. Und es ist einfach sehr bequem das Auto zu nehmen, Bus oder U-Bahn zu fahren. Dabei sind genau diese alltäglichen Wege entscheidend für unsere Gesundheit und Fitness. Denn wichtiger als ein- bis zweimal die Woche ins Sportstudio zu rennen ist es, die kontinuierliche Bewegung in den Alltag zu integrieren. Der viel zitierte Klassiker: Treppensteigen anstatt den Lift zu nehmen stimmt leider. Gehen Sie zusätzlich noch ins Fitnessstudio – bingo! Der dort angebotene Mix aus Ausdauer und Krafttraining an den Geräten und in den diversen Kursen ist ideal für die Fettverbrennung und den Muskelaufbau und außerdem motivierend, da man das

Sportprogramm selber nach Lust und Laune variieren kann. Gerade hat eine Studie herausgefunden, dass beim Krafttraining die Geschwindigkeit der Übungen eine wesentliche Rolle spielt. Sport hilft in den Wechseljahren, aber auch generell bei miesen Stimmungen, da es die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol senkt.

»DENN WICHTIGER ALS EIN- BIS ZWEIMAL DIE WOCHE INS SPORTSTUDIO ZU RENNEN IST ES, DIE KONTINUIERLICHE BEWEGUNG IN DEN ALLTAG ZU INTEGRIEREN.« JG »

MK: Aber es sind nicht nur immer die Wechseljahre. Auch die gestresste Frau zwischen 30 und 50 Jahren hat mitunter Gewichtsprobleme. Sie ist die perfekte Mutter, Ehefrau und vielleicht auch noch berufstätig. Perfektion und Stress bestimmen ihren Alltag. Klar, werden Sie sagen, das ist die Stressesserin! Ja, und man kann hier mit Achtsamkeitsübungen und einem guten Stressmanagement sicher sehr viel erreichen. Aber ich beobachte bei diesen Frauen oft ein weiteres Phänomen: Sie nehmen zu, weil sie oftmals die Reste ihrer Familienmitglieder aufessen. Die typische Reste-Esserin also. Macht man ihr das bewusst, purzeln die Pfunde oft von ganz allein. Das Phänomen gibt es auch bei Männern, hier habe ich das schon sehr oft im Restaurant oder Biergarten beobachtet. Sie essen mitunter auch die Reste ihrer Partnerin.

AUCH DIE GESTRESSTE FRAU ZWISCHEN 30 UND 50 JAHREN HAT MITUNTER GEWICHTSPROBLEME. SIE IST DIE PERFEKTE MUTTER, EHEFRAU UND VIELLEICHT AUCH NOCH BERUFSTÄTIG. PERFEKTION UND STRESS BESTIMMEN IHREN ALLTAG.« MK

Apropos Partnerschaft - auch diese kann sich auf das Gewicht auswirken.

MK: Ja. Man lernt einen tollen Mann kennen, zieht mit ihm zusammen, heiratet. Das Leben verändert sich schlagartig, alles ist gemütlicher. Abende in trauter Zweisamkeit auf der Couch lösen die Club- und Restaurantbesuche ab. Es wird zusammen gekocht, gegessen und genossen. Friends and Family werden eingeladen, der Webergrill steht auf dem Balkon. Nach spätestens drei bis vier Jahren zeigt sich das gemütliche Eheleben auf der Waage. Das Gute daran ist, dass dies bei ihr und bei ihm der Fall ist. Wenn beide an einem Strang ziehen, sind die angefütterten Pfunde nach einiger Zeit wieder verschwunden. Zu zweit genießen, abnehmen und zusammen Sport machen, ist alles was es braucht. Das Teamwork ist dabei ein guter Erfolgsfaktor.

Auch nach einer Schwangerschaft haben einige Frauen Schwierigkeiten, die zusätzlichen Kilos, die sie zugenommen haben, wieder zu verlieren.

MK: Abnehmen nach einer Schwangerschaft ist ebenfalls ein häufiges Thema. Hier haben viele Frauen den Fehler gemacht, während der Schwangerschaft zu viel zu essen – lapidar sagen die schwangeren Frauen oft: Ich esse ja für zwei. Der Energiebedarf steigt zwar in der Schwangerschaft an, was aber von vielen überschätzt wird. Viele Frauen schlemmen daher hemmungslos darauf los und nutzen die Schwangerschaft quasi als Freifahrtschein. Ab dem vierten Monat benötigt eine normalgewichtige Frau rund 250 kcal mehr pro Tag, was z. B. zwei mittelgroßen Bananen entspricht. Der Kalorienbedarf einer Schwangeren verdoppelt sich also mitnichten, sondern steigt lediglich um zehn bis 15 Prozent. Um nach der Entbindung wieder schnell in Form zu kommen, ist neben Rückbildungsgymnastik und Bewegung unbedingt Stillen zu empfehlen. Hierdurch wird der Stoffwechsel der Frau unheimlich angekurbelt und pro Tag werden gut 500 kcal mehr an Energie benötigt. Ich empfehle den Frauen eine ausgewogene, normalkalorische Ernährung (ca. 1.800 bis 2.000 kcal pro Tag) mit

vollwertigen Nahrungsmitteln, die reich an Proteinen, Ballaststoffen, Mineralien und Vitaminen sind. Besonders gut geeignet sind hierfür Gemüse, Obst, Fisch und mageres Fleisch und Vollkornprodukte. Wichtig ist eine ausreichende Versorgung mit Proteinen und Ballaststoffen, da diese gut satt machen. Die zusätzliche Energie, die der Körper zur Produktion der Muttermilch benötigt, holt er sich aus den Fettpölsterchen und diese schmelzen dahin.

»DER ENERGIEBEDARF STEIGT ZWAR IN DER SCHWANGERSCHAFT, WAS ABER VON VIELEN ÜBERSCHÄTZT WIRD. AB DEM VIERTEN MONAT BENÖTIGT EINE NORMALGEWICHTIGE FRAU RUND 250 KCAL MEHR PRO TAG, WAS Z. B. ZWEI MITTELGROSSEN BANANEN ENTSPRICHT. DER KALORIENBEDARF EINER SCHWANGEREN VERDOPPELT SICH ALSO MITNICHTEN, SONDERN STEIGT LEDIGLICH UM ZENN BIS 15 PROZENT.« MK



Was heißt es, schlank zu sein? Welche Faktoren muss man beim Gewichtsmanagement kennen? Der BMI ist ja in letzter Zeit in die Kritik geraten ...

JG: Man sollte das Wort »schlank« differenziert betrachten. Laut Lexikon meint es „wohlproportioniert groß und zugleich schmal gewachsen, geformt“. Mit unserer

Schlankheitsformel meinen wir aber das eigene Wohlfühlgewicht.

Es ist absurd, einem Körperideal hinterher zu rennen, das für viele kaum erreichbar ist. Ich habe das Gefühl, dass gerade bei der jungen Generation viele Frauen eine andere Perspektive bekommen haben. Es gibt mittlerweile viele tolle Frauen, die eine Vorbildfunktion haben und für Body Positivity oder Body Neutrality stehen. Zum Beispiel Sängerin Lizzo und Schauspielerin Lena Dunham oder auch US-Comedian Celeste Barber, die auf großartige Art und Weise auf Instagram perfektionistische Frauenbilder parodiert. Das eigene Wohlfühlgewicht ist immer individuell. Deshalb ist es auch falsch, Frauen, die ein paar Kilos abnehmen möchten, zu be- oder verurteilen. Und wenn man gesund abnehmen möchte, dann muss man wissen, wie es funktioniert und welche Parameter dafür wichtig sind.

MK: Der BMI setzt Körpergewicht und Größe in Relation zueinander und kann damit keine Auskunft geben über die qualitative Zusammensetzung des Körpers. Wichtiger für die Gesundheit, aber auch für das Aussehen ist der Anteil von Muskeln und Fett. Gut trainierte Muskeln führen zu einer straffen und wohlgeformten Körpersilhouette. Jedoch wiegen sie im Vergleich zu Fettgewebe mehr, so dass bei extrem gut trainierten Menschen der BMI falsch hoch ausfallen kann. Umgekehrt kann der BMI normal ausfallen, aber trotzdem zu viel Fett im Körper vorhanden sein. Dies kann zum Beispiel bei den sogenannten TOFIs (Thin outside fat inside) der Fall sein. Aber nicht nur die Menge des Körperfettes, sondern auch die Fettverteilung ist für die Gesundheit und das Aussehen entscheidend. Speck am Bauch ist hier ganz besonders ungünstig, da darin viele Entzündungsfaktoren gebildet werden, die unsere Organe schädigen können. Eine schlanke Taille ist daher nicht nur aus optischen, sondern auch aus gesundheitlichen Gesichtspunkten erstrebenswert. Daher ist der Hosenbund-

Selbst-Check als Frühwarnsystem immer zu empfehlen, wenn es darum geht ein kluges Gewichtsmanagement zu betreiben. Ich empfehle daher neben dem BMI auch den Taillenumfang im Blick zu behalten. Optimal ist ein Taillenumfang von weniger als 80 cm für Frauen und weniger als 94 für Männer.

Wenn also der alters-adaptierte BMI und Taillenumfang im normalen Bereich liegen, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass Gewicht und Fett-Muskel-Verteilung im grünen Bereich sind. Wer es ganz genau wissen will, der lässt beim Arzt oder Ernährungsprofi eine BIA-Messung durchführen. Hiermit kann der Körperfettanteil, Muskelmasse, Wasseranteil sowie der Kalorienbedarf in Ruhe (Grundumsatz) individuell berechnet werden.

»DAS EIGENE WOHLFÜHLGEWICHT IST IMMER INDIVIDUELL. WENN MAN GESUND (!) ABNEHMEN MÖCHTE, DANN MUSS MAN WISSEN, WIE DAS ABNEHMEN FUNKTIONIERT UND WELCHE PARAMETER DAFÜR WICHTIG SIND. .« JG

Unser Körper verändert sich mit 30, 40, 50. Worauf muss man bei der Ernährung achten, was essen wir, wovon lassen wir die Finger?

JG: Ein Problem ist, dass viele sehr gerne Süßes mögen. Laut Studien greifen Frauen eher als Männer in Stresssituationen zu Keksen, Kuchen und Schokolade; Männer essen aber insgesamt mehr Süßes als Frauen. Die Ursache ist biologischer Natur, liegt in unserem Erbgut. Unsere Vorfahren profitierten von süßen Nahrungsmitteln, denn zum einen könnte man dann davon ausgehen, dass sie nicht giftig (eher bitter!) sind, zum anderen lieferten die fruchtzucker- und kohlenhydratreichen Nahrungsmittel viel Energie in Zeiten, wo man selten wusste, wann man wieder etwas zu essen bekommen würde.

Natürlich dürfen Sie naschen, aber eben in Maßen. Und am besten nicht die ungesunde Zucker-Fett-Kombination, die natürlich zugegebenermaßen besonders lecker ist, wie beispielsweise Zimtschnecken oder Nuss-Vollmilch-Schokolade. Haben wir extremen Heißhunger auf Schokolade kann dies übrigens bedeuten, dass Magnesium im Körper fehlt – angeblich will der Körper nur das Magnesium aus dem Kakao. Meistens überfällt uns der Heißhunger aber aus anderen, emotionalen Gründen.

Da wir mit den Jahren automatisch Pfunde zulegen, da der Stoffwechsel nicht mehr so auf Touren ist wie in unseren Zwanzigern, sollten wir uns nicht nur damit auseinandersetzen was wir essen, sondern auch wann wir essen. Die Vorzüge des Intervallfastens haben wir im Sachbuch ausführlich erklärt. Auch unsere Darmgesundheit bzw. unser Mikrobiom spielt eine maßgebliche Rolle. Hier wird viel geforscht und immer wieder Erstaunliches herausgefunden.

MK: Mit steigendem Alter ändert sich unser Stoffwechsel – er fährt langsamer. Grund hierfür ist vor allem das Altern unserer Organe, die den Stoffwechsel in Gang halten. Dies hat zur Folge, dass unser Grundumsatz abnimmt und wir immer weniger an Energie benötigen, um diesen aufrecht zu erhalten. Hinzu kommt, dass wir uns mit zunehmendem Alter noch weniger bewegen. Auch das ist ganz normal, denn die ersten Unzulänglichkeiten und Wehwehchen stellen sich ein und erlauben uns oft die eine oder andere Sportart nicht mehr, die wir früher so gerne betrieben haben.

Dadurch sinkt der tägliche Kalorienverbrauch und auf lange Sicht verringert sich der Grundumsatz weiterhin, weil durch weniger Bewegung auch die Muskulatur abnimmt. Unsere Muskeln sind aber wichtige Antriebsmotoren unseres

Stoffwechsels, denn sie verbrauchen in Ruhe dreimal so viel Energie wie Fettgewebe.

MIT STEIGENDEM ALTER ÄNDERT SICH UNSER STOFFWECHSEL – ER FÄHRT LANGSAMER. GRUND HIERFÜR IST VOR ALLEM DAS ALTERN UNSERER ORGANE, DIE DEN STOFFWECHSEL IN GANG HALTEN. DIES HAT ZUR FOLGE, DASS UNSER GRUNDUMSATZ ABNIMMT UND WIR IMMER WENIGER AN ENERGIE BENÖTIGEN, UM DIESEN AUFRECHT ZU ERHALTEN. MK

Berücksichtigt man nun all diese Faktoren, so benötigt ein Mensch im Alter von 80 Jahren rund 600 kcal weniger als mit 30 Jahren. Um diesem Phänomen gerecht zu werden und seine Figur bis ins hohe Alter zu behalten, ist vor allem darauf zu achten, dass die Muskulatur möglichst nicht oder wenig abbaut. Dies ist nicht nur die Grundlage für eine straffe und gute Figur, sondern auch für den Stoffwechsel gerade ab 50 Jahren wichtig. Unsere Muskeln benötigen zum einen Bewegung, aber auch die richtige Nährstoffzufuhr. Und das sind vor allem Proteine! Mit steigendem Alter ist eine ausreichende Eiweißzufuhr extrem wichtig, um dem Muskelabbau nachhaltig entgegenzuwirken. Während in der Jugend 0,8 g Protein pro kg Körpergewicht ausreichen, sollte man im Alter 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag essen.

Gerade bei Frauen stelle ich immer wieder fest, dass die meisten zu wenig Eiweiß zu sich nehmen, weil sie z. B. weder Fleisch noch Fisch oder Geflügel mögen und sich dann wundern, wenn sie zunehmend außer Form geraten. Natürlich mag oder kann nicht jeder Mensch täglich Fleisch oder Fisch essen, daher müssen Alternativen wie Joghurt, Quark und Hüttenkäse integriert werden, die ebenfalls gute Eiweiß- und Kalziumlieferanten sind. Zu meinen absoluten Favoriten gehören jedoch pflanzliche Proteine, die in

Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Edamame oder auch Nüssen und Samen, z. B. Kürbiskernen, zu finden sind. Diese Lebensmittel liefern zudem reichlich Ballaststoffe, die unseren Stoffwechsel und die Verdauung zusätzlich günstig beeinflussen. Frauen, die ohne Süßes nicht auskommen, empfehle ich Quark oder Joghurt mit frischen Früchten und Nüssen. Proteine sind nicht nur Benzin für unsere Muskeln, sondern auch unheimlich gute Sattmacher.

Die Figur kann sich insbesondere bei Frauen mit dem Alter ändern. Durch das Absinken der weiblichen Geschlechtshormone mit Eintritt der Wechseljahre kann es zu einer Umverteilung der Fettansammlungen am Körper der Frauen kommen. Haben wir in jüngeren Jahren eher am Busen und Po, an Hüften und Oberschenkeln zugelegt, so wächst mit zunehmendem Alter eher ein Bäuchlein. Die Fettverteilung der Frau im Alter gleicht sich somit der des Mannes an. Viel Bauchfett ist gesundheitlich ungünstig, da es die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes fördert. Daher sollte man allein aus gesundheitlichen Gründen ab 50 Jahren nicht übermäßig an Gewicht zulegen. Frauen, die aus Gründen von Wechseljahresbeschwerden Hormone einnehmen, zeigen diese männlichen Fettumverteilungsmuster übrigens nicht. Außerdem hat die Hormoneinnahme auch einen günstigen Einfluss auf das Gewicht, die Cholesterinwerte und die Diabeteshäufigkeit.

»GERADE BEI FRAUEN STELLE ICH IMMER WIEDER FEST, DASS DIE MEISTEN ZU WENIG EIWEISS ZU SICH NEHMEN, WEIL SIE Z. B. WEDER FLEISCH NOCH FISCH ODER GEFLÜGEL MÖGEN UND SICH DANN WUNDERN, WENN SIE ZUNEHMEND AUSSER FORM GERATEN.« MK



MK: »Ich bevorzuge Fisch oder Hüttenkäse als Eiweißlieferanten. Ich liebe Chicoreéssalat mit Birne und Makadamianüssen – ein echtes Protein-Power-Meal für die Frau über 50.«

JG: »Ich bevorzuge die italienische Küche: Gemüse-Antipasti aus dem Ofen, Tomate mit Mozzarella, Spaghetti jeglicher Art und Fisch. Und die Gemüselasagne gehört ebenfalls zu meinen Favoriten.«

Müssen wir alle das Essen wieder neu „lernen“?

JG: Wer stark übergewichtig ist, der sollte – in erster Linie seiner Gesundheit zuliebe – seine Ernährungsgewohnheiten unter die Lupe nehmen und schauen, was er über das Essen und das Gewichtsmanagement dazu lernen kann. Wer sein Gewicht halten möchte oder sich einfach für gesunde Ernährung interessiert, der kann anhand der vielen neuen Erkenntnisse der Ernährungswissenschaften auch für sich ein paar Rückschlüsse ziehen und sein Ernährungsverhalten im Alltag verändern.

Schon der Besuch im Café wirft die Frage auf: Lakotsefreien, Soja- oder Hafermilch-Cappuchino?

Soll zu viel Soja nicht den Hormonhaushalt durcheinanderbringen? Im Supermarkt grübelt man weiter

vor sich hin: Ist das Müsli mit 30 Prozent weniger Zucker vertretbar? Muss man das mit dem Zucker – auch Honig und Agavendicksaft? – nicht ganz lassen? Beim Abendessen im Restaurant geht's dann weiter: Ein Steak? Ist rotes Fleisch nicht ungesund? Muss es nicht dann wenigstens vom Biobauernhof aus der Region kommen? Und was war nochmal mit dem Lachs? Steckt in ihm nicht eine geballte Ladung an Schadstoffen plus Mikroplastik? In diesem Moment schießt einem der Gedanke durch den Kopf: Mir doch egal, ich esse was ich will. Was ist dann aber mit dem Fakt, dass eine gesunde Ernährung unser Leben verlängert und vor Krankheiten schützen kann? Gesund alt werden möchte man doch schon ganz gern. Was können wir tun? Wir müssen zu allererst das Hungergefühl wieder spüren, das Magenknurren. Nicht nur beim Wahrnehmen des Nahrungsangebotes, sondern auch unseren Hunger betreffend gilt: Achtsamkeit und Bewusstheit. Je weniger der Magen zum Verarbeiten hat, desto mehr macht er sich bemerkbar, beginnt durch die Kontraktion der Magenwand mit uns zu kommunizieren, uns „anzuknurren“. Natürlich müssen Sie jetzt nicht immer bis zum Magenknurren warten, um Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Es ist aber eine interessante und wichtige Erfahrung für uns, die wir es ja kaum mehr – durch das viele Herumsnacken und den zu kurzen Abständen zwischen den Mahlzeiten – zu einem Magenknurren kommen lassen, das klassische Hungergefühl wieder zu entdecken. Wir beide mussten es übrigens auch erst wieder wahrnehmen lernen. Uns hat dabei das Spontan-Intervallfasten geholfen. Haben wir zum Beispiel bei einer Essenseinladung am Abend zu viel und auch zu spät gegessen, dann überspringen wir das Frühstück, trinken nur einen Tee oder Kaffee. Spätestens um 12 Uhr rumort der Magen auf Hochtouren, der Körper verlangt nach Essen. Probieren Sie es mal aus, Sie werden sofort erkennen, dass es sich nicht um Appetit, sondern um echten Hunger handelt.

MK: Wenn Sie auf Dauer Ihr Gewicht halten wollen, sprechen Sie bitte nicht von einer Diät, sondern besser vom Essen. Diät klingt immer nach Verboten und ist damit schon gescheitert. Denn eines ist klar: Es ist ein lebenslanges Projekt, weshalb Ihre Intuition sehr wichtig ist. Versuchen Sie zu ergründen, warum Sie zu viel und in welchen Situationen Sie essen. Wer nur isst, wenn er Hunger hat, nimmt nicht zu. Viele von uns essen, um ihre negativen Emotionen zu befriedigen. Frust, Stress, Einsamkeit, Trauer und Wut sind ganz vorne. Wenn man es geschafft hat, dies zu ergründen und die Gefühle anderweitig befriedigen kann, so ist man einen großen Schritt weiter.

WIR MÜSSEN ZU ALLERERST DAS HUNGERGEFÜHL WIEDER SPÜREN, DAS MAGENKNURREN. NICHT NUR BEIM WAHRNEHMEN DES NAHRUNGSANGEBOTES, SONDERN AUCH UNSEREN HUNGER BETREFFEND GILT: ACHTSAMKEIT UND BEWUSSTHEIT. JG

Welche Tricks und Rituale helfen für eine gesunde Ernährung?

Beide: Es gibt ein paar Basics, die wirklich helfen, sich gesünder zu ernähren, auf die wir beide schwören ...

1. Generell gilt: Drei gesunde Mahlzeiten am Tag einnehmen. Wer Intervallfastet lässt Frühstück oder Abendessen weg. Frühstück ist nicht immer ein Muss. Vielen reicht ein Kaffee am Morgen – auch gut. Den Zucker bitte beim Kaffee (und beim Tee auch) weglassen. Wer mag gibt noch einen Schuss Milch oder Hafer-, Reis- oder Soja-Drink dazu.
2. Drei normale Portionen pro Tag essen, heißt einen Teller pro Mahlzeit. Wer es gewohnt war mehrere Teller zu essen, also zu den „Volumenessern“ gehört, sollte vor dem Mittag- und Abendessen eine klare Suppe oder einen Salat essen. Das bremst den Heißhunger. Noch wirksamer ist es, wenn man zwischen der Vorspeise

(Suppe, Salat) und dem Hauptgericht 15 bis 20 Minuten wartet, weil dann der Magen gefüllt wurde und der erste Sättigungseffekt eintritt. Man isst dann zur Hauptspeise deutlich weniger und ist vor allem schneller satt.

3. Keine Snacks zwischendurch. Diese pushen den Insulinspiegel und begünstigen damit das Anlegen von Fettreserven. Wer unbedingt nach dem herzhaften Essen etwas Süßes braucht, sollte dies direkt nach dem Hauptgang essen. Desserts wie Sorbet oder Früchte sind die leichte Alternative zu Schokotarte oder Crème brûlée.
4. Keine Fertiggerichte und stark verarbeiteten Lebensmittel essen. Diese enthalten viele versteckte Kalorien in Form von Fetten und Zucker. Wer sich hauptsächlich von Fertiggerichten ernährt, nimmt im Durchschnitt 500 Kilokalorien pro Tag mehr zu sich. Dies bedeutet, dass man pro Woche 1 Pfund an Gewicht zulegt. Wir haben im Rezeptteil klassische Lieblingsgerichte vorgestellt, und wie man sie selbst zubereiten kann. Ihre verwandten Fertiggerichte aus dem Lebensmittelgeschäft enthalten alle eben deutlich mehr Kalorien. Ein anderes Beispiel sind auch die fertigen Fruchtjoghurts aus dem Kühlregal. Diese enthalten in der Regel sehr viel Zucker. Die Alternative ist ein fettarmer Joghurt mit frischen Früchten vermischt. Daher der Tipp: Alle Lebensmittel hinsichtlich Alkohol, Fett und Zucker checken und diese drei Dinge reduzieren.
5. Ballaststoffe essen (die zumeist ebenfalls in Fertiggerichten fehlen), ideal 30 bis 40 Gramm pro Tag. Sind in Vollkornprodukten, Obst und Gemüse enthalten. Sie machen satt und regulieren die Verdauung. Außerdem beeinflussen sie positiv die Darmbakterien und sorgen dafür, dass unser Körper mehr Energie aufwenden muss, um die Nahrung aufzuschlüsseln. Gemüse, Obst und Vollkornprodukte enthalten auch

Mineralien und Vitamine. Fünf Portionen (eine Portion ist eine Handvoll) Obst und Gemüse pro Tag essen. Zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse/Salat.

6. Ausreichend Proteine zu sich nehmen, um die Muskeln zu füttern (siehe $\geq$: 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag). Günstig sind pflanzliche Eiweiße (Hülsenfrüchte), da weniger Fett enthalten ist oder Fisch und Geflügel.
7. Keinen Alkohol trinken und wenn, dann nur zu besonderen Anlässen. Alkohol ist ein Zellgift mit vielen Kalorien. Ein Gramm reiner Alkohol enthält stolze sieben Kilokalorien. Wenn ein Partyabend bevorsteht, dann bitte merken: Während der Party immer wieder Mineralwasser dazwischen trinken. Damit nimmt man automatisch weniger Alkohol zu sich und der Kater am nächsten Tag hält sich in Grenzen.
8. Die richtigen Fette essen. Eher pflanzliche, ungesättigte Fette mit einer günstigen Omega-3- und Omega-6-Zusammensetzung, wie z. B. Leinöl oder Rapsöl. Alle Fette meiden, die beim Erkalten hart und weiß sind.
9. Bewusst und genussvoll essen. Sich Zeit nehmen für das Essen, nicht nebenbei essen, nicht Fernsehen oder Zeitung lesen beim Essen.
10. Das Essen zuhause nur an einem bestimmten Essplatz genießen.
11. Jeden Bissen bewusst kauen, mindestens 20-mal. Am Anfang findet man das intensive Kauen merkwürdig, aber es geht dann irgendwann in Fleisch und Blut über. Währenddessen das Besteck ablegen, das hilft gegen hastiges Weiteressen. Gut gekautes Essen wird besser verdaut und lässt den Blutzuckerspiegel weniger schnell ansteigen.
12. Keine Reste der Kinder oder Partner essen oder beim Aufräumen in der Küche die Reste der Töpfe auskratzen und essen. Das sind alles extra Kalorien, die Sie getrost vermeiden können.

13. Im Restaurant Finger weg vom Brotkorb und der Butter. Schieben Sie beides als erstes als einen bewussten Akt von sich weg. Wenn Sie in Gesellschaft ein Menue essen, wählen Sie als Vorspeise eine klare Suppe mit Gemüse (z.B. Minestrone) oder einen gemischten Salat (Salat sättigt extrem gut). Vorsicht: Abends können wir Rohkost wie Salat nicht gut verdauen – Suppen oder gegartes/gegrilltes Gemüse eignen sich besser als Vorspeise.
14. Wenn Sie Gewicht verlieren möchten, dann kommen Sie um Bewegung nicht herum: Täglich 7.000 bis 10.000 Schritte gehen oder ihr Sportprogramm intensivieren. Überlegen Sie sich, wie mehr Bewegung in Ihren Alltag kommt. Wollen Sie vielleicht künftig mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren oder einen Teil des Weges zu Fuß gehen?
15. Achten Sie auf einen guten und ausreichenden Schlaf. Menschen mit Schlafmangel neigen dazu mehr zu essen als sie brauchen. Wer schläft, isst nicht. Nicht bei Licht schlafen, Fenster gut verdunkeln und für frische Luft sorgen.



Auf was Frauen besonders achten sollten

KALZIUM UND VITAMIN D

Frauen ab der Menopause sollten ein besonderes Augenmerk auf ihre Knochengesundheit legen. Durch die Abnahme der Östrogene kann es bei unzureichender