

GU PLUS

GU RATGEBER GESUNDHEIT

# GLYX So macht Stress nicht länger dick

MARION GRILLPARZER



**Glyx**

Die Erfolgsdiät  
Über 1 Mio.  
verkaufte Bücher

**GU**

GU PLUS

GU RATGEBER GESUNDHEIT

# GLYX So macht Stress nicht länger dick

MARION GRILLPARZER



**Glyx**  
Die Erfolgsdiät  
Über 1 Mio.  
verkaufte Bücher

**GU**

## **EIN WORT ZUVOR**

Alle fünf Tage erneuert sich die Magenschleimhaut, einmal im Monat die Haut. Eine neue Leber haben wir in sechs Wochen. Unseren Körper gestalten wir in einem einzigen Jahr zu 80 Prozent neu. Das ist doch wunderbar. Wir können uns in nur einem Jahr einen flexiblen, straffen, muskulöseren Körper bauen, mit einer gesunden Leber, einem guten Herz, stabilen Nerven, einer schönen Haut, einem glücklichen Gehirn.

Vor einigen Jahren erklärte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Stress zum Gesundheitsräuber Nr. 1 und Übergewicht zur Krankheit Nr. 1. Heute weiß man, wie eng beides zusammenhängt – beides betrifft etwa 50 Prozent der Bevölkerung. Und die dick machenden Stresshormone ackern am Fließband genauso wie in der Führungsetage. Ein Dasein in Hektik, gespickt mit negativen Gedanken, schiebt uns die Schutz-Schicht-Pfunde auf die Hüften. Löst über kurz oder lang Entzündungen im Körper aus – und macht depressiv. Dagegen kann man etwas tun. Man kann etwas verändern. Auf eine Insel gehen – und von Fisch und Kokosmilch leben. Oder: im Hier und Jetzt etwas verändern. Eine Veränderung braucht ein bisschen Wissen und leicht einsetzbares Werkzeug, das man ausprobieren und spürt, dass es einem guttut. Diese Werkzeuge finden Sie in der Mitte dieses Buches. Sie heißen GLYX-mobil-Tools. Die Tools für clevere Entspannung, fröhliche Bewegung und genussvolles Essen, die Sie brauchen, damit Stress Sie nicht länger dick macht. Und ich verspreche Ihnen: Es sind irdische Tools, mit denen Sie Ihre inneren Kräfte wecken. Das Universum schenkt dann noch den Sonnenschein dazu. Das ist das ganze Geheimnis von GLYX-mobil. Und natürlich meine 30 Jahre Erfahrung mit gesundem Essen und Genießen, die tollen Rezepte von Martina Kittler – und die magische Kraft des Yogix.

Viel Spaß, bleiben Sie gesund! Ihre

**Marion Grillparzer**





## SO MACHT STRESS NICHT LÄNGER DICK

Wer sich in seinem Körper wohlfühlt, nimmt leicht ab. Wer sein Selbstwertgefühl vom Gewicht abhängig macht, tut sich schwer. Negative »Ich-fühl-mich-zu-schwer-Gefühle« bremsen über die Stresshormone den Fettabbau.



## Warum die moderne Zeit die Hüften polstert ...

**Laura macht seit ein paar Wochen Diät.** Schreibt mir eine genervte Mail, sie nehme überhaupt nicht ab. Um die Ursache zu finden, habe ich sie eine Stunde persönlich gecoacht. Kein Wunder, dass sie nicht abnimmt. Sie macht sich selbst Stress. Jeden Morgen mit der Waage. Sie macht Ihrem Körper Stress, mit zu wenigen Kalorien. Und sie denkt ständig daran, was sie alles »nicht essen darf«. Das lockt die Stresshormone. Ihre Diät-Stresshormone wirken leider wie lauter Familienbecher Sahneis.

## Schuldig: Entzündungen oder Hormone?

Franz hat nach vielen stressigen Jahren als Außendienstler eine Depression. 20 Kilo Übergewicht. Und Entzündungswerte, sodass sein Arzt die Hände über dem Kopf zusammenschlug. Die neuesten Forschungsergebnisse zeigen: Stress hängt meistens zusammen mit Entzündungen im Körper, mit Übergewicht, mit Insulinresistenz (der Vorstufe zu Diabetes) und nicht selten dann auch mit einer Depression.

Rita war immer schlank. Plötzlich nimmt sie zu. Und fühlt sich ständig nervös und gestresst. Nach zwei Jahren hat sie 20 Kilo mehr. Niemand hat ihr erzählt, dass mit den Wechseljahren das Östrogen plötzlich sinkt – und dann manchmal, wie bei ihr, das Stresshormon Cortisol stark ansteigt. Wie hungrig und dick der Entzündungshemmer Cortison macht, wissen wir alle. Übrigens genauso wie ein Pilz namens Candida im Darm, der Stress liebt und von Zucker lebt. Darauf kommt man doch im Leben nicht, nur weil die Diät nicht funktioniert ...

---

### INFO

Eine Diät, die zu wenige Kalorien hat, stresst uns so, dass wir den Stoffwechsel drosseln, depressiv werden oder abbrechen. Gehen Sie nicht unter den Grundumsatz! Pi mal Daumen: Körpergröße minus 100 x 24. Und beachten Sie: niemals hungern.

---

### Schuldig: Dopamin oder Cortisol?

Während Manuela mit ihrem Arbeitsstress immer dünner wird, legt Andreas zu und legt zu und legt zu. Er braucht ständig Süßes. Ist süchtig nach dem belohnenden Dopamin

in seinem Kopf. Irgendwann hat er nämlich gelernt: *Oh, das tut gut. Süßes kappt dem Stress die Spitze.* Leider nur kurzfristig. Aber in der Schublade liegt ja noch ein »Dingsmachtmobil«.

Wir wissen heute, dass die Fettverbrennung stoppt, wenn wir Süßes, Stärke, Weißmehl, sprich Kohlenhydrate essen. Weil Kohlenhydrate das Blutzuckerhormon Insulin locken. Solange Insulin im Blut schwimmt, stoppt die Lipolyse. Die Fettverbrennung. Das Gleiche macht Stress auch. Er schickt den Zucker aus den Körperdepots ins Blut, das lockt das Blutzuckerhormon Insulin. Und Insulin stoppt die Fettverbrennung.

Markus ist Vielflieger und legte mit jedem Jahr einen Rettungsring mehr an. Verona Lehrerin, Petra Ärztin, Ralf Krankenpfleger – auch sie leiden unter stressbedingtem Übergewicht. Menschen in Führungspositionen und Menschen in sozialen Berufen stolpern häufig in die Stress-Kilo-Falle. Alle vorgestellten Menschen haben einen hohen Spiegel an dem Stresshormon Cortisol – schon alleine, wenn sie an die Arbeit nur denken.

So unterschiedlich wir Menschen sind, so wichtig ist eines: Man muss erst mal seine persönlichen Stressoren finden. Manchmal sieht man sie, wie die Drillinge am Rockzipfel. Und manchmal halt nicht, wie die Chemie in Fertigprodukten.

---

## **REDEN HÄLT SCHLANK**

Konflikte mit anderen Menschen treffen oft auf ein wackeliges Selbstbewusstsein. Man traut sich nicht, Missstände offen anzusprechen. Also: Selbstbewusstsein aufbauen – und reden! Oder: Man trennt sich ganz schnell!

---



## **Glyxen, wünschen, Wut zeigen, Schuhe kaufen**

Die Rezepte gegen die Stresspfunde sind oft supereinfach: natürlich GLYXen. Das heißt: viel Eiweiß. Viele essenzielle Fettsäuren, GLYX-niedrige Kohlenhydrate (die wenig vom Blutzuckerhormon Insulin locken) wie Vollkorn, Gemüse, saure Früchte, um aus dem Zucker-Stress-Stoffwechsel zu kommen. Und jede Menge Vitalstoffe, die die stressbedingten Entzündungsreaktionen im Körper stoppen. Freilich darf man sich jeden Tag gekonnt entspannen und clever bewegen. Mit dem Yogix ab  $\geq$ .

Und manchmal muss man sich nur noch etwas wünschen ... Pierre Franckh, Deutschlands König des Wünschens, stand einmal vor dem Spiegel mit knapp 15 Kilo zu viel. In zehn Wochen war er sie los – hat sie sich einfach weggewünscht. Per Gedankentransformation. Welche Gedanken und Sprüche hindern dich am Schlankwerden? Verwandle sie in positive Affirmationen. Aus »Ich schaffe es einfach nicht, abzunehmen« könnte werden: »Ich liebe meinen Körper und schenke ihm neue Leichtigkeit«, So kann sich jeder seine positive Affirmation basteln, diese an den Spiegel oder Kühlschrank hängen – und das Universum arbeiten lassen.

Wut ist eine Antriebsfeder ...

Die Grammy-Gewinnerin Alanis Morissette lässt es sich auch irdisch gut gehen. Sie freut sich z. B. darüber, dass Frauen heute Stärke und Emotionen wie Wut zeigen dürfen. »Wut ist wie Liebe in erster Linie eine Antriebsfeder«, so die Sängerin. »Nur wenn man sie unterdrückt, zerstört sie.« Wenn ihr songschreibend nichts einfällt, ist »Sandwich-Zeit«. Oder: Sie geht dann auch mal Schuhe kaufen, das ist auch eine Form, Wut auszudrücken.

## **Stress vom Teller statt Genuss für die Seele**

Ganz viele Menschen in Deutschland, auch in Österreich und in der Schweiz machen den Fehler, ihren Stress mit an den

Tisch zu nehmen. Nur jeder Zweite nimmt sich bewusst Zeit, in Ruhe zu essen, weil ihm ein unregelmäßiger Tagesablauf im Weg steht. Was haben Sie denn vorgestern alles gegessen? Machen Sie kurz die Augen zu – und überlegen Sie ganz genau ... Den meisten fällt vielleicht das Abendessen ein, weil es die einzige Mahlzeit ist, die wir mit einem Smiley versehen, mit positiven Gefühlen erleben: Feierabend. Freunde. Entspannung. Genuss. Essen ist heute selten das, was es sein soll: Leichtigkeit, Energie tanken, Entspannung, eine fröhliche Zeit in guter Gesellschaft, Genuss, Gesundheit und Glücksgefühle vom Teller ... Essen heute ist für viele eher Stress pur: Kalorien, schlechtes Gewissen, Zeitdruck, Trägheit, schwer verdaulich, herzscheidendes Cholesterin, böse Kohlenhydrate, schreckliches Fett ... Ein kleines bisschen möchte ich das mit diesem Buch bei Ihnen ändern. Ein wenig dazu beitragen, dass Sie Ihr Leben so verändern, dass es gesünder, fröhlicher, stressfreier wird. Und Sie trotzdem Ihre ein bis zwei Kilo pro Woche verlieren.

---

## **INFO**

Stress ist für die Hüften nichts anderes als eine Tafel Schokolade. Stress verändert die Biochemie in unserem Körper – macht seine Opfer dick.

---

---

## **SO IS(S)T DEUTSCHLAND**

Nestlé hat 2011 eine gute Studie gemacht: So is(s)t Deutschland. Ein Spiegel der Gesellschaft. Und da fanden sie heraus, dass für viele schon allein Beruf und Essen unter einen Hut zu bringen Stress ist – vor allem wenn der Tagesablauf unstrukturiert ist. 28 Prozent haben zu wenig Zeit, sich so zu ernähren, wie sie es gerne möchten.

- Statt Hungergefühl und persönliche Präferenzen bestimmen Zeitfenster, die sich im Laufe des Tages auftun, wann und was gegessen wird.
  - 44 Prozent der 20- bis 50-Jährigen, klagen, dass sie generell zu unregelmäßig essen, zu spät am Abend essen und sich zu wenig warme Mahlzeiten gönnen.
- 

## Jeder hat so seinen Bären

Warum kriegt die Gämse keine Fettpölsterchen auf der Hüfte? Trifft sie auf den Bären, springt sie davon. Und stellt sich dann ruhig grasend auf die Alm. Sie entspannt sich und füllt die Energievorräte wieder auf. Und wir? Wir bleiben sitzen. Essen einen Zucker-Fett-Quickie, weil wir gelernt haben: Das entstresst. Welche Bären bringen Sie aus der Fassung? Also: Bei mir war das kürzlich ein Ziegenbock. Ja, Sie lesen richtig: der *Kleine Muck*. Es gibt nämlich auch bei mir »so Tage ...«: Ich setze Milch auf. Das Telefon klingelt. Ja, ich rede ... Es stinkt. Ich verbrenne mir die Finger. Brauche 26 Minuten, um die Sauerei auf dem Herd zu beseitigen. Gehe mit meinem neu aufgebrühten Milchkaffee und einem vor Aufregung und Putzen schon niedrigen Blutzuckerspiegel wieder raus auf die Terrasse zu meinem Laptop, um den Suppentext fertig zu schreiben – es eilt natürlich. Ich spüre sofort: Irgendwas ist anders. So stand der Laptop doch nicht da. Himmel, was ist denn das? Auf der Tastatur ist kein »N« mehr. Ausgerechnet der Buchstabe, den man nach dem »E« am häufigsten braucht. In diesem Moment schüttet meine Leber sofort Zucker ins Blut, für die Muskeln, fürs Gehirn. Meine Bauchspeicheldrüse schickt jede Menge Insulin dazu, damit der Zucker schnell an seinen Bestimmungsort, den Muskeln, kommt. Damit ich den »N«-Räuber jagen kann. Am Mauerrand tauchen zwei Hörnchen auf. Dann ein mahlendes Ziegenbock-Gesicht. Der *Kleine Muck* springt los, ich hinterher ...

Unglaublich: Ziegen fressen Buchstaben. Das »N« gleicht einem grauen, alten Kaugummi. Mein Blutzucker ist endgültig im Keller. Ich brauche dringend einen großen, süßen Mandelkeks. Die 40:60-Formel des Quickie-Glücks. Mehr dazu auf [≥](#).

---

## INFO

Das, was einen so stresst, erkennt man am Keks, den man zeitnah ganz dringend essen muss.

---

## Stress macht nur sein Opfer dick

Warum erzähle ich diese Geschichte? Ganz einfach, weil das Wichtigste gleich am Anfang stehen muss:

**»Wir müssen wissen, was uns stresst, dann finden wir auch heraus, wie es uns nicht mehr dick macht.«**

Also mich stresst im Grunde nicht der *Kleine Muck*, den liebe ich, sondern alles, was mit Technik zu tun hat, die nicht funktioniert.

Von der leise an den Nerven nagenden, schlecht spülenden Spülmaschine über die immer im Flugzeug vor dem geistigen Auge auftauchende Meldung »Jeder zweite Pilot schon mal beim Fliegen eingenickt« bis zum sich mit einem freundlichen »Fehler 321613« von meinem Universum verabschiedenden Computer. Das stresst mich unglaublich, weil ich dann nämlich Opfer bin. Einfach nix dagegen tun kann. Außer abschalten. Alles abschalten. Und das muss ich immer wieder tun – Handy, iPhone, Mail, Facebook, Computer, Mixer, Blog, Twitter, Digital, TV, Gebrauchsanleitungen ... Ich brauche technikfreie Pausen, sonst macht das alles meine Batterie leer – und meine Hüftdepots voll. Die Pausen habe ich. Im Urlaub. Im Wald. Am See. Mit meinen Pferden. Beim Joggen. Beim täglichen Abschalten – wenn es mir zu viel wird. Jeder hat so seine



Helferlein, die einen sofort gut drauf bringen: Bei mir »Shaddup Your Face«, da habe ich ein Youtube auf meinem Bildschirm - oder Beereneis.

### **Meistens ist es die Arbeit**

Jeder vierte Deutsche leidet unter arbeitsbedingtem Stress. Sagen wir mal: Jeder Vierte gibt es zu. Ich finde es grauenhaft, was sich da gerade in der Arbeitswelt tut. Viel zu viele Menschen sind völlig überfordert. Und melden sich aus psychischen Gründen krank. Burnout trifft nicht nur Leistungssportler wie Abwehrspieler Martin Amedick, ausgebrannt ist meine Nachbarin, meine Freundin, zwei Lehrer in der Schule meiner Nichte, ein Jurist im Bekanntenkreis, sogar eine meiner Ärztinnen, jede Menge meiner Kollegen in der Medienbranche - und einige meiner Klienten.

Warum? Das Stichwort heißt: Arbeitsverdichtung. Neudeutsch: Dynaxity. Dynamik trifft auf Komplexität. Wir müssen in kürzerer Zeit mehr arbeiten - dabei viel mehr und viel schneller Informationen handeln und mehr von dieser komplizierten Technik begreifen. Druck erzeugt Gegendruck. Das verbraucht Energie. Und das, was uns Energie gibt - dafür nehmen wir uns keine Zeit: Essen ist nämlich unser Treibstoff.

Wir laufen glatt um zehn Prozent schneller durchs Leben als vor zehn Jahren - und werden neunmal häufiger wegen Ausgebranntsein krankgeschrieben als damals.

---

### **GUT ORGANISIERT**

Zeitdruck heißt meistens eine schlechte Organisation. Bringen Sie morgens schon Struktur in den Tag, führen Sie »To-do-Listen«. Lesen Sie ein Buch des Zeit-Meisters Professor Lothar Seiwert.

---

## **Es ist ein Geschenk, offline zu gehen**

Wir sollten, wollen, dürfen den Aufbruch in die digitale Welt dazu nutzen, Leben und Arbeiten so in eine Balance zu bringen, dass sich beide Bereiche optimal entfalten können. Das sagt auch Ursula von der Leyen. Unsere Bundesarbeitsministerin. Ich habe sie gesehen auf dem DLD Women (Digital-Life-Design) von Burda-Medien. Eine tolle Frau. Ihre Mimik, Ehrlichkeit, ihr Mitgefühl, Interesse, Herz ... Sie rät uns Frauen: »Sei Boss – und hab' Babys.« Wenn man sich von jedem Ort aus an jeden virtuellen Arbeitsplatz der Welt begeben kann, lassen sich Arbeit und Familie besser miteinander vereinbaren. »Sei flexibel, verliere aber die Balance nicht.« »Lasst uns ruhig hart arbeiten, aber lasst niemals jemand anders dafür sorgen, dass ihr schwitzt.« Und sie sagt auch: »Die neue Technik macht uns mobil, öffnet Türen. Aber es ist ein Geschenk, offline zu gehen.« Offline gehen heißt: Handy nicht mit zum Wandern nehmen. Am Wochenende keine E-Mails lesen, mal bei der Freundin klingeln, statt eine SMS zu schreiben.

---

## **OFFLINE GEHEN**

Das heißt nichts anderes als Achtsamkeit. Entspannt sein im Hier und Jetzt. Wer sich auf den Augenblick konzentriert mit allen Sinnen, wer ihn fühlt, hört, riecht, schmeckt, den stressen weder die Angst vor der Zukunft noch die Fehler der Vergangenheit. Man tankt Ruhe und Gelassenheit und öffnet sich die wahren Törchen zum Glück.

---

### **GU-ERFOLGS-TIPP SCHNELL GLYXEN**

Nutzen Sie fürs Arbeitsessen die Hilfe anderer. Der Eismann bringt Tiefgefrorenes, Sie schichten es in die

Tiefkühltruhe. In nur wenigen Minuten zaubert man aus Gemüse plus Huhn oder Fisch im Wok ein Essen zum Mitnehmen in den Job. Die Ökokiste bringt alles zu uns nach Hause, was wir wirklich brauchen, Regionales, Saisonales und alles in Bio-Qualität. Nicht teurer als aus dem Supermarkt. Einfach im Internet »Ökokiste« eingeben. Sie finden einen Bauern in Ihrer Nähe. Und warum nicht im Freundeskreis, in der Nachbarschaft abwechselnd einen Vorrat an Eintöpfen, Suppen, Broten ... kochen, backen. Dann einfrieren. Und auftauen, wenn man's braucht.

## Was zerrt an Ihren Nerven

Im folgenden liste ich mal auf, was die Menschen am häufigsten dick macht. Was davon stresst Sie? Ergänzen Sie die Liste mit Ihren persönlichen Stressoren auf einem Extrablatt.

### Leistungsstressoren

- Über- oder Unterforderung
- Schichtarbeit
- Zeit- und Termindruck
- Unvereinbarkeit von Beruf und Familie
- Schlechte Bezahlung oder fehlendes Lob
- Prüfungen, Verhandlungen, Vorträge
- Ständig unterwegs sein

### Soziale Stressoren

- Mobbing unter Kollegen
- Familiäre Streitigkeiten
- Einsamkeit oder Liebeskummer
- Auslöser negativer Gefühle: Frust, Neid, Traurigkeit ...

### Unvorhersehbare Ereignisse

- Eigene Krankheit

- Krankheit eines Familienmitglieds
- Tod eines geliebten Menschen

### Physikalische Stressoren

- Diät (zu wenig Kalorien, kein Genuss)
- Lärm (vom Bett bis zum Großraumbüro)
- Stoffwechselstress: schlechte Ernährung, zu wenig Vitalstoffe, zu viel Sport, Entzündungen
- Umweltgifte (Arbeitsplatz, Zusatzstoffe im Essen)
- Schlecht ausgestatteter Arbeitsplatz
- Viel Computerarbeit
- Viel Sitzen, viel Stehen

Mich stresst ...

---

## **ENTSPANNEN**

**Vor Prüfungen, wichtigen Verhandlungen und Vorträgen** mit einer kleinen Technik bewusst entspannen - siehe [≥](#).

**Unvorhersehbare Ereignisse** wie Krankheit oder Tod können einem den Boden unter den Füßen wegziehen, zu Resignation, Depressionen und Existenzängsten führen. Hier hilft das Gespräch mit ähnlich Betroffenen. Die Selbsthilfegruppe.

---



## Der Schlaf, die Dummheit & das Junkfood

Es gibt so Tage, da verdonnere ich meine Mädels in unserer kleinen Schreibwerkstatt zu Junkfood. Wir lassen uns dann glatt vom Burgerman Burger zum Mittagessen liefern. Mit allem Pipapo. Zuckerketchup. Pommes, Cola ... Ich weiß, das darf ich eigentlich nicht erzählen: Im Hause einer Ernährungsexpertin fällt das unter die Rubrik »Körperverletzung«. Ich erzähle es trotzdem, denn: Burger essen ist menschlich. Und es steckt auch Wissenschaft dahinter. In Form einer schlecht geschlafenen Nacht. Ich komme nur auf die Idee, Junkfood zu bestellen, wenn mein Hirn ausgeknockt ist. Nämlich wenn mich tagsüber mal wieder etwas soooo gestresst hat, dass ich nachts um vier Uhr eine ganze Kompanie rumnörgelnder Menschen mit in meinem Bett habe, die mich beim Schlafen stören. Dann bin ich am nächsten Tag die geeignete Versuchsperson für die Forscher der Universität of California.

---

### **WENN-DANN ...**

Mit der Wenn-dann-Regel kann man Gewohnheiten brechen, flexibler werden. Wenn mir langweilig ist, dann ess ich keinen Keks, sondern male ein Aquarellbild. Wenn ich schlecht geschlafen habe, bestell ich keinen Burger, sondern einen Salat Nizza ... Machen Sie sich eine persönliche Wenn-dann-Liste.

---

### **Schlechter Schlaf lässt die Vernunft leiden**

Wissenschaftler der Uni California legten 23 gesunde Menschen in einen Magnetresonanztomographen (wissenschaftlicher Fotoapparat für unsere Weichteile). Einmal, nachdem diese gut und lange geschlafen hatten.

Und einmal, nachdem sie ganz früh geweckt wurden. Die Forscher befragten sie nach ihrem Appetit auf bestimmte Nahrungsmittel und untersuchten das Gehirn. Sie stellten fest, dass Bereiche im Frontallappen, dort, wo vernünftige Entscheidungen gefällt werden, unter Schlafmangel ganz schön leiden. Müde kann man keine sinnvolle, gesunde Entscheidung treffen. Man entscheidet sich für Cheeseburger statt Käse-Gurken-Sauerteigroggenbrötchen. Für Apfeltasche anstelle von Apfelschnitzen ... 30 Millionen Deutsche leiden unter Schlafstörungen – und zehn Millionen unter solchen, die dringend einer Behandlung bedürfen. Viele wissen nicht mehr, wie man sich ausgeruht, frisch und fröhlich fühlt, weil man den mangelnden Schlaf auch noch mit Junkfood therapiert. Darum zeigen viele Studien: Schlafmangel führt zu Übergewicht und Stoffwechselstörungen wie Diabetes Typ 2. Weil wir weniger vom Sattormon Leptin ausschütten und mehr vom Hungerhormon Ghrelin. Die aktuellen Studien zeigen, dass wir in unserem Gehirn die Kontrollfunktionen verlieren, wenn wir müde sind. Das macht den Griff zu einem ungesunden Dickmacher, der vermeintlich Energie schenkt, leicht.

### **Was raubt uns den Schlaf?**

Stress. Stress. Noch mal Stress. Gott sei Dank gibt es so viele Stresskiller. Dem einen hilft die Kaffeepause, dem anderen helfen die Lafschuhe, dem nächsten die Töne aus dem MP-3-Player. Es gibt so viele Wege, um zu entspannen. Finden Sie einen, der zu Ihnen passt. Es lohnt sich, denn dann schläft man plötzlich auch gleich viel besser. Außer was anderes stört die Nachtruhe: ein sägender Partner, eine traurige Seele, Alkohol, Lärm, eine Wasserader, ein zu voller Magen, zu wenig Bewegung. Schlafstörung kann auch die Folge sein von Herzleiden, zu hohem Blutdruck, Asthma, Schilddrüsenüberfunktion, Gicht, Rheuma und Übergewicht, Apnoe, Restless Legs. Achtung: In den Wechseljahren schläft man plötzlich schlecht, ist man leichter gestresst – und die

Pfunde wuchern. Schlafmittel allein helfen in vielen Fällen nicht. Man muss herausfinden, was den Schlaf stört. Dabei hilft das Schlaflabor.

### **GU-ERFOLGSTIPP** WAS LÄSST UNS GUT SCHLAFEN?

**Meditation:** Wer nachts nicht genug schläft, kann mit einer Zwanzig-Minuten-Meditation zwei Stunden aufholen.

**Morgens laufen:** Ich bin ein Morgenmuffel, darum laufe ich jeden Morgen oder gehe aufs Trampolin. 30 Minuten. Danach bin ich frisch. Bewegung und Licht ziehen die innere Uhr auf. Und die lässt einen dann auch nachts besser schlafen.

**Kleine Schlafhilfen:** Milch mit Honig, Joghurt mit einer süßen Frucht – oder die Aminosäure Tryptophan aus der Apotheke.

**Auch gut:** Eine halbe Stunde vor dem Einschlafen eine Tasse Tee aus 1 Teil Melissenblätter, 1 Teil Hopfenzapfen, 1 Teil Baldrianwurzeln langsam trinken.

---

### **GLYXEN**

GLYX ist eine clevere Trennkost: Sie trennt nicht den Käse vom Brot, das Obst vom Joghurt, sie trennt nicht Genuss. Sie trennt aber die fatale Kombination Zucker oder Weißmehl und viel tierisches Fett. Denn das kann man sich gedanklich gleich auf die Hüfte kleben.

---

## **Was tun gegen Stress? Eat, pray, love**

Genauer: Eat GLYX, pray oder meditiere und love to move – so könnte man das Erfolgsprinzip gegen Stress mit wenigen Worten wunderbar zusammenfassen. Wer den Film kennt, weiß sowieso, was ich meine ... Für alle anderen:

## »Eat GLYX« - und tanke Glück

Vielleicht kennen Sie mein Buch: Die GLYX-Diät. Dahinter steckt der glykämische Index. Und mit diesem Zungenbrecher hab ich die Diät vor vielen Jahren in Anlehnung an den DAX einfach GLYX genannt. Heute steht das im Duden. Was mich schon stolz macht. GLYX ist eine Zahl von 1 bis 110, so etwas wie eine moderne Kalorie, die besagt, ob ein Nahrungs- oder Lebensmittel dick macht oder dünn. Sie ist aber keine Zähler-Diät, sondern eine Genuss-Diät. Und sie ist die ideale Diät gegen Pfunde, die der Stress an den Hüften andockt.

1. Weil sie uns aus der Stress-Heißhunger-Zuckerfalle holt. Uns kohlenhydratfreie Phasen verschafft, in denen der Körper Fett verbrennen kann.
2. Weil sie antiinflammatorisch wirkt, also den durch zu viel Stress im Körper angeheizten schwelenden Entzündungen überhaupt keine Chance mehr lässt.
3. Weil sie uns genießen lässt, denn nichts ist verboten - und dabei satt macht.
4. Weil GLYXen fröhlich stimmt, entspannt und zufrieden macht. Essen ist unser Treibstoff - und unsere Droge.

## Voll im Trend: GLYX-mobil

Sie wollen jede Woche ein bis zwei Kilo verlieren - je nach Ausgangssituation? Außer Haus essen? Gesund. Gutes für Linie und Laune? Kein Problem: Packen Sie den Guide in die Tasche, der hilft Ihnen unterwegs, beim Bäcker, im Flieger, im Restaurant. Das Transport-Genie Maxxl (siehe [>](#)) bringt Flexibilität in den Essalltag. Dazu passt das GLYX-mobil-Baukastensystem, auch konzipiert für den Henkelmann. Natürlich wie gewohnt aus der Zauberküche von Martina Kittler. Auf Sie warten:



- **Rezepte für den Vorrat:** GLYX-Wraps zum Einfrieren, Thunfisch-Basilikum-Aufstrich, Petersilien-Walnuss-Pesto ...
- **Frühstück für unterwegs:** Gurken-Wasabi-Lassi, Rosmarin-Walnuss-Joghurt und grüne Smoothies
- Mobile **No Carbs für Veggies, von der Angel ...** : z. B. Gemüsepfanne mit Feta, Gemüse-Frittata, Lachs-Kohlrabi-Pfanne
- **Leckere GLYX-Päckchen für die Transportbox:** Wraps
- Herrliche Pasta nach der 1:2:3-Formel: Brokkoli-Orecchiette mit Mozzarella, Dinkel-Gemüse-Curry mit Garnelen ...
- **Superpraktische Schlankmacher:** Suppen & Eintöpfe

---

## **VORSICHT: TO-GO-MENTALITÄT**

To-Go ist schnell und praktisch in unserer hektischen Zeit. Wie viele Menschen haben da draußen auf der Straße einen Becher in der Hand? Tanken nebenbei, unterwegs den Körper voll. Rastlos. Mit Dingen, die ihm gar nicht guttun. Ein Green Smoothie mit Kräutern und Gemüse wäre ja noch was. Aber diese Milch-Mix-Zuckerbomben kurbeln sofort den Heißhunger-Stress-Stoffwechsel an. 1 Flasche (0,4 l) Frucht-Buttermilch hat 50 g KH, 1 Flasche (0,4 l) Milchmix »Nuss« 50 g KH, 1 Becher (200 g) Vanille-Pudding 32 g KH, 1 Becher (200 g) Milchreis mit Zimt 38 g KH, 1 Becher (0,2 l) Cafe Latte 22 g KH, 1 Fläschchen (0,1 l) probiotischer Drink 10 g KH. Gesunde To-Gos finden Sie auf [≥](#) und [≥](#).

---

## **Da tut sich was (auch langfristig) auf der Hüfte ...**

Essen nach dem GLYX-Prinzip reguliert den Blutzucker und mit ihm das Heißhunger- und Fettspeicherhormon Insulin. Eiweiß und essenzielle Fettsäuren beugen Entzündungen vor, erhöhen die Stressresistenz – und ganz nebenbei auch noch

die Thermogenese: Kalorien verpuffen als Wärme über die Haut. Wer zu GLYX-niedrigen Lebensmitteln greift (siehe [≥](#)), auf ausreichend Eiweiß und essenzielle Fettsäuren achtet, der kann sich lebenslang von seinen überflüssigen Pfunden verabschieden. Denn die große Diogenes-Studie zeigt, dass der Jo-Jo-Effekt ausbleibt.

Eiweiß ist die Grundlage für den Diäterfolg. Eiweiß hilft Fett verbrennen, macht satt und hält den Körper jung und gesund.

### **... und es tut sich was im Kopf & in den Genen**

Wir brauchen ein fittes und fröhliches Gehirn, den ganzen Tag. Cornflakes, Nussnugat- oder Marmeladenbrot zum Frühstück setzen Stresshormone frei, die reduzieren die Denkleistung um 50 Prozent. GLYX geht das morgens lieber mit Eiweiß und Vitalstoffen an, einem Früchtetrink oder einem Gemüseomelette oder meinetwegen auch mit Fisch ... Und: Mit ein paar GLYX-mobil-Regeln wickelt sich auch das Geschäftsessen nicht um den Bauch. GLYX ist eine Diät, die der Arzt verschreibt. Sie schützt das Herz, beugt Diabetes vor, stärkt das Immunsystem, hält den Kopf fit. GLYX schmeckt Jung und Alt. Frau und Mann, Single und Partnern. Dicken und Dünnen. Familie, Freunde essen mit - und merken nix von »Diät«. Was rede ich ... Probieren Sie sie lieber aus. Starten Sie mit der GLYX-mobil-Powerwoche auf [≥](#). Und wer noch mehr wissen will, holt sich das Buch »Die neue GLYX-Diät«.

### **Love to move - Bewegungsliebe entdecken**

Nun, da treffe ich oft auf keine Gegenliebe. Mancher hat sein Bewegungs-Gen halt noch nicht angeknipst. Aber auch hierbei möchte ich helfen. Mit einfachen Rezepten, wie dem Mini-Trampolin (siehe [≥](#)), und Raffiniertem, wie dem Yogix. Einem kleinen magischen Programm aus traditioneller Sportwissenschaft, Embodiment - der neuen Lehre vom