



Wer regelmäßig zu viel Zucker – einfache Kohlenhydrate – isst, gerät schnell in einen Teufelskreis.

bisschen bissfester wirken sie weniger massiv auf den Blutzuckerspiegel.

Komplexe Kohlenhydrate stecken nicht nur in Vollkorngetreide, sondern auch in Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst, die praktischerweise auch noch reich an Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen sind (dazu gleich mehr).

Ballaststoffe zählen ebenfalls zu den Kohlenhydraten. Das Besondere an ihnen ist, dass wir sie nicht (oder kaum) verdauen können. Dafür quellen sie im Darm auf, machen dadurch satt und regen die Verdauung an. Vor allem aber sind Ballaststoffe bestes Futter für

die gesunden Darmmikroben. Sie fördern deren Wachstum – und gleichzeitig bilden die Bakterien aus ihnen weitere Gesundstoffe. Deshalb gehe ich ab Seite 107 noch mal ganz genau auf sie ein.

VIEL MEHR VITAMINE, MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE

Sie enthalten zwar keine Kalorien und liefern damit keine Energie. Trotzdem läuft ohne sie gar nichts:

- ~ Vitamine sind an so gut wie allen Stoffwechselreaktionen, Aufbau- und Reparaturvorgängen beteiligt.

den nicht besser ab, vor allem die fertigen aus dem Kühlregal im Supermarkt sind echte Zuckerbomben.

Noch schlimmer sind Fruchtnektare, die nur einen Fruchtanteil von 25–50 Prozent haben müssen und außerdem mit zugesetztem Zucker »nachgesüßt« werden dürfen. In Fruchtsaftgetränken sind es sogar nur 6–30 Prozent Frucht, dafür dürfen hier neben Zucker auch noch Aromen und andere Zusatzstoffe rein.

EIN HOCH AUF WASSER ...

Also, was am besten trinken? Ganz einfach: Wasser. Gern aus dem Hahn. Schließlich ist Leitungswasser in Deutschland eins der am besten kontrollierten Lebensmittel. Und kostengünstig ist es noch dazu. Ich bin eigentlich ein großer Fan von Sprudelwasser. Nachdem das aber in Australien, wo ich vier Jahre gelebt habe, überhaupt niemand trinkt, und ich eine Studie gelesen habe, dass Kohlensäure möglicherweise das »Hungerhormon«

HUNGRIG ODER DURSTIG?

Ob man hungrig oder durstig ist, lässt sich oft gar nicht so leicht unterscheiden. Deswegen greift man oft zu einem Snack, obwohl dem Körper eigentlich Flüssigkeit fehlt. Mein Tipp: Bei plötzlichen Anflügen von Appetit erst mal ein großes Glas Wasser trinken. Verschwindet das Gefühl? Dann hatten Sie Durst. Ist es nach etwa 20 Minuten immer noch da, deutet das eher auf Hunger hin. Aber: Auch dem müssen Sie nicht immer gleich nachgeben (siehe Seite 55).

Und noch was: Wenn wir älter werden, lässt das Durstgefühl mehr und mehr nach, gleichzeitig kann unser Körper nicht mehr so viel Flüssigkeit speichern wie früher. Deshalb wird es mit den Jahren immer wichtiger, rechtzeitig zu trinken und nicht erst darauf zu warten, dass man durstig wird. Hier hilft, an einer Stelle in der Wohnung, an der man mehrmals täglich vorbeikommt, einen Krug Wasser und ein Glas hinzustellen. Sie erinnern einen daran, immer wieder einen Schluck zu nehmen.

Infused Water

Die beste Alternative für Cola und Co.: Wasser mit Zitronen-, Gurken-, Ingwerscheiben, frischer Minze, Zitronenmelisse, Basilikum und/oder Beeren aromatisieren. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen am besten schmeckt. Diese beiden Rezepte mag ich besonders gern.

MELONEN-ZITRONEN-WASSER

½ Bio-Zitrone heiß abspülen und in Scheiben schneiden. 50 Gramm entkerntes Wassermelonen-Fruchtfleisch in Scheiben oder Stücke schneiden. Beides in eine Karaffe füllen und mit 1 Liter kaltem Wasser aufgießen. Nach Belieben Eiszapfen dazugeben.

THYMIAN-HIMBEER-WASSER

2 Stängel Thymian waschen und trocken schütteln. 10 Himbeeren ebenfalls vorsichtig waschen. Beides in eine Karaffe geben und mit 1 Liter kaltem Wasser aufgießen. Nach Belieben Eiszapfen dazugeben.

Tipp

Es macht auch richtig Laune, ein paar Beeren mit Wasser oder auch Kräuter wie Zitronenmelisse als Eiszapfen einzufrieren und die dann mit ins Wasser zu geben. Gerade Himbeeren verleihen ein feines Aroma.





GURKEN-RADIESCHEN-KEFIR

Dieser Proteinshake hilft bei Heißhunger –
ohne Blutzuckerschwankungen.

Für 2 große Gläser (à 350 ml) • 15 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 134 kcal, 5 g E, 9 g F, 7 g KH, 2 g BST

½ Salatgurke (ca. 200 g) • 5 Radieschen mit Grün (ca. 100 g) • 3 Stängel Petersilie • 3 Stängel Basilikum • 2 TL scharfer Senf • 200 g Kefir • 2 TL Leinöl • Salz • Pfeffer

1. Gurke putzen, waschen, zwei Scheiben zum Garnieren beiseitelegen, den Rest klein schneiden. Radieschen putzen, waschen, halbieren. Eine Handvoll Radieschenblätter verlesen und waschen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

2. Erst Gurkenstücke, Radieschenblätter und Kräuter, danach Radieschenhälften, Senf und Kefir in den Mixbehälter geben. Alles zunächst auf kleiner, dann auf höchster Stufe cremig-fein pürieren.
3. Leinöl, Salz und Pfeffer zugeben und nochmals alles kurz und kräftig mixen. Falls der Drink zu dickflüssig ist, mit etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen.
4. Den Kefir auf zwei Gläser verteilen. Die Gurkenscheiben einschneiden und an den Glasrand stecken. Am besten sofort servieren. Alternativ ohne Deko in ein Schraubglas füllen und mitnehmen.



TOMATEN-LASSI

Lassi mal anders – sie schmeckt am besten eiskalt!

Für 2 Gläser (à 250 ml) • 10 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 86 kcal, 6 g E, 3 g F, 7 g KH, 2 g BST

200 g Kirschtomaten • ¼ Bund Schnittlauch •
1 rote Pfefferschote (ca. 10 cm lang) • 2 TL Li-
mettensaft • 200 g Sojoghurt • Salz • Pfeffer •
50 g Crushed Ice

1. Kirschtomaten waschen, halbieren. Den
Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln
und in feine Röllchen schneiden. Die Pfeffer-
schote waschen, halbieren, weiße Trennwän-
de und Kerne entfernen und die Schote fein
würfeln. 1 TL davon für die Garnierung beisei-
telegen.

2. Tomaten, Schnittlauch, Pfefferschote, Li-
mettensaft und Sojaghurt in den Mixbehälter
geben und alles zunächst auf kleiner, dann
auf höchster Stufe cremig-fein pürieren. Den
Drink mit Salz und Pfeffer pikant würzen und
nochmals kurz und kräftig mixen.

3. Zum Schluss das Crushed Ice zugeben
und im Tomaten-Lassi klein mixen.

4. Den Lassi in Gläser füllen, mit den beisei-
tegelegten Pfefferschotenwürfeln bestreuen
und am besten sofort servieren. Alternativ
ohne Deko in ein Schraubglas füllen und mit-
nehmen.

ERDBEER-LEINÖL-QUARK

Das Leinöl macht den Quark zu einer tollen Omega-3-Bombe!

Für 2 Portionen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 491 kcal, 28 g E,

26 g F, 31 g KH, 8 g BST

300 g Magerquark

4 EL Milch (1,5 % Fett)

2 EL Leinöl

2 TL flüssiger Honig (nach Belieben)

1 säuerlicher Apfel (z. B. Elstar)

1 EL Zitronensaft

150 g Erdbeeren

100 g blaue kernlose Weintrauben

½ TL Zimtpulver

1 Msp. gemahlener Kardamom

30 g Walnusskerne

1 EL Sonnenblumenkerne

2 EL geschrotete Leinsamen

1. Quark, Milch, Leinöl und nach Belieben den Honig in einer Schüssel mit dem Schneebesen cremig verrühren.
2. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und quer in dünne Scheibchen schneiden. Diese sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht bräunlich verfärbten. Erdbeeren abbrausen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Trauben waschen, von den Stielen zupfen und halbieren. Die Früchte vorsichtig mit Zimt und Kardamom mischen und zwei Drittel davon in zwei Schalen geben. Die Leinöl-Quark-Creme darauf verteilen.
3. Walnüsse grob hacken und zusammen mit den Sonnenblumenkernen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Die Kerne kurz abkühlen lassen, dann zusammen mit den Leinsamen auf die Creme streuen. Den Quark mit dem übrigen Obst belegen.







PAPAYA-HÄHNCHEN-SALAT MIT KORIANDERPESTO

Papain, das Enzym aus der Papaya, soll den Fettstoffwechsel ankurbeln. Koriander enthält viele Antioxidantien, die antientzündlich wirken.

Für 2 Portionen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 387 kcal, 29 g E,

19 g F, 13 g KH, 2 g BST

500 ml Hühnerbrühe

1 Hähnchenbrustfilet (ca. 200 g)

30 g Cashewkerne

20 g Koriandergrün

½ rote Chilischote

½ Bio-Limette

2 EL Rapsöl

Salz • Pfeffer

1 kleine reife Papaya (ca. 300 g)

75 g Zuckerschoten

100 g Baby-Leaf-Salat (z.B. Baby-

Blattspinat, Sauerampfer, Mangold, Rote-Bete-Blätter)

1. Die Brühe in einem Topf aufkochen und das Fleisch darin zugedeckt bei niedriger Hitze 15–20 Min. garen. Herausnehmen und beiseitestellen, die Brühe aufheben.
2. Inzwischen für das Pesto die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett in ca. 5 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und samt zarter Stiele grob hacken, dabei grobe Stiele entfernen. Chili waschen, längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften grob schneiden. Limette heiß waschen, abtrocknen und ½ TL Schale fein abreiben, 2 EL Saft auspressen.
3. Die Cashewkerne im Blitzhacker mittelfein zerkleinern, herausnehmen und beiseitestellen. Dann Koriander, Chili, Limettenschale, 1 EL Limettensaft und Rapsöl im Blitzhacker fein pürieren. Cashewkerne kurz untermixen, dann das Pesto mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Papaya halbieren, entkernen, schälen und die Hälften in dünne Spalten schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in dünne Streifen schneiden. Die Salatblätter verlesen, waschen und trocken schleudern. Das Fleisch schräg in dünne Scheiben schneiden. Zum Servieren Papaya, Zuckerschoten, Salat und Fleisch auf Tellern anrichten. Jeweils mit 3–4 EL Hähnchenbrühe beträufeln und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt das Pesto mit 2 EL Brühe verrühren und darüberträufeln.

KÜRBIS-HIRSE-PILAW MIT RÖST-BLUMENKOHL

Hirse hilft den Cholesterinspiegel zu senken und den Blutdruck zu regulieren.

Für 2 Portionen

30 Min. Zubereitung

20 Min. Garen

Pro Portion ca. 646 kcal, 18 g E,

30 g F, 78 g KH, 14 g BST

300 g Blumenkohl

2 EL Kürbiskerne

4 EL Olivenöl zum Braten

Salz • Pfeffer

400 g Kürbis (z.B. Muskat- oder

Butternuss-Kürbis)

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang)

150 g Hirse

2 TL mildes Currypulver

300 ml Gemüsebrühe

100 ml Orangensaft

½ Bund Petersilie

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und den Strunk klein würfeln. Blumenkohl mit Kürbiskernen, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen, auf einem Backblech verteilen und im heißen Backofen (Mitte) in ca. 15 Min. hellbraun backen.

2. Inzwischen den Kürbis schälen, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Hirse in einem breiten Topf bei mittlerer Hitze 2–3 Min. anrösten, dann das übrige Öl (2 EL) zusammen mit Zwiebel und Kürbis dazugeben und ca. 3 Min. unter Rühren anbraten. Knoblauch, Ingwer und Curry zufügen und kurz mitbraten, dann mit Brühe und Orangensaft aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Topfinhalt zum Kochen bringen und die Hirse zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist.

3. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Pilaw mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie sowie dem gerösteten Blumenkohl-Mix bestreuen und servieren.



Weniger Bauchfett ...



... senkt die Blutzuckerwerte.



... reduziert die Blutfettwerte.



... verbessert den Blutdruck.



... erhöht die Insulinsensitivität.



... mindert das Risiko für Diabetes und Fettleber.



... harmonisiert den Hormonhaushalt.



... optimiert den Stoffwechsel.



... lässt Entzündungen abklingen.



... lindert Schmerzen.



... verbessert die psychische Verfassung.



... sorgt für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

»Gegen Bauchfett anzutreten, ist keine normale Diät, denn die interessiert den Bauch nicht. Wenn wir das gefährliche Fett im Bauch loswerden wollen, geht es um gut ausgesuchte Veränderungen im Lebensstil, die etwas Zeit brauchen, dann aber gar nicht mehr so wehtun.«

#5 In Bewegung kommen

Wer regelmäßig körperlich aktiv wird, pusht den Stoffwechsel und kurbelt die Fettverbrennung an. Vor allem sorgt Bewegung für ein ausgeglichenes Energieniveau.

#6 Fokus auf Gemüse

Bestimmte Lebensmittel können unseren Stoffwechsel aktivieren und auch dafür sorgen, dass wir länger satt bleiben. Andere Lebensmittel verändern die Zusammensetzung unserer Darmflora, was den Hormonzirkus stoppt, der uns so schwer abnehmen lässt. Setzen Sie auf naturbelassene Lebensmittel, besonders auf Gemüse und Vollkornprodukte.



Die Top 6 gegen Bauchfett



#1 Nie wieder Diät

Die wichtigste Regel: Diäten helfen null gegen Bauchfett, sie fördern es sogar noch. Denn der Stoffwechsel schaltet auf Noterhaltungsmodus und läuft nur noch auf Sparflamme.

#2 Schluss mit Snacks

Snacken treibt ständig den Blutzucker hoch und stoppt damit die Fettverbrennung. Zwischen zwei Mahlzeiten sollten mindestens vier bis fünf Stunden verstreichen, plus gern noch eine längere Pause von 14 und mehr Stunden, zum Beispiel über Nacht.

#3 Genug trinken

Bekommt der Körper nicht genug Flüssigkeit, reagiert er mit Stress – und der ist die »Futterfalle« Nummer 1. Dazu kommt: Hunger und Durst lassen sich schwer unterscheiden. Bei plötzlichen Anfällen von Appetit also erst mal ein großes Glas Wasser trinken – am besten mit natürlichen Zusätzen, die den Stoffwechsel ankurbeln.

#4 Die Mischung macht's

Rund die Hälfte des Tellers sollte für Gemüse und Salate reserviert sein, etwa ein Drittel für eiweißreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Pilze, Sojaprodukte, Eier, mageres Fleisch und Milchprodukte. Die restlichen 20 bis 30 Prozent bleiben für Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Brot – möglichst in der Vollkornvariante.





BAUCH WEG: ABER BITTE NATÜRLICH!

Den Stoffwechsel ankurbeln

Wie heilsame Pflanzen, Nahrungsmittel, Wasseranwendungen und mehr die Fettverbrennung anregen und die Hormone ins Gleichgewicht bringen.

Stress aus dem Bauch vertreiben

Warum ständiger Druck dick macht und wie die Naturheilkunde hilft, der Stressfalle zu entkommen und das Bauchfett wieder loszuwerden.

Ernährungsumstellung mit Genuss

Worauf es ankommt, um ungesunde Gewohnheiten zu überwinden, Heißhunger zu vermeiden und gleich noch die »Moppelbakterien« im Darm zu vertreiben.



www.gu.de

€19,99 [D]

ISBN 978-3-8338-9656-9

