

Andrea Thalheimer

FÜR IMMER SCHLANK FÜR FRAUEN

- Den Hormonhaushalt in jeder Lebensphase optimal regulieren
- Den Stoffwechsel beschleunigen und die Fettverbrennung ankurbeln
- Gesund abnehmen und das Wohlfühlgewicht langfristig halten

© 2021 des Titels »Für immer schlank für Frauen« (978-3-7423-1712-4) by riva Verlag
München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.wm-vg.de

riva

VORWORT

Seit mehr als zehn Jahren berate ich Frauen in kleinen Selbsthilfegruppen. Die einen beschäftigt unerfüllter Kinderwunsch, die anderen haben Probleme mit den Wechseljahren, die meisten aber suchen auch Rat, weil es mit dem Abnehmen nicht klappen will. Vor allem Frauen kämpfen ja oft mit unerwünschten Pfunden – da stellt sich die Frage, warum uns das Abnehmen so schwerfällt.

Dass Männer und Frauen unterschiedlich ticken, macht sich nicht zuletzt beim Abnehmen bemerkbar. Männer nehmen meist schneller ab und halten danach das erreichte Gewicht. Frauen kämpfen mit den Pfunden und erleben zudem noch den Jo-Jo-Effekt.

Von Natur aus haben Männer mehr Muskelmasse, Frauen mehr Fettzellen. Die unterschiedliche Hormonsituation bei den Geschlechtern wirkt sich auch auf den Stoffwechsel aus. Frauen verlieren zudem nach den Wechseljahren Muskel- und Knochenmasse, dafür nimmt das Bauchfett zu.

Es fängt schon bei den Auslösern des Übergewichts an: Stress und Erwartungshaltung an den Körper setzen Frauen mehr zu. Während Männer ihr Gewicht eher durch sportliche Leistungen in den Griff kriegen wollen, neigen Frauen zu komplizierten Diätplänen, weil sie alles perfekt machen wollen.

Wenn frau also abnehmen möchte, tut sie gut daran, auf ihre spezifischen geneti-

schen Anlagen und auf ihr kompliziertes hormonelles Gleichgewicht zu achten.

Einfaches, schnell zubereitetes Essen (anstelle von Fertiggerichten), Vitamin- und Gute-Laune-Drinks, gesunde Fette und reichlich Proteine helfen, die Hormone in Balance zu halten – und fördern eine positive Stimmung. Genau darauf sind die Rezepte in diesem Buch abgestimmt: Sie enthalten die Nährstoffe, die als Bausteine für Hormone gelten. Ihr Organismus nimmt sich dann davon, was er in der jeweiligen Lebensphase am meisten braucht. Wer gerne frühstückt, findet in diesem Buch Süßes und Deftiges, das sich auch gut auf einem Brunch-Buffer macht. Für die Lunchbox zum Mitnehmen gibt es Salate und vieles, das Sie am Vorabend vorbereiten können. Schließlich für den Feierabend: Gerichte, die keine lange Vorbereitungs- oder Kochzeiten haben, damit Sie sich ganz der Entspannung und Erholung widmen können.

Da auch in der Frauen-Ernährung Proteine eine große Rolle spielen, gibt es ein Kapitel mit ein paar Anregungen, wie Sie an leckere Extraproteine kommen, und für Schwangere, die ab dem vierten Monat ein bisschen mehr essen dürfen, Snacks mit 250 Extrakalorien.

Gutes Gelingen, guten Appetit und bleiben Sie gesund!

Ihre Andrea Thalheimer

ZUM UMGANG MIT DIESEM BUCH

Alle Rezepte habe ich entweder selbst entwickelt oder sie stammen von Teilnehmerinnen aus meinen Gruppen. Achten Sie bitte darauf, für wie viele Portionen das jeweilige Rezept konzipiert ist. Vieles eignet sich gut zum Einfrieren, davon mache ich immer gleich vier Portionen, manches können Sie zum Mitnehmen vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Meal Prep, das Vorkochen von Mahlzeiten, spart Zeit und Energie!

Gemüse wird grundsätzlich gedämpft, da beim Kochen in Wasser, das weggeschüttet wird, viel zu viele der wertvollen Inhaltsstoffe verloren gehen. Ich verwende dafür einen sogenannten Dampfgareinsatz, auch als Gemüsedämpfer oder Dampfkorb bezeichnet. Er passt sich der Topfgröße an und wird in Aluminium oder Kunststoff für wenig Geld in Kaufhäusern, Supermärkten und im Internet angeboten.

Die jeweils angegebenen Backzeiten können je nach Hersteller Ihres Backofens variieren. Behalten Sie Ihre Backwaren daher im Blick und prüfen Sie, ob sie nach der genannten Zeit fertig sind. Bei der Verwendung von Gasherden informieren Sie sich bitte in der Gebrauchsanleitung des Herstellers.

Da einige grundsätzliche Dinge für alle Rezepte gelten, möchte ich sie hier zusammenfassen:

- Sofern Milch und Joghurt verwendet werden, haben diese immer 3,5 % Fett – die fettreduzierten Varianten enthalten nämlich mehr Kohlenhydrate! Nehmen Sie Frischmilch, denn homogenisierte Milch hat fast keine Vitamine mehr.



ZUM UMGANG MIT DIESEM BUCH

- Auch für Quark und Frischkäse gilt: Wählen Sie selbst beim Abnehmen höhere Fettstufen. Die Lightprodukte enthalten mehr Kohlenhydrate und Emulgatoren.
- Die Mengenangaben bei Gemüse und Obst beziehen sich auf ungeputzte Ware.
- Mit Zwiebel ist ein Exemplar von ca. 100 g gemeint. Eine kleine Zwiebel hat etwa 75 g, eine große 150 g.
- 1 EL Öl schlägt bei den Nährwertberechnungen mit 15 g zu Buche, 1 TL mit 5 g.

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben. »Kcal« steht hierbei für Kilokalorien, »E« für Eiweiß, »F« für Fett und »KH« für Kohlenhydrate.

Die Rezepte sind verschiedenen Kategorien zugeordnet. Damit sehen Sie auf einen Blick, ob Sie für das Gericht Pfanne, Topf, Ofen oder für manche

Zubereitungen einen Mixer brauchen. Zusätzlich informieren Sie die Symbole neben den Rezepten auch darüber, ob es sich um vegane oder vegetarische Gerichte handelt und ob Fleisch oder Fisch zum Einsatz kommen.



In der Pfanne



Im Topf



Im Backofen



Im Mixer



Vegan



Vegetarisch



Mit Fleisch



Mit Fisch



ES LIEGT IN DEN GENEN

Die genetische Programmierung ist – abgesehen von den geschlechtsspezifischen Hormonen – bei Frauen und Männern ziemlich identisch. Betrachtliche Unterschiede gibt es, wie die Genomforschung herausgefunden hat, jedoch bei der Aktivität einzelner Erbanlagen. So sind die Gene, welche die Fettspeicher aktivieren, bei Frauen stärker ausgeprägt, während bei Männern die Anlage zur Körperbehaarung und zum Wachstum der Muskeln deutlicher ist.

Der männliche und weibliche Organismus geht auch unterschiedlich vor bei der Kalorienaufnahme und dem Anlegen von Reserven. Außerdem nehmen Männer schneller ab als Frauen, auch wenn Kalorienmenge und Aktivität genau gleich sind. Das liegt an der Körperzusammensetzung. Der Muskelanteil ist bei Männern (fast immer) höher. Und nicht nur das: Die Muskelzellen sind ebenfalls verschieden. Mehr Mitochondrien im männlichen Muskel führen zu mehr Energieverbrauch, während diese »Kraftwerke der Zellen« bei uns Frauen weniger und träger sind, was zusammen mit dem Einfluss des Hormons Östrogen Fetteinlagerungen zur Folge hat. Unser Körper ist eben darauf programmiert, Reserven für Schwangerschaft und Stillzeit anzulegen.

Die hormonellen Unterschiede zwischen Frauen und Männern spielen auch in vielen anderen Vorgängen im Körper

eine Rolle: Androgene dominieren bei Männern, der weibliche Zyklus wird von Östrogenen und Progesteron bestimmt. Diese Hormone sind zwar bei allen Geschlechtern vorhanden, allerdings in unterschiedlicher Zusammensetzung.

Das Thema »Abnehmen und weiblicher Zyklus« ist Quell ständigen Ärgers. Das Auf und Ab des Östrogenspiegels führt eher zu Heißhungerattacken, die veränderte Hormonlage zu Wassereinlagerungen und alles ist am Zeiger der Waage nur allzu deutlich abzulesen.

Zudem reagieren Frauen viel empfindlicher auf das Stresshormon Cortisol, was die Fettverbrennung und das Sättigungsgefühl hemmt.

Mit den richtigen Nährstoffen können Sie Ihrem Körper allerdings die Grundstoffe geben, die er für einen ausgeglichenen Hormonstoffwechsel braucht. Denn die Hormone steuern so ziemlich alle Vorgänge im Körper. Geraten sie durcheinander, merken wir das an Schlafstörungen, Gewichtszunahme, Abgeschlagenheit und bisweilen unspezifischen Krankheitsbildern. Allein schon eine ausgewogene Ernährung mit frischen Zutaten sollte genügend Bausteine liefern für Ihre Wohlfühlhormone. Sie finden in vielen der folgenden Rezepten Leinsamen, Zimt oder Brokkoli und Extraproteine – alles Booster für einen guten Hormonhaushalt.

Auf den folgenden Seiten lernen Sie die wichtigsten weiblichen Hormone, Östrogen und Progesteron, kennen sowie die Männlichkeitshormone, die Androgene, die Voraussetzung für die Bildung der Östrogene sind. Für den Organismus von großer Bedeutung sind außerdem Insulin und die Schilddrüsenhormone. Zu beiden gibt es ein kurzes, erklärendes Kapitel. Es gibt noch eine Reihe weiterer Hormone wie Prolaktin (für Muttermilch), Oxytocin (Kuschelhormon), Cortisol (Stresshormon), Leptin und seinen Gegenspieler Ghrelin (zuständig für Sättigung und Appetit). Wie wichtig das Zusammenspiel aller ist, merkt frau meist erst, wenn eines davon aus dem Ruder läuft. Mehr und tiefer gehende Informationen über die einzelnen Hormone erhalten Sie in Veröffentlichungen von Endokrinologen (Hormon-Spezialisten), in Büchern oder im Internet.

Östrogen

Das weibliche Sexualhormon dient der Fortpflanzung. Diesem Ziel sind alle Auswirkungen auf Fettverteilung, Wasserhaushalt und Stoffwechsel untergeordnet. Eierstöcke und Fettgewebe stimmen sich ab, ob der Zeitpunkt für eine Schwangerschaft günstig ist. Nur wenn genügend Fettreserven vorhanden sind, kommt es zum Eisprung. Werden übergewichtige Frauen nicht schwanger, liegt das – so wird vermutet – an einer gestörten Abstimmung zwischen Eierstöcken, Fettgewebe und Gehirn.

Östrogene lassen sich aber nicht nur auf die Geschlechtsorgane reduzieren, sondern haben ebenso großen Einfluss auf Leber, Haut, Blutgefäße, Knochen und das Zusammenspiel mit anderen Hormonen. Deswegen kommen auch Männer nicht ohne Östrogene aus, die in ihrem Fettgewebe aus ihren Männlichkeitshormonen, den Androgenen, gebildet werden.

Der Östrogenspiegel im weiblichen Körper ist Schwankungen unterworfen. Zum einen gibt es einen gleichmäßigen Östrogenlevel von der Pubertät an bis zu den einsetzenden Wechseljahren. Zum anderen schnellte der Östrogenspiegel in der ersten Zyklushälfte in die Höhe, wodurch das Wachstum der Gebärmutter schleimhaut und die Vorbereitung des Eisprungs ausgelöst wird. Das lässt – hauptsächlich durch Wassereinlagerungen – den Zeiger der Waage verrückt spielen.

Das ändert sich mit den Wechseljahren mehr oder weniger abrupt, was vielen Frauen ebenfalls Probleme macht. An einer Gewichtszunahme ist dann aber nicht so sehr der Östrogenmangel schuld, als vielmehr der mit zunehmendem Alter immer träger werdende Stoffwechsel. Wie Sie diesen wieder ankurbeln können, erfahren Sie bei den Tipps ab Seite 38.

Da die weiblichen Geschlechtshormone, die Östrogene, auch im (Bauch-)Fettgewebe sowohl bei Männern als auch bei Frauen gebildet werden, gelangen davon mehr oder weniger in den Organismus: je mehr Fett, desto mehr Östrogene. Männer bekommen dadurch etwas

Busen, ihre Potenz und Lust nimmt ab. Bei Frauen nach der Menopause kann ein hoher Östrogenspiegel zu Gebärmutter- oder Brustkrebs führen.

Progesteron

Das Gelbkörperhormon sorgt dafür, dass sich ein befruchtetes Ei in der Gebärmutter-schleimhaut festsetzen kann, es fördert im Falle einer Schwangerschaft das Gebärmutterwachstum und bereitet alles für das Stillen vor. Ohne Schwangerschaft sinkt der Progesteronspiegel wieder ab und es kommt zur Monatsblutung.

Die Vorbereitung zur Schwangerschaft ist nicht die einzige Aufgabe dieses Hormons. Wie das Östrogen nimmt auch Progesteron Einfluss auf Blutgefäße, Knochen und Darm. Zusätzlich wirkt es beruhigend auf das Gehirn und lässt Muskeln entspannen. Bei einer Hormonersatztherapie kommt künstliches Progesteron zum Einsatz, die sogenannten Gestagene.

Androgene

Androgene, besonders Testosteron und DHEA (Dehydroepiandrosteron), machen den Kerl aus, haben aber ebenso Aufgaben im weiblichen Körper. Bindegewebe, Knochenbau, Muskulatur und Blutbildung werden direkt beeinflusst. Androgene liefern bei Frauen die Stoffe, die zur Östrogenproduktion nötig sind, und haben psychische Aufgaben wie die Bildung und Akzeptanz von Geschlechterrollen. Die

Androgene im weiblichen Körper beeinflussen den Haarwuchs, stärken Knochen, lassen Muskeln wachsen und entscheiden über die sexuelle Lust.

DHEA wird in den Nebennieren gebildet und gilt als Anti-Aging-Wundermittel. Da in den Wechseljahren die Produktion der Androgene sinkt, nimmt das Einfluss auf Alterung, Sexualität und leider auch auf das Gewicht. Tabletten aus dieser Substanz sind äußerst umstritten und bei uns nicht zugelassen. Sie können aber einiges dafür tun, Ihren DHEA-Spiegel aktiv zu halten. Wichtigste Maßnahme: Reduzieren Sie Stress, er gilt als oberster Hormone-Killer. Gewichtskontrolle – am besten durch zeitweises Fasten (z. B. Intervallfasten) – lässt uns biologisch jünger bleiben. Bewegung und ausreichender Schlaf sind sowieso immer gut, so auch als Anti-Aging-Maßnahme. Die Küche gibt zudem einiges her, was den DHEA-Spiegel stabilisieren könnte: Vitamin D (in fettem Fisch), B5 (Eier, Avocado, Haferflocken) und das für die Serotoninproduktion wichtige B6 (Geflügel, Milchprodukte). Magnesium, das in grünem Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen reichlich vorhanden ist, wirkt besonders gut bei der DHEA-Produktion, wenn Sie es vor dem Schlafengehen zu sich nehmen. Übrigens: Frauen, die regelmäßig Alkohol trinken, haben etwa 40 % weniger DHEA im Blut.



Insulin

Die Wirkungsweise von Insulin kurz erklärt: Kohlenhydrate (Zucker, Nudeln, Reis, Brot, süße Getränke) in unserer Nahrung werden in Glukose (Einfachzucker, Traubenzucker) umgewandelt. Ist dieser Zucker im Blut, schüttet die Bauchspeicheldrüse entsprechende Mengen Insulin aus. Dieses sperrt – bildlich gesprochen – die Zellen auf, damit der Treibstoff »Glukose« entweder gleich als Muskelkraft oder für Denkaufgaben verbraucht werden kann bzw. für später, z. B. in der Leber, gespeichert wird. Wenn die Zellen nicht mehr auf das Insulin reagieren, der Zucker somit im Blut bleibt, spricht man von Insulinresistenz. Die Bauchspeicheldrüse versucht das auszugleichen, indem sie mehr und mehr Insulin produziert – die dramatischste Folge wäre Diabetes. Eine solche Insulinresistenz, bei der immer mehr Insulin erzeugt wird, kann für Frauen noch zusätzlich schädlich sein: Denn Insulin regt die Eierstöcke an, zu viele männliche Hormone, Androgene, auszubilden. Die Folge: Die Haare am Kopf werden dünner und weniger, der »Damenbart« sprießt, das Bauchfett nimmt zu. Für Frauen mit Kinderwunsch wird es immer schwieriger, schwanger zu werden.

Zur Bekämpfung der Insulinresistenz ist es nicht notwendig, ALLE Kohlenhydrate aus dem Speiseplan zu verbannen. Missetäter sind vor allem die einfachen Kohlenhydrate in Haushaltszucker, Fruchtzucker und zuckerhaltigen Limonaden, die schnell ins Blut übergehen. Lebensmittel

mit komplexen Kohlenhydraten, wie Naturreis, Quinoa, Amarant oder Hirse, sind wegen ihrer wichtigen Inhaltsstoffe ausdrücklich erwünscht. Daher kann ein Rezept auch mal über 40 g Kohlenhydrate enthalten, gilt aber, wenn es sich um komplexe Kohlenhydrate handelt, immer noch als kohlenhydratarm. In der therapeutischen Low-Carb-Ernährung sind bis zu 100 g »gesunde« Kohlenhydrate täglich erlaubt.

Schilddrüsenhormone

Die Hormone der Schilddrüse steuern im Grunde genommen den gesamten Organismus. Besonders bei Frauen ist dieses kleine, schmetterlingsförmige Organ am Hals recht störanfällig, was sich bisweilen auch auf die Produktion der Geschlechtshormone auswirkt.



Die Schilddrüsenhormone Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3) regeln Kalorienverbrauch, Sauerstoffaufnahme, Herzschlag, Körpertemperatur, Zucker- und Fettstoffwechsel sowie die Darmtätigkeit. Fehlfunktionen der Schilddrüse, die durch eine Blutuntersuchung leicht feststellbar sind, müssen unbedingt ärztlich behandelt werden.

Sie können Ihre Schilddrüse aber unterstützen, indem Sie eine ausreichende Versorgung mit Jod sicherstellen. Etwa 200 µg braucht das Organ täglich. Da der Jodgehalt unserer Böden und unseres Wassers je nach Region etwas nachgelassen hat, sollten Sie auf jeden Fall jodiertes Speisesalz verwenden. Seefisch ist ein guter Jodlieferant sowie Eier, Brokkoli und Spinat. Während der Schwangerschaft sollte die Jodaufnahme auf etwa 230 µg gesteigert werden, beim Stillen sogar auf 260 µg – das sorgt für ein gutes Wachstum des Kindes.

Pflanzenhormone

Die sogenannten Phytoöstrogene (Isoflavone, Coumestane und Lignane) kommen in mehr als 100 Pflanzen vor, haben aber eine wesentlich schwächere Wirkung als menschliche oder synthetisch hergestellte Hormone. Die Einschätzung ihrer Wirkung auf das hormonelle Gleichgewicht ist schwierig, da sie sowohl östrogen als auch antiöstrogen sein können. Das hat damit zu tun, dass die Zellen zur Aufnahme der Hormone unterschiedlich verteilt und auch unterschiedlich zur Rezeption von Östrogen bereit sind. Die Pharmaindustrie konstruiert bereits eine ganze Menge sogenannter SERMs (selektive Estrogenrezeptormodulatoren), die auf Pflanzenhormonen basieren: Wo Östrogen gebraucht wird, z. B. beim Knochenaufbau, werden sie aufgenommen. Wo Östrogen hingegen unerwünscht ist, z. B. in der Brust, wirken sie antiöstrogen.



Phytoöstrogene werden hauptsächlich in Form von Sojaprodukten, vor allem Tofu, verzehrt. Darauf wird zurückgeführt, dass japanische Frauen Wechseljahresbeschwerden nicht kennen und sie signifikant seltener an Brustkrebs erkranken. Allerdings verzehren Japaner durchschnittlich 200 g Sojaprodukte täglich und es sei dahingestellt, ob bei Europäerinnen bei gleich hohem Sojakonsum dieselbe Wirkung nachgewiesen werden könnte.

Möglicherweise können bei moderatem Verzehr von Sojaprodukten Hitzewallungen reduziert werden, möglicherweise sinkt das Brustkrebsrisiko. Bei der Antiöstrogen-Therapie nach Brustkrebs wurde bisweilen vor den pflanzlichen Östrogenen gewarnt. Mittlerweile gilt, dass hin und wieder Soja und andere Hülsenfrüchte ungefährlich sind. Wenn Sie Phytoöstrogene thera-

peutisch einsetzen wollen, das heißt, Nahrungsergänzungsmittel einnehmen möchten, besprechen Sie das auf jeden Fall mit Ihrer Gynäkologin. Je nachdem, welche anderen Medikamente Sie schon nehmen, könnte es zu Wechselwirkungen kommen, die Ihre Hormone aus dem Gleichgewicht bringen.

Isoflavone und Lignane sind nicht nur für den Hormonhaushalt, sondern auch für den Stoffwechsel bedeutend, besonders für die Darmflora. Enthalten sind diese hauptsächlich in Leinsamen, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Kichererbsen, Süßkartoffeln, Möhren und Knoblauch – alles Zutaten für eine gute Ernährung. Da Sie das alles sicher nicht täglich und in großen Mengen essen, müssen Sie sich um eine östrogene Wirkung keine Gedanken machen.

FAKTOR »STOFFWECHSEL«

Unter Stoffwechsel versteht man nicht nur den Verdauungsvorgang in unserem Organismus. Der Metabolismus, wie Stoffwechsel wissenschaftlich bezeichnet wird, umfasst alle biochemischen Prozesse, die in unseren Zellen ablaufen. Diese Prozesse sorgen dafür, dass Nahrungsstoffe in die Zellen gelangen, sie regulieren den Energiebedarf und -verbrauch, sie regen Wachstum und Erneuerung an, lenken die Verdauung, verarbeiten und recyceln abgestorbene Zellen. Der Stoffwechsel schützt vor Erkrankungen und setzt Heilungsprozesse in Gang. All diese Funktionen dürfen nicht einzeln betrachtet werden – erst ihr reibungsloses Zusammenspiel führt zu einem ausbalancierten Organismus. Ein gut funktionierender Stoffwechsel beeinflusst so ziemlich alle unsere Lebensfunktionen: das Zusammenspiel der Zellen, Hungergefühle, Hormonhaushalt, Entgiftung, Krankheitsrisiko, Altersprozesse, Energie, Müdigkeit und nicht zuletzt natürlich auch das Gewicht. Frauen verbrauchen wegen ihrer meist geringeren Muskelmasse weniger Kalorien, ihre Fettdepots wachsen genetisch bedingt an Hüften, Po und Oberschenkel. Außerdem bauen die Beta-Rezeptoren in männliche Muskeln mehr und schneller Fett ab als die Alpha-Rezeptoren in weiblichen Muskeln, die eher für Fettinlagerungen zuständig sind.

Für uns Frauen spielt der Hormonstoffwechsel die wichtigste Rolle: Nur wenn

die Hormone in Balance sind, klappt es auch mit den meisten anderen Lebensvorgängen. Egal, ob Sie schwanger werden oder abnehmen wollen, ob Sie Alterungsprozessen vorbeugen oder Muskeln aufbauen wollen, ob Sie traurig oder gestresst sind – bei all diesen und vielen anderen Vorgängen sind Hormone beteiligt. Ein ausbalanciertes Zusammenspiel der wichtigsten Hormone Östrogen, Testosteron, Insulin, Cortisol und allen anderen ist daher entscheidend.

Durch die allgegenwärtigen Umweltgifte in unserer nächsten Umgebung (Kunststoffe, Pestizide, Luftbelastung) und leider ebenso durch unpassende Ernährung mit zu viel Zucker, dem Hauptverursacher vieler Störungen, gerät auch unser Hormonsystem ins Straucheln. Besonders die Weichmacher in Plastikprodukten stehen in Verdacht, auf unsere Hormone und unser Immunsystem einzuwirken.

Außer bei schwerwiegenden, vom Arzt diagnostizierten Fehlfunktionen lassen sich die Störungen allerdings mit geeigneten Nahrungsmitteln meist lindern oder beheben. Geeignet sind hormonwirksame Lebensmittel wie Leinsamen, Gemüse aus der Familie der Kreuzblütler (alle grünen Kohlsorten, vor allem Brokkoli, auch Blumenkohl und Sauerkraut) und kleine Mengen dunkle Schokolade (über 70 % Kakaogehalt!).

FAKTOR »ENTZÜNDUNGEN«

Versteckte Entzündungen in unserem Körper gelten als Ursache für vielerlei Störungen. Sie belasten den Körper, können Krebs, PCOS (Polyzystisches Ovarialsyndrom) und Autoimmunkrankheiten verursachen. Die unbemerkten Entzündungen befinden sich meist direkt im Bauchfett, kommen aber auch in Gelenken und Muskulatur vor. Die meisten sind zunächst nicht schmerzhaft, sodass wir gar nichts davon bemerken. Zutage treten sie erst, wenn schon Schaden angerichtet ist. Das können nicht näher definierbare Schmerzen im ganzen Körper sein, zu viele weiße Blutkörperchen, Müdigkeit oder eine gestörte Fettverbrennung. Zurückzuführen sind diese Entzündungen auf Übergewicht – und da besonders auf die Fettpolster in der Bauchregion. Mitschuld haben aber auch zu viel Zucker, weißes Mehl, verarbeitete Produkte, Rauchen und Alkohol.

Es gibt eine Reihe von Lebensmitteln, die nachweislich chronische, unerkannte Entzündungen (»*silent inflammations*«) im Körper beeinflussen.

Sie können in vielen Gerichten entzündungshemmende Stoffe unterbringen: Ingwer und gemahlene Kurkuma (gibt es auch als weiße Version) bekämpfen Entzündungen ebenso wie alle grünen Gemüse – am meisten davon der Grünkohl. Gesunde Fette, die Omega-3-Fettsäuren enthalten, wirken nicht nur vorbeugend gegen Entzündungen, sondern reduzieren auch schon vorhandene.

Glücklicherweise schwindet das Bauchfett bei einer Ernährungsumstellung recht zügig, was die Entzündungsherde kleiner werden lässt. Die »Problemzonen« sind da hartnäckiger und müssen mühsamer bekämpft werden.



FAKTOR »STRESS«

Beruflicher Stress, Streit mit dem Partner, mit den Kindern, Zeitknappheit, Angst, Frust – es gibt viele Gründe, zu essen, ohne wirklich hungrig zu sein. Oft ist es auch nur Gedankenlosigkeit oder wir essen, weil wir andere essen sehen. Darüber vergessen wir ganz, wofür Essen eigentlich da ist. Essen soll Ihre Körperfunktionen aufrechterhalten, es soll Ihnen Energie liefern und nicht zuletzt Genuss und Entspannung bringen.

Manchmal fängt aber schon beim Einkauf Stress an: Das Überangebot und die Verlockungen in den Supermärkten machen die Entscheidung schwer. Was kaufe ich? Was ist überhaupt noch gesund? Stress entsteht auch, wenn Sie (und dazu neigen Frauen eher) ständig über Essen und Verbote nachdenken. Die Nahrungsaufnahme gerät bisweilen zur Ideologie, es sind ausschließlich gesunde und reine Lebensmittel erlaubt, die den Körper optimieren (Superfoods!). Essen kann zudem zur ökologischen Gewissensfrage werden, wenn Sie beim Kauf einer Mango oder Ananas schon ein schlechtes Gewissen haben, weil sie von weit her kommt.

Solcher – wie auch durch andere Ursachen ausgelöst – Stress ist der größte Feind beim Abnehmen, nicht nur, weil in Stresssituationen gern mehr gegessen wird, sondern auch, weil Stress die Fettverbrennung stoppt. Denn ein Gen aus menschlichen Urzeiten sorgt dafür, dass bei Stress (= Gefahr) der Abbau von gespeichertem Fett gebremst wird – man könnte es ja für Notzeiten noch dringend benötigen.

Stress kostet den Körper viel Energie, die aus den Speichern in Muskeln und Fett genommen wird. Unser System schreit da Alarm und will diesen Verbrauch so schnell wie möglich wieder ersetzen. Hier kommt dann das Hormon »Cortisol« ins Spiel, das die gefürchteten Essattacken auslöst. Dazu braucht es nicht – wie in früheren Zeiten – die Flucht vor dem Feind oder die Jagd auf wilde Tiere. Heute genügen Ärger, Streit, Lärm, Hungern bei extremen Diäten, aber auch einfach schlechter Schlaf, um Dauerstress auszulösen. Eine ständige Überflutung mit Cortisol ist die Folge, was den gesamten Hormonstoffwechsel aus dem Gleichgewicht bringt.

FAKTOR »GLÜCK«

Essen macht glücklich! Ein schön gedeckter Tisch, ein Lieblingsgericht auf dem Teller, Ruhe (kein Handy!), Entspannung bei beruhigender Hintergrundmusik ... Nehmen Sie sich Zeit für ein genussreiches Essen, um den Serotoninmangel, der durch zu viel Stress entstanden ist, wieder auszugleichen. Damit das gut klappt, finden Sie in diesem Buch ab Seite 111 Feierabend-Gerichte, die schnell und ohne großen Aufwand funktionieren, lecker sind und Ihnen abwechslungsreich die Nährstoffe liefern, die Sie brauchen.

Der Faktor »Glück« kann schon bei der Zubereitung einsetzen oder noch früher beim Sich-aufs-Essen-Freuen. Selbst Lebensmittel kaufen kann bereits glücklich machen – wenn Sie über den Markt schlendern, gesundes buntes Obst und Gemüse sehen, dieses zu Hause schön in Schüsseln und Körben platzieren. Sie können beruhigt und zufrieden sein beim Kauf von Fleisch mit Tierwohl-Label, von Produkten, die ohne Chemie erzeugt wurden oder weniger CO₂



verursachen. Das alles ganz stressfrei und ohne Zwang – es muss nicht alles zu 100 % korrekt sein.

Serotonin, das Glückshormon, wird im Darm aus L-Tryptophan gebildet. Es ist aber auch in einigen Lebensmitteln enthalten, z. B. in Ananas, Bananen, Walnüssen, Kakao und Schokolade. Es wird jedoch erst durch Zucker und Fett aktiviert – Zutaten, aus denen Kalorienbomben entstehen, die aber vorübergehend glücklich machen.

WOHLFÜHLGEWICHT

Die möglichen Methoden, um Normal- und Übergewicht scheinbar objektiv zu messen, sollten für Sie nur ein ungefährender Anhaltspunkt sein. Viel, viel wichtiger ist das Wohlfühlgewicht, das Gewicht also, bei dem sich Ihr Körper gesund, fit und wohlfühlt – unabhängig von Modediktaten und angeblichen Schönheitsidealen.

Denn nicht jede Frau, die das gepriesene Idealgewicht mit den dafür erforderlichen (wenigen) Kilos auf die Waage bringt, ist automatisch gesund. Hingegen kann eine Frau mit z. B. einem BMI-Wert über 25 super in Form sein. Übrigens sind ab einem Alter von 50 Jahren etwas höhere BMI-Werte durchaus wünschenswert hinsichtlich der Gesundheit.

Es gibt keine exakten Zahlen oder Tabellen, denn Ihr Wohlfühlgewicht bestimmen Sie weitgehend selbst. Statt täglich den Zeiger auf der Waage zu kontrollieren, schauen Sie öfter in den Spiegel. Hören Sie auf Ihren Körper, bringen Sie ihm wieder bei, auch mal Hunger auszuhalten. Achten Sie auf echte Signale, welche Nährstoffe Ihr Körper gerade braucht – das ist sicher nicht ein großes Stück Torte, sondern eher eine Portion Gemüse oder Eiweiß. Als ungefähren Anhaltspunkt können Sie das sogenannte Normalgewicht heranziehen. Dieses hat nichts zu tun mit dem Wunschgewicht, von dem Sie träumen, und auch nichts mit dem gerade mal so

akzeptierten Gewicht, damit Hose oder Rock nicht kneifen. Im Internet finden Sie Rechner, die Ihnen je nach Körpergröße das Normalgewicht großzügig berechnen. Das sind z. B. für eine Frau von 174 cm Größe 58–74 kg – also reichlich Spielraum, um herauszufinden, womit Sie zufrieden sind und Ihr Körper sich wohlfühlt.

Seien Sie nicht zu streng, orientieren Sie sich nicht an bekannten Modellen oder an Selfies, die mit Photoshop oder anderen Apps bearbeitet wurden. Das führt zu Frust, zu Stress und damit zu viel Cortisol, dem Stresshormon im Blut.

Besser, Sie fragen sich: Welches Kleidungsstück oder welche Kleidergröße soll wieder passen? Ist das akzeptabel? Wie viel Taillenumfang und wie viele Kilos sollten dafür weg?

1 Kilo in zwei Wochen anfangs, später 1 Kilo im Monat sind realistisch, für die Gesundheit vertretbar, es entsteht kein Jo-Jo-Effekt und Sie fühlen sich immer besser. Um das zu erreichen, genügt es, die Kalorienaufnahme um 500 kcal vom derzeitigen Niveau (erst mal eine Woche Tagebuch führen!) abzusenken oder durch mehr Bewegung zusätzlich zu verbrauchen.

Wichtig ist, dass Sie wirklich genug essen, um Ihren Stoffwechsel aktiv zu halten und ihn hin und wieder zusätzlich

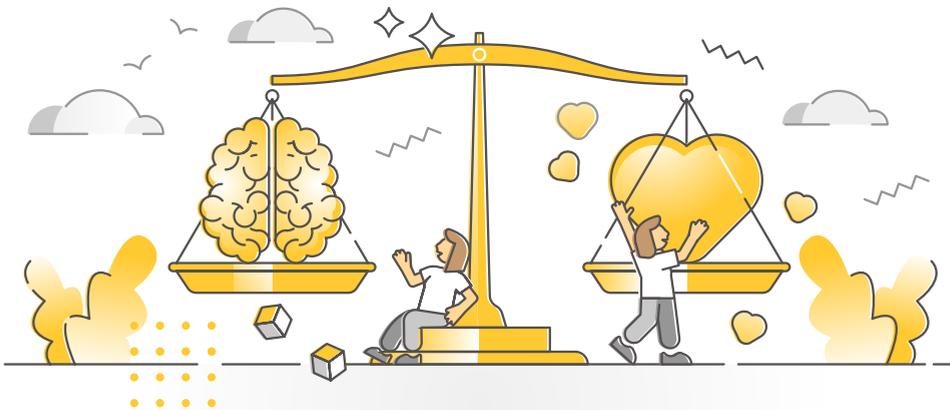
zu pushen. Dabei unterstützen Sie die Rezepte in diesem Buch.

So viel wird vom Übergewicht gesprochen – sehr viel bedenklicher, wenn auch seltener, ist jedoch das Untergewicht. Ein falsch verstandenes Schönheitsideal, Fixierung auf eine bestimmte Ernährungsform können ein gestörtes Verhältnis zum eigenen Körper und zu Nahrung an sich auslösen. Dabei muss es sich nicht immer um die Krankheiten Bulimie, Anorexie oder Magersucht handeln.

Auch ein gestörter Stoffwechsel oder ein gestörtes Immunsystem können sowohl zu Über- als auch zu Untergewicht führen.

Vielfach werden sogar Mangelerscheinungen durch industrielles Essen oder durch Fixierung auf nur gesunde Lebensmittel beobachtet. Vor lauter Achtsamkeit auf die Qualität der Lebensmittel wird die notwendige Menge und damit Kalorienzahl vernachlässigt. Die Frauen geraten dann mitunter unter den täglichen Grundumsatz!¹

Wer sich mit Abnehmen beschäftigt, will natürlich – gerade zu Anfang – schnell ein messbares Erfolgserlebnis. Neben der Badezimmerwaage gibt es dafür verschiedene Messmethoden, die Sie später, wenn Sie Ihr Wohlfühlgewicht erreicht haben, gar nicht mehr brauchen.



¹ Der Grundumsatz ist die Energie in kcal, die Sie verbrauchen, damit alle Ihre Organe funktionieren. Er ist abhängig von Größe, Gewicht [aktuelles Gewicht!], Alter und Geschlecht. Rechner dafür finden Sie im Internet. Beachten Sie, dass Sie, wenn Sie abnehmen oder abgenommen haben, einen immer geringeren Grundumsatz haben! Den Grundumsatz steigern können Sie, indem Sie durch Training Muskeln aufbauen. Denn diese verbrauchen im Ruhezustand mehr Energie als anderes Gewebe im Körper.

VIER VERSCHIEDENE MESSMETHODEN

So berechnen Sie Ihren **Body-Mass-Index (BMI)**: Teilen Sie Ihr Körpergewicht (in kg) durch Ihre Größe (in m) zum Quadrat. Zum Beispiel: 75 kg dividiert durch 1,71 m und noch mal dividiert durch 1,71 m = 25,65 – also leichtes Übergewicht. Ab einem BMI von 25 spricht man von Übergewicht, ein BMI von über 30 ist adipös, das heißt krankhaftes Übergewicht. Diese Zahlen sind ein grober Richtwert und nicht in Stein gemeißelt. Wer viel Muskelmasse hat, wird einen höheren BMI haben, ohne übergewichtig zu sein. »Schwere Knochen« sind allerdings keine Ausrede.

Bauchumfang, korrekter **Taillenumfang**, wird etwa zwischen Beckenkamm und unterster Rippe gemessen. Stellen Sie sich dabei am besten aufrecht vor einen Spiegel, um den Sitz des Maßbands im Auge zu haben, und atmen Sie ganz aus. Als zu viel werden bei Frauen 80 cm (bei Männern 94 cm) angesehen. Der Taillenumfang ist ein guter Indikator für das sogenannte **Viszeralfett**, das sich in der Bauchregion rund um die Organe anlagert. Genau in diesem Fett entstehen nämlich die versteckten Entzündungen, die den ganzen Körper krank machen können.



Sie können auch mit einer sogenannten **Caliper-Zange** (Internet, Apotheken) die Dicke Ihrer Hautfalten bestimmen. Dabei messen Sie die Bauchfalte, die Trizepsfalte (am Oberarm) und die Fettstärke an der Hüfte. Ganz Pingelige messen jede Stelle drei Mal und bilden einen Mittelwert, aus dem dann der Körperfettanteil berechnet werden kann.

Für die **Bioimpedanz-Messung** misst eine Körperanalyse-Waage mithilfe eines geringen Stromflusses den Widerstand in den verschiedenen Gewebearten im Körper. Fettgewebe leitet schlechter als Muskeln und Knochen, die einen hohen – gut leitenden – Wasseranteil haben. Die Ergebnisse haben jedoch eine große Schwankungsbreite, denn gerade bei Frauen schwankt der Wassergehalt im Körper durch hormonelle Einflüsse beträchtlich. Ein weiterer Nachteil bei den Körperanalyse-Waagen: Da der Strom immer den kürzesten Weg nimmt, bestimmt die Waage nur den Fettanteil der Beine bis etwa zu den Hüften; bei Hand-Geräten eben nur die Arme und den oberen Rumpf. Eine aussagekräftigere Ganzkörpermessung ist in manchen Fitness-Studios, Diät-Studios oder Arztpraxen möglich. Die Kosten dafür belaufen sich auf ca. 50 Euro.