

Super You

Du bist, was du isst

NEU!

Das Magazin für intelligente Ernährung

37 Rezepte

STOFFWECHSEL

Ist Keto das bessere Low Carb?

Wie ein extremer Verzicht auf Kohlenhydrate beim Abnehmen hilft

PFLANZENPROTEIN

Sind Veganer die fittesten Athleten?

Was ist dran an der Ernährungsdoku „The Game Changers“?

VORBEUGEN

Krebszellen mögen kein Gemüse

Dank basischer Kost geschützt. Ein Erfahrungsbericht

DIE 80:20-GESUNDHEITSFORMEL

Mit der idealen Säure-Basen Balance das Immunsystem stärken

smart EQ fortwo



E-ffizient.

Der neue smart EQ fortwo ab **159 € mtl.** ohne Anzahlung.
Jetzt Probe fahren bei deinem smart Händler.



» All electric, now!

Unser Leasingbeispiel für Privatkunden:¹ smart EQ fortwo (60 kW/82 PS)

Kaufpreis ab Werk ²	21.940,00 €	Laufzeit in Monaten	48
Herstelleranteil Umweltbonus	3.570,00 €	Gesamtleistung	40.000 km
Kaufpreis	18.370,00 €	Sollzins gebunden p.a.	2,72%
Leasing-Sonderzahlung ³	3.000,00 €	Effektiver Jahreszins	2,75%
Gesamtkreditbetrag	18.370,00 €	48 mtl. Leasingraten à	159,00 €
Gesamtbetrag	10.632,00 €		

smart EQ fortwo mit 4,6kW- und optionalem 22kW-Bordlader: Stromverbrauch (kombiniert) in kWh/100km: 16,5–14,0. CO₂-Emissionen (kombiniert) in g/km: 0.

Der Stromverbrauch wurde auf der Grundlage der VO 692/2008/EG ermittelt. Der Stromverbrauch ist abhängig von der Fahrzeugkonfiguration.

¹Ein Leasingbeispiel der Mercedes-Benz Leasing GmbH, Siemensstraße 7, 70469 Stuttgart, für Privatkunden. Stand 01.04.2020. Ist der Darlehens-/

Leasingnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht nach §495 BGB. Abbildung zeigt Sonderausstattung. Kaufpreis des abgebildeten Fahrzeugs: 27.625 € ²Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers zzgl. lokaler Überführungskosten. Andere Ausstattungsvarianten gegen Aufpreis möglich. ³Rückstellungsmöglichkeit eines Teils der Leasing-Sonderzahlung in Höhe von max. 3.000€ als Umweltbonus vom Bund nach Zulassungsnachweis (Antrag und Verwendungsnachweis beim BAFA, Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle,

sind vom Leasingnehmer vorzunehmen). Der Umweltbonus vom Bund in Höhe von 3.000€ gilt für antragsberechtigte Antragsteller und endet mit Erschöpfung der bereitgestellten Fördermittel, spätestens jedoch am 31. Dezember 2025. Das Angebot gilt bei Bestellung bis zum 30.06.2020 und bei Lieferung bis zum 31.12.2020. Nur solange der Vorrat reicht und nur bei teilnehmenden smart centern.

www.smart.com
Anbieter: Mercedes-Benz AG,
Mercedesstraße 120, 70372 Stuttgart

Fotos: Getty Images, Isabell Triemer

EDITORIAL



WAS HEISST HIER 80:20?

Unsere Ernährung sollte zu 80 Prozent basisch sein und lediglich zu 20 Prozent aus Säurebildnern bestehen. Langfristig trägt das entscheidend zur Gesundheit bei. Ich behaupte sogar, dass diese Formel eine der ganz wenigen ernährungswissenschaftlichen Regeln ist, die für uns alle Bestand hat. In der neuen SuperYou werden Sie über das ganze Heft verstreut Hinweise finden, wie Sie basische Lebensmittel in Ihre Ernährung einbauen und so Säurebildner gezielt in Schach halten können. Sehr überzeugende Argumente für eine basenbetonte Kost hat eine unserer „Forever young“-Heldinnen, die wir auf Seite 116 porträtieren. Carolin Kotke hat ihre Ernährung konsequent auf 80:20 umgestellt, begleitend zur ihrer

Therapie gegen den Krebs. Heute gibt sie Workshops zu dem Thema und hat sich, Stichwort Stressreduzierung, zur Yoga-Lehrerin ausbilden lassen.

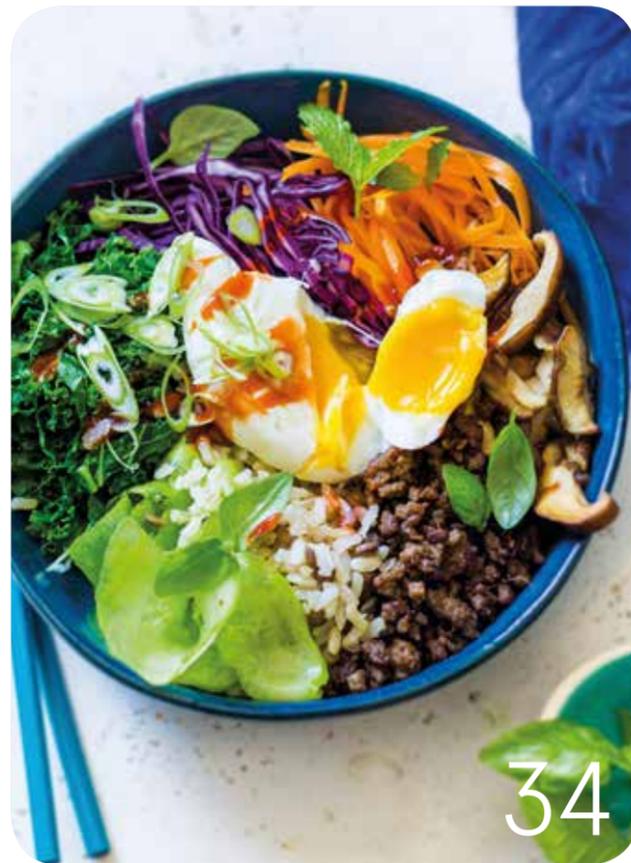
Denn bei allem Hype um die Ernährung ist es wichtig, zu wissen, dass bei Weitem nicht nur Essen uns übersäuern kann. Auch chronischer Stress, zu wenig Wasser trinken oder exzessiver Sport lassen uns schnell aus der Säure-Basen-Balance rutschen. Seien Sie versichert: Wir halten Sie auf dem Laufenden – aber jetzt erst mal viel Spaß beim Lesen.

Ihre
Jessika Brendel



Super You

Vorgeschmack



VOLLE SCHÜSSEL
„REGENBOGEN“

34

CHERMOULA-HÄHNCHEN MIT ERBSENPÜREE



36

**„JEDEN TAG
ACHT GLÄSER
WASSER
TRINKEN
WIRKT
BESSER ALS
JEDER
MOISTURIZER.“**

Jessica Yarbrough
(Siehe „Unsere Haut – was will sie
uns sagen?“ ab Seite 88)

58

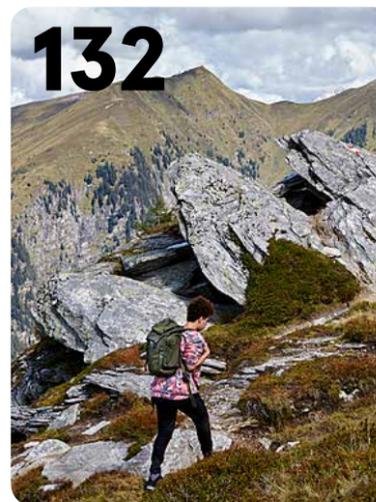


SIND SIE REIF FÜR KETO?

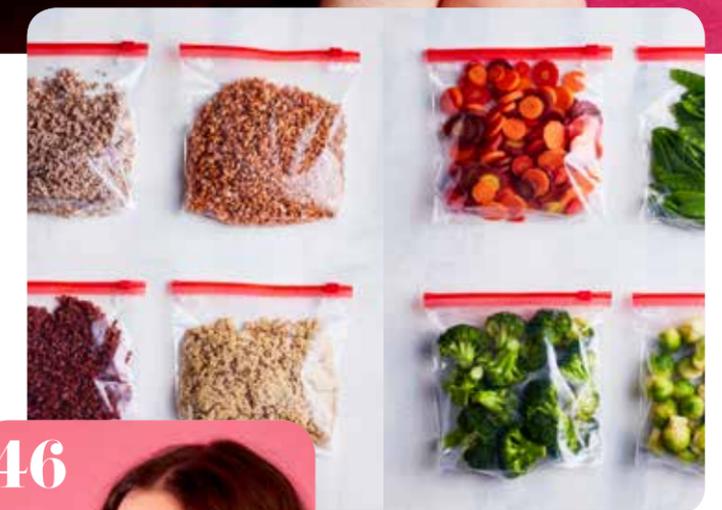


PORRIDGE
„KAROTTEN-
KUCHEN-
STYLE“

70



REISETIPP: BAD GASTEIN
UND UMGEBUNG



46

CLEAN-MEAL-PREP
MIT HANNAH FREY



Fotos: EAT CLUB, Lumina Images/Stocksy United, Stockfood

INHALT

10 The Power of Food

- 14** EAT ME
So geht intelligente Ernährung
- 18** FRÜHSTÜCK
Ofenbrot, Horchata, Hüttenkäsesnack
- 22** WOCHENENDPROJEKT
Wie man Seitan selbst macht
- 26** LUNCH
Dal, Fischcurry, No-Carb-Lamm
- 34** DINNER
Regenbogenbowl, Hähnchen, Lachs
- 40** DESSERT
Feel-good-Riegel, Bananamuffins
- 44** AUF VORRAT
Sesamsalz Gomasio
- 46** INNER GLOW DANK CLEAN-MEAL-PREP
Mit Hannah Frey gesund durch die Woche
- 58** SIND SIE REIF FÜR KETO?
Abnehmen mit viel Fett und wenig Carbs
- 66** DAS WUNDER DES AYURVEDA
Rezepte plus Test: Welches Dosha sind Sie?
- 74** SIND VEGANER DIE BESSEREN
ATHLETEN?
Diskussion um die Netflix-Doku
„The Game Changers“

86 Gedankenfutter

- 88** UNSERE HAUT – WAS WILL SIE
UNS SAGEN?
Wie wir den „Spiegel der Seele“
gut behandeln
- 98** PALMFETT ERKENNEN UND VERMEIDEN
Worin steckt der umweltschädliche Stoff?

100 Super, und du?

- 102** HEILUNG DURCH VERZICHT: FASTEN
Verblüffend verjüngende Selbstreinigung
- 114** DER FOREVER-YOUNG-CODE
Vier Heldinnen und ihr Geheimnis
- 126** 17 BEWEGUNGSTIPPS FÜR FAULE
Sport machen, ohne Sport zu machen

130 Leib & Seele

- 132** SCHLAFENDE SCHÖNHEIT
BAD GASTEIN
Ein glanzvoller Ort inmitten wilder Natur
- 138** FEEL POSITIVE – SO GEHT'S
Mit Gabrielle Bernstein ins
emotionale Hoch
- 140** ZEHN KRISTALLE FÜR EINSTEIGER
Welche Heilsteine wofür?

Was für zwischendurch

- 7** ENERGIESCHUB
Immunkraft tanken mit Selleriesaft
- 8** WHAT THE FOOD!?
Ein paar Prisen Wissen vorab
- 12** DREI WORTE
Esst mehr Champignons
- 72** SUPERZAHL
Esskultur für Statistikfans
- 97** UFO: CAROB
Die geniale Frucht des Johannisbrot-
baums
- 110** SNACCIDENT
Bananenwaffel „Knabbadidu“
- 112** SCHAUFENSTER
Lauter schöne Sachen
- 124** DREI WORTE
Esst mehr Hüttenkäse
- 142** BUCHSTABENSUPPE
14 Bücher zum Öfterlesen
- 144** FEIERBIEST
Tequila-Refresher „Alles auf Rot“
- 146** INSTA-PERLE
Entzückend: Love.Kram

Kleine Häppchen

- 3** EDITORIAL
- 145** IMPRESSUM, VORSCHAU

Was für zwischendurch

ENERGIE- SCHUB

Die effektive Infusion fürs Immunsystem

Sellerie-Kraftsaft „Hulks Freude“

Jeden Morgen auf nüchternen
Magen genossen, soll frisch ge-
presster Selleriesaft Wunder
für die Immunabwehr wirken

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 225 ML)
// ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 10 MINUTEN

1 kg Bio-Staudensellerie
2 Äpfel
Saft von 1 Zitrone

NÄHRWERTE Pro Glas ca. 3 g E,
1 g F, 17 g KH, 100 kcal

Sellerie und Äpfel waschen, klein
schneiden. Alles in einem Entsafter
auspressen (alternativ im
Hochleistungsmixer fein pürieren
und durch einen Nussmilchbeutel
pressen). Saft mit Zitronensaft
mischen und in Gläser füllen.

DER GRÜNE HYPE

Spätestens seit Anthony
Williams Bestseller „Selleriesaft“
ist der grüne Trunk die Geheim-
waffe der Gesundheitsbewussten.
Unbedingt auf Bio-Ware achten!
Langfristig jeden Morgen nüchtern
ca. ½ Liter trinken. Schwemmt
Toxine aus, ist antientzündlich,
regt den Stoffwechsel an
und schafft im Darm
ein basisches
Milieu.



WHAT THE FOOD!?

Eine paar Prisen Wissen vorab

EWIG MÜDE UND ER-SCHÖPFT? BITTERSTOFFE HELFEN!
(Siehe auch „Was macht dich gerade glücklich?“ auf Seite 101.)

Kaffee säuert? Wie doof! Isst man ein bis zwei Feigen oder Datteln dazu, schafft das den basischen Ausgleich. Bei Brot tun's Gurken und frische Kräuter. Beim Fisch eine große Portion Kartoffeln. Sagt übrigens auch unsere Forever-young-Heldin Caro Kotke ab Seite 116.

Bioaktive pflanzliche Substanzen nennt man auch „Mesonährstoffe“. Sprachlich angesiedelt zwischen Mikro- und Makro-nährstoffen, stecken sie in Tomaten (Lycopin), Knoblauch (Allicin) oder Blaubeeren (Anthocyane). Warum sie unsere Haut zum Strahlen bringen, lesen Sie ab Seite 88.

KURZ ERKLÄRT: KETO

Ein weitgehender Verzicht auf Kohlenhydrate bei gleichzeitig hohem Konsum von Fett: Diese Form der Ernährung firmiert unter dem Namen „Keto“. Bei Sportlern, Abnehmwilligen und Menschen mit einem Prä-Diabetes gewinnt sie immer mehr Fans. Sind auch Sie reif für Keto? Rücken Sie vor auf Seite 58!

Stangensellerie und menschliche Knochen haben denselben Natriumgehalt: 23 Prozent. Zudem liefern die bleichen Stangen wertvolles Kalzium. Siehe auch das Saftrezept auf Seite 7, diesmal unser „Energieschub“.

AUS EINEM EINZIGEN KUNSTSTOFFTEEBEUTEL LÖSEN SICH ETWA 11,6 MILLIARDEN MIKRO-PLASTIK- UND 3,1 MILLIARDEN NANOPLASTIK-TEILCHEN, BRÜHT MAN IHN MIT 95 °C HEISSEM WASSER AUF. WAS SIE IM KÖRPER ANRICHTEN, IST NOCH UNGEKLÄRT.

Hoffnung für Arthrosepatienten: In der orthopädischen Abteilung im Klinikum Bad Abbach entnimmt man körpereigenem Fettgewebe Stammzellen und überführt diese in arthrotisch verschlissene Gelenke. „Die Patienten sind oft schon am Tag nach dem Eingriff schmerzfrei – ohne Einsatz von Cortison“, sagt Klinikchef Prof. Dr. Joachim Grifka. Geeignet ist das Verfahren, abhängig vom Schweregrad der Erkrankung, bei jeder Art von Gelenkverschleiß: von Schulter bis Hüfte, von Knie bis Wirbelsäule.

HALLO!

Bienenretter, aufgepasst! Noch bis zum 5. April können Sie Blühpatenschaften übernehmen, Mindesteinsatz 15 €. Bei Tchibo, in Kooperation mit dem Verein Mellifera.

DUNKLE BEEREN SIND REICH AN ELLAGSÄURE, DIE ALS KREBSHEMMEND GILT. OFT UND VIEL HIMBEEREN, GRANATÄPFEL, BROMBEEREN UND ROTE TRAUBEN ZU ESSEN IST EINE GUTE IDEE.

BLITZFRÜHSTÜCK

Die „Smoothie Bowls“ von Oatsome sind in 60 Sekunden angerührt – ideal für alle, die unter akutem oder chronischem Zeitmangel leiden. Gibt's in verschiedenen Größen in Drogeriemärkten oder direkt bei oatsome.de im Internet.



Vata, Pitta, Kapha: Von den drei ayurvedischen Doshas haben Sie sicher schon mal gehört. Dabei dreht es sich um eine Art Typenlehre, die auf uraltem yogischen Heilwissen beruht. Aber zu welchem Dosha tendieren Sie? Machen Sie den Test! Vielleicht hilft er Ihnen, ein wenig gesünder zu essen (mehr ab Seite 66).

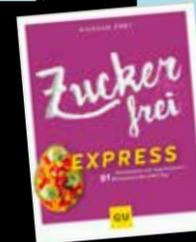
MITSTREITER GESUCHT

Der chilenische Unternehmer und Recyclingexperte Roberto Astete von Solubag hat zu 100 Prozent abbaubare Plastiktüten entwickelt. Sie bestehen aus Alkohol, Zuckern und Stärke und lösen sich in Wasser rückstandslos auf. In Chile, China und den USA sind sie bereits im Einsatz. Jetzt sucht der Erfinder in Europa nach Firmenpartnern.



„Frobösen“ – so nennen wir es, wenn wir im Verlag acht Etagen hochklettern. Täglich! „Mit 40 Stockwerken pro Woche“, so Prof. Dr. Ingo Froböse, „bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung.“ Mehr Ideen für Alltagsport gibt's ab Seite 126.

Süchtig nach Zucker? Und null Zeit zum Kochen? Hannah Freys neues Buch „Zuckerfrei Express“ hätte da 81 Easy-peasy-Rezepte für Sie. Unkomplizierter geht's nicht – Sie schaffen das! 144 Seiten, GU, 16,99 €. (Mehr von der Clean-Eating-Spezialistin übrigens ab Seite 46.)



GEHIRN-SCANS ZEIGEN: TEETRINKER SIND ORGANISIERTER UND HABEN EIN BESSERES GEDÄCHTNIS ALS KAFFEETRINKER. ZU DIESEM ERGEBNIS KOMMT ZUMINDEST EINE 2019 VON BRITISCHEN UND CHINESISCHEN FORSCHERN PUBLIZIERTE STUDIE.

THE POWER OF FOOD

Unsere geheime Superkraft: Gesunde Zutaten in großartige Gerichte verwandeln! Pst, das können Sie auch. Wir verraten Ihnen unsere besten Rezepte: für mehr Wohlbefinden, ein gutes Bauchgefühl, Schönheit von innen...



Lob der Kokosnuss

Sie sollte nie der alleinige Fettpender in der Ernährung sein, doch bereichert Kokos die pflanzenbasierte Küche ungemein – hier ein paar Beispiele. Wieso die Keto-Szene auf Kokosnuss steht, ab Seite 58

1 ZACK, OFFEN
Hat man sich mittels Handbohrer erstmals ans Kokoswasser gemacht, erleichtert eine Kokosmachete den Zugang zum frischen Fruchtfleisch mit keimhemmender Laurin- und Caprinsäure. Für ca. 27 €, über jurassicfruit.com

2 WÜRZIG SÖSSCHEN
Fermentiert man Kokosnüsse, entfalten sie süß-salzige Noten, die an Soja-soße erinnern. Reich an Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen und megalecker! „Bio-Kokos-Aminos“ von Planet Plant Based, 250 ml, ca. 6 €, über planetplantbased.com

3 WIE KÄSE, ECHT!
Weil Hersteller von vegane Käse ihre Produkte nicht „Käse“ nennen dürfen, heißt dieser wohl-schmeckende cremige Feta „Greek White Block“. Mit Kokosöl, einem Säuerungsmittel, Olivenextrakt und Vitamin B12. Von Violife, ca. 2,60 €/200 g, in Reformhäusern und Supermärkten

Foto: Getty Images, PR



Schwammtuch drüber
Sie sind aus kompostierbarer Zellulose und Baumwolle und mehrfach in Spül- oder Waschmaschine bei 60 °C waschbar. In jeder Rolle stecken 12 Schwammtücher. Für Idee, Design und Vertrieb verantwortlich: die beiden Hamburgerinnen Mirja Baur und Stefanie Staben. Von Kiss My Kitchen, ab ca. 15 €, in Kaufhäusern, Designshops oder über kissmykitchen.de

FÜR GUT BEFUNDEN

Lecker Erbsenprotein
Erbsen sind nicht hormonaktiv wie Soja und lassen sich auch hierzulande anbauen. Vly (sprich: „Flei“) ist es gelungen, daraus sogar eine wohl-schmeckende Alternativmilch mit wenig Zusatzstoffen zu erschaffen. Probierpaket mit drei Sorten für ca. 12,50 € über vlyfoods.com oder in ausgewählten Supermärkten

Fett gegen Fett
Ein Schuss MCT-Öl in Kaffee, Tee oder über den Salat ist bei Freunden der ketogenen Ernährung gang und gäbe. Denn dabei handelt es sich um mittelkettige Fettsäuren, die die Verstoffwechslung von körpereigenem Fett fördern (siehe auch Seite 58). Von Ancient & Brave, ca. 28 €/500 ml, erhältlich über superfoodforyou.de



Eat your Microgreens!
Mit Sprossen pimpt man bekanntlich aufs Vitalstoffreichste Suppen, Brote, Salate und, und, und. Die Foodblogger Nadine und Jörg von Eat This! haben für den Onlineshop Heimgart ästhetische, ansprechende Anzuchtsschalen entworfen (wahrlich keine Selbstverständlichkeit!). Special Edition, ca. 45 €, über heimgart.com



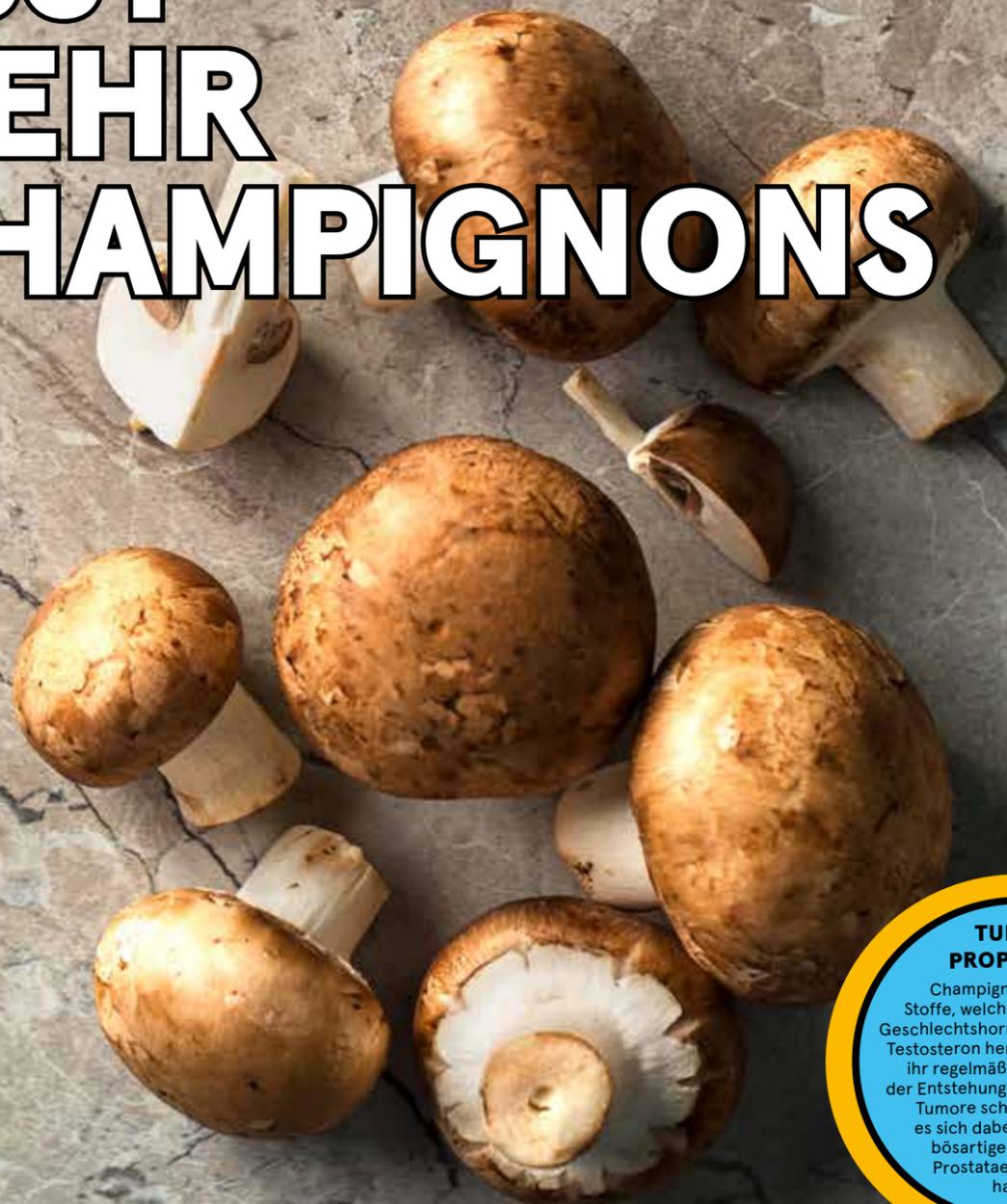
Nur 3 g Carbs pro Riegel Dass die süßen, proteinreichen „Neoh“-Riegel den Blutzuckerspiegel wirklich unten halten, wurde mit Blutzuckermessgeräten überprüft. Gesüßt mit Erythritol, Xylit, Maltit. In den Sorten Coconut, Raspberry, CrossBar, ab ca. 1,70 € bei Rewe, Müller-Drogerien, Sportnahrungstores

Öfter mal dran denken
Daily Detox: Saft von 1 Limette in 1l Wasser geben und wahlweise mit Gurken oder Ingwerscheibchen oder mit frischer Minze verfeinern.

- Limettenwasser + Gurke = spendet zellverjüngende Elektrolyte
- Limettenwasser + Ingwer = aktiviert die Immunkräfte
- Limettenwasser + Minze = sorgt für strahlende Haut

DREI WORTE

ESST MEHR CHAMPIGNONS



TUMOR-PROPHYLAXE

Champignons enthalten Stoffe, welche die Bildung der Geschlechtshormone Östrogen und Testosteron hemmen. Daher kann ihr regelmäßiger Verzehr vor der Entstehung hormonabhängiger Tumore schützen – egal ob es sich dabei um gut- oder bösartige Brust- oder Prostataerkrankungen handelt.

KELLER-KINDER MIT HELFER-SYNDROM

Da sie keine Fotosynthese betreiben und am besten in lichtlosen Kellern gedeihen, gehören Champignons streng genommen nicht ins Pflanzenreich. Stars der veganen Küche sind sie trotzdem. Sie liefern alle essenziellen Aminosäuren und enthalten die Vitamine D und K in günstiger Zusammensetzung. Beide sorgen gemeinsam für eine gute Knochenstabilität. Besonders interessant aber ist die

Wirkung der Pilze, um beim Aufbau und der Aufrechterhaltung einer gesunden Darmflora zu helfen. Immunologen der Universität Pennsylvania fanden heraus, dass der häufige Verzehr von Champignons die Zahl von Prevotella-Bakterien erhöht. Diese wiederum unterstützen unseren Organismus bei der Bildung wertvoller B-Vitamine und halten unsere Darmwand intakt.

Foto: Lumina/Stocksy United

neu

bioNorm[®]
bodyline

Mit BioNorm[®] in Bestform.

Die moderne, rein pflanzliche Ernährungsformel **BioNorm[®] bodyline** aktiviert den Stoffwechsel und unterstützt den Muskelaufbau. **Ohne Verzicht!**

- ✓ Zusammensetzung nach **WHO-Empfehlung**
- ✓ **2-Phasen-Prinzip** ohne JoJo-Effekt
- ✓ **Biozertifiziert**, ohne Zusatzstoffe, vegan, sojafrei
- ✓ **Nur einmal täglich** vor dem Essen anrühren, trinken – fertig!

Mit Langzeiteffekt – wissenschaftlich belegt.
Eine Packung enthält 28 Portionen.

Mehr unter www.bionorm.de

Zusammensetzung: Erbsenprotein, Haferkleie, Sanddornpulver, Kürbiskernprotein, Acerolaextrakt, Brombeerblattextrakt. Kein Mahlzeiterersatz. Einmal täglich 30 Minuten vor der Mahlzeit einnehmen. Monatspackung mit 700 g. QUIRIS[®] Healthcare, 33334 Gütersloh (DE-ÖKO-039)

Erhältlich in der Apotheke



Mengenlehre für Ernährungsbewusste

Blutzucker in Balance

Langsam verwertbare Kohlenhydrate bevorzugt: Sie stabilisieren den Blutzuckerspiegel und vermeiden Heißhungerattacken.

SUPER YOU

So viele Vitalstoffe wie möglich

Frische Lebensmittel von guter Herkunft: Je abwechslungsreicher und farbenfroher sie auf unserem Teller landen, desto besser geht's uns.

Optimal mit Fett versorgt

Keine Angst vor Fett! Um perfekt zu funktionieren, sind unsere Zellen in hohem Maße auf qualitativ gute Fette angewiesen.

Eat me

Wann zahlt jede einzelne Mahlzeit auf das persönliche Wohlfühlkonto ein? Ganz einfach: Wenn die Schnittmenge aus Kohlenhydraten, Fetten und Vitalstoffen stimmt!



Doch, es gibt sie: drei Ernährungsprinzipien, die nachweislich mit einer Verlangsamung des Alterns bei bestmöglicher Gesundheit verbunden sind. Wer sie befolgt, wird belohnt – mit mehr Energie, einem aktiveren Stoffwechsel, weniger Suchtverhalten, schwindenden Fettpölsterchen und einem wehrhaften Immunsystem. Welche Rolle das Bauchspeicheldrüsenhormon Insulin, die zu Unrecht verteufelten Fette und der Mix an Nährstoffen dabei spielen? Schnell weiterlesen!

DEN INSULINSPIEGEL IN SCHACH HALTEN

„Hey, es gibt frische Energiebausteine für euch!“ So in etwa lautet die Nachricht, die Insulin an unsere Zellen sendet, sobald Zuckermoleküle ins Blut gelangen. Die Einfach- bis Mehrfachzucker entstammen der Familie der Kohlenhydrate – ein Makronährstoff, der für unseren Energiehaushalt unverzichtbar ist. Das Problem: Kreist zu viel Zucker im Blut, sorgt Insulin dafür, dass er in Fett umgewandelt und eingelagert wird. Zudem programmiert das Hormon unsere Zellen auf Wachstum, ein Modus, von dem man inzwischen



weiß, dass er die Alterung beschleunigt. Damit die Insulinausschüttung bei jeder Mahlzeit möglichst gering ausfällt, sollten wir a) weniger und b) möglichst komplexe, langsam verwertbare Kohlenhydrate essen. Nach und nach bezwingen wir damit auch Zuckersucht und Heißhungerattacken.

FREISPRUCH FÜR FETT

Endlich darf in puncto Fett umgedacht werden. Mitverantwortlich für diese positive Entwicklung sind die Mittelmeerländer, in denen Olivenöl verschwenderisch zum Einsatz kommt und Herz-Kreislauf-Erkrankungen dennoch rar sind. Wir kennen mittlerweile die Bedeutung von entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren und haben gelernt, dass man die meisten Nuss- und Pflanzenöle am besten kalt genießen sollte. Im Zuge von Foodtrends wie etwa der ketogenen Ernährung werden sogar gesättigte und hocharbeitbare Fette wie Kokosöl oder tierische Fette rehabilitiert.

DEN REICHTUM DER PFLANZENWELT NUTZEN

Nicht umsonst hat das Motto „Esst einen Regenbogen“ Hochkonjunktur. Blaue Beeren, rote Paprika oder auch grüner Brokkoli: Pflanzenfarbstoffe übertragen ihre Schutzfunktion auf unsere Zellen und stärken merklich ihre Lebenskraft. Sich in großen Teilen pflanzlich und dabei so frisch und abwechslungsreich wie möglich zu ernähren versorgt mit einer Fülle von essenziell wichtigen Mikronährstoffen.

UND WAS IST MIT EIWEISS?

Anders als Kohlenhydrate und Fett stimuliert der Makronährstoff Eiweiß am stärksten die Zellalterung – vor allem wenn es aus rotem Fleisch oder unfermentierter Milch stammt. Gegen eine tägliche Dosis pflanzliches Eiweiß aus Hülsenfrüchten, Nüssen oder Gemüse ist dagegen wissenschaftlich gesehen nichts einzuwenden: Ganz ohne Eiweiß können unsere Zellen nicht reibungslos funktionieren.

WIE BITTE, KEIN FLEISCH?!

Eine pflanzenbasierte Kost hat unbestritten gesundheitliche Vorteile, enthält aber kein Vitamin B12. Fleisch ist hingegen eine gute Quelle für die lebenswichtige organische Verbindung und liefert leicht aufschließbare Eiweißbausteine. Helles Fleisch ist dunklem vorzuziehen und das Prinzip „From Nose to Tail“, also „Von der Nase bis zum Schwanz“, empfehlenswert. Oberstes Gebot sollte jedoch sein, auf eine artgerechte Herkunft zu achten. Am besten, man isst Fleisch ganz bewusst nur einmal pro Woche.

ORAC – ein Maß für Anti-Aging-Food

ORAC, die Abkürzung für Oxygen Radical Absorption Capacity, wurde erstmals 2001 in den USA vorgestellt. Der ORAC-Wert sagt etwas darüber aus, mit welcher Wirksamkeit ein Lebensmittel die sogenannten freien Radikale – hochreaktive und sehr aggressive chemische Sauerstoffmoleküle – bekämpfen kann. Diese werden für Alterungsprozesse verantwortlich gemacht. Je mehr Antioxidantien ein Lebensmittel enthält, desto verjüngender seine Wirkung.

Nahrungsmittel	ORAC
Kurkuma	> 20 000
Dunkle Schokolade	10 000
Granatäpfel	2000–5000
Trockenobst	2000–5000
Açaibeeren	2000–3000
Beerenfrüchte	2000–3000
Grünkohl	1700
Spinat	800–1000
Kidneybohnen	900
Rote Paprika	800
Kartoffeln	650–1000

Achten Sie auf diese Zeichen!

DARM-GESUND
probiotisch

Probiotika
Lebensmittel, die lebende Bakterien enthalten, unterstützen unsere Darmflora.

DARM-GESUND
präbiotisch

Präbiotika
Faser- und Ballaststoffe nähren und stärken unsere Darmbakterien.

HOHER ORAC-WERT

Anti-Aging
Je höher der ORAC-Wert, desto dichter der Gehalt an verjüngenden Antioxidantien.

LOW CARB
x g KH

Low Carb
Ein niedriger Kohlenhydratgehalt hilft beim Abnehmen oder Gewicht halten.

Sich für oder gegen ein Lebensmittel zu entscheiden ist nicht immer nur eine Frage des Appetits. Oft braucht es eine kleine Erinnerungshilfe, um sich die gesundheitsfördernde Wirkung von Zutaten ins Gedächtnis zu rufen. Damit es Ihnen einfacher fällt, möglichst oft eine gute Wahl zu treffen, haben wir vier Zeichen zur besseren Orientierung entwickelt.

Säuren und Basen Warum sind sie wichtig?

Der menschliche Organismus braucht für einen geregelten Stoffwechsel beides: Säuren und Basen. Nieren, Leber, Lunge und Haut sind rund um die Uhr beschäftigt, das Gleichgewicht zwischen beiden Stoffen auszubalancieren. Sie entstehen fortwährend im Körper durch dessen Auf-, Ab- und Umbauprozesse. Der Messwert für Säuren und Basen ist der pH-Wert. Für unsere Gesundheit ausschlaggebend ist ein Blut-pH-Wert zwischen 7,35 und 7,45. Das ist ein extrem schmaler Grat, welcher sich mit fortschreitendem Alter oder einer säurebetonten Ernährungsweise unmerklich in ein saures Milieu unterhalb der 7,35 verschiebt. Mögliche Folgen einer Übersäuerung sind Energiemangel, Gelenkschmerzen, Sodbrennen, Nierensteine oder ein hoher Blutzuckerspiegel.

WIE ERNÄHREN WIR UNS AUSBALANCIERT?

Manchmal hat man das Gefühl, dass alles, was wir oft und gern essen und trinken, zu den säuernden Lebensmitteln zählt – beispielsweise Kaffee, Fleisch, Aufschnitt, Käse, Fisch, Zucker oder Brot. Aber ganz so ist es nicht. Schließlich gibt es eine Unmenge von basischen Lebensmitteln, mit denen wir den Ausgleich schaffen können. Dazu zählen sämtliche Gemüsesorten, Kräuter und Früchte. Plus: Es gibt eine ganze Reihe von Lebensmitteln, die nur ganz schwach säuern. Zum Beispiel Haferflocken, Quinoa, Amaranth, Hülsenfrüchte, Nüsse, Tofu oder Grüntee. Wenn wir sie regelmäßig verzehren, sind wir auf der sicheren Seite.

NICHT NUR DIE NAHRUNG MACHT SAUER

Neben der Ernährung trägt auch die Lebensführung zum Säure-Basen-Gleichgewicht bei. Faktoren, die zu einer Übersäuerung führen können, sind etwa zu wenig trinken, chronischer Stress, eine flache Atmung, hastiges Essen oder Bewegungsmangel. Zur einer Säurelast können auch exzessiver Leistungssport, langes Fasten oder ein akut oder chronisch entzündeter Darm führen.

Die PRAL-Tabelle zur Orientierung

Idealerweise sollte unsere Nahrung im **Verhältnis 80:20 aus basischen und säuernden Lebensmitteln bestehen**. Im Buchhandel oder Internet findet man die sogenannte PRAL-Tabelle. Sie gibt am zuverlässigsten darüber Auskunft, welche Lebensmittel in welchem Ausmaß basen- oder säurebildend sind (PRAL: „potential renal acid load“ – die „potenzielle, die Nieren betreffende Säurelast“).



Stark basisch

- Spinat
- Rosinen
- Kartoffeln
- weiße Bohnen
- Mineralwasser

Eher neutral

- Haferflocken
- Hülsenfrüchte
- Leinsamen
- Nüsse
- Olivenöl

Stark säuernd

- Weißmehlprodukte
- Fleisch
- Softdrinks
- Fisch
- Fertiggerichte

Was trinken statt Kaffee? Super: grüner Tee, Kräutertee oder stilles Wasser, auch gern mit frischer Zitrone, Limette oder Minze aromatisiert.





FRÜHSTÜCK

Wird es in ausgeruhtem Zustand genossen, ist ein lang sättigendes Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages.

Ausbalancierte Eiweiß-schnitte

Im saftigen Zucchini-Quinoa-Ofenbrot werden säurebildende Proteine aus Milch, Eiern und Käse durch basenbildendes Gemüse ins Gleichgewicht gebracht. Auch super für die Lunchbox!

FÜR 4 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 50 MINUTEN

70 g Quinoa
Salz
400 g Zucchini
40 g halbtrocknete Tomaten
½ Bund Petersilie
5 Eier
75 g Mehl
1 TL Backpulver
250 ml Milch
100 g geriebener Cheddar
frisch gemahlener Pfeffer

BLUTZUCKER
IN BALANCE
+++OPTIMALE FETT-
VERSORGUNG
+HOHE NÄHRSTOFF-
DICHTHEIT
+++**NÄHRWERTE**

Pro Stück ca. 22 g E, 21 g F,
31 g KH, 400 kcal

- 1 Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Mit ca. 150 ml Salzwasser in einen Topf geben und 10–15 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd ziehen, Quinoa mit einer Gabel auflockern und kurz quellen lassen.
- 2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Eine Auflaufform (ca. 17 × 23 cm) mit Backpapier auslegen. Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Tomaten fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
- 3 Eier mit Mehl, Backpulver und Milch in einer großen Schüssel verrühren. Quinoa, Zucchini, Cheddar, Tomaten und Petersilie unterheben. Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in die Backform gießen. Für 25–30 Minuten im Ofen stocken lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in Stücke geschnitten servieren.

Glutenfreie Mandel-Bananen-Horchata

DARM-
GESUND
präbiotisch

Einst hieß es „hordeata“ (aus Gerste gemacht), heute kennt man es als „Horchata“: ein milchartiger Shake aus Nüssen, Früchten und Getreiden. Hier ein sättigender und gut verträglicher Vertreter des Genres

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 200 ML) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT CA. 12 STUNDEN

2 kleine Zimtstangen
200 g Reis
100 g Mandelkerne (ohne Haut)
1 Vanilleschote
60 ml Kokosmilch
1 EL Ahornsirup
2 kleine Bananen
2 EL Mandelmus
75 g zarte Haferflocken (glutenfrei)
Zimtpulver
evtl. 2–4 TL Karamellsoße

BLUTZUCKER
IN BALANCE
+OPTIMALE FETT-
VERSORGUNG
+HOHE NÄHRSTOFF-
DICHTHEIT
+++

NÄHRWERTE Pro Glas ca. 10 g E, 14 g F,
48 g KH, 370 kcal

- 1 Zimtstangen in Stücke brechen und mit Reis und Mandeln in eine Schüssel geben. 1 l Wasser aufkochen. Das heiße, nicht mehr kochende Wasser über die Reismischung gießen und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
- 2 Am nächsten Tag Zimtstangen entfernen. Reismischung zunächst sehr fein pürieren (das kann einige Minuten dauern), dann durch ein feines Sieb gießen, dabei mit einem Löffel die Flüssigkeit aus den Resten drücken. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Zusammen mit Kokosmilch und Ahornsirup dazugeben und unterrühren.
- 3 Bananen schälen und klein schneiden. Mit 600 ml der vorbereiteten Flüssigkeit (Rest anderweitig verwenden), Mandelmus und 50 g Haferflocken in einem Mixer fein pürieren. Horchata auf vier Gläser verteilen. Übrige Haferflocken in einer Pfanne anrösten und mit je 1 Prise Zimt und nach Belieben mit etwas Karamellsoße auf den Shakes verteilen.

LOW
CARB
2 g KH

Knusprige Low-Carb-Taler „Cottage Cheese“

Wer hätte gedacht, dass sich kalorienarmer Hüttenkäse knusprig backen lässt? Mit ein wenig Hilfe von Vollkornmehl gelingt das kinderleicht. Wir wagen die Prognose, dass Sie diese Taler nicht nur einmal zubereiten werden – #yummie

FÜR 6 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

60 g Macadamianusskerne
1 Zwiebel
100 g Cocktailtomaten
200 g Hüttenkäse
60 g Weizenvollkornmehl
2 TL Kräuter der Provence
Salz
Pfeffer
4 EL Öl

NÄHRWERTE

Pro Stück ca. 13 g E, 24 g F,
2 g KH, 280 kcal



BLUTZUCKER
IN BALANCE
+++

OPTIMALE FETT-
VERSORGUNG
+

HOHE NÄHRSTOFF-
DICHTHE
+

1 Macadamianüsse mit einer Nussmühle oder in einem Universalzerkleinerer fein mahlen. Tomaten klein würfeln und mit Nüssen, Hüttenkäse, Mehl und Kräutern gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 250 °C/Umluft: 230 °C). Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Papier zusätzlich mit Öl einpinseln. 6 Teigkleckse auf das Backpapier geben, flach streichen, ca. 25 Minuten backen (nach ca. 15 Minuten wenden).

Wer vor allem auf die Kalorienarmut von Hüttenkäse setzt, lässt die Macadamianüsse einfach weg. Nicht optional hingegen sind die mediterranen Kräuter. Sie sind für diese Leckerbissen unverzichtbar. Glaubt mir, Leute! Myriam, Foodstylistin





WOCHENENDPROJEKT

Wann immer Zeitwohlstand im Leben herrscht, ist es eine gute Idee, ihn der Kochkunst zu widmen. Oder wie im folgenden Fall: der Seitanproduktion.

ÜBER OTTO

Otto Liedtke, 26, studierte Soziologie, Wirtschaft und Politik. Er trägt gern Anzüge und brennt außer fürs Selbermachen für Kickern und Kulinarik.



Liest gerade: „Laws of Form – Gesetze der Form“ von George Spencer-Brown



Fliegen zum Selbstbinden findet er duft

WIE MAN SEITAN SELBST MACHT

Er gilt bei vielen, die dem Fleischverzehr für immer abgeschworen haben, als bestes Ersatzprodukt. Schließlich hat man – Vegetarismus hin oder her – manchmal Bock auf Burger oder Bratwurst. Ein Fall für unseren notorisch neugierigen Redaktions skeptiker: Kann man mit Seitan substituieren?

Um es gleich vorwegzunehmen: Ich bin weder Vegetarier noch Veganer. Ich liebe Fleisch und werde auf unabsehbare Zeit auch nicht bereit sein, vollständig darauf zu verzichten. Denn ich glaube nicht daran, dass sich Fleischprodukte hinsichtlich Geschmack, Aussehen oder Textur auf pflanzlicher Basis kopieren lassen. Punkt. Gleichzeitig bin ich mir der massiven negativen Folgen der industriellen Landwirtschaft in Bezug auf Umwelt und Tierwohl bewusst. Ich kenne die Bilder von Käfighennen und Rindergattern. Ich weiß um die himmelschreiende Ungerechtigkeit, wertvolle Pflanzen an Masttiere zu verfüttern, statt damit hungernden Menschen das Leben zu retten. Und ja, auch mir machen die Rodungen im Amazonasgebiet Angst. Trotzdem: Als meine Chefredakteurin auf mich zukam und meinte, sie habe in Berlin so tolles Seitan gegessen, ich solle das bitte „reverse-engineerieren“, habe ich nicht nur wegen der Formulierung erst mal mit den Augen gerollt. Ts, Berlin...

„FLEISCH-PRODUKTE lassen sich hinsichtlich Geschmack, Aussehen oder Textur nicht kopieren. Punkt.“

Für mich glich Seitan bisher immer einer Mischung aus salziger Schuhsohle und einem halbgaren, muffigen Stück Teig. Wenn ich minderwertigen Geschmack nun aber damit rechtfertigen soll, dass immerhin kein Tier deswegen leiden musste, reicht mir das schlichtweg nicht aus. Dafür gibt es viel zu viele leckere vegane Rezepte, die von vornherein gar nicht den Anspruch haben, Fleisch als Zutat nachzuahmen, und ganz hervorragend schmecken, ohne krachend am Nachahmungsversuch zu scheitern. Wer Seitan dennoch eine Chance geben möchte, der stößt schnell auf das nächste Problem: Handelsübliche Produkte bewegen sich preislich zwischen 5 und 15 Euro pro Kilogramm, für gewürzte Endprodukte in Bioqualität wird gern auch mal das Doppelte fällig. Nicht gerade Lockangebote für den Fleischersatzskeptiker, zumal die tapfere Verkostung einer beachtlichen Range verschiedener Fake Waren

„KAUM HABE ICH angefangen, ertappe ich mich auch schon dabei, ein Steak nachahmen zu wollen.“

bestätigte: Die Alternativen kommen geschmacklich um Längen nicht an das tierische Original heran. Wenn wir aber aus ökologischen Gründen unseren Fleischkonsum spürbar reduzieren wollen, gilt es ja nicht nur, Menschen wie mich zu überzeugen, sondern vor allem die Otto Normalverbraucherin. Kommen wir also zum Thema dieser Seite: Ich werde Seitan selbst herstellen, und wenn ich mir so überlege, was mir unter der Bezeichnung in der letzten Zeit so alles über den Gaumen gegangen ist, denke ich, so schwer kann es nicht sein, das zu toppen. Die Sache braucht lediglich ein wenig Zeit, und ich muss mich von dem Gedanken verabschieden, im Ergebnis ein saftiges Steak zu haben. Die Zutaten für die Seitanherstellung sind im Internet schnell bestellt, im Einzelhandel habe ich sie nämlich nicht gefunden. Kaum beginne ich mit dem Rezeptschreiben und -testen, ertappe ich mich dabei, doch den typisch herzhaften Fleischgeschmack nachahmen zu wollen. Saftig, würzig, umami, fasrig-fest und trotzdem zart

inklusive „Maillard-Reaktion“ soll es werden, so lauten die angestrebten Attribute, die mir durch den Kopf gehen und die nach dem Willen meiner Chefin sogar beworben werden sollen.

Über „umami“ sind Sie vielleicht schon mal gestolpert. Neben süß, sauer, salzig und bitter – diese Geschmacksrichtungen nimmt unsere Zunge wahr – gibt es noch die Nummer fünf: eben jenes umami, was so viel wie herzhaft-würzig bedeutet. Mit einer Maillard-Reaktion meinen wir jenen Denaturierungsprozess, der beim Braten oder Frittieren von Lebensmitteln zu beobachten ist. Verbindungen wie Proteine und Aminosäuren werden durch Hitzeeinwirkung zu neuen Verbindungen umgewandelt. Kurz gesagt: Wenn ein Steak oder Stück Seitan im heißen Öl seine Konsistenz verändert und braun wird, durchläuft es eine Maillard-Reaktion.

Ohne Sie abschließend noch mit einem Exkurs in die molekulare Küche langweilen zu wollen, kann ich Ihnen nach meinen unzähligen Testläufen versichern, dass die bei unserem Versuch

„EINE PRISE Chemie schadet nie? Hier geht es definitiv auch ohne sie.“

verwendeten chemischen Zusätze Kaliumchlorid und Natriumalginate einen entscheidenden Beitrag zur Konsistenz des endgültigen Ergebnisses leisten. Sie können sie aber auch weglassen und werden am Ende

trotzdem ein genießbares Produkt in den Händen halten.

Mein Fazit zu diesem Experiment ist durchaus positiv, aus einem strikten „No“ ist ein „Why not“ geworden. Und das zuzugeben fällt mir nicht gerade leicht, denn schließlich bin ich mit dem äußersten Vorbehalt an die Sache gegangen. Zu behaupten, man könne Fleisch konsequent durch Seitan ersetzen, nein, so weit würde ich allerdings nicht gehen. Noch nicht.

Glasnudelsalat mit Seitan-Bites und Tahini-Lime-Dressing

Seitan selbst machen oder kaufen, das ist egal. Doch ich empfehle Skeptikern, ihn doch wenigstens mal zu probieren

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

Für den Salat

**100 g Zuckerschoten, Salz, 150 g Glasnudeln
1 Bund Koriander, 150 g Seitan, 2 EL Öl
2 EL Granatapfelkerne, 2 EL gesalzene Erdnüsse**

Für das Dressing

**1 Limette, 4–5 TL Tahinipaste, 2–3 EL Shoyu-Sojasoße, 1 TL Sriracha (asiatische Chilisauce)
4–5 TL Reissirup**



1 Zuckerschoten waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 30 Sekunden blanchieren. Mit einer Schöpfkelle herausheben, kalt abschrecken. Wasser erneut aufkochen, Glasnudeln 3–4 Minuten darin garen. Abgießen und kalt abschrecken.

3 Koriander waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.

4 Seitan in mundgerechte Stücke zupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Seitan darin rundherum knusprig anbraten und herausnehmen.

2 Für das Dressing Limette auspressen. Den Saft mit den übrigen Dressingzutaten verrühren.

5 Nudeln, Zuckerschoten, Granatapfelkerne, Erdnüsse und Koriander

in eine Schüssel geben. Dressing dazugeben und alles gut vermengen. Seitan-Bites ebenfalls dazugeben, kurz unterheben und servieren.

**NÄHRWERTE Pro Portion ca. 20 g E,
16 g F, 51 g KH, 425 kcal**

SO GEHT ER, DER SEITAN



Für den Seitan
**260 g Weizengluten
2 TL Paprikapulver (feinherb)
2 TL Knoblauchpulver
2 TL Zwiebelpulver
2 TL Senfpulver
1 TL Kaliumchlorid
2 EL Genmai-Misopaste
1 EL Olivenöl
1 TL Natriumalginate
2 l Gemüsebrühe**



1 Gluten mit Paprika-, Knoblauch-, Zwiebel- und Senfpulver in einer Schüssel mischen. Kaliumchlorid dazugeben und mit den Kneithaken der Küchenmaschine auf kleinster Stufe zu einem Teig verarbeiten.



2 Misopaste, Olivenöl und 360 ml Wasser mit einer Gabel oder einem Schneebesen verrühren, sodass sich eine Emulsion bildet. Natriumalginate hinzugeben und erneut kurz verrühren. Sobald es andickt, nichtiterrühren.



3 Misommischung nach und nach zum Teig geben. Dabei so lange kneten, bis er anfängt, Fäden zu ziehen. Je nach Konsistenz noch etwas Wasser hinzugeben, bis sich eine homogene Masse bildet.



4 Anschließend den Teig aus der Schüssel nehmen und für weitere 1–2 Minuten mit der Hand verkneten.



5 Sobald der Teig merklich fester geworden ist, die Ränder so nach innen verwirren, dass eine glatte Rolle entsteht.



6 Seitanrolle in Backpapier wickeln. „Uff, an dieser Stelle ist es fast geschafft. Garen im Ofen geht übrigens nicht, wird trocken.“



7 In einem Dampfgarer oder einem Topf mit Dämpfeinsatz ca. 45 Minuten garen. Herausnehmen, Papier entfernen. **Tipp** Am besten schmeckt der Seitan, wenn er über Nacht in Gemüsebrühe im Kühlschrank ruhen kann. Dort hält er sich auch bis zu 1 Woche.

**NÄHRWERTE Pro Portion ca. 54 g E,
5 g F, 7 g KH, 290 kcal**



LUNCH

Das Frühstück ist gefühlt schon viel zu lange her, und der Magen hängt ziemlich durch. Das tut jetzt richtig gut!

DARM-
GESUND
präbiotisch

Veganes Kürbis-Dal „Immunboost“

Von allen Linsensorten haben rote den höchsten Proteingehalt. Hier addieren wir entzündungshemmende Substanzen wie Ingwer, Knoblauch, Kurkuma und Cayennepfeffer hinzu und machen das Ganze zum Musterbeispiel einer „Health-Bowl“

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 55 MINUTEN

½ kleiner Hokkaidokürbis
3 EL Sesamöl
Salz
Cayennepfeffer
2 EL Cashewkerne
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
1 Stück Kurkuma (ca. 3 cm)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
8 Schlangenbohnen (ca. 100 g;
Asialaden; ersatzweise TK-Bohnen)
4 Minisalatgurken
1 grüne Chilischote
¼ Bund Koriander
1 l Gemüsebrühe
400 g rote Linsen
300 ml cremige Kokosmilch
2 EL Limettensaft
2 EL Kokoschips
1 TL Schwarzkümmel

NÄHRWERTE

Pro Portion ca. 31 g E, 26 g F,
60 g KH, 625 kcal



BLUTZUCKER
IN BALANCE
+

OPTIMALE FETT-
VERSORGUNG
+

HOHE NÄHRSTOFF-
DICHTHE
+++

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/ Umluft: 200 °C). Kürbis waschen, entkernen und in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Spalten auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Mit 1 EL Öl beträufeln, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Im Ofen ca. 20 Minuten backen.

2 Inzwischen Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, salzen und abkühlen lassen. Ingwer und Kurkuma schälen und fein reiben. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Bohnen waschen und putzen. Gurken waschen und längs vierteln. Chili waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken tupfen und Blätter abzupfen.

3 Brühe kurz aufkochen, abgedeckt beiseitestellen. 1 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin ca. 3 Minuten glasig dünsten. Knoblauch, Ingwer und Kurkuma hinzufügen und weitere 2 Minuten dünsten. Linsen dazugeben, kurz mit anschwitzen, beiseitegestellte Brühe angießen. 200 ml Kokosmilch dazugießen und alles unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen.

4 Inzwischen Bohnen in Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren, dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Jeweils 2 Bohnen verknoten. Mit Gurken und Chili in eine Schüssel geben und mit 1 EL Sesamöl, Salz, Pfeffer und Limettensaft mischen.

5 Linsen abschmecken, in Schüsseln verteilen und je 1–2 EL Kokosmilch unterziehen. Kürbis auf den Linsen anrichten und mit Bohnen, Gurken, Chili und Kokoschips belegen. Mit Cashewkernen, Schwarzkümmel und Koriander bestreuen.

FAUSTFORMEL EIWEISS- VERSORGUNG

Neben Muskelzellen sind auch Immun- und Nervenzellen auf eine gute Versorgung mit Eiweiß angewiesen. Bei Letzteren helfen die Minibausteine bei der Weiterleitung von Signalen. Empfohlen werden 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag.



Kokos-Fischcurry mit Erdnuss-Upgrade

Beide sollte man regelmäßig essen: Fisch auch wegen seines Jodgehalts, Erdnüsse wegen ihres hohen Gehalts an Mineralien und Spurenelementen. Ebenfalls nicht zu verachten: die basenbildenden Kartoffeln

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

400 g Kartoffeln
500 g Fischfilet
 (ohne Haut; z. B. Kabeljau)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ Bund Koriander
2 EL Olivenöl
1 Zimtstange
2 TL gelbe Currypaste
400 ml Fischfond
300 ml Kokosmilch
200 g grüne Bohnen
Salz
2 EL geröstete Erdnüsse

NÄHRWERTE

Pro Portion ca. 29 g E, 23 g F,
 23 g KH, 430 kcal



BLUTZUCKER
IN BALANCE
++

OPTIMALE FETT-
VERSORGUNG
+

HOHE NÄHRSTOFF-
DICHTHEIT
+++

- 1 Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Fisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Koriander waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.
- 2 Öl in einem Topf erhitzen, Kartoffeln darin 3–4 Minuten anbraten, leicht bräunen und wieder herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch zum Öl geben und anschwitzen. Kartoffeln wieder hinzufügen, Zimtstange und Currypaste dazugeben, kurz mit anschwitzen. Mit Fischfond und Kokosmilch aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit den Fisch hinzufügen und gar ziehen lassen.
- 3 Inzwischen Bohnen in kochendem Salzwasser 5–6 Minuten bissfest garen, dann abgießen. Das Curry in Schüsseln anrichten, Bohnen daraufgeben. Mit Nüssen und Koriander bestreut servieren. Dazu schmeckt Basmatireis, 200 g liefern pro Portion zusätzlich 177 kcal (5 g E, 0 g F, 38 g KH).

BASENWUNDER ERDAPFEL

Für Anhänger der Säuren-Basen-Balance ist die Kombination von Fisch und Kartoffeln ideal. Das Verhältnis sollte immer 80:20 sein, also 80 Prozent der Nahrung basenbildend, 20 Prozent säurebildend. So erzeugt man im Körper ein perfektes Milieu für die Immunabwehr. Kartoffeln gelten als exzellente Basenbildner, eiweißreicher Fisch hingegen als säurebildendes Lebensmittel.

HOHER
ORAC-
WERT

Merks auf Seite 16

Schneller Grünnachschub

*Wenn sich das Verlangen nach Grünem meldet,
hat der Körper vermutlich Bedarf an Magnesium, Eisen und
Betacarotin. Und schon ist dieses Süppchen zur Stelle*

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
2 EL Olivenöl
500 g TK-Erbsen
800 ml Gemüsebrühe
3 Stängel Minze
2 Handvoll Babyspinat
150 g Crème fraîche
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1–2 EL Zitronensaft



BLUTZUCKER
IN BALANCE
++
OPTIMALE FETT-
VERSORGUNG
+
HOHE NÄHRSTOFF-
DICHTHE
+++

❶ Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch kurz darin anschwitzen, Erbsen und Ingwer dazugeben und mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

❷ Inzwischen Minze und Spinat abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen bzw. verlesen. Mit einem Schaumlöffel einige Erbsen als Einlage aus der Suppe nehmen. Spinat, Minze und 100 g Crème fraîche in den Topf geben und alles fein pürieren. Je nach Konsistenz mehr Brühe zugießen oder etwas einköcheln lassen.

❸ Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In Schälchen füllen, mit Crème fraîche und Erbsen garnieren und leicht pfeffern.

NÄHRWERTE

Pro Portion ca. 11 g E, 16 g F,
18 g KH, 260 kcal



HOHER
ORAC-
WERT
Mehr Infos auf Seite 16

LOW
CARB
6 g KH

No-Carb-Lamm „Greek Caprese“

Tomaten, Basilikum, cremiger Feta, zartes Lammfilet und weit und breit kaum Kohlenhydrate in Sicht – lauter Gründe, sich auf dieses leichte Mahl zu stürzen (mal abgesehen von den sekundären Pflanzenstoffen)

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

400 g Lammfilet
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
200 g rote Kirschtomaten
(am Stängel)
200 g gelbe Datteltomaten
2 kleine Salatgurken
4 Handvoll junger Mangold
2 Handvoll Rucola
100 g Feta
4 TL Basilikumpesto



BLUTZUCKER
IN BALANCE
+++
OPTIMALE FETT-
VERSORGUNG
+
HOHE NÄHRSTOFF-
DICHTHE
+++

NÄHRWERTE

Pro Portion ca. 28 g E, 24 g F,
6 g KH, 350 kcal

- 1 Lammfilet trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin 3–4 Minuten von allen Seiten kräftig anbraten. Es sollte außen gebräunt, innen aber noch rosa sein. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz ruhen lassen.
- 2 Inzwischen Tomaten waschen und nach Belieben ganz und am Stängel lassen oder abzupfen und halbieren. Gurken waschen, putzen und längs in dünne Scheiben hobeln. Mangold und Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.
- 3 Lammfleisch schräg in Scheiben schneiden und mit Tomaten, Mangold, Rucola und Gurken auf einer Platte anrichten. Feta darüberbröckeln. Pesto mit dem übrigen Öl verrühren, abschmecken und den Salat damit beträufeln. Mit Pfeffer übermahlen und servieren.





Volle Schüssel „Regenbogen“

Die zellschützende Bedeutung der hier versammelten pflanzlichen Farbstoffe kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden! Aber auch Pilze oder Eier sind wahre Nährstoffpakete und versorgen uns verschwenderisch mit Vitamin B und D (unter anderem...)

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

Für das Hackfleisch

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 EL Olivenöl
- 400 g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 EL Honig
- ½ TL Chiliflocken
- 5 EL Sojasoße

Außerdem

- 100 g Rotkohl
- 4 Frühlingszwiebeln
- 3 Möhren
- 150 g Shiitakepilze
- 8 Blätter Grünkohl
- 75 g Naturreis
- 75 g braune Linsen
- 4 EL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 50 ml Essig
- 4 Eier
- 2 EL Zitronensaft
- etwas Basilikum und Minze
- 4 EL Sriracha (asiatische Chilisoße)



BLUTZUCKER IN BALANCE ++
OPTIMALE FETTVERSORGUNG +
HOHE NÄHRSTOFFDICHTHE +++

NÄHRWERTE Pro Portion ca. 38 g E, 31 g F, 40 g KH, 590 kcal



DINNER

Nach des Tages Mühen steht einem am Abend der Sinn nach einer leckeren Belohnung. Das gilt übrigens auch fürs Freundebewirten.



1 Für das Hackfleisch Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack mit Zwiebel und Knoblauch 5–6 Minuten krümelig braten. Honig, Chili, Ingwer und Sojasoße dazugeben, Pfanne vom Herd ziehen.

2 Rotkohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in Ringe schneiden. Möhren schälen und mit einem Sparschäler längs in feine Streifen hobeln. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Grünkohl waschen, putzen, dabei dicke Blattrippen entfernen, Blätter in Streifen schneiden. Reis und Linsen nach Packungsanweisung garen.

3 Inzwischen 1 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren darin 1–2 Minuten anschwitzen. Herausnehmen. Erneut 1 EL Öl in die noch heiße Pfanne geben,

Pilze darin 2–3 Minuten anbraten. Herausnehmen. 1 weiteren EL Öl in die Pfanne geben. Grünkohl dazugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd ziehen.

4 In einem Topf ca. 2 l Wasser aufkochen, Essig hinzufügen und kräftig umrühren, sodass ein Strudel entsteht. Eier nacheinander einzeln in eine Suppenkelle schlagen und vorsichtig ins Wasser gleiten lassen. Eier ca. 4 Minuten pochieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

5 Reis und Linsen abgießen und abtropfen lassen. Mit Zitronensaft und 1 EL Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alle vorbereiteten Zutaten bis auf die Frühlingszwiebeln auf vier Schüsseln verteilen und je 1 pochiertes Ei darauflegen. Jede Portion mit Frühlingszwiebeln, Basilikum und Minze bestreuen und mit jeweils 1 EL Sriracha beträufeln.

ANZEIGE

GOLDENES TÜRMCHE

Natürliche, süßende Lebensmittel wie Ahornsirup sind im Trend, denn in 100 g Ahornsirup stecken nur 66 g Zucker – er enthält 34 Prozent weniger Kalorien als weißer Haushaltszucker. Doch das „flüssige Gold“ rundet nicht nur Süßspeisen perfekt ab und macht so die Naschkätzchen in uns glücklich, es verleiht auch herzhaften Gerichten das gewisse Etwas. Schon ein paar Tröpfchen Ahornsirup aus Kanada führen zu einem intensiveren

Aroma – mit einer hellen und einer dunklen Sorte sind Sie gut gerüstet. Die wertvollen Bestandteile des Ahornsafte liefern zudem reichlich zellschützendes Mangan sowie Riboflavin, das im menschlichen Stoffwechsel eine zentrale Rolle spielt. In Kombination mit süßen Möhren, die eine positive Wirkung auf Cholesterinspiegel und Blutzucker haben, eine gesunde, leckere Kombi! Mehr Rezepte unter ahornsirup-kanada.de



GOLDENES TÜRMCHE

Zutaten (für 4 Portionen)

- 750 g Möhren
- Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl
- 1 rote Chilischote
- 6 Stiele Koriander
- 100 g Feta
- 100 ml Ahornsirup (dunkel oder sehr dunkel)
- 2 EL Weißweinessig

Möhren putzen und schälen. Einmal quer und einmal längs halbieren. In einer Auflaufform verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Öl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze 200°C/Umluft 180°C) ca. 30 Minuten backen. Chilischote in feine Ringe schneiden. Koriander hacken. Käse zerbröckeln. Möhren aus dem Ofen holen, mit den vorbereiteten Zutaten mischen und zu Türmchen aufschichten. Ahornsirup mit Essig verquirlen und darüberträufeln. Guten Appetit!



Pro Portion: 490 kcal, 37 g F, 27 g KH, 11 g E

LOW
CARB
10 g KH

Frühlingshaftes Chermoula-Hähnchen mit Erbsenpüree

Am Abend sollte man bekanntlich Eiweißreiches und Frisches essen – das sättigt gut, belastet aber den Stoffwechsel kaum. Die knoblauchlastige Chermoula-Marinade zuzubereiten verschlingt zwar etwas Zeit, aber seien Sie versichert: Es lohnt sich!

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + MARINIERZEIT CA. 2 STUNDEN

Für das Fleisch

- 2 Knoblauchzehen**
- 2 Schalotten**
- 1 kleine rote Chilischote**
- 2-3 Stiele Koriander**
- 2 TL gemahlener Koriander**
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver**
- 2 EL Olivenöl**
- 1 Handvoll Zuckerschotensprossen**
(ersatzweise Babyspinat)
- 800 g Hähnchenbrustfilet**

Für das Püree

- 2 EL Butter**
- 500 g TK-ErbSEN** (aufgetaut)
- 150 g saure Sahne**
- Salz**
- Pfeffer aus der Mühle**

NÄHRWERTE

Pro Portion ca. 54 g E, 15 g F,
21 g KH, 440 kcal



BLUTZUCKER
IN BALANCE
+++

OPTIMALE FETT-
VERSORGUNG
+

HOHE NÄHRSTOFF-
DICHTHE
+++

- 1** Für das Fleisch Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln. Chili putzen, waschen und hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und mit den Stängeln grob klein schneiden. Alles zusammen mit den Gewürzen und dem Öl in einem Universalzerkleinerer zu einer feinen Paste mixen. Sprossen verlesen, waschen und trocken schleudern.
- 2** Fleisch abspülen und trocken tupfen. Die Filets waagrecht halbieren, bei Bedarf noch etwas flacher klopfen und zur Marinade geben. Gut vermengen und ca. 2 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
- 3** Für das Püree Butter in einem Topf zerlassen, Erbsen dazugeben und kurz darin dünsten. Saure Sahne zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und cremig pürieren.

- 4** Eine beschichtete Grillpfanne erhitzen und das Fleisch von jeder Seite je 3-4 Minuten grillen. Hähnchen auf einer Platte anrichten, Sprossen bzw. Babyspinat und etwa 1/3 Püree darauf verteilen. Übriges Püree in einer Schüssel dazu reichen. Alles mit reichlich Pfeffer übermahlen und servieren.

MA CHÈRE CHERMOULA

In Algerien, Marokko und Tunesien werden normalerweise Fisch und Meeresfrüchte in Chermoula mariniert, dann gern mit Zitronen- oder Limettensaft. Statt Koriander kommt hin und wieder Petersilie zum Einsatz, auch Safran- und Cuminzugaben wurden schon gesichtet.

Omega-3-reicher Lachs im Gemüsebett

Erste Wahl ist hier Lachs aus Wildfang, bei Zuchtlachs sollten Sie auf Bioware achten – das steigert den Gesundheitswert ungemein. Die eigentliche Hauptrolle spielen aber Kräuter, Kohl und die proteinreichen Sojabohnen namens Edamame



FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

- 700 g Lachsfilet
- 2 Bund Koriander
- 2 Bund Petersilie
- 2 Bio-Limetten
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Brokkoli
- 1 kleiner Spitzkohl
- 350 g TK-Edamame
- 50 g Pistazienkerne
- 2 EL Olivenöl
- 100 g griechischer Joghurt
- Salz, Pfeffer



NÄHRWERTE Pro Portion ca. 51 g E, 31 g F, 15 g KH, 550 kcal

1 Lachs waschen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Limetten waschen, die Schale fein abreiben und die Früchte auspressen. Knoblauch schälen. Brokkoli waschen und in kleine, langstielige Röschen teilen. Spitzkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Edamame auftauen.

2 Für die Salsa Koriander, Petersilie, Knoblauch, 25 g Pistazien, 1 EL Öl und die Hälfte Limettensaft und -schale im Universalzerkleinerer grob pürieren. Hälfte beiseitestellen, Rest mit Joghurt verrühren.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C). Lachs mit der Hautseite nach oben in eine gefettete Auflaufform legen. 1 EL Öl und Rest Limettensaft und -schale darüberggeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs ca. 15 Minuten im Ofen garen, nach ca. 10 Minuten wenden.

5 Edamame in reichlich Salzwasser ca. 1 Minute kochen, dann mit einer Schöpfkelle herausheben. Anschließend Brokkoli und Spitzkohl ca. 2 Minuten in dem Kochwasser blanchieren. Abgießen und mit Edamame in eine Schüssel geben. Kräuter-Pistazien-Mix unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Übrige Pistazien grob hacken. Gemüse mit Lachs und Kräuterjoghurt auf einem Teller anrichten und mit Pistazien bestreuen.

JETZT NEU

Das neue Magazin von BILD der FRAU

GENIAL GESUND

mit **Doc Fleck**

9 FRAUEN: Mein neues Ich
Kleine Veränderung, große Wirkung

Alles gut im Darm
So schmelzen Pfunde von allein

10 Tricks, die ...
z.B. Lieblingsgerichte fit machen

27 Wohlfühl-Essen von Doc Fleck

Meine liebsten Wohlfühl-Essen

► Mehr Energie ► Einfach schlank
► Besser schlafen ► Gute Laune

NEU!

Trend-Pasta, Frühlings-Salate, Schnitzelchen, Eiweißbrote, Kräuterpfannkuchen ...

2,30 €



Finde uns auf:
bildderfrau.de
facebook.com/bildderfrau
pinterest.de/bildderfrau



 DESSERT

Feel-good-Riegel „Dark Chocolate“



Weil wir sie selbst machen und nicht kaufen, spenden diese Riegel das Gefühl tiefer Zufriedenheit. Denn gut zu wissen, dass wir mit jedem Bissen verjüngendes Vitamin E aus Nüssen und stimmungsaufhellende Stoffe aus dunkler Schokolade zu uns nehmen

FÜR CA. 33 RIEGEL // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN + 4 STUNDEN KÜHLZEIT

180 g Haferkekse
100 g Butter
100 g Kokosblütenzucker
200 g Erdnussbutter (crunchy)
70 g gemahlene Mandeln
50 g Mandelkerne (ohne Haut)
200 g Zartbitterkuvertüre
50 g Erdnussbutter (creamy)
evtl. Fleur de Sel



NÄHRWERTE

Pro Stück ca. 4 g E, 11 g F,
12 g KH, 160 kcal

HER MIT DEN PFLANZEN- PROTEINEN

Wer vegan lebt, sollte haufenweise Erdnüsse füttern. Sie versorgen den Körper mit der essenziellen Aminosäure Methionin. Die schwefelhaltige Eiweißverbindung ist als „Starter“ maßgeblich an der reibungslosen Teilung unserer Zellen aktiv. Da der Körper sie nicht selbst herstellen kann, muss sie in unserer Nahrung ausreichend vorhanden sein. Andere gute pflanzliche Quellen sind Hirse und Sojabohnen.

- 1 Eine quadratische Form (ca. 22×22 cm) mit Frischhaltefolie auslegen. Kekse im Universalzerkleinerer zerbröseln. Butter, Kokosblütenzucker und crunchy Erdnussbutter in einem kleinen Topf unter Rühren schmelzen. Keksbrösel und gemahlene Mandeln untermischen. Die Masse in die Form geben und glatt streichen.
- 2 Mandeln grob hacken. Kuvertüre ebenfalls grob hacken und mit der cremigen Erdnussbutter über einem heißen Wasserbad schmelzen. Gehackte Mandelkerne untermischen, auf den Bröselboden geben und glatt streichen. Mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.

- 3 Aus der Form heben und die Folie entfernen. Die Platte in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und diese anschließend in je 3 Riegel teilen (das Messer vor dem Schneiden immer wieder in warmes Wasser tauchen). Riegel nach Belieben mit 1 Prise Fleur de Sel bestreuen.



DESSERT

Das kleine Glück erreicht mit der Qualität der Zutaten ungeahnte Dimensionen. Sagen die Köche. Und die Philosophen.

LOW
CARB
9 g KH

Kohlenhydratreduzierte Bananenmuffins

Fettarm sind sie nicht und sollen es auch nicht sein. Doch dank ihres geringen Kohlenhydratgehalts halten diese Törtchen den Blutzuckerspiegel schön niedrig. Dies nur, falls Sie noch einen gesundheitlichen Mehrwert brauchen...

FÜR 12 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN + BACKZEIT CA. 20 MINUTEN

70 g + etwas Butter
4 Eiweiß
50 g Kokosblütenzucker
80 g gemahlene Mandeln
20 g Kokosraspel
50 g + etwas Mehl
1 kleine reife Banane
½ TL + evtl. etwas Zimtpulver
3 EL Kokoschips

NÄHRWERTE

Pro Stück ca. 4 g E, 11 g F,
9 g KH, 150 kcal



BLUTZUCKER
IN BALANCE

+

OPTIMALE FETT-
VERSORGUNG

+

HOHE NÄHRSTOFF-
DICHTHE
+++

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C). Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Eiweiß in einer Schüssel mit einer Gabel verquirlen. Geschmolzene Butter, Kokosblütenzucker, Mandeln und Kokosraspel zufügen. Mehl darübersieben und alles mit der Gabel unterziehen. Banane schälen, mit einer Gabel fein zerdrücken und mit Zimt unter den Teig heben.

2 Zwölf Mulden eines Minimuffinblechs mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Teig portionsweise auf die Mulden verteilen. Kokoschips auf den Küchlein verteilen. Muffins im Ofen ca. 20 Minuten backen. Abkühlen lassen, aus dem Blech lösen und nach Belieben mit etwas Zimt bestäuben.

WIESO NOCH MAL KOKOSBLÜTENZUCKER?

Um es gleich vorweg zu sagen: Kokosblütenzucker in Bioqualität ist Luxus. Aber sein sogenannter Glyxwert ist vergleichsweise niedrig. Das heißt, er lässt den Blutzucker viel weniger in die Höhe schießen als Agavendicksaft, Honig oder Rohrzucker. Obendrein schmeckt er oberlecker nach Karamell.

AUF VORRAT

Kleine Mühe,
großer Geschmack

Gomasio

Hat zweierlei Nutzen: Spart Salz und spendet dank des Sesams eine Extradosis pflanzliches Kalzium

FÜR 1 GLAS // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN

1 EL grobes Meersalz
200 g ungeschälte Sesamsaat

- 1 Salz in einer Pfanne erhitzen und so lange rösten, bis es etwas grauer geworden und eventuelle Restfeuchtigkeit verdampft ist. Salz aus der Pfanne nehmen. Sesam in der heißen Pfanne ohne Fett langsam rösten, dabei regelmäßig rühren. Vorsicht: Wenn der Sesam verbrennt, wird er bitter. Herausnehmen und auskühlen lassen.
- 2 Sesam und Salz in einem Mörser oder Universalzerkleinerer grob zermahlen. Gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Foto: EAT CLUB



WECKE DIE HELDIN IN DIR!

MYSELF IST EINE MARKE DER FUNKE MEDIENGRUPPE



MIT
24 SEITEN
REISE-EXTRA
**JETZT IM
HANDEL**

myself

WIR MACHEN FRAUEN STARK.

AUCH
ONLINE AUF
MYSELF.DE



Auf Instagram hat Hannah Frey derzeit mehr als 47 000 Follower. Einen Namen hat sich die 31-Jährige aber schon vor Jahren gemacht: 2013, als sie auf ihrem Blog „Projekt: Gesund leben“ das Ernährungsprinzip „Clean Eating“ mit viel frischen und unverarbeiteten Zutaten propagierte



AUF DEM WEG ZUM INNER GLOW

DER CLEAN-MEAL-PREP-WOCHENPLANER
in Zusammenarbeit mit Hannah Frey



SO GEHT DER PLAN

Alles, was Sie brauchen, ist Lust am Kombinieren

Nicht nur WAS, sondern auch WANN wir essen, ist für unsere Gesundheit wichtig.

Man weiß inzwischen, dass der Stoffwechsel Kohlenhydrate morgens und mittags am besten verwerten kann. Auch Obst sollte man eher morgens verzehren. Abends hingegen sind Frisches und Eiweißreiches am bekömmlichsten. Diese Erkenntnisse haben wir auch unserem **CLEAN-MEAL-PREP-WOCHENPLANER** zugrunde gelegt. Die Ideen für leckere Kombinationen finden Sie unten in der Tabelle. Detaillierter wird's dann auf den folgenden Seiten: Hier machen wir Ihnen drei Vorschläge für ein kohlenhydratreiches Frühstück mit Vollwertgetreide. Außerdem reichen wir zusätzlich eine Reihe

Tipps für Upgrades und Toppings dazu. Bei den **Mittagsmahlzeiten** bilden wieder sättigende Carbs die Grundlage – diesmal in Form von gekochtem Reis, Körnern oder glutenfreien Pseudogetreiden wie Buchweizen oder Quinoa. Sie werden mit Gemüse, etwas Proteinreichem, Hummus und einem leckeren Dressing kombiniert und lassen sich in der Lunchbox oder einem anderen Behälter wunderbar mit zur Arbeit nehmen.

Abends bleiben die Kohlenhydrate eher außen vor. Stattdessen kommt je nach Gusto nochmals Gemüse zum Einsatz, vor allem aber eine größere Menge Proteine, die schnell zubereitet sind, plus einer Portion Grünzeug aus dem Supermarkt. **OBERSTE DEVISE:** Schnell muss es gehen, schließlich möchte man nach des Tages Arbeit nicht noch lange am Herd stehen.

CARBS! VEGGIES! PROTEIN!

Hier einige Anregungen für ein abwechslungsreiches Wochenprogramm

FRÜHSTÜCK

POWER-PANCAKES

Pancaketeig mit gegarter Quinoa mischen und backen

KINDER-KNUSPERMÜSLI

Fruchtig-süß wird's mit gefriergetrockneten Beeren

BUTTERBROT MIT BISS

Schnittlauch und geriebener Meerrettich beleben den Geist

PFLAUMEN-GETREIDEBREI

Etwas Pflaumenmus sorgt für Tiefe und belebt die Verdauung

RAW PORRIDGE

Flocken über Nacht in Apfelsaft einweichen, dann Sojajoghurt dazu



LUNCH

ROTER REIS MIT GRÜNZEUG

Endivie und Eisberg mit Reis und Senfvinaigrette mischen

BUCHWEIZENPFANNE

Rinderhack braten, scharf würzen, Buchweizen und Babyspinat dazu

ROT-GRÜNES POWERLUNCH

Eine Bowl mit Quinoa, Betehummus und Avocado, mit Hüttenkäse getoppt

MÖHREN-DINKEL-SALAT

Gekochten Dinkel mit Möhrenraspeln und Trockenobst würzig anmachen

BROKKOLISÜPPCHEN

TK-Brokkoli, Sojamilch und Brühe 8 Minuten kochen, pürieren, fertig



DINNER

SPIEGELEIER AUF EISBERG

Eisberg klein geschnitten anbraten, mit Sojasoße ablöschen, mit Chili würzen

GRÜNER-SPARGEL-PESTO

Super zu Feta: Etwas grünen Spargel mit Basilikum, Öl, Käse, Walnuss pürieren

ASIA-DRUMSTICKS

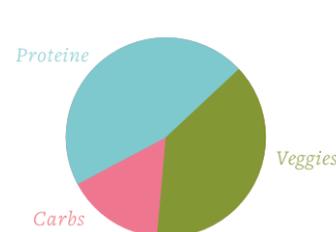
Keulen vor dem Garen mit Chili, Limette und Sojasoße 1 Stunde marinieren

VEGANER PROTEINSALAT

Linsen, Tofu und Cashews mit Erdnuss-Soja-Dressing

JAPANISCHES OMELETT

Nori-Algen zerbröseln, mit Eiern als Omelett zubereiten, dazu Krabben



DIE WICHTIGSTEN PRINZIPIEN

Was heißt hier „Clean-Meal-Prep“, was „Inner Glow“?

Jeden Tag in die Kantine oder ins Restaurant? Auf Dauer ist das kaum gesund und geht ins Geld. Wer dagegen Mahlzeiten und Einkauf im Vorfeld plant, hat beides im Blick: Wohlbefinden und Portemonnaie

Definieren wir zunächst mal Clean Eating, zu Deutsch „sauberes Essen“: Dahinter steckt eine moderne Form der Vollwerternährung, bei der natürliche, möglichst frische und unbehandelte Lebensmittel gegessen werden. Wer auf gesundheitlich Fragwürdiges wie etwa Zuckerreiches, Fertiggerichte voller Zusatzstoffe und billige Bahnhofssnacks verzichtet, wird belohnt: Er erreicht fast automatisch den „Inner Glow“, jenes charismatische „innere Leuchten“, das Hannah in ihrem gleichnamigen Buch be-

schrieben hat. Eine intelligente Ernährung, die auf Selberkochen und den Einsatz naturbelassener Lebensmittel setzt, versorgt uns perfekt mit Vitalstoffen. Die Folge: Unser Energielevel ist hoch, unser Schlaf tief und die Haut rosig. Klingt toll, oder? Allerdings ist es für viele Menschen in unserer von Stress geprägten, schnelllebigen Zeit alles andere als einfach, stets hochwertige Lebensmittel einzukaufen und diese auch noch eigenhändig in wohlschmeckende Mahlzeiten zu verwandeln.

Genau hier kommt das Prinzip „Meal-Prep“ ins Spiel. Der Schlüssel ist gute Planung. Zum Beispiel freitags den Einkaufszettel schreiben, samstags einkaufen und, je nach Gusto, am selben Tag die Basics zubereiten. Diese portionsweise im Kühlschrank oder Tiefkühler verstauen. Und dann von Montag bis Freitag blitzschnell leckere Mahlzeiten zaubern.

INTERVIEW

WARUM SOLLTEN WIR MEALPREPPEN, HANNAH?

Hannah: Sie wissen dann zu 100 Prozent, was in Ihrem Essen steckt, und können so verhindern, dass beispielsweise Geschmacksverstärker, Farb- und Konservierungsstoffe, Zucker oder Auszugsmehle auf dem Teller landen.

Super You: Worin unterscheidet sich „clean“ von „normalem“ Meal-Prep?

Hannah: Meal-Prep bedeutet natürlich nicht automatisch, dass die Speisen auch „clean“ sind. Sondern einfach nur, dass sie geplant und vorgekocht werden. Aber ich denke, dass die meisten Leute, die ihre Mahlzeiten vorkochen, auch darauf achten, dass sie „clean“ sind.

Super You: Worauf müssen wir beim Meal-Prep achten?

Hannah: Bei der Auswahl meiner Behälter achte ich vor allem darauf, dass sie luftdicht verschließbar, auslaufsicher und spülmaschinengeeignet sind. Ich plane meine Mahlzeiten einmal wöchentlich

und entscheide, was ich kochen und essen möchte. Aus dieser Übersicht erstelle ich dann eine Einkaufsliste – mit einer guten Planung nimmt das Meal-Prep wirklich nicht viel Zeit in Anspruch.

Super You: Braucht man für Meal-Prep einen riesengroßen Tiefkühler?

Hannah: Nein, es ist nicht zwingend notwendig, Speisen einzufrieren. Man kann auch einfach abends für den nächsten Tag vorkochen; die wenigsten bereiten hierzulande das Essen für die ganze Woche vor, wie es gerade in den USA oftmals gemacht wird. Ich rate, Basics am Wochenende vorzubereiten – zum Beispiel Gemüsebrühpaste oder Brot – und dann abends zu kochen sowie eine weitere Portion für den nächsten Tag vorzukochen. Vieles hält sich aber auch problemlos zwei bis drei Tage im Kühlschrank.

Super You: Häufigster Fehler?

Hannah: Kein Meal-Prep zu betreiben!



DER WEG DER HANNAH FREY

Eigentlich wollte sie Ärztin werden, studierte dann aber lieber Gesundheitswissenschaften. „Durch mein Studium habe ich angefangen, meine Essgewohnheiten zu reflektieren“, sagt sie. Vor sieben Jahren startete sie ihren Blog „Projekt: Gesund leben“. Er wurde ein Riesenerfolg und Hannah inzwischen zur mehrfachen Buchautorin.

FRÜHSTÜCK

EIN STARKER START

Vollkorngetreide schenkt lang anhaltende Energie



Happy Knuspergranola *Vollkorngetreide, Sesam, Nüsse und Trockenfrüchte werden langsam verstoffwechselt und halten den Blutzuckerspiegel schön konstant*

FÜR CA. 15 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN
+ BACKZEIT CA. 40 MINUTEN

50 g Walnuskerne
250 g Fünf-Korn-Flocken
1 EL ÖL, 125 ml Ahornsirup
1 Prise Salz
40 g Sesamsaat
75 g Sonnenblumenkerne
50 g Kürbiskerne
100 g getrocknete Cranberrys
40 g Kakaonibs

NÄHRWERTE Pro Portion ca. 6 g E,
9 g F, 23 g KH, 200 kcal

❶ Walnüsse fein hacken. Flocken mit Öl, Sirup, Salz, Sesam, Walnüssen, Sonnenblumen- und Kürbiskernen mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze: 120 °C/Umluft: 100 °C, Gas: nicht geeignet) ca. 40 Minuten backen. Dabei ab und zu alles durchmischen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

❷ Cranberrys und Kakaonibs untermischen. Nach dem Auskühlen in Gläsern luftdicht aufbewahren.

Wärmender Haferbrei *Besonders unkompliziert geht's mit gekauftem Fix-und-fertig-Frühstücksbrei, aber auch mit Schmelz- oder Hirseflocken*

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

150 g Haferflocken
250 ml Mandeldrink
1 Prise Salz
4 Bananen (à ca. 125 g)
2 EL vegane Margarine
2 EL Haselnusskerne
4 EL Ahornsirup

NÄHRWERTE Pro Portion ca.
9 g E, 12 g F, 60 g KH, 390 kcal

❶ Haferflocken in einem Topf anrösten, bis sie anfangen zu duften. Mandeldrink und 250 ml Wasser zugießen,

mit Salz aufkochen und bei milder Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen, dabei mehrmals umrühren. Bananen schräg in Scheiben schneiden.

❷ Margarine in einer Pfanne erhitzen, Bananen darin unter einmaligem Wenden ca. 2 Minuten braten. Haselnüsse grob hacken, zufügen und kurz mitbraten. Porridge mit Bananen und Haselnüssen anrichten. Mit Ahornsirup beträufeln.



Wunderbrot *Ein Körnerbrot selbst zu backen ist weniger sportlich, als Sie denken. Geht kinderleicht – wozu gibt es Backmischungen?*

FÜR CA. 20 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN
+ BACKZEIT CA. 80 MINUTEN

1 Packung Körnerbrot-Backmischung (z. B. „Wunderbrød“ von Bauckhof)

NÄHRWERTE Pro Scheibe ca. 6 g E,
8 g F, 8 g KH, 140 kcal

❶ Den Packungsinhalt in eine Schüssel geben, mit 500 ml kaltem Wasser übergießen. Gründlich zu einem Teig verrühren und für 3 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

❷ Den Teig in eine gut gefettete Kastenform (25×10 cm) geben. Mit einem angefeuchteten Teigschaber in der Form verteilen, andrücken und glatt streichen.

❸ Das Brot in den kalten Backofen stellen und ohne Vorheizen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 80 Minuten backen. Anschließend gleich aus der Kastenform nehmen und vor dem Anschneiden auf einem Gitterrost gut auskühlen lassen.



GUTE VERBINDUNG



DAS SCHMECKT DAZU

NATURJOGHURT *Wahlweise Skyr, Kefir oder Quark. Super Idee: Mit ein wenig Leinöl mixen – schon haben Sie Ihre Omega-3-Versorgung gesichert.*

MILCHALTERNATIVEN *Nuss- oder Getreidemilch, aber auch verdünnte Fruchtsäfte sorgen für Abwechslung und Geschmeidigkeit.*

APFELMUS *Steht vielleicht noch in der Vorratskammer. Auch lecker: Birnen-, Mango- und Apfelmus vermischen.*



DAS KANN DRAUF

GRÜNZEUG *Gurken, Tomaten, Zucchini, Radieschen, Salatblätter, Schnittlauch und Kresse: Sind alle eine bessere Wahl als Käse oder Aufschnitt.*

SENF *Etwas grober Senf, einige Scheiben Feige und etwas Rauke: fruchtig-würzige Geschmacksbombe mit Senfölen gegen freie Radikale.*

BUTTER UND SALZ *Wer es pflanzlich bevorzugt, nimmt statt der Butter ein gutes Olivenöl. Ein Prise Stein- oder Meersalz dazu: Hochgenuss!*



DAS IST EIN MUSS: TOPPINGS

OBST *Klein geschnippelte Äpfel und Birnen oder halbierte Trauben einfach 10 Minuten vor Schluss mitdämpfen lassen.*

VITAMIN-C-BOMBE *Anstelle der Banane einfach einige Clementinenspalten verwenden.*

NUSSMUS *Macht ein Porridge cremiger und sorgt dafür, dass es länger sättigt. Auch mal Cashewmus probieren!*

LUNCH & DINNER

CARBS

Energie auf Abruf: Getreide lassen sich gut vorkochen, einfrieren und sind extrem anpassungsfreudig. Für alle gilt: 75 g nach Packungsanweisung kochen und portionsweise einfrieren



BUCHWEIZEN 1 gewürfelte Aubergine in wenig Fett anbraten, 2 EL Misopaste, 1 EL Sojasoße und 1 TL Reissessig verrühren. Mit gekochtem Buchweizen in die Pfanne geben und erwärmen. Mit Sprossen servieren.



DINKEL Gekochten Dinkel in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter Rühren knusprig anbraten, mit Salz, Pfeffer und Curry kräftig würzen. Mit etwas geräucherter Hähnchenbrust und ½ fein gewürfeltem Apfel gemischt servieren.



ROTER REIS 1 Stange Sellerie und 1 Schalotte fein würfeln und anschwitzen. Mit 50 g Ziegenkäse, 25 g gehackten Walnüssen und 1 kleinen Handvoll Rosinen mischen. Würzen und mit etwas Chicorée servieren.



QUINOA 1 Möhre und ½ Zucchini in feine Würfel schneiden, 1 Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Oliven sanft dünsten, Quinoa dazugeben und erwärmen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen und mit 1 kleinen Dose Thunfisch servieren.

LUNCH & DINNER

VEGGIES

Gefrorenes Gemüse ist praktisch, wenn man in Eile is(s)t und trotzdem was Gesundes möchte. Unser Tipp: Für den Vorrat Gemüse frisch vom Markt selber kurz in Salzwasser blanchieren und einfrieren



MÖHREN Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). 2 Handvoll gefrorene Möhren in eine ofenfeste Pfanne geben. 125 g Kabeljaufilet daraufsetzen, alles mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und etwas Dill bestreuen. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln, mit Deckel 20–25 Minuten im Ofen garen.



ZUCKERSCHOTEN 150 g Tofu in Würfel schneiden, in 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten, 2 geschnittene Frühlingszwiebeln, etwas geriebenen Ingwer, 1 TL Currypaste, 100 ml Kokosmilch und 1 Handvoll Schoten dazugeben. Kurz aufkochen und Reis servieren.



BROKKOLI 1 Zwiebel in feinen Streifen mit 1 zerdrückten Knoblauchzehe in 2 EL Öl sanft anbraten. 3 EL Sojasoße, 1 EL Orangenmarmelade und 1 TL Sambal Oelek dazugeben und verrühren. 2 Handvoll Brokkoliröschen und 25 g gehackte Cashews dazugeben, vermischen und zugedeckt 4 Minuten dämpfen. Dazu passt roter Reis.



ROSENKOHL 2 Handvoll gefrorenen Rosenkohl in einer Schüssel mit 1 gewürfeltem Birne, 5 gehackten Walnüssen, 50 g Lachsschinkenwürfeln, etwas Petersilie und Olivenöl mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Chilipulver würzen und im heißen Ofen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft 180 °C) in einer ofenfesten Form 25–30 Minuten garen.

LUNCH & DINNER

PROTEIN

Schnell gemacht und leicht zum Abendbrot

Geräucherte Forellenfilets

☛ Ein paar Cocktailtomaten und 1 Handvoll Pflücksalat mit geräucherten Forellenfilets kombinieren. Alternativ: Stremellachs oder Ölsardinen



Gebackener Feta

☛ Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/ Umluft: 180 °C), Feta auf geöltem Backpapier 10–15 Minuten backen. Mit Rosmarin garnieren, mit Paprikapulver bestreuen



Gebratene Eier

☛ Kann ja jeder! Statt der Spiegeleier dürfen Sie ebenso gut ein lockeres Rührrei aus 2 Eiern pro Person zaubern

☛ Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/ Umluft: 180 °C), Hähnchenschenkel auf geöltem Backpapier 25–30 Minuten backen. Vorher mit einem Mix aus Salz, Pfeffer, Paprika und Knoblauchpulver einreiben

Knusprige Drumsticks



LUNCH & DINNER

GESCHMACKS-UPGRADE

„Wer hat, der hat“: Machen Sie ruhig gleich die doppelte Menge!

Rote-Bete-Hummus

Das cremige Hummus passt zu allen Gemüsen und Getreidesorten und fügt ihnen ein Plus an Leckerheit und pflanzlichem Eiweiß hinzu

FÜR 4-6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN

1 Knoblauchzehe
1 Packung vakuumierte Rote Beten (500 g)
75 g Sesampaste (Tahin)
ausgepresster Saft von 1 Limette
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz
Pfeffer

NÄHRWERTE Pro Portion ca. 4 g E, 6 g F, 9 g KH, 100 kcal

Knoblauch schälen, klein schneiden. Rote Beten ebenfalls klein schneiden. Beides mit Tahin, Limettensaft und Kreuzkümmel in einen Mixer geben. Alles zu einem feinen, sämigen Dip verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Erdnuss-Soja-Dressing

Ein Spritzer übers abendliche Salätchen, ein paar Tropfen über die Mittagsbowl – vermutlich wird die Soße bald zum ständigen Begleiter

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN

1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
1 Knoblauchzehe
250 g cremige Erdnussbutter
50 ml Sojasoße
1 EL Reissessig
1 EL geröstetes Sesamöl
1 EL Agavensirup
1 TL Sambal Oelek

NÄHRWERTE Pro Portion ca. 18 g E, 34 g F, 9 g KH, 410 kcal

Ingwer und Knoblauch schälen und klein schneiden. Mit Erdnussbutter, Sojasoße, Essig, Sesamöl, Sirup und Sambal Oelek in einen Mixer geben. Alles zu einer feinen, sämigen Soße verarbeiten. Das Dressing hält sich im Kühlschrank 1–2 Wochen.



DOS & DON'TS

Was Sie sonst noch über Meal-Prep wissen sollten

WORIN TIEFKÜHLEN?

Ein geräumiges Tiefkühlfach ist beim Meal-Prep von Vorteil, aber kein Muss. Wer noch Platz hat, kann Gemüse auch in Gläsern einfrieren (diese nur zu etwa zwei Dritteln befüllen). Weil sie sich im Tiefkühler gut stapeln lassen, haben wir für Gemüse und Getreide wiederverschließbare 1-l-Plastikbeutel mit Zip-Lock verwendet.

EINE PRISE GESUNDHEIT

Gewürze sind nicht nur ein schneller und einfacher Weg, um mehr Geschmackspower ins Essen zu bringen. Sie liefern oft auch essenzielle Spurenelemente. Eine Eigenschaft, die die ayurvedische Küche zum Beispiel schon lange kennt und nutzt. Legen Sie also einen guten Vorrat an Gewürzen wie Curry, Kurkuma, Koriander, Chili und Co. an. Aber nicht zu üppig: Nur frische Gewürze sind ein Garant für den gesunden Kick.



MAKING-OF

- 1 Fotografin Isas Arm und Hannah
- 2 Hier mit Chefredakteurin Jessika

Mit Hannah Frey in der SuperYou-Küche (aka EAT CLUB)

Ende Januar waren wir mit Hannah in unserer Küche verabredet. Natürlich haben wir sie nicht alles allein schnippeln lassen! Kurz, sie wurde in der Maske hübsch gemacht, während wir Berge von Gemüse mit Messern malträtierten und tief in brodelnde Töpfe mit diversen Getreiden blickten. Das Shooting selbst war dann easy-peasy. O-Ton unserer Stylistin Mona: „She’s such a Natural!“ Tja, da war es wieder, dieses innere Leuchten...

Instagram?
@superyoumagazin
@projekt_gesund_leben

WELCHE BEHÄLTER?

Soll es Glas, Plastik oder der Kunststoff Melamin sein? Bei der Wahl der perfekten Meal-Prep-Behälter sind Ihre Vorlieben entscheidend. Wollen Sie Ihr Essen mit ins Büro nehmen, sind stapelbare Bento-Lunchboxen mit getrennten Fächern super.



Lunchbag aus wasserfestem Papier: von Heyholi, ca. 23 €, über avocadostore.de



Für den etwas größeren Hunger: „Lunchbox Rio 3in1“, von Ecolinda, ca. 34 €, ecolinda.de



Mit französischem Chic: von Monbento, ca. 38 €, monbento.de



Mehrfach nutzbar: On-the-Road-Sandwich-Bag. Von Zuperzozial, ca. 15 €, über seisolieb.de



Qualitätsschraubglas unseres Vertrauens plus Löffel: von Kilner, ca. 20 €, über otto.de



Mehrstöckig, handbemalt, fair gehandelt: „Franjipani Lunchbox“ von Just be, ca. 46 €, justbe-shop.de

WOMIT BEVORRATEN?

Wenn Sie die Einkäufe für die Woche planen, sollten Sie auch Ihre Vorräte im Blick behalten. Sind zum Beispiel noch genug Olivenöl, Sojasoße, Kokosmilch und andere Standards im Haus?

SAISONAL EINFRIEREN

Kaufen Sie für den Tiefkühlvorrat passend zu den Jahreszeiten ein. So sorgen Sie nicht nur für Gemüse mit vollem Vitamingehalt auf der Höhe seines Geschmacks. Sondern Sie unterstützen damit Bauern aus der Region und vermeiden lange Transportwege. Das tut der Umwelt und Ihrem Gewissen gut.

Fotos: EAT CLUB, Getty Images

CHARLOTTE ROCHE
LISA SIMPSON
LIZZO
EMMA WATSON
PUSSY RIOT
LENA DUNHAM

Freiheit. Gleichheit. Schwesterlichkeit

GRLPWR

Report
„Der Tag, als ich Feminist*in wurde!“

LARS EIDINGER
Über Sexismus, männliche Privilegien & Missverständnisse

Featuring
Emma Watson
Margarete Stokowski
Lizzo
Lana Dunham
Ruth Mader Ginsburg
Angela Merkel
Alexandria Ocasio-Cortez
Beyoncé

57

Frauen, die die Welt verändern
Und von denen wir lernen können

Generation Furchtlos

Eine To-do-Liste für mehr Gleichberechtigung

MARGARETE STOKOWSKI

BEYONCÉ

EMHELIN PANKHURST

JUDITH BUTLER

SIMONE DE BEAUVOIR

JETZT NEU

DIE ZUKUNFT IST WEIBLICH.

DAS MAGAZIN ÜBER DIE NEUERFINDUNG DES FEMINISMUS

Im Handel oder hier bestellen:



Die ketogene Ernährung ist keine moderne Erfindung. In den 1920er-Jahren fanden Russell M. Wilder und sein Kollege Mynie Peterman, beide Ärzte an der renommierten Mayo Clinic in Cleveland, heraus, dass eine Diät, die einen Anstieg der Ketone im Blut ermöglichte, bei Patienten mit Epilepsien die Anfälle reduzierte.



Schon wieder hungrig, obwohl das Frühstück erst zwei Stunden her ist? Ergreift Sie nach dem Mittagessen oft bleierne Müdigkeit? Oder gehören Sie zu der Sorte Mensch, die richtig zitterig und grantig wird, wenn es mit dem Essen etwas länger dauert? Falls Sie mindestens einmal zustimmend genickt haben, sind Sie reif für Keto. Zumindest sollten Sie erwägen, sich zumindest eine Zeit lang ketogen zu ernähren. Denn damit lehren Sie Ihren Körper, wie er sich aus den Energiereserven bedienen kann, die Sie in Form von Körperfett mit sich herumtragen. Plus: Sie befreien sich aus dem oben beschriebenen Modus.

HEISSHUNGERATTACKEN MÜSSEN NICHT SEIN

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum es den meisten von uns so schwerfällt, einfach mal weniger häufig zu essen oder gar eine Mahlzeit ausfallen zu lassen? Die Antwort ist: Wir haben unsere Flexibilität verloren. Genauer gesagt hat unser Körper die Flexibilität verloren, auf Fettreserven zuzugreifen und diese bei Bedarf zu mobilisieren. Es ist also jede Menge Energie da, wir kommen nur nicht dran. Das Schöne ist: Das muss nicht so bleiben. Jeder Stoffwechsel kann wieder flexibel werden. Der Körper muss nur erst wieder lernen, Fett als Energiequelle zu nutzen. Warum das so ist, liegt an der menschlichen Natur. Jede Zelle unseres Körpers muss rund um die Uhr, 24 Stunden am Tag, mit Energie versorgt werden. Da der Mensch im Laufe seiner Entwicklungsgeschichte aber auch mit Phasen ohne Nahrung konfrontiert war,

SIND SIE REIF FÜR KETO

Soapstar Kourtney Kardashian und Schauspielerinnen wie Halle Berry oder Megan Fox setzen auf ketogene Ernährung, um ihr **GEWICHT** zu halten. Warum Keto mehr ist als bloß der neueste Diätwahn, erklären wir hier

TEXT JULIA TULIPAN



musste unser Organismus ein effizientes System schaffen, um Energie aus der Nahrung gegebenenfalls vorübergehend einzulagern und zu speichern. Seine Energie bezieht der Körper am liebsten aus den beiden wichtigsten Kraftstoffen Fett und Zucker (Glukose). Vorgesehen ist eigentlich, dass dabei der Löwenanteil der Energie aus dem Fett kommen sollte. Nur bei kurzer und explosiver Belastung sollte ein Großteil der hier verfügbaren Energie aus Zucker stammen.

Diese perfekt abgestimmte Balance der Energieversorgung aus Fett und Zucker ist leider bei einem Großteil der Menschen, zumindest in der westlichen Welt, aus den Fugen geraten. Laut Weltgesundheitsorganisation sind in Europa mehr als 50 Prozent der Erwachsenen übergewichtig, und 60 Millionen Menschen leiden an Typ-2-Diabetes. Hier ist die metabolische Flexibilität schon lange verloren gegangen.

KOHLLENHYDRATMAST VERHINDERT FETTVERBRENNUNG

Essen wir Kohlenhydrate, dann steigt der Blutzucker an. Verbleibt der Zucker zu lange im Blut, dann verursacht er Schäden an den Zellen. Dieser Prozess wird Verzuckerung genannt. Der Zucker muss raus aus dem Blut, und das macht das Hormon Insulin. Ist jede Menge Zucker im Blut, dann wird dieser auch bevorzugt für die Energiegewinnung genutzt. Was nicht akut genutzt werden kann, wird einfach in Fett umgewandelt und landet auf den Hüften, am Po oder wo auch immer un-

sere „Problemzone“ ist. Solange Insulin ausgeschüttet wird, wird jegliche Fettverbrennung eingestellt. Wozu auch, ist ja genug Zucker da.

**STOFFWECHSEL-RESET:
WIE GEHT DAS?**

Entwicklungsgeschichtlich betrachtet haben wir in der modernen Zeit unsere „Werkseinstellungen“ verloren. Aber keine Angst, es gibt es einen Resetknopf: die Ketose, in Hollywoodkreisen kurz „Keto“ genannt.

Was aber steckt nun dahinter? In Zeiten von Nahrungsknappheit und Hunger hat der Körper die Möglichkeit, auf eine alternative Energiequelle zurückzugreifen – auf die sogenannten Ketone. Ketone sind kleine wasserlösliche Verbindungen, die die Leber herstellt. Sobald sie gebildet werden, können sie zu einem Großteil den Zucker als Energiequelle ersetzen. Sie gelangen ohne spezialisierte Shuttlesysteme direkt in die Zellkraftwerke, die Mitochondrien, und sie passieren auch ohne Probleme die Blut-Hirn-Schranke, eine Barriere, mit der sich das Gehirn vor unliebsamen Molekülen schützt.

Gelangen Ketone ins Gehirn, können sie 70 Prozent seines Energiebedarfs decken. Ketone werden nicht nur produziert, wenn die Nahrung knapp ist, sondern auch wenn die Menge an Kohlenhydraten in der Nahrung stark reduziert wird, üblicherweise auf unter 50 Gramm pro Tag. Allerdings ist diese Grenze sehr individuell und kann für manche bei weniger als 20 Gramm und bei anderen bei täglich mehr als 100 Gramm liegen.

WAS HABEN SIE VON KETO?

Der Vorteil einer ketogenen Ernährung ist, dass der Insulinspiegel dauerhaft niedrig bleibt, auch wenn Nahrung aufgenommen wird. Das ermöglicht dem Körper, öfter und länger die eigenen Fettreserven zu mobilisieren. Neben anderen Effekten, wie vermindertem Hungergefühl, länger anhaltender Sättigung

und ausbleibenden extremen Blutzuckerschwankungen, schafft eine ketogene Ernährung im Körper das optimale hormonelle Umfeld, um mehr Fett zu verbrennen. Außer der Gewichtsregulation resultiert daraus ein stabilerer Energiepegel über den Tag, die Entzündungsneigung sinkt und auch die Schlafqualität wird verbessert.

**BIN ICH IN KETOSE?
MESSEN HILFT!**

Nicht jede Low-Carb-Diät bringt einen automatisch in Ketose. Sollten Sie jedoch schon einmal gefastet haben, dann stehen die Chancen sehr gut, dass Sie sich schon mal in Ketose befunden haben. Vielleicht haben Sie dann auch schon einmal das sogenannte „Fastenhoch“ erlebt. Dieses kleine High tritt dann auf, wenn das erste Mal die Ketone anfluten.

Ketose kann man messen, und zwar am besten im Blut. Dazu gibt es spezielle Geräte, ähnlich jenen, die man auch zur Blutzuckermessung nimmt. Weniger genau, aber auch möglich ist die Messung im Urin oder in der Atemluft. Jede Methode hat ihre Vor- und Nachteile. Zeigen die Messwerte an, dass sich der Organismus nicht in der Ketose befindet, liegt das meist an folgenden „Fehlern“: Es wurde insgesamt zu wenig oder aber zu wenig Fett gegessen, die Keto-Grippe schlägt zu (siehe Info auf Seite 64) oder der Körper reagiert mit Verdauungsstörungen. Stellen wir auf eine Keto-Ernährung um, braucht es eine Weile, bis der Körper lernt, Fett als Energiespender zu nutzen. Anfangs fühlt man sich daher oft müde und schlapp. Das ändert sich, je öfter und länger wir uns in einer ketogenen Stoffwechsellage befinden.

Am Ende kann unser Organismus wahlweise auf Fett- oder Zuckerquellen als Energiespender zugreifen. Diesen Zustand bezeichnet man als metabolische Flexibilität. Sie sollte das Ziel jeder ketogenen Ernährungsphase sein. ∞

**DIE VERSORGUNG
MIT KOHLEN-
HYDRATEN WIRD
BEI KETO STARK
REDUZIERT - AUF
UNTER 50 GRAMM
PRO TAG**



Ketone sind normal

Ketone sind nichts Ungewöhnliches oder Fremdes für unseren Körper. Sie decken beispielsweise bis zu 50 Prozent des Energiebedarfs eines Neugeborenen, das mit Muttermilch gestillt wird. Außerdem sind sie essenziell für die kindliche Gehirnentwicklung.

Was wird gegessen?

Die Keto-Küche ist extrem eiweiß- und kohlenhydratarm. Zu hungern braucht dabei jedoch niemand – fettreiche Lebensmittel liefern bis zu 80 Prozent der täglichen Kalorien. Auf dem Speisezettel steht viel pflanzliches und tierisches Fett, Nüsse, Eier, Fisch und Fleisch. Kräuter, Salate und grüne Gemüse sichern die notwendige Versorgung mit Ballaststoffen.

len als Energiespender zugreifen. Diesen Zustand bezeichnet man als metabolische Flexibilität. Sie sollte das Ziel jeder ketogenen Ernährungsphase sein. ∞

KETO-FACTS



Keto-Brot und Süßspeisen aus Nussmehlen (z. B. zuckerarme Proteinriegel) sowie Schokolade mit hohem Kakaoanteil finden auch bei Keto Platz.



Milchprodukte und zuckerarmes Obst sowie diverse Wurzelgemüse werden nur in moderaten Mengen gegessen.



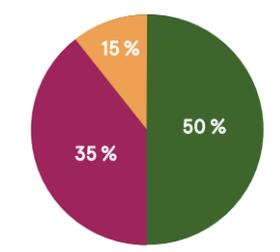
Bedarfsgerechte Versorgung mit hochwertigen Eiweißen aus Fisch und Meeresfrüchten, Fleisch aus Weidehaltung, Innereien und fermentierten Sojaprodukten wie Tempeh.



Die Basis der Keto-Pyramide bilden grünes, blättriges Gemüse, alle Kohlsorten und Kräuter. Sowie vollfetter Käse, Weidebutter, Eier und hochwertige Fette.

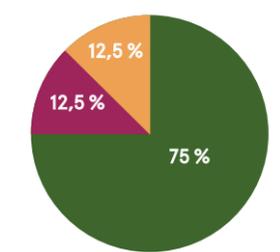
VERSCHIEDENE KETO-MODELLE

Je nach Zielsetzung kann und muss die ketogene Ernährung an die individuellen Bedürfnissen angepasst werden.



Klassische ketogene Diät

- Gemüse 50 %** – grünes Gemüse, Pilze; Beeren können sparsam gegessen werden
- Fette und Öle 35 %** – Butter, Olivenöl, Schmalz, Avocado, Nussöle
- Eiweißquellen 15 %** – eiweißhaltige und von Natur aus fettreiche Lebensmittel wie Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Käse



Modifizierte Atkins-Diät (moderates Keto)

- 75 % Gemüse** – grünes Gemüse, Pilze; Kokosnuss, Beeren und Wurzelgemüse in kleinen Mengen
- 12,5 % Fette und Öle** – Butter, Olivenöl, Schmalz, Avocado, Nussöle
- 12,5 % Proteinquellen** – eiweißhaltige und von Natur aus fettreiche Lebensmittel wie Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Käse

DIE KETO-PYRAMIDE

Der Fokus liegt auf unverarbeiteten und qualitativ hochwertigen Lebensmitteln. Tierische Produkte aus Weidehaltung, heimische und saisonale Produkte stehen im Zentrum.

MEINE LERNKURVE

Ich habe rund sechs Monate versucht, ketogen zu leben. Peu à peu habe ich mir dabei das junkiehafte Süßverlangen abtrainiert, was super ist. Frau Tulipan meint, ich sei jetzt insulinresistiver. Der Hauptgewinn ist die Erkenntnis, dass ich haufenweise Nüsse essen kann, ohne dass die Hose kneift.
Kirstin, Redakteurin



Keto-Hähnchen in Sahnesoße

Mit Speck und frischem Blattspinat zubereitet, mit Parmesan bestreut und im Ofen überbräunt – ein vollumfänglich befriedigendes Gericht, das keine Sättigungsbeilage braucht

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

2 Knoblauchzehen
100 g junger Blattspinat
600 g Hähnchenbrustfilet
200 g geräucherter durchwachsener Speck (Stück)
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 TL getrocknete italienische Kräuter
400 g Schlagsahne
250 ml Hühnerbrühe
50 g geriebener Parmesan
Paprikaflocken

NÄHRWERTE

Pro Portion ca. 52 g E,
45 g F, 4 g KH,
630 kcal

1 Knoblauch schälen und hacken. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Speck ebenfalls in Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne oder im Schmortopf erhitzen, den Speck darin knusprig auslassen, herausnehmen. Hähnchen im Bratfett unter Wenden kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Kräuter zufügen und kurz mitbraten.

2 Sahne und Brühe zugießen und aufkochen lassen. Parmesan einrühren. Soße bei milder Hitze köcheln lassen, bis sie eine cremige Konsistenz erreicht hat, dabei mehrmals umrühren. Spinat und Speck zufügen, Spinat zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikaflocken abschmecken und servieren.



Gute Fette, böse Fette?

Keine Angst vor Butter, Schmalz und Co. **Der Mythos vom bösen tierischen Fett ist eigentlich schon lange widerlegt.** Sind es doch die Fette, die wir seit Millionen von Jahren essen und die uns in unsere Menschwerdung begleitet haben. Hoch verarbeitete Pflanzenfette sind hingegen wesentlich kritischer zu betrachten. Öl aus Oliven, Kokosnuss, Leinsamen und diversen Nüssen dürfen sicher auf dem Speiseplan stehen. Doch Vorsicht bei den industriell hoch verarbeiteten Ölen aus Soja, Raps, Sonnenblumen und Maiskeim. Die darin enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind extrem empfindlich und werden meist schon während der Produktion ranzig.



Keto-Knoblauchcroissants

Hier verschmelzen Doppelrahmfrischkäse und Mozzarella mit Eiern und Butter zu einem leckeren Frühstückscroissant oder Snack für unterwegs

FÜR 12 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 30 MINUTEN + KÜHLZEIT
+ BACKZEIT CA. 15 MINUTEN

200 g Mandelmehl
1 EL + etwas Sojamehl
1 Päckchen Backpulver
½ TL Salz
2 TL Knoblauchpulver
1 TL Zwiebelpulver
125 g Mozzarella
100 g Butter
100 g Doppelrahmfrischkäse
2 Eier (Größe M)

NÄHRWERTE Pro Stück ca. 9 g E, 22 g F,
2 g KH, 240 kcal

1 Mandelmehl, Sojamehl, Backpulver, Salz, Knoblauch- und Zwiebelpulver in einer Schüssel mischen. Mozzarella klein würfeln, mit Butter in Stückchen und Frischkäse in einen Topf geben. Unter Rühren bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Kurz abkühlen lassen, dann mit 1 Ei zur Mehlmischung geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Teig zwischen zwei Lagen bemehltem Backpapier zu einem runden Fladen (ca. 35 cm Ø) ausrollen. Falls der Teig noch zu weich ist, weitere ca. 30 Minuten kalt stellen. Fladen in 12 gleich große Tortenstücke schneiden. Jedes Teigstück aufrollen, dabei am breiteren Ende beginnen und zur Spitze hin rollen. Croissants auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

3 Übriges Ei verquirlen, Croissants damit bepinseln. Im vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Keto-Frühstück auf grünem Spargel

In L.A. isst man die lange vorhaltende Kombination in „Health“-Restaurants zum Frühstück. In Notting Hill (London) übrigens auch

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA.
30 MINUTEN

1 kg grüner Spargel
Salz
3 EL Öl
200 g Bacon (Scheiben)
8 Eier (Größe M)
4 Stiele Petersilie
2 EL Zitronensaft
Pfeffer

NÄHRWERTE
Pro Portion ca. 29 g E, 25 g F,
7 g KH, 370 kcal

1 Spargel waschen, jeweils das untere Drittel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Bacon darin knusprig auslassen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Spargel zum Bratfett geben und unter Wenden ca. 5 Minuten braten.

2 Inzwischen Eier ca. 5 Minuten weich kochen. Abgießen, kalt abschrecken und schälen. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Spargel mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Mit Speck und halbierten Eiern anrichten, mit Petersilie bestreut servieren.



Was ist die Keto-Grippe?

Insulin erhöht die Resorption von Salz über die Niere. **Wer Kohlenhydrate reduziert, hat weniger Insulin im System und scheidet daher mehr Salz und andere Elektrolyte über die Niere aus.** Die Folge sind Symptome wie Kopfschmerzen, Gliederschmerzen und allgemeine Schwäche. Der Keto-Grippe kann man leicht entgegenwirken. Einfach mehr Salz verwenden und jeden Tag ein Glas Knochenbrühe trinken.

Fotos: Lumina Images/Stocksy United, EAT CLUB; Illustration: Anja von Bodecker



NASCHEN ohne Reue

Du hast ständig Heißhunger, möchtest aber Kilos verlieren?
Jetzt musst du auf Süßigkeiten nicht mehr verzichten!



SÜSSE SÜNDEN, DIE KEINE SIND

Der Eiweiß-Fluff hat eine angenehm cremige Textur und schmeckt wie das Innere eines Schokokusses, hat aber nur **30 Kalorien**. Dank des pasteurisierten Eiweißes von Pumperlgsund macht er dich zudem **pappsatt** und wirkt **Heißhunger entgegen**. Warum? Eiweiß sättigt lange und hält deinen Blutzuckerspiegel konstant.

KALORIENARM SCHLEMMEN: MIT DER FLUFF MULTI-BOX

In der **Fluff Multi-Box** findest du alle Zutaten für **Eis-, Dessert- und Back-Fluff** und viele andere Leckereien. Hier ist für jeden etwas dabei - ob **Fluff-Sahne** zum Kuchen, **Fluff-Makronen** zum Kaffee oder **Fluff-Brötchen** zum Abendessen. Genieße ab sofort ohne schlechtes Gewissen mit natürlichen Zutaten und ganz ohne Zucker!

EMPFOHLEN VON Super You

Mit den Leckereien von Pumperlgsund kannst du jetzt ohne Reue genießen.

LIMITED EDITION

Exklusiv für „Super You“-Leser*innen gibt es in begrenzter Anzahl eine **extra Portion Zimt** in jeder Box. Warum? Weil der Heißhunger so garantiert keine Chance hat.



Fluff Multi-Box „Limited Edition“ in 3 Größen (S,M,L), ab 24,95 € UVP. Bis zu 80 Portionen (je nach Box)

BESTELLEN UNTER:

www.pumperlgsund.info/Zimt
Persönliche Bestellung und Beratung unter:
+49 (0)89 / 2154 - 5097
Mo. - Fr. 9.30 - 12.30 Uhr



Eiweiß sättigt und verhindert Heißhunger-Attacken. Außerdem unterstützt Eiweiß beim Zünden des „Turbo-Stoffwechsels“.

Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse

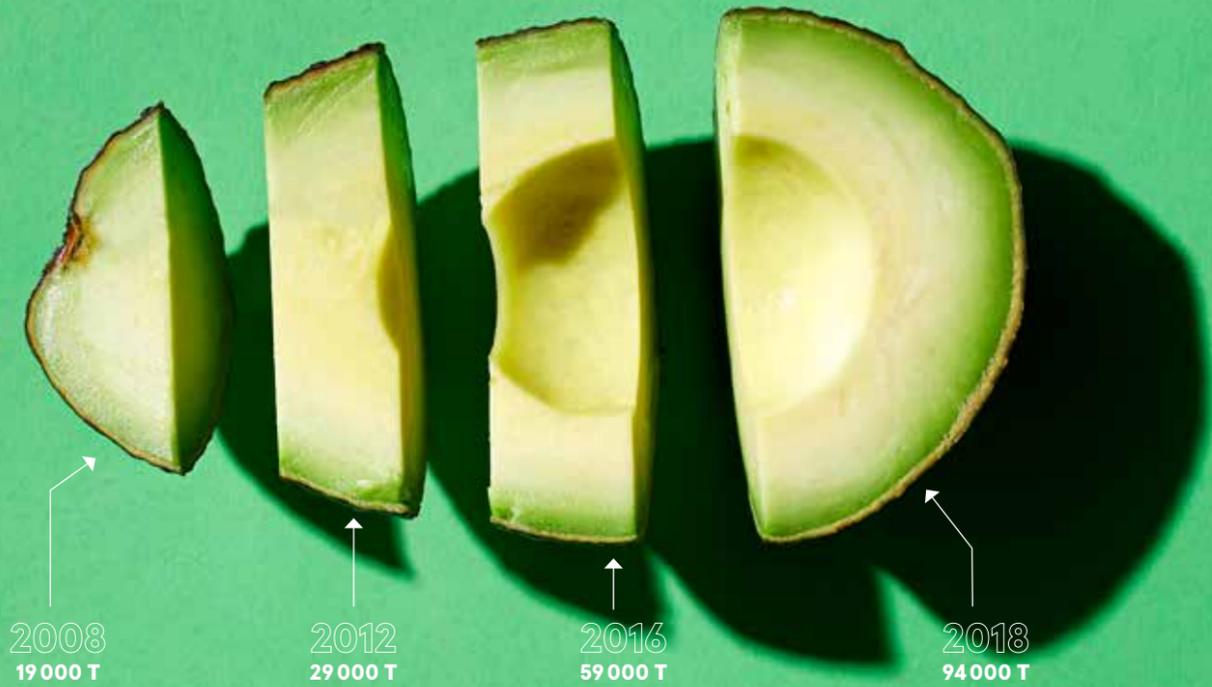


SUPERZAHL

Esskultur für Statistikfans

AVOCADOBOOM

Die Menge der nach Deutschland importierten Avocados hat sich von 19 000 Tonnen im Jahr 2008 innerhalb von zehn Jahren fast verfünffacht.



Stand 2018

Was für zwischendurch

STÄRKE BEWEISEN

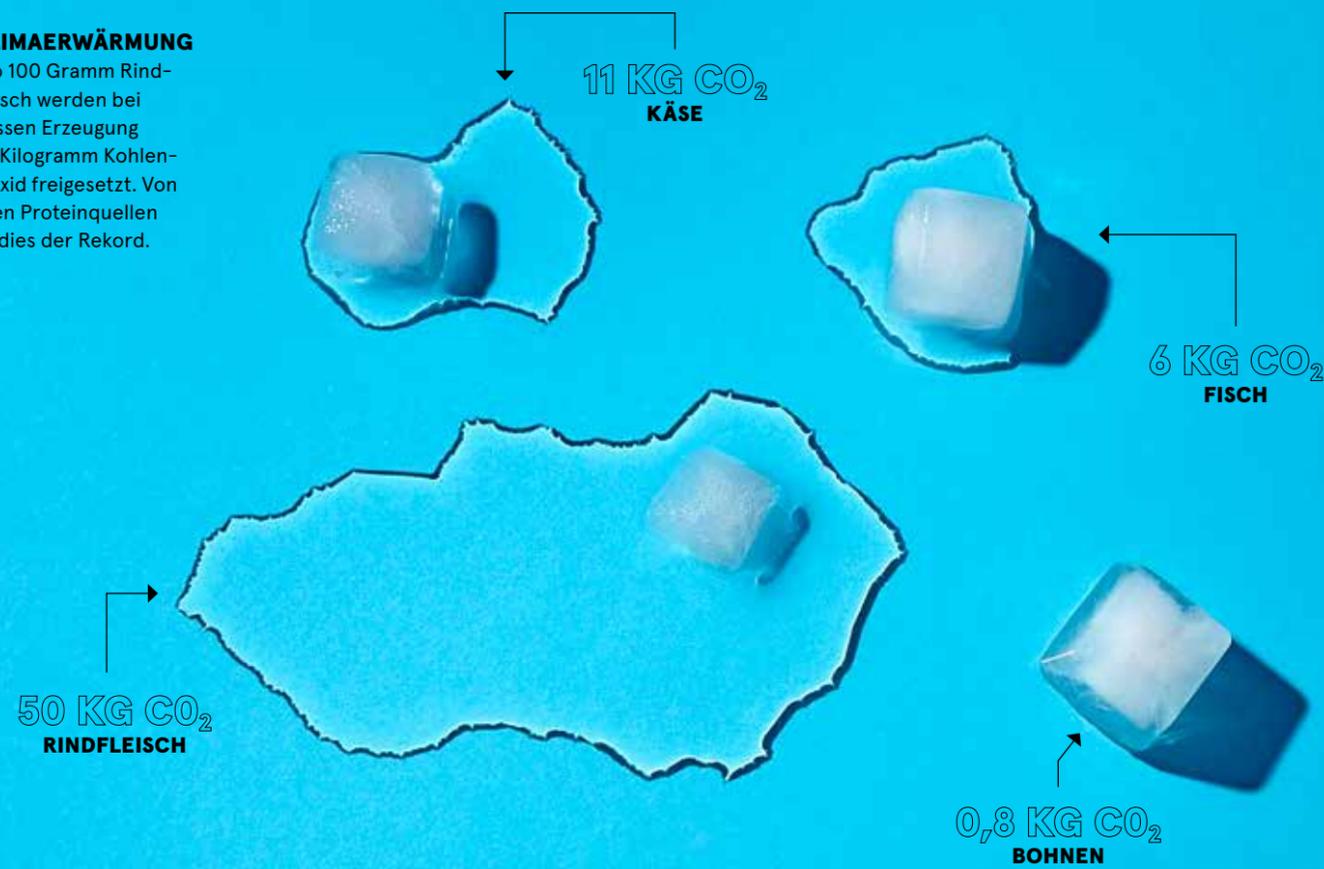
Polen und Deutschland sind Europas größte Kartoffelerzeuger, die Schlusslichter: Italien und Österreich.



Stand 2016

KLIMAERWÄRMUNG

Pro 100 Gramm Rindfleisch werden bei dessen Erzeugung 50 Kilogramm Kohlendioxid freigesetzt. Von allen Proteinquellen ist dies der Rekord.



Stand 2018

Fotos: EAT CLUB

Stand 2016

TRENDPROGNOSE

Vegane, gluten- und laktosefreie Produkte „bleiben langfristig im Handel“, wie die Deutschen mehrheitlich (in Prozent) vermuten, sogenanntes Superfood jedoch eher nicht.





DAS WUNDER DES AYURVEDA

Internationale Ikone des Ayurveda ist zweifellos das Londoner Model Jasmine Hemsley (in der Collage unten). Vor zwei Jahren schrieb sie ihr Buch „East by West“ (in Deutschland im ZS Verlag erschienen), und machte damit die Lehre des Ayurveda hip. In Deutschland ist unsere ayurvedische Gewährsfrau Dana Schwandt von ichgold.de (oben im Bild)



Die meisten stellen sich ein Leben nach Ayurveda eintönig vor. Sie ahnen nicht, dass es der Königsweg zur Verwirklichung unseres vollen Potenzials ist

TEXT MIE LENE HEESCH

Der Einfluss von Nahrung auf unser Leben geht weit über die Figur hinaus. Negative Emotionen nach dem XXL-Burger, unruhiger Schlaf aufgrund des üppigen späten Abendbrots oder Gefäß-erkrankungen als Folge einer cholesterinreichen Kost – wir sind, was wir essen. Genau hier setzt Ayurveda an. „Es ist eine grundlegende Lebensphilosophie, die uns dabei hilft, unser volles Potenzial zu leben“, betont die Ayurvedaexpertin und Buchautorin Dana Schwandt (ichgold.de). Der Begriff setzt sich aus „Ayus“, dem Sanskritwort für Leben, und „Veda“, übersetzt Wissenschaft, zusammen. Die ayurvedische Lebenswissenschaft ist zugleich eine alternative Medizinform, die ihren Ursprung im indischen Raum hat. Schon seit 5000 Jahren wird Ayurveda dort als natürliche Prävention gegen und zur Heilung von Krankheiten genutzt. Anders als die uns bekannte westliche Medizin beschäftigt man sich dabei nicht nur mit der physischen Gesundheit, sondern auch mit der mentalen, emotionalen und spirituellen. Ob regelmäßiges Überessen, die Sucht nach Süßem oder Trägheit nach bestimmten Lebensmitteln: Dank der Lehre des Ayurveda lässt sich erklären, welche Ursachen dahinterstecken. Vor allem lernen wir zu verstehen, welches Ungleichgewicht in der Körper-Geist-Verbindung für diese Tendenzen sorgt. Denn: Balance is the Key! Auch Krankheiten entstehen

„98 PROZENT ALLER ERKRANKUNGEN HABEN IHREN URSPRUNG IM STOFFWECHSEL.“

laut Ayurveda aufgrund von energetischem Ungleichgewicht. „Anders als in der westlichen Medizin betrachten wir im Ayurveda alle Symptome zusammen und nicht etwa nur den einzelnen Leberfleck unter dem Mikroskop“, erklärt Ayurvedacoach Schwandt. „Wir fragen uns, warum diese Krankheit entstanden ist, und handeln präventiv. Schließlich haben 98 Prozent aller Erkrankungen ihren Ursprung im Stoffwechsel.“

IN BALANCE KOMMEN

Wie schafft man es, seinen Körper im Gleichklang zu halten und so sein maximales Lebenspotenzial zu erreichen? Beeinflusst wird das Gleichgewicht durch die individuelle Konstitution: das Zusammenspiel der drei Doshas Vata (Luft), Pitta (Feuer) und Kapha (Wasser). Sie entstehen laut Ayurveda aus den fünf Elementen Feuer, Wasser, Äther (Raum), Luft und Erde. „Jedes Individuum setzt sich aus den drei Doshas zusammen. Sie zu kennen gibt uns Hinweise, warum wir im Ungleichgewicht sind“, sagt Schwandt. Mit Schubladendenken hat das nichts zu tun: Jeder von uns trägt alle Doshas in sich, hat aber ein dominantes, danach folgen das zweite und dritte. Diese Lebenskräfte äußern sich an sehr vielen Stellen im Leben: ob bei Ernährungsgewohnheiten und Charakterzügen, in der Verdauung und Körperstatur oder im sozialen Verhalten – der Einfluss ist riesig!

So unterscheiden sich Doshas

VATA

Setzt sich aus den Elementen Äther und Luft zusammen. Im Körper initiiert es alle Bewegungsprozesse – das Dosha verkörpert Dynamik. Dazu zählen unter anderem Atmung, Nervenimpulse und Verdauung. Geistig-mental steht Vata für eine schnelle Auffassungsgabe und Flexibilität.

PITTA

Ein Zusammenspiel aus viel Feuer und etwas Wasser! Dieses Dosha stellt Transformation dar, weshalb es auch als Feuer in der Verdauung von Nahrung mitwirkt. Auf der geistig-mental Ebene wird Pitta mit einem scharfen Intellekt und Durchsetzungsvermögen in Zusammenhang gebracht.

KAPHA

Die Naturelemente sind hier Erde und Wasser. Im Menschen ist Kapha für Stabilität und Struktur zuständig – etwa für die Körperstruktur und den Flüssigkeitshaushalt. Geistig sorgt es für Geduld, hilft uns dabei, eine Routine aufzubauen und steht für das Langzeitgedächtnis.

SECHS AUF EINEN STREICH

Ihr westliches Wissen zu den Geschmacksrichtungen (inklusive Umami-Know-how) können Sie im Ayurveda über Bord werfen. Hier unterscheidet man die sechs Rasas süß, sauer, salzig, bitter, scharf und zusammenziehend (herb). Balance im Geschmack schafft Balance im Körper: Die Rasas beeinflussen Ihre Doshas.

TEST

WAS IST MEINE KONSTITUTION?

In jedem von uns stecken alle drei Doshas – aber in welchem Verhältnis, ist die Frage! Testen Sie, welches in Ihrem Körper dominiert!

Dosha	Vata	Pitta	Kapha
Wie ist Ihr Körperbau?	■ schlank, zierlich	■ durchschnittlich, mittlere Statur	■ stämmig, kräftig gebaut
Gewicht verlieren Sie...	■ leicht	■ nicht, Sie halten es konstant	■ nicht, Sie nehmen leicht zu
Ihre Haut ist...	■ kühl, trocken	■ warm, leicht ölig	■ kühl, leicht ölig
Ihre Haare sind...	■ trocken, dunkel	■ fein, hell oder rötlich	■ dick und fest, glänzend
Ihr Gesicht ist...	■ eckig, schmal	■ herzförmig	■ rund
Ihre Augen sind...	■ klein, beweglich, oft trocken	■ mittelgroß, scharfer, eindringlicher Blick	■ groß, ruhiger Blick
Ihr Appetit ist...	■ unregelmäßig, Sie vergessen zu essen	■ groß, Sie lassen nie eine Mahlzeit aus	■ moderat, Sie neigen zu emotionalem Essen
Ihr Durst ist...	■ variabel	■ stark	■ eher mäßig
Wie ist Ihr Stuhlgang?	■ hart, Neigung zu einem aufgeblähten Bauch und Verstopfungen	■ eher weich, regelmäßig, häufig mehrmals am Tag	■ regelmäßig, gut geformt
Was gilt für Ihren Schlaf?	■ oft Probleme beim Einschlafen	■ leichter Schlaf	■ tiefer, langer Schlaf
Wie ist Ihre Ausdauer?	■ schnelle Ermüdung	■ durchschnittlich	■ hohe Ausdauer
Welches Klima bevorzugen Sie?	■ warmes Klima, Sie sind kälteempfindlich	■ kühles Klima, Sie sind hitzeempfindlich	■ gleichmäßiges Klima, Sie reagieren empfindlich auf hohe Luftfeuchtigkeit
Ihr Gedächtnis ist...	■ kurzzeitig stark, Sie vergessen schnell	■ durchschnittlich	■ sehr gut, Sie lernen aber nur langsam
Ihre Gefühlsextreme sind...	■ Aggressivität, Reizbarkeit, Eifersucht	■ Habgier, Egoismus	■ Angst, Unsicherheit

☛ **WO DIE MEISTEN KREUZCHEN SIND, LIEGT IHR DOMINANTES DOSHA.**

DER VATA-TYP

Brrr! Vata-Typen frösteln leicht. Nicht immer, aber meistens von zarter Statur, nehmen sie vorwiegend in der Bauchregion zu. Ihr Appetit schwankt. Sie sind schnell erschöpft, sehr kreativ, von rascher Auffassungsgabe, doch wegen des aufgewühlten Gemüts fehlt ihnen Halt – sie sind häufig sprunghaft.

Heat it up: Porridge, Suppen und Eintöpfe – diese Speisen tun dem fröstelnden **VATA-TYP** gut. Warme Gewürze wie Zimt, Kurkuma und Ingwer setzen da noch einen drauf. Die Rasas süß, sauer und salzig beruhigen die sprunghaften Vatas.

Superfood: Beeren, Trauben, Feigen, Rote Beten, Karotten, Reis und Weizen

DER PITTA-TYP

Die Verdauung von Pitta-Typen ist schnell, der Appetit groß. Äußerlich zeichnen sie sich durch einen starken, athletischen Körperbau aus. Sie sind ehrgeizig und wettbewerbsorientiert, sehr intelligent und haben sich und andere gern im Griff. In ihnen steckt viel hitziges Temperament, weshalb sie zu Extremen neigen.

Wem schmeckt's wie?

Stop the Fire: Der **PITTA-TYP** sollte bei erhaltenden Lebensmitteln einen Gang runterschalten. Das bedeutet: Nicht zu scharf, sauer und salzig essen, sondern zu Speisen mit süßen, bitteren sowie herben Noten greifen. Also: Goodbye, Chili und Knoblauch, die wie Benzin fürs Feuer wirken. Die bessere Wahl wären Fenchel und Koriander.

Superfood: Süße Äpfel, Mangos, Melone, grünes Blattgemüse, Erbsen, Hafer und Gerste

DER KAPHA-TYP

Struktur, Sicherheit und Ruhe – das brauchen Kapha-Typen. Sie sind die Sensibelchen unter den Doshas und oben-drei große Genießer. Nicht umsonst tendiert ihre Figur ins Rundliche. Sie lieben Tanz, Kunst, Musik und Luxus. Obwohl ihre Arbeitsmoral hoch ist, schlafen sie oft lang und faulenzern gern.

Be brave: Bitte mal den Popo hochkriegen! Zu mehr Elan im Leben verhelfen den **KAPHAS** die Geschmäcker bitter, scharf und herb. Leichte, trockene Speisen entziehen dem Dosha die überschüssige Feuchtigkeit. Gewürze, die immer gehen, sind Kreuzkümmel und Kardamom.

Superfood: Getrocknete Feigen, Kirschen, Äpfel, Blumenkohl, Knoblauch, Fenchel, Gerste und Mais



Dal mit Spinat und Gurkenraita

Es lohnt sich durchaus, Sesam und Gewürze für dieses cremige Gericht zu rösten. Die Sinne schon beim Kochen zu wecken ist nicht umsonst eines der ayurvedischen Erfolgsgeheimnisse

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

200 g rote Linsen
1 grüne Chilischote
2 EL Kokosöl
3 TL Senfkörner
1 TL Kurkuma
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlener Kardamom
2 EL Kokosraspel
125 g Salatgurke
Salz
2 TL + etwas schwarzer Sesam
300 g griechischer Joghurt
Pfeffer
400 g Süßkartoffel
1 Knoblauchzehe
200 g junger Blattspinat

NÄHRWERTE Pro Portion ca. 17 g E,
 18 g F, 48 g KH, 430 kcal

1 Linsen waschen und gut abtropfen lassen. Chili halbieren, Kerne herauskratzen, die Schote hacken. 1 EL Kokosöl in einem Topf erhitzen, 2 TL Senfkörner, Linsen und die Hälfte der Chili darin anschwitzen. Gewürze zufügen, kurz mit anschwitzen. Mit 400 ml Wasser ablöschen. Kokosraspel unterrühren und aufkochen. Zugedeckt bei milder Hitze 15–20 Minuten garen.

2 Gurke waschen, putzen und fein raspeln. Mit Salz bestreuen und beiseitestellen. 1 TL Senfkörner und schwarzen Sesam in einer Pfanne leicht rösten. Vom Herd ziehen und Rest Chili untermischen. Gurke ausdrücken, mit Joghurt und der Senf-Sesam-Mischung verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Süßkartoffel waschen, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. 1 EL Kokosöl in einem weiten Topf erhitzen. Süßkartoffel darin 6–8 Minuten andünsten. Spinat und Knoblauch zufügen, zugedeckt zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Linsen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Süßkartoffelmischung und Gurkenraita anrichten. Mit schwarzem Sesam bestreuen.

☛ Eine Labsal für **PITTA-** (Süßkartoffel) und **KAPHA-TYPEN** (Kreuzkümmel und Kardamom). **VATA-VERANLAGTE** lassen das Chili weg

Das **ayurvedische Fundament**

Regeln? Nö! Aber Tipps und Tricks, um energetisch durch den Tag zu kommen!

1

GEKOCHTES STATT ROHEM ESSEN

Im rohen Zustand enthalten Lebensmittel besonders viel Energie (Prana) und sind deshalb nur schwer verdaulich.

2

WARMES STATT KALTEM WASSER

Tut dem Stoffwechsel besser und beeinflusst nicht das Verdauungsfeuer (Agni).

3

DREI STATT VIELER KLEINER MAHLZEITEN

Morgens, mittags, abends – und die größte Portion am Mittag. Denn dann läuft die Verdauung auf Hochtouren.

Porridge „Karottenkuchenstyle“

Hier vermählen sich die saftige Süße von Möhren mit den Karamellaromen von Datteln, Zimt und Vanille mit der leichten Bitterkeit von Walnüssen

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN + EINWEICHZEIT

- 50 g Walnuskerne
- 450 g Möhren
- 200 g Datteln
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- ½ TL + etwas Zimt
- ½ TL Kardamom
- ½ TL gemahlene Vanille
- 200 g Ricotta
- 100 g Granola (siehe Seite 50)

NÄHRWERTE Pro Portion ca. 13 g E, 16 g F, 88 g KH, 560 kcal

1 Walnüsse in Wasser einweichen, über Nacht kalt stellen. Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Datteln klein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Möhren, Datteln und Ingwer mit 250 ml Wasser aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Minuten bei milder Hitze weich köcheln lassen. Walnüsse abgießen und abtropfen lassen.

2 Walnüsse zu den Möhren geben. Zimt, Kardamom und Vanille zufügen. Alles fein pürieren und in Schalen verteilen. Ricotta und Granola daraufgeben. Mit Zimt bestäuben und servieren.

KAPHA-KONSTITUTIONEN lassen den Ricotta weg, **PITTA-TYPEN** sparen an erwärmendem Ingwer und Zimt



Foto: EAT CLUB, Getty Images, iu xun djiele, 100 pro image life, PR

Sesamhähnchen mit Tomatensoße

Auch im Ayurveda wird gelegentlich Fleisch gegessen – jedoch wegen der besseren Bekömmlichkeit nur in Verbindung mit Gewürzen wie Ingwer, Kardamom und Kreuzkümmel

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

- 2 Schalotten
- 450 g gelbe + violette Möhren
- 4 Hähnchenkeulen
- 1 Bio-Zitrone
- 3 EL Ghee
- Salz, Pfeffer
- 4 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- ½ TL gemahlener Kardamom
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 EL Sesam
- 300 g Wirsingkohl

NÄHRWERTE Pro Portion ca. 45 g E, 30 g F, 10 g KH, 490 kcal

1 Schalotten schälen und vierteln. Möhren putzen, schälen und schräg in Scheiben schneiden. Keulen einmal am Gelenk durchschneiden. Die Hälfte der Zitronenschale abreiben, andere Hälfte in Zesten abreiben. 2 EL Ghee in einem Topf schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Mit Fleisch und Gemüse mischen, in einer Auflaufform verteilen. Im vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen.

2 Tomaten waschen, auf einer Küchenreibe grob raspeln. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. 1 EL Ghee in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Mit Kardamom und Kreuzkümmel bestäuben, kurz mit anschwitzen. Tomaten zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten offen köcheln lassen. Mehrmals umrühren.

3 Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Wirsing putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Wirsing und Sesam in der Auflaufform verteilen. Weitere ca. 10 Minuten backen. Soße noch einmal abschmecken. Mit Zitronenzesten garniert servieren.

Die Lieblingsgewürze im Ayurveda

Pure Pflanzenmagie

INGWER boostet: Durch seine anregende Wirkung ist Ingwer der beste Freund des Verdauungsfeuers Agni. Unterstützt das Herz-Kreislauf-System, entspannt die Muskulatur und hilft bei Übelkeit, Völlegefühl sowie Appetitlosigkeit.

Geeignet für: Vata, Kapha, in Maßen Pitta

KARDAMOM neutralisiert: Wirkt entsäuernd und hilft deshalb erstklassig bei Sodbrennen. Zusätzlich regt er die Verdauung an. Und mit ausreichend Kardamom im Speiseplan ist Mundgeruch auch nie wieder ein Problem.

Geeignet für: Vata, Kapha, Pitta

KURKUMA immunisiert: Wegen seiner antibakteriellen und -viralen Wirkung sehr beliebt. Fördert außerdem die Blutbildung und schützt vor Akne – ein echtes Beautyspice.

Geeignet für: Vata, Kapha, in Maßen Pitta



FÜR ALLE DOSHAS geeignet

Gladiatorenkämpfe sind historisch erstmals für das Jahr 264 vor Christus belegt. Archäologische Knochenfunde ergaben, dass die Kost der Kämpfer pflanzlich gewesen sein muss. Die für ihre Muskelberge verantwortlichen Proteine gewannen sie demnach aus Getreide, Bohnen, Linsen oder anderen Hülsenfrüchten



SIND VEGANER DIE BESSEREN ATHLETEN?

Die Ernährungsdoku „The Game Changers“ auf Netflix sorgt für Furore. Die Botschaft: Unser volles Leistungsspektrum können wir nur abrufen, wenn wir auf Fleisch und tierische Lebensmittel verzichten. Schlimmer noch, sie machen uns sogar krank. Aber wie seriös ist diese Dokumentation? Ist ein veganer Lebensstil wirklich gesünder? Und können Profisportler bei einer veganen Ernährungsweise tatsächlich dauerhaft ihre beste Leistung bringen?

TEXT DANIELE PALU

**„Ich musste mir immer anhören:
DU KANNST VEGAN NICHT
SCHLANK UND MUSKULÖS
WERDEN, WEIL DU ZU VIELE
KOHLENHYDRATE ISST.
Aber mein Körper beweist das Gegenteil.“**

Mischa Janiec, Bodybuilder, in „The Game Changers“

Die Wissenschaftler in der Netflix-Doku „The Game Changers“ staunten nicht schlecht, als der Computer die Ergebnisse ihrer archäologischen Knochenanalyse ausspuckte. Mit den Gladiatoren der Antike hatten sie bisher vor allem mutige Muskelberge assoziiert, die in den Arenen des Römischen Reiches regelmäßig ihre Höchstleistungen erbrachten. Doch die Spurenelemente, die sie in den Knochen aus dem bekannten Gladiatorenfriedhof bei Ephesos (in der heutigen Türkei) fanden, förderten eine verblüffende Erkenntnis zutage: Die römischen Leistungssportler ernährten sich überwiegend vegetarisch. Auf dem Speiseplan standen der Analyse zufolge Getreidegerichte und fleischlose Kost, vor allem Bohnen und Hülsenfrüchte. Das wirft ein neues Licht auf die Frage, die Sportler und Forscher gleichermaßen seit Langem beschäftigt: Kann ein Athlet genügend Energie aus fleischloser Ernährung gewinnen? „The Game Changers“ nimmt dazu eine eindeutige Position ein: Erst der Verzicht auf Fleisch lässt Höchstleistungen im Profisport überhaupt zu. Der Film trifft absolut den Nerv der Zeit. Er ging viral und sorgt seit Monaten für heftige Diskussionen. Bislang war die Annahme weit

verbreitet, dass Sportler Proteine in Form von Steak und Hühnchen brauchen, um Energie zu gewinnen. Dr. James Loomis, der als Arzt verschiedene US-Footballmannschaften betreut, kennt die Fleischberge, die Sportler vor Wettkämpfen verdrücken, um ihre Leistungen abzurufen. Doch er räumt mit diesem Vorurteil in „The Game Changers“ gründlich auf. „Den Großteil der Energie bekommen wir aus Kohlenhydraten in Form von Glykogen, das in Leber und Muskeln gespeichert wird“, erklärt er. Wenn wir an Kalorien aus Kohlenhydraten sparen, um stattdessen mehr Kalorien aus Proteinen zu uns zu nehmen, passiere Folgendes: „Wir entwickeln einen chronischen Glykogenmangel. Das führt zu chronischer Müdigkeit und verminderter Ausdauer.“ Ist die Menschheit seit Anbeginn ihrer Existenz einem Irrtum aufgesessen, und erst eine Netflix-Doku hat sie aus ihrem Dornröschenschlaf erweckt?

**DIE NEGATIVEN FOLGEN DES
FLEISCHKONSUMS**

Der Film porträtiert verschiedene vegan lebende Spitzensportler, darunter einen Boxer, eine Radfahrerin und mehrere Bodybuilder. Anhand verschiedener Tests bekommen wir aufgezeigt, welche negativen Auswirkungen Fleischkonsum

Fortsetzung auf Seite 78

*Mixed Martial Arts (MMA) sind „gemischte Kampfkünste“ mit Techniken aus asiatischen wie auch westlichen Kampfsportarten



**Kurzinfo
THE GAME-
CHANGERS**

Netflix-Sportdoku von 2018. Regie: Louie Psihoyos, produziert von Jackie Chan, Arnold Schwarzenegger und James Cameron.



**DER HAUPTDARSTELLER
James Wilks**

„Dass Gladiatoren sich von Pflanzen ernährten, widerspricht allem, was ich über Ernährung wusste.“

Der Brite ist MMA**-Fighter und trainiert Eliteeinheiten. Als ihn eine Verletzung ausbremst, sucht er nach einem Weg, um schnell wieder auf die Beine zu kommen. Fünf Jahre lang widmet er sich den Studien von Ernährung und Erholung. Er kommt zu dem Schluss, dass man auf tierische Proteine komplett verzichten kann.



**DER TERMINATOR
Arnold Schwarzenegger**

„Je älter ich wurde, umso mehr stellte ich fest, dass man kein tierisches Protein braucht.“

Der ehemalige „Mister Universum“ aß viel Fleisch und zehn bis 15 Eier am Tag. Dann stellte er seine Ernährung um und verzichtete auf Fleisch. Sofort verbesserten sich seine Cholesterinwerte. Mit 69 Jahren sind sie so niedrig wie noch nie in seinem Leben. Seit 2016 lebt Schwarzenegger eigenen Angaben zufolge „fast vegan“.

**Siehe Fußnote links

Slow juicen –
natürlich gesund leben!



Grüner Power-Drink

Für das Rezept und mehr Infos zu unseren Entsaftern, einfach den QR-Code scannen!



Keimling Naturkost steht seit über 35 Jahren für natürliche, roh-/vegane Bio-Lebensmittel ohne Zusätze, tolle Rezepte und Küchengeräte, z. B. hochwertige Slow-Juicer.



DIE RADRENNFAHRERIN

Dotsie Bausch

„Als ich zu einer rein pflanzlichen Ernährung wechselte, wusste ich nicht, ob ich das überleben würde.“

Stattdessen wurde die achtfache US-Meisterin im Radsport und zweifache panamerikanische Goldmedaillengewinnerin zu einer Maschine: Statt 150 Kilo auf der Beinpresse schaffte sie plötzlich fünf Sets von 60-mal 290 Kilo.



DIE OLYMPIONIKIN

Morgan Mitchell

„Viele zweifelten an meiner Entscheidung, Veganerin zu werden. Aber mein Energieniveau stieg erheblich.“

Morgan Mitchell sprintet über 400 und 800 Meter. Die Australierin nahm 2016 an den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro teil.



DER WELTREKORDLER

Patrik Baboumian

„Ich wurde mal gefragt, wie ich so stark wie ein Ochse sein kann, ohne Fleisch zu essen. Da habe ich geantwortet: „Hast du jemals einen Ochsen Fleisch essen sehen?““

Der Deutsch-Armenier ist einer der stärksten Männer der Welt und hält diverse Rekorde, etwa im Fronthold, Bierfassstemmen und Loglift. In der Doku trägt er 555 Kilo zehn Meter weit. 2005 hörte er auf, Fleisch zu essen, seit 2011 ist er Veganer.

haben kann. Als Folgen bestätigen Experten unter anderem verengte Blutgefäße, viel zu hohe Cholesterinwerte, eine deutlich schlechtere allgemeine Fitness sowie ein stark erhöhtes Krebs- und Herzinfarktrisiko. Ein besonders beeindruckendes Beispiel liefert hier der Mixed-Martial-Arts*-Kampfsportler James Wilks. Nach einer Verletzung verzichtet er auf tierische Produkte und erholt sich dadurch sehr schnell.

Ein weiterer Effekt: Im Krafttraining schafft er plötzlich dreimal so viele Wiederholungen wie zu jener Zeit, als er noch dreimal pro Tag Fleisch verzehrte. Reihenweise bestätigen Experten im Film ähnlich positive und verjüngende Auswirkungen einer pflanzenbasierten Ernährung auf den menschlichen Organismus.

IST DER FILM ZU EINSEITIG?

So überzeugend die Ergebnisse auch dargestellt werden, liegt hier zugleich das größte Manko der Doku: Viele Studien, Grafikanimationen oder auch die spektakulären Miniexperimente des Films werden wissenschaftlichen Ansprüchen nicht gerecht. Zudem werden nur die Pro-Argumente aus Studien herausgepickt und die Ergebnisse häufig verdreht präsentiert.

Dabei hätte „The Game Changers“ das sehr einseitige, unwissenschaftliche Vorgehen überhaupt nicht nötig: Die positiven Effekte veganer Ernährung auf unsere Gesundheit sind durch zahllose Studien bestätigt. Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation WHO zufolge haben bis zu 70 Prozent der chronischen Erkrankungen ihre Ursachen in unserer Ernährung.

Andreas Michalsen, Professor für Klinische Naturheilkunde an der Charité Berlin und Chefarzt des Zentrums für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin, behandelt Krankheiten wie Arthrose, Rheuma, Depressionen und Arterienverkalkung fast ausschließlich mit einer Umstellung auf vegetarische oder vegane Kost – und erzielt beispiellose Erfolge. „Die Bedeutung der Gene ist für die Gesundheit weniger wichtig, als

„Der Film hat den Anschein einer Dokumentation, ist in Wahrheit aber ein Propagandafilm, der die Vorteile einer veganen Lebensweise darstellen soll.“

„THE GAME CHANGERS“ VERMISCHT EINIGE RICHTIGE AUSSAGEN MIT SEHR VIEL PSEUDOWISSENSCHAFT BIS HIN ZU ABSOLUTEN FALSCHAUSSAGEN.“

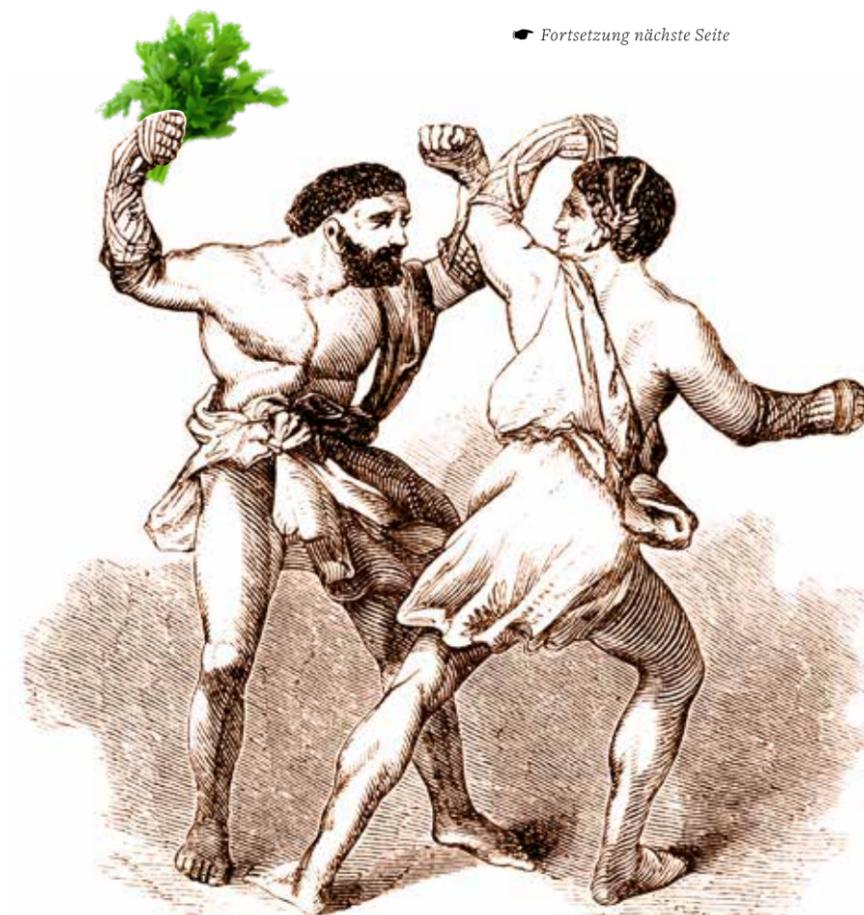
Julia Tulipan, Biologin und Ernährungsmedizinerin
(Auf ihrem Youtube-Kanal analysiert sie ausführlich die wichtigsten Aussagen der Netflix-Doku – Titel: „Richtigstellung“)

wir denken, stattdessen sind Ernährung und Lebensstil für die meisten chronischen Erkrankungen maßgeblich“, sagt Michalsen (aktuelles Buch: „Mit Ernährung heilen“).

ÜBERZEUGTE SPITZENSORTLER

Aber funktioniert das auch für Athleten? Können vegan lebende Sportler wirklich eine beeindruckende Menge an Muskelmasse und Kraft aufbauen, wie es „The Game Changers“ suggeriert? Tatsächlich gibt es auch in Deutschland unzählige Profisportler, die auf tierische Nährstoffe verzichten. Fußballer wie Mitchell Weiser (Bayer Leverkusen) und Luca Waldschmidt (SC Freiburg) leben seit Jahren vegan. Auch der Kraftsportler Patrik Baboumian, einst „stärkster Mann der Welt“, und Bodybuilder Karl Ess, Voreiter der veganen Natural-Body-Forming-Szene, sind überzeugte Veganer und lebende Beweise dafür, dass es keiner tierischen Nährstoffe bedarf, um athletisch auszusehen und Topleistungen abzurufen. Allerdings müssen die Lebensmittel deutlich sorgfältiger ausgewählt werden,

Fortsetzung nächste Seite



**Was stimmt nun?
DER FAKTEN-
CHECK**

**FLEISCH IST
EBENSO SCHÄD-
LICH FÜR DEN
KÖRPER WIE
ZIGARETTEN**

Viele Studien deuten darauf hin, dass ein reduzierter Fleischkonsum gesünder ist. 2015 stufte die Weltgesundheitsorganisation WHO gesalzenes, gepökeltes oder geräuchertes Fleisch, wie etwa in Wurstwaren oder Schinken, als sicher krebserregend und rotes Fleisch als wahrscheinlich krebserregend ein. Damit steht verarbeitetes Fleisch auf einer Gefährdungstufe mit Zigaretten.

**WIR BRAUCHEN
KEIN TIERISCHES
PROTEIN, UM
BESTLEISTUNG
ABZULIEFERN**

Stimmt! Aber es erleichtert die Sache. Tierisches Protein ist für Menschen einfacher zu verwerten. Pflanzliches Protein muss für die gleiche Qualität auf geschickte Weise miteinander kombiniert werden.

**BIS ZU KNAPP
40 PROZENT
DER MENSCHEN,
AUCH FLEISCH-
ESSER, HABEN
ZU WENIG B₁₂**

Richtig! Studien fanden keinen Zusammenhang zwischen Fleischverzehr und dem B₁₂-Pegel. Über Nahrungsergänzungsprodukte lässt sich der Mangel ausgleichen.

als es bei einer Mischkost der Fall wäre. Denn natürliche pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte, Nüsse oder Tofu enthalten im Vergleich zu vielen tierischen Proteinträgern deutlich mehr Fett und Kohlenhydrate pro 100 Gramm Protein. Wer da beim Muskelaufbau nicht gleichzeitig dick werden will, zum Beispiel weil er zu wenig der zugeführten Nährstoffe verbrennt, muss aufpassen und seine ausgewogenen Mahlzeiten sorgfältig planen.

Ohne Nahrungsergänzungen wie Proteinpulver ist es fast unmöglich, auf die optimale Proteinmenge zu kommen und gleichzeitig nicht zu viele Kalorien aufzunehmen. Davon erzählt der Netflix-Film allerdings nichts. Auch nicht von den Tausenden Spitzensportlern, die auch ohne Umstellung auf eine vegane Ernährung Höchstleistungen erbringen. Denn mehr noch als Fleisch sind stark verarbeitete Lebensmittel das Problem vieler Ernährungspläne: Pommes und diverse Schokoriegel

Fortsetzung auf Seite 83

**„MIR GEHT ES
SÖ GUT WIE NOCH
NIE IN MEINEM
GANZEN LEBEN.
Ich fühle mich unglaublich
rein und gesund.“**

Lewis Hamilton, vegan lebender
mehrfacher Formel-1-Weltmeister
in „The Game Changers“



MANDELPOLENTA mit Caponata

Der Eiweißgehalt von Mandeln spielt in etwa derselben Liga wie Kalbschnitzel. Es spricht also nichts dagegen, nach dieser Mahlzeit ein paar Kilos zu drücken

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

- 1 Aubergine (ca. 400 g)
- Salz
- 4 große Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zweige Rosmarin
- 75 g Kalamata-Oliven (ohne Stein)
- 2 EL Kapern
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
- 2 EL Flohsamenschalen
- geriebene Muskatnuss

NÄHRWERTE
Pro Portion ca. 16 g E, 42 g F,
11 g KH, 480 kcal

- 1 Aubergine waschen, putzen und klein würfeln. Mit Salz bestreuen und beiseitestellen. Tomaten waschen, putzen und ebenfalls würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abstreifen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, Rest fein hacken. Oliven in Scheiben schneiden. Kapern abtropfen lassen.
- 2 Aubergine trocken tupfen. Öl erhitzen und Aubergine darin unter mehrmaligem Wenden ca. 5 Minuten braten. Zwiebel und Knoblauch zufügen, kurz mitbraten. Tomaten und Rosmarin zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 2 Minuten braten. Tomatenmark zufügen, kurz anschwitzen, mit Essig und 2 EL Wasser ablöschen. Alles 2–3 Minuten köcheln lassen.
- 3 Brühe in einem Topf aufkochen, Mandeln einrühren und unter Rühren ca. 4 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen, Flohsamenschalen unterrühren, ca. 2 Minuten ziehen lassen. Kapern und Oliven unter das Gemüse mischen, abschmecken. Mandelpolenta mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen anrichten und mit Rosmarin bestreut servieren.





QUICHE mit Cashewguss und Röstkichererbsen

Woher kommt die gute Laune nach dem Genuss dieser Quiche? Von den stimmungsaufhellenden Substanzen der Cashewnüsse, jawoll. Aber nicht nur...

FÜR CA. 12 STÜCKE // ZUBE-
REITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN
+ WARTEZEIT + BACKZEIT
40–45 MINUTEN

200 g Cashewkerne
250 g + etwas Vollkorndinkelmehl
Salz
150 g + etwas vegane Margarine
450 g Porree
1 große Zwiebel
150 g Kirschtomaten
4 EL Öl
Pfeffer
300 ml Hafercreme (Sahneersatz)
2 EL Kichererbsenmehl
1 kleine Dose Kichererbsen
(212 ml; Abtropfgewicht 140 g)
2 TL + 1 Prise Chiliflocken
1 TL getrockneter Thymian
3 Stiele Petersilie

NÄHRWERTE

Pro Stück ca. 8 g E, 22 g F,
22 g KH, 320 kcal

1 Cashewkerne ca. 4 Stunden in kaltem Wasser einweichen (bei einem starken Mixer kann man auf das Einweichen verzichten). Mehl mit ½ TL Salz mischen. Margarine in Stücken und 2–3 EL kaltes Wasser zufügen, alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Porree und Zwiebeln darin ca. 5 Minuten andünsten. Tomaten zufügen, kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Eingeweichte Cashewkerne abgießen,

abspülen und abtropfen lassen. In einem Mixer mit Hafercreme fein pürieren. Kichererbsenmehl unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Kichererbsen abgießen, waschen und abtropfen lassen. Mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Paprikaflocken und Thymian in einer Schüssel mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im Ofen ca. 10 Minuten backen, herausnehmen.

4 Inzwischen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen. Eine gefettete Tarteform (26 cm Ø) mit Lift-off-Boden damit auskleiden, die Ränder gut andrücken, überstehenden Teig abschneiden. Ca. ⅓ des Gemüses in der Form verteilen. Cashewguss darübergießen. Übriges Gemüse darauf verteilen. Quiche im noch heißen Ofen 30–35 Minuten auf der unteren Schiene backen. Eventuell nach 20 Minuten abdecken.

5 Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Quiche aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Aus der Form lösen und mit Kichererbsen, Paprikaflocken und Petersilie bestreut servieren.

KERNE DER FREUDE

Die essenzielle Aminosäure Tryptophan muss mit der Ernährung zugeführt werden und wird im Körper in den stimmungsaufhellenden Neurotransmitter Serotonin umgewandelt. Pro 100 Gramm enthalten Cashewkerne 450 Mikrogramm, ebenso Sojabohnen. Zum Vergleich: Thunfisch oder Schweinefleisch enthalten 300 Mikrogramm.

„Erst mal habe ich auf Milchprodukte verzichtet und dann immer weniger Fleisch gegessen. WENN ICH MICH NICHT VEGAN ERNÄHRE, GEHT ES MIR NICHT GUT.“

Luca Waldschmidt,
Fußballprofi bei Bayer 04 Leverkusen

sind zwar vegan, enthalten aber ungesunde Transfette. Eine Ernährung, die auf tierische Produkte verzichtet, ist daher nicht automatisch gesund. „Auch vegetarische oder vegane Kost kann sehr ungesund sein, wenn sie überwiegend aus Nudeln, Süßspeisen und Fertigprodukten besteht“, sagt Prof. Dr. Andreas Michalsen. „Ernährt man sich aber vielfältig vegan, ist das hervorragend gesund.“ Das gilt für Athleten ebenso wie für Normalsterbliche.

NIE WIEDER MILCH ODER FISCH?

Fakt ist: Es gibt nicht die eine, einzigartige Ernährungsweise, die für jeden funktioniert. Doch Vegetarier, die Milch und Fisch konsumieren, haben erwiesenermaßen deutlich bessere Chancen, einen Nährstoffmangel zu verhindern. Fakt ist aber auch: Pflanzen können eine gute Proteinquelle sein – auch für Leistungssportler. Sie müssen sich nur besser mit den Inhaltsstoffen von Lebensmitteln auskennen. Sonst kann es ihnen ergehen wie einst den Gladiatoren. Die lebten zwar vegan, aber sie waren: fett. Aus gutem Grund, die Fettschicht sollte sie – bis zu einem gewissen Grad – vor Hieben und Schlägen schützen. Aber mopsige Gladiatoren passen – natürlich – nicht ins Bild der „Game Changers“-Macher. ∞

➔ Auf der nächsten Seite gibt es noch ein Rezept

Veganer BOHNENBURGER

In puncto Proteinreichtum können schwarze Bohnen locker mit einem Rindersteak mithalten. Genial gewürzt und in Kombination mit einem knusprigen Vollkorn-Toastie und Avocado vermisst es eh keiner

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA.
30 MINUTEN + CA.
12 STUNDEN WARTEZEIT

- 1 Dose Kidneybohnen (425 ml)
- 150 g Zucchini
- 50 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Currypulver
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Sambal Oelek
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- 1 rote Spitzpaprika
- 4 Salatblätter
- 1 reife Avocado
- 2 EL Limettensaft
- 4 EL Olivenöl
- 4 Vollkorn-Toasties
- 8 EL vegane Burgercreme

NÄHRWERTE
Pro Portion ca. 15 g E, 30 g F,
60 g KH, 590 kcal

1 Für die Burgerpatties am Vortag Bohnen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Zucchini waschen, putzen und fein würfeln. Mehl und Curry mischen. 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Alle vorbereiteten Zutaten mit Sambal Oelek und Senf gut verkneten. Mit ½ TL Salz und Pfeffer würzen. Bohnenmasse über Nacht zugedeckt kalt stellen.

2 Am nächsten Tag Paprika putzen, waschen und in Ringe schneiden. 1 Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Salatblätter waschen und gut trocken tupfen. Avocado halbieren, Stein entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in dünne Scheiben schneiden und mit Limettensaft beträufeln.

3 Bohnenmasse mit bemehlten Händen zu 4 Patties formen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Patties bei mittlerer Temperatur von jeder Seite 4–5 Minuten braten. (Das Fett darf nicht zu heiß sein, da die Patties leicht anbrennen.) Toasties im Toaster aufbacken.

4 Auf die unteren Hälften der Brötchen etwas Burgercreme streichen. Mit der Hälfte Paprika und je 1 Salatblatt belegen. Patties daraufsetzen. Avocado, übrige Burgercreme, Zwiebeln und Rest Paprika darauf verteilen. Brötchendeckel daraufsetzen und servieren.



Fotos: EAT CLUB, Getty Images / Mark Metcalfe; Tobias Schwarz; Josh Hedges, picture alliance/AP



Vegane Caprese-Burger

Zutaten für 4 Personen

- 80 g vegane Mozzarella-Alternative
- 1 große Strauchtomate
- 4 Stiele Basilikum
- etwas Öl zum Braten
- 2 Packungen Vegane Mühlen Burger Typ Rind
- 4 Ciabatta-Brötchen
- 4 TL Rucola-Pesto

Zubereitung

1. Vegane Mozzarella-Alternative in 4 Scheiben schneiden. Tomate waschen und ebenfalls in 4 Scheiben schneiden. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Vegane Burger darin von beiden Seiten ca. 7–8 Minuten braten. Vegane Burger mit veganen Mozzarella- und Tomatenscheiben belegen. Ciabatta-Brötchen aufschneiden, die Hälften mit Pesto bestreichen und mit Basilikum belegen.
3. Vegane Burger auf die unteren Brötchen-Hälften setzen, mit restlichem Pesto beträufeln. Die Brötchen-Oberhälften auflegen und die Burger servieren.

Zubereitungszeit
ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion



REZEPTE FÜR WEITERE TOLLE VEGGIE-GERICHTE:
WWW.RUEGENWALDER.DE

AUCH VEGAN:



RÜGENWALDER MÜHLE
Familienunternehmen seit 1834

GEDANKEN- FUTTER

Auch der Wissenshunger will gestillt werden. Deshalb gibt es hier ein buntes Buffet aus Reportagen, Porträts und Berichten rund ums Essen und Trinken. Nehmen Sie sich, was Sie mögen – auch von den Infohäppchen.

Das Ohr isst mit

POD- CAST- TIPPS

1 „Heiliger Bimbam“

Warum kein Alkohol? Wieso Yoga-detox? Was ist falsch am Altern? Rebecca Randak, wertgeschätzte 50 Jahre, widmet sich neben ihrem Podcast auch dem Yogablog „Fuck Lucky Go Happy“. *Auf Spotify*

2 „Die Sonntags Meditation“

Michael „Curse“ Kurths Stimme ist extrem samtig im Abgang, man sollte ihn gewohnheitsmäßig während des Sonntagsfrühstücks hören. Warum? Dann wird einfach alles verträglicher, das Leben, die Liebe, das Essen. *Auf Spotify*

3 „Seelengevögel“

Veit Lindau schnackt mit Biohacker Max Gotzler über Flow und philosophiert mit dem Ernährungsberater Niko Rittenau über Veganismus. Er ist aber auch solo recht nahrhaft, und zwar für den Seelenfrieden in stressreicher Zeit. *Auf veitlindau.com*

Tu, was Du nicht lassen kannst.

Abriss für die Birne

Hören Sie auch schon im Geiste das Ritschratsch, sobald wieder eine Woche weg kann? Dieser Planer macht den Kopf herrlich frei! Analog, praktisches DIN-A4-Querformat, 50 Seiten. Hat man erst genug Wochen abgerissen, passt er theoretisch sogar zwischen Laptopdeckel und -tastatur. *Von Navucko, ca. 11 €, in ausgewählten Schreibwarenläden oder bei navucko.com*

Fotos Getty Images, PR



Ein Fall für Wanja

„Schaffen wir es nicht, den Regenwald zu retten, werden wir es auch nicht schaffen, unseren Planeten zu retten.“ Eindrücklicher könnte der Schauspieler Wanja Mues („Ein Fall für zwei“) sein Engagement als Botschafter für Orang-Utans in Not e.V. nicht begründen. 2007 von Leipziger Wissenschaftlern des Max-Planck-Instituts gegründet, kämpft der Verein gegen die palmölbedingte Vernichtung des letzten Lebensraums der Menschenaffen (siehe auch Seite 98) und betreibt eine Auffang- und Auswilderungsstation. orang-utans-in-not.org

**SPAZIERGÄNGE
VERLÄNGERN
DAS LEBEN:
15 MINUTEN
TÄGLICH IN
MODERATER
BEWEGUNG
BRINGEN UNS
DREI ZUSÄTZ-
LICHE LEBENS-
JAHRE EIN.**

Quelle: Harvard University



Next-Level-Poesiealbum

Freunde sind unsere beste Kraftquelle, das liegt an den schönen Gefühlen und dem vielen Lachen in ihrer Gegenwart (hallo Spiegelneuronen!). Damit das Kontakthalten weniger schwerfällt, gibt's dieses hübsche Kleinod zum Ausfüllen für 15 Freunde. *Von Mooris, ca. 22 €, mooris.de*

Erst trinken, dann knabbern

Selbst die kleinsten Schritte tragen zur Vermeidung von Plastikmüll bei! Diese essbaren Trinkhalme bestehen aus Getreide, Apfelfasern sowie Stevia und Zitronensäure für den Geschmack. Im Getränk bleiben sie eine Stunde stabil. *Superhalm von Wisefood, 30 Stück, ca. 3 €, wisefood.eu*





Zu Recht gilt die Haut als „Spiegel der Seele“. Unsere Gefühle verrät sie zum Beispiel durch Erröten, Stress durch Schweißbildung und mangelndes Ernährungs- bewusstsein durch Erschlaffung oder Unreinheiten. Was sie mag? Viel Ruhe, Wasser und Frisches

UNSERE HAUT

WAS WILL SIE UNS SAGEN?

***STÄNDIG MÄKELN WIR
AN IHR HERUM. VIELLEICHT
SOLLTEN WIR EINFACH
MAL BESSER ESSEN UND
TRINKEN, DAMIT ES IHR
GUT GEHT?***

TEXT KIRSTIN RUGE

INNERE URSACHEN FÜR JUCKREIZ

Für viele Menschen ist juckende Haut schlimmer als Zahn- oder Kopfweg. Allergien, auch gegen Lebensmittel, zählen zu den Ursachen. Aber auch Leber und Nieren, wenn diese Entgiftungsorgane überlastet sind.

**WAS STRESST DIE HAUT?**

Von Neurodermitikern ist bekannt, dass das Leiden in Form von Juckreiz sich in Trauer- oder Stresszeiten verschlimmert. Da nachts der Spiegel an entzündungshemmenden Stoffen im Blut sinkt und Betroffenen das Jucken den Schlaf raubt, trägt auch die fehlende Nachtruhe dazu bei.

P

Psychologen nennen sie „Grenzorgan“, Naturheilkundler bezeichnen sie als „dritte Niere“, Hautärzte halten sie für die „zwei kostbarsten Quadratmeter des Lebens“ – und alle haben recht: Die durchschnittliche Haut eines Menschen misst zwei mal zwei Meter, beansprucht etwa 16 Prozent unseres Körpergewichts und grenzt unser verletzliches Inneres gegen alle möglichen Umwelteinflüsse ab.

Eine ihrer wichtigsten Aufgaben ist jedoch die Entgiftung. Über die Haut entledigt sich der Körper auch jener Stoffe, die die eigentlich dafür zuständigen Nieren nicht haben ausscheiden können. Zum Beispiel giftiges Ammoniak, Harnstoff oder Rückstände von Medikamenten. Wir kennen es alle: Wenn sich in Sauna oder Dampfbad die Poren öffnen und der Schweiß in Strömen fließt, fühlen wir uns hinterher wie von Grund auf sauber.

SPIEGEL DER SEELE

Als großflächiges Sinnesorgan leistet die Haut aber noch viel, viel mehr. An ihrem Zustand können wir (und andere) ablesen, wie wir fühlen und leben. Ob wir rauchen oder regelmäßig Alkohol trinken, viel in der Sonne liegen, uns gesund ernähren, Sport treiben, viel lachen und glücklich sind: All das

lässt sich an unserer Haut erkennen. Sie reagiert auch auf chronischen Stress – mit Reizungen, Rötungen oder sonstigen Irritationen. Warum das so ist, hängt von den ersten Stunden unseres Lebens ab.

Hautzellen entstehen bereits eine Woche nach der Befruchtung. Sie bilden das äußere Keimblatt, das Ekto-derm. Aus ihm gehen nicht nur die Hautzellen hervor, sondern auch das Nervensystem und die Sinneszellen von Ohren, Nasen oder Augen. Außerdem der Zahnschmelz, die Brustdrüsen und last, but not least die Hirnan-

Weniger ist mehr

Yael Adler, Autorin des Bestsellers „Haut nah“, warnt vor übertriebener Körperpflege. Seit der Steinzeit schütze sich die Haut mit einem natürlichen Fettfilm, sagt die Berliner Dermatologin. Gleich einer natürlichen Bodylotion bewahre er unsere Haut vor Austrocknung, Erregern, Infektionen oder Juckreiz und halte sie geschmeidig. Adler: „Die Industrie versucht, ähnlich gute Cremes herzustellen. Aber nichts ist so gut wie das, was der Körper selbst macht.“ Das Wichtigste sei deshalb, die Fettschicht nicht wegzuseifen, sondern sich überwiegend nur mit Wasser zu waschen (Hände waschen ausgenommen). Wer möchte, solle Seife lediglich für Achseln, Leisten, Pofalte und die Füße nutzen.

hangdrüse. Gerade der letztgenannte Fakt weist auf die enge Verknüpfung der Haut mit unserem Hormonhaushalt hin, schließlich ist die Hirnanhangdrüse das zentrale hormonelle Steuerorgan unseres Körpers. Weibliche Östrogene beispielsweise reduzieren die Neigung zu Akne, männliche Androgene dagegen fördern sie.

„ICH HATTE EINFACH ALLES“

Eine, die seit ihrer Pubertät sehr unter diesem Umstand litt, ist Jessica Yarbrough. „Ich hatte heftige Akne, zu trockene, zu fettige Haut, Psoria-

sis, chronische Dermatitis, einfach alles“, schreibt sie in ihrem Leitfaden „Heal Your Skin with Herbs, Plants, Flowers, and Foods“. Drei verschiedene Hautärzte verschrieben der Kanadierin Unmengen von Medikamenten mit maximal kurzfristiger Wirkung. Der Leidensweg endete erst, als sich Yarbrough per Handymitteilung achtmal täglich ans Wassertrinken erinnern ließ. „Innerhalb von vier Tagen waren die meisten Pickel verschwunden“, erinnert sie sich. „32 Gläser Wasser bewirkten, was monatelanges Schlucken von Antibiotika, teure verschreibungspflichtige Medikamente und ein Schrank voller schicker Moisturizer nicht vermocht hatten.“

DIE KRAFT DER SELBSTHEILUNG

Inzwischen mit einer perfekt ausbalancierten Haut gesegnet, hat Jessica Yarbrough als Ghostwriterin für Khloé Kardashian geschrieben und arbeitet als Beautykoryphäe regelmäßig für Glam-Magazine wie die „Vogue“ oder Blogs wie „The Zoe Report“. 2017 gründete sie die Kosmetikmarke Illuum. Mit ihrem schmalen Produktportfolio vertritt sie eine strikt minimalistische, auf die Kraft der Selbstheilung bauende Haltung. Yarbrough: „Unsere Haut verfügt über verblüffende Mechanismen, sich selbst zu reinigen, zu befeuchten, zu peelen und zu heilen.“ Äußerlich brauche die Haut daher verschwindend wenig Unterstützung, sagt Yarbrough. Viel wichtiger seien aber die inneren Signale, mit der wir unser „Grenzorgan“ konfrontieren. Je vielfältiger wir Körper und Seele nähren, desto gesünder erstrahlt unsere Haut.

MIT DEM DARM AUF DU UND DU

Die empirische Formel „1 Big Mac = 3 Pickel“ kennen die meisten von uns noch aus Teenagertagen. Tatsächlich steht die Haut in ständigem Kontakt mit dem gesamten Verdauungssystem. Ein Grund dafür ist, dass

Haut und Verdauungstrakt im Embryonalstadium aus den gleichen Ursprungszellen gebildet werden. Vor allem Leber und Darm sollten gut zusammenarbeiten: Können sie alle Stoffe, die wir ihnen zuführen, gut aufschließen und verwerten, entscheidet das deutlich über das Wohlbefinden unserer Haut.

Man muss nur einmal 28 Tage lang auf Alkohol, Kaffee, Zucker, Bahnhofssnacks, Fertiggerichte und andere denaturierte Lebensmittel verzichten und stattdessen auf eine farbenfrohe, ballast- und vitalstoffreiche Kost umschwenken, um sich (und seiner Haut) diese Wechselbeziehung zu beweisen. Warum? In dieser Zeit hat sich die oberste Hautschicht (Epidermis) einmal runderneuert, und erste Effekte des Healthstyles werden sichtbar.

AUCH DAS ATMEN ZÄHLT

Wie Jessica Yarbroughs Handy-Alert zeigt, kommt es zudem auf die empfohlene Trinkmenge von täglich zwei Litern an. Denn die Haut ist auf die Mitarbeit zweier weiterer Entgiftungsorgane angewiesen. Einerseits auf gut funktionierende Nieren, deren Ausscheidungsvermögen wir am besten mit dem Trinken von klarem stillem Wasser fördern. Und andererseits auf die Lunge, deren Entgiftungsfunktion wir mit Bewegung und Bewusstsein stärken können.

Mit jedem Ausatmen befreit uns die Lunge nicht nur von Kohlendioxid und Stickstoff, sondern auch von anderen gasförmigen Substanzen, die bei unserem Stoffwechsel anfallen und toxisch sind. Sich hin und wieder daran zu erinnern, dass Bauchatmung eine beruhigende Wirkung auf unser Nervensystem hat und die Produktion von Stresshormonen senkt, kommt indirekt auch der Haut zugute. Desgleichen wirkt das moderate Ausüben einer

Ausdauersportart – auch sie vertieft die Atmung und forciert so quasi nebenbei die Entgiftung.

BASENÜBERSCHÜSSIG ESSEN

Die These von den „Schlacken“, die sich aufgrund von säurebildenden Nahrungsmitteln wie Fleisch, Brot oder Milchprodukten in Bindegewebe und Haut einlagern, ist inzwischen widerlegt. Der Grund: Noch nie hat man dort Verbrennungsrückstände gefunden, wie man sie aus dem Kohleofen kennt. Von „Schlacken“ zu sprechen ist daher streng genommen falsch.

Aber wie kommt es, dass die Beautycommunity trotzdem auf einen Ernährungsstil schwört, der bis zu 80 Prozent auf basenbildenden Lebensmitteln beruht? Sprich, auf Obst, Gemüse, Kräutern? Nicht umsonst listet Jessica Yarbrough in ihrem Leitfaden viele potente Heilkräuter auf, die ihr nachweislich geholfen haben (siehe rechte Seite). Für einen überwiegend auf Pflanzen basierten Lebensstil spricht aber nicht nur deren säurenabpuffernder Effekt innerhalb unseres Stoffwechsels, sondern auch deren Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, den Polyphenolen.

DIE KRAFT DES REGENBOGENS

Unter dem Hashtag #eatarainbow tummeln sich auf Instagram mehr als eine Viertelmillion Posts. Die Begeisterung für farbenfrohes Essen ist ernährungswissenschaftlich gut begründet: Polyphenole gelten als „bioaktive“ Substanzen, die im Körper alterungsfördernde freie Radikale abfangen und in manchen Fällen sogar positive hormonähnliche Wirkungen entfalten.

An erster Stelle rangieren dabei die Pflanzenpigmente, welche Pflanzen zum Schutz vor Fraßfeinden ausbil-

den. Andere Abwehrpolyphenole sorgen für Schärfe, wie etwa in Kresse oder Rettich, oder machen als Gerbsäure Tee und Kaffee herb. Als Faustregel gilt: Womit sich Pflanzen schützen, das kommt auch der menschlichen Haut zugute. Je mehr Stressoren (Sonne, Wind, Fraßfeinde) eine Pflanze ausgesetzt war, desto mehr Polyphenole hat sie ausgebildet. Das ist auch ein Grund, warum ungespritztes saisonales Gemüse aus dem Biomarkt der rund ums Jahr verfügbaren Supermarkt-Treibhausware überlegen ist.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät, fünf bis sieben Portionen Obst und Gemüse täglich zu essen. Um einen strahlenden Teint zu entwickeln, ist dies tatsächlich der Königsweg. Damit das Ganze auch alltags-tauglich ist, beruhigt die Tatsache, dass auch in Tiefkühlgemüse und -obst reichlich sekundäre Pflanzenstoffe stecken. Der beste Weg, sie zu erhalten, ist es, sie kurz zu dämpfen oder in Olivenöl zu dünsten.

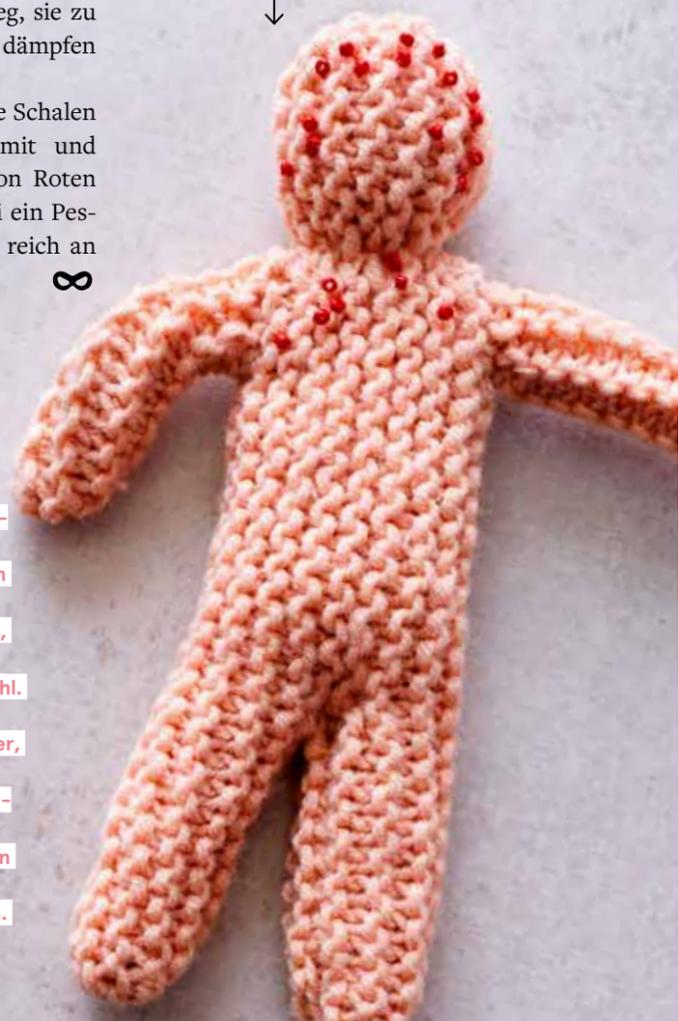
Wer es verträgt, isst auch die Schalen von Obst und Gemüsen mit und macht aus den Blättchen von Roten Beten, Möhren und Kohlrabi ein Pesto, denn sie sind besonders reich an dem gepriesenen Stoff. ∞

Die besten haut-gesunden Lebens-mittel (weil voller Polyphenole)

Brokkoli, Granatäpfel, Açaibeeren (Apfelbeeren), Rote Trauben (besonders in den Kernen), Oliven und Olivenöl, Rotwein, Grüntee, Tomaten, Rote Beten, Sellerie, Gojibeeren, Grünkohl. Außerdem Walnüsse, Ingwer, Kurkuma, Weinblätter, Endivie, Zwiebeln, Brombeeren, Heidel- und Preiselbeeren (Cranberrys). Plus sämtliche Kräuter, allen voran Petersilie, Salbei, Pfefferminze und Rosmarin.

WENN DIE HAUT ROT SIEHT

Rosacea ist ein chronisch-entzündliches Geschehen und führt zu Pusteln und geweiteten Gefäßen. Ärztlich abgeklärt werden sollten, ob eine Belastung mit dem Magenkeim Helicobacter Pylori vorliegt, oder ob mikroskopisch kleine Haarbalgmilben die Rötungen auslösen. Gegen Letztere hilft aufgetupftes verdünntes Teebaumöl.



SCHÖNE HAUT KOMMT VON INNEN

Die zwölf besten Heiler aus Mutter Natur



ERSTHELFERIN ZITRONE

Zitronensaft ähnelt chemisch dem Magensaft und ist ein potenter Verdauungshelfer. Empfehlung: Gleich morgens nach dem Aufstehen den Saft von 1 Zitrone in ½ l heißem Wasser trinken.



STRESSBEFREIERIN FRISCHE BRENNNESSEL

Stärkt die Funktion der Nebennieren und wirkt sich so günstig auf unsere Stresshormone aus. Empfehlung: Eine Handvoll frischer Blätter (mit Handschuhen pflücken) in ein 250-ml-Gefäß mit stillem Wasser geben, acht Stunden ziehen lassen, abseihen, trinken.



LEBERFREUND KORIANDER

Hilft der Leber beim Entgiften. Merke: Je besser die Leber funktioniert, desto gesünder die Haut. Empfehlung: Frisch gehackten Koriander so oft es geht über Salate und Bowls streuen. Wer ihn nicht mag, nimmt ihn in Kapselform.



HORMONREGULATORIN NANAMINZE

Nanaminze (Spearmint) senkt einen Überschuss männlicher Hormone, wirkt antibakteriell und entzündungshemmend. Empfehlung: Täglich 1-2 Tassen Nanaminzeteer trinken.



KEIMBLOCKER KNOBLAUCH

Wirkt antibakteriell und entzündungshemmend, mindert das Pilzwachstum und gilt als Radikalfänger. Empfehlung: Im Smoothiemixer kurmäßig 2-3 Zehen mit 125 ml Zitronensaft zu einem Shot pürieren.



HAUTBEFEUCHTER STANGENSELLERIE

Enthält 95 Prozent vitamin- und mineralienreiches Wasser, welches Körperzellen perfekt speichern können. Empfehlung: Täglich rund 400 ml frisch gepressten Saft trinken, gern auf nüchternen Magen (siehe auch Seite 7).



AUFPOLSTERER KÜRBISKERNE

Ihr hoher Zinkgehalt bekämpft Entzündungen, schützt Hautzellen und stärkt die Kollagenfasern. Empfehlung: So oft knabbern wie möglich.



INFEKTKILLER VITAMIN B15

Auch als Pangamsäure oder Demethylglycin bekannt. Der aknereduzierende Wirkstoff ist in allen Kohlsorten enthalten, aber auch in flüssiger Bierhefe, Sonnenblumenkernen oder braunem Reis. Empfehlung: Regelmäßig auf den Speiseplan setzen.



REINIGERIN KLETTENWURZEL

Laut Traditioneller Chinesischer Medizin reinigt die Wurzel das Blut von Giften und kühlt hitzige entzündliche Prozesse. Empfehlung: Um einen Kaltauszug zu machen, 30 g Wurzel in 1 l Wasser geben und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Über den Tag verteilt trinken.



AKUTMITTEL OREGANOÖL

Wirkt hoch effektiv gegen Entzündungen aller Art. Reines Öl ist eine Rarität und meist nur online erhältlich. Es schmeckt scheußlich, Sie wurden gewarnt! Empfehlung: Im Akutfall morgens 2-5 Tropfen unter die Zunge geben, gleich danach ein Glas Wasser trinken.



STOFFWECHSEL-COACH LÖWENZAHNWURZEL

Reich an den hautfreundlichen Vitaminen A und K. Kurbelt dank der vielen Bitterstoffe unsere Verdauungskräfte an. Empfehlung: Die getrocknete Wurzel rösten, mahlen und dann wie Kaffee zu einem Heißgetränk filtern. Online auch als Instantware erhältlich oder stationär im Kräuterhaus vor Ort.



DETOX-ASSISTENTIN STIEFMÜTTERCHEN

Ihre Blätter unterstützen das Lymphsystem sanft bei der Entgiftungsarbeit. Sie gelten daher als prima Blutreiniger. Empfehlung: Sollte man über längere Zeit als Tee trinken. Wichtig: Die Blätter mit nur 80 °C heißem Wasser aufgießen und 10-15 Minuten ziehen lassen.

Zander trifft Frankfurter Grüne Soße

Hier tragen sämtliche Zutaten zur Hautschönheit bei: ein satter Schub frischer grüner Kräuter, das leichte Protein vom Süßwasserfisch plus Smashed Potatoes aus dem Ofen. Sie geben dem Ganzen einen willkommenen Dreh ins Basische hinein

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA.
35 MINUTEN + BACKZEIT CA. 30 MINUTEN

800 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)
Salz
1 Bund Kräuter für Frankfurter Grüne Soße (s. Tipp)
4 Knoblauchzehen
5 EL Apfelessig
200 ml + 6 EL Olivenöl
Pfeffer
600 g Zanderfilet (mit Haut)

NÄHRWERTE Pro Portion ca. 19 g E, 65 g F,
30 g KH, 780 kcal

- 1 Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser ca. 25 Minuten weich kochen. Kräuter verlesen, waschen und trocken schütteln. Einige zum Garnieren beiseitelegen, Rest grob hacken. Knoblauch schälen und hacken. Kräuter, Knoblauch, Essig und 200 ml Öl zu einer glatten Soße pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, etwas abkühlen lassen. Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit 4 EL Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen.
- 3 Zanderfilet waschen und trocken tupfen. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Filets leicht salzen und mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Unter einmaligem Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Pfeffer würzen. Fisch mit Kartoffeln und Soße anrichten und mit Kräutern bestreuen.

TIPP In die original Frankfurter „Grie Soß“ gehören sieben Kräuter: Borretsch, Schnittlauch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle und Sauerampfer. In der Saison bekommen Sie sie frisch im Paket, außerhalb können Sie sie einzeln kaufen und je nach Geschmack auch welche weglassen oder durch anderes Grün ersetzen.



Vitamine sind das A und O

Bitte nicht wörtlich nehmen!
Denn eigentlich sind sie das A, C, E und B und alle wichtig für die Haut

GEGEN FALTEN

In Möhren, Grünkohl, Spinat oder Honigmelonen findet sich eine Menge an pflanzlichem Vitamin A. Für das Wachstum der oberen Hautschichten, die sich alle 30 Tage erneuern, ist es unverzichtbar. Ebenso für Haare und Nägel. **Wer kein Problem damit hat, Fleisch oder Fisch zu essen**, versorgt sich via Sahne, Leberwurst, Thunfisch oder Aal damit.

FÜR ZELLSCHUTZ

Vitamin C aus Beeren, Kohl und Paprika; Vitamin E aus Vollkorngetreide, Nüssen oder Weizenkeimöl; B-Vitamine aus Hülsenfrüchten, Haferflocken, Brokkoli oder Sojabohnen: **Sie alle beugen der Hautalterung fleischlos vor.** Tierische Lebensmittelquellen für die wichtigen Zellschutzsubstanzen sind Eier, Fleisch und Fisch.



Spinat-crêpes mit Pilzfüllung und Tahini

Spinat ist reich an Betacarotin; eingebaut in die Haut, schützt es vor schädlicher Sonnenstrahlung. Sesam in der Tahin spendet bestes pflanzliches Kalzium. Bei einem Mangel neigen wir zu trockener Haut

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

100 g junger Blattspinat
1 Bund Petersilie
Saft von 1 ½ Zitronen
100 g Buchweizenmehl
50 g Sojamehl
Salz
7 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
4 Stiele Minze
3 TL Sesampaste (Tahin)
Pfeffer
je 400 g Champignons und Austernpilze
3 EL Dukkah (s. Tipp)
1 Beet Shisokresse

NÄHRWERTE Pro Portion ca. 16 g E, 27 g F, 22 g KH, 405 kcal

1 Für den Crêpeteig Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. 4 Stiele Petersilie beiseitelegen, Rest mit Spinat grob hacken und mit 300 ml kaltem Wasser und

dem Saft von ½ Zitrone fein pürieren. Beide Mehlsorten mit ½ TL Salz in einer Schüssel mischen. Spinat-Zitronen-Mix und 1 EL Öl unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Ca. 30 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen für das Dressing Knoblauch schälen und fein hacken. Minze und restliche Petersilie ebenfalls fein hacken. Saft von 1 Zitrone, Knoblauch und Tahin glatt rühren. Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Pilze säubern und putzen. Champignons halbieren, Austernpilze je nach Größe klein schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer weiteren beschichteten Pfanne 4 EL Öl portionsweise erhitzen. Aus dem Teig nach und nach bei mittlerer Hitze 8 dünne Crêpes backen (sie müssen dabei nicht gewendet werden). Crêpes vorsichtig aus der Pfanne gleiten lassen und warm halten.

4 Jeweils zwei Crêpes auf jeden Teller legen, mit der Pilzmischung füllen und zuklappen. Mit Dressing beträufeln und mit Dukkah und Kresse bestreut servieren.

TIPP Dukkah ist eine grobe Würzmischung aus Ägypten, bestehend aus Mandeln, Sesam, Koriander, schwarzem Pfeffer, Kümmel und Cumin. Der Name bedeutet so viel wie „zerstoßen“. Lecker: Frisches Fladenbrot zuerst in Olivenöl und dann in Dukkah dippen.

Fotos: EAT CLUB

UFO

Unbekanntes Food Objekt



DOBBE SCHOTE

Kann sein, dass Sie schon mal bei einem Mittelmeurlaub über die braunen Dinger gestolpert sind. Wahrscheinlicher aber ist, dass Sie das Fruchtfleisch des **Johannisbrotbaums gekostet haben:**

Carob. Als Kakaoalternative punktet das getrocknete, geröstete und pulverisierte Fruchtfleisch mit einem feinkaramelligen Geschmack – ganz ohne Koffein oder Theobromin. Bei Glutunverträglichkeit oder Veganismus sind die zu Johannisbrotkernmehl vermahlene Samen von Interesse. In Backwaren ersetzt 1 TL davon locker 1 Ei, da das Mehl mit einem hohen Quell- und Auflockerungsvermögen daherkommt. Dank seines hohen Quellvermögens lassen sich damit sogar mit kaltem Wasser Soßen andicken oder Gelees herstellen. Johannisbrotkernmehl enthält mehr gesundheitsfördernde Catechine als grüner Tee und hat sich einen Ruf als ausgezeichnete glutenfreie Ballaststoff erworben.

Foto: OZMedia/Shotshop

PALM-FETT

ERKENNEN UND VERMEIDEN

Dass der immer noch wachsende Verbrauch von Palmfett zu Regenwaldrodungen, Zerstörung der Artenvielfalt und Menschenrechtsverletzungen in den Anbauländern führt, ist eine traurige Tatsache. Daran ändern auch diverse Zertifizierungen und der Anbau von Ölpalmen nach Bio-Standards nicht viel: Bio-Palmöl hat einen Marktanteil von weniger als einem Prozent. Gleichwohl können wir Konsumenten durch bewussten Einkauf ein wenig an der Schraube drehen. Zum Beispiel indem wir über die Website replacepalmoil.de gezielt nach dem Fett suchen oder gleich die App ins-

tallieren. Weil es geschmacklich an Butter erinnert, gut zu verarbeiten und vor allem billig ist, steckt Palmfett in vielen Süßwaren, Fertiggerichten, Babynahrung oder Tütensuppen. Wie unsere Recherche gezeigt hat, findet man es aber auch dort, wo man es am wenigsten vermutet, etwa in Gelierzucker. Beim Kauf sollten wir unser Augenmerk aber nicht nur auf Lebensmittel, sondern auch auf Kosmetika und Reinigungsmittel richten: Hier verstecken die Hersteller Palmfette und ihre Abkömmlinge unter 25 verschiedenen Namen. Eine Liste gibt's unter umweltblick.de.



Brühwürfel
(Maggie)



Cookie mit Zartbitterschokolade
(Bohlsener Mühle)



Dinkelminibrezel
(DM Bio)



Englisches Lakritzkonfekt
(Arko)



„Duplo“
(Ferrero)



Erdnussbutter
(Rewe Bio)



Gelierzucker
(Diamant)



Pastasack in Pilz-Rahm-Soße
(Knorr)



Wasabinüsse
(Edeka)



SUPER, UND DU?

Was machen eigentlich andere so, um das Beste aus sich herauszuholen? Für die Antwort haben wir einfach mal über den Tellerrand geschaut. Abgucken ist hier erlaubt, ach was, erwünscht!

Ach so!

ZITRONEN enthalten das Mineral Kalzium, gekoppelt an Vitamin C. Heißt: Wo das eine ist, ist das andere nicht weit, und beides zusammen kann der Körper sehr gut verwerten. Obwohl sie sauer schmecken, wirkt frischer Zitronensaft – auch mit Wasser verdünnt – im Organismus basenbildend. Kurz: Prima Idee, eine Kanne Zitronenwasser vor dem Morgenkaffee oder -tee zu trinken, um dessen Säuren abzupuffern.

„Auch wenn's mich schüttelt: Ich steh voll auf bitter.“

Kirstin, Redakteurin



WAS MACHT DICH GERADE GLÜCKLICH, KIRSTIN?

„Kuchen, Kekse, Torten: Bei uns im EAT CLUB gibt's immer was zu probieren. Dem zu widerstehen fällt irre schwer. Eigentlich will ich zwischendurch nichts snacken, um meine Leber zu schonen. Wenn das nicht klappt, gönne ich mir eine Pipette ‚Bitter Liebe‘. Schmeckt scheußlich, regt aber die Gallenproduktion an, und meine Leber muss weniger schuffen.“ 50 ml, ca. 15 €, bitterliebe.com



Fotos: EAT CLUB, Getty Images, PR



Versacken ohne Kater

Die liebsten Cocktails schlürfen, dabei den vollen Geschmack goutieren – und nicht das kleinste Promille Alkohol vernebelt Sprach- und Denkvermögen? Doch, das geht! Egal ob in Bars, Restaurants oder auf Partys, das alkoholfreie Sortiment von Undone (Rum, Gin, Bitterorange, Wermut) gestattet hartes Feiern ohne Absturz. *Undone No. 8 Italian Aperitif Type*, 0,7 l, ca. 15 €, über cranehouse.de

SAGEN SIE ES ANDERS

So wandeln Sie Schuldzuweisungen in positive Dankbarkeitsbotschaften um

„Sorry, dass ich immer **wieder zu spät** komme.“

→ „Danke, dass du auf mich gewartet hast.“

„Sorry, dass ich **nicht aufgeräumt** habe.“

→ „Danke, dass du mich so akzeptierst.“

„Sorry, dass du mir so viel **helfen** musst.“

→ „Danke, dass du mir diesen Gefallen tust.“

„Sorry, dass ich so viel **labere**.“

→ „Danke, dass du mir zuhörst.“

Es gibt sie – die ewige Jugend

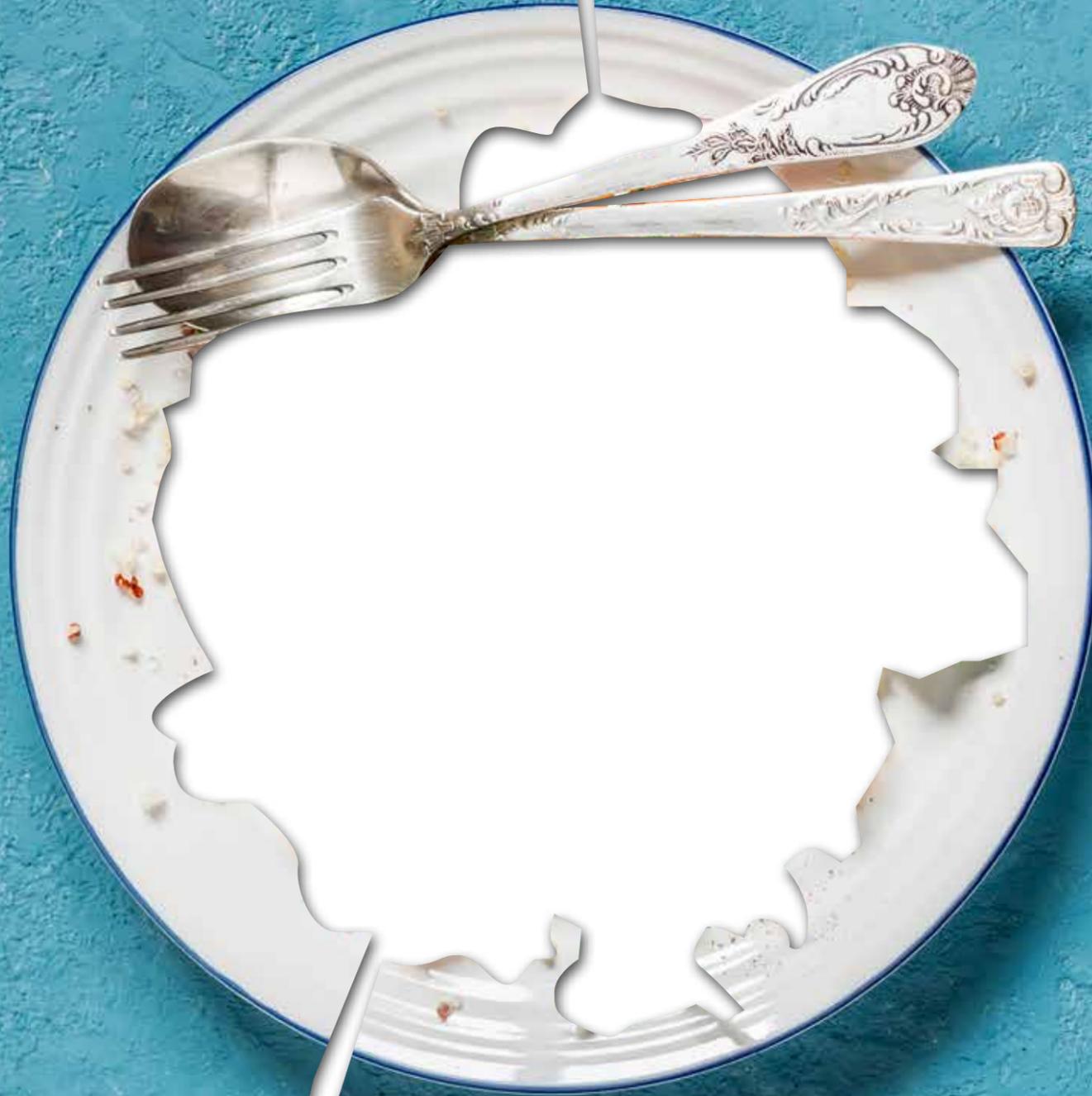
Ein farbloser Lurch mit dem aztekischen Namen Axolotl bleibt zeitlebens jung. Wären die Amphibien Frösche, verharrten sie auf Dauer im Entwicklungsstadium einer Kaulquappe. Geschlechtsreif werden sie trotzdem. Warum das so ist, stachelt vor allem die Kosmetikindustrie zu einer intensiven Forschungstätigkeit an.



NETFLIX-DOKU Hut ab, Gwyneth!

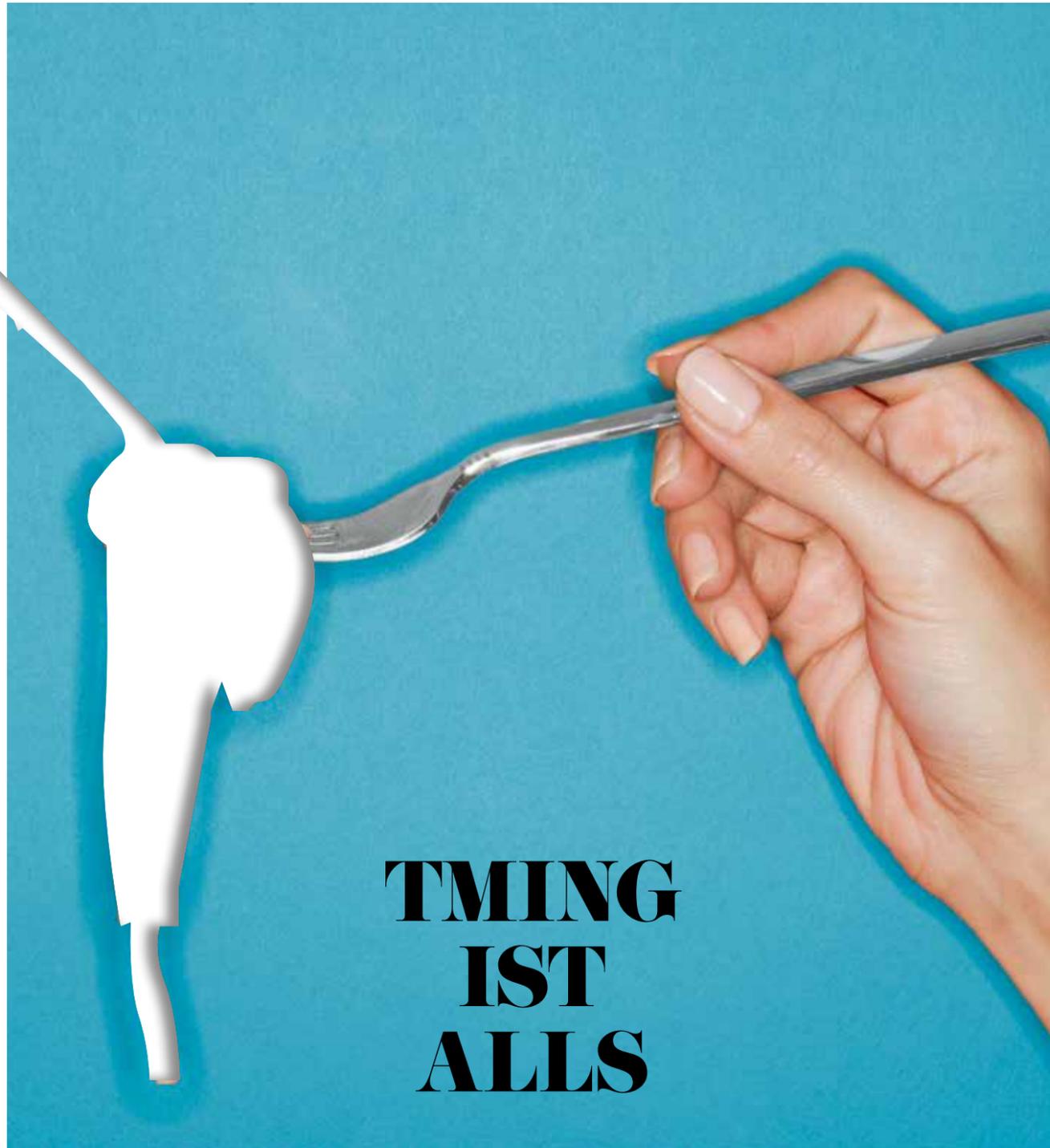
Auch wenn alle sie hassen (etwa wegen ihres Vagina-Dampfbads): Wir sind schon seit Langem Fans von Gwyneth Paltrow. Vor allem ihr Reportageformat „The Goop Lab“ (hier im Speziellen das Interview mit Kältoguru Wim Hof) dient uns als unerschöpfliche Inspirationsquelle. Weiter so! *Als Download auf Netflix verfügbar, erster Probemonat gratis*





HLUNG DRCH VERZCHT : FASTN

Abwarten und (ungezuckerten) Tee trinken... wenn wir das nur lange genug tun, machen wir irgendwann eine gute Figur, tönt es überall. Abnehmen ist aber eigentlich nur ein netter Nebeneffekt des zeitbegrenzten Essens – wenn man bedenkt, was so ein ausgeweitetes Päuschen noch so alles bewirken kann



**EIN DING
IST
ALLS**

TEXT LUISE GAND

F

FASTN VRJÜNGT

Um zu verstehen, warum das so ist, schauen wir uns erst mal dort um, wo das, was wir essen, landet. Nein, nicht an den Hüften: im Darm. Er ist das größte und stärkste Immunorgan des Menschen. Ein Drittel unserer Immunkraft geht für die Verdauung drauf. Wenn wir dem Darm ständig Essen zuführen, hat er permanent zu tun: Die Kekse am Nachmittag, das Glas Wein auf der Couch, der Mitternachtssnack... gönnen wir dem Darm ab und an seine Ruhe, entlasten wir ihn – und unser Körper kann die gewonnene Immunkraft woanders einsetzen. Selbstheilung ist das Zauberwort. Und die geht noch viel tiefer: in unsere Zellen. In ihnen stecken zwei Wachstums-moleküle namens IGF-1 und mTor. Führen wir unserem Körper Essen zu, füttern wir diese Moleküle gleich mit. Am liebsten mögen sie Glukose und Aminosäuren, zwei Bestandteile, die in Kohlenhydraten und Fetten vorkommen – also quasi in fast allem, was wir essen. IGF-1 und mTor sind dafür zuständig, diese Substanzen ins Gewebe einzulagern, wodurch die Zellen ständig wachsen und sich vermehren. Mit jedem Bissen geben wir den Molekülen das Signal, ihren Job zu erledigen. Und Wachstum heißt in diesem Zusammenhang nichts anderes als Zellalterung. Wenn wir unsere Zellen nun für einen gewissen Zeitraum mal nicht mit Essen bombardieren und den beiden Wachstumsfaktoren IGF-1 und mTor eine Pause gönnen, wird der Alterungsvorgang eine Weile gestoppt.

FASTN REINGT UNSRE ZELLEN

Aber nicht nur das: Ist die Essenspause lang genug, starten die Zellen zudem ihr Selbstreinigungsprogramm. Beschädigte und unbrauchbare Zellkörperchen werden abgebaut und deren chemische Bestandteile als Brennstoff genutzt, um die Zelle in sich zu erneuern. Die Wissenschaft nennt diesen Vorgang Autophagie – Upcycling könnte man wohl auch dazu sagen. Das innerliche Großreinemachen, das wir durch das Fasten anregen, reinigt unsere Zellen bis in die Tiefen.

VORBEUGN DRCH SLBSTREINIGG

Was aber heißt „bis in die Tiefen“? Die Ergebnisse der medizinischen Forschung lassen vermuten, dass entartete Gene oder bösartige Bakterien durch die zellinterne Müllabfuhr namens Autophagie direkt im Anfangsstadium abtransportiert werden und sich daher gar nicht erst anhäufen können. Und dabei sprechen wir nicht (nur) von möglichen kleinen Infektchen, sondern auch von Krebszellen im Frühstadium, neurodegenerativen Krankheiten wie Alzheimer und Parkinson oder dem Typ-2-Diabetes. Und das nur, weil man mal ein paar Stunden nichts isst. Krebs aushungern – das klingt genauso unglaublich wie unglaubwürdig. In der Wissenschaft wird über den Zusammenhang von Krebs und Autophagie kontrovers diskutiert: Forscher der University of Chicago fanden heraus, dass dieser Prozess eine herausragende Rolle in der Krebsentstehung spielt. Die Selbstreinigung der Zellen kann also eine prophylaktische Wirkung haben, indem sie die Ansammlung von Krebszellen im Anfangsstadium erschwert. Wissenschaftler des National Center for Toxicological Research in Arkansas halten allerdings dagegen, dass die Autophagie das Wachstum von Krebszellen beschleunigen kann, wenn diese bereits im Körper bestehen. Es kommt also mitunter auf das Stadium an, in dem sich die Krebszellen befinden, ob die Autophagie eine heilende Wirkung hat oder nicht.



Gesetzt hingegen ist der positive Effekt des Fastens für Menschen, die an Rheuma oder chronischen Schmerzen leiden, wenn es nach Andreas Michalsen, dem Chefarzt der Fachabteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus in Berlin, geht: Er stellte fest, dass Fasten auf diese Patienten eine schmerzlindernde Wirkung hat. Außerdem würde der Nahrungsentzug, hier waren es sieben bis 21 Tage mit weniger als 500 Kalorien am Tag, die Laune heben. Das liegt daran, dass unser Organismus beim Fasten jede Menge Botenstoffe ausschüttet, die für gute Stimmung sorgen: Endorphine, Dopamin oder Serotonin.

SO KOMMTS ZM GWICHTSVRLST

Aber was passiert sonst noch im Körper, wenn wir mal eine Weile nichts essen? Direkt nach der Mahlzeit zerlegt der Körper das zugeführte Essen in neue Bestandteile: Eiweiße werden zu Aminosäuren, Fett zu Fettsäuren und Kohlenhydrate zu Glukose umgewandelt. Diese Nährstoffe werden dann zur Energiegewinnung, zum Muskelaufbau oder zur Speicherung für magere Zeiten genutzt. Glukose ist dabei die Hauptbrennstoffquelle unseres Körpers.

Sie wird nach der Aufnahme entweder im Glykogenspeicher der Leber als kurzfristiger Energiespeicher angelegt oder langfristig im Fettgewebe als Energiedepot für magere Zeiten. Es dauert bis zu anderthalb nahrungsfreie Tage, bis der Glykogenspeicher der Leber komplett leer ist. In dieser Zeit sinkt der Blutzucker-

WRAUF ACHTEN?

NICHT GLICH LOSLGN!

Wer das Fasten länger als einen Tag durchziehen möchte, sollte vor dem eigentlichen Start ein bis zwei Entlastungstage einplanen und am besten entweder nur Rohkost oder ausschließlich Kartoffeln, Reis oder Gemüse essen. Ferner ist es ratsam, mit jedem Fastentag einmal den Darm von Verdauungsresten und abgestorbenen Zellen zu reinigen. Zum Beispiel mit einem Bittersalzwasser (1 TL auf ¼ l Wasser) oder mit einem Einlauf. Kaffee- und Schwarzteeetrinker sollten bereits eine Woche vorher ihren Koffeinkonsum einstellen, um Entzugskopfschmerzen während des Fastens vorzubeugen.

WIEVIL TRNKN?

20 Prozent unseres Wasserbedarfs nehmen wir über Nahrung auf – wenn die wegfällt, müssen wir anderweitig an Wasser kommen. Also lautet die Devise „Trinken, trinken, trinken!“. Genauer: 30 bis 35 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. Eine 60-Kilogramm-Frau sollte demnach zwischen 1,8 und 2 l am Tag trinken. Wer zum Fasten noch Sport treibt oder wegen hoher Temperaturen schwitzt und so Wasser verliert, sollte die Flüssigkeitsaufnahme zusätzlich erhöhen.

KRSN ÜBRWNDN

Plant man, eine längere Fastenzeit einzulegen (statt des lebensbegleitenden Intervallfastens) können die ersten zwei bis drei Tage Nahrungsverzicht unangenehm sein. Hunger, der Entzug von emotionalem Essen oder einfach nur die dank des Wegfalls der Mahlzeiten geschenkte Zeit müssen überbrückt werden. Es empfiehlt sich durchaus, das Fasten in den Urlaub und eine naturreiche Gegend zu verlegen – mit viel Zeit zu Waldspaziergängen und Lektüre. Auch zu zweit oder mehreren zu fasten erhöht das Durchhaltevermögen.

spiegel um rund 20 Prozent. Wenn nun in den Folgestunden nichts Neues an Essen nachkommt, muss sich der Körper seine Energie woanders herzaubern – und bedient sich seiner Fettreserven. Nach 24 Stunden des Fastens befindet sich der Körper dann vollständig im Fettverbrennungsmodus, und der erwünschte Abnehmeffekt tritt ein.

STFFWCHSLGHEIMNSSE

Wenn wir nach dem Fasten, egal ob man sich für Intervallfasten oder eine Fastenwoche entschieden hat, wieder essen, macht es Sinn, darauf zu achten, wann wir welche Nahrungsmittel zu uns nehmen. Denn je nach Zeitpunkt werden bestimmte Lebensmittel ganz unterschiedlich verstoffwechselt. Seit Jahrtausenden

unterliegt unser Körper einem Tag-Nacht-Rhythmus: Manche Organe und Gene arbeiten morgens gut, andere hingegen legen eine Nachtschicht ein. So ist etwa bei Tagesanbruch unsere Insulinempfindlichkeit am höchsten.

Kurzer Ausflug in die Welt der Botenstoffe: Insulin ist als einziges Hormon in unserem Körper dafür zuständig, den Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit zu senken und zu normalisieren. Morgens performt Insulin am besten – hier kann der Körper Kohlenhydrate gut verkräften. Im Laufe des Tages macht das Insulin langsam schlapp, die Kontrolle des Blutzuckerspiegels dauert also deutlich länger. Statt mit Käsesahnenudeln soll-

WELCHE FASTN-ARTN GIBT ES?

1

Intervallfastn 16:8

In einem *Zeitfenster von 8 Stunden* darf gegessen werden, zum Beispiel von 9 bis 17 oder von 12 bis 20 Uhr. In den übrigen 16 Stunden wird nur Wasser, Kaffee (ohne Zucker, wenig Milch!) und ungesüßter Tee getrunken. Clever: Die meisten der 16 Stunden zu schlafen.



DAUER: Jeden Tag und langfristig

VORTEIL: Gut in den Alltag integrierbar

NACHTEIL: Autophagie wird nur in Maßen angeheizt, weil die Essenspause zu kurz ist

ZIELSETZUNG: Grundwohlsein, Fettverbrennung

2

37-Stunden-Fastn

Die Fastenperiode startet *nach einem Abendessen um 19 Uhr*. Den Tag darauf wird nur Wasser und ungesüßter Tee getrunken und nichts gegessen bis zum Frühstück am nächsten Morgen um 8 Uhr.



DAUER: Einmalig bis mehrmals im Jahr

VORTEILE: Eine gute erste Erfahrung, um sich dem Thema Fasten anzunähern. Außerdem vor einem operativen Eingriff zu empfehlen, denn durch die Entlastung des Immunsystems und des Stoffwechsels verläuft die Wundheilung und Genesung leichter und schneller

NACHTEIL: Aufwendiger in der Umsetzung, weil eine Vorbereitung notwendig ist (siehe Kasten Vorbereitung)

ZIELSETZUNG: Grundwohlsein, Autophagie

3

Heilfastn

Beim Heilfasten spricht man von einer *Langzeitfastenkur*, fünf bis maximal 35 Tage ohne feste Nahrung. Stattdessen gibt es, je nach Fastenmodell, Gemüsebrühe, Säfte, Tee und Wasser. Das Heilfasten sollte definitiv mit einem Arzt oder einer Ärztin abgesprochen und gegebenenfalls begleitet werden.



DAUER: Einmalig bis mehrmals im Jahr

VORTEILE: Eine bewusste Auszeit für Körper und Geist

NACHTEILE: Langwierige Vorbereitung und ärztliche Begleitung erforderlich, daher nicht alltags-tauglich (siehe Kasten Vorbereitung)

ZIELSETZUNG: Grundwohlsein, Autophagie

ten wir uns daher abends eher mit einem Gemüsepfännchen begnügen, zumindest wenn man das Fasten auch zum Abspecken nutzen möchte. Die Selbstreinigungs-müllabfuhr der Zellen kommt aber auch, wenn's zum Dinner einen Teller Pasta gab – sofern die sich daran anschließende Essenspause auch lang genug ist.

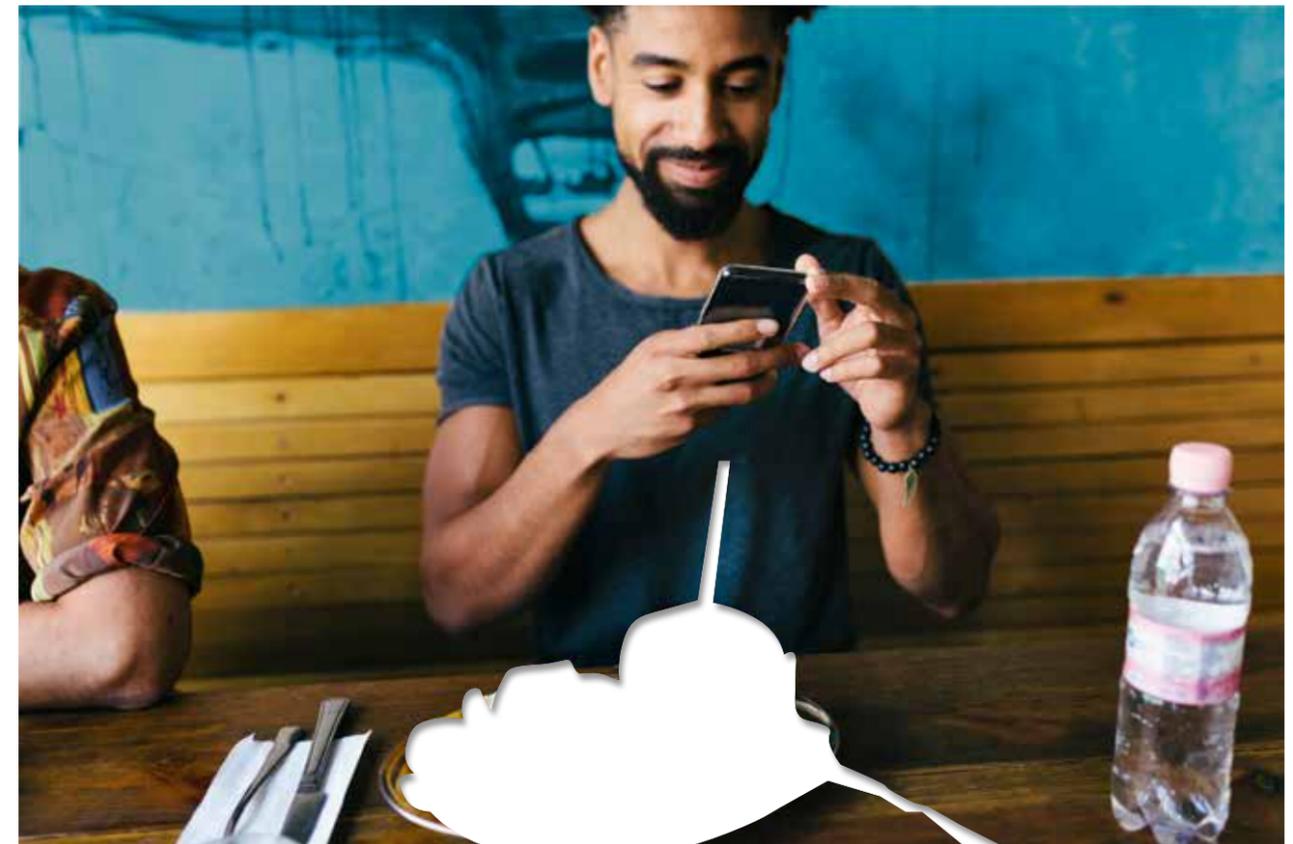
SLBSTREINGG – WANN TRTT SIE EIN?

Aber was heißt in dem Zusammenhang denn eigentlich lang genug? Das Autophagie genannte Selbstreinigungsprogramm wird aktiviert, wenn man 16 bis 20 Stunden gefastet hat – wie schnell es losgeht, hängt damit zusammen, wie zügig die Glykogenspeicher geleert sind. Und das sind sie bei

einer leichteren Mahlzeit schneller als nach vielen Kohlenhydraten. Richtig in Fahrt kommt das körpereigene Upcycling-Programm dann in einem Zeitraum von 48 bis 72 Stunden. Es macht also durchaus Sinn, je nach Zielsetzung die Fastenmethode auszuwählen (siehe linke Seite).

Doch völlig egal, ob man täglich in Intervallen pausiert oder ab und an mal ein Hardcore-Heilfasten betreibt: Die Kalorienzufuhr für einen gewissen Zeitraum zu drosseln stößt in jedem Fall gesundheitsfördernde Prozesse an. Ob Blutdruck, Zuckerspiegel, Entzündungsmarker – sie

alle sinken bei jeglicher Form des Fastens. Fürs allgemeine Grundwohlsein hat jede Methode also durchweg positive Effekte. Je besser wir uns fühlen, desto aktiver fühlen sich auch unsere Zellen, wie Wissenschaftler von der Temple University in Philadelphia nun zudem bestätigten: Um ganze sieben Jahre verjüngen wir uns durchs Fasten. Sieben Jahre! Da könnte man fast sagen: Wer nicht fastet, der rostet. ∞



Fotos: Getty Images

SNACKIDENT

Weltbeste erste Hilfe,
wenn Magen und
Gefühlshaushalt
knurren

Bananenwaffel „Knabbadidu“

Knackig, knusprig, cremig, süß: ein wahrer Seelentröster voller positiv stimmender Mikronährstoffe

FÜR 8 STÜCK //
ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 10 MINUTEN

3 Bananen (à 150 g)
1 TL Kakaopulver
½ TL Zimtpulver
1 EL geröstete Erdnusskerne
8 Dinkelwaffeln (à 9 g)
200 g Erdnussmus

NÄHRWERTE

Pro Stück ca. 9 g E, 14 g F,
16 g KH, 70 kcal

Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Kakao und Zimt mischen. Erdnüsse grob hacken. Waffeln mit Erdnussmus bestreichen. Mit Bananen belegen und mit Kakao-Zimt-Mischung und Erdnüssen bestreuen.



Foto: EAT CLUB

Dr. Hauschka



Für Deine Haut. Für unsere Erde.

Von Deiner Kosmetik erwartest Du reinste Natur und höchste Qualität. Dafür setzen wir auf die Kraft der Heilpflanzen und auf kosmetische Forschung. Mit unseren Partnern in aller Welt entwickeln wir seit Jahrzehnten den ökologischen Landbau und schaffen faire Lebensbedingungen. Für die Welt um Dich herum und für Deine Ausstrahlung: Lass uns #zusammenwirken.

100% zertifizierte, wirksame Naturkosmetik.
Anders seit 1967.

SCHAU-FENSTER

Gucken Sie sich ruhig um, lauter schöne Sachen hier



Drahtesel waren gestern, heute sind Bambusbikes angesagt! Myboo produziert die ultracoolen Unikate unter fairen Arbeitsbedingungen in Ghana

Die Fahrrad-saison ist eröffnet!

Über die positiven Eigenschaften des Radelns müssen wir hier ja nicht mehr informieren, über die von Bambus vielleicht schon, denn er ist ein großartiger, noch unterschätzter Rohstoff. Er ist leicht, extrem stabil und dabei unvergleichlich

federnd. Myboo hat das Material nun für den Fahrradbau entdeckt und kombiniert das flexible Süßgras mit den besten Anbauteilen, die der Fahrradmarkt zu bieten hat. Hergestellt werden die Bambusbikes in liebevoller

Handarbeit in Ghana, und zwar innerhalb eines eigens gegründeten sozialen Projekts, das sich um faire Arbeitsbedingungen und gute Schulbildung für die Kinder der Region bemüht. my-boo.de



4 · B · Beste Bio-Baumwoll-Basics

In allen erdenklichen Farben! Und die gibt's nur über den Onlineshop. Das vermeidet unnötige Umwege und damit CO₂. Design in Dänemark und fair genäht in Portugal. Fünf Prozent des Erlöses unterstützen einen Fußballclub im Kongo. colorfulstandard.de

Ethical Swimwear aus Hamburg

Spätestens seit Wim Hoff das Eisbaden so populär gemacht hat, haben Badeanzüge das ganze Jahr über Saison. Die farbenfrohen Teile von Mymarini sind aus einem Stoff, der aus alten Fischernetzen hergestellt wird. Ca. 200 €, mymarini.com



Fotos: Getty Images, PR



Vollgepackt wie ein Multivitamin

Und ebenso orange ist das Gesicht mit roter Blutregenalge. In ihm steckt eines der stärksten Antioxidantien unseres Planeten: Astaxanthin. Es wirkt Hautalterung und Entzündungen wirksam entgegen. „Coral Elixir Ultra Strengthening Face Oil“ von Lovely Day, 30 ml, ca. 40 €, lovelyday.de



Tschüss, Plastik! Hallo, Putzmitteltabs

Einfach eine leere Sprühflasche mit Leitungswasser befüllen, Tab von Everdrop hineinwerfen und – sprudel, sprudel – schon ist das Putzmittel fertig. Das Konzept kommt mit nur drei Tabletten aus: einem Allzweckreiniger, einem Glasreiniger und einem fürs Bad. Pro Tab 1 €, everdrop.de



Nicht wegwerfen. Sondern reparieren (lassen)



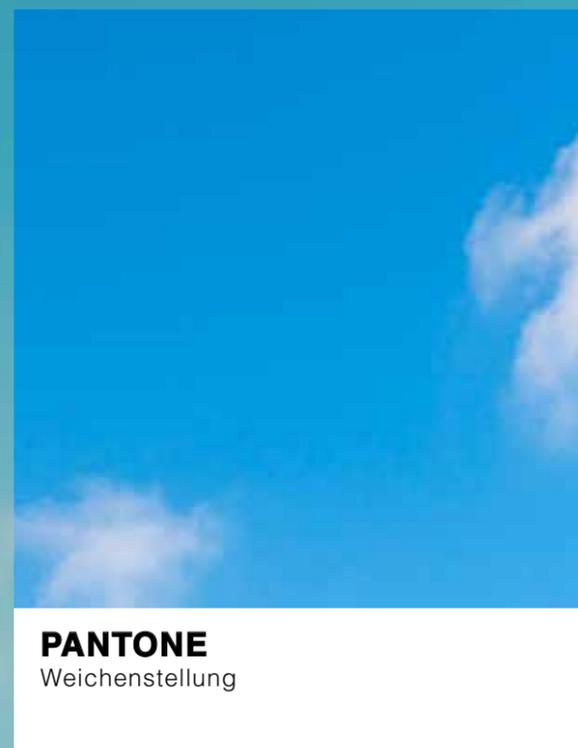
Aus Alt mach (fast) Neu

Turnschuhretter Hagen ist 23 Jahre alt, Berliner und gelernter Orthopädeschuhmacher. Vor Kurzem beschloss er, der Wegwerfgesellschaft ein Schnippchen zu schlagen und sein eigenes Start-up zur Reparatur von Sneakern zu gründen. Hagens Werkstatt läuft heute auf Hochtouren. Viele getragene Lieblingsturnschuhe erleben dort ihre Renaissance. Sie werden gereinigt, gepflegt und neu besohlt. Deutschlandweit! sneaker-rescue.de

AUS DEM LEIHHHAUS

Rent it, Baby!

Mal im Ernst: Warum immer Klamotten kaufen, wenn man sie auch leihen kann? Gerade ausgefallene Teile für besondere Anlässe hängen doch oft monatelang ungetragen im Schrank rum. Re-nt verleiht eine tolle Auswahl an Vintagetiteln, Fair-Fashion-Pieces und Designerstücken. Die Abgebühr liegt zwischen 35 € und 55 € pro Monat. (Wer seinen Look noch nicht gefunden hat, kann bei einem What'sApp-Quiz mehr über den eigenen Stil herausfinden!) re-nt.com



VOM STARKEN WILLEN UND DER ENTSCHEIDUNG, GLÜCKLICH ZU SEIN

**Was zwei Profisportlerinnen, eine
71-jährige Influencerin und eine Ernährungs-
beraterin, die den Brustkrebs besiegte,
miteinander verbindet? Finden Sie es heraus!**

TEXT MICHAELA SCHWARZ



PANTONE
Konsequenz

Caro Kotke ist überzeugt, dass die Umstellung auf eine basenbetonte Ernährung ihr geholfen hat, den Brustkrebs zu besiegen. In ihrem Blog carolionk.com teilt sie ihre Erfahrungen und widmet sich auch den schöneren Seiten des Lebens

CAROLIN KOTKE

Kann man überhaupt blendend aussehen, wenn man einen harten Kampf gegen den Krebs hinter sich hat? Die Bloggerin zeigt: Man kann. Und sie macht damit allen Frauen Mut, die Ähnliches erlebt haben oder gerade erleben

SIE WIRKT JUNG UND STRAHLEND. Angesichts ihrer zarten 32 Lebensjahre mag das zunächst gar nicht so erstaunlich sein. Es sei denn, man kennt Carolin Kotkes Geschichte. Vor gar nicht langer Zeit kämpfte sie um ihr Leben, genauer: gegen den Brustkrebs. Neben der Angst vor dem Tod musste sie auch noch mit den häufig vorkommenden Nebenwirkungen zurechtkommen. Wegen der Chemotherapie fielen ihr sämtliche Haare aus, inklusive Augenbrauen und Wimpern, und sie wurde von Tag zu Tag blasser, magerer und schwächer.

Doch Caro ist keine, die einfach so aufgibt – nicht einmal dann, wenn nach einer doppelten Brustentfernung und abgeschlossenen Therapie der Krebs plötzlich wieder da ist – beziehungsweise: immer noch. Stattdessen beschließt sie, zusätzlich zur Medizin noch selbst etwas gegen die Krankheit zu tun, mit allen ihr zur Verfügung stehenden Mitteln.

Sie beginnt, sich intensiv mit dem Thema Ernährung auseinanderzusetzen, und stellt ihre eigene komplett auf basisch um. „Wenn man sich mit dem Säure-Basen-Haushalt näher beschäftigt“, sagt sie, „ist die Schlussfolgerung, dass sich nur in einem sauren Milieu Krebszellen, Viren und Bakterien fortpflanzen und überleben können.“ Ihre Ernährungsumstellung kann jedenfalls nicht so schlecht gewesen sein, und sei es als ergänzende Maßnahme: Ende 2018 kann Carolin Kotke ihre Krebstherapien erfolgreich beenden. An ihrer neuen Ernährung hält sie seither fest – schon deshalb, weil sie sich so wohl damit fühlt.

Die Wahl der Lebensmittel hat zum Ziel, den Säure-Basen-Haushalt des Körpers auszubalancieren, denn der kann bereits durch psychische Belastungen wie zu viel Stress, aber vor allem

Die Wahlhamburgerin war ein echter Workaholic, der neben dem Job als Marketingmanagerin auch noch studierte, als sie beschloss, ganz neu anzufangen. Dann kam



die Diagnose „Brustkrebs“, und plötzlich war wirklich alles anders. Nach mehreren Therapien und einer kompletten Lebensumstellung geht es der Healthy-Living-Bloggerin heute blendend

eben durch die falsche Ernährung aus dem Gleichgewicht geraten. Die Folge: Man fühlt sich müde, schlapp und antriebslos, bekommt Sodbrennen oder unreine Haut. Deshalb, so Caro, macht man am besten einen weiten Bogen um Fertigprodukte mit zu vielen Konservierungsstoffen und Industriezucker und reduziert weitgehend den Konsum von Kaffee, Alkohol und Weizenprodukten. Wohltuend und wichtig hingegen sind basenbildende Nahrungsmittel wie reichlich Obst, Gemüse, Kräuter oder Nüsse. Sie enthalten jede Menge Vitamine und Nährstoffe, die der Körper täglich benötigt.

Schön und gut: Aber was machen beispielsweise unverbesserliche Pasta-Aficionados? Ganz verzichten? Keineswegs, meint Carolin. Weil es jede Menge guter Alternativen gibt, etwa Kichererbsen- oder Linsenpasta, die den Körper mit Pflanzenproteinen versorgt. Sie selbst gönnt sich dazu übrigens gern etwas Brokkoli – ihr Lieblingssuperfood. Außerdem, so ihr Credo: Allzu streng sollte man nicht mit sich sein. Als Kaffeejunkie wäre es zum Beispiel vollkommen okay, zwischendurch auch mal dieser Leidenschaft nachzugehen – solange man den Säuregehalt danach wieder mit etwas Basischem ausgleicht, ganz nach der Regel 80 Prozent basisch zu 20 Prozent säurebildend. (Wie das geht, dafür gibt es auf Seite 17 einige Anregungen.)

Apropos ausgeglichen: So wirkt die Ernährungsberaterin, die Seminare und Workshops zu diesem Thema abhält, im Allgemeinen. Vielleicht liegt es an den Yoga- und Pilatesstunden, die sie erst vor Kurzem für sich entdeckt hat, dem regelmäßigen heißen Bad oder der meditativen Musik zum Entspannen. Höchstwahrscheinlich aber an der Gelassenheit, die man erlangt, wenn man sein Leben wiedergewonnen hat.

SUSI ANNA KENTIKIAN

Ihren Spitznamen Killerqueen verdankt sie der hohen K.-o.-Rate ihrer Wettkämpfe. Doch auch die Lebensgeschichte der charismatischen Boxweltmeisterin zeigt ihre Kämpfernatur

HÄTTEN SIE GEDACHT, dass die bekannteste Boxerin Deutschland gerade mal 1,55 Meter misst? Wahre Größe zeigt sich eben auf andere Weise – vor allem wenn man es wie Susianna Kentikian von Kindesbeinen an gewohnt ist, sich durchboxen zu müssen. Als ihre Familie aus Armenien floh, war Susi erst fünf Jahre alt, und was sie in Deutschland erwartete, war alles andere als ein Kindergeburtstag. Die Gewalt in dem Berliner Wohnheim, in dem die Kentikians landeten, ließ sie zunächst weiter nach Moldawien und dann nach Russland flüchten – bis sie schließlich in Hamburg landeten: in einem zwölf Quadratmeter kleinen Container auf der „Bibby Altona“, einem vierstöckigen Wohnschiff, das die Stadt als Erstaufnahmehinterbringung für Asylanten eingerichtet hatte und das als Lager und Umschlagplatz für Drogen berüchtigt war.

Was dann passierte, liest sich wie der Plot eines Hollywoodfilms – auch wenn es im richtigen Leben mit weitaus mehr Schweiß und Disziplin verbunden war: Mit zwölf Jahren begleitete Susi ihren Bruder zum Boxtraining und entdeckte dabei ihre Liebe zu dem Sport. Sie begab sich regelmäßig in den Ring, wurde mit 14 Jahren erstmals Hamburger Juniorenmeisterin. Allein während ihrer Amateurreise erzielte sie eine Bilanz von 24 Siegen bei nur einer Niederlage. Der Rest ist Sportgeschichte: dreifacher Weltmeistertitel im Fliegengewicht, ausverkaufte Hallen, spektakuläre Kämpfe mit hohem Schauwert.

Dass Susi kein überflüssiges Gramm Fett am Körper spazieren trägt, erklärt sich schon durch das harte Training, das sie absolviert. Doch natürlich achtet sie auch darauf, was auf den Teller kommt. „Vor den Kämpfen esse ich sehr eiweißhaltig. Mein Favorit ist Fleisch, aber auch Fisch mit Gemüse und Obst. Außerdem trinke ich dann täglich drei bis vier Liter Wasser, das ist ganz wichtig.“

Mit fünf Jahren flüchtete Susianna mit ihrer Familie aus Armenien nach Deutschland. 27 Jahre später ist sie nicht nur mehrfache Box-



weltmeisterin, sondern auch abseits des Rings ein Medienstar. Dennoch ist Susi immer am Boden geblieben – obwohl sie dorthin sonst lieber ihre Gegnerinnen schickt. Bilanz: 39 Kämpfe, 36 Siege, 17 davon durch K. o.

Und wie sieht's aus, wenn kein Wettkampf ansteht? „Dann gönne ich mir gern auch mal etwas Süßes wie Torte oder Schokolade. Ich muss mich ohnehin täglich mehrmals wiegen und überprüfe damit mein Essverhalten. Sobald ich zunehme, trainiere ich entsprechend mehr. Das habe ich durch das Boxen verinnerlicht, denn jedes Gramm auf der Waage zählt.“ Eine Aussage, die durchaus wörtlich zu nehmen ist: Als Fliegengewicht im Profisport darf Susi maximal 50,8 Kilo wiegen.

Was ihre Bedeutung für den deutschen Boxsport betrifft, ist sie allerdings ein echtes Schwergewicht. Das Image des Frauenboxens hat sie nachhaltig zum Positiven verändert, obwohl sie sich selbst früher oft unterfordert fühlte. „Ich habe zwangsläufig mit Männern trainiert, da es wenige starke Frauen im Profiboxen gab. Jetzt boxen die Frauen technisch so gut wie die Männer, und das freut mich total.“ Das Markenzeichen der „Killerqueen“ sind schnelle K.-o.-Runden: Kaum eine Gegnerin, die von ihr nicht auf die Matte geschickt wird. Nicht grundlos gilt das Energiebündel mit 400 Schlägen pro Minute als schnellste Boxerin der Welt. Susi powert sich im Ring eben gern aus – es war schon immer ein Art Ventil für sie. „Ich bin ein sehr aktiver Mensch, das Boxen hilft mir, diese überschüssige Energie positiv umzuwandeln.“

So viel zur kämpferischen Seite der Weltmeisterin Susianna Kentikian. Dass sie ganz nebenbei auch verdammt gut aussieht, wird wohl so manchen eingefleischten Macho noch stärker irritieren als ihre beispiellose Karriere. Dabei begeistert die 32-Jährige nicht nur im Boxring: Ob als Werbegesicht, Schauspielerin, Botschafterin für interkulturellen Austausch oder Gast in publikumsstarken TV-Shows wie „Let's Dance“: Susi ist medial omnipräsent. Dass sie so beliebt ist, liegt wahrscheinlich an ihrer authentischen Persönlichkeit. Die ist sogar noch stärker als ihre Schlagkraft.



PANTONE
Energie

„Susi wiegt noch nicht mal halb so viel wie ein Klitschko“, heißt es auf der Internetseite kentikian.com. Zum Geheimnis der „schnellsten Boxerin der Welt“ gehört neben dem Training das tägliche Wiegen – vor dem Wettkampf zählt jedes Gramm



PANTONE

Gelassenheit

Ihr Buch „Alt genug, um mich jung zu fühlen“ (siehe auch Seite 142) wurde Greta förmlich aus den Händen gerissen. Die Bestsellerautorin ist Zuckergegnerin und bezeichnet sich als „Beinahe-Vegetarierin“. Mehr unter greta-silver.de

GRETA SILVER

Man würde sie locker zehn Jahre jünger schätzen – doch darauf kommt es Greta Silver gar nicht an. Viel wichtiger ist es ihr, glücklich zu sein und den Schlüssel zum Glück auch an andere weiterzugeben

MANCHE KÖNNEN GAR NICHT erwarten, endlich 18 zu werden und den Führerschein zu machen. Andere zählen die Tage und Nächte bis zur ersten eigenen Wohnung. Und dann gibt es Leute, die freuen sich, wenn sie endlich alt genug sind, um sich jung zu fühlen – so wie die lebenslustige 71-jährige Greta Silver, die ihr neues Buch aus gutem Grund genau so betitelt hat. Gretas Credo: Die Zeit von 60 bis 90 ist genauso lang wie die von 30 bis 60. Wir bekommen im Idealfall also noch mal die gleiche Spanne geschenkt – jetzt aber freilich ohne den Stress der jüngeren Jahre. „Wenn Jugend bedeutet, unbeschwert auf alles zuzugehen, begeisterungsfähig, mutig und neugierig zu sein – dann ist jetzt die ideale Zeit, das endlich zu leben. Mit unserem Lebens-Know-how all das umzusetzen, wofür früher keine Zeit war, verleiht Flügel. Wir machen uns nicht mehr für Quatschkram verrückt.“

Irgendwas muss da wohl dran sein. Denn wer Greta live erlebt – zum Beispiel im Rahmen eines Vortrags oder bei einer Lesung –, ist von ihrer jugendlichen Ausstrahlung geradezu fasziniert. Ihre unbändige Lebensfreude verdankt sie der Tatsache, dass sie mit sich und dem Leben komplett im Reinen ist. Nicht zufällig hat Greta ihren Podcast „Glücklich sein ist eine Entscheidung“ genannt. „Es kommt keiner vorbei, der morgens fragt, was brauchst du für dein Glück? Ich erwarte einfach das Beste vom Leben. Die Hirnforschung hat bewiesen, dass das Gehirn alles tun wird, damit wir recht behalten. Wie fatal, wenn wir da Negatives erwarten!“

Klingt eigentlich ganz simpel, oder? Man muss es nur umsetzen – ebenso wie ein regelmäßiges Work-out, und sei es auch in überschaubarem Umfang. Was das in Gretas Fall heißt? „Kleine

Übungen für Rücken und Schultern am Morgen – und einmal in der Woche ruft Zumba nach mir. Da powern wir uns 60 Minuten ohne Pause so richtig aus. Das Trampolin wird leider von den Enkeln mehr genutzt als von mir... ja, es könnte ruhig ein wenig mehr Sport sein“, schmunzelt sie selbstironisch. Eine gewisse Portion Humor gehört eben auch zu den Geheimnissen ihres Jungbrunnens.

Genauso wie – Überraschung! – auf die Ernährung zu achten. Zucker und Weißmehl sind weitestgehend gestrichen, weil sie sagt, dass sie dadurch spürbar an Energie verliert und ihre Haut davon „müde wird“. Stattdessen setzt sie auf leckere, wohltuende Alternativen: Rohkakaos mit Cashewmus zum Beispiel ersetzt die Schokolade. Als „Beinahe-Vegetarierin“ hat Greta auch schon lange einen guten Ersatz für Fleischgerichte gefunden: Sie liebt Grillkäse und alle Gerichte mit Ei. Dazu kommen in etwa drei Liter Wasser pro Tag, weil das „so schön die Falten auspolstert“.

Letztere findet sie allerdings stark überbewertet, weil sie ihrer Meinung nach längst an Bedeutung verloren haben. Dementsprechend unkompliziert hält sie es mit ihrer Schönheitspflege: eine gute Reinigung und eine Tag- und Nachtcreme, die die Haut bei Laune halten, genügen. Was sie von Schönheitsoperationen hält, kommt daher nicht allzu überraschend und lässt sich in einem einfachen Satz zusammenfassen: „Gelassenheit ist besser als Botox.“

Der Beweis dieser These blickt Greta Silver täglich aus dem Spiegel entgegen – und jedem, der das Vergnügen hat, sie persönlich kennenzulernen und von der ewig jungen Frau ein hinreißendes Lächeln geschenkt zu bekommen.

Als Bestsellerautorin, millionenfach geklickte Youtuberin, Podcasterin und Best-Ager-Model steckt Greta Silver andere gern mit



ihrer Lebensfreude an. Ihr neues Buch, „Alt genug, um mich jung zu fühlen“, steckt voller positiver Botschaften: „Das Alter ist Erntezeit – vorher war Pflicht, jetzt kommt die Kür!“ Die charismatische dreifache Mutter lebt in Hamburg

SABRINA MOCKENHAUPT

Was tut eine der erfolgreichsten Langstreckenläuferinnen Deutschlands nach ihrer Profikarriere? Auf jeden Fall mutiert sie nicht zur Couch-Potatoo – denn Stillstand ist ein Wort, das in ihrem Vokabular nicht existiert

FRAGT MAN DIE „MOCKI“ – wie ihre zahlreichen Fans Sabrina liebevoll nennen – nach ihrem Forever-young-Geheimnis, antwortet sie strahlend in ihrem sympathischen Siegerländer Singsang: „Viel Sport an der frischen Luft!“ Nun, auch wenn die Welt voller Überraschungen steckt, diese Aussage nimmt wohl jeder schmunzelnd und ohne jegliche Irritation zur Kenntnis.

Deutlich unerwarteter hingegen ist, dass Sabrina Mockenhaupt trotz eines übervollen Terminkalenders (daran hat sich auch nach Beendigung ihrer Profikarriere kaum etwas geändert) zwischendurch gern mal auf konsequentes „Digital Detox“ setzt: kleine Auszeiten von Telefon und sozialen Netzwerken, besonders oder gerade in turbulenten Zeiten. Seit einigen Monaten kommt noch ein besonders schöner Grund dazu, sich solche Entspannungspausen zu gönnen: Sabrina erwartet ihr erstes Kind.

Dass die Sportskanone nicht erst seit ihrer Schwangerschaft auf die Ernährung achtet, versteht sich von selbst. So beginnt der Tag mit einem Glas Grapefruit-Zitronen-Wasser und einem bekömmlichen Frühstück: Haferflocken mit heißem Wasser und dunklen Früchten, dazu ein Teelöffel Leinöl, Inulin für den Darm, und zur Verfeinerung Kurkuma, Zimt und dunkles Kakaopulver. Klingt ja nicht nur gesund, sondern auch superlecker! Und was gibt's den Rest des Tages? „Oft und gern Kartoffeln, von denen ich sogar eher ab- als zunehme, viel grünes Gemüse und zweimal in der Woche Fisch. Ich versuche, weitestgehend auf Weißmehl und Gluten zu verzichten und somit auch auf sehr viel Zucker, trinke außerdem kaum Alkohol. Ganz wichtig ist es, keine Zwischenmahlzeiten zu sich zu nehmen und viel stilles Wasser zu trinken.“

Und dann ist da natürlich das Laufen, das Sabrina nach wie vor fit hält und das sie als „ihr Leben“ bezeichnet. Kein Wunder also, dass sie auch

Über 45 Goldmedaillen bei den Deutschen Meisterschaften, dreimal Bronze und einmal Silber bei Europameisterschaften: Die



Erfolge der 39-jährigen Langstreckenläuferin sind wirklich beeindruckend. Dass „Mocki“ auch nach Beendigung ihrer Profikarriere keine ruhige Kugel schiebt, war klar: Eben erst nahm sie trotz Schwangerschaft an der „Let's Dance“-Tour teil

während ihrer Schwangerschaft nicht darauf verzichtet – allerdings nicht, um sich etwas zu beweisen, sondern vielmehr aus gesundheitlichen Gründen. „Ich merke einfach, dass es mir guttut und ich dadurch sehr wenig mit Schwangerschaftsproblemen wie beispielsweise langsamerem Stoffwechsel oder geschwollenen Beinen zu tun habe. Sobald ich aber feststellen sollte, dass es kontraproduktiv für mein Baby ist, würde ich es natürlich sofort sein lassen.“

Eine neue sportliche Herausforderung, die sie vor etwa eineinhalb Jahren für sich entdeckt hat, ist Hyrox: ein Wettkampf, bei dem jeder Teilnehmer acht Ein-Kilometer-Intervalle läuft und dazwischen, je nach Fitnesszustand, zwei- bis siebenminütige schweißtreibende Workouts absolviert, eine gute Kombination aus Kraft und Ausdauer. Doch Sabrina gesteht lachend: „Wenn ich am Start stehe, gewinne ich schon gern. Bei Hyrox musste ich allerdings feststellen, dass sogar viel laufschwächere Frauen gegen mich eine Chance hatten!“ Wobei das mit dem Gewinnen auch so eine Sache ist. Die 45-fache deutsche Meisterin: „Niederlagen haben mich in meiner Karriere stärker gemacht als die Erfolge. Oft hat es mich fast noch mehr motiviert, wenn mich in schlechten Phasen manche Menschen schon aufgegeben haben – denn dann hatte ich noch mehr Willen in mir, es denen zu zeigen.“ Dies allerdings stets, ohne dabei zu verbittern, denn eine positive Lebenseinstellung ist Mocki wichtig. Sie kennt Läuferinnen, die sehr verbissen sind – „und so sehen die auch oft aus“.

Sehr entspannt sieht sie auch die eigene Zukunft, was ihren absoluten Lieblingssport betrifft. „Die letzten 20 Jahre meines Lebens habe ich durch das Laufen meinen Lebensunterhalt verdient, jetzt erfreue ich mich einfach daran. Ich werde ewig laufen. Wahrscheinlich von Jahr zu Jahr langsamer, aber das ist mir egal.“



PANTONE
Ausdauer

Ihrem Hobby Tanzen hat die Langstreckenläuferin Sabrina Mockenhaupt im vergangenen Jahr in der TV-Show „Let's Dance“ gefrönt. Weil ihr Gluten nicht bekommt, vermeidet die 39-Jährige Weizenmehl, und außerdem trinkt sie so gut wie nie Alkohol

Fotos: Derk Machlitt, Georg Verhasselt, Getty images, lotta-fotografie.de, Norbert Wilhelm

DREI WORTE

ESST MEHR HÜTTENKÄSE

PROTEIN-BOOSTER

In 100 Gramm Hüttenkäse stecken 12 Gramm Eiweiß, das ist ein Viertel unseres Tagesbedarfs. Die Hälfte der 102 Kalorien entfallen ebenfalls auf das Protein. Proteine (Eiweiße) sind die wichtigsten Bausteine für Muskeln, Herz, Hirn, Haut und Haare.

KALORIENSPARER

Wer seine Mahlzeit mit einer ordentlichen Portion Hüttenkäse aufpeppt, isst weniger, weil das Sättigungsgefühl schneller eintritt. Außerdem verbraucht der Körper zusätzlich Kalorien, um das Protein zu „knacken“. Sie bekommen also per Saldo weniger Kalorien ab, als Sie zu sich nehmen.

WIE WIRD ER GEMACHT?

Hüttenkäse wird aus Magermilch gemacht. Erhitzt auf 85°C, wird sie mit Milchsäurebakterien und Kalziumchlorid „dickgelegt“ und mit 0,2% Lab versetzt. Die daraus entstehenden Körnchen werden mit Salz und, je nach Fettstufe, mit Sahne verfeinert.

AMINOS, AMIGOS!

Aus gutem Grund schwören Bodybuilder auf Hüttenkäse: Er schmeckt besser als jeder Proteinshake, und er enthält so begehrte Aminosäuren wie Isoleucin, Leucin oder Valin in bester bioverfügbarer Form.

EI, EI, EI

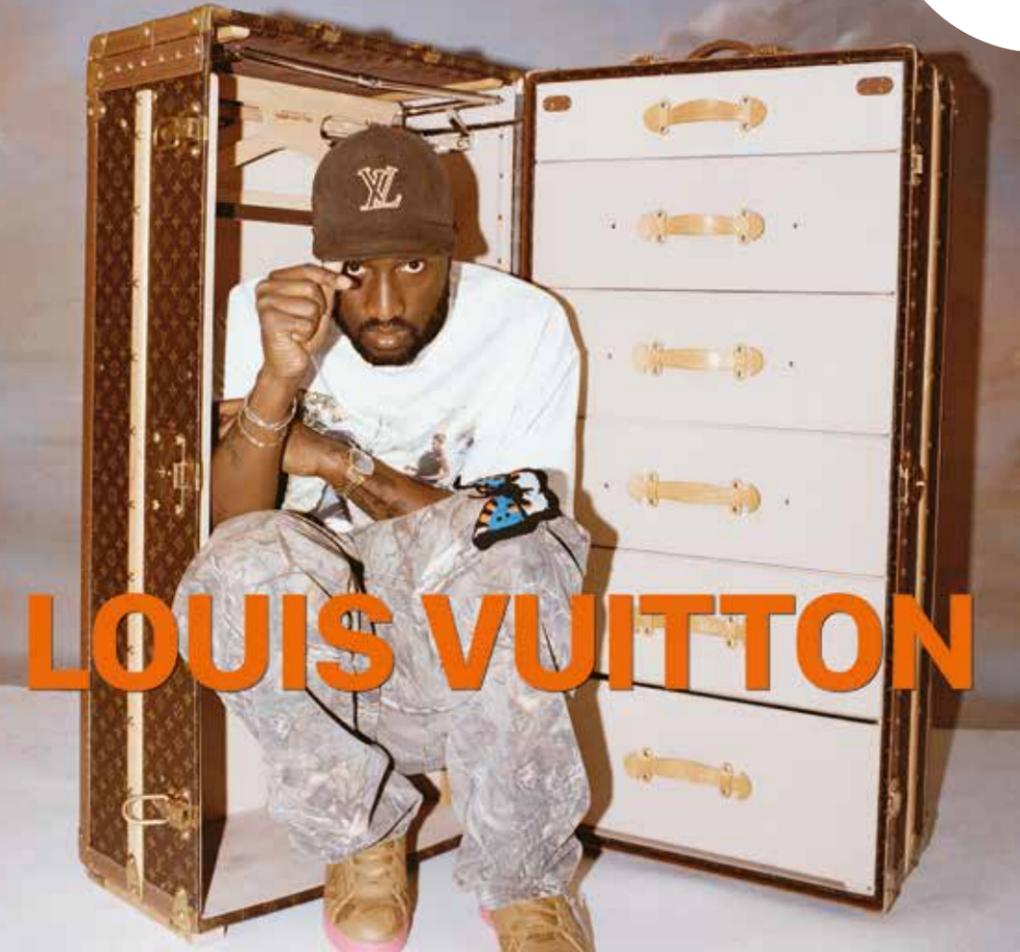
Für Dr. Mehmet Öz, TV-Gesundheitsguru aus den USA, ist Hüttenkäse die Nummer eins, was die Versorgung mit Proteinen und Kalzium betrifft. 1 EL davon landet immer in seinem Rührei.



Foto: StockFood - Holmes, Craig

FASHION STORIES

Neu!
Jetzt im
Handel



LOUIS VUITTON

Taschen. Koffer. Mode.
Warum **Virgil Abloh** und Nicolas Ghesquière
die erfolgreichsten Designer der Welt sind

Das erste Magazin für Fashion-Verliebte

1

Schüttel den Speck

Nach dem Aufstehen die *Bettdecke schön intensiv zehnmal ausschütteln*. Das bringt nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern stärkt außerdem die Arm- und Rückenmuskeln.

2

Die ersten Schritte in ein sportliches Leben

Mehr gehen! Um sich zu zwingen, einfach eine Haltestelle vor dem eigentlichen Ziel aussteigen und die letzten Meter gehen. Oder das Auto ab und an ein bisschen vom Zielort entfernt parken und laufen – zack, hat man das Schrittekonto nebenbei etwas aufgefüllt.



3

Starker Kaffee WÄHREND DER CAPPUCCINO DURCHLÄUFT, EINE PERSÖNLICHE CHALLENGE STARTEN:

Wie viele aufrechte Liegestütze an der Arbeitsplatte schaffen Sie, bevor die Kaffeemaschine fertig ist? Falls die Kollegen Sie auslachen, fordern sie diese zu einem klitzekleinen Vergleich heraus.



4

Face to Face

Ab sofort gilt: Im Büro sind interne Anrufe tabu. Um Angelegenheiten zu klären, müssen Sie nun zur Kollegin ins Büro huschen. Und, wie sagte Oma schon so schön: Jeder Schritt hält fit.

5

DENK'S DIR EINFACH

Der sogenannte Zimmermädchenversuch teilte 82 Probandinnen in zwei Gruppen ein: Die eine Hälfte sollte die Arbeit machen wie jeden Tag – Bad putzen, Betten beziehen, Boden saugen – die andere sollte sich dabei immer wieder bewusst machen, dass sie mit ihren Tätigkeiten was für ihre Fitness tut. Keine acht Wochen später waren die Blutdruck- und Cholesterinwerte der zweiten Gruppe deutlich gesenkt.



6

SCHLEPP DICH SCHLANK

Den prall gefüllten Einkaufsbeutel einfach mal mit leicht angewinkeltem Arm nach Hause tragen kräftigt den Bizeps.

Wer gleich zwei gleich schwere Taschen am Start hat, kann eine in jede Hand nehmen und die Arme langsam zu den Seiten ausstrecken. So entstehen die Muckis „by the way“.



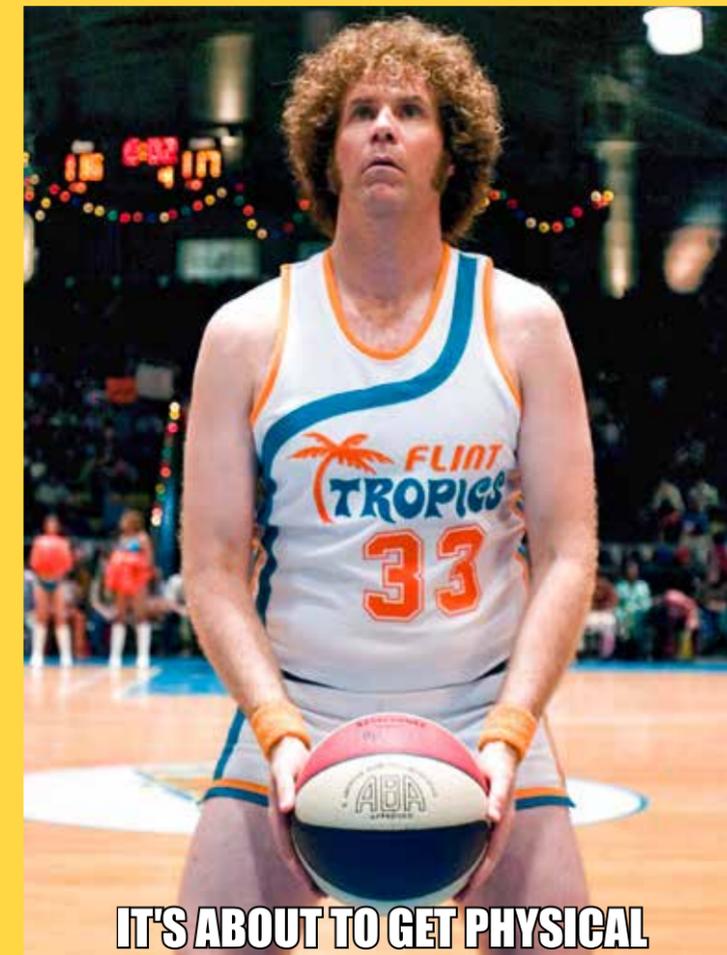
7

Mit Muckis aufwarten

Bei der Post, im Supermarkt, beim Bäcker – Warteschlangen sind genauso häufig wie nervig. Gute Idee: Statt sich über verlorene Zeit zu ärgern, diese lieber sinnvoll nutzen, indem Sie sich auf die Fußballen stellen und langsam auf- und abfedern. Das trainiert Sprunggelenke, Wadenmuskeln und die Koordination. Letzteres noch ein bisschen mehr, wenn man dabei die Augen schließt.

Die besten Tipps für Sportausnahmetalente*

*DIE GERN ALLES MACHEN – AUSSER SPORT



Schon gehört? Sitzen ist das neue Rauchen! Das ist blöd, aber auch kein Weltuntergang. Unsere Devise: Sport machen, ohne Sport zu machen. Spart Zeit und geht ganz einfach

TEXT LUISE GAND

8

HÜFTGOLD IN DIE TONNE KLOPPEN

Kleiner Trick mit großer Wirkung: Den Müll im Büro weit weg vom Schreibtisch stellen, dann muss man für jedes Fitzelchen Abfall aufstehen und ein paar Meter gehen. Das regt den Kreislauf an. Aber bloß nicht den Schreibtisch zur Deponie verkommen lassen!



9

SURF IN THE CITY

Wer mit Bus oder Bahn unterwegs ist, kann während der Fahrt City-surfing betreiben: Breitbeinig stehen, Knie leicht angewinkelt, den Körper anspannen. Stärkt die Muskeln und fördert die Koordination.



10 Sauber!

Beim Zähneputzen „Wall-Sits“ machen: Den Rücken gegen die Wand lehnen und die Füße schulterbreit auf den Boden stellen. Die Füße langsam vorwärts und den Oberkörper an der Wand hinunter bewegen, bis Ihre Waden und Oberschenkel einen 90-Grad-Winkel bilden. So lange halten, wie es eben geht. Und morgen früh dann fünf Sekunden länger ...

11

Spielend sporteln

Sportschuhe an, Kopfhörer rein: Die App „Zombies, Run!“ zieht einen akustisch in eine postapokalyptische Welt, in der man vor Zombies fliehen muss. Mit jedem Meter, den man spaziert, läuft oder joggt, wird's spannender. Da wird der Sport beinahe zur Nebensache.

12

Aller guten Dinge sind 30

Die Gehirnforschung besagt, dass das Hirn rund einen Monat braucht, um mit neuen Gewohnheiten klarzukommen. Egal welche der 16 kleinen Ideen Sie im Alltag umsetzen – halten Sie die nächsten 30 Tage durch – dann wird's irgendwann plain vanilla.

13

SIEGERTREPPCHEN

Ja, ja, ja, dieser Tipp ist längst keine Neuheit mehr: **Auf den Fahrstuhl verzichten und stattdessen die Treppe nehmen. Hilft aber wirklich!**

10 Minuten locker über den Tag verteilt Treppen gehen verbrennt bis zu 150 Kalorien. Dafür unbedingt mit viel Schwung die Stufen emporsteigen, vielleicht auch mal zwei gleichzeitig nehmen und den Po anspannen. Challenge gefällig? Jeden Tag acht Etagen hochkrameln. Wenn Sie das Tagesziel nicht schaffen, verdoppelt sich die Menge. Als Schiri am besten die Lieblingskollegin ernennen – oder sie direkt zum Mitmachen zwingen.



Fotos: All Mauritius Images, Getty Images, 100 pro imago life

14

Dehnen statt gähnen

Solange das Hirn noch nicht ganz wach ist, einfach schon mal **im Bett loslegen**. Die Übungen sind auch gaaanz gemütlich, versprochen: Bei der Rückenschaukel die Knie zur Brust ziehen, die Beine umarmen und von der rechten auf die linke Seite schaukeln. Etwa 60 Sekunden lang wiederholen. Für die Hüftdehnung auf dem Rücken liegend das rechte Knie zum Brustkorb ziehen und mit den Händen umfassen. Das linke Bein lang ausstrecken. 30 Sekunden halten und die Beine wechseln.

15

DIE OBEREN ZEHNTAUSEND

Die Weltgesundheitsorganisation WHO rät dazu, täglich 10 000 Schritte zu gehen. Jedes Smartphone hat mittlerweile einen Schrittzähler integriert – da lässt es sich also prima nachprüfen, ob man sein Tagesziel erreicht hat. Wenn Sie noch einen Anreiz brauchen: Jeden Abend, wenn Sie's nicht geschafft haben, zwei Euro in eine Kasse werfen. Denn wer schon kein Feuer im Hintern hat, der hat irgendwann wenigstens Kohle im Pott.

16

IN EINEM AUFWASCH

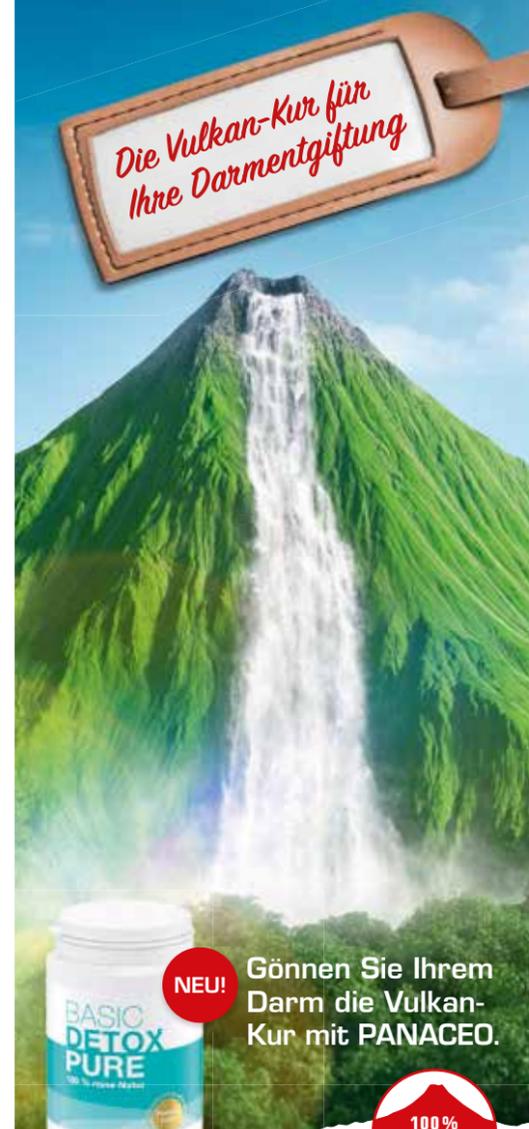
Das kleinste, gemeinste und feinste 5-Minuten-Workout: Jedes Teil beim Spülmaschine-Ausräumen mit einer Kniebeuge ausladen.



17

Erfolgszwang

Wenn gar nix mehr hilft: Bei stickk.com anmelden. Auf der Website können Sie Ihre Ziele vertraglich festsetzen und angeben, wie viel Geld Sie zahlen möchten, wenn Sie es nicht erreichen. Dieser Betrag wird vorübergehend auf Ihrer Kreditkarte geblockt. Wenn Sie durchhalten, zum Beispiel dreimal die Woche ein bisschen Sport zu machen, bekommen Sie die Knete zurück.



- » Selektive Bindung umweltbedingter Schadstoffe* im Darmtrakt
- » Zeolith ist ein reines Naturprodukt aus 100 % Vulkanmineral
- » Frei von chemischen Zusatzstoffen
- » Erhältlich als Kapseln und Pulver

PANACEO

Darmentgiftung ganz natürlich

Neugierig? Jetzt 10% sparen.



Coupon gültig bis 30.04.2020 für alle Packungsgrößen der Produktlinie Basic Detox Pure. Der Coupon ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar und nur einmal einlösbar in allen teilnehmenden Apotheken und Reformhäusern in Deutschland. Coupon mitnehmen und bei einem Kauf vorlegen. Information für Apotheken und Reformhäuser: Die Abwicklung des Coupons erfolgt über Kyte-Tec: kontakt@kyte-tec.com, Hotline 06127 9 90 90 31. Die Einlösebedingungen finden Sie unter www.panaceo.de/couponing.

*Blei, Arsen, Cadmium, Chrom, Nickel und Ammonium

LEIB & SEELE

Bitte anschnallen,
wir starten gleich.

Wohin die Reise geht?

Das entscheiden Sie
selbst: in ferne Länder,
fremde Welten oder
zu Ihrem innersten Ich.

Egal welches Ziel Sie
anpeilen, es gibt immer
etwas Spannendes zu
entdecken.

Tom Dixons Hantel

Satte fünf Pfund bringt die Marmorhantel des britischen Stardesigners Tom Dixon auf die Waage. Seine Werke sind auch im New Yorker Museum of Modern Art zu sehen. Ist aber keine Entschuldigung, sie nicht zu benutzen! Kurzhantel „Rock“, ca. 180 €, über amara.com



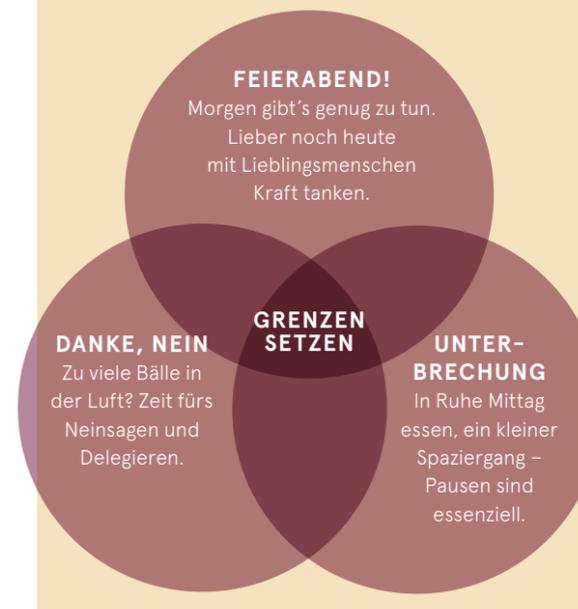
Es werde Erleuchtung

Wer sich nicht traut, sie anzuzünden, der wird nie in den Genuss ihrer tiefgründigen Botschaft gelangen. Am Boden jedes „Burning Buddha“ ist eine „Coin of Wisdom“ versteckt, kurz: Der Weg ist das Ziel. Verschiedene Farben, handmade in Hamburg, ab ca. 35 €, burningbuddha.de



Mit Selfcare-Strategien arbeiten

Im Schnitt 37 Fehltage pro Arbeitnehmer wegen psychischer Erkrankung weist die Statistik für 2018 auf: Rekord! Hier drei Wege zu weniger Jobstress



Heilsam füttern

Mal kurz die Füße in der Barfußbox der Schweizerin Bettina Schellstede ablegen – das erdet, entstresst und fördert die Durchblutung, quasi eine DIY-Fußmassage. Hier mit Amethysten (siehe Seite 141) gefüllt, ca. 300 €, fussenergetik.ch



Auf dem Weg zur Umkehrhaltung

Ist das Herz höher als der Kopf, nennen Yoginis dies „Umkehrhaltung“. Klopf das Herz jedoch zunächst für die farbenfrohen, handgemalten Designs von Pitaya Yoga aus Berlin, klappt's mit dem Handstand gleich noch leichter. Zumal die superweichen Stoffe aus recycelten PET-Flaschen sind. Leggings ab ca. 70 €, pitaya.yoga



MIT EINEM WISCH ...

... ist alles gut



Forest – stay focused

Bewahrt uns vor Ablenkung durch andere Apps. Denn wir konzentrieren uns in einer selbst gewählten Zeitspanne auf das Wachstum eines Baumes. Dauert es länger, wird's ein Wald. Ca. 2,30 €, im App Store und bei Google Play, forestapp.cc



Endel – focus, relax and sleep

Personalisierte Klangteppiche auf neurowissenschaftlicher Basis für verschiedene Situationen verfügbar haben? Jawohl, her damit! endel.io



To Don't

Funktioniert wie eine To-do-Liste, nur eben andersrum: Man notiert jeden Tag Dinge, die man gerade nicht machen möchte. Etwa: „Zeit auf FB totschlagen“ oder „Heute Abend Pizza“. Von Burrow, kostenlos für Chrome und iOS

„EIN GESUNDES AUSSEN BEGINNT MIT EINEM GESUNDEN INNEREN.“

Robert Urich

US-Schauspieler („Rauchende Colts“)





Rauschendes Erlebnis
Der Bad Gasteiner Wasserfall stürzt mitten im Ort etwa 340 Meter in die Tiefe, 19 warme Quellen sprudeln um ihn herum aus dem Berg und begründeten im 19. Jahrhundert den Aufstieg zum florierenden Kurort. Rechts: das **Grand Hotel de l'Europe** mit seiner Belle-Époque-Fassade

BAD GASTEIN

Die schlafende Schönheit



Bad Gastein, der kleine österreichische Bergort mit seinen prächtigen Grand Hotels und urbanem Flair inmitten abgeschiedener Natur, ist zurzeit einer der spannendsten Orte der Alpen. Die mondäne Schönheit erwacht aus dem Dornröschenschlaf – und alle wollen dabei sein

TEXT CLAUDIA TEN HOEVEL

E

Es gibt Orte, die sind so besonders, dass man am liebsten niemandem von ihrem Zauber erzählen möchte. Aus Furcht, dieses Besondere könnte verschwinden, wenn man es mit zu vielen Leuten teilt. Bad Gastein ist so ein Ort. Trotzdem ist es ein Glück, dass sich die Kunde, wie spektakulär schön und gleichzeitig rätselhaft es dort ist, ein wenig herumspricht. Eine Freundin hatte mir vorgeschwärmt, von den verlassenen Prachtbauten aus der Belle Époque, atemberaubender Natur und einigen kreativen Hoteliers und Bewohnern, die um den Erhalt dieser Schätze kämpfen. So bin auch ich dem Zauber erlegen...

Einst trug Bad Gastein den Spitznamen „Monte Carlo der Alpen“ – Tummelplatz der Reichen und Schönen und die Reichen und Schönen tummelten sich hier. Doch es war schon immer mehr. 19 Thermalquellen sprudeln hier aus dem Berg, ein nie versiegender warmer Wasserregen, dem heilende Kräfte nachgesagt werden und der seit Jahrhunderten Reisende aus ganz Europa anlockt. Schillernde Persönlichkeiten wie Kaiserin Sissi wurden Stammgäste, Kaiser Wilhelm I. und Fürst Otto von Bismarck stiegen regelmäßig im „Badeschloss“ ab. Franz Schubert schrieb hier seine „Gasteiner Sinfonie“, und Sigmund Freud verbrachte seine Sommer in der „Villa Excelsior“ – die noch heute existiert und bei deren Besuch man sich direkt in die Vergangenheit versetzt fühlt. In Zeiten, als Kurgäste im Ortsboten die Gästelisten studierten, Briefe an die Daheimgebliebenen schrieben und zur Frisch-

luftkur im Liegestuhl dösten. Ein Leben wie in Thomas Manns „Zauberberg“. Doch nicht für alle, Einheimische blieben ausgeschlossen vom Wohlstand. Sie durften Dienstbote oder vielleicht noch Lieferant werden, ansonsten hatte man die Straßenseite zu wechseln, wenn die Herrschaften und Hoteliers flanieren.

Dieses wundersame Aufeinandertreffen von Glanz und Gloria und abgeschiedenem Bergleben kann man heute noch erleben, wenn man am tosenden Wasserfall losspaziert, über die Promenade entlang bis ins Kötschachtal. Vorbei am „Badeschloss“ und der „Wally“, der extrem cool sortierten und gleichzeitig einzig wahren Boutique im Ort. Vorbei am herrlich altmodischen „Café Schuh“, dem Kunstpavillon und klassizistischen Villen. Am anderen Ende des Weges: Abgeschiedenheit, ein paar einfache Hütten und ein Käsebrot auf der Prossau. Schwer zu entscheiden, was nun eigentlich reizvoller ist. Für alle, die Bad Gastein lieben, ist die Antwort klar: Es ist genau dieser Mix aus beidem, der so fasziniert.

DER JETSET ZOG WEITER

Seit den 50er-Jahren hat sich der große Glamour nach und nach verabschiedet. Kuren wurden zur Angelegenheit der Krankenkassen, der Jetset zog weiter, und den Trend zum Wintersport hatte man verschlafen. Gegen den Abstieg ankämpfend, wurde 1974 ein wuchtiges Kongresszentrum in den Ort gepflanzt, um Modernität zu versprühen, wo keine war. Ein riesiger Flop. Nicht ein namhafter Kongress

*Einst trug
Bad Gastein
den Spitz-
namen
„Monte Carlo
der Alpen“ –
Tummel-
platz der
Reichen und
Schönen*



Kreative Ideen: Das Festival **Sommer.Frische.Kunst** bringt die Kunstwelt nach Bad Gastein. Das alte Wasserwerk diente mehrere Sommer als Atelier und Ausstellungsort. Größen wie Jonathan Meese, Jorinde Voigt oder Clemens Wolf (Foto) zeigten ihre Arbeiten bereits im Pavillon X Hirt an der Promenade



1



2



3

1 Kultur trifft auf Bergwelt: Bad Gastein liegt auf ziemlich genau 1000 Metern, die **Stubnerkogelbahn** bringt einen ganz schnell noch höher hinauf. Auf 2246 Metern wartet eine Aussichtsplattform, auf der gelegentlich Yoga in luftiger Höhe geübt wird
2 Ein unfassbar leckerer Café Latte, schwedische Leckereien und Skandi-Flair im kleinen, feinen **The Blonde Beans**, direkt gegenüber vom kleinen Bahnhof
3 Wer den steilen Weg entlang des Wasserfall erklimmt, wird mit immer neuen sagenhaften Ausblicken ins weite Tal und über die **historischen Prachtbauten** belohnt



4 Aus einer kleinen Idee wurde etwas ganz Großes: Das **Yogafestival Atme die Berge** hat sich zu einem der größten seiner Art in ganz Europa gemauert. Über 40 namhafte Lehrer unterrichten zweimal im Jahr für jeweils zehn Tage im Gasteiner Tal, in alten Gemäuern genauso wie an tollen Plätzen draußen und in luftiger Höhe auf den Gipfeln der umliegenden Berge

Wandern für jeden Geschmack

Wer fit ist, geht den steilen Weg zur Poserhöhe oder noch weiter bis zum Gamskarkogel. Wer's lieber gemütlich mag, wandert ins Kötschachtal oder startet in Sportgastein, um das Nassfeld zu erkunden, ein hoch gelegenes weites Tal, das wegen seiner Schönheit auch liebevoll „Tiny Tibet“ genannt wird



buchte sich ein. Und auch wenn Architekturkenner heute anreisen, um den preisgekrönten Bau von Gerhard Garstenauer zu feiern, für andere wirkt er noch immer fremd und deplatziert. Als Liza Minnelli Anfang der 80er auf der Silvestergala sang, soll der Champagner zwar noch in Strömen geflossen sein, doch die Party war längst vorbei. Orte wie St. Moritz, Davos, Kitzbühel rückten nach.

ATME DIE BERGE

Ein Grand Hotel nach dem anderen musste damals schließen. Lediglich im oberen Teil des Ortes tat sich mehr. Auch weil schwedische Besucher irgendwann den Ort für sich entdeckt hatten. Wenn man heute vor dem hübschen alten Bahnhof und der Felsenherme über die Straße geht, ist Schwedisch die zweite Fremdsprache, die man hört. Neben Hochdeutsch. Und den besten Kaffee gibt's, das bestätigen einem selbst Einheimische, bei Anna-Malin in der schwedischen Bar „The Blonde Beans“. Wer genug hat von Strudel und Eierspeis, der bekommt hier köstliche Zimtschnecken und ein charmantes „Scandinavia meets Austria“-Feeling. Hat sich mit den Jahren irgendwie so ergeben.

Überhaupt folgen hier wenige Dinge einem übergeordneten großen Plan. Während reiche Investoren zwar versprochen, den Ort umzukrempeln, aber es nicht taten, nahmen kleine, feine Projekte Fahrt auf. Das Yogafestival „Atme die Berge“ wurde etabliert und ist mittlerweile eines der größten und ungewöhnlichsten Europas. Mehrere Dutzend Künstler verbrachten die Sommer hier, um zu arbeiten und auszustellen. Und all das lockt immer mehr Besucher, die die Berge lieben, aber um die übliche DJ-Ötzi-Hüttengaudi gern einen Bogen machen. Doch vor allem sind es zwei Dinge, die dem Ort auf einmal wieder so viel Aufmerksamkeit bringen. Zum einen ist er einfach unfassbar „instagrammable“ mit seiner Märchenkulisse. Zum anderen locken großartige kleine Hotels – jedes mit einzigartigem Flair, aber dabei so unkompliziert, als würde man bei Freunden absteigen.

Fotos: Georg Roske; Mauritius Images/Marc Rasmus/ImageBROKER; Markt! Photography, TVB Bad Gastein; Plainpicture/Katja Nitsche (2); Rupert Critchley; Gasteinertal Tourismus GmbH (2); Charlotte Stoffels Sommer; Rebecca von Rehm; inheart_weddingphotography; Marketing Hotel Miramonte; Janis Spurdzins; REGINA Hotel



5

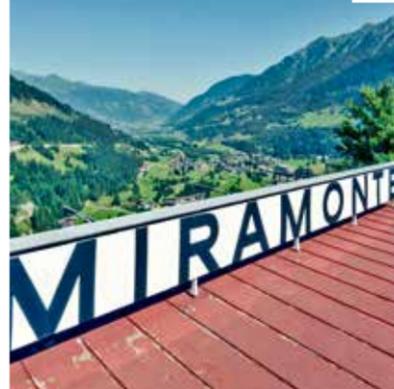
5 Ein perfekter Zufluchtsort für Langschläfer, Freigeister, Yoginis, Familien oder werdende Mütter: Im „Haus Hirt“ wird ayurvedisch und vegan gekocht. Der Panoramablick ist sensationell und das Verwöhnprogramm üppigst bestückt

6



6 So viel guter Geschmack: Nicht nur die Räume der alteingesessenen Boutique „Wally“, die Bettina Schuh zu neuem Leben erweckt hat, sind ein Traum. Auch das von ihr wunderbar kuratierte Angebot mit angesagten Labels

Früher Kuranstalt einer Wiener Versicherung, heute ein echtes Hoteljuwel im Retrostyle: Das **Miramonte** ist noch lässiger als sein Ruf, und man trifft in der Bar abends immer jemanden Interessantes zum Plaudern



7

8



7 Aussteiger: Anna und Mark Hagen, sie Schwedin, er aus Neuseeland, lernten sich in Bad Gastein kennen – im „The Blonde Beans“, Annas erstem Laden. Jetzt führen sie gemeinsam **Betty's Bar**. Tolle Tapas und gute Weine, beliebt bei Besuchern und Locals gleichermaßen 8 So schick und so gemütlich: **Das REGINA** hat nicht nur wunderschöne Zimmer, es verbindet das altmodische Flair des Ortes perfekt mit dem modernen, coolen Stil der beiden Macher Olaf und Jason

Das „Miramonte“ mit seinem anbetungswürdigen Retrostyle und einer Bar, die sich so lässig wie ein Trendspot in Kopenhagen präsentiert. Das „Haus Hirt“, eine feste Größe unter den alpinen Spahotels und mit der charmantersten Gastgeberin, die es wie keine andere versteht, ein „Home away from Home“ zu schaffen. Das Waldhaus Rudolfshöhe mit seinen nur vier Zimmern, das zwei Berliner übernahmen und zum perfekten Hideaway mit Wahnsinnspanorama machten. Oder natürlich das extrem stylische und coole REGINA.

Sogar der US-amerikanische Starregisseur Wes Anderson soll sich an diesem ungewöhnlichen Ort Inspiration geholt haben für seinen Welterfolg „Grand Budapest Hotel“. Das Filmplakat ähnelt verblüffend dem prächtigen „Hotel de l'Europe“, in dem man heute, wenn man sehr viel Glück hat, eine Eigentumswohnung kaufen kann. Gegenüber, auf der anderen Seite des Wasserfalls, sind gerade die Bagger angerückt. Ein neuer Investor hat das „Badeschloss“ und das einstige Luxushotel „Straubinger“ gekauft. Eine längst überfällige Rettungsaktion, finden viele Stammgäste und Einheimische. Während andere fürchten, es könnte ein Stück Seele des Ortes wegsaniert werden. Die Geschichte bleibt also spannend. Und ist nur einer der Gründe, warum so viele immer wiederkommen. ∞

Super Tipps**GEMÜTLICH ANREISEN**

Bei frühzeitiger Buchung ab 39 € mit der Bahn. Täglich drei Direktverbindungen von München aus.

SCHÖNE UNTERKÜNFTE

Haus Hirt – Das Haus hat einen atemberaubenden Panoramablick und Free Yoga. Plus: Es gibt tolle Angebote für Familien, einen Pool, ein Aveda-Spa und exzellentes Essen. Evelyn Ikrath ist eine wunderbare Gastgeberin. haus-hirt.com

Hotel Miramonte – Das Schwesterhotel des Hauses Hirt mit kleinem Spa. Im Retrostyle, von Architekt Ike Ikrath gekonnt aufpoliert. Gefrühstückt wird all together an einer großen Tafel. hotelmiramonte.com

Hotel Das REGINA – Inhaber Olaf Krohne und Jason Houzer haben Altes mit Neuem gemixt. Restaurant und die meisten Zimmer haben einen großartigen Blick auf den historischen Ortskern Richtung Wasserfall. dasregina.com

Waldhaus Rudolfshöhe – Liegt einsam auf 1200 Metern über dem Ort. Früher Jausenstation, heute vermieten zwei Aussteiger aus Berlin hier vier Zimmer. rudolphshoe.at

KWP Chalet und Concept Store – Zwei kleine Wohnungen und ein großes Chalet. Direkt gegenüber: der Store von Inhaberin Vanessa Golle. kaiser-wilhelm.at

LECKER ESSEN

Café Schuh – Der Italiener Remo de Joris serviert in seinem nostalgischen Kaffeehaus die besten Mozartkugeln Österreichs und natürlich einen original italienischen Espresso.

Poserhöhe – Saugute Landeskost nach einer Stunde Kraxelei. Ein Wegweiser findet sich an der Promenade Richtung Bad Hofgastein.

Himmelwandhütte – Im Repertoire sind 30 bis 40 Strudelsorten, wovon täglich fünf bis sechs auf der Karte stehen. Kurz: Öfter einkehren.

Betty's Bar – Unweit des Wasserfalls mit kleiner Terrasse. Sehr gute Drinks und leckere Snacks, beispielsweise Tapas oder Flammkuchen.

DIE FESTIVALS

Yogafestival Atme die Berge – Zweimal jährlich, im Frühsommer und Herbst. gastein.com

Kunstoffestival Sommer.Frische.Kunst – Spannendes Programm im Sommer und Ausstellungen das ganze Jahr über, zukünftig auch verbunden mit einer Kunstmesse, initiiert von Kuratorin Andrea von Goetz. sommerfrischekunst.de

INSPIRATION

@[visitbadgastein](https://www.instagram.com/visitbadgastein) auf Instagram ist ein schöner Account für weitere Eindrücke zum Ort. Von Nadin Brendl, die Berlin verließ, um mitzuhelfen, das neue Bad Gastein erlebbar zu machen.

DIE ABRAHAM-HICKS-EMOTIONSSKALA

1. Freude, Liebe, Freiheit
2. Leidenschaft
3. Glück, Enthusiasmus, Eifer
4. Vorfreude
5. Optimismus
6. Hoffnung
7. Zufriedenheit
8. Langeweile
9. Pessimismus
10. Frustration, Ungeduld
11. Überforderung
12. Enttäuschung
13. Zweifel
14. Sorgen
15. Schuldzuweisung
16. Entmutigung
17. Ärger
18. Rachegelüste
19. Hass, Zorn
20. Eifersucht
21. Unsicherheit, Schuldgefühl, Wertlosigkeit
22. Angst, Verzweiflung, Trauer, Ohnmacht

Feel positive – so geht's

Schnell mal von Eifersucht auf Freude umschalten? „Vergiss es!“, sagt Gabrielle Bernstein. Wie finden wir trotzdem zum Seelenfrieden zurück?

Die spirituelle Lehrerin rät zur Emotionsskala nach Abraham-Hicks

TEXT KIRSTIN RUGE

Je näher du am Gefühl der Freude bist, desto leichter ziehst du an, was du willst“, schreibt Gabrielle Bernstein in ihrem neuesten Buch. Und fährt mit einer naheliegenden Frage fort: „Aber was tun, wenn man sehr weit von Freudegefühlen entfernt ist?“ Als neugieriger Mensch, der emotional und spirituell wachsen möchte, liest man gebannt weiter. Bernstein: „In solchen Situationen ist es nicht ratsam, so schnell wie möglich zu versuchen, auf der Skala der Gefühle nach oben zu springen.“

Diese Skala der Gefühle: Schon öfter ist sie uns in Bernsteins Buch begegnet. Es handelt sich um die Abraham-Hicks-Emotionsskala. Eine Liste, die verschiedene emotionale Zustände je nach Schweregrad von unten nach oben einstuft. Am negativsten ist das Gefühl der Trauer, Verzweiflung oder Ohnmacht. Langeweile, Frustration oder Enttäuschung rangieren im Mittelfeld. Ganz oben schwingt die Emotion der Freude, Freiheit oder Liebe.

Den Schalter ruck, zuck umlegen?

Keine gute Idee, so Bernstein. „Wenn du das jemals probiert hast, weißt du, wie schwer das ist. Wenn du versuchst, schnell von einer niedrigen Schwingung zu einer sehr hohen überzugehen, geht es dir dadurch unter Umständen sogar schlechter.“

In einem negativen Zustand finden Gedanken mit einer hohen Schwingung keine Resonanz – sie fühlen sich einfach nur falsch an.“

Das können wir aus eigener Erfahrung bestätigen. Sorgenvoll die Kontoauszüge betrachten und zugleich den Satz „Ich bin reich, ich bin reich, ich bin reich“ denken, das hat nie wirklich funktioniert. Und wenn es mit dem positiven Denken schon nicht klappt, um wie viel schwieriger ist es dann, mit einem Fingerschnippen von Wut auf Enthusiasmus umzuschalten?

„**Die Rückkehr zur Freude** ist ein sanfter Prozess, der kleine Schritte auf der emotionalen Skala erfordert“, empfiehlt da die spirituell fortgeschrittene Gabrielle. „Das Ziel ist es, herauszufinden, wo du dich auf der emotionalen Ebene befindest, und dann bewusst nach positiven Ge-

danken zu suchen, die dich weiter nach oben führen, wo du dich besser fühlst.“ Ein guter Weg, auf der Abraham-Hicks-Skala aufzusteigen, sei, sich abzulenken. Nicht umsonst, so die Autorin, hieße es, „dass Ablenkung der schnellste Weg sein dürfte, wieder ganz auf das ausgerichtet zu sein, worum es uns wirklich geht. Ganz natürlich rücken wir auf der Emotionsskala weiter nach oben, wenn wir von etwas abgelenkt werden, das uns bessere Gefühle vermittelt als die Negativität, auf die wir uns vorher konzentriert haben.“

Egal also ob Puzzle, Patience oder Poolbillard: Womit sich jede und jeder Einzelne von uns ablenkt, ist nicht wichtig. „Wenn wir wirklich tief in etwas feststecken und uns darüber aufregen, mag es schwer sein, unsere Aufmerksamkeit etwas anderem zuzuwenden. In dem Moment, in dem du deinen Fokus auf etwas anderes verlagerst – und sei es nur geringfügig –, fühlst du dich besser.“



Gabrielle Bernstein gilt als Carrie Bradshaw der spirituellen Welt. Die hippe New Yorkerin ist mehrfache Bestsellerautorin. Ihre Fans unterweist sie in der Kunst, mithilfe des Universums ein rundum erfülltes Leben zu manifestieren

Um das zu überprüfen, drucke man die Emotionsskala einfach mal aus und ermittle seine aktuelle Position. Dann gehe man einmal um den Block und prüfe anschließend auf der Skala nochmals nach. Wetten, man ist vorgeückt? Einen weiteren Trick entnimmt Bernstein dem Repertoire der Anonymen Alkoholiker. Sie folgt dem Leitsatz: „Der beste Weg heraus aus dem eigenen Drama besteht darin, etwas für andere zu tun.“

Schon seit Jahren, so gesteht sie, praktiziere sie diese Methode: Ganz einfach indem sie eine ihrer Freundinnen anrufe und sie frage, was sie für sie, jetzt und sofort, tun könne.

Nur: Wer oder was steckt hinter Abraham-Hicks? Damit wir uns nicht missverstehen: Abraham-Hicks sind keine real existierenden Personen. „Abraham ist das Werk einer Frau namens Esther Hicks, die ein Kanal für Lektionen und Lehren zum Thema ‚Gesetz der Anziehung‘ ist“, schreibt Bernstein. „Sie ist eine der wirkmächtigsten Praktizierenden auf diesem Gebiet.“ Und schaut man sich das supererfolgreiche Leben und Wirken der Bestsellerautorin Gabrielle Bernstein an, lohnt die Beschäftigung mit der Abraham-Hicks-Emotionsskala allemal.

Das aktuelle Buch, „Das Universum schenkt dir alles“, stellen wir auf Seite 142 vor. Mehr über die Autorin finden Sie unter gabbybernstein.com

Zehn Kristalle für Einsteiger



1 Pyrit

Holen Sie ihn hervor, wenn Sie sich über Ihre Wünsche Klarheit verschaffen wollen. Richtet man bei der Meditation die Absichten auf ihn, erfüllen sie sich eher.

Stärkt das Manifestieren von Fülle und Überfluss



3 Schwarzer Obsidian

In der Bahn sitzt Ihnen ein Energievampir gegenüber? Gut, dass Sie diesen Stein immer dabei haben. Er schützt Sie vor böartigen Vibes in Ihrer näheren und fernerer Umgebung.

Umhüllt Ihre Aura mit einem undurchdringlichen Schutzschild



4 Tigerauge

Müttern geben ihn ihren Kindern, denn er hilft, selbst in Krisensituationen ruhig und selbstbewusst zu bleiben. Kurz: Sollten Erwachsene auch in der Hosentasche mitführen.

Unterstützt in schwierigen Lebenslagen und hilft, Ruhe zu bewahren



2 Titan-Aura-Quarz

Wenn schon, denn schon: Er hat die höchste und stärkste Kraft im Reich der Mineralien. Sozusagen das Rundum-sorglos-Paket für den Aufstieg der Seele.

Zentriert, energetisiert und erdet zugleich



5 Rosenquarz

Wandelt alles, was ihm in die Quere kommt, in Liebesschwingungen um. Manche versenken ihn in ihrer Wasserkaraffe, andere verschenken ihn zu Hochzeit oder Geburt.

Heilt Herzschmerz und öffnet für die Liebe – zu sich selbst und anderen



6 Bergkristall

Ergreifen Sie ihn mit der linken Hand, sobald Sie die Augen zu meditativen Zwecken schließen. Schon pulsieren sanfte Wellen der Klarheit durch Ihren Geist.

Löst Verwirrung und hilft beim Fokussieren



8 Citrin

Geldsorgen? Mangelerscheinungen? Mit seiner Hilfe geben Sie Ihren Manifestationswünschen mehr Wumms. Wirkt zudem als Verstärker für andere Kristalle.

Hilft Ihnen, Reichtum und Fülle in Ihr Leben einzuladen



9 Amethyst

Unters Kopfkissen gelegt, wehrt er Albträume ab und verhilft zu tiefem, regenerativem Schlaf. Trägt zu einer friedvollen und ruhigen Atmosphäre bei, sogar im Büro.

Beruhigt den Geist und schenkt inneren Frieden



7 Karneol

Richten Sie Ihre Wünsche nicht ungezielt ans Universum, legen Sie diesen Stein auf Ihren Hausaltar. Er verhilft zu positiven Lebensentscheidungen und verhilft selbst Träumern zum Erfolg.

Sorgt für Fortschritt im Leben und macht Schluss mit Wischiwaschphasen



10 Rauchquarz

Der Heilstein für Elektrosensitive. Schützt (besser als jeder Aluhut :-)) vor elektromagnetischen Feldern im Bereich von Rechnern, Routern und Smartphones. Auf dem Schreibtisch platzieren.

Trägt zur Erdung bei und schützt vor Strahlenbelastung

So viel ZEIT MUSS sein

14 Bücher, die Sie vermutlich öfter in die Hand nehmen wollen

Es ist so weit: „Alt genug, um mich jung zu fühlen“

Mit 60 wurde sie Model, mit 66 Youtuberin: Greta Silver hält nichts davon, auf Ruhestand und Enkelkinder zu warten. Heute erlebt die 72-jährige Hamburgerin und dreifache Mutter die Blütezeit ihres Lebens. „Alter rockt“, sagt sie und findet in ihrem Buch dafür gut geschriebene Gründe.

224 Seiten, Rowohlt Polaris, 16 €



Gönnt euch: „Clever Carb“

„Streichen Sie die Worte ‚Verbot‘ oder ‚Diät‘ aus Ihrem Ernährungswortschatz!“

Stefanie Hiekmanns Low-Carb-Rezepte tendieren stark in Richtung Genussucht. Ihr zur Seite stehen Starkoch Tim Raue und Ernährungsdoc Matthias Riedl, da wundert das kaum.

176 Seiten, Dorling Kindersley, 19,95 €



Angeborene Superkraft: „Atmen“

Es beruhigt den Gefühlshaushalt, optimiert die Leistung der Muskulatur und beflügelt den Geist. Die Berliner Journalistin Jessica Braun nähert sich dem Lebenslangen Ein und Aus von allen Seiten und hat auch Gurus, Gebärende und Dominas zum Luftholen befragt.

368 Seiten, Kein & Aber, 20 €



Bekömmlichkeit für alle: „How to be glutenfrei and keep your friends“

Nein, Sie müssen kein Englisch können, um die glutenfreien Rezepte und Tipps von Anna Barnett zu verstehen. Das stylische Buch macht es superleicht, mit Unverträglichkeiten zu leben – sogar für jene, die gar keine haben.

160 Seiten, Ars Vivendi, 18 €

Allumfassend: „Die Anti-Entzündungsstrategie“

Sie wollen fitte 100 werden? Fragen Sie Dr. Peter Niemann! Der Internist listet alle Risiken und Nebenwirkungen des modernen Lebens auf und sagt, was zu tun und was zu lassen ist, um jung und gesund zu bleiben. Entscheidend: die Stärkung der Immunabwehr.

168 Seiten, Trias, 19,99 €

Namasté: „Karma Food“

Luftiges Naan, duftiger Pistazienreis, bauchwärmendes Chili-Masala-Curry: Das Buch der österreichischen Caterer Simone und Adi Raihmann strotzt nur so vor fantastisch ayurvedischer, vegetarischer oder veganer Küche – übrigens seit Jahrzehnten erprobt von Adis Mutti Taro.

208 Seiten, Brandstätter, 28 €



Am Gabentisch: „Das Universum schenkt dir alles“

Was spirituell inspirierte Lebenshilfe betrifft, rangiert Gabrielle Bernstein in den USA wohl gleich nach Oprah Winfrey. Ihr neues Übungsbuch zeigt, wie man in elf Schritten das Leben reicher macht (kleine Kostprobe auf Seite 138).

Ab 25. Mai, 320 Seiten, Arkana, 15 €



Elementarer als gedacht: „Jod“

Am besten, man schlägt gleich mal Seite 51 auf und macht den Test. Vielleicht liegen das neblige Gehirn, die trockenen Augen und der träge Stoffwechsel an einem Jodmangel? Die Heilpraktiker Kyra Hoffmann und Sascha Kauffmann legen gemeinsam mit Koch Anno Hoffmann dar, warum das maritime Element im ganzen Körper gebraucht wird.

288 Seiten, Systemed, 19,99 €



Im Reich der Röstaromen: „Aus dem Ofen“

Diana Henry schiebt so ziemlich alles in die Röhre, selbst Reis oder Radieschen. Am liebsten schmurgelt die renommierte BBC-Köchin mehrere Zutaten zeitgleich auf mehreren Blechen, da sie enormen Wert auf Unkompliziertheit legt. Umso raffinierter handhabt sie Gewürze.

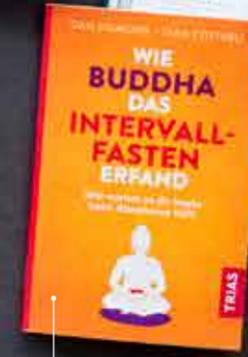
224 Seiten, Ars Vivendi, 28 €



Spirituelle Ernährungswissenschaft: „Wie Buddha das Intervallfasten erfand“

Buddhisten empfinden Essen als meditativen Akt und bleiben zwischen den Mahlzeiten lange Zeit abstinert. Der Zenmönch Dan Zigmond und die Sachbuchautorin Tara Cottrell beschreiben, warum diese snackfreie Praxis auf uraltem Wissen beruht und gut für uns ist.

180 Seiten, Trias, 16,99 €



Kracher: „Die besten Brotrezepte für jeden Tag“

Lutz Geißler dürfte schon manchem als Betreiber des „Plötzblogs“ begegnet sein. Darauf widmet sich der Geologe akribisch der Erforschung des Brotbackens. Speziell für Anfänger legt der Meister eine analoge Quintessenz seines Könnens vor, unterstützt von der Grafikerin Sanda Weihe. Besser geht's nicht.

200 Seiten, Becker Joest Volk, 24,95 €



Learning by Doing: „Greenfeast – Frühling/Sommer“

Nigel Slater genießt in Großbritannien Kultstatus. Zur Recht! In seinem neuen Gemüsekochbuch führt uns der Foodjournalist erzählerisch durch jedes Rezept und lässt uns nicht durch karge Kochsprache ins Malheur stolpern. Kurz: Wir köcheln uns von einem lehrreichen Aha-Erlebnis zum nächsten. Thank you, Nigel!

336 Seiten, Dumont, 28 €



Geht doch! „Heilen aus eigener Kraft“

Dem esoterisch angehauchten Heilspektrum gehört Daniel M. Davis, Professor für Immunologie aus Manchester, ganz sicher nicht an. Gleichwohl legt er mit seinem Buch ein überzeugendes Plädoyer für die Selbstheilungskräfte vor und gibt wertvolle Tipps, wie man sie weckt.

336 Seiten, DVA, 24 €

Macht 'ne Welle: „Die Kraft des Meeres und wie es uns guttut“

Nach der Lektüre bucht man entweder eine Bleibe an der Küste oder kauft sich zumindest ein Kilo grobes Meersalz für ein vitalisierendes Vollbad. Meeresbiologin Dr. Deborah Cracknell versteht es nämlich wie keine Zweite, unsere Sehnsucht nach Ozeanischem anzusprechen.

192 Seiten, Dorling Kindersley, 16,95 €



FEIER-BIEST

Alle fünf gerade sein lassen – muss können, wer gesund sein will



Tequila-Refresher „Alles auf Rot“

Das Gute an Tequila: Er ist glutenfrei und Low Carb. Die Erdbeeren und der erfrischende Tee sind's ja sowieso. Was wollen wir mehr?

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 400 ML) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

1 EL Pfefferminzteeblätter
1 EL Hibiskusteeblätter
2 TL Früchtetee

400 g Erdbeeren
2 EL Reissirup
Saft von 1 Limette
100 ml Tequila
evtl. Minze
Eiswürfel

NÄHRWERTE
Pro Glas ca. 1 g E, 0 g F, 15 g KH,
120 kcal

1 750 ml Wasser aufkochen, vom Herd ziehen und Teeblätter einrühren. Ca. 15 Minuten ziehen lassen. Tee durch ein feines Sieb abgießen, kalt stellen.

2 Erdbeeren waschen, einige halbieren und beiseitelegen. Restliche Erdbeeren putzen und klein schneiden. Mit Sirup und Limettensaft fein pürieren, Tequila unterrühren. Ebenfalls kalt stellen.

3 Kurz vor dem Servieren Tee und Erdbeersaft mischen. Beiseitegelegte Erdbeeren und Eiswürfel in vier Gläser füllen. Mit der Teemischung auffüllen. Nach Belieben mit Minze verzieren. Das Ganze schmeckt natürlich auch ohne Alkohol!

Foto: EAT CLUB

GEWINNSPIEL

Stylish unterwegs

Egal ob FLSK-Trinkflasche oder MUKI-Snackpot: Beide sind aus Edelstahl und halten Getränke und Speisen den ganzen Tag je nach Bedarf warm oder kühl. Wir verlosen 11 Sets (Flasche und Snackpot) im Wert von je ca. 100 €. Suchen Sie sich unter flsk.de Ihre Wunschgröße und -farbe aus.



Sie wollen mitmachen? So lautet die Gewinnformel:

„DU BIST, WAS DU ISST“

Per Telefon: Rufen Sie an und nennen Sie den Satz, Ihren Namen, Anschrift und Rufnummer unter 01379/40 20 80 (0,50 €/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk deutlich teurer!).

Per SMS: Schicken Sie eine SMS an die Kurzwahl 40400 (0,50 €/SMS) mit dem Satz „Du bist, was du isst“, Ihrem Namen und Ihrer Anschrift.

Teilnahmeschluss ist am 6. Mai 2020 um Mitternacht.

Teilnahme nur ab 18 Jahren und aus Deutschland möglich. Mitarbeiter der FUNKE Mediengruppe GmbH & Co. KGaA und der beteiligten Firmen dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg und die Barauszahlung sind ausgeschlossen. Datenschutzhinweise nach DSGVO erhalten Sie unter www.funkemedien.de/de/Datenschutzinformation oder der kostenfreien Rufnummer 0800/804 33 33.



Foto: PR; Illustration: Anja von Bodecker

Impressum

VERLAG
FUNKE Frauenzeitschriften GmbH
Großer Burstah 18–32
20455 Hamburg
Ein Unternehmen der FUNKE Mediengruppe

CHEFREDAKTION
Jessica Brendel (V. i. S. d. P.)
ASSISTENZ DER CHEFREDAKTION
Dörte Petersen-Freyenhagen

REDAKTION
Kirstin Ruge
GESTALTUNG
Jana Suckow

CVD
Jörg Petri

BILDREDAKTION
Maja Metz (frei)

SCHLUSSREDAKTION
Silke Schlichting (frei)

FOOD
Jana Kensbock

FOODSTYLING
Myriam Banderob

FOTOGRAFIE
Isabell Triemer

PROP-STYLING
Mona Litke

MITARBEIT AN DIESER AUSGABE
Luise Gand, Mie Lene Heesch, Claudia ten Hoevel, Otto Liedtke, Daniele Palu, Christianna Quack, Michaela Schwarz, Oliver Trific, Julia Tulipan

INTERNATIONAL CONTENT MANAGER
Otto Liedtke

GESCHÄFTSFÜHRUNG
Bianca Pohlmann, Andreas Schoo, Stefan Schweser

PROJECT COORDINATOR
Wiebke Schuster

BRANCHEN HEAD FOOD
Mohamed Bezzaz
Media Impact GmbH & Co. KG
Axel-Springer-Platz 1
20350 Hamburg

GESAMTVERTRIEBSLEITUNG ZEITSCHRIFTEN
Andreas Klinkmann

VERTRIEB (EINZELVERKAUF)
MZV Moderner Zeitschriftenvertrieb GmbH & Co. KG
Ohmstraße 1
85716 Unterschleißheim

DRUCK
Mohn Media
Mohndruck GmbH
Carl-Bertelsmann-Straße 161M
33311 Gütersloh

DESIGNED AND PRINTED IN GERMANY



Unser Insta-Kanal



@superyoumagazin



DEN entzückenden STIFT GEZÜCKT

Im Netz getaucht, Insta-Perle gefunden



Foto: Sophie Wolter

Globista
REISEN FÜR MICH.

UNSERE STÄDTEREISEN MIT FLUG

z.B. mit Direktflügen ab Düsseldorf, Hannover, Hamburg, Berlin uvm.

INKLUSIVLEISTUNGEN p.P.

- ✓ Hin- und Rückflug
- ✓ ausgezeichnete Hotels in bester Lage
- ✓ 3 Nächte im DZ, Frühstück
- ✓ WLAN



Residence la Fenice Prague *** p. P. ab **222,-***

Lage: Einzigartiges Hotel im historischen Zentrum gelegen.

Ausstattung: Rezeption, Lift, Bar, WLAN

Reise-Nr.: PRG210937



Inkl. Fahrt mit dem Wiener Riesenrad
roomz Vienna Prater **** p. P. ab **244,-***

Lage: in unmittelbarer Nähe zum Prater, zur U-Bahn-Station Praterstern ca. 6 Gehminuten.

Ausstattung: Rezeption, Restaurant, Bar, Lift, Sauna, Fitnessraum.

Reise-Nr.: VIE190AP

+ viele weitere Citytrips mit Flug wie London, New York oder Barcelona auf globista.de/staedtereisen
Telefon: 07221 9690496

*gültig in April bis März, ab von Stuttgart. Andere Städte sowie Abflugzeiten gegen Aufpreis. Letztliche Entscheidung über die Abflugzeiten unter „Städtereisen mit Flug“ auf globista.de. Tagesaktuelle Preise nach Verfügbarkeit.

GANZ BEQUEM BUCHEN: www.globista.de

Das Original

Entdecke den „Spilanthox-Effekt“!
Deine natürliche Pflege mit „Bio-Botox“.

- Sofort sichtbare Mimik-Glättung* und entspannte Gesichtszüge
- Nachhaltige Faltenfaltenreduktion bei regelmäßiger Anwendung*
- Mit hochdosiertem Spilanthox, einem natürlichen Wirkstoff aus der Parakresse („Bio-Botox“)
- Erzielt ein botoxähnliches Ergebnis – nur nicht so langanhaltend und ohne Maskeneffekt
- Mit kurz- und langkettigen Hyaluronsäuren
- Dermatologisch getestet, auch für sensible Haut
- Naturkosmetik konform & vegan

Bis zu
82%
Faltenreduktion
schon nach
4 Wochen*



*In der Studie wurde die Faltenreduktion nach 4 Wochen im Vergleich zur Kontrollgruppe gemessen.

Spilanthox therapy

organic cosmetics

Endothel



www.spilanthox.com