

GLYX So macht Stress nicht länger dick

MARION GRILLPARZER

Glyx
Die Erfolgsdiät
Über 1 Mio.
verkaufte Bücher

GU



THEORIE

Ein Wort zuvor 5

SO MACHT STRESS NICHT

LÄNGER DICK 7

Warum die moderne Zeit die Hüften

polstert 8

Schuldig: Entzündungen oder

Hormone? 9

Jeder hat so seinen Bären 12

Stress macht nur sein Opfer dick 12

Der Schlaf, die Dummheit & das

Junkfood 16

Was tun gegen Stress? Eat, pray, love 18

Ich bin gestresst – wer ist schuld? 21

Die Kraft der Stehaufmännchen 24

Wie stark hat Stress Sie im Griff? 26

Der Stress und der Bauch 27

Der Stress und die Nerven 28

Das Insulin und der ewige Hunger 29

Das Testosteron, die Börse und der

Bauch 29

Cortisol und der große Hunger 31

Zuckersucht und Botenstoffe

der Lust 33

Zuviel, das macht den Körper sauer 34

Das überforderte Gehirn 35

Die genervte Seele & die

Entzündungen 39

Der nervöse Darm 41

Der Stress und das unvariable Herz 44

Mach dich mobil! 47

Bewegung ist Leben & beruhigt 48

Der Körper ist der beste Ratgeber 50

Schlank & fit über die Haltung 52

Und ein bisschen Energiemedizin 53

PRAXIS

DAS CLEVERSTE KLEINE ANTI-STRESS-PROGRAMM DER WELT... 55

GLYX-Tools – Werkzeuge für ein

leichtes Leben 56

Tool Nr. 1: Geheimnisvolles Priming ... 57

Tool Nr. 2: Das ehrliche Maßband 58

Tool Nr. 3: Stoppschild – innehalten

in einer Alltagsbewegung 60

Tool Nr. 4: Donald im Herzen 60

Tool Nr. 5: Ärger wegtappen 61

Tool Nr. 6: Stress kann man messen ... 62

Tool Nr. 7: Antistress-Elixier 64

Tool Nr. 8: Streicheleinheiten 65

Tool Nr. 9: Aufschreiben 65

Tool Nr. 10: Die Nasenatmung 66

Tool Nr. 11: Magische Hightech-

Schachtel 66

Tool Nr. 12: Gummibeeren 67

Tool Nr. 13: Die magische List-Liste ... 68

Tool Nr. 14: Detox nebenbei 69

Tool Nr. 15: Das Anti-Stress-

Frühstück 70

Tool Nr. 16: Ingweressig 72

Tool Nr. 17: Gesund snacken! 72



Tool Nr. 18: Der Maxxi, die mobilste

Küche 74

Tool Nr. 19: Die Eiweißformel 76

Tool Nr. 20: Mit dem Ober auf Du ... 77

Tool Nr. 21: Die GLYX-Ampel 78

Tool Nr. 22: Grüne Karte für Fett 80

Tool Nr. 23: Warum jeder (Gestresste) sich

ein Mini-Trampolin halten sollte 82

Tool Nr. 24: Hightech-Fitness

für Faule 83

Tool Nr. 25: Die Bewegungs-

meditation 84

Der geheimnisvolle Yogix 85

Erst einmal ankommen 86

Energie anschieben 87

Flexibilität & Balance fördern 88

Mehr Kraft & Lebensenergie 92

Zum Schluss abheben 95

GLYX-mobil – die leckere

Anti-Stress-Küche 96

Die GLYX-mobil-Regeln 97

Lecker aufs Brot 99

SOS im Glas 100

Mobile Löffellust 102

Grüne Drinks 104

No Carb für Veggies 106

No Carb – Fleisch & Fisch aus der

Pfanne 108

Heute schon gewrapt? 110

Wunderbare Carbs 112

Nix für Suppenkasper 114

Glück braucht nur einen Topf ... 116

XXL-Salate 118

Viele, viele bunte Muffins 120

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 122

Adressen, die weiterhelfen 123

Sach- und Rezeptregister 124

Zu bestellen 126

Impressum 127

Der Körper, der beste Stressmesser

Der beste und zuverlässigste Stressometer ist Ihr Körper. Langfristig zeigt sich Stress mit mehr Gewicht und weniger Energie. Man ist häufig erschöpft, morgens schon todmüde. Oft unkonzentriert, ängstlich oder konfus. Leidet unter Schlafstörungen, Magenschmerzen, Nackenverspannung, Heißhunger, Depressionen, Herzrasen. Darauf sollten Sie gar nicht warten. Gucken Sie lieber, was sich da kurzfristig bei Ihnen tut. Im Hier, im Jetzt, im Augenblick.

Kleiner Stresstest

- Klopft das Herz, rast der Puls? Verspannt sich der Nacken? Fühlen Sie sich nervös, unruhig, unkonzentriert, schwach, erschöpft, zitterig, schwindelig? Dann ist es höchste Zeit für Entspannung. Nicht für Schokolade. Und auch nicht für Kaffee.
- Achten Sie mal darauf, wie viel Sie jetzt pro Minute atmen. Über 20-mal? Dann sind Sie gestresst. Unter 12-mal schlafen Sie tief oder meditieren.
- Machen Sie sich gleich mal vertraut mit dem Gesellen, der oft nur dazu da ist, den Kopf durch die Gegend zu tragen. Fühlen Sie von der Stirn bis runter zu den Zehen, was alles angespannt ist. Dieser Stresst-mich-gerade-was-Blick durch den Körper sollte in Ihr alltägliches Leben einziehen.
- Und dann wäre es angebracht, dass Sie Ihr wertvollstes Gut artgerecht behandeln. Mit etwas Ruhe anstelle von Aufputschmitteln – egal ob Zucker oder Coffein.

NOCH EIN STRESSOMETER: ESS-TAGEBUCH

Schreiben Sie mal eine Woche lang auf, wenn Sie etwas Süßes oder die Suchtkombination 60 Prozent Kohlenhydrate, 40 Prozent Fett (siehe Seite 33) essen. Genau dann spüren Sie in sich hinein und überlegen, warum Sie das jetzt tun. Aus Einsamkeit, aus Frust, aus Zorn, aus Langeweile, aus Kummer, aus Zeitmangel ... ? Eine Tagebuchvorlage können Sie auf meiner Website mariongrillparzer.de herunterladen.

TIPP

Gleich mal einen kleinen Stress-Check machen: Was ist angespannt? Die Wade, der Nacken? Der Kiefer? Die Augenbrauen?



Mach dich mobil!

Warum Sie sich bewegen sollten? Ganz einfach: Erstens lockert Bewegung die Muskulatur – angespannt verspannt gilt nicht. Zweitens erhöht regelmäßige Bewegung über den Stresshormonhaushalt die Stressresistenz. Nachweislich. Drittens ist Bewegung das, was Sie so richtig flexibel macht – von Kopf bis Fuß. Ja, auch im Geiste. Viertens macht Bewegung nicht nur schlank, sondern auch glücklich – und Glück ist die Medizin gegen Stress. Aber, was rede ich? Einfach ausprobieren.

Tool Nr. 25: Die Bewegungsmeditation

Die beste Nachricht: Auch ein Pessimist, ein Misanthrop, ein stets unglücklicher, unzufriedener Mensch kann sein Gehirn verändern. Kann zum glücklichen Menschen mit leichten Gedanken mutieren. Funktioniert durch Meditation. Das haben Forscher im Magnetresonanztomographen (wissenschaftlicher Fotoapparat für unsere Weichteile) bewiesen. Meditierende haben einen besonders aktiven linken präfrontalen Gehirnlappen. Dort sitzt die Zufriedenheit, die positive Stimmung, der Optimismus. Die gute Nachricht: Keiner muss 45 Minuten im Sitzen oooooohm sagen. Man kann meditierend sich ein fröhlicheres Gehirn machen – und gleichzeitig Fett verbrennen und Fitness tanken. Idealerweise in den Laufschuhen. Oder auf dem Trampolin. Das Zauberwort für die pure Leichtigkeit des Seins heißt: Bewegungsmeditation.

MEDITATION

Unser Gehirn ist wunderbar plastisch. Man kann per Meditation sein Gehirn so verändern, dass man das Glas Wein halb voll und nicht mehr halb leer sieht.

Bewegungsmeditation kann man lernen ...

Wie geht das? Frater Michael Bauer, Benediktinermönch aus Kärnten, erklärt, dass wir alle meditieren können, dass es ganz einfach geht: »Man muss nur Achtsamkeit entwickeln für das, was man tut, für das Hier und Jetzt. Ganz einfach: absichtslos loslaufen. Ohne Pulsuhr, ohne verbissenes Ziel. Und: Staunen ist das Zauberwort. Man staunt über das Hier und Jetzt. Auf die jetzt wertvollen drei Sekunden Gegenwart. Das Vorher und das Nachher interessiert überhaupt nicht. Das nennt man Achtsamkeit. Und genau das fällt vielen Menschen leichter, wenn sie in Bewegung sind. Probieren Sie es aus. Konzentrieren Sie sich nicht, sondern staunen Sie. Ich habe gemerkt, dass viele Menschen bei Konzentration verkrampfen, ein Relikt aus der Schulzeit: »Konzentrier dich!« Das kennen wir alle. Bei der Meditation kann das stören. Staunen ist viel schöner, ist absichtsloser und gehaltvoller. Kinder staunen über Kleinigkeiten. Aus Staunen entsteht Dankbarkeit, aus Dankbarkeit Zufriedenheit. Staunen ist auch der Grund, auf dem Weisheit wachsen darf. Die alten Mystiker, Philosophen und Weisen waren in erster Linie Staunende. Auch die Wissenschaftler sind es.« Tipp: Frater Michael Bauer hat auch ein Buch über Bewegungsmeditation geschrieben. »Die Seele läuft mit.« Wunderbar!



Der geheimnisvolle Yogix

Ein kleines Übungsprogramm, das binnen einer Viertelstunde Körper und Geist flexibel macht, die Stressresistenz erhöht – und gleichzeitig schlank, fit, gesund und jung macht. Es verändert Ihre Energie – und der Körper folgt. Die ideale Kombination zu Ihrem morgendlichen Lauf- oder Trampolinprogramm. Die Übungen kombinieren energetisches Stretchen mit Kraftübungen, sind eine clevere Mixtur aus Konzentration, Koordination, Balance, aus Yoga und Energiemedizin. Den Yogix habe ich

Die Ohren entfalten – 15 Sekunden

- › Massieren Sie Ihre Ohrmuscheln leicht ziehend von innen nach außen, so als ob Sie sie entfalten wollten. 15 bis 30 Sekunden lang. Sie laden Ihren Körper mit Energie auf, verbessern die Aufmerksamkeit. Diese Übung kann man auch immer mal wieder im Büro machen.

Fröhlichkeit wecken – 45 Sekunden

- › Mit allen Gesten und Bewegungen, bei denen etwas in die Höhe geht, steigt auch unsere Stimmung. Das Überwinden der Schwerkraft ist ein kraftvoller Akt, der zeigt, wie viel Energie in uns steckt. Stärke, Selbstbewusstsein und Freude kommen so zum Ausdruck. Nehmen Sie Ihre Hände vor den Körper und drücken Sie die Luft von unten nach oben, als ob Sie Ihrem Gesicht Luft zufächeln wollten. Arme in einem großen Bogen wieder nach unten führen. Wiederholen Sie die Übung circa zehnmal hintereinander. (Achtung: Wenn Sie die Luft von oben nach unten drücken, geht es Ihnen gar nicht gut.)

Flexibilität & Balance fördern

Ihr Energiefeld, Ihr Wirkungsfeld, Ihr Aktionsradius sind abhängig von Ihrer Flexibilität, dem Zusammenspiel Ihrer Muskeln, Ihrer Balance. Wer seine Balance verliert, kann auch viel weniger flexibel handeln. Je flexibler unsere Wirbelsäule, je dehnfähiger die Muskeln des Rumpfes sind, desto spontaner, reaktionsfreudiger und kraftsparender ist unser Körper, desto flexibler ist unsere Handlungsweise, unser Geist.

Im Drehsitz entgiften – 1 Minute

- › Man sitzt gerade auf dem Meditationskissen, die Sitzbeine haben dabei Kontakt zum Kissen. Man stellt das rechte Bein über dem linken auf, dreht den Oberkörper nach rechts und drückt mit dem linken, durchgestreckten Arm gegen das rechte

Knie, bis Sie eine leichte Dehnung spüren. In dieser Position 30 Sekunden verweilen. Danach die Seite wechseln.

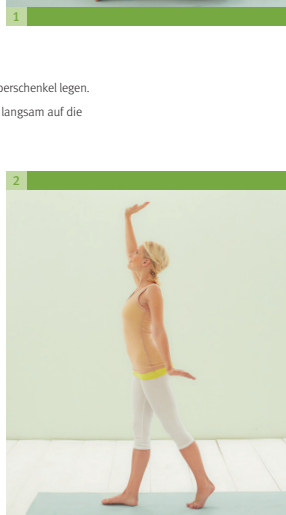
Himmel und Erde verbinden – 1,5 Minuten

Mit dieser Übung aus alten ägyptischen Zeichnungen können Sie Energie fließen lassen, Kraft und Freude tanken ...

- › Stellen Sie sich in Schrittstellung hin, das rechte Bein ist vorne. Verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein.
- › Die Hände aneinanderreiben, dann beide Hände ausschütteln.
- › Die Hände mit gespreizten Fingern auf den Oberschenkel legen.
- › Führen Sie die Arme in einer Kreisbewegung langsam auf die Seite, atmen Sie dabei tief ein.
- › Atmen Sie aus. Führen Sie die Hände über den Kopf und vor der Brust in Gebetsstellung zusammen.
- › Atmen Sie tief ein. Lösen Sie die Hände, strecken Sie den rechten Arm Richtung Himmel, der Blick folgt der rechten Hand. Schieben Sie die Handfläche nach oben. Strecken Sie den linken Arm hinter dem Po aus. Schieben Sie die Handfläche dabei etwas nach unten. Spüren Sie, wie diese Übung den ganzen Körper dehnt.
- › Halten Sie die Position, und zwar so lange es Ihnen guttut.
- › Atmen Sie durch den Mund, falten Sie die Hände vor der Brust. Wiederholen Sie die Übung noch dreimal. Dann wechseln Sie die Arme.

1

2



GUTE LAUNE
Bekommt man mit Aufwärtsbewegungen: lächeln, winken, hüpfen, springen. Oder auf dem Trampolin.



GLYX-mobil – die leckere Anti-Stress-Küche

Lauter köstliche Rezepte, die Sie aus Ihrer Stress-Heißhunger-Falle holen, die Gesundheit wiederherstellen helfen, die Stressresistenz hochfahren – und in einen mobilen Alltag passen. Oder sich flexibel Ihrem Alltag anpassen. Wie lange? Warum nicht vier Wochen? Die Rezepte sind für eine Person konzipiert. Macht der Partner mit, wunderbar. Auch Kindern und Freunden schmeckt die GLYX-Küche! Multiplizieren Sie einfach die Zutatenmengen mit der Anzahl der Personen, die mitessen möchten.

Die GLYX-mobil-Regeln

1. **Das erste 0,2-l-Glas Wasser** steht auf Ihrem Nachttisch. Im Laufe des Tages trinken Sie mindestens zwei weitere Liter, auch drei, wenn es nicht stresst. Keine Softdrinks. Gemüsesäfte sind wunderbar. Kaffee und Tee kein Problem. Wenn Schorle, dann 1:10 gemixt. Aromatisieren Sie Ihr Wasser mit Zitrone, Apfelsaft, Holundersirup. Erlaubt ist abends ein Gläschen trockener Wein.
2. **Drehen Sie 30 Minuten eine Fettverbrennungsrunde** in den Laufschuhen oder auf dem Trampolin. Das macht stolz und stressfest für den Tag. Wenn Sie es morgens nicht schaffen – dann eben abends.
3. **Frühstücken Sie** zu Hause (siehe Seite 71 oder 99). Mit Tee oder Kaffee, gerne mit Milch. Nehmen Sie sich einen Zellschutzcocktail oder was zum Löffeln mit (siehe Seite 70 und 102).
4. **Wählen Sie insgesamt drei Mahlzeiten**, achten Sie auf genug Eiweiß (siehe Tool 19, Seite 76) in jeder Mahlzeit.
5. **Die Snack-Liste** finden hungrige Menschen, denen drei Mahlzeiten nicht reichen, auf Seite 73.
6. **Den Yogix** bauen Sie in Ihren Tag ein, wann er Ihnen am besten reinpasst. Da brauchen Sie eine Viertelstunde für sich. Sie können ihn auch wunderbar mit dem Trampolin kombinieren.
7. **Bitte mehr!** Die Menge an Eiweißlieferanten und Gemüse dürfen Sie erhöhen – sodass Sie satt werden. Halten Sie sich an die 1:2:3 Formel. Die Rezepte sind berechnet für 60-Kilo-Menschen.
8. **Eiweißpulver?** Kommen Sie nicht auf Ihre Eiweißformel (1,5 – 2 g/kg Körpergewicht), dann stocken Sie mit einem Eiweißkonzentrat auf (ohne Kohlenhydrate! Siehe Seite 126).
9. **Viel Gemüse!** Essen Sie vor der Hauptmahlzeit eine Gemüsesuppe oder einen großen bunten Salat mit GLYX-Vinaigrette (siehe Seite 101).
10. **Sie brauchen ein Dessert:** Obst, Quark mit Früchten oder ein Muffin. Eine Liste mit kleinen süßen Sünden ist im Guide.
11. **Wer viel abnehmen will**, lässt dreimal die Woche abends die Kohlenhydrate weg – und viermal morgens. Oder umgekehrt. Im Wechsel. Vorschläge siehe Powerwoche auf Seite 98.
12. **Machen Sie Ihre Küche** mit einem Thermo-Behälter mobil.

MEHR EIWEISS

Lupine ist ein pflanzliches Produkt, das Soja sehr ähnelt und botanisch mit den Erbsen verwandt ist. Lupine schmeckt würzig-nussig, man kann sie im Bio-Laden kaufen und wie Tofu zubereiten. Pro 100 g liefert sie 21 g Eiweiß, 5 g Ballaststoffe und nur 5 g Kohlenhydrate – sie ist also richtig gesund.

GLYX-MOBIL-POWERWOCHE

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
1. Tag	Beeren mit Schokojoghurt (S. 71)	Vollkorn-Wrap mit Gemüse und Frischkäse (S. 110)	Asia-Wok-Geschnetzeltes (S. 108) mit 50 g Naturreis Carb
2. Tag	Eier im Glas (S. 71)	Bulgursalat mit Feta (S. 118)	Lachs-Kohlrabi-Pfanne mit Senf (S. 109) No Carb
3. Tag	1 Scheibe Roggenschrotbrot mit Pikanter Ziegenkäsecreme (S. 99)	Scharfer Glasnudelsalat mit Hühnerstreifen (S. 111)	Brokkoli-Orecchiette mit Mozzarella (S. 113) Carb
4. Tag	Rosmarin-Walnuss-Joghurt (S. 102)	Vollkorn-Wrap mit Spinat und Räucherlachs (S. 111)	Gemüse-Frittata (S. 107) No Carb
5. Tag	Obstsalat mit Honig-Quark (S. 71)	Linseneintopf mit Tofu (S. 116)	Tomaten-Lauch-Hackfleisch-Ragout (S. 112) Carb
6. Tag	Zucchini-Basilikum-Smoothie (S. 104)	Dinkel-Gemüse-Curry mit Garnelen (S. 112)	Salat mit Ei und Buttermilchdressing (S. 119) No Carb
7. Tag	Sauerkirschmuffin (S. 121)	Tomatensuppe mit Riccottanocken (S. 114)	Thai-Putentopf mit Soja-Nudeln (S. 116) Carb



Lecker aufs Brot

Es muss nicht immer Wurst sein. Auch die Cremes passen auf den Frühstückstisch, auf die Pausenstulle im Büro und zum Abendbrot.

Pikante Ziegenkäsecreme

Für 4 Portionen (ca. 250 g): 1 mittelscharfe Peperoni putzen, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. 1 Frühlingszwiebel waschen, putzen, in dünne Ringe schneiden. 1 EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Peperoni, Frühlingszwiebel und 1 TL frisch gehackten Thymian darin 1 Minute dünsten. Vom Herd nehmen, die Mischung etwas abkühlen lassen. 6 schwarze Oliven (ohne Stein) in feine Ringe schneiden. 100 g Ziegenfrischkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit 100 g Magerquark vermischen. Chili-Mischung und Oliven unter die Creme ziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Creme in eine Frischhaltebox füllen, die Box verschließen. Hält sich 3 bis 4 Tage im Kühlschrank.

Zubereitung 15 Minuten | Ca. 120 kcal, 8 g EW, 9 g F, 2 g KH

Bohnen-Paprika-Paste

Für 4 Portionen (ca. 200 g): 130 g weiße Bohnen (Dose) in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Bohnen, 2 EL Ajvar (mild oder scharf) und 1 EL Olivenöl glatt pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft würzen. 2 EL Walnusskerne fein hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Nüsse etwas abkühlen lassen und unter die Bohnenpaste heben. Hält sich 5 bis 6 Tage im Kühlschrank.

Zubereitung 15 Minuten | Ca. 60 kcal, 2 g EW, 4 g F, 4 g KH

Thunfisch-Basilikum-Aufstrich

Für 4 Portionen (ca. 250 g): Die Blätter von 3 bis 4 Stielen Basilikum abzupfen, abreiben und hacken. 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (140 g Abtropfgewicht) abgießen und zerpfücken. 1 Schalotte schälen und fein würfeln. Thunfisch, Basilikum, Schalotte und 2 EL Olivenöl fein pürieren. Mit 2 TL Zitronensaft, ½ TL abgeriebener Schale von Bio-Zitrone, Salz und Pfeffer würzen und alles vermischen. 2 EL Ricotta unterheben. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Hält sich 3 bis 4 Tage im Kühlschrank.

Zubereitung 15 Minuten | Ca. 100 kcal, 9 g EW, 6 g F, 1 g KH



Gute Eiweißquellen wie Ziegenfrischkäse und Quark machen das übliche Brötchen zu einer gesunden Leckerei.



Das GLYX-Konzept für Stressgeplagte

Ein Dasein in Hektik, gespickt mit negativen Gedanken lässt überflüssige Pfunde auf die Hüften wandern.

Ernährungswissenschaftlerin und Bestsellerautorin Marion Grillparzer zeigt, wie man dickmachende Stresshormone überlistet und an Gesundheit und Lebensfreude gewinnt.

- **Informativ:** Wie Stress, Entzündungen, Hormone und Schlafmangel das Wohlbefinden und den Energie-Stoffwechsel beeinflussen.
- **Alltagstauglich:** Die leckeren GLYX-Rezepte und der 15-Minuten-Yogix sorgen für mehr Energie, Balance, Entspannung und Kraft.
- **Extra:** GLYX-Guide mit praktischen Tipps für unterwegs.