

DR. MED. DETLEF PAPE | DR. MED. BEATE QUADBECK | ANNA CAVELIUS

Vom Autor
des Bestsellers
»Schlank im
Schlaf«



DIE HORMON FORMEL

Wie Frauen wirklich abnehmen

G|U



DURCH DICK UND DÜNN – EIN FRAULEBEN

- 6 Warum Frauen zunehmen
- 7 Aufs Speichern programmiert
- 7 Frauen halten fest
- 11 Frauen sind anders
- 14 Das Problem mit dem Abnehmen
- 15 Gestörte Stoffwechselprogramme
- 23 Stressessen – typisch weiblich?
- 26 Hormone, die das Gewicht beeinflussen
- 28 Die Macht der Hormone
- 29 Unsichtbare Regisseure: die weiblichen Hormontypen
- 31 Das Weiblichkeitshormon: Östrogen
- 34 Das Fruchtbarkeitshormon: Gestagen
- 36 Für starke Frauen: Testosteron
- 40 Test: Welcher Hormontyp sind Sie?
- 46 Was die Jahre mit sich bringen
- 47 Frühe Prägung
- 49 Pubertät: Die Weichen werden gestellt
- 50 Die erwachsene Frau
- 62 Risikofaktor Übergewicht
- 63 Fettzellen: wichtige Steuereinheiten



SCHLANK MIT DER INSULINTRENNKOST

- 68 In die Balance zurückfinden
- 69 Endlich schlank
- 71 Die Entwicklung der drei Ernährungstypen
- 73 Vorteile der Insulintrennkost
- 74 Unser Stoffwechsel: Was er braucht, was ihn stört
- 76 Essen im Biorhythmus
- 77 So viele Kalorien brauchen Sie
- 77 Wenn der Heißhunger quält
- 78 Morgens: nur Kohlenhydrate
- 80 Baukasten: Das Frühstück
- 82 Mittags: Kombination aus Kohlenhydraten und Eiweiß
- 83 Abends: Eiweiß pur
- 84 Auf einen Blick: Was dürfen Sie wann essen?
- 86 Gewusst wie: Einkaufen und Vorratshaltung
- 88 Mittagessen: Vielfalt genießen
- 96 Abendessen: Eiweiß satt



DAS BEWEGUNGS- PROGRAMM

- 114 Bewegung tut einfach gut
- 115 Ein neues Körperbewusstsein
- 116 Das Rundumprogramm
- 118 Bewegung – Ihre beste Freundin
- 119 Einfach ein gutes Gefühl
- 120 Yoga für jeden Hormontyp
- 121 Harmonie von innen
- 122 Der Sonnengruß
- 126 Yoga für den Östrogen-geprägten Typ
- 130 Yoga für den Gestagen-geprägten Typ
- 134 Yoga für den Testosteron-geprägten Typ
- 138 Das Ausdauertraining
- 139 Perfektes Anti-Stress-Mittel
- 139 Das Grundlagentraining
- 140 Ausdauerprogramm für Östrogen-geprägte Frauen
- 140 Ausdauerprogramm für Gestagen-geprägte Frauen
- 141 Ausdauerprogramm für Testosteron-geprägte Frauen
- 142 Das Muskelaufbautraining
- 143 Ohne Umwege ans Ziel
- 144 Krafttraining für Östrogen-geprägte Frauen
- 148 Krafttraining für Gestagen-geprägte Frauen
- 152 Krafttraining für Testosteron-geprägte Frauen



BEWUSST ENTSPANNEN

- 158 Schluss mit dem Dauerstress
- 159 Einbahnstraße Stress
- 160 Der Weg zur inneren Ruhe
- 161 Test: Wie gestresst sind Sie?
- 162 Achten Sie gut auf sich!
- 163 Das Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn
- 166 Meditation
- 169 Die besten Zen-Tipps für Ihren achtsamen Alltag
- 170 Schlafen Sie gut!
- 171 Der innere Rhythmus
- 172 Steuerrad der Hormone: die innere Uhr
- 173 Wenn der Schlaf gestört ist
- 177 Die besten Tipps für einen gesunden Schlaf

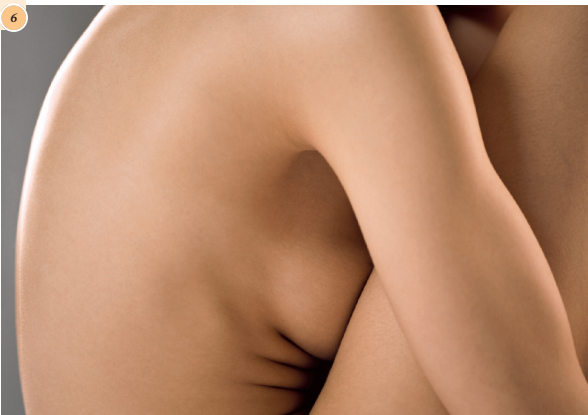
Zum Nachschlagen

- 178 Glossar
- 182 Bücher, Fachbeiträge und Adressen, die weiterhelfen
- 185 Sachregister
- 189 Rezept- und Übungsregister
- 192 Impressum

Durch dick und dünn – ein Frauenleben

Wie viele Kilos eine Frau auf die Waage bringt, ist keineswegs nur eine Frage von Essgewohnheiten, Sport oder Disziplin. Das schwingende System der weiblichen Chemie bringt ganz schnell den Stoffwechsel aus dem Ruder. Jeder Eisprung, jede Schwangerschaft und spätestens die Wechseljahre stellen den weiblichen Körper fast automatisch auf Gewichtszunahme ein.





Warum Frauen zunehmen

Wenn es ums Abnehmen geht, kennt die Natur keine Gerechtigkeit: Bei Männern genügt es nach einem Schlemmerwochenende mit Freunden, mal eben kurz die Handbremse zu ziehen, um die zwei zusätzlich angefüllten Pfunde zu verlieren: Einmal durch den Park gelaufen, kurz mal zehn Sit-ups gemacht und von Montag bis Freitag nur ein Wässchen statt Bier vor dem Fernseher – schon gibt die Waage wieder grünes Licht. Frauen dagegen müssen mehr als das Doppelte leisten, um die unerwünschten Hüftpolster loszuwerden. Und exzessives Hungern, Joggen oder die neues-

ten Pilates-Übungen funktionieren bei ihnen nur für kurze Zeit – manchmal sogar gar nicht. Selbst Männer, die nicht gerade mit Waschbrettbauch und definiertem Bizeps beeindrucken und zu deren Hauptsportarten allenfalls das Rasenmähen zählt, besitzen mehr fettverbrennende Muskulatur als Frauen. Was zunächst jedoch wie eine große Ungerechtigkeit erscheint, ist von Mutter Natur durchaus wohl durchdacht und sicherte über Jahrmillionen den Erhalt der Gattung Mensch. Schließlich waren kräftige Fettpolster an den Beinen auf der Jagd eher hinderlich.

AUFS SPEICHERN PROGRAMMIERT

Eine andere Fähigkeit erweist sich heute als fast ebenso ungerecht, auch wenn sie aus rein biologischer Sicht durchaus Sinn macht. Der menschliche Körper – der männliche wie der weibliche – kann unermesslich viele Fettdépos für Notzeiten ansammeln. Als unsere Ururahnen noch in Höhlen hausten, entschied diese Speicherkapazität im Zweifelsfall über Leben oder Tod, half sie doch eisige Winter und Notzeiten zu überstehen. Wenn dies gelang, der pflanzte sich fort und konnte seine Gene weitergeben. Dieses »Naturgesetz« behielt lange seine Gültigkeit: Noch vor 50 Jahren hatten auch bei uns diejenigen einen klaren Überlebensvorteil, die viel essen und besonders gut Fett speichern konnten. Heute ist das anders. Doch im Gegensatz zu seinem Gehirn hat sich der Stoffwechsel des Menschen seit der Steinzeit nicht wesentlich verändert. Trotz unseres modernen Lebensstils ist er immer noch auf urzeitliche Bedürfnisse abgestimmt: sich im Dienste der Nahrungsbeschaffung viel zu bewegen und sofort zu essen, sobald Nahrung verfügbar ist.

Was macht uns dick?

Heute nimmt in Deutschland jeder Erwachsene zwischen 19 und 59 Jahren im Jahr durchschnittlich 0,5 Kilogramm zu. In 40 Jahren sammeln sich so satte 20 Kilo an – drei Viertel davon sind reines Fett, der Rest Muskelmasse, die der Körper braucht, um das höhere Gewicht überhaupt tragen zu können. Die Hauptursachen dafür sind:

- **Wir essen zu oft, die falsche Kombination und zur falschen Tageszeit:** Der menschliche Stoffwechsel unterliegt einem bestimmten Biorhythmus. Das heißt, er benötigt zu unterschiedlichen Tageszeiten unterschiedliche Nährstoffe. Kohlenhydrate (Zucker) zum Beispiel verwertet er morgens und mittags gut. Abends hingegen stoppen sie durch die Wirkung des Insulins (siehe Seite 17 ff.)

die natürliche Fettverbrennung, während zugleich der Zucker in die Fettzellen bugsiert wird. Und die wachsen und wachsen – aber das können Sie ab sofort steuern (siehe auch Seite 76 ff.).

- **Zu wenig Bewegung im Alltag:** Maschinen übernehmen heute immer mehr den aktiven Part bei der Produktherstellung und die meiste Arbeitszeit verbringt man auf dem Bürostuhl, im Auto, im Flugzeug oder im Stehen. Die Muskeln – unsere Fettverbrenner – sind untätig; sie schrumpfen. Die Folge ist ein verringerter Energieumsatz: Wir benötigen immer weniger Kalorien.
- **Zu viel Stress, zu wenig Entspannung:** Dauerstress macht dick (siehe Seite 158 ff.). Studien belegen mehrfach, dass Menschen, die den Ausgleich zum Alltagsstress nicht hinbekommen, schneller zulegen und schwerer abnehmen. Frauen werden ab den Wechseljahren zunehmend stressanfälliger, da ihr Östrogenspiegel sinkt, während der Spiegel des Stresshormons Cortisol erhöht bleibt.
- **Dicke Eltern, dicke Kinder:** Wie schnell wir Fett ansetzen oder ob ein Baby schon übergewichtig auf die Welt kommt (siehe Seite 48), liegt zum einen an seinen Genen, zum anderen daran, ob die Mutter in der Schwangerschaft hungrig oder übergewichtig ist (siehe Seite 47).

FRAUEN HALTEN FEST

Ob wir leicht zunehmen und wo und weshalb die ungewünschten Kilos entstehen, hängt aber auch ganz entscheidend vom Geschlecht ab. Beim Mann wird Fett aus der Nahrung, das er nicht durch Bewegung verbraucht, in aller Regel am Bauch gespeichert. Dank der ihm zur Verfügung stehenden Muskulatur werden die Dépos jedoch relativ rasch wieder aufgebraucht, sobald Mann sich in Bewegung setzt. Bis heute bringt Muskelaktivität die Speckröllchen am Bauch relativ leicht zum Schmelzen – und somit sind wir wieder beim eingangs skizzierten Szenario.

TEST: WELCHER HORMONTYP SIND SIE?

Dieser Orientierungstest unterstützt Sie dabei, Ihren Hormontyp zu bestimmen und herauszufinden, welches Hormonformel-Programm Ihnen am besten hilft. Nehmen Sie sich eine Viertelstunde Zeit und kreuzen Sie die Aussagen an, die am ehesten auf Sie zutreffen.

- | | | | | | | | |
|---|--------------------------|--|--------------------------|---|--------------------------|--|--------------------------|
| 1. Gemeinsame Mahlzeiten mit dem Partner oder der Familie sind für mich wichtige Tagesrituale. | ☐ | 11. Mein tägliches Abendritual mit einem Glas Prosecco oder gutem Wein hilft mir dabei, mich nach einem langen, anstrengenden Tag zu entspannen. | ☐ | 18. Ich habe einen großen Verantwortungsbereich und bin sehr erfolgreich in dem, was ich tue. | ☐ | 29. Familie ist wichtig. Sie ist aber nur ein Aspekt des Lebens. | ☐ |
| 2. Ich habe keine Essgewohnheiten im klassischen Sinn. Also esse ich, wenn ich hungrig bin. Mitunter gibt es dann auch Junkfood oder was eben gerade so da ist. | ☐ | 12. Ich bin beim Essen diszipliniert und achte sehr darauf, was ich wann zu mir nehme. | ☐ | 19. Ich bin sehr selbstständig bei allem, was ich mache. | ☐ | 30. Familie und Beruf sind vereinbar, auch wenn es viel Disziplin und ein gewisses Organisationstalent erfordert. Ich möchte auf keines von beiden verzichten. | ☐ |
| 3. Ich ernähre mich sehr bewusst und nehme nicht an allen Mahlzeiten meiner Familie teil. | ☐ | 13. Wenn ich Ärger mit jemandem habe, versuche ich, die Ursache dafür möglichst schnell aus dem Weg zu räumen. Man kann ja über alles reden. | ☐ | 20. Ich bin eher eine Einzelspielerin und gebe den Ball erst ab, wenn ich ein Team brauche, um ein Projekt erfolgreich durchzuführen. | ☐ | 31. Eine gute Partnerschaft ist mir absolut wichtig. Dafür stecke ich auch mal selbst zurück. | ☐ |
| 4. Ich könnte mir gut vorstellen, ganz auf Fleisch zu verzichten und mich rein vegetarisch zu ernähren. | ☐ | 14. Ich streite mich nicht gerne und versuche daher, Konflikte möglichst zu vermeiden. Lieber schlucke ich den Ärger hinunter. | ☐ | 21. Ich stehe nicht gerne im Mittelpunkt und dränge mich auch nicht gerne vor. | ☐ | 32. Ich brauche eine lebendige Beziehung. Wenn die Liebe geht, finde ich es besser, dass man sich trennt und den Weg für eine neue Partnerschaft frei macht. | ☐ |
| 5. Ich esse gerne Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis. Auch bei Süßigkeiten jeder Art kann ich ganz schwer nein sagen. | ☐ | 15. Emotionen und gelegentlich auch mal ein Wutausbruch sind wichtig, um Dampf abzulassen. Ich halte nichts davon, die eigenen Gefühle zu unterdrücken. | ☐ | 22. Ich erledige meine Aufgaben und Pflichten, so gut es geht. Wenn einmal etwas liegen bleibt, habe ich kein Problem damit. | ☐ | 33. Ich bin eine Romantikerin und glaube an die große Liebe. Wichtig ist mir aber auch der partnerschaftliche Aspekt einer Beziehung. | ☐ |
| 6. Ich esse gerne und häufig Fleisch, Eier und/oder Fisch. | ☐ | 16. Ich bin ein kreativer Mensch und brauche einen gewissen Freiraum, um zu arbeiten und etwas Neues zu entwerfen. | ☐ | 23. In meiner Arbeit bin ich genau und beständig, bis ein Projekt abgeschlossen ist. | ☐ | 34. Ich brauche morgens einige Zeit, um in die Gänge zu kommen. | ☐ |
| 7. Ich frühstücke meist nicht und trinke erst im Büro eine Tasse Kaffee. | ☐ | 17. Eine solide Ausbildung ist wichtig, ohne Zweifel. Wenn Kinder da sind, möchte ich aber lieber zu Hause bleiben und diese Aufgabe verantwortungsbewusst erfüllen. Dazu gehört es auch, dass ich meinem Partner den Rücken frei halte. | ☐ | 24. Ich habe keine Probleme damit, auch vor großem Publikum Vorträge zu halten oder im Mittelpunkt einer Gesellschaft zu stehen. | ☐ | 35. Ich bin ein absoluter Morgenmensch und nach dem Aufstehen gleich fit und unternehmungslustig. | ☐ |
| 8. Ich frühstücke mal richtig gemütlich und viel, dann wieder gar nicht. Das hängt ganz davon ab, wie ich mich an diesem Tag fühle. | ☐ | | | 25. Herausforderungen ziehen mich an. Ich stelle mich ihnen gerne. | ☐ | 36. Ich schlafe sofort ein, nachdem ich mich hingelegt habe, und bin morgens in aller Regel gut gelaunt. | ☐ |
| 9. Ich esse morgens gerne und kann mir nicht vorstellen, auf mein Frühstück zu verzichten. | ☐ | | | 26. Mir ist es wichtig, dass ich im Leben gut vorankomme und meine eigenen Ziele erreiche. | ☐ | 37. Ich komme normalerweise mit relativ wenig Schlaf aus. | ☐ |
| 10. Ich verwöhne mich gerne zwischen durch einmal mit kleinen süßen oder herzhaften Leckereien. | ☐ | | | 27. Ich lege Wert darauf, dass es den Menschen um mich herum gut geht. | ☐ | 38. Ich schlafe gut und brauche mindestens acht Stunden Schlaf, um mich zu erholen. | ☐ |



MITTAGS: KOMBINATION AUS KOHLENHYDRATEN UND EIWEIFS

Zwischen 11 und 16 Uhr sind die Insulinrezeptoren voll auf Tagesaktivität eingestellt. Deshalb können Ihre Muskelzellen Kohlenhydrate und Eiweiß besonders schnell aufnehmen. Für die verschiedenen Hormontypen bedeutet das:

- Der Östrogen-geprägte Typ fährt gut mit Mischkost, zum Beispiel Pasta mit Geflügel und Gemüse oder Putensandwiches mit Salat. Als Nachtschicht dürfen sich diese Frauen auch Obst, Kuchen und Süßigkeiten gönnen.
- Der Gestagen-geprägte Typ verträgt neben Mischkost an einzelnen Tagen auch Eiweiß pur (Letzteres ist bisweilen empfehlenswert, wenn Sie die Gewichtsabnahme beschleunigen wollen). In diesem Fall kommt mittags beispielsweise Fisch und Salat auf den Tisch oder eine (ovo-)lacto-vegetarische Mahlzeit (etwa Gemüse mit Quark oder ein Käseomelett). Vorsicht: Wenn Sie mittags oft eiweißbetont essen und regelmäßig frieren, sollten Sie unbedingt wieder auf Mischkost umsteigen. Ihr Stoffwechsel hat sich schon sehr an Kohlenhydrate als Wärmequelle gewöhnt.

HORMONTYP Östrogen

Insulintrennkost-Formel für Östrogen-geprägte Frauen

Weil dieser Homotyp Kohlenhydrate sehr gut verträgt, muss er nur am Abend auf Eiweiß pur setzen, um überflüssige Pfunde dauerhaft zu verlieren.

Frühstück: Kohlenhydrate (Anregungen erhalten Sie auf den Seiten 80 und 81)

Mittagessen: Kohlenhydrate-Mischkost (Rezepte ab Seite 88)

Abendessen: Eiweiß (Rezepte ab Seite 96)

- Die Testosteron-geprägte Frau sollte mittags vorwiegend auf reine Eiweißmahlzeiten setzen. Mit fortschreitender Abnehmphase und später stellen Sie behutsam auf mittägliche Mischkost um. Dann können Sie zum Beispiel dreimal in der Woche auch Pasta und Co. essen.

Mittagessen auf einen Blick

Als Mittagsmischkost sind wahlweise erlaubt:

- Stärfekhaltige Getreideprodukte (Brot, Gebäck, Grieß und Nudeln), Kartoffeln und Reis
- Gemüse, auch frische Hülsenfrüchte wie Erbsen und Bohnen, Soja-Produkte, Salate und Pilze
- Obst und Obstprodukte

Zum Kombinieren und Sattessen gibt es dazu:

- Milch, Sauermilchprodukte, Quark oder Käse
 - Geflügel, Fleisch, Fisch, Eier
 - Viele raffinierte Rezepte finden Sie ab Seite 88.
- Für den Nachtschlaf:**
- Süßigkeiten, zum Beispiel eine halbe Tafel Schokolade, zwei bis drei Kugeln gemischtes Eis, ein Stück Obst- oder Nusskuchen, Gummibärchen, Lakritze – als Belohnung für die tapfere Seele, die abends darauf verzichten soll. Süßes ist übrigens auch zum Frühstück erlaubt. Eine Ausnahme: Gummibärchen, die wegen der Mischung aus tierischer Gelatine und Zucker Insulinstress auslösen.

Das dürfen Sie mittags trinken

Trinken Sie zum Essen bevorzugt kalorienfreie Getränke wie (Mineral-)Wasser, Kräutertee oder ein Light-Getränk. Zu Mischkostgerichten sind auch Fruchtsäfte und Saftschorlen erlaubt. Sie erhöhen aber die Kohlenhydratbilanz, was Sie bei der Rezeptwahl entsprechend berücksichtigen müssen, um das Limit von 100 bis 120 Gramm nicht zu sehr zu überschreiten. Dasselbe gilt für alkoholfreies Bier, das oft mehr Kalorien enthält als «normales» Pils. Zu reinen Eiweißgerichten sollten Sie nichts Zuckerhaltiges trinken.

HORMONTYP Gestagen

Insulintrennkost-Formel für Gestagen-geprägte Frauen

Sie nehmen schneller ab, wenn Sie ab und zu mittags auf Eiweiß pur setzen.

Frühstück: Kohlenhydrate (Anregungen erhalten Sie auf den Seiten 80 und 81)

Mittagessen: Mischkost oder Eiweiß (Rezepte ab Seite 88)

Abendessen: Eiweiß (Rezepte ab Seite 96)

Vorsicht: Der Fettabbau wird sofort gestoppt, sobald abends Mischkost oder Kohlenhydrate auf dem Speiseplan stehen, weil diese für einen Insulinüberschuss sorgen. Zudem ist die Gefahr groß, dass Sie nachts plötzlich Hunger bekommen und ohne es zu wollen den Kühlschrank plündern.

Abendessen auf einen Blick

Zum Abendessen gibt es wahlweise:

- Milch, Sauermilchprodukte, Quark, Käse
 - Gemüse und Salate
 - Geflügel, Fleisch, Fisch, Eier, gelegentlich Linsen
- Wohlschmeckende Eiweißrezepte für abends finden Sie ab Seite 96.

Ganz wichtig, damit das Abnehmen klappt: Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf und versuchen Sie insbesondere, vor 24 Uhr einzuschlafen. Denn ab Mitternacht wird die Höchstmenge an Wachstumshormon ausgeschüttet.

Das dürfen Sie abends trinken

Damit die Fettdépos rasch schmelzen, sollten Sie abends nur Wasser und Tee trinken. Wenn Sie es nicht ganz so eilig haben, können Sie sich auch ein Glas Wein, Sekt oder Bier gönnen (siehe Seite 87).

ABENDS: EIWEISS PUR

Entscheidend für die Gesundheit Ihres Stoffwechsels und Ihren Abnehmerfolg ist, dass die Fettverbrennung im Schlaf auf Hochtouren läuft. Denn im Gegensatz zum Tag, an dem der Körper seinen Energiebedarf zu etwa 70 Prozent aus Zucker und zu 30 Prozent aus Fett deckt, verhält es sich nachts genau umgekehrt. Während Sie schlafen, braucht der Regenerationsstoffwechsel volle 70 Prozent Fett und nur 30 Prozent Zucker.

Um die benötigte Energie anzuzapfen, schüttet der Organismus Wachstumshormon GHG aus (siehe Seite 22 f.), das verstärkt Speicherfett mobilisiert. Dazu benötigt der Stoffwechsel eine gute Portion Eiweiß – und die darin enthaltenen Aminosäuren. Essen Sie sich daher abends mit Eiergerichten oder einer Portion Fleisch beziehungsweise Fisch satt. Statt Brot, Kartoffeln, Reis oder Nudeln gibt es dazu Gemüse und Salat. Nur Mais, Möhren, Erbsen und weiße oder rote Bohnenkerne sind tabu, weil sie reich an Kohlenhydraten sind. Durch das eiweißreiche Abendmahl werden der Fettabbau, das Muskelwachstum (insbesondere nach Kraufaufbautraining, siehe Seite 142 ff.) und alle Regenerationsprozesse angeregt. Die Energie dafür holt sich der Körper aus den Fettzellen. Doch



Mittagessen: Vielfalt genießen

Nehmen Sie sich mittags Zeit für die zweite große Hauptmahlzeit des Tages. Ganz egal, ob Sie berufstätig sind oder mit den Kindern zu Hause essen: Sorgen Sie dafür, dass Ihr Körper jetzt ausreichend Kohlenhydrate und Eiweiß bekommt. Sogar ein Dessert dürfen Sie sich gönnen. Der Stoffwechsel hat genug Zeit, auch größere (Kohlenhydrat-)Portionen zu verdauen. Wenn Sie schnell abnehmen möchten oder sich gerade in einer Hormonphase befinden, in der Sie ohnehin schnell zunehmen, können Sie mittags auch eine reine Eiweißmahlzeit zu sich nehmen.

Lassen Sie sich dazu von den Rezepten fürs Abendessen ab Seite 96 inspirieren. Gewöhnen Sie sich grundsätzlich an, Ihren Speiseplan im Takt Ihres Biorhythmus und der wechselnden Bedürfnisse Ihres Stoffwechsels und Ihrer Hormone zu timen. So bleiben Sie ohne Probleme den ganzen Tag ausgeglichen und leistungsfähig. Sollte Sie trotz allem nachmittags einmal der Hunger plagen – übrigens immer ein deutliches Zeichen für ein mentales und körperliches Tief –, finden Sie auf Seite 77 eine Liste mit Snacks, die den Insulinkreislauf nicht belasten.

Fruchtiger Kartoffelsalat

Für 2 Personen • 40 Min. Zubereitung
Pro Portion 575 kcal, 15 g E, 13 g F, 95 g KH

800 g festkochende Kartoffeln • 2 rote Paprikaschoten • 2 große rotschalige Äpfel • Saft von 1 Zitrone • 1 Bund zarte Frühlingszwiebeln • 250 g Joghurt (3,5% Fett) • 3–4 EL Salatcreme (50 g, 25% Fett) • Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle • 1–2 TL Senf

- 1 Die Kartoffeln waschen und ungeschält in einem Topf in wenig Wasser gerade eben gar kochen. Abgießen, noch heiß pellen, ein wenig abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.
- 2 Inzwischen die Paprikaschoten halbieren, von Kernen, Trennhäutchen und den Stielansätzen befreien und waschen. In Würfel oder in Streifen schneiden. Die Äpfel waschen und gut abreiben, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln oder in Streifen schneiden und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit es nicht braun wird. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in feine Ringe schneiden.
- 3 Für das Dressing den Joghurt mit Salatcreme verquirlen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und etwas Senf verfeinern.
- 4 Die Kartoffeln, Paprika, Äpfel und Frühlingszwiebeln in eine große Schüssel geben. Das Dressing darüberträufeln und alles vorsichtig, aber gründlich vermischen.

VARIANTE 100 g Putenbrustfilet in 1 cm große Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne in 1 EL Öl rundherum goldbraun anbraten. Unter den fertigen Salat mischen. Macht pro Portion 669 kcal, 27 g E, 18 g F, 95 g KH.
Statt mit Paprikaschoten können Sie diesen Kartoffelsalat auch gut mit Radieschen oder Staudensellerie zubereiten.

Spinat-Zwiebel-Salat mit Orangen

Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung
Pro Portion 610 kcal, 14 g E, 21 g F, 88 g KH

3 große Orangen • 1–2 Handvoll Blattspinat • 2–3 rote Zwiebeln • 3 EL Rotweinessig • Salz • schwarzer Pfeffer aus der Mühle • 3 EL Olivenöl • 100 g Bauernbrot • 20 g schwarze Oliven • 2 große Baguettebrötchen (200 g)

- 1 Die Orangen sorgfältig schälen, bis die weiße Außenhaut vollständig entfernt ist. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden, abtropfenden Saft dabei auffangen.
- 2 Den Spinat gründlich waschen und verlesen, grobe Stiele abzwicken. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.
- 3 Essig mit Salz, Pfeffer, etwas Orangensaft und Olivenöl mit einem Schneebesen gut verquirlen. Spinat und Zwiebeln darin wenden, zusammen mit den Orangenfilets auf Teller verteilen.
- 4 Bauernbrot würfeln und in einer beschichteten Pfanne rundherum goldbraun rösten. Alternativ das Brot in Scheiben schneiden und tosten, danach würfeln. Zusammen mit den Oliven zum Salat geben. Die Brötchen dazu genießen.



Paprika mit Polentaafüllung

Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung,
40 Min. Garen
Pro Portion 649 kcal, 30 g E, 18 g F, 90 g KH

Salz • Pizzagewürz • 150 g Polenta (Maisgrieß) • 4 rote Paprikaschoten • 1 kleine Dose geschälte, gehackte Tomaten (400 g) • $\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe • 2 EL frische Oreganoblättchen (ersatzweise 2 TL getrockneter Oregano) • schwarzer Pfeffer aus der Mühle • 100 g geriebener Emmentaler • 2 Ciabattabrötchen (je 40 g)

1 Etwa $\frac{3}{4}$ l leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen lassen. 1 TL Pizzagewürz hineingeben. Unter ständigem Rühren den Maisgrieß einrieseln lassen. Den Grieß bei schwacher Hitze und wiederum unter häufigem Rühren ungefähr 15 Minuten kochen lassen. Den Topf von der Kochstelle nehmen.

2 Während die Polenta gart, die Paprikaschoten der Länge nach halbieren, von den Stielansätzen, Trennhäutchen und Kernen befreien und unter kaltem Wasser abrauen. Bei jeder Hälfte an der runden Seite eine dünne Scheibe abschneiden, damit die Hälften später in der Form gerade stehen bleiben.

3 Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Dosentomaten und Brühe in einer Gratin form verrühren. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Paprikaschoten mit der Polentamasse füllen und in die Form setzen.

4 Die Form auf der mittleren Schiene in den heißen Ofen schieben und die Paprikaschoten etwa 30 Minuten weich garen. Dabei die Schoten zwischendurch zweimal mit Tomatenbrühe aus der Form beträufeln.

5 Den geriebenen Emmentaler über die Paprikaschoten streuen und alles noch etwa 10 Minuten überbacken. Aus dem Ofen nehmen und mit den Ciabattabrötchen genießen.

TIPP Je nach Hersteller ist der Maisgrieß für Polenta mal grob und mal fein gemahlen und hat entsprechend unterschiedliche Garzeiten. Achten Sie am besten auf die Packungsangaben. Wenn es einmal sehr schnell gehen muss, empfiehlt sich Instantpolenta, die einfach in kochende Flüssigkeit eingerührt wird und dann nur noch ein paar Minuten quellen muss.

Polenta schmeckt übrigens nicht nur als Füllung in Paprikaschoten. Probieren Sie sie beispielsweise als Brei zu einem frisch gekochten, reichhaltigen Tomatenragout oder als Beilage zu sanft gebratenen Salbei-Schnitzeln. Dann sind Urlaubsgefühle garantiert.

Apfel-Quark-Schmarren

Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung
Pro Portion 706 kcal, 36 g E, 22 g F, 87 g KH

2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop) • 2 EL Zitronensaft • 50 g Rosinen • 2 EL Orangensaft (oder Orangelikör) • 3 Eier (getrennt) • 250 g Magerquark • 6 EL fettarme Milch (1,5 % Fett) • 1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone • 1 Päckchen Vanillezucker • 1 EL gehackte Mandeln • 100 g Weizenmehl Type 1050 • 1 EL Butter • 2 EL Zucker

1 Äpfel vierteln, entkernen, schälen und in Spalten schneiden. 1–2 Minuten mit Zitronensaft und ganz wenig Wasser dünsten. Abtropfen lassen.

2 Rosinen heiß abspülen, abtropfen lassen und in Orangensaft oder -likör einweichen.

3 Eigelb mit Quark, Milch, Zitronenschale, Vanillezucker und Mandeln verrühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen; auf die Quarkcreme setzen. Mehl darüber sieben, beides locker unterheben.

4 Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Teig und Äpfel hineingeben. Bei schwacher Hitze garen, bis die Unterseite des Pfannkuchens goldbraun ist. Mit zwei Gabeln in Stücke reißen und wenden. Zucker aufstreuen und alles fertig garen.

Süße Spaghettiwaffeln mit Beerenkompott

Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung
Pro Portion 589 kcal, 21 g E, 18 g F, 83 g KH

300 g gemischte TK-Beeren • 2 EL Honig • 1 EL Speisestärke • 125 g Spaghetti • Salz • 2 Eier • 75 ml Milch • 3 EL Weizenmehl Type 1050 (ca. 30 g) • 1 EL Butter für das Waffeleisen • Puderzucker zum Bestäuben

1 Beeren in einem Topf bei schwacher Hitze auftauen und Saft ziehen lassen. Honig unterrühren. Speisestärke mit 6 EL Wasser anrühren, zu den Beeren gießen und alles unter Rühren 1–2 Minuten kochen lassen. Abkühlen lassen.

2 Spaghetti in Stücke brechen und in reichlich kochendem, leicht gesalzenem Wasser gerade eben bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

3 Eier mit Milch und Mehl zu einem glatten Teig anrühren. Die abgetropften Spaghetti einrühren.

4 Ein Waffeleisen aufheizen und leicht buttern. Aus dem Spaghettiteig nacheinander 3–4 goldbraune Waffeln backen. Dünn mit Puderzucker bestäuben und zusammen mit lauwarmem oder kaltem Beerenkompott anrichten.



Beinheben in Seitenlage

WIRKUNG: Kräftigt die Beinaußenseiten, die Hüfte und die Taille.

- Rollen Sie sich aus der Rückenlage auf die linke Seite. Der untere Arm ist gestreckt, der Kopf ruht auf der Schulter. Das untere Bein ist angewinkelt. Ziehen Sie den Bauch leicht nach innen und stützen Sie sich mit der Rechten vor der Brust ab.
- Strecken Sie nun das obere Bein mit dem Ausatmen ohne Schwung nach oben. Die Bewegung erfolgt aus dem Becken und der Taille. ❶
- Mit dem Einatmen senken Sie das Bein langsam, jedoch ohne es ganz abzulegen.

- Je nach Kraft noch 10- bis 30-mal wiederholen.
- Senken Sie das Bein dann ganz ab, drehen Sie sich über den Bauch zur anderen Seite und wiederholen die Übung mit dem linken Bein.
- Wiederum 10- bis 30-mal ausführen.

Flieger

WIRKUNG: Kräftigt den oberen Rücken und die Schultern, verbessert die gesamte Körperhaltung.

- Legen Sie sich auf den Bauch. Die Beine liegen gestreckt eng nebeneinander, die Fußrücken auf dem Boden. Ziehen Sie den Bauchnabel nach in-

nen, atmen Sie aus und bringen Sie die gestreckte Arme weit nach vorn. Der obere Rücken ist entspannt. Der Blick geht nach unten.

- Heben Sie nun mit dem Ausatmen Ihre Arme an. Die Kraft kommt dabei aus dem oberen Rücken, nicht aus den Schultern. Ziehen Sie dann die Arme nach hinten, bis sie im Ellbogen einen 90-Grad-Winkel bilden. ❷
- Halten Sie die Position einige Atemzüge lang und bringen Sie die Arme wieder nach vorn.
- Wiederholen Sie das Ganze 10- bis 15-mal.
- Insgesamt 3 Durchgänge mit kleinen Pausen.

Knien haben, legen Sie ein gefaltetes Handtuch unter. Kopf und Rücken bilden eine Linie. Ziehen Sie den Nabel nach innen und die Schulterblätter zueinander. Der Brustkorb ist weit. ❸

- Atmen Sie ein und senken Sie den Brustkorb zwischen die Hände ab. Der Kopf ragt dabei weit vor die Hände und bildet nach wie vor eine Linie mit dem Rücken. Der Bauch bleibt angespannt, ebenso die Beine und der untere Rücken.
- Beim Ausatmen drücken Sie die Arme wieder durch und heben den Brustkorb nach oben.
- Wiederholen Sie die Übung 10- bis 30-mal, je nachdem, wie kräftig Sie sind.

Einfacher Liegestütz

WIRKUNG: Kräftigt Oberarme und Brustmuskulatur. Öffnet den Brustkorb, macht die Schultergelenke beweglich und stabilisiert den oberen Rücken.

- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Platzieren Sie die Knie ein Stück weit hinter dem Becken. Die Arme sind parallel zueinander und mehr als schulterweit aufgestellt. Der Blick zeigt nach unten. Winkeln Sie die Unterschenkel an und überkreuzen Sie die Fußgelenke. Achten Sie darauf, dass das Gewicht nicht auf den Kniescheiben ruht, sondern etwas höher am Ansatz der Oberschenkel. Falls Sie dennoch Probleme mit den

Schlusssentspannung

WIRKUNG: Regeneriert und schenkt neue Kraft. Bei keiner Übungsfolge vergessen!

- Gehen Sie in den Fersensitz und kauern sich eng zusammen. Ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten und legen die Stirn darauf ab.
- Lassen Sie den Po auf die Fersen sinken und atmen Sie entspannt und ruhig durch die Nase bis tief in den Bauch hinein. Atmen Sie durch den Mund wieder aus. ❹
- Halten Sie die Position ein paar gleichmäßige Atemzüge lang.





Machen Sie Ihre Hormone zu Ihren Schlankkeitshelfern!

SCHLUSS mit dem Kampf gegen ungeliebte Pfunde!

Ihre Hormone sind Ihr Schlüssel zu einer guten Figur. Der weibliche hormonelle Biorhythmus und die Frage, welcher Hormontyp Sie sind, das ist dabei entscheidend. Das Abnehmen gelingt leichter, wenn Sie mit Ihrem Körper arbeiten statt gegen ihn.

- **UNSICHTBARE DIRIGENTEN:** Wie Stoffwechsel-, Stress- und Geschlechtshormone das Leben einer Frau steuern und warum sich das Auf und Ab der Botenstoffe, etwa der Östrogene, in der Figur widerspiegelt.
- **DIE INSULINFORMEL:** Jeder weibliche Hormontyp hat andere Stoffwechselschwerpunkte. Die Insulintrennkost und Rezepte nach dem »Schlank im Schlaf«-Prinzip versorgen Sie zur richtigen Zeit mit den richtigen Nährstoffen.
- **DIE BEWEGUNGSFORMEL:** Yoga für die Hormonbalance, Ausdauer- und Krafttraining formen die Figur und schenken Ihnen ein neues Körpergefühl – speziell auf die weiblichen Hormontypen abgestimmt.
- **DIE ANTI-STRESS-FORMEL:** Achtsamkeitsübungen helfen, Stresshormone wie das Cortisol zu regulieren und Heißhungerattacken zu vermeiden.