

Dr. med. Franziska Rubin

Meine Gesundheitsretter aus der Natur

GEGEN BAUCHFETT



Die besten Strategien für einen flachen Bauch
Wirkungsvoll Stoffwechsel und Hormonsystem optimieren

G|U

Inhalt

THEORIE
09



Theorie

7 Vorwort

9 **GESUNDHEITSRISIKO
ÜBERGEWICHT**

10 **Wenn Dicksein krank macht**

12 Wie viel ist zu viel?

16 Unser Körper liebt sein Fett

19 Gefährliches Bauchfett

21 Ein eigenständiges Organ

26 **Extra:** Fettleber

28 **Was das Bauchfett wachsen lässt**

29 Ungünstige Essgewohnheiten

33 Zu wenig Bewegung

33 Rauchen

35 Alkohol

35 Ungünstiges Darmmikrobiom

36 Dauerstress

38 Schlafmangel

38 Hormone

40 **Extra:** »Belly-Hormone«

42 **Der natürliche Weg zur Gesundheit**

43 Der Arzt behandelt, die Natur heilt

43 Nicht gegen-, sondern miteinander

44 Unterstützung aus der Natur



Praxis

53 **PRAXIS**

54 **Hebel 1: Ernährung umstellen**

55 Gute Planung ist alles

59 **Extra:** Noch ein paar Gelingtipps

60 Ernährungsumstellung statt Diät

63 **Extra:** Die besten pflanzlichen
Eiweißquellen

66 **Extra:** Gute Omega-3-Quellen

72 **Extra:** Auf einen Blick –
wie viel wovon?

73 Trinken nicht vergessen

75 **Extra:** Infused Water

78 **Hebel 2: Stoffwechsel aktivieren**

80 Stoffwechselpush Essenspausen

86 **Extra:** Haferkur – so einfach geht's

88 Aktiv werden – wie Bewegung das
Bauchfett ärgert

92 Wasseranwendungen für den
Stoffwechsel

- 96 **Extra:** Guten Morgen, Stoffwechsel
- 98 **Extra:** Fatburner-Gewürze und Medizin gegen Bauchfetttschäden
- 100 Die Leber entlasten
- 102 **Extra:** Was der Leber sonst noch guttut

- 104 **Hebel 3: »Moppelbakterien« raus**
- 105 Was die guten Darmbakterien stärkt
- 111 **Extra:** Die besten Ballaststoffquellen gegen das Bauchfett
- 112 **Extra:** Die »Spezialisten«
- 114 Probiotika

116 **Hebel 4: Schluss mit Stress**

- 118 **Extra:** Anti-Stress-Futter
- 119 Was Stress auslöst
- 120 Ganzheitliche Ansätze
- 121 Emotionales Essen
- 122 **Extra:** Meine liebsten Teemischungen für mehr Entspannung
- 123 Mehr Entspannung, bitte!
- 126 **Extra:** Lavendel – das Wunderkraut für mehr Entspannung
- 128 Schlafmangel, der heimliche Dickmacher
- 130 **Extra:** Unterstützung aus der Natur
- 132 **Extra:** Die Belly-Hormone wieder in Balance bringen

136 **Mein Powerplan gegen Bauchfett**

- 137 # 1 Ziele konkretisieren
- 138 # 2 Motivation ist alles!
- 138 # 3 Alle Dickmacher raus und das Richtige rein!
- 138 # 4 Ein gesundes Gericht am Tag

- 138 # 5 Find your rhythm
- 139 # 6 Gemüse oder Salat vorab
- 139 # 7 Apfelessig
- 139 # 8 Ein Öl zum Abnehmen
- 139 # 9 Genießen gegen Bauchspeck
- 139 # 10 Achtung, soziale Fest-Falle
- 140 # 11 Ein bewegter Bauch
- 140 # 12 Süßes erlaubt
- 140 # 13 Wenn der kleine Hunger kommt
- 140 # 14 Frischsäfte gegen den Bauch
- 141 # 15 Hunger und Kälte anders sehen
- 143 **Extra:** Gesunde Alternativen für schwache Momente



Rezepte

- 148 Smoothies und Proteinshakes
- 154 Frühstück
- 160 Salate
- 168 Hauptgerichte
- 182 Süßes

Anhang

- 184 Quellen
- 188 Register





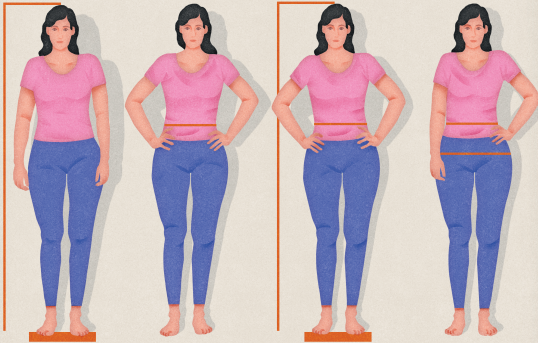
Die Vermessung des Gewichts

BODY-MASS-INDEX (BMI)

BAUCH- UMFANG

TAILLENUMFANG- KÖRPERGRÖSSE- VERHÄLTNIS

TAILLE-HÜFTE- VERHÄLTNIS



Körpergewicht in kg
(Körpergröße in m)²

≥ 25 Übergewicht
≥ 30 Adipositas

kritische Werte

♀ ≥ 88cm
♂ ≥ 102cm

Taillenumfang in cm
Körpergröße in cm

kritische Werte
unter 40 Jahren: > 0,5
danach pro Lebensjahr
max. 0,01 mehr
ab 60: > 60

Taillenumfang in cm
Hüftumfang in cm

kritische Werte
♀ ≥ 0,85
♂ ≥ 0,9

ANDERE MESSGRÖSSEN

Der BMI gibt also schon mal einen guten Überblick, weist aber durchaus Schwächen auf. Erst kürzlich hat eine internationale Fachkommission deswegen vorgeschlagen, bei der Diagnose noch andere Messgrößen hinzuzuziehen.⁶ Aber welche Kriterien gibt es überhaupt noch?

Bauchumfang

Die Messung des Bauchumfangs zeigt am schnellsten, wo sich das Fett versteckt und ob man zu den »Apfeltypen« gehört. Legen Sie dazu ein Maßband in der Mitte zwischen Beckenkamm und dem untersten Rippenbogen (wenn vorhanden, ist dies die Taille) um den

KÖRPERFETTWAAGEN

Sich einfach auf die Waage stellen und nur das Gewicht ablesen? Das war einmal. Heute sind Waagen richtige Minicomputer und sollen mittels Elektroden auch das Körperfett, die Muskelmasse, das Gewicht der Knochen sowie den Wasseranteil im Körper messen und am besten gleich noch die empfohlene Kalorienzahl berechnen. Was praktisch klingt und gern auch vollmundig beworben wird, ist allerdings noch sehr ungenau – zumindest, was die Waage für den Hausgebrauch angeht. Die medizinisch zugelassenen Waagen, die beim Arzt oder in gut ausgestatteten Fitnessstudios stehen, liefern hingegen verlässlichere Werte.

Trotzdem: Wer seine Daten über einen längeren Zeitraum sammelt, sieht ganz gut, wohin die Tendenz geht. Steigt der Wert für das Körperfett? Verlieren Sie zwar Gewicht, sinkt aber auch die Muskelmasse? In beiden Fällen sollten Sie gegensteuern. Oder sinken Gewicht und Körperfett bei gleichbleibender oder steigender Muskelmasse? Super! Wichtig: Messen Sie immer unter einigermaßen gleichen Bedingungen, also nicht mal morgens, mal abends, mal vor, mal nach dem Essen, mal nackt, mal komplett bekleidet. Sondern immer zum gleichen Zeitpunkt nach der gleichen Mahlzeit oder gleich morgens auf nüchternen Magen.



je mehr der Bauch wächst, desto stärker greifen seine Botenstoffe in die normalerweise fein regulierten und austarierten Prozesse des Körpers ein.

Rund 100 Fettgewebshormone (Adipokine) wurden bisher identifiziert. Viele dieser Signalstoffe steuern zwar ausschließlich die Pro-

zesse innerhalb des Fettgewebes, bleiben also vor Ort. Andere aber gelangen ins Blut, beeinflussen über das Gehirn und andere Organe den Stoffwechsel sowie das Hunger- und Sättigungsgefühl und bringen dabei einiges gehörig in Schieflage. Und verschärfen das Problem mit dem Übergewicht noch mehr.

METABOLISCHES SYNDROM

Das metabolische Syndrom, umgangssprachlich auch tödliches Quartett genannt, ist keine eigenständige Erkrankung, sondern eher ein Verbund bestimmter Erkrankungen, die sich gern gegenseitig anfeuern. Es trägt jedoch massiv zu Arteriosklerose bei und kann damit lebenswichtige Organe wie Herz, Gehirn und Nieren dauerhaft schädigen.

Diese vier Risikofaktoren gehören zum Metabolischen Syndrom:

- ~ *Zu viel Visceralfett: Taillenumfang über 88 Zentimeter bei Frauen, über 102 Zentimeter bei Männern*
- ~ *Zu hoher Blutdruck: Werte über 130/85 mmHg*

- ~ *Zu hohe Blutzuckerwerte: Nüchtern-Blutzucker über 100 mg/dl*
- ~ *Zu hohe Blutfettwerte: Triglyzeride: über 150 mg/dl (nüchtern); Cholesterin: weniger als 40 mg/dl HDL-Cholesterin bei Männern, weniger als 50 mg/dl bei Frauen¹²*

Bleiben diese Faktoren zu lange unbeachtet und unbehandelt, steigt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall immer weiter an. Dabei gäbe es eine einfache Lösung: abnehmen. Denn mit jedem Kilo, das auf Dauer verschwindet, sinken auch der Blutdruck, die Blutzucker- und Blutfettwerte. Dadurch löst sich das Problem ganz von allein.

VERSTÄRKTER APPETIT

Eine besondere Rolle spielt bei all dem das Hormon Leptin, das im Fettgewebe produziert wird und den Füllstand der Fettzellen angibt. Sind die Speicher gefüllt, wird es ins Blut entlassen, um dem Gehirn zu signalisieren, dass die Nahrungsaufnahme beendet werden kann. Auf Befehl von ganz oben stellt sich daraufhin ein Gefühl der Sättigung ein – bis die Reserven aufgebraucht und der Leptinspiegel wieder entsprechend gesunken ist. Dann gibt das Gehirn eine neue Anweisung: Essen!

Weil große Fettzellen viel Leptin produzieren, ist bei Übergewichtigen der Leptinspiegel im Blut dauerhaft hoch – entsprechend niedrig sollte eigentlich der Appetit sein. Ist er aber nicht! Tatsächlich ist sogar oft genau das Gegenteil der Fall und Appetit wird zum Dauerzustand.

Der Grund: Das Gehirn reagiert immer weniger auf das Hormon. Klar, dass dann der Befehl »Essen einstellen« ausbleibt und entsprechend immer weiter beziehungsweise immer öfter gegessen wird. Diesem Automatismus ist nur schwer zu entkommen, weshalb der Vorwurf, »Dauerfüttern« und daraus resultierendes Übergewicht seien ein Zeugnis von mangelnder Selbstkontrolle, falsch ist.

Noch gar nicht so lange bekannt ist, dass die Leptinresistenz aber nicht vom hohen Leptinspiegel selbst ausgelöst wird, sondern vor-

allem von der Qualität der Nahrungsfette und hier im Speziellen von gesättigten Fettsäuren.¹³

Das heißt: Die Falle schnappt zu, wenn wir viel Fleisch, Wurst und andere tierische Fette essen – und erst recht, wenn wir uns hauptsächlich von Fertiggerichten und Fast Food ernähren. Denn die strotzen nur so von den ungesunden Fetten. Und diese führen dazu, dass unser Gehirn nicht mehr auf Leptin reagiert. Unser Hunger wird nicht mehr gebremst.

SINKENDE INSULINSENSITIVITÄT

Das zweite wichtige Fettgewebshormon im Hinblick auf Stoffwechselstörungen und Adipositas ist Adiponektin. Es regt die Bildung von Insulin an, fördert die Aufnahme von Glukose in die Muskeln und die Fettverbrennung. Anders als Leptin wird Adiponektin vor allem von »mageren« Fettzellen gebildet. Je mehr die Energiespeicher wachsen, gerade am Bauch, desto mehr lässt die Produktion nach. Übergewichtige haben daher eher einen niedrigen Adiponektinspiegel.

Auf Dauer wirkt sich das negativ auf den Blutzuckerspiegel aus. Denn je weniger Zucker in die Zellen gelangt, desto mehr Insulin produziert die Bauchspeicheldrüse, um ihn doch noch irgendwie »hineinzuquetschen«. Vorhand auf für Insulinresistenz und Diabetes Typ 2.

Fettleber

Etwa jeder Vierte hat heutzutage bereits eine nichtalkoholische Fettleber (englisch: Metabolic Dysfunction-associated Steatotic Liver Disease oder kurz: MASLD). Sie wird nicht, wie lange Zeit geglaubt, durch übermäßigen Alkoholkonsum ausgelöst, sondern heutzutage vor allem durch falsche Ernährungsgewohnheiten, Übergewicht, Insulinresistenz und Diabetes Typ 2. Das Fatale: Die wenigsten Betroffenen ahnen, was da in ihrer Leber abläuft.

WIE VERFETTET DIE LEBER?

Die größte Rolle bei der Entstehung einer Fettleber spielt die Ernährung. Vor allem zu viele Kohlenhydrate, insbesondere Fruktose, begünstigen die Fetteinlagerung in der Leber. Aber auch ungünstige Nahrungsfette spielen eine Rolle: Wer viele gesättigte Fettsäuren und Transfette zu sich nimmt, fördert die Verfettung der Leber. Ins Blut abgegebene Fettsäuren aus dem Bauchfett beschleunigen den Prozess.

Bewegungsmangel tut sein Übriges dazu: Werden Glukose und Fettsäuren nicht für Muskelarbeit benötigt und dabei verbraucht, werden sie in Speicherfett umgewandelt – unter anderem in der Leber.

FRUKTOSE-ALARM!

Fruchtzucker (Fruktose) wird unabhängig von Insulin verstoffwechselt. Sie gelangt aus dem Darm direkt zur Leber, wo sie verarbeitet wird. Dabei entsteht massenweise Fett (Triglyceride) – viel mehr als bei Glukosekonsum¹⁵ –, das im Fettgewebe oder direkt vor Ort in der Leber gelagert wird.

Problematisch ist hier weniger der natürliche Fruchtzucker in frischem Obst, das zudem viele andere gesunde Inhaltsstoffe enthält.

Vielmehr macht Fruktose die Hälfte des normalen Haushaltszuckers aus. Und besonders viel von ihr steckt in Süßgetränken und Softdrinks sowie in hoch verarbeiteten Lebensmitteln. Denn Fruktose süßt stärker als Glukose, ihr Einsatz ist daher preiswerter.

WANN IST DIE LEBER VERFETTET?

Die Fettleber ist gekennzeichnet von einer übermäßigen Fetteinlagerung in den Leberzellen.

~ Bei einer Leberverfettung wurde bereits in über 5 Prozent der Leberzellen Fett eingelagert.

~ Eine Fettleber bedeutet, dass mehr als die Hälfte der Leberzellen Fett eingelagert haben (oder dass Fett 5–10 Prozent des gesamten Lebergewichts ausmacht).

SCHWERE FOLGEN

Eine Fettleber bleibt lange unerkannt, weil sie keine Schmerzen bereitet. Sie ist deshalb in den meisten Fällen ein Zufallsbefund, wenn der Arzt sie ertastet oder bei einer Ultraschall- oder einer Blutuntersuchung entdeckt.

Bleibt sie unerkannt, kann es zu einer nicht-alkoholischen Fettleber-Entzündung kommen (Metabolic Dysfunction-associated Steatohepatitis; MASH). Mit teils schwerwiegenden Folgen: Das Lebergewebe vernarbt zusehends, was die Leberzellen immer mehr daran hindert, ihren wichtigen Aufgaben im Stoffwechsel und bei der Entgiftung nachzukommen. Im schlimmsten Fall verhärtet sich die Leber zu einer Zirrhose und es entwickelt sich Krebs.

WAS HILFT?

Vor allem zwei Dinge helfen bei einer Fettleber: eine Ernährungsumstellung (mehr dazu ab Seite 54) und mehr Bewegung. Beides reduziert den Anteil an Zucker und Fetten im Blut und hilft beim Abnehmen. Und Studien zeigen: Bereits 5 Prozent weniger Gewicht reduzieren das Fett in der Leber deutlich. 7 Prozent weniger können Funktionsstörungen des Stoffwechsels umkehren. Und ab 10 Prozent Gewichtsverlust können Entzündungen abnehmen und möglicherweise sogar Veränderungen und Vernarbungen des Lebergewebes rückgängig gemacht werden.

KOHLENHYDRATE AM BESTEN IN DER VOLLKORNVARIANTE

Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle für unseren Körper, ganz besonders das Gehirn braucht regelmäßig Nachschub. Denn unser Körper macht aus ihnen Zucker, die einzige Nahrung des Gehirns. Für den Rest des Körpers ist es aber von Vorteil, wenn die Zucker nur langsam aus den Kohlenhydraten freigesetzt werden, um den Organismus nicht mit Zucker zu überschwemmen. Deshalb ist es wichtig, auf die richtigen Kohlenhydrate zu setzen.

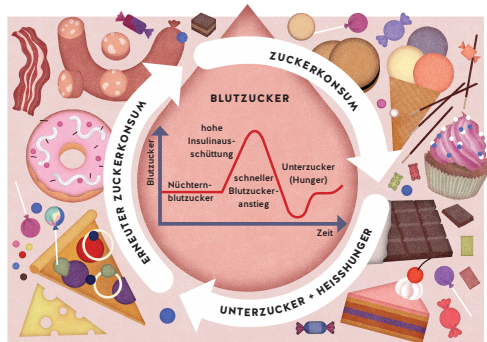
VORSICHT, ZUCKERFALLE

Dass Gummibärchen, Schokolade und Kekse Zuckerbomben sind, ist klar. Aber auch in vielen herzhaften (Fertig-)Gerichten steckt jede Menge davon. Zum Beispiel Ketchup, Heringsalat, saure Gurken, Pizza: Die Lebensmittelindustrie setzt stark auf Zucker als Geschmacksverstärker und Konservierungsmittel. Auch deshalb die Finger davon lassen.

Zu viele von den einfachen (kurzkettigen) Kohlenhydraten, die zum Beispiel in Nudeln und Weißmehl stecken, werfen den Stoffwechsel schnell aus der Bahn, fördern überflüssige Kilos und rollen damit dem Diabetes Typ 2 quasi den roten Teppich aus.

Die komplexen (langkettigen) Kohlenhydrate dagegen halten den Blutzucker schön niedrig und machen lange satt. Das liegt daran, dass die Zuckermoleküle in ihnen in langen Ketten vorliegen, die im Darm erst mal »geknackt« werden müssen. Die Zucker »tröpfeln« deswegen viel langsamer ins Blut.

Dementsprechend schießt nach dem Essen der Blutzuckerspiegel nicht sofort nach oben und es wird weniger Insulin gelockt. Stattdessen bleibt der Zuckerpegel im Blut relativ konstant und es entsteht kein Heißhunger. Greifen Sie also gerade bei Brot und Sättigungsbeilagen zur Vollkornvariante. Und wenn Sie Lust auf »normale« Nudeln oder »normalen« Reis haben, kochen Sie diese vor und lassen sie dann erst mal mindestens zwölf Stunden stehen. Beim Abkühlen wird durch einen chemischen Prozess die Stärke in ihnen für den Körper unverdaulich – resistent (siehe Seite 109). Die Nudeln oder den Reis können Sie am nächsten Tag kalt essen oder noch einmal aufwärmen. Der Prozess kann nicht rückgängig gemacht werden! Ach ja: Der Trick klappt auch bei Kartoffeln. Not ein Nudeltipp: Al dente oder sogar noch ein



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

bisschen bissfester wirken sie weniger massiv auf den Blutzuckerspiegel.

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

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

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

VIEL MEHR VITAMINE, MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE

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

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

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

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

HUNGRIG ODER DURSTIG?

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

EIN HOCH AUF WASSER ...

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

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

Infused Water

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

MELONEN-ZITRONEN-WASSER

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

THYMIAN-HIMBEER-WASSER

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

Tipp

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





GURKEN-RADIESCHEN-KEFIR

**Dieser Proteinshake hilft bei Heißhunger –
ohne Blutzuckerschwankungen.**

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

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

1. Gurke putzen, waschen, zwei Scheiben
zum Garnieren beiseitelegen, den Rest klein
schneiden. Radieschen putzen, waschen, hal-
bieren. Eine Handvoll Radieschenblätter ver-
lesen und waschen. Kräuter abbrausen, tro-
cken schütteln und die Blätter abzupfen.

2. Erst Gurkenstücke, Radieschenblätter und
Kräuter, danach Radieschenhälften, Senf und
Kefir in den Mixbehälter geben. Alles zunächst
auf kleiner, dann auf höchster Stufe cremig-
fein pürieren.

3. Leinöl, Salz und Pfeffer zugeben und noch-
mals alles kurz und kräftig mixen. Falls der
Drink zu dickflüssig ist, mit etwas Wasser bis
zur gewünschten Konsistenz verdünnen.

4. Den Kefir auf zwei Gläser verteilen. Die
Gurkenscheiben einschneiden und an den
Glasrand stecken. Am besten sofort servieren.
Alternativ ohne Deko in ein Schraubglas füllen
und mitnehmen.



TOMATEN-LASSI

Lassi mal anders – sie schmeckt am besten eiskalt!

Für 2 Gläser (à 250 ml) • 10 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 86 kcal, 6 g E, 3 g F, 7 g KH, 2 g BST

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

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

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

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

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

ERDBEER-LEINÖL-QUARK

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

Für 2 Portionen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 491 kcal, 28 g E,

26 g F, 31 g KH, 8 g BST

300 g Magerquark

4 EL Milch (1,5 % Fett)

2 EL Leinöl

2 TL flüssiger Honig (nach
Belieben)

1 säuerlicher Apfel (z. B. Elstar)

1 EL Zitronensaft

150 g Erdbeeren

100 g blaue kernlose Weintrauben

½ TL Zimtpulver

1 Msp. gemahlener Kardamom

30 g Walnusskerne

1 EL Sonnenblumenkerne

2 EL geschrotete Leinsamen

1. Quark, Milch, Leinöl und nach Belieben den Honig in einer Schüssel mit dem Schneebesen cremig verrühren.

2. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und quer in dünne Scheibchen schneiden. Diese sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht bräunlich verfärben. Erdbeeren abbrausen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Trauben waschen, von den Stielen zupfen und halbieren. Die Früchte vorsichtig mit Zimt und Kardamom mischen und zwei Drittel davon in zwei Schalen geben. Die Leinöl-Quark-Creme darauf verteilen.

3. Walnüsse grob hacken und zusammen mit den Sonnenblumenkernen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Die Kerne kurz abkühlen lassen, dann zusammen mit den Leinsamen auf die Creme streuen. Den Quark mit dem übrigen Obst belegen.





PAPAYA-HÄHNCHEN-SALAT MIT KORIANDERPESTO

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

Für 2 Portionen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 387 kcal, 29 g E,

19 g F, 13 g KH, 2 g BST

500 ml Hühnerbrühe

1 Hähnchenbrustfilet (ca. 200 g)

30 g Cashewkerne

20 g Koriandergrün

½ rote Chilischote

½ Bio-Limette

2 EL Rapsöl

Salz • Pfeffer

1 kleine reife Papaya (ca. 300 g)

75 g Zuckerschoten

100 g Baby-Leaf-Salat (z. B. Baby-Blattspinat, Sauerampfer, Mangold, Rote-Bete-Blätter)

1. Die Brühe in einem Topf aufkochen und das Fleisch darin zugedeckt bei niedriger Hitze 15–20 Min. garen. Herausnehmen und beiseitestellen, die Brühe aufheben.

2. Inzwischen für das Pesto die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett in ca. 5 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und samt zarter Stiele grob hacken, dabei grobe Stiele entfernen. Chili waschen, längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften grob schneiden. Limette heiß waschen, abtrocknen und ½ TL Schale fein abreiben, 2 EL Saft auspressen.

3. Die Cashewkerne im Blitzhacker mittelfein zerkleinern, herausnehmen und beiseitestellen. Dann Koriander, Chili, Limettenschale, 1 EL Limettensaft und Rapsöl im Blitzhacker fein pürieren. Cashewkerne kurz untermischen, dann das Pesto mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Papaya halbieren, entkernen, schälen und die Hälften in dünne Spalten schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in dünne Streifen schneiden. Die Salatblätter verlesen, waschen und trocken schleudern. Das Fleisch schräg in dünne Scheiben schneiden. Zum Servieren Papaya, Zuckerschoten, Salat und Fleisch auf Tellern anrichten. Jeweils mit 3–4 EL Hähnchenbrühe beträufeln und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt das Pesto mit 2 EL Brühe verrühren und darüberträufeln.

KÜRBIS-HIRSE-PILAW MIT RÖST-BLUMENKOHLE

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

Für 2 Portionen

30 Min. Zubereitung

20 Min. Garen

Pro Portion ca. 646 kcal, 18 g E,

30 g F, 78 g KH, 14 g BST

300 g Blumenkohl

2 EL Kürbiskerne

4 EL Olivenöl zum Braten

Salz • Pfeffer

400 g Kürbis (z. B. Muskat- oder

Butternuss-Kürbis)

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang)

150 g Hirse

2 TL mildes Currypulver

300 ml Gemüsebrühe

100 ml Orangensaft

½ Bund Petersilie

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

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

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



BAUCH WEG: ABER BITTE NATÜRLICH!

Den Stoffwechsel ankurbeln

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

Stress aus dem Bauch vertreiben

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

Ernährungsumstellung mit Genuss

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



www.gu.de

€ 19,99 [D]

ISBN 978-3-8338-9656-9

