

EXKLUSIV  
UNSERE

# BESTEN TIPPS

Zum Jahreswechsel haben wir unsere Experten gebeten, uns ihre besten Tipps zu den wichtigsten Fragen der Ernährung zu nennen. Damit 2022 Ihr Jahr wird!

Wie Sie sich in Zukunft gesünder ernähren

Wie es Ihnen gelingt, dauerhaft abzunehmen

Wie Sie es schaffen, weniger Zucker zu essen

Wie Sie mit Intervallfasten Erfolg haben

Wie Sie mehr hochwertiges Eiweiß essen

Wie Sie es schaffen, dass Ihre Kinder gesünder essen

Wie Sie sich im Alltag mehr bewegen

Wie Sie endlich besser schlafen können

Wie Sie Stress besser bewältigen können

Wie Sie vermutlich länger leben werden



# Wie Sie sich in Zukunft gesünder ernähren

## DIE PROBLEME

### → Zeitmangel

Viele beklagen, dass bei all dem Stress kein Raum für smartes Essen bleibt. Etwa mit Wochenplanung, Meal Prep und klugen Lifestricks kann ein gesunder Alltag dennoch gelingen.

### → Kostentreiber

Nährstoffreiche Zutaten sind einfach zu teuer? Das muss nicht sein, wenn Sie auf regionale Saisonware setzen und weniger Lebensmittel wegwerfen (Tipps dazu finden Sie auf Seite 185).

### → Kein Talent

Wer meint, in der Küche ein hoffnungsloser Fall zu sein, dem fehlt es meist schlichtweg an Erfahrung. Kochkurse oder Bücher mit simplen Rezepten helfen.

### → Askese, nein danke

Gesundheit und Genuss sind kein Widerspruch, im Gegenteil. Frisch Zubereitetes lernen Sie sicher schnell zu schätzen.



MIT EAT SMARTER-EXPERTIN  
DR. CONSTANZE LOHSE

Ganzheitliche Behandlungsansätze sind der Allgemeinärztin mit Spezialisierung auf Ernährung, Mikronährstoffe, Sportmedizin und Naturheilkunde wichtig.

## 1 Kochen Sie selbst und verzichten Sie auf Fertigprodukte

Natürliche, unverarbeitete Lebensmittel, also solche ohne Zutatenliste, sind gesund und gut für die Figur. Ein Brokkoli besteht nur aus Brokkoli, ein Ei nur aus Ei, ein Stück Fleisch nur aus Fleisch. Wurst gehört dagegen bereits zu den verarbeiteten Produkten, weil neben Nitritpökelsalz sowie Zucker weitere künstliche Zusatzstoffe darin stecken. **Aus einzelnen guten Grundzutaten wie Gemüse, Obst, Nüssen und Saaten, Hülsenfrüchten, Eiern, Milchprodukten wie Naturquark oder -joghurt sowie Fisch oder Fleisch ein komplettes Gericht selbst zu kochen, lautet also die Devise.**

Wenn Sie unsicher sind, beherzigen Sie bei der Lebensmittel-



auswahl eine einfache Regel: Von allen Produkten, die mehr als drei Komponenten im Kleingedruckten stehen haben, sollten Sie lieber die Finger lassen, es sei denn, es sind etwa einzelne Kräuter und Gewürze aufgezählt. Es hilft auch, beim Einkauf im Supermarkt nur die äußeren Gänge entlangzulaufen, denn dann kommen Sie ganz automatisch am Obst- und Gemüseregal, an der Kühlabteilung mit den Milchprodukten sowie an der Frischetheke mit Fisch und Fleisch vorbei. In den innen liegenden Regalreihen finden sich hingegen meist verarbeitete Produkte, um die Sie besser einen großen Bogen machen.

FOTOS: PRIVAT, SHUTTERSTOCK (3), 123 RF







## 2 Essen Sie täglich reichlich Gemüse und etwas Obst

Die Fitmacher in allen Farben des Regenbogens liefern jede Menge **Vitamine, Mineral- und sekundäre Pflanzenstoffe**, dabei aber nur Minimengen Energie. Mindestens die Hälfte des Tellers sollte deshalb bei jeder Mahlzeit mit Gemüse gefüllt sein. Saisonal und regional geerntet schmeckt es übrigens intensiver und bietet mehr nützliche Inhaltsstoffe. Beim Obst raten Experten dazu, maximal zwei Portionen am Tag zu verzehren.

## 3 Ernähren Sie sich in erster Linie vegetarisch

Personen, die das tun, senken ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose und Diabetes. Aber nicht nur das: Sie sind **seltener übergewichtig und weisen meist auch normale Blutdruckwerte auf**. Vegetarier haben in der Regel eine bessere Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen, ganz einfach, weil sie anstelle von Fleisch mehr Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte essen. Zusätzlich landet so auch ein Plus an komplexen Kohlenhydraten, Ballast- sowie sekundären Pflanzenstoffen auf dem Teller. Hin und wieder ein Stück Fleisch aufzutischen, ist aber völlig in Ordnung. Wer dann zu Bio-Qualität greift, profitiert übrigens von einer gesünderen Fettsäurezusammensetzung.



### Clever austauschen

#### Geheimtipp

Dinkelmehl ist nährstoffreicher als Weizenmehl, hat aber ähnlich gute Backeigenschaften.

## 4 Vermeiden Sie raffinierten Zucker und weißes Mehl

Ein Zuviel des Süßmachers befeuert Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck. Deshalb sollten es nicht mehr als 25 Gramm oder sechs Teelöffel am Tag sein. *Tipps, wie das gelingt, finden Sie ab Seite 34. Zurückhaltung ist auch bei Weißmehl gefragt. Es enthält wenig Nährstoffe, liefert aber leere Kalorien, also Energie ohne Zusatznutzen. Zudem treiben die kurzkettigen Kohlenhydrate den Blutzucker in die Höhe, sodass der Hunger sich rasch wieder meldet. Setzen Sie stattdessen auf die Vollkornvariante (siehe rechte Seite).*

## 5 Achten Sie auf hochwertiges Eiweiß

Tierische Proteine sind körpereigenen sehr ähnlich und können daher besser verwertet werden als pflanzliche. Allerdings stecken sie in Lebensmitteln, die unerwünschte Inhaltsstoffe mitbringen, wie die entzündungsfördernde Fettsäure Arachidonsäure. Vegane Eiweißlieferanten punkten dagegen mit einer Fülle an nützlichen Begleitsubstanzen wie Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen. **Optimal ist deshalb eine ausgewogene Mischung aus tierischen und pflanzlichen Proteinquellen**, wobei letztere überwiegen sollten. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 42. Verschiedene Eiweißbooster zu kombinieren, erhöht außerdem die Ausbeute der nutzbaren Eiweißbausteine. Das gilt für einen Mix aus tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln, wie Kartoffeln mit Hühnerei, aber auch für rein vegane Optionen, etwa Reis mit Linsen.



## 6 Wichtig sind Vollkornprodukte und Ballaststoffe

Im ungeschälten Korn stecken noch alle wichtigen B-Vitamine, Mineralstoffe, gesunde ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe. Letztere fördern die Verdauung, aktivieren den Stoffwechsel und versorgen unsere nützlichen Darmbakterien mit Nahrung. Ideal sind 30 Gramm Ballaststoffe am Tag.



Neben Vollkornprodukten eignen sich Gemüse, Nüsse, Pilze, zuckerarmes Obst und Hülsenfrüchte zum Erreichen dieses Ziels.

## 7 Beachten Sie die Menge der Kohlenhydrate

Zucker und Stärke aus Lebensmitteln dienen primär als Energiespender. Vor allem Muskeln verbrennen sie – und zwar bei körperlicher Aktivität. Für Menschen, die sich wenig bewegen und viel sitzen, ist eine **moderate Low-Carb-Ernährung** empfehlenswert. Das bedeutet eine Höchstmenge von rund 100 Gramm Kohlenhydraten pro Tag, verteilt auf zwei oder drei Hauptmahlzeiten. Wer sich mehr bewegt, kann bis zu 150 Gramm einplanen.

## 9 Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten und essen Sie langsam

Rund 30-mal sollte jeder Bissen vor dem Herunterschlucken gekaut werden. Durch gemächliches Essen kann nicht nur die Nahrung besser im Darm aufgenommen werden – Sie verputzen so auch automatisch weniger. Grund dafür ist, dass sich das **Sättigungsgefühl erst nach 15 bis 20 Minuten** einstellt und Speisen mehr Zufriedenheit auslösen.



## 8 Die richtigen Fette halten Sie satt, gesund und schlank

Zu den Guten gehören bestimmte einfach sowie mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Greifen Sie bevorzugt zu Oliven-, Raps-, Lein- und Kokosöl. Nüsse, Samen, Avocado, Oliven und fettreicher Fisch sind zudem eine prima Wahl. Auch Butter, Milchprodukte, Eier und kleine Mengen Fleisch – alles bio – liefern Fette, die sich neutral bis positiv auf den Körper auswirken.

## 10 Trinken Sie reichlich, aber keine gesüßten Getränke oder Alkohol

Ein Flüssigkeitsmangel schadet den Organen, wir leiden unter Verstopfungen, werden müde oder bekommen Kopfschmerzen. Daher sollten Sie **täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter trinken, regelmäßig über den Tag verteilt**. Perfekte zucker- und energiefreie Durstlöcher sind Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie Infused Water.



### MYTHEN

#### TK IST SCHÄDLICH

Im Vergleich zu Frischem überzeugt Gemüse aus dem Froster – durch das Gefrieren direkt nach der Ernte – oft mit mehr Nährstoffen als normale Ware aus dem Supermarkt.

#### OBST GLEICH GEMÜSE

Früchte punkten wie Veggies zwar mit reichlich günstigen Inhaltsstoffen, liefern aber gleichzeitig je nach Sorte viel Fruchtzucker. Darum bedeutet „5 am Tag“: dreimal Gemüse, zweimal Obst.

#### SUPERFOODPFLICHT

Tatsächlich braucht es keine Exoten. Viele heimische Lebensmittel sind ebenso nährstoffreich, außerdem häufig frischer, preisgünstiger und weniger umweltbelastend als weit gereiste Waren.

#### PERFEKT GESUND

Smarte Ernährung geht nur ganz oder gar nicht? Ach was, schon kleine Änderungen bewirken Großes. Warum es auch Genuss braucht, erklärt Dr. Riedl ab Seite 86.



# Wie es Ihnen gelingt, dauerhaft abzunehmen



MIT EAT SMARTER-EXPERTE  
NIELS SCHULZ-RUHTEBERG

Der Facharzt für Allgemeinmedizin ist auf Präventiv-, Ernährungs- sowie Sportmedizin spezialisiert und zudem als Ernährungsberater tätig.

## DIE PROBLEME

### → Zu wenig essen

Sich runterzuhungern ist keine Lösung. Denn was null Freude macht, werden Sie nicht dauerhaft durchziehen können. Das aber ist der Schlüssel zum anhaltenden Abnehmerfolg.

### → Drastischer Umbruch

Wer in kurzer Zeit eine Vielzahl von Problemen angeht, scheitert wahrscheinlich. Besser: nur ein oder zwei Baustellen pro Monat in Angriff nehmen.

### → Macht der Routinen

Wir sind absolute Gewohnheitstiere. Deshalb fällt es uns so schwer, einmal Erlerntes wieder abzulegen. Haben Sie Geduld mit sich, wenn es um das Neu- und Umformen von Ritualen geht.

### → Belohnungsschmaus

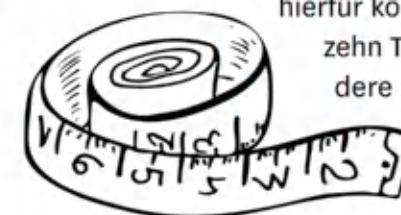
Sie waren fleißig sporteln oder haben supersmart gegessen? Feiern Sie das, aber bitte nicht mit Süßigkeiten. Wie wäre es mit einer schönen Unternehmung?

## 1 Keine Crashdiäten – stellen Sie Ihre Ernährung langfristig um

Zehn Kilo in zehn Tagen, in nur zwei Wochen zur Bikinifigur, schlank über Nacht – mit solchen verführerischen Versprechen werden Abnehmprogramme oft angepriesen. Sich nur für einen kurzen Zeitraum an strenge Regeln zu halten, die Wunschtaille zu erlangen und danach nie wieder verzichten zu müssen, klingt für viele wie ein Traum. Leider wird diese Vorstellung auch immer eine Illusion bleiben, **denn nachhaltiges Abspecken funktioniert so leider nicht.** Fallen Sie nämlich nach einer strikten Reduktionsdiät erneut in Ihre alten Verhaltensmuster zurück,

landen Sie nicht nur wieder beim Ausgangsgewicht, sondern müssen unter Umständen sogar mit zusätzlichen Extrakilos rechnen. Das liegt daran, dass der Körper, wenn er über längere Zeit zu wenig Energie bekommt, auf Sparflamme schaltet und den Stoffwechsel so weit wie möglich drosselt. Das Ziel einer gesunden Körperzusammensetzung sollten Sie deshalb allerdings nicht aufgeben, im Gegenteil. Lediglich das Vorgehen muss ein anderes sein: die Umstellung auf eine fortwährend ausgewogene Lebensweise, mit genügend Raum für kleine Ausnahmen. Als Informationsbasis

hierfür können Ihnen unsere zehn Tipps für eine gesündere Ernährung dienen (siehe Seite 26).





## 2 Wählen Sie die Diät aus, die Ihnen am besten gefällt

Es gibt unzählige Methoden, aber nicht den einen Pfad für alle. **Entscheidend ist es, den richtigen Weg für sich und den eigenen Alltag zu finden.** Was fällt Ihnen so leicht, dass Sie es dauerhaft, womöglich für immer, durchhalten können? Ob Intervallfasten, Low Carb, ketogene Diät oder Sirtfood, jede Ernährungsweise, **die gesunde Gewohnheiten unterstützt,** kann zum Erfolg führen, wenn sie zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passt.

### Geheimtipp Wie für mich gemacht

Mit ein bisschen Hintergrundwissen lassen sich auch ganz eigene Essregeln aufstellen. Dabei helfen Ihnen unsere cleveren Tipps ab Seite 26.

## 4 Kaloriendefizit ist wichtig – aber zählen brauchen Sie nicht

Nachrechnen geht selten auf, weil wir uns zu leicht verschätzen und selbst Packungsangaben nur Durchschnittswerte sind. **Konzentrieren Sie sich daher darauf, Lebensmittel auszuwählen, die Ihrem Körper guttun.** Dann bleiben Sie lange satt und der Stoffwechsel läuft wie geschmiert – sodass die Kilos wie von selbst purzeln.



## 6 Achten Sie auf lange Esspausen, vermeiden Sie häufiges Snacking

Jedes Mal, wenn Sie etwas verspeisen, steigt danach der Blutzucker an, es wird Insulin ausgeschüttet und die Fettverbrennung wird für einige Stunden blockiert. Denn das Hormon ist dafür zuständig, den Zucker aus dem Blut in die Zellen zu schleusen, wo dieser bevorzugt zur Energiegewinnung genutzt wird. Zwei bis drei Mahlzeiten täglich mit mindestens vier Stunden Pause dazwischen sind deshalb ideal. Besonders über Nacht sollte die Auszeit mindestens zwölf Stunden betragen.



## 3 Ersetzen Sie schlechte Gewohnheiten nach und nach durch gute

Unser Gehirn liebt Routinen, denn sie vereinfachen unser Leben. Bewusste Entscheidungen treffen zu müssen, fällt in diesem Fall nämlich weg. Die Schwierigkeit daran: **Was wir uns einmal angewöhnt haben, ist nur mühsam wieder loszuwerden.** Aber es geht, und zwar, indem Sie neue Verhaltensmuster etablieren, die alte ersetzen. Die Erfolgsformel dabei sind kleine Schritte in Richtung Ziel. Smartes Abnehmen braucht Zeit, aber was Sie dabei erreichen, bleibt bestehen. Davon profitiert letztlich nicht nur die Silhouette, sondern Ihre gesamte Gesundheit.

## 5 Stellen Sie keine Verbote auf, nehmen Sie Ihre Bedürfnisse wahr

Es sind nicht die gelegentlichen Ausnahmen, die uns zunehmen lassen, sondern das, was wir täglich und ohne nachzudenken verputzen. Geliebtes vom Speiseplan zu verbannen, macht uns das Durchhalten madig und erhöht außerdem den Reiz der vermeintlich bösen Lebensmittel. Schlimmstenfalls kreisen unsere Gedanken nur noch darum, was wir nicht essen dürfen. Schließlich knicken wir ein und stopfen uns heimlich und mit schlechtem Gewissen voll. Gönnen Sie sich stattdessen lieber seltener, aber dafür achtsam Ihre persönlichen Highlights und genießen Sie diese in vollen Zügen.



## 7 Naschen Sie bewusst, am besten im Anschluss an eine Hauptmahlzeit

Gerade Süßschnäbeln fällt es schwer, geliebten Leckereien die kalte Schulter zu zeigen. Ein Glück, dass völliger Verzicht beim Abnehmen nicht nötig ist. Zwei Faktoren machen Schlemmereien mit dem Schlankevorhaben vereinbar: Erstens lässt der Verzehr direkt nach einem gesunden Mittagessen den Blutzuckerspiegel nur wenig ansteigen, zweitens reicht schon eine Miniportion, wenn Sie das Stück Schoki oder Kuchen in Ruhe und mit allen Sinnen wahrnehmen.



## 8 Bewegen Sie sich, wann immer es möglich ist

Zwar spielt die Ernährung für das Wunschgewicht die größere Rolle, dennoch stellt Bewegung eine wichtige Unterstützung dar. Zum einen pusht körperliche Aktivität den Stoffwechsel, zum anderen wird wertvolle Muskulatur vor dem Abbau geschützt und sogar neue aufgebaut. **Trainierte verbrauchen auch in völliger Ruhe mehr Energie, was das Abnehmen viel einfacher macht. Dazu braucht es keinen Leistungssport; finden Sie lieber eine Tätigkeit, die Ihnen Freude bereitet, sodass es Ihnen leicht fällt, diese regelmäßig auszuführen.**



## 9 Essen Sie sich satt und schlank mit der Tellereinteilung

Um Mahlzeiten smart zusammenzustellen, dient das Modell des perfekten Tellers. Die Hälfte davon sollte mit Gemüse gefüllt sein, ein Drittel mit Eiweißreichem wie Hülsenfrüchten, Nüssen, Fisch, Bio-Eiern, -Milchprodukten oder -Fleisch. Der Rest darf mit komplexen Kohlenhydraten ergänzt werden, je nach Aktivitätslevel. Sie können diese aber auch weglassen. Eine Portion gesundes Fett, Gewürze und Kräuter machen das ideale Mahl komplett.

## 10 Achten Sie darauf, ausreichend zu schlafen

Da chronische Übermüdung den Gewichtsverlust erschweren kann, sollten Sie eine erholsame Nachtruhe ermöglichen. Das liegt nicht nur daran, dass Sie bei wenig Schlaf mehr Zeit haben, um zu essen. **Auch der Stoffwechsel und der Hormonhaushalt leiden darunter.** Das individuelle Schlafbedürfnis ist bei jedem ein wenig anders. Die allgemeine Empfehlung für Erwachsene lautet sechs bis acht Stunden pro Nacht.



### MYTHEN

#### FETT MACHT FETT

Auch wenn Butter, Olivenöl und Co. viele Kalorien liefern, sättigen sie auch sehr gut. Natürliche Fettquellen sorgen daher nicht für einen Zuwachs an Hüftspeck.

#### SMOOTHIE-SCHMU

Wenn es mal schnell gehen soll, greift manch einer zur Flaschenmahlzeit aus dem Supermarkt. Das Problem: Viel Frucht(-saft), aber kaum Proteine lassen den Blutzucker Achterbahn fahren und verursachen Heißhunger.

#### KALTES WASSER

Angeblich führt das Erwärmen im Körper dazu, dass wir mehr Energie verbrennen. Dass explizit kühles Nass der Figur nützt, konnte nicht nachgewiesen werden. Vielmehr ist eine ausreichende Trinkmenge wichtig.

#### LIGHTPRODUKTE

Weil die leichten Pendanten den Eindruck vermitteln, Schlankmacher zu sein, schlagen viele umso beherzter zu. Außerdem steckt hier oft mehr Zucker drin, um den fehlenden Geschmacksträger Fett zu kompensieren.



# Wie Sie es schaffen, weniger Zucker zu essen

## DIE PROBLEME

### → Folgeschäden

Um Krankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck zu vermeiden, sollten Sie dem süßen Zahn nicht allzu oft nachgeben.

### → Allgegenwärtig

Speziell Weiterverarbeitetes kommt quasi nie ohne den weißen Kristall auf den Markt. Naturbelassenes hilft, ihn zu umgehen.

### → Undercover

Zutatenliste gecheckt und nichts gefunden? Leider garantiert das keine zuckerfreien Produkte, denn Zucker versteckt sich hinter den verschiedensten Bezeichnungen. Notieren Sie sich die gängigsten für Ihr Portemonnaie.

### → Gewöhnungseffekt

Da der Übeltäter für uns alltäglich ist, nimmt unsere Zunge ihn kaum mehr als etwas Besonderes wahr – und wir wollen immer mehr davon. Durch deutliche Reduktion schmeckt auch weniger Süßes wieder viel intensiver.



MIT EAT SMARTER-EXPERTIN  
ANASTASIA ZAMPOUNIDIS

Die Moderatorin hat bereits mehrere Zuckerfrei-Ratgeber herausgebracht. Ihr neuestes Werk „Für immer jung“ erschien im Lübbes Verlag.

## 1 Tauschen Sie kleine Sünden gegen ausgewogene Leckerbissen aus

Zuerst rücken Sie Ihrem Vorrat an Naschereien auf den Leib und **geben Ungewolltes weiter**. Natürlich muss Ihr Lager nicht gänzlich leer bleiben. Besorgen Sie sich stattdessen nährstoffreiche Alternativen, idealerweise frisches Obst und Gemüse. Denn ein paar Trauben oder Beeren eignen sich perfekt als fruchtiger Ersatz für Bonbons. **Hier kommt der ultimative SOS-Trick**, wenn Ihnen diese Optionen nicht ausreichen: einfach eine Medjool-Dattel mit einer Walnuss füllen und diese anschließend in geröstetem Sesam wälzen. Die extreme Süße stillt den Jieper aufs Naschen und die gesunden Fette der Nuss sowie die Samen sättigen zusätzlich.



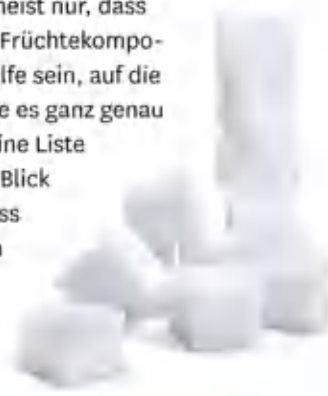
Alle, die lieber etwas Trinkbares schlürfen möchten, können zu einem Kaffee mit Pflanzendrink wie Hafermilch, Zimt und 100-prozentigem Kakaopulver greifen. Wer Industriellem trotzdem nicht ganz entsagen kann, sollte sich genau umschauen. Für viele Zuckerbomben gibt es **ähnliche, aber wesentlich empfehlenswertere Varianten**. Etwa Mandelmus ohne Zusätze ist Low Carb, besänftigt den Appetit und eignet sich perfekt anstelle von ungesunden Nuss-Nugat-Aufstrichen.

FOTOS: JO KIRCHHERR PHOTOGRAPHIE KÖLN, SHUTTERSTOCK (3), ISTOCK.COM/IMAGE SOURCE



## 2 Überprüfen Sie die Zutatenliste

Klingt für Sie übertrieben? Leider braucht es oft ein geschultes Auge, um zu erkennen, worin sich der Süßmacher versteckt. Geschuldet ist das den unzähligen Bezeichnungen und Sorten. Stattdessen führen uns Angaben wie „ohne Zuckerzusatz“ noch mehr in die Irre, denn das bedeutet meist nur, dass dieser bereits von Natur aus, etwa in Fruchtkomponenten, enthalten ist. Es kann eine Hilfe sein, auf die Endung „-ose“ zu achten. Möchten Sie es ganz genau wissen, nehmen Sie sich am besten eine Liste aller Vertreter mit zum Einkauf. Beim Blick aufs Etikett werden Sie bemerken, dass der Schlawiner in den unerwartetsten Produkten steckt. Denn neben dem Geschmack spielt er für Haltbarkeit sowie Textur eine wichtige Rolle.



### Geheimtipp Entscheiden Sie nicht nach dem Aussehen

In vielen Broten kommt Sirup oder Malzextrakt zum Einsatz – beides ist Zucker. Die dadurch dunklere Farbe vermittelt den Anschein, als wären es Vollkornwaren.

## 4 Machen Sie so viel es geht selbst

Wer keine Lust hat, ständig Inhaltsangaben durchzulesen, kann das easy umgehen, indem mehr selbst zubereitet wird. So können Sie allein entscheiden, was hineinkommt und, vor allem, welche Zutaten nicht. Vieles, das ganz selbstverständlich gekauft wird, ist auch zu Hause blitzschnell hergestellt. Von Ketchups über Saucen bis hin zu Müsli. Wenn Ihnen ein direkter Umstieg auf Zero Sugar zu viel des Guten ist, können Sie das Verhältnis auch nach und nach anpassen.



## 6 Probieren Sie sich durch die Welt der Aromen

Viele unserer Verhaltensweisen beruhen auf Gewohnheiten. So läuft auch das Verfeinern von Speisen häufig gleich ab. Schlagen Sie hier neue Pfade ein und verwenden Sie häufiger mal Gewürze. Milde Variationen mit Zimt oder Lavendel sind dabei ebenso spannend wie pikante mit Pfeffer oder Chili. Die feurige Schote bietet noch einen Vorteil: Das enthaltene Capsaicin heizt dem Stoffwechsel ordentlich ein.



## 3 Vermeiden Sie Lightprodukte

Die leichten Alternativen erwecken den Eindruck, als wären unerwünschte Zutaten in geringerem Maße vorhanden. Allerdings wird die Lücke oft durch andere No-Gos gefüllt. Wenn Süßstoff Zucker ersetzt, bleiben wir an die intensive Geschmacksrichtung gewöhnt. Bei Fettreduziertem steckt hingegen meist mehr Süßungsmittel drin. Bevorzugen Sie daher Vollwertvarianten und nehmen Sie davon gegebenenfalls kleinere Portionen.

## 5 Werden Sie zum Konditormeister

Vermutlich versteckt sich in dem Kuchen aus Ihrem Lieblingscafé einiges, was Sie lieber gar nicht wissen möchten. Schwingen Sie daher den Teigschaber in Ihren eigenen vier Wänden – für viele Rezepte braucht es den weißen Kristall überhaupt nicht. So kann er zum Beispiel durch reife Bananen, Apfel- oder anderes Fruchtmark ausgetauscht werden, was Ihr Gebäck zudem noch wunderbar saftig macht.

## 7 Verzichten Sie auf süße Erfrischungen

Softdrinks sind nicht gerade die smarteste Idee, wenn es um eine gesundheitsförderliche Ernährung geht. Aber auch andere gekaufte Getränke wie Fruchtnektare sind absolute Kalorienbomben und machen uns dabei keineswegs satt. Zum Glück gibt es zahlreiche Self-madedurstlöcher, die mindestens genauso belebend sind, beispielsweise Infused Water. Hierfür wird Leitungs- oder Sprudelwasser mit (gefrorenen) Früchten versetzt, wodurch deren Aromen in das kühle Nass übergehen. Das funktioniert genauso mit Kräutern oder Gemüse wie etwa Gurke. Ebenso easy gelingt ein selbst gemachter Eistee. Einfach die Sorte Ihrer Wahl wie gewohnt aufbrühen, durchziehen und anschließend abkühlen lassen sowie eventuell Eiswürfel hinzugeben.



## 8 Laufen Sie los

Während Sie gemütlich Ihre favorisierte Sendung schauen, können Sie sich kaum auf etwas anderes konzentrieren als auf die Kekse im Schrank? Dann runter von der Couch und rein in die Fitnessklamotten. Eine sportliche Ablenkung wird die Gedanken an die Cookies vertreiben und Sie gleichzeitig glücklich machen. Und das nicht nur, weil Sie widerstanden haben, sondern auch, weil das Work-out Endorphine freisetzt.

## 9 Tricksen Sie ruhig

Natürliche Appetitzügler unterstützen uns dabei, Versuchungen zu widerstehen. Bekommen Sie also akuten Heißhunger, genehmigen Sie sich ein großes Glas Wasser, statt etwas zu snacken. Auch bestimmte Geschmäcker vertreiben schnell die Lust auf Leckereien, allen voran Bitterstoffe und Minze. Ein entsprechender Tee kann das Verlangen daher schnell abschwächen, aber sich die Zähne zu putzen, ist ein ebenso probates Mittel. Auch Vanilleluft kann Wunder wirken. Zünden Sie einfach eine Kerze an und lehnen Sie sich entspannt zurück.



## 10 Nehmen Sie Verpflegung für unterwegs mit

Dass die Verführung praktisch überall lauert, wissen Sie nun – sie beim Außer-Haus-Verzehr zu umgehen, erscheint nahezu unmöglich. Daher ist es das Sicherste, Ihren eigenen Proviant mitzunehmen, um dieser Problematik zu entgehen. Darunter fallen sowohl die Overnight Oats für die Frühstückspause wie auch ein To-go-Snack für den Citybummel. Natürlich sind Ausnahmen erlaubt, aber mit einer Portion Nüsse in der Tasche sind Sie stets gewappnet.

### MYTHEN

#### HAUPTSACHE NATUR

Agavendicksaft und Honig sind ähnlich zusammengesetzt wie Zucker. Daher sollten sie trotz ihrer Vorteile ebenfalls nur sparsam verwendet werden.

#### CHEMIE ALS LÖSUNG

Süßstoffe wie Aspartam beeinflussen den Blutzucker zwar weniger, sie stehen jedoch in Verdacht, eine Insulinresistenz zu begünstigen. Zudem bleiben wir extreme Süße gewöhnt.

#### OBST GEHT IMMER

Äpfel sind Gummibärchen stets vorzuziehen, sie stecken aber trotzdem voller Fruktose. Um unter anderem Erkrankungen wie Gicht und Fettleber zu vermeiden, genießen Sie Früchte besser maßvoll.

#### HERZHAFT ODER SÜSS

Auch in deftigen Speisen verbirgt sich Zucker. Davon schmecken Sie nichts? Kein Wunder, dieser dient nämlich nicht nur als Aromaträger, sondern auch als günstiges Füll- und Konservierungsmittel.



# Wie Sie mit Intervallfasten Erfolg haben



MIT EAT SMARTER-EXPERTIN  
DR. SILJA SCHÄFER

Als Fernsehärztin im NDR sowie Allgemein- und Ernährungsmedizinerin mit Praxis in Kiel hilft sie täglich Menschen, gesünder zu leben.

## DIE PROBLEME

### → Kaffee mit Milch

Einsteiger machen oft den Fehler, Getränke nicht zu den Nahrungsmitteln zu zählen. Aber alles, was Kalorien enthält, unterbricht auch die Esspause.

### → Startprobleme

Gerade zu Beginn der Umgewöhnung können Beschwerden wie Kopfschmerzen auftreten. Das ist ganz normal. Falls das Unwohlsein aber mehrere Tage anhält, sprechen Sie mit einem Arzt.

### → Nicht für jeden

Das gilt auch für Schwangere, Stillende und chronisch Kranke, denn sie sollten nicht bedenkenlos ohne medizinische Konsultation mit dem Fasten loslegen.

### → Bedarf checken

Wenn weniger Mahlzeiten gegessen werden, müssen diese ein entsprechend breiteres Portfolio an Nährstoffen abdecken. Das erfordert eine bedachte Auswahl.

## 1 Schneiden Sie sich das Fasten ruhig zurecht – aber fangen Sie an

Sie haben sich dazu entschieden, Intervallfasten auszuprobieren? Glückwunsch, ein tolles Vorhaben! **Der erste Step ist nun, einen Zeitpunkt festzulegen, zu dem Sie beginnen möchten, und dann im Vorfeld ganz genau zu überlegen, welche Methode zu Ihnen passt:** Bin ich eher jemand, der auf das Frühstück oder auf das Abendessen verzichten kann? Oder möchte ich ein Mittelding aus beidem? Sie können zum Beispiel die erste Mahlzeit um elf Uhr und die zweite um 19 Uhr einnehmen. Mehr als drei am Tag

sollten es übrigens nicht sein – und keine Snacks dazwischen. Um körperliche Beschwerden bei der Umstellung zu vermeiden, können Sie erst mal klein anfangen und vielleicht zunächst eine Fastenzeit von zwölf Stunden über Nacht anpeilen. Dieses Intervall lässt sich dann nach und nach auf bis zu 16 Stunden verlängern. Aber auch 13 bis 15 Stunden sind schon super. Zudem müssen es nicht sieben Tage pro Woche sein, auch zwei festgelegte Fastentage sind schon ein toller Erfolg. Alles, was Sie diesbezüglich ändern im Vergleich zu vorher, ist ein Schritt in Richtung mehr Gesundheit. Ehe Sie sich versehen, ist das Fasten ganz selbstverständlich in Ihren Alltag integriert.







## 2 Planen Sie Zeit für die Umgewöhnung ein

Eins vorweg: Der Einstieg wird wahrscheinlich nicht gerade ein Kinderspiel. Seien Sie mental darauf vorbereitet, dass der Hunger sich anfangs öfter meldet. Zu Beginn kann es während der essensfreien Phasen außerdem zu Detoxerscheinungen kommen, weil der Stoffwechsel von Kohlenhydrat- auf Fettverbrennung umstellt und in den Zellen das große Entrümpeln losgeht. **Bis das Intervallfasten leichtfällt und sich Benefits wie weniger Gewicht oder eine bessere Verdauung bemerkbar machen, kann es ein paar Wochen dauern.** Haben Sie Geduld, denn dranbleiben lohnt sich. Lassen Sie es daher in den ersten Tagen etwas ruhiger angehen und tun Sie sich etwas Gutes, in Form von Dingen, die Sie entspannen und Ihnen Freude bereiten. Knicken Sie aber nicht ein, denn wenn Sie erst einmal die neue Essroutine etabliert haben, fühlt sie sich zunehmend müheloser an und die positiven Effekte werden bald überwiegen.

### Geheimtipp

#### Kein Freibrief für Junkfood

Zwar sind alle Lebensmittel erlaubt, trotzdem sollte natürlich überwiegend gesund gegessen werden.

## 3 Bleiben Sie flexibel

Um sich an das Fasten zu gewöhnen, ist es sinnvoll, zunächst immer zu festen Terminen zu essen. Ist die Methode nach ein paar Wochen selbstverständlich geworden, können Sie fortan **jeden Tag einzeln so gestalten, wie es für Sie am besten passt.** Das macht die Ernährungsweise besonders sozialverträglich.



## 4 Mahlzeiten richtig zusammenstellen: So bleiben Sie lange satt

Wie nachhaltig uns eine Speise zufriedenstellt, hängt nicht von der Häufigkeit, sondern von den Komponenten ab. Viel Gemüse und Eiweiß – das ist die Formel, um lange Esspausen mühelos zu überbrücken. Denn Protein ist der Nährstoff mit dem größten Sättigungseffekt, während Gemüse durch viel Volumen, reichlich Ballaststoffe und einen hohen Wassergehalt den Magen füllt, dabei aber nur wenig Energie liefert. Praktische Tipps, wie Sie Ihren Eiweißbedarf easy decken, finden Sie ab Seite 42.



## 5 Verzichten Sie auf Snacks

Acht Stunden täglich für die Nahrungsaufnahme zu haben, bedeutet nicht, dass Sie in diesem Fenster andauernd etwas schnabulieren sollten. **Denn auch die Ruhephasen zwischen den Mahlzeiten gehören zum Intervallfasten dazu.** Falls es mal gar nicht ohne einen Happen zwischendurch gehen sollte, greifen Sie zu nährstoff- und eiweißreichen Foods wie Gemüsesticks mit Kräuterquark, einer Handvoll Nüsse oder ungesüßtem Naturjoghurt mit Beeren. So tanken Sie wertvolle Substanzen für Ihren Stoffwechsel.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (8), ISTOCK.COM/CHARLIEAJA

## 6 Lenken Sie sich ab

Wenn wir beschäftigt sind, ist es viel einfacher, anfängliche Hungerattacken auszuhalten. Planen Sie deshalb gerade für die Startphase Aktivitäten ein, die Ihre Hände, Füße oder Ihren Geist auslasten. Machen Sie Yoga, lernen Sie eine neue Sprache oder treffen Sie sich auf einen (schwarzen) Kaffee mit Ihrer Freundin. So bleibt Ihnen gar keine Gelegenheit, an Essen zu denken.

## 7 Erlauben Sie ab und an Ausnahmen

Durch das flexible Verschieben der Fastenzeiten sind im Alltag selten Abweichungen nötig. Wenn Sie aber im Urlaub weder dem Frühstücksbüfett, Mittagsmenü, Nachmittagskaffee noch dem opulenten Dinner plus Cocktail entsagen möchten, dann ist es völlig in Ordnung, diese Gelegenheiten voll auszunutzen. Wichtig ist, im normalen Leben wieder zu den mühsam antrainierten guten Gewohnheiten zurück zu finden.



## 9 Schmeißen Sie bei Patzern nicht hin – dranbleiben!

Sie haben Ihre Vorsätze ein paar Tage schleifen lassen und überlegen abzubrechen? *Erinnern Sie sich daran, warum Sie mit Intervallfasten angefangen haben. Welche Ziele haben Sie schon erreicht, welche stehen noch aus, aber sind bereits in greifbare Nähe gerückt? Dass es mal einen Durchhänger gibt, ist ganz normal. Aber Sie können langfristig sehr davon profitieren, sich den Fehler zu verzeihen und weiterzumachen.*



## 10 Sie werden die Vorteile spüren

Intervallfasten ist eine natürliche Ernährungsform, die Sie gesund, schlank und fit hält. Wenn Sie die Methode einmal verstanden und in Ihren Alltag integriert haben, können Sie ein Leben lang Nutzen daraus schöpfen. Die regelmäßigen Esspausen helfen dabei, Kilos loszuwerden, entlasten den Körper und haben zahlreiche positive Effekte auf Gesundheit sowie Wohlbefinden. Dazu gehören ein geringeres Risiko für Krankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck, ein starkes Immunsystem, ein hoher Energielevel und ein junges, frisches Aussehen.



## 8 Was Sie in den Mund stecken, gilt es zu genießen

Lernen Sie, Ihre herrlichen, frisch selbst gekochten Gerichte mit allen Sinnen zu erfahren. Auch das trägt dazu bei, dass uns Nahrung **besser und länger zufriedienstellt.** Riechen, spüren und schmecken Sie das Stück Schokolade zum Nachtisch ganz bewusst, dann reicht schon wenig davon.



### MYTHEN

#### IMMER HUNGER

Wer fastet, muss immerzu darben? Das ist Quatsch, der Organismus gewöhnt sich wieder an längere Zeiten ohne Nahrung, die für uns evolutionär gesehen ganz natürlich sind.

#### MÜDER METABOLISMUS

Bekommt er dauerhaft zu wenig, schaltet der Körper auf Sparflamme. Aber beim Intervallfasten ist das (kleine) Kaloriendefizit nur eine Nebensache und der Stoffwechsel wird angekurbelt.

#### ZWEI SNACKS TÄGLICH

Lange hieß es, fünf Mahlzeiten seien besser als drei – bei Sportlern mag das auch stimmen. Für den modernen Durchschnittsmenschen aber ist ständiges Zwischendurchessen ein fataler Figurkiller.

#### DICK DURCH DINNER

Ob Sie lieber morgens oder abends schmausen, ist eine Typfrage, kein Naturgesetz. Vertrauen Sie beim Festlegen Ihrer Essensphasen auf individuelle Bedürfnisse.



# Wie Sie mehr hochwertiges Eiweiß essen

## DIE PROBLEME

### → Defizitäre Aufnahme

Häufig liegt eine zu geringe Proteinzufuhr vor. Gut ausgestattet sind Sie mit 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht am Tag.

### → Zu viel Fleisch

Tierisches Eiweiß wird oft als Hauptversorgungsquelle eingesetzt, dabei sollte Pflanzliches wie Gemüse, Pilze und Hülsenfrüchte den Großteil ausmachen.

### → Eintönigkeit

Strikte Ernährungsformen wie die Reis-Diät bergen ein Proteinmangelrisiko. Achten Sie daher stets auf abwechslungsreiche Kost und wählen Sie diese nach Nährstoffen, nicht Kalorien, aus.

### → Falsche Versprechen

High-Protein-Produkte erwecken den Eindruck, wir würden uns damit etwas Gutes tun. Leider sind diese oft aber mit anderen Zusatzstoffen gespickt. Bereiten Sie sich lieber selbst etwas zu.



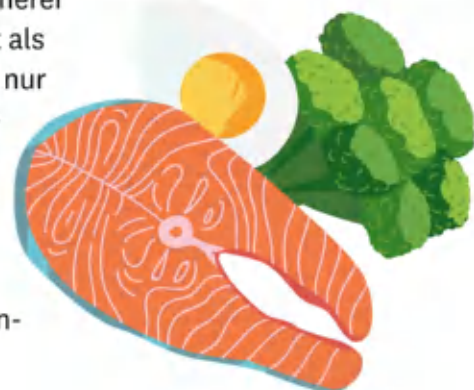
MIT EAT SMARTER-EXPERTIN  
DR. HEIKE NIEMEIER

Mehr Infos zu der Ökotrophologin und Autorin des Buches „Essen gut, alles gut“ (KiWi Verlag) finde Sie online unter [www.essenz.hamburg](http://www.essenz.hamburg).

## 1 Verkuppeln Sie Ihre Lebensmittel für bestmögliche Ergebnisse

Um die höchste Proteinpower herauszukitzeln, sollten Sie nicht nur auf bestimmte Komponenten, sondern auf Ihr Gesamtgericht schauen. Der Grund dafür ist die **biologische Wertigkeit (BW)**. Diese definiert die Effizienz, mit der das Nahrungseiweiß in körpereigenes Protein umgewandelt werden kann, und variiert je nach enthaltenen Aminosäuren, also den Eiweißbausteinen der Waren. Mit einer BW von 100 ist das Hühnerei der Spitzenreiter und wird oft als Vergleichswert genutzt. Wird nur ein Artikel verzehrt, hat Tierisches stets die Nase vorn. Durch die Symbiose mit Pflanzlichem kann die Verfügbarkeit jedoch maximiert werden. Dazu muss nicht zwin-

gend Fleisch im Spiel sein. **Die BW von Ei etwa steigt mit Kartoffeln serviert auf 137 an.** Auch Veganes ergänzt sich hervorragend und kann dann locker mit alleinstehenden Lieferanten mithalten. Mais und Bohnen wie im Chili sin Carne weisen kombiniert eine BW von knapp 100 auf. Eine clever abgestimmte Mahlzeit kann somit auch aus Veggies eine einwandfreie Proteinquelle zaubern.



FOTOS: PRIVAT, SHUTTERSTOCK (4)





## 2 Hinterfragen Sie Ihre bisherigen Quellen

Fleisch steht im Ruf, die Eiweißbombe schlechthin zu sein, dabei kommt es stark auf dessen **Herkunft und Herstellung** an. So stecken Fast Food und Wurstwaren voller gesättigter Fettsäuren, die etwa Herz-Kreislaufkrankungen begünstigen. Orientieren Sie sich daher auch am Verarbeitungsgrad. Wurde Ihr Fisch zusätzlich paniert, werden Sie eher knackige Kruste als Proteine verspeisen.

### Geheimtipp Do-it-yourself-Proteinpulver

Das Trockenprodukt ist schnell daheim hergestellt. Dazu Vollkornhafer- oder -dinkelflocken, Leinsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne sowie Nüsse (beispielsweise Haselnüsse) mit einem Mixer fein zermahlen.

## 3 Verpassen Sie Ihrem Müsli ein Upgrade

Egal, ob Sie am Morgen nur schnell etwas hinunterschlucken oder bereits mit voller Motivation in der Küche werkeln, eine Aufrüstung ist bereits mit ein paar simplen Handgriffen erledigt – einfach neue Highlights wie Quinoa, Kerne oder Nüsse hinzugeben. Steigen Sie dabei zudem auf Vollkornflocken um, wenn Sie aktuell noch süße Zerealien naschen, diese enthalten weniger Zucker, mehr Ballaststoffe und Proteine. Für ein optimales Ergebnis können Sie nun noch Milch durch Quark ersetzen.



## 4 Nutzen Sie jede Mahlzeit voll aus

Um Ihren Bedarf zu decken, sind nicht nur die Grundzutaten entscheidend. Auch **Toppings, zum Beispiel auf Ofengerichten**, können Ihrem Dinner das erwünschte Feintuning verleihen. Streuen Sie eine Ladung Feta oder Hüttenkäse über Ihren Auflauf oder geben Sie geröstete Kerne in Pestos und auf Salate. Gerade bei Speisen, die hauptsächlich aus Gemüse bestehen, wird eine Extraladung Eiweiß Sie **lang anhaltend sättigen und Ihre Speicher füllen**.



## 5 Werden Sie zum bewussten Pastalover

Mehr Proteinhaltiges zu einem Gericht hinzuzufügen, muss nicht bedeuten, zusätzliche Energie aufzunehmen. Kohlenhydrate und Eiweiß haben vier Kilokalorien pro Gramm und können daher ohne Bedenken ausgetauscht werden. Besonders mühelos gelingt das mit Nudelvariationen. Viele Hersteller bieten die Alleskönner aus Hülsenfrüchten anstelle von Weizen an. Unter anderem halten Kichererbsen, Bohnen und allerlei Formen der Linse für die Innovationen her.

Viele Hersteller bieten die Alleskönner aus Hülsenfrüchten anstelle von Weizen an. Unter anderem halten Kichererbsen, Bohnen und allerlei Formen der Linse für die Innovationen her.

## 6 Versorgen Sie sich mit geeigneten Backwaren

Deutschland ist Brotland – für unsere Eiweißzufuhr tut dieses allerdings wenig. Auch da gekaufte Varianten oft mit unerwünschten Zusätzen wie Triebmitteln gespickt sind. Legen Sie besser selbst Hand an und bestimmen Sie die Zutaten nach Ihren Wünschen. Dabei können Sie proteinreichere Mehle etwa aus Soja oder Linse nutzen und Kerne sowie Samen zufügen.



## 7 Wie geschmiert: Wählen Sie einen cleveren Belag

Harzer Käse, Lachs- und Serranoschinken sind ideale Proteinlieferanten, aber auch ein paar Scheiben (Räucher-)Tofu sind eine sinnvolle Ergänzung und passen wunderbar zu Hummus. Für alle Sweeties empfiehlt es sich, Mandel- oder Erdnussmus ohne Zusätze zu verspeisen. Fans von Marmelade können unter diese Hütten- oder Frischkäse streichen.

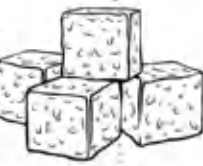
## 9 Trinken Sie sich fit

Mit gekauften Drinks ratzfatz den Bedarf zu decken, erscheint verlockend. Jedoch stecken diese häufig voller Zucker, Aroma- und weiterer Zusatzstoffe. Hochwertiger wird das Ganze, wenn Sie sich Ihren Shaker schnappen und **Milch, Olivenöl, Quark, Haferflocken sowie Leinsamen** zusammenschütteln. Nutzen Sie dabei einen Mixer, schaffen Ergänzungen wie **Bananen oder Beeren** eine größere Geschmacksvielfalt.



## 8 Setzen Sie auf Grünzeug

Oft steht Pflanzliches im Verdacht, eine unzureichende Proteinmenge zu enthalten. Dabei können einige Waren, die viele Allesesser gar nicht kennen, einen großen Beitrag zur Bedarfsdeckung leisten. Hierzu gehören vorneweg Seitan und Tempeh. Auch Tofu gibt es in unzähligen Ausführungen, bei denen es sich lohnt, sich einfach mal durchzutesten.



## 10 Wählen Sie die passenden Snacks

Greifen Sie öfter mal zu Nüssen, wenn der kleine Hunger zwischendurch kommt, denn diese bergen viele gesunde Fette und reichlich Eiweiß. Damit sind die Minis nicht nur eine ideale Wahl, um uns zu sättigen, sondern tragen auch einen ordentlichen Anteil zur Proteinversorgung bei. Zum Knabbern eignen sich außerdem gebackene Kichererbsen, Linsencracker oder mal ein Energyball.



### MYTHEN

#### ÜBERDOSIS

Bei gesunden Personen hat eine hohe Eiweißzufuhr, anders als oft vermutet, keine negativen Auswirkungen auf die Nierenfunktion, insbesondere wenn ausreichend Wasser dazu getrunken wird.

#### RISIKOKOST VEGAN

Liegt eine ausgewogene Ernährung vor, die reich an Nüssen, Hülsenfrüchten wie auch Sojaprodukten ist, besteht in der Regel nicht die Gefahr eines Mangels bei Veganern.

#### ERGÄNZUNGSPFLICHT

Wenn Sie einige oder idealerweise alle der hier aufgeführten Tricks befolgen, gibt es keinen Grund, zusätzliche Proteinprodukte in Ihren Alltag zu integrieren. Diese sind nicht schädlich, aber unnötig.

#### SPORTLERNÄHRUNG

Zwar gibt es auf dem Markt unzählige Artikel, die speziell für Pumper sein sollen, doch Protein ist als Grundbaustein unserer Zellen für uns alle unentbehrlich und sorgt ganz nebenbei für eine wunderbare Sättigung.



# Wie Sie es schaffen, dass Ihre Kinder gesünder essen



MIT EAT SMARTER-EXPERTIN  
DR. ALEXA IWAN

Als Ernährungswissenschaftlerin, Köchin, Autorin und Mutter weiß sie genau, was die Kleinen zum Gedeihen brauchen.

## DIE PROBLEME

### → Gemüsemuffel

Es landen am liebsten Nudeln oder Pizza auf dem Teller und Veggies werden verschmäht? Um Gequengel zu vermeiden, geben Mama und Papa oft nach. Doch das führt nur dazu, dass die Kids auch in Zukunft wählerisch sind. Es sollte daher so früh wie möglich für alle das Gleiche geben.

### → Extrawurst

Viele Eltern kochen speziell für ihren Nachwuchs, weil sie denken, dass er die Speisen der Erwachsenen nicht mag. Die Folge: Ihre Knirpse lernen keine ausgewogene und farbenfrohe Kost mit all ihrer Vielfaltigkeit kennen.

### → Scheu vor Neuem

Im Alter von eineinhalb bis sechs Jahren befinden sich die Jüngsten in der Phase der Neophobie. Alles, was unbekannt ist oder anders aussieht, lehnen sie ab. Studien belegen, dass Kids vieles acht- bis zehnmal probieren müssen – bleiben Sie am Ball.

## 1 Seien Sie für Ihre Kids ein Vorbild und reden Sie positiv über das Essen

Eine ausgewogene Ernährung muss erst erlernt werden – genauso wie Fahrradfahren oder Stricken. Sprechen Sie deshalb mit Ihren Sprösslingen über die einzelnen Lebensmittel und Mahlzeiten, die Sie zubereiten. Tun Sie das keinesfalls mit erhobenem Zeigefinger, aber dennoch so, dass Ihre Kinder die Unterschiede verstehen, was sie essen. Warum gibt es zum Beispiel zu jedem Gericht Gemüse? Weshalb ist es eine schlechte Idee, den ganzen

Tag nur Süßigkeiten zu essen? Was macht Wasser besser als Limo? Sie können auch ein kleines Quiz integrieren. Legen Sie dafür zwei Produkte vor sich auf den Tisch und fragen Sie, welches davon gesünder ist. **Generell gilt: Leben Sie Ihren Zwergen eine bewusste Ernährung sowie Genuss vor. Dabei sollten Sie als Eltern unbedingt an einem Strang ziehen.**

Zeigen Sie immer, wie gut es Ihnen schmeckt. Denn alles, was die Kleinen bei den Großen beobachten, möchten sie auch kosten. Seien Sie daher offen für exotische oder außergewöhnliche Zutaten, an die Sie sich als Familie gemeinsam herantasten.







## 2 Preisen Sie die bunte Lebensmittelpalette an

Ermutigen Sie Ihre Spatzen, alle Speisen und Nahrungsmittel erst einmal zu probieren, bevor etwas kategorisch abgelehnt wird. Durch Anfassen, Riechen und Schmecken kann Ihr Nachwuchs das Unbekannte spielerisch entdecken. Erzählen Sie ihm auch, warum bestimmte Produkte für den Körper gesund sind, etwa dass Milcherzeugnisse wie Joghurt, Quark oder Käse für starke Knochen sorgen, **Gemüse wichtig ist, weil es unter anderem das Immunsystem stärkt**, Vollkornbrot länger satt macht als Weißbrot oder dass zu viel Zucker Bauchschmerzen sowie Karies verursachen kann. Zudem ist es gut, wenn Sie Fisch und Fleisch Ihren Kleinen nicht gänzlich vorenthalten. Denn hier stecken hochwertiges Eiweiß, Calcium, Jod, Eisen, Zink und B-Vitamine drin. Fast Food und Fertiggerichte sollten hingegen die Ausnahme bleiben. Einmal in der Woche sind Pommes, Burger oder Döner aber in Ordnung.

## 3 Tischen Sie stets Obst und Gemüse auf

Landen bei jeder Mahlzeit Früchte und reichlich Grünzeug auf den Tellern, werden diese **automatisch als etwas Selbstverständliches** erachtet. Auch als Snack zwischendurch können Möhren- oder Gurkensticks angeboten werden. Drei Portionen Gemüse und zwei Handvoll Obst sind dabei der tägliche Richtwert. So legen Sie schon früh einen Grundstein für die spätere Ernährungsweise.



### Geheimtipp

#### Süße Form

Mit Plätzchen-  
ausstechern  
verleihen Sie  
knackigem Obst,  
Gemüsepuffern  
oder belegten  
Brotchen ein neues  
Äußeres.

## 4 Geben Sie Gerichten lustige Namen und kreieren Sie freche Gesichter

Um die Beliebtheit von Gemüse zu steigern, geben Sie dem Schmaus doch einfach Fantasienamen. Studien zufolge werden die Kids auf diese Weise motiviert, mehr Gesundes zu essen. Wie wäre es also mit einem Wikinger-Eintopf? Auch das Designen witziger Gestalten animiert zu mehr Veggies-Genuss. Grundlage kann eine Scheibe Kohlrabi sein, halbierte Radieschen werden zu Augen, eine Möhrenscheibe zur Nase und eine Spalte Paprika zum Mund. Hier können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.



## 5 Verstecken Sie Gemüse in Saucen, Rösti oder Pürees

Bereiten Sie zum Beispiel einen Tomatensugo zu, kochen Sie diesen einfach mit klein geschnittenen Möhren oder Zucchini. **Damit wirklich nichts mehr zu erkennen ist, können Sie am Ende der Garzeit alles pürieren.** Dadurch sieht Ihr Nachwuchs nicht, was er gerade isst, und Sie freuen sich, dass zusätzliche Vitamine in den kleinen Bäuchen landen. Auch in Kartoffelrösti lassen sich wunderbar mehr Nährstoffe reinschummeln. Geraspelter Kürbis oder Süßkartoffeln eignen sich prima.



## 6 Gehen Sie gemeinsam einkaufen

Eine gesunde Ernährung beginnt bereits mit dem Gang in den Supermarkt. Überlegen Sie sich vorab mit der Familie, was Sie in den nächsten Tagen essen möchten, und nehmen Sie Ihre Rabauken mit. Integrieren Sie Ihre Knirpse, indem sie die Nudelform bestimmen dürfen oder die Wahl zwischen zwei Gemüsesorten treffen. So fühlen die Zwergge sich wertgeschätzt.

## 7 Binden Sie Ihre Kinder beim Kochen ein

**Kids essen neue Gerichte viel eher, wenn sie bei der Zubereitung geholfen haben. Das macht Spaß und schult gleichzeitig die Motorik. Je nach Alter können sie zum Beispiel bei leichten Schnippelarbeiten, beim Kuchenteigrühren oder Kartoffelstampfen assistieren. Damit keine Unfälle passieren, lassen Sie Ihre Sprösslinge in der Küche nicht allein und nehmen Sie sich genügend Zeit, etwa am Wochenende. Wetten, dass Ihre Kinder die Ergebnisse mächtig stolz präsentieren?**

## 9 Vermeiden Sie Verbote

*Gummibärchen oder Kekse werden umso interessanter, je mehr sie vorenthalten werden. Verbannten Sie Naschkram daher nicht gänzlich. Eine Portion Süßes am Tag ist okay. Jedoch sollte diese nicht größer sein als Juniors Handfläche. Damit Kids lernen, die Leckerei mit allen Sinnen zu genießen, ist es hilfreich, wenn der Snack am Tisch geschlemmt wird und nicht zwischendurch beim Spielen.*

## 10 Geben Sie nicht auf

Lehnt Ihr Kind eine Zutat ab, versuchen Sie es zu einem anderen Zeitpunkt erneut. Vielleicht schmeckt Ihrem Liebling Gemüse wie Kohlrabi oder Karotte als Rohkost besser als gekocht. Sie können auch einen Dip wie Hummus oder Kräuterquark dazu reichen. Oder Sie kombinieren ein ungeliebtes Produkt beispielsweise mit Mozzarella, wenn dieser gern gegessen wird. Probieren Sie hier verschiedene Varianten aus und haben Sie Geduld.



### MYTHEN

#### SÜSSE LÜGE

Kinder brauchen Zucker? Das ist Unsinn. Er sollte nur in Maßen zum Einsatz kommen. Mehr als sechs Teelöffel täglich sollten es nicht sein.

#### GESUNDE QUETSCHIES

Der Obstbrei aus der Tüte ist alles andere als ideal, denn er regt die Kids zum Dauernuckeln an. Das Fatale: Das zuckrige Mus bleibt dabei an den Zähnen kleben und kann Karies verursachen.

#### PIKANTE KÜCHE

Kräuter und Gewürze sind auch für Ihre Schätze super. Tasten Sie sich langsam mit milden Varianten wie Zimt oder Petersilie heran und checken Sie die Akzeptanz. Vorsicht ist bei Salz geboten.

#### KAUGUMMIIRRTUM

Keine Sorge, ein verschluckter Kaugummi verklebt nicht den Magen. Er findet in der Regel problemlos seinen Weg durch den Verdauungstrakt.





# Wie Sie sich im Alltag mehr bewegen

## DIE PROBLEME

### → Müdigkeit

Nach einem anstrengenden Arbeitstag sehnen Sie sich nach Ihrer Couch? Das ist zwar kuschelig, aber macht Sie nicht fitter. Ein lockerer Spaziergang reduziert Erschöpfung effektiver.

### → Komfort

Der Pkw ist gemütlich und Sie bleiben bei Regen trocken. Auch wenn Sie so vielleicht schneller am Ziel sind, freut sich Ihr Organismus, wenn Sie zu Fuß laufen oder das Rad nehmen.

### → Schreibtischarbeit

Rund 14,8 Millionen Menschen sind in Deutschland in Büros tätig. Das viele Sitzen führt häufig zu einer falschen Körperhaltung und Rückenschmerzen.

### → Kleiner Radius

Von der Wohnung in den Bus, die Bahn oder das Auto, ins Büro und auf das Sofa: So sieht wohl der Ablauf bei vielen von uns aus. Darunter leidet die Fitness.



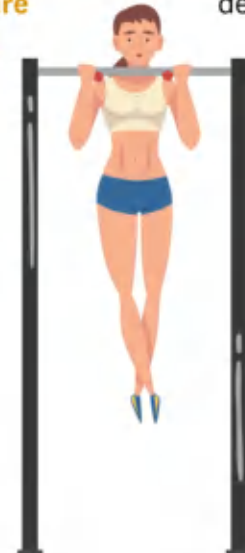
MIT EAT SMARTER-EXPERTIN  
DR. URSULA MANUNZIO

Die Ärztin für Ernährungs- und Sportmedizin sowie Prävention leitet die Sportmedizinische Ambulanz am Universitätsklinikum in Bonn.

## 1 Integrieren Sie kleine Übungen an Ihrem Arbeitsplatz

Um mich im Alltag fit zu halten, habe ich eine Klimmzugstange in meinem Büro angebracht. Nach jedem Patienten mache ich ein paar Klimmzüge. Wenn Sie dafür nicht den Platz haben, können Sie zum Beispiel nach jeder erledigten Aufgabe einige Liegestütze oder Kniebeugen machen. Holen Sie dazu auch Ihre Kollegen mit ins Boot.

Das macht direkt mehr Spaß und Sie fühlen sich nicht ganz so unwohl. Wie wäre es mit einer Plank-Challenge? Der Unterarmstütz ist eine stabilisierende sowie kräftigende Ganzkörperübung mit



dem eigenen Körpergewicht und lässt sich ohne Hilfsmittel easy durchführen. Wer von Ihnen hält am längsten durch? Dokumentieren Sie die Ergebnisse und küren Sie am Ende des Monats den Sieger. Auch die Fußmuskulatur lässt sich einfach stärken. Dafür müssen Sie nicht einmal aufstehen, sondern können sitzen bleiben und weiterarbeiten. Ziehen Sie Ihre Schuhe aus und versuchen Sie, mit den Füßen einen Bleistift aufzuheben. Zur Entspannung lassen Sie Ihre Füße nacheinander über einen Igelball kreisen – eine Wohltat.

FOTOS: PRIVAT, SHUTTERSTOCK (3), ISTOCK.COM/DEAGREZ





## 2 Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit

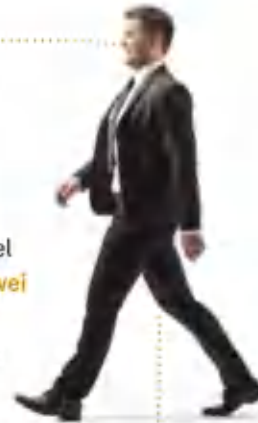
Schwingen Sie sich doch schon direkt am Morgen auf Ihren Drahtesel und bestreiten mit ihm den Weg ins Büro, sofern es die Distanz zulässt.

Die frische Luft macht nicht nur wunderbar munter und stärkt das Immunsystem, sondern bringt auch das Herz-Kreislauf-System ordentlich in Schwung. Neben Ihrer Beinmuskulatur werden zusätzlich Ausdauer und Kondition trainiert.



## 3 Steigen Sie im Bus oder in der Bahn eine Station früher aus

Wenn Sie Ihren Arbeitsweg nicht mit dem Fahrrad bewältigen können und Sie die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen müssen, **steigen Sie idealerweise eine oder zwei Stationen eher aus und laufen Sie den Rest zu Fuß.** Wer mit dem Auto unterwegs ist, hält ein paar Straßen vorher Ausschau nach einem geeigneten Parkplatz. Legen Sie sich doch einen Schrittzähler zu. So haben Sie stets im Blick, ob Sie die 6000 bis 10000 empfohlenen Schritte am Tag bereits erreicht haben.



### Geheimtipp

#### Klimafreundlich von A nach B

Wer den Nahverkehr nimmt, kommt im Vergleich zu Autofahrern häufig schneller und entspannter ans Ziel. Umweltschonender ist es sowieso.

## 5 Gehen Sie im Büro zu einem Kollegen, anstatt ihn anzurufen

Auch wenn die Verlockung groß ist, schnell zum Hörer zu greifen oder eine E-Mail zu schreiben, besuchen Sie Ihre Kollegen am Ende des Flurs oder im nächsten Stockwerk.

Persönlich miteinander zu sprechen, ist viel netter als am Telefon. Kurze Meetings können Sie zudem im Gehen abhalten. Um den Büroalltag noch aktiver zu gestalten, wählen Sie den weiter entfernten Drucker, stellen Sie den Papierkorb so auf,

dass Sie jedes Mal aufstehen müssen, um etwas hineinzuworfen, oder arbeiten Sie nach Möglichkeit zwischendurch im Stehen.



## 4 Drehen Sie in der Mittagspause eine Runde um den Block

Lassen Sie für ein paar Minuten Ihre Schreibtischarbeit hinter sich. Aber statt im Pausenraum zu hocken, begeben Sie sich lieber nach draußen. Atmen Sie tief durch, füllen Sie Ihre Lungen mit frischer Luft und machen Sie ein paar Schritte. Nehmen Sie Ihre Lieblingskollegen einfach mit. Auch das vorbereitete Brot können Sie unterwegs gemütlich auf einer Parkbank essen. Hinterher kehren Sie mit neuem Schwung und besserer Konzentration zu Ihren To-dos für den Nachmittag zurück. Testen Sie es aus.

## 6 Lassen Sie das Auto öfter mal stehen

Zwar ist es entspannt, alle Einkäufe in den Kofferraum zu laden, aber für mehr Bewegung empfiehlt es sich, den Weg für kleine Besorgungen oder am Wochenende zum Bäcker zu Fuß oder mit dem Bike zurückzulegen. So tanken Sie eine ordentliche Ladung Sauerstoff und auch unser Klima freut sich darüber.



## 7 Entscheiden Sie sich fürs Laufen

Fahrstuhl, Rolltreppe oder Stufen: Wenn Sie die Qual der Wahl haben, benutzen Sie letztere. Auf diese Weise kräftigen Sie Oberschenkel und Pomuskulatur. Wenn es etwas sportlicher sein soll, nehmen Sie zwei Stufen auf einmal oder joggen Sie nach oben. Passen Sie aber auf, dass Sie nicht stolpern.

## 9 Verlegen Sie Verabredungen an die frische Luft

Besser als es sich mit Kaffee und Kuchen im Café bequem zu machen, ist ein Spaziergang durch den Park. Alternativ können Sie auch im nächstgelegenen Tierheim fragen, ob Sie mit einem der Hunde Gassi gehen dürfen. Der Vierbeiner freut sich garantiert über den Auslauf.



## 8 Schaffen Sie Verbindlichkeiten

Wer sich nicht aufraffen kann, Sport zu machen, verabredet sich am besten mit einem Freund oder einer Freundin, etwa zum Walken oder Joggen – absagen fällt schwerer. Auch eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio erleichtert die Überwindung des inneren Schweinehundes. Legen Sie Ihr Workout außerdem immer auf den gleichen Tag – behandeln Sie es wie einen festen Termin.



## 10 Trainieren Sie bei der Zahnpflege

Kniebeugen machen, abwechselnd auf einem Bein die Balance halten oder auf Zehenspitzen stehen: Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, um die zwei bis drei Minuten beim Zähneputzen sinnvoll zu gestalten. So schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe und starten fit in den neuen Tag. Sie benötigen nicht einmal ein schickes Sportoutfit. Behalten Sie einfach Ihren Schlafanzug an – los geht's.



### MYTHEN

#### SCHUTZHALTUNG

Sich bei Schmerzen zu schonen, mag zunächst logisch klingen, aber insbesondere bei Gelenksbeschwerden wie Gicht, Rheuma oder Arthrose ist Bewegung essenziell.

#### STUDIOPFLICHT

Sie können genauso gut in den eigenen vier Wänden an Ihrer Fitness arbeiten. Lediglich eine Unterlage und bequeme Kleidung brauchen Sie dafür. Kostengünstiger ist es allemal.

#### VERLETZUNGSRISIKO

Wer es zu Beginn übertreibt, kann sich wehtun. Starten Sie daher mit leichten Übungen und achten Sie darauf, diese präzise auszuführen. Gewichte können Sie später hinzufügen. So passiert nichts.

#### 10 000 SCHRITTE

Wenn ich diese magische Zahl nicht erreiche, muss ich gar nicht erst loslegen? Unfug. Jeder Schritt mehr am Tag fördert Ihre seelische und physische Gesundheit.



# Wie Sie endlich besser schlafen können



MIT EAT SMARTER-EXPERTE  
DR. MICHAEL FELD

Der Somnologe und Facharzt für Allgemeinmedizin ist mit seiner Praxis in Köln niedergelassen und ergänzend in der Medizinpublizistik tätig.

## DIE PROBLEME

### → **Prioritäten setzen**

Job, Schule, Sport, Kinder sowie die Clique fordern uns – machen Sie sich einen klaren Plan, um pünktlich ins Bett zu kommen.

### → **Zu viel Input**

Abends die Lieblingsserie schauen, nebenbei auf dem Handy scrollen und dabei die neuesten Mails öffnen. Schalten Sie Ihre Screens lieber zeitig aus, um schneller einzudösen.

### → **Ein schwirrender Kopf**

Ob Streit mit der Besten oder ein zu voller Terminkalender – versuchen Sie, den Stress vom Tag hinter sich zu lassen.

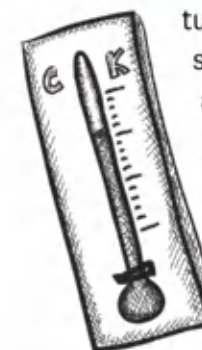
### → **Überschätzung**

Gerade durch einen regelmäßigen Rhythmus bekommen wir das Gefühl, unser Ruhepensum wäre ausreichend, selbst wenn es nicht so ist. Legen Sie Ihre Zeiten daher bewusst mit einem Puffer fest, sodass Sie sich nicht an Schlafmangel gewöhnen.

## 1 Finden Sie Ruhe dank einer dunklen und kühlen Umgebung

Extreme Hitze wie beispielsweise im Hochsommer macht uns das Einschlummern alles andere als leicht. Aber auch im Winter ist **ein gut temperiertes Zimmer unverzichtbar. Lassen Sie das Thermometer daher nicht über 18 Grad Celsius klettern** und vermeiden Sie voll aufgedrehte Heizungen. Vor dem Schlafen schafft zudem **kurzes Durchlüften** ein angenehmes Klima. Ebenfalls sehr hilfreich sind Vorhänge, Jalousien sowie

Rollos, welche die Lichter der Außenwelt gut abschirmen. Gerade wenn Sie in der (Groß-)Stadt wohnen, können Straßen- sowie Verkehrsbeleuchtungen hineinscheinen und uns von entspannten Träumen abhalten, denn dunkle und leise Räume sind dafür ein Muss. **Zu viel Helligkeit stört die Produktion des Schlafhormons Melatonin, das unter anderem antientzündlich wirkt.** Achten Sie also bei der Wohnungseinrichtung nicht ausschließlich auf ein schickes Ambiente, sondern auch auf die passenden Vorkehrungen, um eine effektive Erholung zu ermöglichen. Dabei können **Aromaöle aus Lavendel oder Zirbelkiefer** zusätzlich unterstützen.





## 2 Investieren Sie in ein gutes Bett

Wenn Sie bei Freunden übernachten, sind Sie glücklich, wenn Ihnen das bequeme Bett anstelle der Couch angeboten wird? Kein Wunder, denn worauf wir liegen, ist maßgeblich für die Erholung. Die passende Unterlage sollte daher keinesfalls nur nach dem hipsten Design im Möbelhaus ausgesucht werden. **Der Härtegrad unserer Matratze, dessen Dicke und Material, der Lattenrost sowie die Decke müssen auf alle individuellen Bedürfnisse abgestimmt sein.** Personen, die ein paar Kilos zu viel auf den Rippen haben, sollten lieber ein härteres Modell wählen. Ein neues Gesamtpaket kann ganz schön ins Geld gehen, doch um richtig regenerieren zu können, führt an Qualität kein Weg vorbei. Statt hier zu sparen, ergibt es deswegen Sinn, Ihrer alten Kiste peu à peu ein Upgrade zu gönnen.



## 3 Kommen Sie runter

Ein freier Geist fördert die Nachtruhe. Zum Glück gibt es unzählige Methoden, seinen **inneren Frieden zu finden**. Geben Sie auf der Suche nach der für Sie richtigen Technik nicht allzu schnell auf, denn oft müssen wir uns erst mal in die neue Situation hineinfinden. Gerade bei Maßnahmen wie **Meditation oder Atemübungen** benötigen viele eine Eingewöhnungsphase, doch in der Regel lohnt es sich. Wer dafür nicht die rechte Motivation findet, kann es mit leichtem **Yoga oder einem schönen Buch** ausprobieren.

## 4 TANKEN SIE FRISCHLUFT

**Für unsere vierbeinigen Freunde ist eine abendliche Runde um den Block immer eine willkommene Idee. Aber auch für alle anderen bringt es einige Vorteile mit sich. Fitness sowie Gesundheit werden hierdurch gefördert und ein aufgewühltes Gemüt kann so abschalten. Lassen Sie beim Gehen zum Beispiel den Tag Revue passieren oder sich von einem Podcast beziehungsweise Hörbuch berieseln. Wieder zu Hause angekommen, können Sie ohne Umschweife in den Pyjama schlüpfen und sich gemütlich einkuscheln.**



## 5 Reduzieren Sie Bildschirmzeit

Egal, ob wir nur kurz das Handy checken oder den neuen Tatort schauen, es prasseln unglaublich viele Reize auf uns ein, während wir auf den Bildschirm gucken – und dessen Wirkung klingt nicht direkt nach dem Ausschalten ab. Führt kein Weg am Screen vorbei, können Sie den **Blaulichtfilter aktivieren**, da dieser den wachhaltenden Effekt verringert.



## 6 Finden Sie Ihren persönlichen Rhythmus

Selbst wenn wir an jedem Arbeitstag zur selben Zeit aufstehen, wirft uns das Wochenende oft aus der Bahn beziehungsweise der Routine. Stellen Sie sich am besten selbst am Sonntag einen Wecker und hüpfen Sie zur selben Zeit aus den Federn. Nur mit Kontinuität pendelt sich der Organismus nach Ihrem Plan ein.



## 7 Vermeiden Sie späte Energiebooster

Kaffee am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen – abends dagegen höchstens unseren Schlaf. Aufputschende Drinks etwa mit **Koffein sollten daher spätestens acht Stunden vor dem Hinlegen konsumiert werden**. Ansonsten besteht das Risiko, dass der herbeigesehnte Effekt Sie unerwünscht lange auf den Beinen hält. Auf Dauer kann dies sogar Ihren eventuell hart erkämpften Rhythmus wieder durcheinanderbringen. Schmeckt Ihnen das schwarze Gold jedoch schlichtweg zu gut, um darauf zu verzichten, oder gehört es einfach für Sie zum Dinner dazu, kann ohne Aufwand die entkoffeinierte Variante gewählt werden.



### Geheimtipp: Bereiten Sie alles vor

Ist die Abendhygiene erledigt, können Sie unmittelbar nach Ihrem Schlafritual das Licht dimmen. Etwa zum Zähneputzen noch einmal aufzustehen, rührt Sie unnötig wieder auf.

## 8 Futtern Sie natürliche Müdemacher

Warme Milch und Kekse waren gestern. Es gibt viele nährstoffreiche Lebensmittel, mit denen wir uns dank des enthaltenen Tryptophans quasi in den Schlaf knabbern. Dieses wird nämlich im Körper zu Serotonin und weiter zu Melatonin umgewandelt, wodurch wir fixer wegnicken. Das Wundermittel steckt etwa in Walnüssen, Cashews und grünem Blattgemüse.



## 9 Setzen Sie auf Kräutertees

Wärme und bestimmte Pflanzenstoffe beruhigen die Nerven. Ganz vorneweg eignen sich Tees aus Kamille, Lavendel oder Baldrian. Diese können das Eindösen nicht nur beschleunigen, sondern auch Qualität und Tiefe des Schlafs verbessern. Wie intensiv die Wirkung der Heißgetränke auf unseren Organismus ausfällt, ist bei jedem unterschiedlich. Probieren Sie sich einfach durch das breite Sortiment der Entspannungsdrinks und finden Sie so Ihren persönlichen Favoriten.



## 10 Gönnen Sie Ihrer Verdauung eine Pause

Nicht nur was, auch wann wir speisen, spielt eine wichtige Rolle für eine erholsame Nacht. Unsere innere Uhr freut sich dementsprechend bei den Mahlzeiten über **Regelmäßigkeit**. Essen Sie im Idealfall **zwei Stunden oder länger vor dem Schlafen** ein leichtes Dinner. Auf Blähendes sollten diejenigen mit empfindlichen Mägen dabei verzichten.



### MYTHEN

#### AUF VORRAT

Da wir keinen „Schlafspeicher“ besitzen, bringt es nichts, sich vor einer stressigen Woche besonders ausgiebig aufs Ohr zu hauen, um in den folgenden Tagen weniger Ruhe zu brauchen.

#### SCHLUMMERTRUNK

Obwohl der Begriff den meisten gut geläufig ist, sollte Alkohol am Abend die Ausnahme bleiben, da er unseren Tiefschlaf behindert.

#### MITTAGSSCHLÄFCHEN

Ein Powernap kann bei massiver Müdigkeit durchaus sinnvoll und empfehlenswert sein. Sich stundenlang hinzulegen, wird Sie jedoch aus dem Rhythmus bringen.

#### SPÄTSPORT

Anders als häufig vermutet, verursacht leichtes bis moderates Training keinerlei Schlafprobleme. Selbst falls Ihre Einheit erst eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen absolviert wird, sollte dies kein Hindernis darstellen.



# Wie Sie Stress besser bewältigen können

## DIE PROBLEME

### → Erreichbarkeit

Das Handy ist unser ständiger Begleiter und lässt uns nie richtig zur Ruhe kommen. Gehen Sie häufiger offline und gönnen Sie sich eine mediale Pause.

### → Effizienz

Gehören Sie zu den Menschen, die Aufgaben vor sich herschieben und zum Schluss unter Druck erledigen? Teilen Sie sich die Zeit ein. Das wird sich am Ende auch im Ergebnis bemerkbar machen.

### → Angst

Freitag essen gehen, Samstag Kino mit der besten Freundin und Sonntag Frühstück bei den Schwiegereltern: Wenn Freizeit in Stress ausartet, canceln Sie lieber eine Aktivität. Das wird Ihrem Gemüt garantiert guttun.

### → Leistungsdruck

Zermürben Sie sich nicht vor zu viel Ehrgeiz. Sie sind auch wertvoll, wenn Sie mal etwas nicht zu 100 Prozent perfekt gemacht haben.



MIT EAT SMARTER-EXPERTE  
FRANK RITTER

Als zertifizierter Mental Coach unterstützt er unter anderem Manager, Eltern sowie Kinder im Umgang mit Stress und Entspannung.

## 1 Legen Sie mentale Entspannungspausen ein

Wer die ganze Zeit unter Strom steht, von einem Termin zum nächsten hetzt und sich keine Pausen gönnt, wird irgendwann ausgelaugt sein. Vor allem in den vergangenen Monaten ist es bei vielen drunter und drüber gegangen: Homeoffice, Homeschooling, zwischendrin den Haushalt schmeißen und die zahlreichen Corona-News verarbeiten. Um mit der Belastung umgehen zu können, ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen, um die Akkus wieder aufzuladen. **Häufig reichen dafür schon fünf Minuten aus. Schließen**

**Sie Ihre Augen, versuchen Sie, gleichmäßig zu atmen, und rufen Sie sich zum Beispiel die Bilder aus dem letzten**



**Urlaub oder ein anderes schönes Ereignis, an dem Sie relaxed waren, ins Gedächtnis.** Je detaillierter Ihre Vorstellung ist und je häufiger Sie diese Aufgabe praktizieren, desto besser können Sie in das Gefühl der Entspannung abtauchen. Alternativ eignen sich auch klassische Techniken wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Yoga oder Meditation. Anstatt sich auf dem Laufband auszupowern, wählen Sie sanfte Methoden, um richtig herunterzufahren, Stresshormone abzubauen und die Energiereserven aufzufüllen. Auch wenn das Sofa noch so verlockend aussieht, die innere Anspannung wird durch das passive Ausruhen leider nicht weniger.

FOTOS: PRIVAT, SHUTTERSTOCK (4)





## 2 Identifizieren Sie Ihren Stresspegel

Herzrasen, Schlaflosigkeit oder Unwohlsein: Anspannung kann viele Gesichter haben. Was für die einen superstrapaziös ist, stellt für andere eine niedrige Belastung dar. Versuchen Sie, die Auslöser zu bestimmen und überlegen Sie anschließend, an welchen Stellschrauben Sie drehen können, um den Stress in Ihrem Alltag nachhaltig zu minimieren. Äußert sich dieser vermehrt in der Familie, im Beruf oder machen Sie sich selbst einfach zu viel Druck? Hören Sie in sich hinein und berücksichtigen Sie dabei alle Faktoren in Ihrem Leben.



## 4 Gönnen Sie sich eine digitale Auszeit

Ohne das Smartphone geht bei den meisten heutzutage nichts mehr. Es ist zum ständigen Begleiter geworden. Haben Sie es mal vergessen, fühlen Sie sich nackt und unvollständig. Bei Facebook, Instagram oder TikTok gibt es schließlich immer etwas zu checken und zu liken. Doch das raubt wertvolle Zeit und kann auf Dauer zu chronischem Stress, Schlafproblemen sowie Rücken- und Nackenschmerzen führen. Versuchen Sie deshalb hin und wieder, offline zu gehen, indem Sie Ihren elektrischen Geräten den Rücken kehren. Legen Sie Fenster fest, in denen Sie das Handy ausschalten, etwa im Schlafzimmer oder beim Essen. Sie werden sehen, wie gut das tut.



## 5 Atmen Sie bewusst

Wer sich überfordert fühlt, neigt zu einem flachen Atem. Dabei ist bewusstes Luftholen eines der besten Werkzeuge, um sich zu entspannen. Zögern Sie nicht. Legen Sie Ihre Hand auf den Brustkorb und konzentrieren Sie sich darauf, wie sich dieser hebt und senkt.

## 6 Nehmen Sie sich nicht alles zu Herzen und sehen Sie die Dinge lockerer

Eine Kollegin schaut kritisch auf Ihre neue Frisur und Sie fühlen sich verunsichert? Sehen sie darüber hinweg und stehen Sie zu Ihrem Look – Ihnen gefällt er und das ist die Hauptsache. Sie gehen beschwingter durchs Leben, wenn Sie Blicke oder Kommentare an sich abprallen lassen.



## 3 Überdenken Sie Ihr Zeitmanagement

Kaum hat der Wecker geklingelt, beginnt der Dauerlauf und die Liste an To-dos ist lang. Am Ende des Tages fragen Sie sich, wo die ganze Zeit geblieben ist. **Prüfen Sie daher, wo Sie etwas optimieren können und setzen Sie Prioritäten.** Wägen Sie ab, was Sie heute schaffen müssen und welche Erledigungen noch ein paar Tage warten können.



## 7 Lernen Sie, auch mal Nein zu sagen

Ihr Vater bittet Sie um Hilfe, eine Freundin beauftragt Sie, einen Kuchen zum nächsten Partybuffet mitzubringen, oder Sie werden überredet, mit in eine Bar zu kommen, obwohl Sie Ihren einzigen freien Abend viel lieber gemütlich auf dem Sofa verbringen möchten. Aus Angst, etwas zu verpassen oder andere zu enttäuschen, sagen Sie zu. Sie möchten nicht als Spielverderber, Spaßbremse, Spießer oder Langweiler abgestempelt werden. Im Nachhinein bereuen Sie dann aber Ihre Entscheidung und fragen sich, warum Sie sich haben breitschlagen lassen. Nehmen Sie sich in Zukunft vorher kurz Bedenkzeit und erklären Sie Ihrem Gegenüber anschließend, warum Sie dieses Mal nicht dabei sind. Ein schlechtes Gewissen brauchen Sie dabei nicht haben. Es ist verständlich, dass Sie ab und an Momente für sich brauchen. Beim nächsten Treffen sind Sie bestimmt wieder mit von der Partie. Sie werden merken, wie befreiend das sein kann.



## 8 Achten Sie auf Ihre Ernährung

Versuchen Sie, dem Verlangen nach Süßkram oder Fast Food in hektischen Situationen standzuhalten. Versorgen Sie Ihren Körper lieber mit Nahrungsmitteln, in denen nervenstärkende B-Vitamine stecken, die lange sättigen und Heißhunger vorbeugen. Nüsse, Samen und Kerne sind klasse Quellen. Auch grünes Gemüse, Bananen, Haferflocken, Fisch sowie Hülsenfrüchte sollten jetzt auf dem Speiseplan stehen.



## 9 Akzeptieren Sie Hilfe

Andere entlasten wir ohne großes Nachdenken, aber uns selbst fällt es schwer, Unterstützung anzunehmen. Wir möchten ja niemandem zur Last fallen. Schwäche zugeben, ist kein Beinbruch. Ganz im Gegenteil: **Sie beweisen damit Mut und Stärke.** Greifen Sie also ruhig nach der Hand, die Ihnen gereicht wird.

### Geheimtipp

#### Brainfood frühstücken

Starten Sie Ihren Tag mit Power. Pimpen Sie dafür Ihren Joghurt oder Quark mit Mandeln oder Walnüssen auf.

## 10 Denken Sie positiv

Klar, jeder steht mal mit dem falschen Fuß auf, aber wer stets mit fröhlichen Gedanken durch das Leben geht, steckt Krisen oder belastende Nachrichten besser weg. Suchen Sie sich kleine Highlights, auf die Sie sich freuen können, oder **umgeben Sie sich mit Personen, die Ihnen guttun und Sie zum Lachen bringen.**



### MYTHEN

#### STRESS BLEIBT STRESS

Nicht jede Art ist schlecht. Die positive Variante heißt Eustress und entsteht durch die lang ersehnte Hochzeit oder ein sportliches Ereignis.

#### DIÄTWUNDER

Stress als Schlankmacher? Schön wär's. Bei Belastung wird das Hormon Cortisol ausgeschüttet, wodurch der Fettabbau gebremst wird.

#### NICHT WEINEN

Tränen zu vergießen, ist keinesfalls schwach, sondern erleichternd und trägt zur Erholung der Seele bei. Lassen Sie Ihren Gefühlen daher freien Lauf, anstatt sie in sich hineinzufressen.

#### ÜBERSTUNDEN

Der Kollege ist bereits am Arbeiten, wenn Sie morgens ins Büro kommen, und tut es noch immer, wenn Sie sich in den Feierabend verabschieden? Das bedeutet nicht, dass Sie faul sind. Sie sind vielleicht einfach nur flotter.



# Wie Sie vermutlich länger leben werden



MIT EAT SMARTER-EXPERTE  
PROF. DR. INGO FROBÖSE

Er ist Leiter des Instituts für Bewegungstherapie, bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln.

## DIE PROBLEME

### → Ungesunder Lebensstil

In Europa machen Zivilisationsleiden rund 80 Prozent aller Krankheitsfälle aus. Ernährung, Bewegung und Rauschmittel sind dabei die Hauptfaktoren.

### → Hand aufs Herz

Wissen Sie, was die häufigste Todesursache in Deutschland ist? Die Antwort lautet Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Also etwas, das sich durch die Lebensweise größtenteils verhindern ließe.

### → Einsamkeit

Sich verlassen zu fühlen, ist ein starker psychischer Stressfaktor, der erhebliche Symptome wie Bluthochdruck, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme und Depressionen hervorrufen kann.

### → Grundumsatz

Mit zunehmendem Alter verringert sich die täglich benötigte Energiemenge. Um ein normales Gewicht zu halten, sollte die Kalorienzufuhr angepasst werden.

## 1 Machen Sie sich mit Muckis fit für die Zukunft

Gezieltes Training ist für mich bei Weitem der beste Jungbrunnen. Denn unsere Muskeln regulieren den Stoffwechsel, aktivieren Herz sowie Gehirn und lassen uns zudem gut aussehen. Obendrein machen sie uns fit und leistungsfähig bis ins hohe Alter. Als wichtigster Aktivator jeder einzelnen Körperzelle schüttet die Muskulatur bei Aktivität bestimmte Botenstoffe, die Myokine, aus, die auch für alle anderen Organe wie eine Frischzellenkur wirken. Unsere

Muskeln sind daher der Schlüssel, damit wir ein Leben lang mobil und selbstständig bleiben. Leider wächst dieses unverzichtbare Gewebe nicht über Nacht und erkaufen können wir es uns auch nicht. Wir müssen unsere Muckis selber machen, deshalb heißt es für uns alle: **regelmäßiges Training der Muskeln für unsere Gesundheit!** Keine Sorge, Sie müssen jetzt nicht zum Bodybuilder mutieren. Schon mit mehr Bewegung im Alltag (siehe Seite 50) sowie mehrmals wöchentlich moderatem Training haben Sie die entscheidenden Punkte bereits erfolgreich abgehakt.







**2 Bringen Sie Ihren Stoffwechsel auf Hochtouren**  
 „Wer rastet, der rostet“, gilt in diesem Fall auch für Stoffwechselprozesse, die sich mit kleinen Tricks und einer gesunden Lebensweise im Nu ankurbeln lassen. Dazu gehören **Sporteln und genügend Bewegung** im Alltag. Mit einer ausreichenden Flüssigkeitsversorgung bringen Sie den Darm in Schwung und erleichtern so die Verdauung. Setzen Sie vor allem auf Wasser und grünen Tee. Chilischoten heizen Ihrem Metabolismus zusätzlich ein: Das enthaltene Capsaicin hält neben dem Stoffwechsel auch die Fettverbrennung auf Trab.

**3 Setzen Sie auf junge Körperzellen**

Eine top funktionierende Autophagie, die Selbstreinigung der Zellen, kann eine frühzeitige Alterung verhindern. Neben Sport und Fasten wird der körpereigene Putztrupp durch den Anti-Aging-Wirkstoff Spermidin unterstützt. Allerdings nimmt die Konzentration dieses Moleküls im Laufe des Lebens ab. Passen Sie Ihre Versorgung darum mit einer cleveren Lebensmittelauswahl an: Sojabohnen, reifer Käse, Weizenkeime und Pilze sind besonders reich an der Substanz.



**5 Schlemmen Sie für den Virenschutz**

*Fest steht: Gesunde Ernährung hat positiven Einfluss auf ein starkes Immunsystem. Die Mittelmeer-Diät ist dafür wie geschaffen. Hülsenfrüchte, Getreide, Fleisch und Fisch liefern die abwehrstärkenden Spurenelemente Zink und Eisen. Gemüse bietet viele zellschützende Radikalfänger sowie Ballaststoffe. Letztere sind Futter für nützliche Darmbakterien, die wiederum helfen, den körpereigenen Schutzschild aufrechtzuerhalten.*



**4 Bleiben Sie in Kontakt**

Einsamkeit schlägt auf das Gemüt und kann die Lebenserwartung senken. Enge Beziehungen und gute Freunde hingegen verschaffen uns ein erfülltes Leben. Zusätzliche soziale Bindungen sind mindestens genauso hilfreich: Wer ein **Ehrenamt** ausübt, tut für andere und auch für sich selbst etwas Gutes.



**6 Lehnen Sie sich zurück**

Sind Beruf und Alltag von Stress geprägt, sollten Regeneration und Entspannung nicht zu kurz kommen. Der Körper benötigt erholsamen und ausreichenden Schlaf, um mit vollen Akkus in den Tag starten zu können. Atemübungen, Meditation und Waldbaden helfen, einen Ausgleich zu schaffen. Gönnen Sie sich außerdem regelmäßig Pausen – zum Füßehochlegen, Gedankenschweiflassen und Nichtstun.

**Geheimtipp**

**Die Menge macht's**

Gesunde Frauen sollten nicht mehr als ein kleines Glas Wein täglich trinken – Männer maximal zwei.

**7 Vermeiden Sie Faktoren wie Alkohol und Rauchen**

Das, was uns klasse schmeckt und Spaß macht, ist leider nicht immer gut für unsere Gesundheit. Während der Tabak aus Zigaretten die Adern verengt, schädigt zu viel Alkohol nicht nur unsere Leber, sondern auch das Herz. Beide Suchtmittel erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose oder Schlaganfälle und die Entstehung von Krebs. Versuchen Sie daher, den Konsum in Grenzen zu halten. Hin und wieder spricht nichts gegen ein Gläschen, aber gehen Sie damit besonnen um.



**8 Halten Sie Ihre grauen Zellen fit**

Nicht nur durch Bewegung lässt sich der körperliche Abbau aufhalten. Auch mit Gehirnjogging können Sie etwa Demenzerkrankungen gegensteuern. **Lösen Sie deshalb häufiger mal ein Kreuzworträtsel, machen Sie Sudoku oder spielen Sie Memory mit den Kids.** Bereits zehn Minuten täglich können helfen, unsere Gedächtnisleistung zu verbessern. Neben Denksportaufgaben können Sie auch eine neue Sprache lernen oder einen Tanzkurs besuchen.



**9 Gehen Sie optimistisch durchs Leben**

Unsere Einstellung beeinflusst unseren Organismus, sodass auch die Wirkung von Medikamenten davon profitieren kann. Erwarten wir von einer Behandlung positive Ergebnisse, reagiert unser Körper oft mit einer Verbesserung – auch wenn in der Tablette kein entsprechendes Mittel enthalten war. Die Rede ist vom Placeboeffekt. Allein der Gedanke sorgt für Linderung.



**10 Bewegen Sie sich an der frischen Luft**

Spaziergänge in der Natur sind entschleunigend und stärken Ihre Vitalität. Stabilisieren Sie Ihre Fitness mit Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen. Es kommt dabei nicht darauf an, täglich 20 Liegestütze zu schaffen. **Wichtig ist, überhaupt etwas zu tun.** Denn haben Sie sich einmal den Fuß geprellt oder sogar gebrochen, kommen Sie schneller wieder auf die Beine als jemand, der die meiste Zeit nur auf dem Sofa sitzt.



**MYTHEN**

**GENE ENTSCHIEDEN**

Laut einer groß angelegten Studie von 2018 macht das Erbgut aller Wahrscheinlichkeit nach höchstens sieben Prozent im Hinblick auf die Lebenserwartung aus.

**ES IST EH ZU SPÄT**

Auch wer bisher geraucht hat wie ein Schlot, eine Couchpotato oder ein Fast-Food-Fanatiker war, kann noch etwas verändern und sich selbst damit wertvolle Jahre schenken.

**PILLE GUT, ALLES GUT**

Nahrungsergänzungsmittel können sinnvoll sein, sollten aber nie als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung gesehen werden. Alles, was Sie darüber wissen sollten, lesen Sie auf Seite 14.

**MUNDHYGIENE HILFT NUR DEN ZÄHNEN**

Tatsächlich können Probleme mit den Beißern und Entzündungen am Zahnfleisch den gesamten Organismus negativ beeinflussen. Eine gründliche Pflege sowie regelmäßige Arztbesuche sind daher unverzichtbar.