

# DIE 10+1-PRINZIPIEN DER ANTI-STRESS-ERNÄHRUNG

## 1. HÖREN SIE AUF KALORIEN ZU ZÄHLEN – DER INHALT DER KALORIE ZÄHLT

Seit Jahren sind Kalorienzahlen, Food-Tracking und Kalorienpunkte-Sammeln ein großer Trend. Wie kann es sein, dass die Statistiken rund um das Thema Gesundheit und Ernährung trotzdem so besorgniserregend sind? Noch mal zur Erinnerung: Mehr als 50 % aller Deutschen sind übergewichtig, 25 % im Adipositasbereich und die Zahl der Diabeserkrankungen war noch nie so hoch wie in diesem Jahr. Wenn Kalorien zählen einfach, wirksam und umsetzbar wäre, würden die Statistiken vermutlich anders aussehen.

In der Praxis ist Kalorien zählen für die wenigsten dauerhaft umsetzbar. Viel interessanter als Kalorienzahlen ist, was immer mehr Studien der letzten Jahre belegen: Dass die Inhalte der Kalorien wichtiger sind als die Anzahl der Kalorien. Durch die Struktur der Anti-Stress-Ernährung werden Sie mit den besten regionalen Lebensmitteln in höchster Qualität versorgt. Durch eine einfach umsetzbare Anti-Stress-Ernährungsformel müssen Sie sich ums Kalorienzählen keine Sorgen machen. Deshalb finden Sie in diesem Buch auch keine Kalorienangaben in den Rezepten. Keiner meiner Kundinnen und Kunden hat je Kalorien gezählt, sondern den Fokus auf eine gesunde Basis und kontrollierten Wahnsinn gelegt.

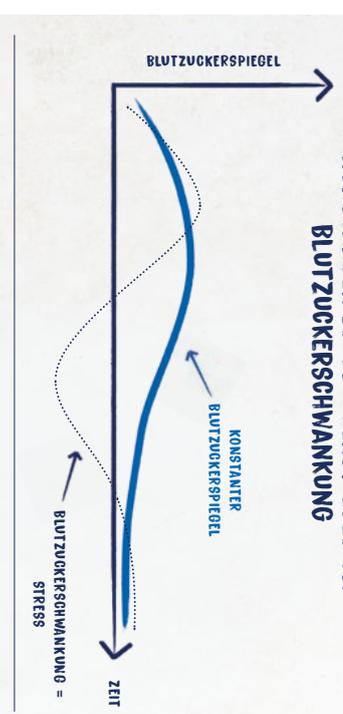
## 2. HALTEN SIE IHREN BLUTZUCKERSPIEGEL KONSTANT – FÜR WENIGER STRESS UND WENIGER STRESSHORMONE

Eine der wichtigsten Erkenntnisse der letzten Jahre in Bezug auf stress- und ernährungsbedingte Er-

krankungen ist die Bedeutung eines konstanten Blutzuckerspiegels. Warum ist das so? Und was bedeutet das? Wir sind durch unsere Lebensweise tagtäglich vielen externen Stressoren ausgesetzt. Dabei werden ständig Stresshormone ausgeschüttet. Das wichtigste Stresshormon ist Cortisol. Cortisol sorgt dafür, dass der Körper Energiereserven zur Verfügung stellt, um die „Gefahrensituation“ zu bewältigen. Dazu wird Glukose/Zucker in die Blutbahnen gebracht. Da wir extern schon vielen Stressoren und in der Folge Cortisolausschüttungen ausgesetzt sind, ist es enorm wichtig, den Körper von innen, d. h., durch die Ernährung zu stärken. Blutzuckerschwankungen sind belastend für den Körper – „Stress“ für den Körper, zusätzlich zum Stress, der von außen auf uns einwirkt. Sobald der Blutzuckerspiegel im Unterzuckerbereich ist und keine Nahrung zugeführt wird, hat der Körper nur eine Regulationschraube, um wieder in den Normbereich zu kommen und das ist eine Cortisolausschüttung. In einem Unterzuckerbereich fällt man schneller, als man denkt. Zwar ist die Reaktion auf Lebensmittel bei jedem Menschen individuell – trotzdem kann man, statistisch gesehen, relativ genau sagen, dass Weißmehl, Zucker und süßes Obst und natürlich Säfte den Blutzucker in die Höhe schnellen lassen. Nach einem Blutzuckerpeak fällt der Blutzuckerspiegel circa 20-30 Minuten im Anschluss in einen Unterzuckerbereich. Die Folge: Unwohlsein, Heißhunger und Cortisolausschüttung. Oft berichten Menschen davon, dass sie das Gefühl haben, etwas essen zu müssen, weil sie befürchten, sonst umzufallen. Dann werden Traubenzucker, Säfte oder ein Brötchen gegessen, um sich besser zu fühlen – der Blutzucker schnell wieder nach oben.

Der „Teufelskreis“ wird deutlich! Kurzfristig kann der Körper dieses Muster kompensieren – jedoch auf Kosten des Stressresistenzkontingents –

## KONSTANTER BLUTZUCKERSPIEGEL VS. BLUTZUCKERSCHWANKUNG



was eigentlich für „richtigen“ Stress gebraucht werden sollte. Langfristig führen die permanenten Blutzuckerschwankungen dazu, dass die Bauchspeicheldrüse „abgenutzt“ wird und im Laufe der Zeit weniger Insulin herstellt. Diabetes Typ II, also eine Insulinresistenz, ist häufig die Folge. Die aktuellen Zahlen zu Diabetes Typ II auf der Welt und in Deutschland zeigen, dass die Regulation von Blutzuckerschwankungen Beachtung braucht, wenn die Entwicklung von Diabeteserkrankungen reduziert oder vermindert werden soll. Was hält den Blutzuckerspiegel konstant? Bei der Anti-Stress-Ernährung haben wir bei jeder der drei Haupt-

mahtzeiten als Hauptstabilisatoren des Blutzuckerspiegels Proteine, Gemüse und gesunde Fette auf dem Teller. Gleichzeitig wird auf einfache Kohlenhydrate verzichtet und diese werden durch komplexe Kohlenhydrate ersetzt. Über den Tag bis abends wird durch eine kohlenhydratreduzierte Ernährungsweise der Blutzuckerspiegel streng konstant gehalten. Abends kommen dann zusätzlich zu Protein und Gemüse komplexe, vollwertige Kohlenhydrate auf den Teller. Das Schaubild zeigt Ihnen den Mechanismus zwischen einer „normalen“ Ernährung und der „Anti-Stress-Ernährung.“

## 3.

### ESSEN SIE KOHLENHYDRATE AM ABEND

Wahrscheinlich kommen Ihnen diese Aussagen bekannt vor:

- „WENN DU ABENDS KEINE KOHLENHYDRATE ISST, NIMMST DU SCHNELL AB.“
- „ICH HABE NACH 18 UHR KEINE KOHLENHYDRATE GEGESSEN UND IN VIER WOCHEN FÜNF KILO ABGEMOMMEN.“
- „KOHLENHYDRATE SIND GEFÄHRLICH SCHLIMM.“

Schauen wir uns das Thema Kohlenhydrate zuerst aus der Sicht der alltäglichen Ernährungspraxis an, um zu verstehen, warum es sinnvoll ist, abends Kohlenhydrate zu essen. Dazu bitte ich Sie, sich drei Fragen zu beantworten:

1. WANN ERLEBEN SIE ÜBER DEN TAG GESUNDEN DEN MEISTEN STRESS? BEI DER ARBEIT ODER NACH DER ARBEIT?
2. WANN FÄLLT ES IHNEN LEICHTER, SICH DISZIPLINIERT ZU ERNÄHREN? HABEN SIE



# DAS ANTI-STRESS- OFENGENMÜSE

## SCHRITT ③ SAISONALES UND REGIONALES GEMÜSE AUSWÄHLEN

### SCHRITT ③ OFENGENMÜSE ZUBEREITEN:

Gemüse vierteln, oder bei größeren Gemüsesorten wie rote Beete in daumen große Stücke schneiden. In einer Salatschüssel (2-3 Esslöffel Öl mit dem Gemüse vermengen (mit den Händen geht es am schnellsten), salzen und pfeffern. Ofengemüse braucht in der Regel zwischen 35 und 45 Minuten im Ofen (200° C). Zwischendurch 1-2-mal das Gemüse wenden. Als grobe Regel gilt, je winterlicher und härter das Gemüse ist, desto länger braucht es, um weich zu werden. Lassen Sie sich von den unterschiedlichen Garzeiten nicht stressen, Ofengemüse schmeckt immer gut auch mit unterschiedlichen Knackigkeitstufen.

### SCHRITT ③ PROTEINQUELLE AUSWÄHLEN

### SCHRITT ③ PROTEINQUELLE ZUBEREITEN

#### PROTEINQUELLE

#### ZUBEREITUNG

##### RÄUCHERTOFU

IN WÜRFEL, STICKS ODER HÄLTEN SCHNEIDEN, MIT OFENGENMÜSE UND ÖL MISCHEN UND DIREKT MIT IN DEN OFEN GEBEN ODER IN DER PFANNE ANBRÄTEN.

##### HÄHNCHENSCHLEIPEL

MIT ÖL BESTREICHEN UND MIT DEM OFENGENMÜSE CA. 40 MIN BAKEN, ZWISCHEN-DURCH 1-2-MAL MIT FLÜSSIGKEIT AUS DER ANFLAUFFORM NEU BESTREICHEN.

##### RINDERFILET

IN DER PFANNE 1 MINUTE VON JEDER SEITE SCHNITT ANBRÄTEN UND DIE LETZTEN 8 MINUTEN AUF DAS OFENGENMÜSE LEGEN.

##### SCHWEINFILET

IN DER PFANNE 1 MINUTE VON JEDER SEITE SCHNITT ANBRÄTEN UND DIE LETZTEN 8 MINUTEN AUF DAS OFENGENMÜSE LEGEN.

##### SCHAFKÄSE

IN WÜRFEL, STICKS ODER HÄLTEN SCHNEIDEN UND ENTWEDER DIE LETZTEN 8 MINUTEN AUF DAS GEMÜSE LEGEN ODER DIREKT VON ANFANG AN UNTER DAS GEMÜSE MISCHEN UND MITBÄCKEN.

##### HIRTENKÄSE

IN WÜRFEL, STICKS ODER HÄLTEN SCHNEIDEN UND ENTWEDER DIE LETZTEN 8 MINUTEN AUF DAS GEMÜSE LEGEN ODER DIREKT VON ANFANG AN UNTER DAS GEMÜSE MISCHEN UND MITBÄCKEN.

##### GRILLKÄSE

IN WÜRFEL, STICKS ODER HÄLTEN SCHNEIDEN, MIT OFENGENMÜSE UND ÖL MISCHEN UND DIREKT MIT IN DEN OFEN GEBEN ODER IN DER PFANNE ANBRÄTEN.



DAS ANTI-STRESS-KOCHBUCH



DAS ANTI-STRESS-KOCHBUCH





## KAPITEL 5 DIE UMSETZUNG DER ANTI-STRESS-FORMEL.....63

Der Anti-Stress-Ernährungs-Saisonkalender  
Gemüse und Obst.....66

Das Anti-Stress-Interview mit Leonie Schmidt:  
Stressfreier Anbau von Obst und Gemüse.....68

Die Komponenten der Anti-Stress-Ernährung.....70

### KAPITEL 6

Die Anti-Stress-Rezepte .....81

Die Anti-Stress-Frühstücksideen.....82

Die Anti-Stress-Frühlings- und Sommersalate.....108

Die Anti-Stress-Herbst und Wintersalate.....118

Die Anti-Stress-Pasta-Alternativen.....128

Das Anti-Stress-Olengemüse.....140

Die Anti-Stress-Klassiker.....152

Die Anti-Stress-Ofenrezepte.....162

Das Anti-Stress-Abendbrot.....172

Die Anti-Stress-Suppen.....182

Der Anti-Stress-Bowl.....192

Die Anti-Stress-Snacks.....194

### ANHANG

1 Das Anti-Stress-Rezeptverzeichnis.....204

2 Literaturverzeichnis.....206

3 Bildnachweis.....207

