

DORIS HOFER

FITNESS FOOD & BODY TRAINING

DIE
SQUATGIRL
METHODE

MIT PRAKTISCHEM
WOCHENPLAN,
REZEPTEN UND
ÜBUNGEN



atVERLAG

Dieses Buch ist entstanden mit der großzügigen Unterstützung von LAV Türkiye.



© 2020
AT Verlag, Aarau und München
Lektorat: Nicola Härms, Rheinbach, und AT Verlag
Umschlagbild: Didem Kaya, Onur Demirdag, The Box Studio
Fotos: Hülki Mengü, Didem Kaya, Onur Demirdag, Bruno Torricelli, Erkan Balkan
Foodstyling: Umay Koyuncu
Illustrationen: Adobe Stock
Grafische Gestaltung und Satz: AT Verlag
Druck und Bindearbeiten: AZ Druck und Datentechnik, Kempten
Printed in Germany

ISBN 978-3-03902-065-2

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag, AZ Fachverlage AG, wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

INHALT

8	Vorwort	47	FRÜHSTÜCK Für einen guten Start in den Tag
11	Der endlose Zyklus: Eine Diät nach der anderen	71	MITTAGESSEN Zum Mitnehmen
14	Die häufigsten Fehler	95	ABENDESSEN Für Gemütlichkeit zuhause
17	Weshalb die Squatgirl-Methode funktioniert	119	GESUNDE DESSERTS Ganz ohne raffinierten Zucker
21	Los geht's: Kühlschrank und Vorratsschrank ausräumen	143	ZWISCHENMAHLZEITEN Für Energie vor dem Sport
22	So vermeidest du Heißhungerattacken	167	ZWISCHENMAHLZEITEN Für die Regeneration nach dem Sport
24	Wirken Säfte und Detoxkuren Wunder?	193	Home Gym: Zuhause fit werden
26	Der Mythos »glutenfrei«	194	Fett abbauen und Muskeln aufbauen
27	Sind Kohlenhydrate das Übel?	196	Proteinpulver für den Muskelaufbau?
30	Milchprodukte ja oder nein?	198	No pain, no gain?
33	Muss ich Vegetarierin werden?	200	Dein 7-Tage-Trainingsplan
36	Kalorien zählen ist ätzend!	204	Warum alle Frauen Yoga lieben
38	Challenge: 21 Tage zuckerfrei	212	Schaumstoffrolle: Wellness zuhause
40	Wie viele Hauptmahlzeiten, wie viele Snacks?	222	Rezeptverzeichnis
42	Planung führt zum Erfolg: Meal Prep		
44	Iss dich gesund: Rezepte, die dir guttun		



DER ENDLOSE ZYKLUS: EINE DIÄT NACH DER ANDEREN

Ich habe unter meinen Followern eine Umfrage gemacht, ob sie mit ihrem Körper zufrieden seien. Das Resultat ist genau so ausgefallen, wie ich es erwartet hatte: 25 Prozent antworteten mit Ja, 75 Prozent mit Nein. Tagtäglich bekomme ich Hunderte von Nachrichten, in denen sich Frauen über ihren Körper beklagen: Ihre Schenkel seien zu dick, der Hintern zu ausladend, die Arme zu schlaff. Sind das Perfektionistinnen, die sich das alles nur einbilden? Leider nicht. Laut der neuesten Publikation der Weltgesundheitsorganisation WHO hat sich die Fettleibigkeitsrate seit 1975 verdreifacht. Heute sind 39 Prozent der über Achtzehnjährigen übergewichtig (BMI 25 bis 29,9) und 13 Prozent fettleibig (BMI über 30). Besonders bedenklich: Auch bei Kindern nimmt Übergewicht zu, was wiederum stark mit Gewichtsproblemen ihrer Eltern zusammenhängt. Wenn beide Eltern fettleibig sind, ist das Kind mit achtzigprozentiger Wahrscheinlichkeit ebenfalls adipös, wenn nur ein Elternteil fettleibig ist, liegt das Risiko bei fünfzig Prozent. Wenn Vater und Mutter normalgewichtig sind, liegt die Wahrscheinlichkeit für Fettleibigkeit beim Kind nur noch bei neun Prozent.

Keine Frau ist gerne dick, deshalb entscheiden sich so viele für die eine oder andere Diät. Das Angebot ist grenzenlos, von Low Fat, Low Carb/High Protein, Trennkost, intermittierendem Fasten bis zu Paleo ist für jeden Geschmack etwas dabei. So verschieden die Diäten auch sein mögen, haben sie doch einen gemeinsamen Nenner: Sie bringen nichts! Eine Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) belegt, dass 73 Prozent der Frauen ein Jahr nach absol-

viertem Abnehmprogramm entweder gleich schwer sind oder sogar noch mehr wiegen als vor Diätbeginn. Am Anfang nimmt man ganz schön ab. Doch ist der Erfolg dieser Kurzzeitdiäten hauptsächlich auf den Wasserverlust zurückzuführen, und sobald die Person mit der Diät aufhört, lagert der Körper das Wasser wieder ein. Die einseitige Ernährungsweise führt außerdem zu Mangelerscheinungen und Heißhungerattacken. Personen, die Diät halten, sind zudem oft schlecht gelaunt und leiden unter Konzentrationschwäche. Ihre Gedanken kreisen nur noch ums Essen und um ihr Gewicht, das Abnehmen wird zur Obsession. Nach einer fehlgeschlagenen Diät entwickeln sie oft Gefühle von Selbsthass, der in Frustessen ausartet und mit Schuldgefühlen endet.

In einem Fitness-Center sah ich letztthin, wie eine Frau sich mit verächtlichem Gesicht im Spiegel musterte, sich mit spitzen Fingern an den Bauch fasste und meinte, sie könne diese »Speckrollen« nicht ausstehen. Sie stellte ihren Körper wie einen Feind dar, der sie dick und unglücklich gemacht hat. Doch es war nicht ihr Körper, der die Hamburger und Pommes bestellt hat und der mitten in der Nacht aufgestanden ist und das Nutella-Glas geleert hat. Der Körper ist ein treuer Diener, der ausführt, was ihm befohlen wird, und die Nahrung verwertet, die ihm zugeführt wird. Das Bild, das wir im Spiegel sehen, ist schlichtweg das Resultat all der Entscheidungen, die wir über längere Zeit hinweg getroffen haben. Meine Schülerin Ezgi beschreibt die Situation in ihren eigenen Worten sehr treffend: »Bis vor sieben Monaten habe ich mich total ungesund ernährt und mich überhaupt

DIE HÄUFIGSTEN FEHLER



*M*öglicherweise führst du einen gesunden Lebensstil. Am Anfang hast du ganz flott abgenommen, doch seit mehreren Wochen bewegt sich der Zeiger auf der Waage nicht mehr, und du fragst dich verzweifelt: Was mache ich bloß falsch? Ich habe dafür eine Checkliste zusammengestellt. Gehe Punkt für Punkt durch und überlege, ob es auf dich zutrifft. Dass du in den ersten Wochen, in denen du von einer ungesunden auf eine gesunde Ernährungsweise umgestellt hast, 3 bis 4 Kilo abgenommen hast, kann übrigens daran liegen, dass dein Körper das angesammelte Wasser abgegeben hat. Doch danach beginnt erst die eigentliche Arbeit, der Fettabbau, und den erreichst du, indem du mehr Energie verbrennst, als du aufgenommen hast – das ist simple Mathematik.

VERZICHEST DU AUF DAS FRÜHSTÜCK?

Wenn du morgens aufstehst, solltest du hungrig sein. Vielleicht bist du es nicht sofort, aber wenn du seit zwei Stunden auf den Beinen bist und sich immer noch kein Knurren im Magen bemerkbar macht, dann hast du es wohl am Vorabend übertrieben. Frühstück essen sollte zur festen Gewohnheit werden. Der Körper braucht Energie, um in Gang zu kommen, außerdem ist die erste Mahlzeit ausschlaggebend dafür, wie der Rest des Tages verlaufen wird. Achte darauf, dass du komplexe Kohlenhydrate, Vitamine und Proteine zu dir nimmst. Eine gute Wahl sind Müsli, Chia-Pudding mit frischem Obst oder ein Omelett mit Gemüse.

TRINKST DU NEBEN WASSER ANDERE GETRÄNKE?

Dann konsumierst du über die eigenommenen Getränke vermutlich unnötige Kalorien. Alkohol, Softdrinks, Limonaden und Fruchtsäfte enthalten viel Zucker. Frisch gepresster Orangensaft wird zwar als gesund vermarktet, aber im Prinzip handelt es sich um Wasser mit viel Zucker und ein paar Vitaminen. Die ganzen wertvollen Nahrungsfasern der Frucht landen im Kompost, und du nimmst den Zuckergehalt von mindestens vier Orangen ein. Ich ziehe es deshalb vor, die ganze Frucht und dafür nur eine davon zu essen. Ansonsten trinke ich nur pures Wasser, in das ich aber oft ein paar Fruchtscheiben und frische Kräuter gebe; das verleiht einen extra feinen Geschmack und hat null Kalorien. Die einzig gute Alternative zu Wasser ist Kräutertee.

LEIDEST DU UNTER STRESS?

Dauernd erreichbar und hoch leistungsfähig zu sein, ist ermüdend, doch die wenigsten Menschen halten inne und machen zwischendurch eine Pause; sie rennen und rennen, bis sie erschöpft zusammenbrechen, mental und körperlich. Während eine kleine Dosis Stress durchaus gesund ist, ist chronischer Stress der Krankmacher Nummer 1 in der heutigen Gesellschaft. Laut der American Psychological Association ist Stress die Ursache für die sechs häufigsten Todesursachen: Herzinfarkt, Krebs, Lungenembolie, Leberversagen, Unfall und Suizid. 75 Prozent aller Arztbesuche sind auf Beschwerden zurückzuführen, die durch Stress verursacht wurden. Untersuchungen belegen, dass Stress dick macht. Wenn wir unter Druck sind, geht

unser Körper davon aus, dass wir viele Kalorien verbraucht haben, um mit dem Stress fertig zu werden. Mit einfachen Kohlenhydraten will er sofort neue Energie zur Verfügung stellen. Nur: Wir haben überhaupt keine Extra-Kalorien verbrannt. Hingegen haben wir das Stresshormon Cortisol in erhöhten Mengen produziert, und das bewirkt, dass unsere Insulinwerte ansteigen, der Blutzuckerwert abfällt und wir uns nach zuckerigen und fettigen Nahrungsmitteln sehnen.

IST DEIN STOFFWECHSEL VERLANGSAMT?

Vielleicht gibst du deinen Genen die Schuld daran. Aber ein viel wichtigerer Faktor ist der Muskelanteil in deinem Körper: Wenn du wenig Muskeln hast, verbrennt der Körper weniger Energie als wenn du viele Muckis hast. Um dein Körperfett wegzuschmelzen und Muskeln aufzubauen, solltest du zu trainieren beginnen. Die besten Resultate erzielst du mit Gewichts- und Ausdauertraining, wobei du gar keine Hanteln anzuschaffen brauchst; du kannst auch sehr gut mit deinem eigenen Körpergewicht arbeiten. (Mehr dazu auf Seite 193 ff.)

SCHLÄFST DU GENUG?

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass ein verminderter Schlaf beim Menschen zu einer Insulinresistenz führt, die den Körper daran hindert, den in Leber und Muskeln gespeicherten Zucker als Energiequelle für sportliche Leistungen zu verwenden. Gewichtszunahme und Diabetes sind die Folge, ein erhöhter Kortisolspiegel beeinträchtigt außerdem die Reparatur und das Wachstum vom

Muskelgewebe, sodass wir, selbst wenn wir trainieren, keine Muskeln aufbauen können. Ich kann aus meiner eigenen Erfahrung hinzufügen, dass ich, wenn ich müde bin, dazu tendiere, viel mehr und vor allem ungesund zu essen. Die Forschung beweist, dass weniger als sechs Stunden Schlaf die Produktion des hungerstimulierenden Hormons Ghrelin erhöht, was dazu führt, dass du dich nach Junk Food sehnst. Du solltest deshalb unbedingt darauf achten, auf 7 bis 8 Stunden ununterbrochenen Schlaf zu kommen. Siehe dazu die Tipps auf Seite 16.

Wenn keiner dieser Punkte auf dich zutrifft, hast du womöglich dein optimales Gewicht erreicht oder bist jetzt bereits in der Muskelaufbauphase. Da Muskeln schwerer wiegen als Fettgewebe, ist es normal, dass du mit der Zeit nicht mehr abnimmst, sondern zunimmst. Ich empfehle dir, fortan nicht auf die Waage, sondern in den Spiegel zu schauen. Wenn deine Hosen nicht mehr kneten und die Kleider passen, in die du früher nicht reingekommen bist, ist das ein verlässliches Zeichen dafür, dass dein Körper definierter wird, das heißt Fett abbaut und Muskeln aufbaut.

Sinem

»Mein Gewicht war bis zu meinem achten Lebensjahr normal, doch dann begann ich immer mehr zuzunehmen, bis meine Mitschüler mir mit fünfzehn Jahren »Kartoffel« hinterherriefen. Das machte mich unendlich traurig, aber der eigentliche Auslöser für meine Entscheidung war meine Mutter. Ich hatte in einem Laden eine Hose anprobiert, und sie meinte, sie würde mir überhaupt nicht stehen, meine Beine sähen darin noch dicker aus. Ich war damals 80 Kilo schwer. In fünf Jahren habe ich gesamthaft 23 Kilos abgenommen, und ich bin froh darüber. Heute kann ich anziehen, was ich will, und meine Mutter findet immer, dass ich toll aussehe.«

Gül

»Mit Doris wurde mir der Unterschied zwischen älter werden und altern klar. Ich will jetzt auch ein Leben lang fit bleiben, weil ich gesehen habe, dass das mit einer gesunden Ernährung und Sport möglich ist. Ich möchte, dass mein Körper, meine Seele und mein Geist in Einklang sind, damit ich mein Leben in vollen Zügen genießen kann. Zu dieser Einsicht zu kommen, hat mich Zeit gekostet, aber ich bin dankbar, dass ich diesen Weg eingeschlagen habe.«

Aylin

»Ich war nicht dick, aber vielleicht ein bisschen pummelig und deshalb dauernd auf Diät, doch abgenommen habe ich dabei nie. Eines Tages hat mein Partner mich mit einer Bemerkung zutiefst gedemütigt. Ich fühlte mich sehr verletzt und schwor Rache. Ich habe bereits 10 Kilo abgenommen und nach weiteren 5 werde ich mein Ziel erreicht haben. Mittlerweile bin ich froh, dass mein Ex diesen Kommentar gemacht hat, denn ich fühle mich heute glücklicher und selbstsicherer.«

Bitta

»Meine Mutter und ihre ganze Familie ist adipös. Als ich in meiner Jugend auch zuzunehmen begann, meinten alle, dass es normal sei, dass auch ich dick sei. Ich fand das ätzend, nur weil meine Mutter übergewichtig war, hieß das noch lange nicht, dass ich es auch sein musste. Als ich achtzehn Jahre alt war, wog ich 80 Kilo, und ich hatte verstanden, dass ich entweder abnehmen oder ein Leben lang mit diesem Klischee leben müsste. Ich bin jetzt fünfundzwanzig Jahre alt, und seit Jahren ist mein Gewicht mit 56 Kilo stabil. Es kann nicht sein, dass andere dich verurteilen. Mit einem starken Willen kannst du Verantwortung für dein Leben übernehmen.«

Sümsüm

»Ich war das stete Zu- und Abnehmen leid und schwor mir, mit diesen endlosen Diäten aufzuhören und mich stattdessen gesund zu ernähren. Mittlerweile habe ich mich dermaßen an diesen Lebensstil gewöhnt, dass ich automatisch gesund esse und Sport treibe. Ich fühle mich sprichwörtlich so leicht wie eine Feder.«

Özge

»Ich kam als Frühgeburt mit nur sechs Monaten zur Welt und leide seither unter asthmatischer Bronchitis. Durch Gewichtszunahme hatte sich meine Gesundheit verschlechtert, außerdem war ich immer müde und schlapp. Ich begann, morgens jeweils ein Stoßgebet zum Himmel zu schicken, damit ich nicht wieder einen Anfall bekomme, doch dann kam der Moment, in dem ich mich bei der eigenen Nase nahm. Meine Familie hatte alles unternommen, damit ich trotz Frühgeburt überlebt habe, und ich wusste nichts Besseres zu tun, als fahrlässig mit meiner Gesundheit umzugehen. Ich wusste, dass schlank werden nicht die Lösung war, und begann zu recherchieren. Bisher hatte ich Sport gehasst, aber mit Doris habe ich eine richtige Leidenschaft für Fitness entwickelt. Ich habe keine Atemnot mehr, und mittlerweile kann ich rennen und hüpfen, so viel ich will, mein Kindheitstraum ist in Erfüllung gegangen.«

Pinar

»Seit meiner Kindheit hatte ich immer ein schwaches Verdauungssystem. Jeden Monat musste ich ein paar Mal in den Notfall eingeliefert werden, einen Haufen Tabletten schlucken und Spritzen in Kauf nehmen. Ich galt als schwach, und die Leute hatten Mitleid mit mir. Ich weiß, dass sie es nur gut meinten, aber ich hatte die Nase voll, ich wollte ihnen und auch mir selbst beweisen, dass ich stark war. Ich weigerte mich, Krankheit und Schwäche zu akzeptieren, und mein Körper wurde stärker. Danach realisierte ich durch Doris, dass Sport für die Gesundheit unabdingbar ist. Ich begann zu trainieren und kurierte alle meine Sorgen und meine Trauer mit Fitness. Klar werde ich immer noch ab und zu krank, aber das geht vorbei. Letztthin musste ich mich einer Nasenoperation unterziehen, und obwohl es sich um einen schweren Eingriff handelte, habe ich keinerlei Schmerzen verspürt, denn ich bin jetzt stark. Mein Umfeld wundert sich über meinen Wandel, und das macht mich stolz.«

Wenn du entschlossen bist,
mit Diäten Schluss zu machen
und ein gesundes Leben zu führen,
bietet dir dieses Buch alles,
was du brauchst.

WIE VIELE HAUPTMAHLZEITEN, WIE VIELE SNACKS?

So viel schon mal vorweg:

Jeder Mensch ist anders, und es gilt, je nachdem, wie dein Metabolismus funktioniert und dein Tagesplan aussieht, die für dich optimale Lösung zu finden. Es gibt kein Richtig oder Falsch, aber es gibt ein paar Regeln, an denen du dich orientieren kannst. Ich esse jeden Tag garantiert drei Hauptmahlzeiten: Frühstück, Mittagessen und Abendessen. Ich stehe meistens um 6.30 Uhr auf und beginne meinen Tag mit einem Glas Wasser; hungrig bin ich dann noch nicht, aber weil ich etwas essen will, bevor ich meinen Kaffee trinke, nehme ich mein Frühstück zusammen mit den Kindern ein, bevor diese um 8 Uhr in die Schule gehen. Gegen Mittag, so um 12 Uhr, esse ich ein ausgiebiges Mittagessen, das hinhält, bis ich um 15 Uhr trainiere. Nach dem Sport habe ich richtig Kohldampf. Am liebsten esse ich dann ein warmes Gemüsegericht oder etwas mit Kohlenhydraten, doch ich esse nur so viel, dass ich nachher noch genügend Hunger für das Abendessen habe. Früher saßen wir immer schon um 18 Uhr am Tisch, aber weil Kerem wegen der Arbeit und dem Verkehr und die Mädchen wegen ihrem Basketballtraining spät nach Hause kommen, wird es diese Tage meist 19.30 Uhr. Es kann auch vorkommen, dass ich, wenn eine Hauptmahlzeit kleiner ausgefallen ist, am Tag zwei Snacks esse.

Bei der Menüplanung achte ich darauf, dass ich ausgeglichen esse, das gilt für jede einzelne Mahlzeit, aber auch über den ganzen Tag gesehen für die Summe der Nahrungsmittel, die ich konsumiere. Wenn ich zum Beispiel morgens einen

Haferbrei zu mir nehme, esse ich ihn mit frischen Früchten für eine Extraportion Vitamine, oder wenn ich ein Omelett esse, serviere ich es mit Gurken, Paprika oder Tomaten, damit ich nicht nur Eiweiß, sondern auch Vitamine und Nahrungsfasern auf dem Teller habe. Wenn ich zum Frühstück eine Eierspeise hatte, wähle ich am Abend nicht noch einmal tierisches Eiweiß (Joghurt, Käse), sondern pflanzliches Eiweiß (Linsen, Bohnen, Spinat). Ich versuche wenn immer möglich sowohl Kohlenhydrate als auch Protein in eine Mahlzeit zu packen. Die Fette sind ebenfalls wichtig, aber weil deren Anteil mengenmäßig kleiner ist, müssen sie nicht zwangsläufig in jeder Mahlzeit vertreten sein, zumal in jedem Nahrungsmittel sowieso immer alle drei Makronährstoffe – Kohlenhydrate, Proteine, Fette – in größeren oder kleineren Mengen vorkommen. Wenn ich mittags Vollkornreis esse, kombiniere ich ihn gerne mit Ratatouille und einem Ei oder einem Löffel Joghurt. Wenn ich für unterwegs ein Sandwich vorbereite, fülle ich es mit Avocado und Hüttenkäse, sodass ich neben den guten Kohlenhydraten auch Proteine und Fette darin habe, die für eine lang anhaltende Sättigung sorgen.

Feste Essenszeiten habe ich keine, ich esse – mit Ausnahme des Frühstücks –, wenn ich hungrig bin. Würde ich morgens warten, bis ich Appetit habe, gäbe es wohl erst um 9 oder 10 Uhr was zu essen, aber ich esse aus Solidarität mit Zoe, die morgens überhaupt keine Lust auf Essen hat; außerdem habe ich das Gefühl, nicht genug zu bekommen, wenn eine Mahlzeit ausfällt, und nicht zuletzt ist der Kaffee, den ich auf nüchternen Magen nicht

vertrage, meine Motivation, morgens sofort nach dem Aufstehen etwas zu essen. Ansonsten habe ich für meine Mahlzeiten keine Regeln: Ich esse, was mir schmeckt und so viel mir gut tut. Ich stehe weder hungrig noch mit Völlegefühl von der Tafel auf, und wenn ich meine Emotionen nach einem Essen in Worten ausdrücken sollte, würde ich sie als Dankbarkeit und Glück beschreiben.





Blaue Smoothie Bowl

Eine Smoothie Bowl ist wahrscheinlich das fröhlichste Frühstück überhaupt und sorgt mit vielen Vitaminen und Farben für gute Laune. Durch die Verwendung gefrorener Früchte und die Zugabe von nur wenig Flüssigkeit wird der Smoothie sehr cremig und dickflüssig, sodass du ihn wie Eiscreme löffeln kannst. Am meisten Freude machen natürlich die Toppings, die du kunterbunt wählen kannst – Spaß garantiert!

ERGIBT 1 PORTION

- 1/3 Avocado
- 1/2 Banane, frisch oder tiefgekühlt
- 1 Tasse tiefgekühlte Heidelbeeren
- 3/4 Tasse Flüssigkeit nach Wahl
(Wasser, Mandelmilch, Kokoswasser)
- 1 Dattel, entsteint
- 1 TL Zitronensaft
- 2–3 Toppings nach Wahl

IDEEN FÜR TOPPINGS

- Weitere frische Früchte oder Beeren
- Getrocknete Früchte (Goji-Beeren, Maulbeeren, Aprikosen, Feigen usw.)
- Hausgemachtes Granola
- Nüsse, ganz oder zerkleinert, ungesüßt und ungesalzen
- Samen und Kerne (z. B. Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, Hanfsamen, Sesam)
- Kokosflocken oder Kokosraspel
- Kakaobohnenstückchen (Kakao-Nibs)
- Quinoa-, Amarant- oder Hirse-Pops

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten bis einschließlich Zitronensaft in den Mixer geben und so lange mixen, bis alles fein püriert ist.
- Den Smoothie in eine Schale füllen und mit 2–3 Toppings nach Wahl schön anrichten.

ERNÄHRUNGSFAKTEN

Mit diesem Frühstück hast du den täglichen Bedarf an Früchten (Avocado ist übrigens auch eine Frucht) schon abgedeckt. Die *Avocado* verleiht diesem Smoothie eine fast schon cremige Konsistenz. Die gesunden ungesättigten Fettsäuren werden übrigens nicht als Körperfett gespeichert, sondern eher als langfristige Energielieferanten verwendet. Die Kombination von Avocado und *Heidelbeeren* macht diese Smoothie Bowl zu einem Anti-Aging-Elixier: Die darin enthaltenen Vitamine E und C sowie die sekundären Pflanzenstoffe Carotinoide und Anthocyane wirken antioxidativ und schützen vor Hautalterung. Beide Stoffe haben auch einen positiven Einfluss auf das Sehvermögen und können eine altersbedingte Sehschwäche verhindern helfen.

Nährwerte pro Portion*	Energie	Fett	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß
	190 kcal (795 kJ)	7,8 g	24 g	22 g	2,1 g

* ohne Topping

Nudelsalat mit Edamame



Früher gab es nur Nudeln aus Weizen- oder aus Reismehl, inzwischen sind aber ganz viele Varianten zu finden, die viel spannender und gesünder sind. Es gibt Pasta aus Linsen, verschiedenen Bohnensorten oder Buchweizenmehl. Einerseits enthalten diese Teigwaren mehr Ballaststoffe und Mineralstoffe, andererseits liefern sie auch deutlich mehr Protein. Dieses Rezept habe ich mit Teigwaren aus schwarzen Bohnen gemacht, die nicht nur eine tolle Farbe haben und gut schmecken, sondern auch über eine perfekte Konsistenz und Elastizität verfügen.

ERGIBT 1 PORTION

- 80 g Schwarze-Bohnen-Nudeln
oder ersatzweise Vollkorn- oder Dinkelnudeln
- Salz
- $\frac{2}{3}$ Tasse tiefgekühlte, geschälte Edamame,
aufgetaut
- $\frac{1}{3}$ Gurke
- 4 Radieschen
- 1 EL Sesamöl oder Olivenöl
- 1 EL Tamari-Sojasauce
- 1 EL Reisessig oder ein anderer heller Essig
- 1 EL Limettensaft
- 2 TL geröstete Sesamsamen

ZUBEREITUNG

- Die Teigwaren gemäß Packungsanweisung kochen, das Kochwasser dabei nur wenig salzen. 2–3 Minuten vor Ende der Kochzeit auch die Edamame zugeben. Danach abgießen und kurz mit kaltem Wasser abspülen.
- Die Gurke in Würfel, die Radieschen in dünne Scheiben schneiden.
- Für die Vinaigrette das Öl, die Sojasauce, den Essig und den Limettensaft miteinander verrühren.
- Die noch lauwarmen Teigwaren und die Edamame in einer Schüssel mit der Gurke und den Radieschen vermischen und die Vinaigrette dazugeben. Die Sesamsamen daraufstreuen.

ERNÄHRUNGSFAKTEN

Mit diesem Salat hast du deinen Proteinbedarf locker abgedeckt, da brauchst du keinen Proteinshake mehr. Er versorgt dich außerdem großzügig mit pflanzlichem Eisen, das für Vegetarier besonders wichtig ist. Das in den Teigwaren, den Edamame und den Sesamsamen enthaltene Eisen wird mit dem Vitamin C des Limettensafts noch »geboostet«, weil es dein Körper dadurch besser aufnehmen und verwerten kann.

Tipp

Dieses Gericht ist superschnell gemacht und deshalb ideal, wenn du es eilig hast. Damit die Pasta nicht zu kalt ist, erwärme ich diesen Salat kurz in der Mikrowelle, bis er lauwarm ist, oder nehme ihn eine halbe Stunde vor dem Essen aus dem Kühlschrank. Falls du keine Bohnenteigwaren finden kannst, bereitest du das Gericht mit Vollkorn- oder Dinkelnudeln zu und verwendest dafür eine größere Menge an Edamame, auch diese Bohnen liefern gutes Protein.

Nährwerte pro Portion	Energie	Fett	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß
	553 kcal (2307 kJ)	22 g	23 g	15 g	53 g

Saftiger Schokoladenkuchen

Mit diesem Rezept wirst du deine Gäste garantiert beeindrucken – sie werden nämlich nicht glauben können, dass du den Kuchen statt mit Mehl mit Bohnen zubereitet hast! Dank der Hülsenfrüchte wird der Kuchen feucht und zugleich kalorienarm.

ERGIBT CA. 10 PORTIONEN

Für eine Kuchenform
von 24 cm Durchmesser

- Ca. 1 ½ Tassen getrocknete Kidneybohnen
- 2 Eier
- 3 EL Kokosöl
- 100 g Vollrohrzucker
- 1 EL Backpulver
- ¼ TL Salz
- ¼ TL Vanillemark
- 2 Tassen tiefgekühlte Himbeeren
- ½ Tasse ungesüßtes Kakaopulver

ZUBEREITUNG

- Die Bohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abgießen und in ausreichend Wasser, am besten im Dampfkochtopf, weich kochen.
- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Die Bohnen im Mixer pürieren. Die Eier zufügen und weiterpürieren. Die restlichen Zutaten außer den Himbeeren und dem Kakaopulver dazugeben. Dann die noch gefrorenen Himbeeren vorsichtig darunterziehen.

- Die Kuchenform mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen etwa 1 Stunde backen.
- Den Kuchen abkühlen lassen und vor dem Servieren das Kakaopulver darübersieben. Der Kuchen schmeckt einen Tag später übrigens noch besser.

ERNÄHRUNGSFAKTEN

Da sich für diesen Kuchen alternative Süßmittel wie Datteln oder Bananen weniger gut eignen, möchte ich an dieser Stelle kurz auf die Unterschiede von Vollrohrzucker, Rohrzucker und Rohrohrzucker eingehen. Ich empfehle dir, die ganz unraffinierten Varianten von Zuckerrüben- oder Zuckerrohrzucker zu kaufen, die noch alle ursprünglichen Mineralstoffe enthalten, also etwa Vollrohrzucker, Muscovado-Zucker oder Jacutinga-Zucker. Falls du die nicht bekommst, kannst du auf die Vorstufen von Haushaltszucker oder Rohrzucker zurückgreifen, also Rohrzucker (oder brauner Zucker) und Rohrohrzucker. Bei diesen ist immerhin noch ein Bruchteil der ursprünglichen wertvollen Mineralstoffe enthalten, weshalb sie dem raffinierten weißen Zucker in jedem Fall vorzuziehen sind.

Nährwerte pro Stück	Energie	Fett	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß
	173 kcal (719 kJ)	7,3 g	18 g	11 g	6,1 g





Feigenplätzchen

Bei uns in der Türkei gibt es praktisch in jedem Garten einen Feigenbaum. Die Frucht sieht wunderschön aus, und ich mag in Desserts – seien es Kuchen oder Kekse – die saftige Frische, die diese Frucht mit sich bringt. Vor einem anstrengenden Training gönne ich mir ein oder zwei dieser Plätzchen, das motiviert und macht glücklich.

ERGIBT CA. 9 PLÄTZCHEN

- 3 getrocknete Feigen
- ½ Tasse Haferflocken
- 2 Eier
- 1 Tasse gemahlene Mandeln
- 1 Prise Salz
- 3 frische Feigen

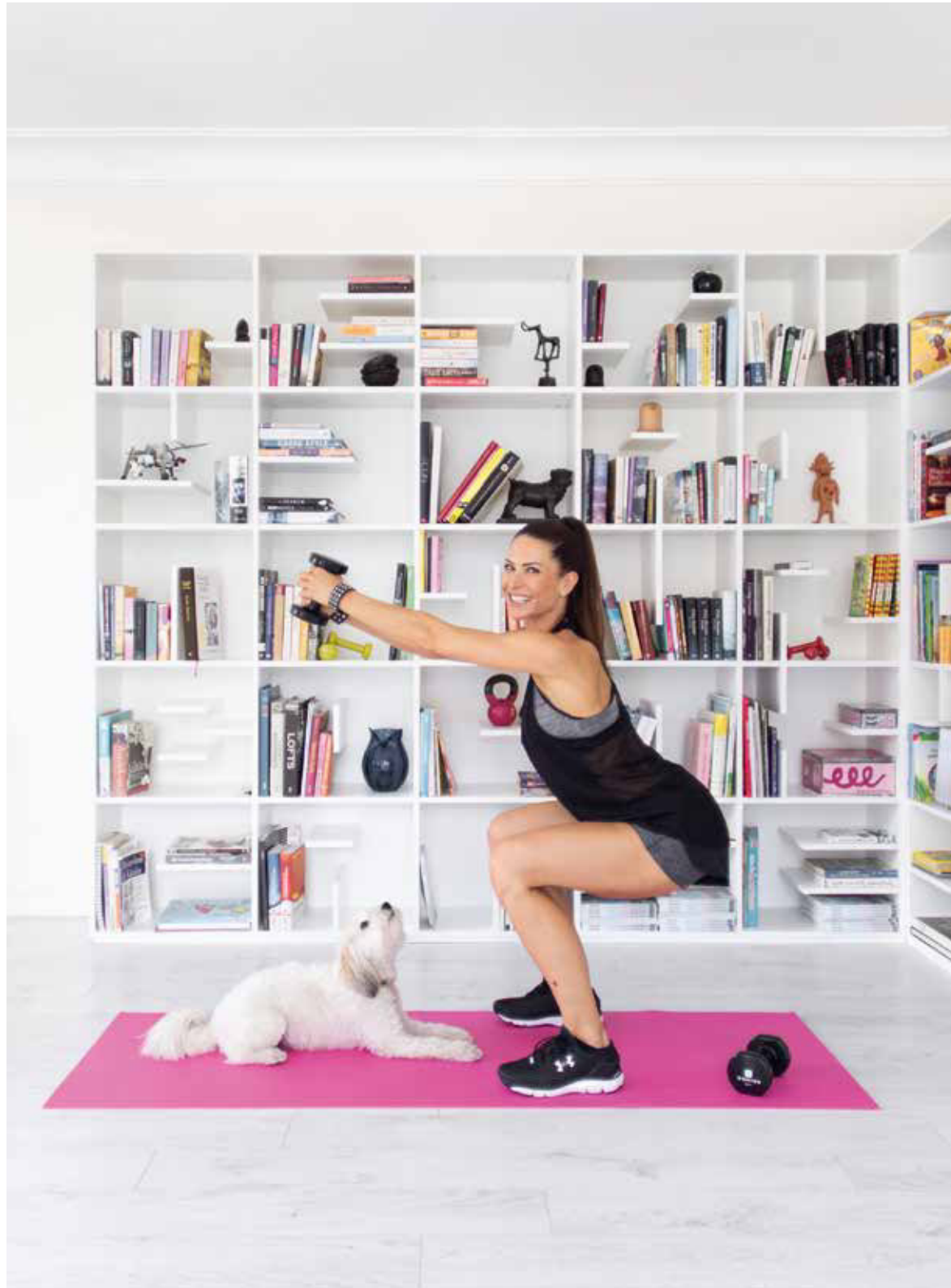
ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Die getrockneten Feigen grob schneiden und mit den Haferflocken im Mixer oder mit dem Cutter zu grobem Mehl verarbeiten.
- Die Eier schaumig rühren, dann in einer Schüssel mit allen anderen Zutaten außer den frischen Feigen zu einem Teig verkneten.
- Aus dem Teig kleine Bällchen formen und diese etwas flach drücken. Die frischen Feigen in Scheiben schneiden und auf den Plätzchen verteilen. Im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen.

ERNÄHRUNGSFAKTEN

Diese Plätzchen sind perfekt als Snack vor dem Training, selbst wenn du sie erst kurz vorher isst. Die Feigen liefern leicht verdauliche Kohlenhydrate, die für sofortige Energie sorgen. Feigen sind reich an Mineralstoffen, unter anderem Kalium, Kalzium und Magnesium, die Muskeln, Nervensystem und Knochen unterstützen. Die Mandeln erhöhen den Anteil dieser Mineralstoffe zusätzlich und steuern neben wertvollen Kohlenhydraten und Proteinen auch viel Vitamin E bei, das die Zellen vor trainingsbedingten Schäden schützt. Mehr als zwei bis drei Plätzchen auf einmal solltest du nicht essen, da Feigen verdauungsfördernd wirken und eine abführende Wirkung haben können, was deine Leistung beim Sport negativ beeinflussen würde.

Nährwerte pro Stück	Energie	Fett	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß
	127 kcal (530 kJ)	7,2 g	9,2 g	5,5 g	4,8 g



HOME GYM: ZUHAUSE FIT WERDEN

Es gibt Sportarten wie Reiten oder Golf, die mit größeren Investitionen und Kosten verbunden sind. Das Schöne an Fitness-Übungen ist, dass du außer ein bisschen Willen und Zeit nichts weiter brauchst. Die Videos, die du auf meinem YouTube-Kanal findest, kannst du ganz ohne Sportgeräte ganz gemütlich zuhause in deinem Wohnzimmer nachmachen. Ich erkläre dir, wie du die Übung ausführen musst und worauf du achten solltest; anatomische Begriffe und Ausführungen vermeide ich dabei bewusst. Viel lieber stelle ich mir vor, dass du tatsächlich mit mir im Raum stehst und dass wir zusammen trainieren – das motiviert nämlich auch mich. Fakt ist, dass meine Follower nach einer Weile richtig fit werden und sich an die nächste Herausforderung wagen wollen. Einige entscheiden sich an diesem Punkt, in einem Fitnessclub Mitglied zu werden, andere ziehen es vor, weiterhin zuhause zu trainieren und möchten sich ein Home Gym einrichten. Dafür brauchst du übrigens nicht mal ein eigenes Zimmer, sondern nur eine Ecke, wo du deine Matte ausrollen und die Gewichte verstauen kannst.

Ich unterscheide beim Aufbau eines Home Gyms vier verschiedene Stufen, wobei die erste für Anfänger und die letzte für Profis gedacht ist. Du allein entscheidest, wie lange du mit welcher Ausrüstung trainieren willst. Wichtig ist, dass du dir dabei immer möglicher Gefahren und Verletzungsrisiken bewusst bist und auf deine Sicherheit achtest.

Für das hier vorgeschlagene Fitnessprogramm solltest du mit einem täglichen Zeitaufwand zwischen 20 und 45 Minuten rechnen.

ANFÄNGER

Yogamatte

DURCHSTARTER

zusätzlich:

Kurzhantel mit Hantelscheibenset
Kettlebell
Gummibänder-Set
Gymnastikball

FORTGESCHRITTENE

zusätzlich:

Suspension Trainer
Klimmzugstange

PROFIS

zusätzlich:

Langhantel mit Hantelscheibenset
Hantelbank

FETT ABBAUEN UND MUSKELN AUFBAUEN

Nur Fett abzubauen, ist einfach:

Iss wenig und trainiere viel, und schon bist du die Pölsterchen los. Nur Muskeln aufzubauen, ist auch einfach: Vollende die letzten zwei Wiederholungen mit letzter Kraft und konsumiere genügend Protein. Beides zusammen zu schaffen, also während dem Muskelaufbau Fett abzubauen, ist nicht ganz so einfach, denn dein Körper tendiert dazu, entweder Masse aufzubauen oder abzubauen, je nachdem wie viel du gegessen und dich bewegt hast.

Ich schlage vor, dass du dein Ausdauer- und Gewichtstraining an verschiedenen Tagen ausführst. Optimal sind abwechselnd jeweils drei Tage Cardio- und drei Tage Fitnesstraining, den Sonntag würde ich als Ruhetag einplanen, aber wenn es dir lieber ist, kannst du den Ruhetag natürlich auch auf einen Wochentag legen.

GEWICHTSTRaining

Du solltest Serien von 8 bis 12 Wiederholungen machen und dabei dein Körpergewicht voll einsetzen oder mit Gewichten arbeiten. Erst wenn du die letzte Wiederholung nur noch mit letzter Kraft hinkriegst und unmöglich noch eine zusätzliche machen kannst, baust du Muskeln auf. Was du als Muskelkater spürst, sind kleine Muskelfaserrisse, die vom Körper repariert werden. Und weil dein Körper intelligent ist, wird er die Fasern stärker bauen, als sie zuvor waren, weil er dich für kommende Herausforderungen wappnen will.

AUSDAUERTRAINING

Die beste Methode ist Intervall Rennen oder Hiit. Du kannst während einer halben Stunde im Rhythmus 3:1 jeweils 3 Minuten gemütlich joggen und 1 Minute richtig schnell rennen. Beim Hiit-Training ist das System ähnlich, nur dass du, statt zu rennen, intensive Trainingseinheiten mit kurzen Erholungsphasen kombinierst. So könntest du zum Beispiel 45 Sekunden lang Burpees machen und dich dann 15 Sekunden erholen, bevor du in die neue Runde startest. Je intensiver dein Training, je mehr Sauerstoff benötigt dein Körper in den folgenden 14 Stunden, was bedeutet, dass du bis zu 45 Prozent der im Training verbrannten Kalorien im Nachhinein, ohne dafür irgend etwas zu tun, zusätzlich verbrennst.

TRAININGSZEIT

Für die meisten Menschen liegt die beste Uhrzeit fürs Training zwischen 16 und 19 Uhr. Wenn du es einrichten kannst, dann zu trainieren, ist das toll, denn deine Körperfunktionen laufen auf Hochtouren: Puls, Blutdruck, Atemfrequenz, Muskelkraft

und Geschicklichkeit erreichen das maximale Tageshoch. Es gibt Frühaufsteher, die lieber am Morgen trainieren, weil ihr Biorhythmus anders tickt und sie morgens schon richtig in Form sind. Als ich im Verlag arbeitete, musste ich erst um neun Uhr in der Redaktion sein, weil es abends manchmal spät wurde. Ich nahm mir deshalb vor, morgens vor Arbeitsbeginn am See joggen zu gehen und stand um sechs Uhr auf, als es draußen noch stockdunkel war und über dem See Nebelschwaden hingen. Beim Ausatmen bildeten sich kleine Wolken, denn es war Winter und saukalt. Ich zog es zwei Wochen lang durch, doch dann kam ich zu der Einsicht, dass mir dieses morgendliche Training den ganzen Tag verdarb. Ich stehe zwar gerne früh auf, doch mein Körper schläft um diese Zeit noch, und rennen mag ich schon gar nicht. Ich ging also wieder nach der Arbeit in den Fitnessclub und war glücklich. Finde für dich selbst heraus, ob du ein Morgen- oder ein Nachtmensch bist und plane entsprechend eine passende Zeit für dein Training in deinen Tagesablauf ein.

PROTEIN

Wissenschaftler von der Universität Illinois haben herausgefunden, dass Leucin, eine essenzielle Aminosäure, das Schlüsselement für den Muskelaufbau bei gleichzeitiger Fettverbrennung ist. In zwei separaten Studien stellten sie fest, dass die Teilnehmer, die 10 Gramm Leucin pro Tag und 2,5 Gramm pro Mahlzeit bei einem Total von 125 Gramm Protein konsumierten, mehr abnahmen, mehr Fett verbrannten und die Muskelmasse besser erhalten konnten als die Teilnehmer, die weniger Leucin auf dem Menüplan hatten.

Die Professoren konnten auch nachweisen, dass Leucin die Glukose im Blut zu kontrollieren vermag.

Die besten natürlichen Leucin-Quellen sind Eiweiß, isoliertes Molkenprotein, Algen, Wild, Hühnchen, Thunfisch, Bohnen und fettarmer Hüttenkäse. Die meisten Menschen tendieren dazu, rund 15 Prozent ihrer täglichen Proteinration morgens beim Frühstück, 30 Prozent beim Mittagessen, 5 Prozent vor dem Abendessen und 50 Prozent beim Abendessen einzunehmen. Weil unser Körper Protein nicht speichern kann (wenn wir zu viel einnehmen, speichert er es als Fett), müssen wir die Einnahme gleichmäßig über den Tag verteilen. Die Experten empfehlen rund 30 Gramm pro Hauptmahlzeit, aber das kann natürlich je nach Körpergröße und Fitnesslevel individuell variieren.

WARUM ALLE FRAUEN YOGA LIEBEN

Früher hat mich Yoga nicht interessiert,
denn für mich bedeutete Sport Zeit zum Abschalten und Dampf ablassen. Ich liebte die Action und die Kraft, die ich bei der Ausführung einer Übung in mir spürte. Vom Ballett her war ich es gewohnt, nach dem Training noch kurz zu dehnen, aber eine volle Stunde Yoga zu machen (für mich war Yoga gleich Dehnen), wäre mir nie in den Sinn gekommen, mir war das schlicht zu ruhig. Damals war ich verheiratet und ging einer geregelten Arbeit nach, ich hatte kaum Stress und genoss es deshalb, im Training meine Grenzen zu erkunden und zu spüren, wie Adrenalinstöße meinen Körper durchfluten. Als ich dann Probleme mit meinem Ex-Mann hatte und meinen Vater durch einen tragischen Unfall verlor, fuhren meine Gefühle Achterbahn und Yoga war für mich genau das Richtige. Letztlich fand ich Noah im Schneidersitz auf seinem Bett sitzend. Als ich ihn fragte, was er mache, war seine Antwort: »Ich habe Stress, deshalb mache ich Yoga.« Zoe meinte, sie würde in solchen Situationen beruhigende Musik hören (ich glaube, sie hatte »soothing music« in Google eingegeben) und mit geschlossenen Augen ausgestreckt auf ihrem Bett entspannen. Ich weiß nicht, ob sich die beiden von mir haben anstecken lassen – jedenfalls praktizieren jetzt alle in unserer Familie auf ihre Art Yoga und Meditation.

WAS IST YOGA?

Es wird vermutet, dass ein Inder namens Patanjali vor über zweitausend Jahren das Yogasutra, in dem die Grundsätze des klassischen Yoga festgehalten sind, geschrieben hat. Er soll auch wichtige Texte zu Ayurveda, einem der ältesten traditionellen medizinischen Systeme verfasst haben. Patanjali beschreibt Yoga als einen Weg zu spirituellem Wachstum, der ethische Grundsätze, bestimmte Körperhaltungen, Atemkontrolle und Meditation beinhaltet. Er definiert acht verschiedene Pfade auf dem Weg zur Erleuchtung:

1. YAMA

DER UMGANG MIT ANDEREN
Gewaltlosigkeit, Ehrlichkeit, nicht stehlen, Mäßigung, Bescheidenheit

2. NIYAMA

DER UMGANG MIT UNS SELBST
Reinheit, Freude, Durchhalten, Selbstreflexion, Hingabe zum Göttlichen

3. ASANA

KÖRPERHALTUNG UND BEWEGUNGEN
Eine bestimmte Körperhaltung wird längere Zeit hindurch bequem und entspannt eingenommen. Viele Asanas wurden von den natürlichen Bewegungen der Tiere abgeleitet, die diese Haltung instinktiv einnehmen.

4. PRANAYAMA

ATEMKONTROLLE

Mit jedem Atemzug nehmen wir nicht nur Sauerstoff, sondern auch Prana, kosmische Energie auf, die erschafft, bewahrt und verändert – das Grundelement von Leben und Bewusstsein. Weil Prana sich auch in der Nahrung befindet, ist es wichtig, eine gesunde und vollwertige vegetarische Nahrung aufzunehmen.

5. PRATYAHARA

SINNESKONTROLLE

Mit unseren Sinnen riechen, sehen, hören, fühlen und schmecken wir, durch sie nehmen wir Kontakt zur Außenwelt auf. »Unsere Sinne sind wie schlecht erzogene Kinder. Wenn wir sie nicht zur Vernunft bringen, beherrschen sie uns mit endlosen Forderungen«, beschreibt eine Yoga-Lehrerin die Motivation, sich auf die Innenwelt zu konzentrieren, in der alles vorhanden ist, was es auch draußen gibt: Licht, Schatten, Klarheit, Nebel.

6. DHARANA

KONZENTRATION

Unser Denkprozess verlangsamt sich, wenn wir die Gedanken festhalten und uns auf ein einziges Objekt oder Mantra konzentrieren. Wenn die Zeit wie im Nu vergeht, weil wir uns voll auf eine Tätigkeit, zum Beispiel Malen oder Kochen, konzentriert und dabei alles um uns vergessen haben, sind wir in diesem Bewusstsein. In diesen Momenten verspüren wir keine Ängste oder Konflikte, sondern Harmonie, Freude und Frieden.

7. DHYANA

MEDITATION

In diesem Zustand weicht die Konzentration dem reinen Bewusstsein und der Klarheit. Um dieses Stadium der Ruhe und Stille zu erreichen, bedarf es einer Menge Ausdauer und Disziplin. Viele Menschen erfahren an diesem Punkt eine erhöhte Wahrnehmung und Erkenntnis, sehen Farben oder verschmelzen mit Dingen.

8. SAMHADI

GLÜCKSELIGKEIT

Am Ende des Yogawegs steht die innere Freiheit, die Erleuchtung. Patanjali beschreibt dies als einen Zustand der Ekstase, in der der Meditierende zu einer tiefen Verbundenheit mit dem Göttlichen und allen Lebewesen kommt. Aus dieser Erkenntnis kommt der Frieden, der alles Verstandene übersteigt, die Erfahrung der Glückseligkeit und das Einssein mit dem Universum.

Im Westen ist vor allem Hatha Yoga bekannt, in dem es in erster Linie darum geht, Gesundheit und Wohlbefinden durch körperliche Betätigung zu fördern. Das regelmäßige Praktizieren der Asanas (Übungen) und Pranayamas (Atem) stärkt den Körper und macht ihn beweglicher, geschmeidiger. Yoga wirkt sich positiv auf die Durchblutung und die Funktion der inneren Organe, der Drüsen und Nerven aus, führt zu mehr Energie, besserer Konzentration und weniger Stress. Es ist nie zu spät oder zu früh, mit Yoga zu beginnen.



5 Yoga-Positionen gegen Stress



DER SCHLAFENDE SAVASANA

ANLEITUNG

- 1 Lege dich flach auf den Rücken. Die Beine sind nebeneinander ausgestreckt, berühren sich aber nicht, die Füße werden sich automatisch nach außen drehen. Die Arme legst du entspannt neben den Körper, die Handflächen schauen nach oben.
- 2 Schließe die Augen und entspanne deine Gesichtsmuskeln, atme tief ein und aus.
- 3 Lenke deine Aufmerksamkeit abwechselungsweise auf jeden einzelnen Körperteil und entspanne ihn, starte mit dem Scheitel.
- 4 Nimm dir für diese Übung 5 bis 10 Minuten Zeit. Bevor du zu der nächsten Position übergehst, kannst du deine Knie zur Brust ziehen und deine Ellbogen mit den Händen halten, während du sachte kleine Bewegungen machst und so deine Wirbelsäule massierst.

WIE ES WIRKT

Diese Übung beruhigt und entspannt deinen Körper, indem die Atmung sich verlangsamt, der Bluthochdruck gesenkt und das Nervensystem beruhigt wird.

