

01
2026

A 6,95 € | L 7,00 € | CH 11,40 sfr 5,95 €

DR. MATTHIAS RIEDLS

Iss dich
GESUND

Iss dich GESUND

Das Magazin vom
Ernährungs-Doc und TV-Arzt
Dr. Matthias Riedl

— BESSER LEBEN MIT GENUSS —

Großer
Käse-Guide

Von Gouda bis
Mozzarella: Dr. Riedl
bewertet unsere
Lieblingssorten

Darm & Depression

Wie das Mikrobiom
unsere Psyche steuert

Gemüse gegen Diabetes

Eine vegetarische Ernährung
stabilisiert den Blutzucker

Wenn die Seele Hunger hat

Emotionales Essen – jeder
zweite ist betroffen

Das Protein-Geheimnis

Abnehmen, länger leben, gesund werden oder bleiben:
So positiv verändert ausreichend Eiweiß Ihr Leben

Spinat-Pfannkuchen





GLÜCK VERSCHENKEN.  HELFEN UND GEWINNEN.
DU BIST EIN GEWINN

Machen Sie Ihren Liebsten jetzt eine besondere Freude und teilen Sie das Gefühl von doppeltem Glück! Verschenken Sie ein **Los der Deutschen Fernsehloterie** und damit die Chance auf ein **ganzes Jahr voller Spannung**, die Aussicht auf **traumhafte Gewinne** und die Möglichkeit, schon bald zu unseren **glücklichen Gewinnerinnen und Gewinnern** zu gehören.

Gleichzeitig helfen Sie spielend mit, deutschlandweit **zahlreiche Hilfsprojekte** zu unterstützen.

Gerade jetzt lohnt sich das Mitspielen ganz besonders, denn in unserer großen **Win-Win-Winterverlosung am 11. Januar 2026** winken Ihnen viele attraktive Extra-Gewinne im Gesamtwert von **8,5 Mio. Euro!**

- ✓ 1× **eine Sofortrente** von bis zu 5.000 Euro monatlich
- ✓ 5× **500.000 Euro** für finanzielle Sicherheit
- ✓ 25× **100.000 Euro** zur Erfüllung kleiner und großer Wünsche
- ✓ 250× **10.000 Euro** für ein wenig Sorglosigkeit



Nutzen Sie Ihre Chance, zu helfen und zu gewinnen, und spielen Sie jetzt mit!

Tipp: Ihr persönliches Los finden Sie in diesem Heft.
Alternativ können Sie es online auf **ein-los-das-freude-schenkt.de**
bestellen oder einfach direkt den **QR-Code** scannen.





Im Einsatz für Gesundheit und Genuss:

Dr. Matthias Riedl

ist bekannt als Ernährungs-Doc aus dem NDR-Fernsehen. Der Facharzt für Innere Medizin und Diabetologe leitet das medicum Hamburg, Deutschlands größtes Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie (medicum-hamburg.de).

Digitaler Ernährungscoach:
die App von Dr. Riedl!

Genialer
Helfer



GUIDE-APP

Wie ein Personal Coach führt die App „myFoodDoctor“ die Benutzer in ein gesünderes, fitteres Leben. Mit nur 20 Prozent Ernährungs-umstellung!
Infos, Preise: myfooddoctor.de.

Willkommen, liebe Leserinnen und liebe Leser,

Hormone, Enzyme, Muskeln inklusive Herz, sogar Abnehmen: Ohne Proteine läuft nichts im Körper. Nicht einmal der innere Doc mit seinen magischen Selbstheilungskräften. Bei neun der 20 Eiweiß-Bausteine ist er essenziell darauf angewiesen, dass wir zuverlässig, in hochwertiger Qualität abliefern. Da hapert es aber oft. Ich mache Sie mit meinen Interview-Infos ab Seite 12 zum Protein-Profi. Und verrate, wie das richtige Ernährungs-Eiweiß zum Gamechanger Ihres Lebens wird.

Deutschland entwickelt sich zur Nation der Nierenkranken: Rund neun bis zehn Mio. Bundesbürger haben bereits Probleme mit ihren beiden Entgiftungsorganen. Ein neues Starkmacher-Programm nimmt den Nieren schwache Phasen. Mit Detox-Superfood, besten Sportsfreunden, Krafttraining und Yoga. Mehr dazu ab Seite 22.

Herzlichst

Matthias Riedl



Worüber man jetzt spricht: **Aquaponik**

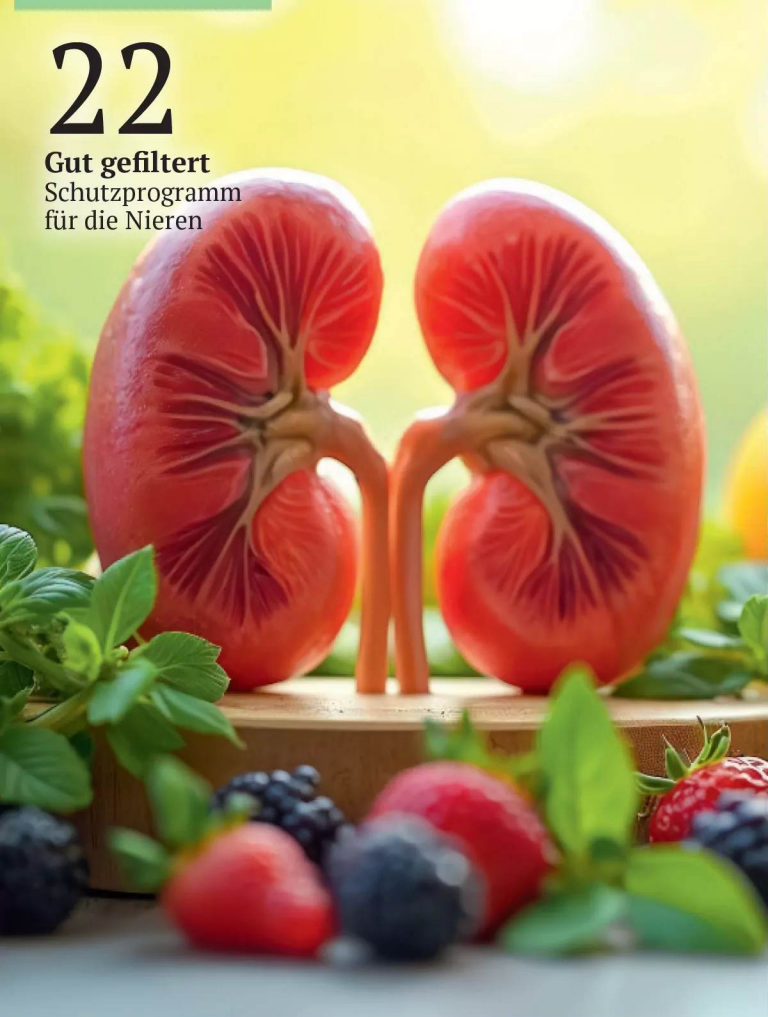
Aquaponik – die Zukunft ist jetzt. Der neue Food-Trend schafft ein geschlossenes Bio-Ökosystem für Gemüse, Kräuter – und Süßwasserfische. Direkt in der eigenen Wohnung. So funktioniert's: In einem Aquarium wandelt ein Bio-Filter die Ammoniak-Ausscheidung

gen von Süßwasserfischen in den Natur-Dünger Nitrat um. Eine Wasserpumpe floatet sie zum Gemüse-, Kräuterbeet direkt auf oder neben dem Aquarium. Kein Gießen mehr, kein Chemiesdünger, fast null Wasserverbrauch. Und eine optische Pracht-Oase.



22

Gut gefiltert
Schutzprogramm
für die Nieren



28

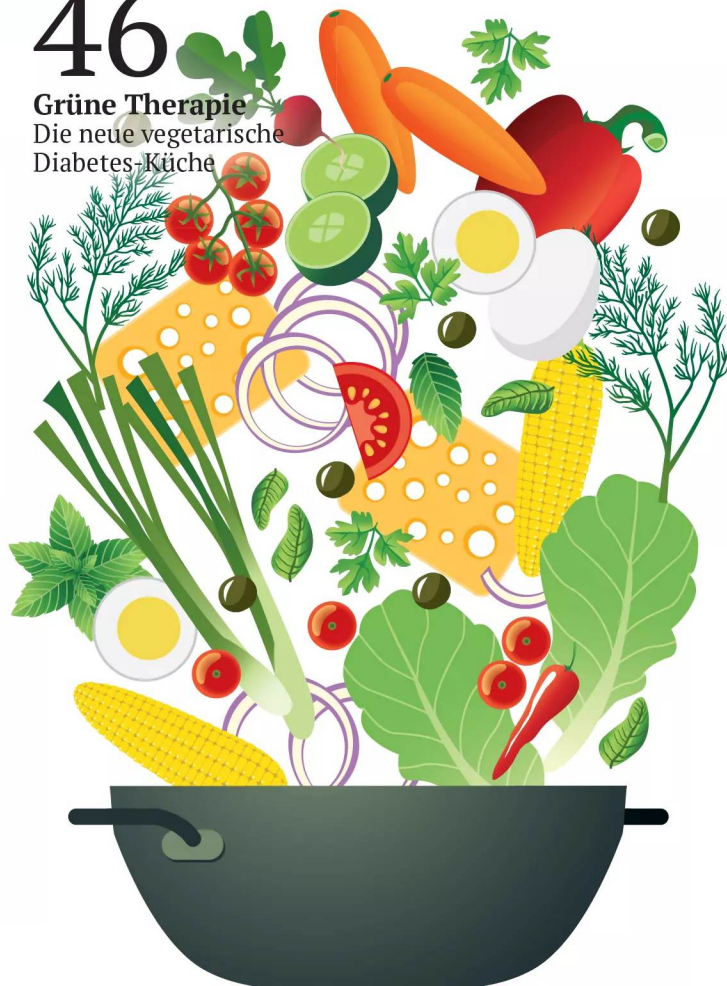
Erleichtert

Nach 15 Jahren verbessern sich
Marions Darmbeschwerden



46

Grüne Therapie
Die neue vegetarische
Diabetes-Küche



66

Herzhaft
Ideale Rezepte
für kalte Tage



INHALT

Rund um ein gesundes Leben

- 06 Magazin:** Die Lebensmittel-Stars der Saison: Weintrauben, Granat-Chinakohl und Haselnüsse
- 11 News** und neue Studien
- 12 So positiv wirkt Eiweiß** Proteine helfen beim Abnehmen, bauen Muskeln auf, sind Anti-Aging-Wunder. Mit Protein-Power-Rezepten zum Ausprobieren
- 22 Ein Leben lang starke Nieren** Ein innovatives Schutzprogramm verbessert die Filterkraft
- 28 Colitis ulcerosa** Die chronische Darmentzündung belastet extrem. Dann stellt Marion ihre Ernährung um
- 34 Mentale Gesundheit** Wie der Darm die Psyche steuert. Und wie wir uns glücklicher essen können
- 40 Medical Cuisine** Spitzenkoch Johann Lafer und Dr. Riedl wollen Genuss mit Heilung verbinden
- 44 Serie: Küchen-Helden unter der Lupe** Salz steht heute stark in der Kritik. Zu Recht?
- 46 Grün für den Blutzucker** Diabetiker profitieren besonders von einer vegetarischen Ernährung. Mit Veggie-Rezepten zum Ausprobieren
- 54 Emotionales Essen** Jeder zweite ist betroffen. Stefanie gelingt es, aus dem Teufelskreis auszubrechen
- 60 Großer Käse-Guide** Von Gouda bis Mozzarella: Dr. Riedl bewertet unsere Liebessorten

Iss dich GESUND: die Rezepte

- 66 Morgens** Herzhaft in den Tag starten, zum Beispiel mit knusprig geröstetem Avocado-Ei-Brot
- 70 Mittags** Reichlich Proteine tanken – zum Beispiel mit Hähnchen, Skyr oder Räuchertofu
- 74 Abends** Leib und Seele stärken, zum Beispiel mit gratinierten Süßkartoffeln oder mit Kohlrouladen

In jeder Ausgabe

- 03 Editorial**
- 05 Impressum**
- 79 Dr. Riedls Herzenswunsch** Fitness-Food essen!
- 80 Ich hab da mal eine Frage – Dr. Riedl** beantwortet Ihre Leserbriefe
- 82 Vorschau**

Die Titelthemen haben wir farblich gekennzeichnet



44

Salz
Teufelszeug oder überlebenswichtig?

KLAMBT

Redaktion ISS DICH GESUND
Gänsemarkt 24, 20354 Hamburg

Verleger: Kai Rose

Chefredakteurin: Beatrix Kruse (v. i. S. d. P.)

Art Direction: Birte Rosinski

Produktion / Cvd: Oliver Dohr

Redaktion: Bettina Kaever, Susanne Schütte

Bildredaktion: Rachel Kaltenecker (Ltg. Zentraler Bildeinkauf)

ISS DICH GESUND erscheint in der Klambt-Verlag GmbH & Co. KG, Gänsemarkt 21-23, 20354 Hamburg.
Preis je Einzelheft: 5,95 Euro

Geschäftsführung: Rüdiger Dienst, Nicole Schumacher

Brand Director: Celine Geldmacher

Marketing- und Eventmanagerin: Lisa-Marie Strasser

Abonnementvertrieb und Abonnentenbetreuung:
ISS DICH GESUND Kundenservice, Postfach 2840,
49018 Osnabrück, Tel. 0541/80 00 92 47,
abo@iss-dich-gesund-magazin.de.

Der Jahres-Abopreis für sechs Ausgaben beträgt bei Versand innerhalb Deutschlands einschließlich Zustellgebühr 35,70 Euro (Auslandspreise auf Anfrage).

Vertrieb durch: MZV GmbH & Co. KG,
85716 Unterschleißheim, www.mzv.de

Vertriebsleitung: Markus Klei, Klambt Pressevertrieb GmbH,
Im Neudeck 1, 67346 Speyer

Einzelheftbestellung: Pressevertrieb Nord KG, www.meine-zeitschrift.de, E-Mail: Kundenservice@meine-zeitschrift.de

Anzeigen: BCN Brand Community Network GmbH,
Arabellastraße 23, 81925 München. Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe brand-community-network.de.
Head of Publisher Management: Julia Hartz von Zacharewicz
Verantwortlich für den Anzeigenteil: Heike Schmiedeke

Druck: Mohn Media Mohndruck GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 161 M, 33311 Gütersloh, www.mohnmedia.de

Der Inhalt dieser Zeitschrift ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste, Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM usw. dürfen, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung durch Klambt Style-Verlag GmbH & Co. KG erfolgen. Eine kommerzielle Weitervermarktung des Inhalts ist untersagt. Darüber hinaus behält sich die Klambt Style-Verlag GmbH & Co. KG eine Nutzung ihrer Inhalte für kommerzielles Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

12

Protein-Power

Dr. Matthias Riedl erklärt die verblüffenden Effekte von Eiweiß



Rote Weintrauben

Augenschmaus für den scharfen Adlerblick

Es ist ein Steckbrief der Superlative: Eine der ältesten Kulturpflanzen mit insgesamt 16 000 Rebsorten-Verwandten. Dazu bietet die rote Weintraube (bot.: *Vitis vinifera*) eine grandiose Explosion an 1 600 verschiedenen Gesundheitsstoffen. Neben so wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen wie Vitamin B6, Folsäure, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Ballaststoffen vor allem den sekundären Pflanzen-Farbstoff Resveratrol. Und der sticht einem buchstäblich direkt ins Auge. Laut Studie der National University of Singapore schützt er die Zellen der Netzhaut vor UV-Strahlen. Damit auch vor einer Makuladegeneration.

TIPP

Augen-Smoothie: 300 g rote Weintrauben, 200 g Heidelbeeren, 1 gewürfelte Birne, 3 halbierte Cocktail-Tomaten, 200 g Spinat mit 150 ml Wasser im Standmixer pürieren. Dreimal pro Woche.



Fotos: iStock / Eloi Omelia





Granat-Chinakohl

Mit Köpfchen die Knochen stark machen

Mit seinen elegant schlanken, hohen, zylindrisch geschlossenen Köpfen könnte er glatt als Chicorée durchgehen. Er ist aber grün – und in Wahrheit ein Chinakohl-Verwandter. Die Sorte „Granat“ (bot.: *Brassica rapa subsp. pekinensis*) hat dazu noch einen kräftigen, aromatischen Geschmack und ultraknackige Blätter. Das macht ihn zum perfekten Dünst-Gemüse und Wok- Gericht. Aber auch einen Rohkostsalat rockt er. Und Granat-Chinakohl wird zum Shooting-Star für gesunde, starke, stabile Knochen durch eine hohe Konzentration an Calcium, Phosphor, Vitamin K und Zink, so die Cleveland Clinic.

TIPP

Knochenstärker-Salat: 1 kl. Chinakohl in feine Streifen, 1 Apfel in Würfel schneiden. Spalten von 2 Mandarinen dazu. Dressing: je 1 EL Apfelessig, Zitronensaft, 1 TL Manukahonig, Salz, rosa Pfeffer.

Fotos: iStock / Liudmila Chernetska

Haselnüsse

Cholesterin runter mit Pflanzenfetten



Ganz so nussbewusst sind die Deutschen nicht, sondern hauptsächlich Fan-Gemeinde der eher ungesunden Erdnuss. Und von Nougatcreme aus dem Glas. Aber da kommen sie einer der wahren Königsnüsse verdammt nahe. Denn die unterschätzte Haselnuss ist darin Hauptbestandteil. Botanisch ist sie die einsamige Nussfrucht des Gemeinen Haselnussstrauchs. Was kaum einer weiß: Die Haselnuss ist ein hoch wirksamer Cholesterinsenker („schlechtes“ LDL), so eine Studie der italienischen Università degli studi di Pavia. Auch die Gefäßfeinde Triglyceride senkt sie mit ihren ungesättigten Fettsäuren.

TIPP

Gefäßschutz-Mus: 600 g Haselnüsse in der Pfanne fettfrei leicht anrösten. Im Standmixer in Intervallen von ca. 40 Sekunden (ca. 25- bis 30-mal) pürieren. Aufs Brot, in Joghurt, Quark, Obstsalat.

Richtig essen – gesund bleiben

Fast täglich gibt es Neues aus der **bunten Food-Welt**. Hier kommt ein Mix aus wirklich Nützlichem für eine gesunde Ernährung



TO GO MIT MIKRO-PLASTIK-SCHUTZ

Neue Schutz-Strategie gegen Alzheimer: Getränke to go und Take-Away-Food nicht aus Styropor-Behältnissen trinken oder essen. Denn sie schleusen Mikroplastik-Teilchen ins Getränk und Food. Diese triggern gefährliche Demenz-Prozesse in den Nervenzellen des Gehirns. Deshalb Getränke, Essen nur in eigene Behältnisse füllen lassen.

BIO-KNACK-BACK

Die Tage werden kürzer – und 68 Prozent der Deutschen zum Backmeister. Hoch im Kurs stehen da Brote. Bequeme, super gesunde Blitz-Nummer: Die Bio-Brotmischung „Wunderbrød mit Nüssen“ (von Bauck Mühle, 600 g) nur mit Wasser verrühren. Fertig ist der Teig für ein kerniges Hafer-Vollkornbrot aus Getreideflocken, Kernen, Samen, Nüssen pur. Völlig Mehl-, gluten-, hefefrei. Aber voller Proteine, Ballaststoffe.



SPANNENDE STUDIEN

- **Eine pflanzenbasierte Ernährung** z. B. mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Kernen, Olivenöl stärkt das Zahnfleisch, verhindert Entzündungen (King's College, London).
- **Vitamin D3 z. B. in Champignons**, Eiern, Lachs, Hering schützt effektiv vor einer Fettleber (Pusan National University).
- **Eine Studie an über 1000 Kindern** zeigt, dass Omega-3-Fettsäuren einer frühzeitigen Kurzsichtigkeit vorbeugen. Gesättigte Fette (Butter, Palmöl) fördern sie („British Medical Journal“).

22

Mandeln am Tag knabbern beugt Nieren-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Arthritis, sogar Krebs vor


QUELLE: HACKENSACK UNIVERSITY

Dr. Riedls Info-Paket



> **Auf Instagram folgen** Alltagsfragen, die viele beschäftigen, beantwortet Dr. Riedl leicht verständlich auf seinem Instagram-Account „Drmatthiasriedl“. Da geht's um Themen wie „Den Teller leer essen?“ „Wie Darmkrebs vorbeugen?“ „Klappt ein Schnarch-Stopp?“.

> **Hören, was Ihnen guttut** Unter dem Link seiner Website „ernaehrungsdok-matthiasriedl.com/podcasts/“ gibt's nicht nur den spannenden Podcast von Dr. Riedl „So geht gesunde Ernährung“, sondern auch Podcast-Folgen, wo er Gast war.



DR. MATTHIAS RIEDL

Er ist Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe und Ernährungsmediziner.

Als Pionier etablierte er 2008 das medicum Hamburg, machte es als Ärztlicher Leiter zum europaweit einzigartigen, ernährungsmedizinischen Zentrum. Es bündelt die Kompetenz von Ärzten aus neun verschiedenen Fachrichtungen.

Bundesweit bekannt ist der Bestseller-Autor seit 2014 als TV-Ernährungs-Doc. Und er ist der ernährungswissenschaftliche Kopf des Magazins „Iss dich GESUND“.

Das große Interview mit Dr. Matthias Riedl

„So positiv verändert Eiweiß Ihr Leben“

Abnehm-Helfer, Muskel-Booster, Anti-Ager: Proteine sind fleißige Allrounder und die härtesten Arbeiter im Dienste des Körpers. Dr. Matthias Riedl liefert **die wichtigsten Fakten im Überblick**

Proteine – Gamechanger fürs Leben. Könnte glatt ein catchender Werbe-Slogan aus dem TV sein. Einer, der einfängt, viel verspricht. Womöglich mehr als er halten kann? Kommen Zweifel auf, ein kritisches Hinterfragen? Wenn es nicht um die Bausteine des Lebens ginge, würde die Antwort höchstwahrscheinlich Ja heißen. Aber Eiweiße sind seriös, meinen es ernst, geben keine falschen Versprechen ab. Alles, was mit ihnen im Zusammenhang steht, ist bedeutsam groß(artig). Das fängt schon mit ihrem Namen an. Das Wort „Protein“ stammt vom griechischen Wort „proteios“ ab, was „ersten Ranges“ oder „vorrangig“ bedeutet. Der schwedische Wissenschaftler Jöns Jakob Berzelius prägte den Begriff im Jahr 1838, um die grundlegende und lebenswichtige Rolle dieser Moleküle für den Körper zu verdeutlichen. Denn ohne Proteine ist alles nichts! Neben Kohlenhydraten und Fett gehören sie zu den drei Makronährstoffen. Von allen Nährstoffen haben Eiweiße den spannendsten Aufbau: Sie setzen sich zusammen aus bis zu 20 verschiedenen Standard-Aminosäu-

ren, die sich wie Legosteine zu hochkomplexen Modellen verbinden. Das größte bekannte Protein im Körper, Titin, setzt sich aus sage und schreibe 34000 Aminosäuren zusammen. Der Eiffelturm

kommt nur auf gut 18000 Bauteile. Noch ein Superlativ: Proteine machen ganze 60 Prozent des Trockengewichts unserer gesamten Zellen aus und sind mit Abstand die am häufigsten vorkommenden

DR. RIEDLS GEHEIME EIWEISS-LIEFERANTEN

Viele Lebensmittel liefern reichlich Protein, dazu wichtige Super-Nährstoffe. Hier eine bemerkenswerte Handvoll

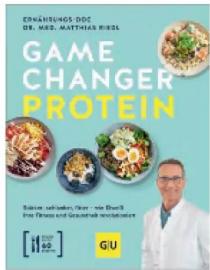
- ❶ **1. Eiweiß unterm Hut** Champignons, Shiitake, Austernpilze & Co. bestehen zu etwa drei Prozent aus Eiweiß. Und sind eine der wenigen pflanzlichen Quellen für B-Vitamine. Dazu liefern sie blutdruckergünstige Ballaststoffe sowie Kalium.
- ❷ **2. Mini-Samen, Maxi-Power** Chiasamen toppen mit ihrem Proteingehalt von 22 g auf 100 g den der meisten tierischen Eiweiß-Quellen. Da sie zu einem Drittel aus Ballaststoffen bestehen – viele davon sind wasserlöslich – am besten nur gequollen verzehren, z. B. als Pudding.
- ❸ **3. Kalorienarme Sattmacher** 13 g Eiweiß, kaum Kohlenhydrate und quasi kein Fett: Dank dieses Nährstoff-Profiles liefern Magerquark und Hüttenkäse auf 100 g nur gut 70 kcal. Mit dieser schlanken Bilanz sättigen sie pro Kalorie besser als jedes andere Lebensmittel. Dazu sind sie eine ideale Quelle für Calcium.
- ❹ **4. Alleskönner aus Sojabohnen** Tofu, Tempeh & Co. punkten mit bis zu 17 g (Tofu) bzw. 19 g (Tempeh) Eiweiß pro 100 g. Sie sind inzwischen in Dutzenden Varianten erhältlich. Angebraten dienen sie als Fleischersatz, in geräucherter Form geben sie Eintöpfen einen würzigen Geschmack.
- ❺ **5. Protein-Kick light** Je weniger Fleisch, desto besser. Ab und an eine kleine Portion Geflügel ist jedoch fein. Schließlich stecken in 100 g satte 23 g Eiweiß. Ideal: Bio-Qualität. Das Fleisch enthält dann mehr Eisen, Zink, enthält keine antibiotikaresistenten Keime.

Genialer
Helfer



**myFoodDoctor
Protein-Guide**

Die App von Dr. Matthias Riedl ist deutschlandweit die erste, die bei einer ernährungsmedizinischen Prävention von Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck unterstützt. Zu ihrem Servicepaket gehört es z. B. auch, den User dabei Schritt für Schritt zu guiden, um mehr gesunde Proteine aufzunehmen. Infos und das Abo gibt es über myfooddoctor.de



ZUM WEITERLESEN

Sind Eiweiße wirklich der Schlüssel zu Langlebigkeit und dauerhaftem Abnehmerfolg?

Dr. Matthias Riedl, Deutschlands führender Ernährungsmediziner, lüftet das Geheimnis. In seinem neuen Ratgeber erfahren Leser:innen alles, was sie jemals über die essenziellen Makro-Nährstoffe wissen wollten, z. B.: Welche Proteinquellen verlängern das Leben? Welche Kombinationen sind echte Kraftpakete? Plus umfassendem Rezept-Teil. („Gamechanger Protein“, GU, 176 Seiten, 27 Euro).

Moleküle überhaupt in unserem Körper.

Und da gleich die erste Frage an den Protein-Experten: Stimmen Sie ein in den Lobgesang auf Proteine, Herr Dr. Riedl?

Dr. Matthias Riedl: Ja, aus tiefster Überzeugung und aufgrund einer überwältigenden, internationalen Studienlage. Sie stehen in der Tat für so großartige Eigenschaften und Leistungen, die Proteinen tatsächlich das Zeug zum Gamechanger attestieren. Um so mehr, als dieser Begriff für grundlegende, richtungsweisende Veränderungen steht. Passt perfekt. Denn der Power-Nährstoff verbessert unsere Chancen deutlich, im Spiel des Lebens viele gesunde Jahre hinzuzugewinnen. Proteine sind zudem die Abnehm-Helfer Num-

Der Körper braucht stetig Eiweiß, er besteht selbst bis zu 20 Prozent daraus

DR. MATTHIAS RIEDL

mer eins und die Basics jeder sportlichen Höchstleistung. Weniger bekannt: Eiweiß unterstützt uns dabei, Krankheiten vorzubeugen, Beschwerden zu lindern. Einzige Voraussetzung: Wir müssen über Eiweiß gut Bescheid wissen, um die eigene Ernährung entsprechend optimieren zu können

Was macht Proteine denn noch so bedeutsam für die Gesundheit?

Dr. Matthias Riedl: Eiweiße werden als Arbeiter des Körpers bezeich-

net. Zu Recht. Während die beiden anderen Makronährstoffe Fette und Kohlenhydrate eher als Energiequelle dienen, setzt der Körper aus Eiweißen Zellen zusammen. Deshalb bestehen auch sämtliche Gewebearten wie z.B. Muskeln, Haut, Organe, Haare, Nägel aus ihnen. Sie reparieren Gewebe nach Verletzungen, großen Belastungen. Eiweiße wie Kollagen halten Knochen, Bindegewebe stabil. Bestimmte Proteine liefern wie ein Taxi Substanzen dort ab, wo sie gebraucht werden. Hämoglobin z.B. schleust Sauerstoff ins Blut, Lipoproteine transportieren unter anderem fettlösliche Vitamine von der Leber in die peripheren Gewebe. Proteine spielen auch im menschlichen Abwehrsystem eine wichtige Rolle: In Form von Antikörpern erkennen sie Krankheitserreger, heften sich an diese, neutralisieren, markieren sie. So können etwa Makrophagen, also die Fresszellen des Immunsystems, die Erreger zerstören.

Stimmt es, dass Hormone und Enzyme auch zu den Proteinen zählen?

Dr. Matthias Riedl: Ja. Fast alle Hormone gehören zur Gruppe der Eiweiße. Insulin schleust Zuckermoleküle in die Zellen, wo sie als Energiequelle dienen. Leptin sorgt für Sättigungsgefühle, sein Gegenspieler Ghrelin steigert den Appetit. Somatotropin sorgt für Wachstum. Testosteron lässt Spermien reifen. Lipotropin fördert den Speicherfett-Abbau. Auch die meisten Enzyme sind Proteine. Amylase z.B. spaltet komplexe Kohlenhydrate auf, so dass sie verdaut werden können. ►

HABEN SIE GENUG PROTEIN?

Ein Eiweißmangel äußert sich oft ganz diskret, diffus. Weil der Makro-Nährstoff so viele Körperfunktionen unterstützt, zeigt sich ein Defizit auch in einer breiten Symptom-Palette

- ☐ Trotz ausreichend Schlaf und Ruhepausen fühle ich mich **abgeschlagen**, schlapp und müde.
- ☐ Meine **Muskeln** fühlen sich **schwach** an, zittern nach längerer körperlicher Bewegung, Sport oder Gartenarbeit. Und scheinen wie aus Gummi zu sein.
- ☐ Ich bin oft gereizt und habe **Stimmungsschwankungen**. Ich fühle mich auch niedergeschlagen, manchmal sogar richtig depressiv.
- ☐ Ich habe trockene, schuppige Haut, brüchige Nägel und/oder **Haarausfall** (Verlust von mehr als 100 Haaren pro Tag).
- ☐ **Wunden heilen viel langsamer** als sonst, sogar pickelige Haut regeneriert sich langsamer.
- ☐ Obwohl ich nicht mehr esse als sonst, **nehme ich zu**. **Heißhunger** ist plötzlich mein täglicher Begleiter.
- ☐ Ich habe **mehr Infekte**, bin oft erkältet. Und die Infekte dauern deutlich länger als früher.
- ☐ Ich neige in letzter Zeit zu **geschwollenen Fußrücken, Fußknöcheln** und Unterschenkeln. Sogar nach nur kurzem Sitzen.
- ☐ Bei Frauen: Ich leide öfter an einem **unregelmäßigen Zyklus**. Beim Mann: Ich merke, dass meine **Libido abnimmt**.
- ☐ Ich bin in letzter Zeit **blass, müde, habe Kopfschmerz** und **Schwindel-Attacken**. Und ich neige auch zur Kurzatmigkeit.

Quelle: University of California



Jetzt
testen!

Einfach **vorbereitet.**

Aktuelle und zukünftige Zuckerwerte¹ einfach im Blick: mit der **Accu-Chek SmartGuide CGM-Lösung**. Die 2-Stunden Glukosevorhersage zeigt den voraussichtlichen Verlauf Ihres Zuckerspiegels¹, damit Sie frühzeitig reagieren können, noch bevor hohe oder niedrige Werte auftreten.²



Jetzt unentgeltlich
Testsensor bestellen:
cgm-testen.de



¹Die Accu-Chek SmartGuide Predict App benachrichtigt Nutzer:innen bei einem voraussichtlichen niedrigen Glukosewert innerhalb der nächsten 30 Minuten (Vorhersage für niedrigen Glukosewert), liefert Vorhersagen für die voraussichtliche Glukoseentwicklung in den nächsten 2 Stunden (Glukosevorhersage) und zeigt das voraussichtliche Risiko einer nächtlichen Hypoglykämie in den nächsten 7 Stunden (Vorhersage für nächtliche Unterzuckerung, aktiv zwischen 21:00 und 02:00 Uhr). Für die Nutzung der Vorhersagefunktionen ist eine Internetverbindung erforderlich. ²Glatzer T, Ehrmann D, Gehr B, et al. Clinical Usage and Potential Benefits of a Continuous Glucose Monitoring Predict App. J Diabetes Sci Technol. 2024;18(5):1009-1013. doi:10.1177/19322968241268353. ACCU-CHEK, ACCU-CHEK SMARTGUIDE und ACCU-CHEK SMARTGUIDE PREDICT sind Marken von Roche. Alle anderen Produktnamen und Marken sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. © 2025 Roche Diagnostics Deutschland | accu-chek.de | Roche Diagnostics Deutschland GmbH | Sandhofer Straße 116 | 68305 Mannheim

EINE KLARE WIN-SITUATION

Wenn das mal kein eindeutiges Ergebnis ist: Pflanzliches Protein zieht im Vergleich zu tierischem mit 5:3 Pluspunkten als eindeutiger Gewinner vorbei. Schiedsrichter: valide Studien

Pflanzliches Eiweiß

+ **Die Gefahr** von Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten und Herzkrankheiten verringert sich durch eine pflanzenbetonte Ernährung. Das zeigt eine Studie der Johns Hopkins University School of Medicine.

+ **Das Gewichts-Management** verbessert sich deutlich. Bereits eine Portion Bohnen, Linsen oder Kichererbsen pro Tag führt zu angenehmer Sättigung, die lange anhält. Damit auch zu Gewichtsverlust, so eine Studie der Uni Toronto.

+ **Wer sich verstärkt** mit Eiweiß aus Hülsenfrüchten und Soja ernährt, erkrankt seltener an Diabetes. Das berichtet das Deutsche Institut für Ernährungsforschung in Potsdam. Schon 200 Gramm am Tag können Blutfettwerte und Langzeitblutzucker senken.

+ **Das Mikrobiom** wird umso vielfältiger, je pflanzenreicher wir uns ernähren. Dadurch verringern sich Magen-Darm-Entzündungen, Hautleiden, Depressionen, weiß das US-Fachblatt „Nutrients“.

+ **Muskelmasse** baut es laut Studie des National Heart, Lung and Blood Institute genauso gut auf wie tierische Proteine.

– **Konventionelle** Gemüsesorten wie Tomaten, Blattsalate, Kohl, Salatgurken, Kartoffeln können pestizidbelastet (z. B. Glyphosat) sein. Die Gesundheit kann darauf reagieren, z. B. mit Infektanfälligkeit, Zellveränderungen bis hin zu Krebs.

Tierisches Eiweiß

+ **Stammt es aus** Fisch, Geflügel oder fettarmen Milchprodukten, ist es ähnlich herzschildernd wie pflanzliches Protein. Quelle: The Nurse's Health Study.

+ **Bei älteren Menschen** bremst eine Ernährung mit viel tierischem Eiweiß den Abbau von Muskelmasse – damit auch Gangunsicherheit, Stürze – beeindruckend aus. Faustregel: 1 g Eiweiß pro Kilo Körpergewicht am Tag.

+ **Molke-Eiweiß** als Abfallprodukt aus der Käseherstellung hat ein breites Spektrum an immunstärkenden Fähigkeiten. Es schützt vor Erregern, senkt den Blutdruck und verhindert Bauchkrämpfe. Das beweist eine Studie des Cedars Sinai Hospital in New York.

– **Rotes Fleisch** erhöht mit seinem Protein das Risiko von Herzerkrankungen, Diabetes und Schlaganfall. Und verkürzt laut Harvard-Studie auf diese Weise auch die Lebenserwartung.

– **Tierisches Eiweiß** kommt selten allein. Ein Steak von ca. 120 g liefert neben 33 g Protein auch 5 g ungesunde, gesättigte Fettsäuren. Bedeutet: pures Gift für Herz und Gefäße.

– **Die Öko-Bilanz** ist laut Harvard T.H. Chan School of Public Health schlecht. Der Öko-Fußabdruck z. B. von einem Pfund Lammfleisch ist 30-mal größer als der von einem Pfund Linsen. Das belastet auch die Gesundheit.

Lipase erfüllt die gleiche Aufgabe für den Nährstoff Fett, Pepsin für Eiweiß. Thrombin unterstützt die Blutgerinnung. Sie ist notwendig, damit wir nicht bei der kleinsten Verletzung verbluten.

Verlängert Protein das Leben, wird es wirklich zum Anti-Aging-Faktor?

Dr. Matthias Riedl: Vollkommen richtig. Wer von seiner täglich aufgenommenen Energie drei Prozent mehr über Eiweiß deckt, erhöht damit die Chance, gesund zu altern, um fünf Prozent. Wer dafür ausschließlich pflanzliche Proteinquellen nutzt, steigert die Chance um 38 Prozent. Und wer damit Zucker und Fett ersetzt, altert mit 58 Prozent höherer Wahrscheinlichkeit gesund. Wer schon älter ist und noch deutlich älter werden will, sollte sich nicht nur viel bewegen – sondern auch seine Eiweißzufuhr optimieren. Die Wissenschaft weiß: Konsumieren Senioren viel Protein, reduziert das ihre Wahrscheinlichkeit, in den nächsten zehn Jahren zu sterben. Konkret: Nehmen Menschen täglich statt 0,8 g Protein pro kg Körpergewicht 1,0, 1,2 oder 1,4 g zu sich, verringert das die 10-Jahres-Mortalitätsrate bei Menschen mit leichter bis moderater Nierenschwäche um durchschnittlich acht Prozent pro Stufe. Bei Menschen ohne die Erkrankung sogar um rund 15 Prozent pro Stufe.

Mythos oder Wahrheit: Ist Protein ein Abnehm-Helfer?

Dr. Matthias Riedl: Eindeutig eine Wahrheit. Es beschleunigt die Fettverbrennung, feuert den Stoffwechsel an. Besonders zusammen mit Sport. Denn eine eiweißreiche Ernährung, die gleichzeitig den Kohlenhydrat-Anteil senkt, zwingt den Körper zum Abbau von überschüssigem Fett. Parallel hält der Makronährstoff den Blutzuckerspiegel auf stabilem Niveau, verhindert so große Blutzucker-Spitzen. Es kommt seltener zu Heißhunger-Attacken. Wer

Es ist ein Märchen, dass nur tierische Proteine den täglichen Bedarf decken

DR. MATTHIAS RIEDL



morgens z.B. im Müsli oder als Snack zwischendurch Proteine in Form von ungeschälten Mandeln isst, bleibt länger satt – allein schon wegen der Ballaststoffe.

Und gibt's mit voller Eiweiß-Power Adonis-Muskeln?

Dr. Matthias Riedl: Protein ist auch für Freizeitsportler essenziell. Weil es als Baustein für Muskelaufbau, -reparatur und -regeneration dient, die Fettverbrennung anregt, die Körperzusammensetzung verbessert. Der Bedarf ist je nach Intensität des Trainings höher als für Nicht-Sportler und sollte durch eine Zufuhr aus überwiegend pflanzlichen Quellen wie Hülsenfrüchten, Vollkornproduk-

ten, Haferflocken, Pilzen, Nüssen gedeckt werden. Aber auch aus tierischen Quellen wie z.B. Fisch, Hähnchen, Pute, Eier, Hüttenkäse, Skyr. Dabei auf eine Aufnahme von 1,2 bis 2,0 g Protein pro Kilo Körpergewicht achten.

Wie sieht das optimale Verhältnis von pflanzlichem zu tierischem Eiweiß überhaupt aus?

Dr. Matthias Riedl: Für eine ausgewogene, gesunde Ernährung empfehle ich zwei Drittel pflanzliche Nahrung am Tag. Gesunde und günstige Proteinquellen sind Hülsenfrüchte wie Lupinen, Kichererbsen, Bohnen. Nur ein Drittel der täglichen Eiweißmenge sollte aus tierischen Quellen kommen:

Milch, Quark, Buttermilch, Kefir, Käse, Molke. Helles Fleisch höchstens zweimal die Woche essen.

Ist die Behauptung unseriös, dass Eiweiß auch Medizin sein kann?

Dr. Matthias Riedl: Nein. Beispiel Sodbrennen: Eiweiße stimulieren die Produktion von Magensäure direkt bei der Verdauung. Danach puffern sie diese. Proteine regen die Ausschüttung vom Hormon Gastrin an, das den Verschluss zwischen Magen und Speiseröhre aktiviert. Beispiel Schuppenflechte, Neurodermitis, Rosazea, Couperose: Hinter vielen Hautkrankheiten steckt ein fehlgeleitetes Immunsystem. Daher gilt es, die Abwehr mit Proteinen zu wappnen. Denn große Teile der Abwehr bestehen aus Aminosäuren: Antikörper, Signalproteine für die Kommunikation zwischen den Immunzellen. Plus Rezeptoren auf Abwehrzellen, die eine Immunantwort auslösen. Oder Krebs: Eiweiß ist für Patienten besonders wichtig. Der Körper braucht es, um Zellschäden durch Operationen, Strahlen-, Chemotherapie zu reparieren. Zudem ist ausreichend Eiweiß nötig, um das bei Krebspatienten meist geschwächte Immunsystem zu stabilisieren.

Welche top Eiweiß-Bomben können Sie empfehlen?

Dr. Matthias Riedl: Unter den Getreideprodukten sind Hafer-, Dinkelflocken mit 14 g Eiweiß pro 100 g die beste Proteinquelle. Linsen bestehen getrocknet zu ca. einem Viertel aus Eiweiß, liefern auf 100 g satte 10 bis 15 g Ballaststoffe. Ich rate auch zu Eiern, Lachs, Mandeln, Quinoa. Und natürlich zu den Eiweiß-Knüllern Rosenkohl, Brokkoli, Wirsing, Grünkohl.



PROTEIN-REICHE VIELFALT AUS DER KOCHBOX

Der Kochboxen-Anbieter „Wyldr“ setzt seinen Fokus auf eine individualisierte, vollwertige Ernährung mit 100-prozentiger Bio-Qualität. Für alltagstaugliche, schnell und spielend nachzukochende Gerichte inklusive Rezeptkarten. Mit diesem unverwechselbaren, ganzheitlichen Konzept ist der Anbieter deutscher Marktführer. Ein Ernährungsschwerpunkt seines Angebots-Tools sind proteinreiche Gerichte. So hält „Wyldr“ z.B. für Flexitarier über 1800 Rezepte bereit. Mehr Infos, Angebote, Preise: wyldr.de

Hier geht's zu den Gamechanger-Rezepten zum Ausprobieren – bitte umblättern!



Protein-Power

für zwei Tage ausprobieren

Satter, schlanker, muskulöser: Diese smarten Rezepte mit einer Extraportion Eiweiß aus Dr. Matthias Riedls Buch „Gamechanger Protein“ sind eine Geheimwaffe für mehr Gesundheit und ein verlässliches Wohlbefinden

Morgens



DAS WIRKT:

Auf diese Eiweißbombe können Sie zählen: Hüttenkäse liefert etwa 13 g Eiweiß pro 100 Gramm, aber kaum Kohlenhydrate, so gut wie kein Fett. Mit nur 70 Kilokalorien pro 100 Gramm sättigt er nachhaltig. On top ist er eine ideale Quelle für Calcium.

DAS BRINGT'S:

Schokolade zum Frühstück? Aber ja, unter einer wichtigen Bedingung: Zeigen Sie überzuckerten Schoko-Müsli-Mischungen die rote Karte und mischen Sie sich selbst Ihr Topping. Dunkle Schokolade (ab 70 % Kakaoanteil) in Maßen (max. 20 Gramm täglich) schützt nachweislich das Herz-Kreislaufsystem.

HÜTTENKÄSE MIT NUSS-SCHOKO-TOPPING

VG FÜR 2 PORTIONEN

400 g körniger Frischkäse (Hüttenkäse) • 1 TL flüssiger Honig • Zimtpulver • 1 TL Chiasamen • 20 g Mandeln • 20 g Erdnusskerne (ungesalzen) • 20 g Zartbitterschokolade (80 % Kakaoanteil) • 1 Orange

1. Den Hüttenkäse in einer Schüssel mit Honig, 1 Prise Zimt und Chiasamen mischen. Für das Topping Mandeln, Erdnüsse und Schokolade fein hacken.
2. Die Orange so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den einzelnen Trennhäuten herausschneiden und halbieren. Den austretenden Saft auffangen, den Rest der Orange gut ausdrücken. Saft unter den Hüttenkäse-Mix rühren. Zum Servieren den Hüttenkäse-Mix auf Schalen verteilen, die Orangenstücke daraufsetzen, mit dem Nuss-Schoko-Topping bestreuen.

KALORIEN: 430 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 31 g Eiweiß, 20 g Fett, 17 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 10 Minuten

Mittags



DAS WIRKT:

Hähnchenbrustfilet enthält etwa 22–24 Gramm Protein pro 100 Gramm. Darin stecken alle essenziellen Aminosäuren in einem günstigen Verhältnis – perfekt für die Muskelproteinbiosynthese und den Gewebeaufbau.

DAS BRINGT'S:

Clevere Pflanzen-Protein-Kombi: Wussten Sie, dass auch Naturreis wertvolles Eiweiß enthält? Sein Aminosäure-Profil ergänzt sich perfekt mit dem der Kichererbse, ideal für z. B. ein Curry-Gericht.

BURRITO-BOWL MIT HÄHNCHEN

GN FÜR 2 PORTIONEN

100 g Naturreis • Salz • 2 rote Spitzpaprika (ca. 200 g) • 2 große Tomaten • 1 Dose Kidneybohnen (ca. 265 g Abtropfgewicht) • 1 Dose Mais (ca. 140 g, Abtropfgewicht) • 100 g Joghurt (1,5 % Fett) • 1 EL Aceto balsamico • ½ TL mittelscharfer Senf • 1 TL getr. Kräuter der Provence • 3 EL Olivenöl • Pfeffer • 2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 125g)

1. Reis nach Packungsanweisung bissfest garen. Paprika waschen, ca. 1 cm groß würfeln. Tomaten waschen, ebenfalls ca. 1 cm groß würfeln, die Stielansätze entfernen. Bohnen und Mais in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen.
2. Dressing: Joghurt mit Essig, Senf, Kräutern, 1 EL Öl und 1 EL Wasser verrühren, salzen und pfeffern.
3. Das übrige Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrustfilets darin auf jeder Seite ca. 3 Min. braten, leicht salzen und pfeffern. Zum Servieren den Reis auf Schalen (Bowls) verteilen. Kidneybohnen, Mais und Gemüse daraufsetzen. Das Fleisch in Streifen schneiden und ebenfalls auf den Bowls verteilen. Zuletzt alles mit dem Dressing beträufeln.

KALORIEN: 745 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 49 g Eiweiß, 21 g Fett, 86 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 30 Minuten

VOLLKORNPASTA MIT GRÜNKOHL UND SEIDENTOFU

VVN FÜR 2 PORTIONEN

1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 400 g Grünkohl • 2 EL Olivenöl • 1 TL getr. Thymian • 2 EL Aceto balsamico bianco • 110 g Vollkornnudeln (z. B. Spaghetti) • 30 g Kürbiskerne • 1 TL Sojasauce • ½ Bund Petersilie • ½ Zitrone • 200 g Seidentofu • Salz, Pfeffer

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Grünkohl waschen, die Blätter erst vom Strunk und dann klein schneiden.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin ca. 5 Min. anbraten. Grünkohl dazugeben und zugedeckt in ca. 5 Min. zusammenfallen lassen. Alles mit Thymian und Essig würzen, noch ca. 5 Min. weiterbraten, vom Herd nehmen.
3. Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen, in ein Sieb abgießen, ca. 150 ml Nudelkochwasser auffangen.
4. Kürbiskerne hacken, in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, mit der Sojasauce ablöschen, vom Herd nehmen. Petersilie waschen, Blätter fein hacken. Zitrone auspressen. Seidentofu und Petersilie mit zwei Dritteln des Grünkohls, Zitronensaft und dem aufgefundenen Nudelkochwasser im Mixer fein pürieren. Restlichen Grünkohl mit der Sauce zu den Nudeln in den Topf geben, alles mischen, salzen und pfeffern. Mit Kürbiskernen garnieren.

KALORIEN: 575 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 19 g Eiweiß, 21 g Fett, 15 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 40 Minuten

Abends



DAS WIRKT:

Mindestens 20 Gramm Eiweiß sollte eine Mahlzeit auf den Tisch bringen. Viele vegetarische Pasta-Gerichte schaffen das nicht. Helfen Sie nach, wie hier mit Tofu (17 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm). Plus: Vollkornnudeln enthalten mehr Protein als helle Ware, relativ viel Eiweiß steckt hier auch im Grünkohl.

DAS BRINGT'S:

Den Grünkohl bitte nicht totkochen! Traditionell wird er 1,5 bis 2 Stunden gegart, damit er schön weich ist. Dann enthält er aber kein Vitamin C, B1 und Folat mehr. Besser: Grünkohl nur kurz zusammenfallen lassen, roh z. B. im Smoothie genießen.



Morgens

PROTEIN-PORRIDGE MIT ORANGE

VVL FÜR 2 PORTIONEN

300 ml ungesüßter Sojadrink • 80 g zarte Haferflocken • 40 g Hanfproteinpulver (oder Reisproteinpulver) • 1 TL Zimtpulver • Salz • 20 g Kürbiskerne • 1 Orange • 2 TL helles Mandelmus

1. Den Sojadrink in einem Topf erhitzen und Haferflocken, Proteinpulver, Zimt und 1 Prise Salz dazugeben. Alles gründlich mischen und einmal kurz aufkochen, dann vom Herd nehmen und zugedeckt noch ca. 10 Min. ziehen lassen.
2. Währenddessen die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Orange schälen, in die einzelnen Segmente zerlegen und diese klein schneiden.
3. Zum Servieren den Porridge auf Schalen verteilen und mit den Orangenstücken belegen. Mit Kürbiskernen und Mandelmus garnieren und am besten noch warm servieren.

KALORIEN: 395 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 24 g Eiweiß, 15 g Fett, 35 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 20 Minuten

DAS WIRKT:

Soja sticht den Hafer: Sojadrink hat in der Regel einen ähnlichen Eiweißgehalt wie Kuhmilch (ca. 3–3,5 Gramm pro 100 ml) und ist damit deutlich eiweißreicher als Haferdrink, in dem meist nur 1 Gramm Protein pro 100 ml steckt. In Bezug auf die Eiweißversorgung ist der Sojadrink also dem Haferdrink überlegen.

DAS BRINGT'S:

Proteinpulver auf Basis von Erbse, Hanf oder Reis ist eine prima vegane Alternative zu Molkenprotein. Es liefert meistens mehr als 50 Prozent Eiweiß sowie wichtige Vitamine, Mineralstoffe und ungesättigte Fettsäuren. Achten Sie beim Kauf darauf, ein reines Proteinpulver ohne zugesetzte Süß- oder Aromastoffe zu wählen.

LINSEN-KOKOS-DAL MIT BROKKOLI

VVGNL FÜR 2 PORTIONEN

1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe • 250 g Brokkoli • 1 rote Spitzpaprika • 180 g braune Linsen • 2 EL Rapsöl • 1 EL Garam Masala (indische Gewürzmischung) • 1 TL gemahlene Kurkuma • 1 TL edelsüßes Paprikapulver • 250 ml vegane, glutenfreie Gemüsebrühe • 150 g fettarme Kokosmilch • 150 g passierte Tomaten (Glas) • Salz, Pfeffer

1. Schalotte und Knoblauch schälen, separat fein würfeln. Brokkoli putzen, in Röschen teilen, Röschen und Strunk ca. 1,5 cm groß würfeln. Spitzpaprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kernen entfernen, die Paprika ebenfalls ca. 1,5 cm groß würfeln. Die Linsen in einem Sieb gründlich abbrausen.
2. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotte, Garam Masala, Kurkuma und Paprikapulver darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Falls die Gewürze das Öl vollständig aufsaugen, etwas Wasser (ca. 100 ml) hinzufügen, damit nichts anbrennt. Dann Knoblauch, Brokkoli, Paprika und Linsen dazugeben, alles noch ca. 5 Min. erhitzen. Brühe dazugießen, alles zugedeckt ca. 8 Min. köcheln lassen, mehrmals umrühren. Zuletzt die Kokosmilch und die passierten Tomaten hinzufügen, das Dal gut umrühren und noch ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

KALORIEN: 580 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 29 g Eiweiß, 19 g Fett, 64 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 50 Minuten

Mittags



DAS WIRKT:

Setzen Sie auf Pflanzenpower! Dr. Matthias Riedl empfiehlt, etwa zwei Drittel der täglichen Proteinzufuhr aus tierischen und ein Drittel aus pflanzlichen Quellen zu beziehen. Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Erbsen, aber auch Sojabohnen und sämtliche Produkte daraus sind sehr gute Lieferanten dafür.

DAS BRINGT'S:

Hülsenfrüchte gibt es zuhause vorgegart im Glas, z. B. Kichererbsen, weiße Bohnen, Kidneybohnen, und sogar braune Linsen – ideal für die schnelle, aber trotzdem gesunde Küche.

Abends

ZANDER MIT NUSSKRUSTE

L FÜR 2 PORTIONEN

1 Schalotte • **1** EL gehackte Petersilie (frisch oder TK) • **3** EL gemahlene Haselnusskerne • **2** EL gehackte Mandeln • **1** EL zarte Haferflocken • **1** TL Zitronensaft • **1** EL Rapsöl • **Salz** • **Pfeffer** • **1** kleiner Fenchel • **1** EL Olivenöl • **200 g** mehligkochende Kartoffeln • **150 ml** Gemüsebrühe • **350 g** TK-Erbsen • geriebene Muskatnuss • **2** Zanderfilets (à ca. 125g)

1. Ofen auf 180 °C vorheizen. Nusskruste: Schalotte schälen, fein würfeln und mit der Petersilie in eine kleine Schüssel geben. Haselnüsse, Mandeln, Haferflocken, Zitronensaft und ½ EL Rapsöl hinzufügen und alles gut mischen, salzen und pfeffern.
2. Fenchel waschen, halbieren auf der Gemüsereibe in ca. 5 mm dünne Scheiben hobeln. In einer Schüssel mit dem Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer mischen.
3. Kartoffeln schälen, waschen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einem Topf in der Brühe ca. 15 Min garen, die Erbsen dazugeben und ca. 4 Min mitgaren. Alles im Topf mit dem Pürierstab cremig pürieren, übriges Rapsöl hinzufügen und das Püree mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zanderfilets waschen, trocken tupfen und nebeneinander in eine kleine Auflaufform legen. Mit der Nusskruste toppen, den Fenchel neben dem Fisch verteilen und alles im Ofen (Mitte) ca. 15 Min garen.
5. Zum Servieren Zander und Fenchel aus dem Ofen nehmen und mit dem Erbsenpüree auf Tellern anrichten.

KALORIEN: 580 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 44 g Eiweiß, 24 g Fett, 45 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 25 Minuten, Garen: 15 Minuten

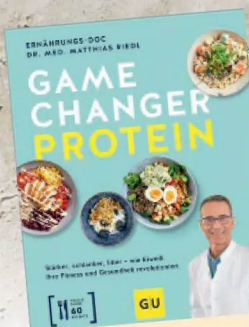


DAS WIRKT:

Zander ist nicht nur ein super Proteinlieferant (18–20 Gramm pro 100 Gramm) und dazu fettarm, sondern überzeugt auch durch seine Omega-3-Fettsäuren (wichtig für die Herz-Kreislauf-gesundheit, Gehirnfunktion und Entzündungshemmung).

DAS BRINGT'S:

Eiweißlieferanten aus dem Vorratsschrank: Nicht nur mit „trockenen“ Proteinprotzen wie Linsen, Nüssen oder welchen im Glas (z.B. Kidneybohnen) sollte man immer gut ausgestattet sein. Auch TK-Fisch ist eine clevere Möglichkeit, spontan ein Gericht mit hohem Eiweißgehalt zu zaubern.



Zum Weiterlesen

Protein ist der Schlüssel zu einem gesünderen Leben! Denn Eiweiß pusht nicht nur den Muskelaufbau und hilft beim Abnehmen, sondern stärkt auch die mentale Gesundheit. All das

kann so einfach und lecker sein – mit diesen Rezepten aus dem neuen Buch „Gamechanger Protein“ von Dr. Matthias Riedl (GU, 176 Seiten, 27 Euro). Darin liefert der Ernährungs-Doc wissenschaftlich fundierte Antworten auf die wichtigsten Fragen und räumt mit Mythen auf.



10 Millionen

*Deutsche leiden an einer Nierenerkrankung,
sehr viele von ihnen, ohne es zu wissen*

QUELLE: DEUTSCHE NIERENSTIFTUNG

Innovatives Starkmacher-Programm

Ein Leben lang starke Nieren

Ein strapaziöser Lifestyle – mit Fast Food, zu wenig Trinken, zu viel Bauchfett – kann ganz schön an die Nieren gehen. Doch ein neu entwickeltes Rundum-Konzept hält ihre gesunde **Filterarbeit im starken Fluss**

Wer denkt bei Müdigkeit schon gleich an die Nieren? Wenn dumpfe Schmerzen in die Lendenwirbel ziehen, die Beine schwer werden, die Haut blass? Tatsächlich aber sind dies erste Warnzeichen für eine Erkrankung der beiden Filter-Organen, die täglich ca. 1800 Liter Blut reinigen. Weil sie anfangs fast beschwerdefrei verlaufen, werden zwei von drei Nieren-Leiden lange nicht erkannt. Sondern erst, wenn die bohnenförmigen, faustgroßen Zwillinge-Organen über 40 Prozent der Funktion eingebüßt haben. Rund 40 Prozent der Nieren-Patienten leiden zudem an Diabetes Typ 2. 65 Prozent an einer Herzkrankheit und 50 bis 75 Prozent an Blut-

hochdruck. Schlimme Kollateralschäden, die allesamt die Filterfunktion der Nieren in Gefahr bringen. Aber nicht nur das: Die Nieren-Leistung sinkt altersbedingt ab 40 Jahren jährlich um ein Prozent. Doch US-Nephrologen haben jetzt ein innovatives Schutz-Programm mit fünf Starkmacher-Bausteinen für das Entgiftungspaar entwickelt. Es basiert u.a. auf Erkenntnissen der US-National Kidney Foundation und der American Society of Nephrology. Im Zentrum stehen 18 Superfoods für nierenfreundliche Ernährung. Plus gezieltem Nierensport, Yoga gegen schädlichen Nieren-Stress, achtsames Detox-Relaxen, durchspülendes Infused-Wasser. Das Power-Paket ist pures Anti-Aging für die Nieren.



Dr. Riedls Tipp:

Fünfer-Regel für die Nieren
Damit die Filterorgane gesund bleiben, sollten nach der Fünfer-Regel täglich drei Handvoll Gemüse und zwei Handvoll zuckerarmes Obst gegessen werden. Und: tierische Fette weitgehend reduzieren.

Starkmacher-Baustein 1

18 Superfoods für prima Detox-Power

Sie regenerieren, schützen, machen die unermüdlichen Filterorgane leistungstärker, bannen Gefahren

Kürbis

Der hohe Kaliumgehalt in der hartschaligen Panzerbeere wirkt harntreibend und entwässernd. Das entlastet die Nieren. Auch die Kürbisart Zucchini hat eine solche Nierenschutz-Wirkung.



Ein absolutes Plus für die Nierengesundheit.

Süßkartoffel

Ihr hoher Ballaststoff-Gehalt verhindert Blutzuckerspitzen. Gut, weil die hohe Zuckerbelastung den Blutdruck hoch treibt und die empfindlichen Filter der Niere verklebt oder beschädigt.

Joghurt

Eine US-Studie der National Institutes of Health zeigt, dass ein regelmäßiger Verzehr des Milchprodukts den Spiegel des Proteins Albumin im Blutplasma herunterfährt. Das belegt eine nachhaltige, nierenfreundliche Wirkung.

Wurzelgemüse

Pastinaken, Knollensellerie, Fenchel, Steckrüben, Meerrettich oder Lauchgemüse stimulieren durch ihr Kalium die Produktion von Urin. Das erleichtert die Filterarbeit der fleißigen Nieren. Meerrettich und Lauch wirken zudem noch entzündungshemmend.

Fettreicher Meeresfisch

Thunfisch, Makrele, Lachs und Hering schützen das Nierengewebe durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Und sorgen für einen besser regulierten Blutdruck, der die Nieren schont.

Dill

Das aromatische Gewürz hat fast so eine starke Wirkung wie Entwässerungstabletten aus der Apotheke. Es steigert die Urinbildung, erleichtert den Filter-Job. Und schützt die Nierenzellen vor den Angriffen von Freien Radikalen.

Tomaten

Ihr Pflanzen-Carotinoid Lycopin stärkt die Filterkraft der Organe. Es verlangsamt sogar das Fortschreiten von chronischen Nierenerkrankungen und kann Nierenschädigungen effektiv verringern.



Leinsamen

Sekundäre Pflanzenstoffe wie z. B. Lignane und reichlich Ballaststoffe stimulieren die Arbeit der Nieren. So eine Studie der Sultan Qaboos University.

Eier

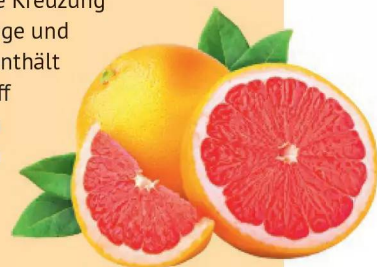
Hochwertiges Ei-Protein liefert den Nieren jede Menge Energie. Weil sie aber Phosphor schlecht ausscheiden können, sollte nur das phosphorarme Eiweiß gegessen werden. Kein Eigelb!

Hafer

Seine unverdaulichen Beta-Glucan-Ballaststoffe sind erstklassige Blutdrucksenker, haben eine ausgesprochen gute antidiabetische Wirkung. Das lieben die Nieren ganz enorm.

Grapefruit

Die bitter-süße Kreuzung zwischen Orange und Pampelmuse enthält den Ballaststoff Pektin. Er kann Schadstoffe im Darm binden, verhindert, dass sie in den Blutkreislauf aufgenommen werden. Das entlastet die Nieren.



Bio-Pflanzenöle

Oliven-, Raps-, Walnuss-, Leinöl sind reich an Polyphenolen, die die Nieren vor Schäden z. B. durch Diabetes bewahren können. Sie halten zudem den Blutzuckerspiegel auf einem guten Level.

Bohnen

Die pflanzlichen Eiweiße von Pinto-, Augen- oder Feuerbohnen halten das Muskel-Abbau-Produkt Kreatinin in Schach. Die Nieren müssen so weniger Kreatinin herausfiltern, werden dadurch deutlich entlastet.

Acai-Beeren

Die dunkelvioletten, kugeligen Früchte der südamerikanischen Kopalpalme enthalten Mega-Mengen an Antioxidanzien, vor allem Polyphenole und Anthocyane. Diese verhindern Zellschäden in den feinen Kapillargefäßen der Nieren.

Tofu

Der Bohnenquark aus geronnener Sojamilch bewahrt die Nierenfunktion. Eine ordentlich große Portion an Aminosäuren verbessert die Durchblutung der Organe. Und optimiert die Versorgung mit Sauerstoff.

Granatapfel

Er hat dreimal mehr Antioxidanzien als Grüner Tee, vor allem aber zwei hochpotente Nierenschützer: das Tannin Punicalagin und Ellagsäure. Beide können sogar Zellschäden reparieren, verlangsamen Alterungsprozesse.

Muscheln

Ihre ungesättigten Omega-3-Fettsäuren bremsen den altersbedingten, allmählichen Abbau der Nierenkraft aus. Ihr hoher Zink-Gehalt entspannt die Blutgefäße, reguliert so einen nierenfeindlichen, zu hohen Blutdruck.

Basilikum

Als Salzersatz kann das grüne Küchenkraut ebenso wie Rosmarin, Salbei, Thymian, Bärlauch den Blutdruck senken.

Starkmacher-Baustein 2

Beste Sportsfreunde der Nieren

Der effektivste Nierenschutz ist eine Kombi aus Ausdauer- und Muskelfitness im Verhältnis 4: 1

➡ Diese Cardio-Fitness geht an die Nieren



Herz-Kreislauf-Übungen haben gleich vier Benefits. Sie verbessern die **Durchblutung**, liefern den Nieren mehr **Nährstoffe und Sauerstoff**. Der **Blutdruck** sinkt – das entlastet die Organe. Und **Übergewicht** nimmt ab. So verringert sich die Diabetes-Gefahr. Wichtig, weil zu viel Blutzucker die Nieren schädigt. Pro Woche ca. 120 Minuten Ausdauersportarten wie **Jogging, Rudern, Radfahren** treiben. Oder auch **Aqua-Trampolin, Zumba-Tanz, Seilspringen, Walken, Hampelmann, Crosstrainer**.

➡ Kraft-Training für die Entgiftungs-Zentrale

Übungen für stärkere Muskeln erhöhen die **Insulin-Sensibilität** der Zellen, schützen die Filterfunktion der Nieren. **Mikro-Entzündungen**, die das feine Kapillarnetz der Nieren angreifen, werden geringer. Und der **Grundumsatz** wird erhöht, mehr Fett verbrannt. 2-mal die Woche 15 Minuten lockeres **Kettlebell-, Hantel-Training, Eigengewicht-Training, Aqua-Fitness**. Auch **isometrische Übungen** sind ein effektiver Nierenschutz. **Ganz wichtig:** Vorm Training immer von einem Arzt durchchecken lassen. Und am Anfang langsam durchstarten.



Starkmacher-Baustein 3

Yoga nimmt auch Nieren den Druck

Rauf auf die Matte – und die Filterarbeit der Nieren verbessert sich nachweislich nach wenigen Wochen

➡ Gomukhasana „Das Kuhgesicht“



Auf dem Boden linkes Bein anwinkeln, bis der Fuß neben dem Po liegt. Rechtes Bein übers linke legen. Anwinkeln bis der rechte Fuß neben dem Oberschenkel liegt. Der rechte Arm geht von

oben Richtung Schulterblättern, der linke von unten hinter den Rücken. Die Finger verhaken. Oberkörper gerade. Ruhig ein- und ausatmen. 3 Minuten halten. Seite wechseln. 3-mal am Tag. Das senkt den Blutdruck, verbessert die Filterarbeit der Nieren.

➡ Ardha Ustrasana „Das halbe Kamel“

Auf die Knie gehen, Fußbrücken liegen flach auf dem Boden. Becken nach vorn schieben, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen. Rechten Arm mit den Fingerspitzen nach unten auf das Gesäß legen. Dann weiter nach unten führen, auf die rechte Fußsohle stützen. Linken Arm weit nach hinten über den Kopf strecken. 3 Minuten halten. Seite wechseln. 5-mal am Tag. Vitalisiert die Nierenfunktion.



Starkmacher-Baustein 4

Tiefenentspannung fürs Organ-Duo

Stress treibt den Blutdruck hoch – pures Gift für die Nieren. Zwei Übungen halten ihn in Schach

➡ Stress-weg-Atmung

Mit der richtigen Atmung lässt sich der Puls messbar verlangsamen, der Blutdruck sinkt. Das klappt am effektivsten, wenn länger aus- als eingeatmet wird. So geht's: Die Augen schließen und tief einatmen. Dabei **bis 4 zählen**. Dann **6 Sekunden** durch den leicht geöffneten Mund ausatmen. Dabei spüren, wie die Luft durch die Atemwege fließt. 4-mal am Tag 3 Minuten.

➡ Achtsames Wahrnehmen

Die entspannenden Tools der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) sind wissenschaftlich belegt, z. B. die **Gedanken-Wolken**: In stillem Raum hinsetzen, Augen schließen, ruhig und tief atmen. Einen blauen Himmel vorstellen, auf dem die Gedanken wie Wolken vorbei ziehen. Mal hell, weiß, mal dunkel, gewittrig, mal mächtig, dann filigran. 2-mal pro Tag 5 Minuten.

Die Zahl der Nieren-Leiden hat sich in Deutschland in den vergangenen zwei Jahrzehnten fast verdoppelt. Besonders Nierensteine nehmen zu – vor allem bei Jugendlichen und bei jüngeren Frauen

DR. MATTHIAS RIEDL

Starkmacher-Baustein 5

Durchspülen – aber mit vollem Genuss

Pro Tag sollten es 2 bis 3 Glas natriumarmes Infused Water sein. Mit natürlichen Durchspül-Aromen

➡ Apfel-Zimt-Wasser

½ Bio-Apfel (zuckerarme Sorte wie Gravensteiner, Berlepsch, Idared) waschen, in feine Scheiben schneiden. 1 Zimtstange halbieren. Beide in 1 l stilles Wasser geben. 12 bis optimal 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

➡ Blaubeer-Rosmarin-Wasser

Eine Schale Blaubeeren, 1 Stiel frischen Rosmarin gründlich waschen. Blaubeeren leicht anquetschen. Rosmarin-Nadeln



vorsichtig mit Messer andrücken. Über Nacht in 1 l stillem Wasser an einem kühlen Ort (z. B. Keller) ruhen lassen.

➡ Mango-Ingwer-Wasser

Ein 3 cm langes Stück Ingwer schälen, in möglichst dünne Scheiben schneiden. Fruchtfleisch von 100 g reifer Mango in zentimetergroße Stücke würfeln. In 1 l stilles Wasser geben. Den Drink 6 bis 8 Stunden in den Kühlschrank stellen, am besten mit Eiswürfeln trinken.

Mehr Sicherheit^{1,2}, bei Tag und bei Nacht:

**„SEIT ICH FREESTYLE LIBRE NUTZE, HABE ICH
KEINE ANGST MEHR VOR UNTERZUCKERUNGEN!“**

„Ich hätte nie gedacht, wie einfach³ die Zuckermessung mit dem Smartphone ist“, sagt Rentner Franz M. und berichtet, dass sein Sohn ihn etwas überzeugen musste, bevor Franz M. das FreeStyle Libre 3 System von Abbott ausprobiert hat.

„Heute kann ich die Zuckermessmethode nur weiterempfehlen – besonders Älteren, die wie ich allein leben oder Angst vor Unterzuckerungen haben.“

Seit rund 40 Jahren ist Franz M. an Typ-2-Diabetes erkrankt, seit 10 Jahren muss er Insulin spritzen. Seine Frau unterstützte ihn stets tatkräftig, berechnete die Broteinheiten für die Mahlzeiten. Seit ihrem Tod vor sechs Jahren hat der heute 87-jährige Probleme, den Zucker im Lot zu halten. „Ich esse unregelmäßiger. Vergesse es manchmal ganz, wenn ich im Garten arbeite“, erklärt der Hobbygärtner. Die Folge: die Zuckerwerte sind oft zu niedrig. Sein Sohn Marian, der 15 Kilometer entfernt mit seiner Familie lebt, ist besorgt. „Die Angst um meinen Vater bereitete mir schlaflose Nächte. Nach einem schweren Sturz aufgrund einer Unterzuckerung konnte ich ihn mit Unterstützung des behandelnden

Arztes endlich zur Nutzung des FreeStyle Libre 3 System überzeugen“, erinnert sich Marian M. Der Arzt verschreibt Franz M. das sensorbasierte kontinuierliche Zuckermesssystem von Abbott, welches mit dem Smartphone⁴ oder dem Lesegerät⁵ nutzbar ist. Die Kosten übernimmt seither die Krankenkasse.

14 Tage minütlich⁶ den aktuellen Zuckerwert auf sein Smartphone⁴. Das routinehafte Fingerstechen zur Blutzuckermessung entfällt⁷. Individuell einstellbare Alarmer⁸ warnen vor Über- und Unterzuckerungen. Sein Sohn erhält über die Libre-LinkUp-App dieselben Informationen in Echtzeit auf sein Handy⁹ und kann so im Notfall unterstützen.

Heute ist Franz M. begeistert: „In den letzten zwei Jahren hat mich das FreeStyle Libre System bestimmt 20-mal vor einer Unter- oder Überzuckerung gewarnt, so dass ich sofort gegensteuern konnte. Die Umstellung bedeutet für mich und meine Familie einen großen Gewinn an Sicherheit^{1,2} und Lebensqualität^{10,11}.“



ZUCKERWERTE UND ALARME MIT DER FAMILIE TEILEN³

Der FreeStyle Libre 3 Sensor kann von Franz M. ganz allein, schmerzfrei³ an der Rückseite des Oberarmes angebracht werden. Er überträgt bis zu

Mehr Infos unter
www.einfachzuckermessen.de



1 Bolinder, Jan, et al. The Lancet 388.10057 (2016): 2254-2263. 2 Haak T et al., Diabetes Ther 2017, 8:55-73. 3 Daten liegen vor. Abbott Diabetes Care. 4 Die FreeStyle Libre 3 App ist nur mit bestimmten Mobilgeräten und Betriebssystemen kompatibel. Bevor Sie die App nutzen möchten, besuchen Sie bitte die Webseite www.FreeStyleLibre.de um mehr Informationen zur Gerätekompatibilität zu erhalten. 5 FreeStyle Libre 3 Sensoren können entweder mit dem FreeStyle Libre 3 Lesegerät oder mit der FreeStyle Libre 3 App ausgelesen werden. Beide Geräte können nicht parallel verwendet werden. 6 Der Sensor ist 60 Minuten nach der Aktivierung für die Glukosemessung bereit. 7 Das Setzen eines Sensors erfordert ein Einführen des Sensorfilaments unter die Haut. Der Sensor kann bis zu 14 Tage lang getragen werden. Eine zusätzliche Prüfung der Glukosewerte mittels eines Blutzucker-Messgeräts ist erforderlich, wenn die Symptome nicht mit den Messwerten oder den Alarmen des Systems übereinstimmen. 8 Alarmer sind standardgemäß ausgeschaltet und müssen eingeschaltet werden. 9 Die Übertragung der Daten zwischen den Apps erfordert eine Internetverbindung. 10 Fokkert Marion, et al., BMJ Open Diab Res Care. 2019. <https://doi.org/10.1136/bmjdc-2019-000809>. 11 Yaron et al. Diabetes Care 2019; 42 (7): 1178-1184 Das Sensorgehäuse, FreeStyle Libre und damit verbundene Markennamen sind eingetragene Marken von Abbott. © Abbott 2024 | ADC-86800 v4.0.



DIE
KRANK-
HEIT

Colitis
ulcerosa

Wenn der Darm
das Leben taktet

Ein Bauchgefühl außer Kontrolle

Am Tag bis zu 30-mal und mehr auf die Toilette. Unterwegs immer auf der Suche danach. Das macht einsam, isoliert, ist peinlich. Arbeiten? Kaum möglich. Da kommen schon düstere Gedanken auf... Doch mit angepasster Ernährung können Betroffene im Kampf gegen die unheilbare Krankheit **die Oberhand gewinnen**

1.

Wer hätte jemals gedacht, von Zigaretten noch etwas Gutes zu hören? Doch ausgerechnet bei der Darm-Krankheit Colitis ulcerosa scheint Tabakrauch die Entzündung effektiv abzumildern, so Forscher am Riken Center for Integrative Medical Sciences in Yokohama. Bei Rauchern siedeln im Mund vermehrt Bakterien wie Streptococcus mitis. Durch das Phenol Hydrochinon, das beim Rauchen entsteht, überleben sie die Passage in den Darm. Dort fördern sie die Bildung von TH1-Helferzellen, die vor Entzündungen der Darmschleimhaut schützen. Forscher arbeiten gerade mit Hochdruck an neuen Medikamenten mit eben diesem Hydrochinon, das direkt im Darm wirkt. Und an neuen Probiotika-Nahrungsergänzungsmitteln mit Streptococcus mitis. Vielversprechend sind darüber hinaus klinische Studien mit dem innovativen Antikörper Tulasikibart.

SEELISCHE PROBLEME FEUERN SCHÜBE AN

Gute Nachrichten also für die rund 150000 Deutschen, die an der chronischen, in unvorhersehbaren Schüben aufflammenden Dickdarm-Entzündung erkrankt sind. Und ihr gesamtes Leben nach unkontrollierbaren Durchfällen ausrichten müssen. Immer auf der Suche nach einer Notfall-Toilette. Denn die Darmerkankung schlägt mit mächtigem Druck zu, mit unerträglichen Bauchschmerzen, oft innerhalb weniger Sekunden. Viele Betroffene fahren ihre Außenkontakte auf Null herab, bleiben lieber im toilettensicheren Zuhause. Sie isolieren sich, vereinsamen.



In diesem Dossier

1. Am Horizont ist Hoffnung

Aktuell sind sensationell vielversprechende, ganz neue Medikamente in der Pipeline, die viel Leid und Qual verhindern können.

2. Wieder zurück im Leben

Die Darmkrankheit zwingt Marion Hoffmann hinein in Schmerz, Hoffnungslosigkeit, Rückzug. Eine angepasste Ernährung befreit sie.

3. Schnell darmclever werden

Wie ein Kompass zeigt die Tabelle die richtigen Lebensmittel bei Colitis ulcerosa an.

4. So bleibt die Mitte ruhig

Zwei Rezepte, die immer wieder aufflackernde Entzündungen im Dickdarm in Schach halten.

Eine Meta-Analyse der Universität degli Studi di Padova von 77 Studien zeigt, dass **32,1 Prozent der Patienten an Angststörungen leiden. Und 25,2 Prozent unter Depressionen.** Schlimme Zahlen, weil seelische Probleme über die Darm-Hirn-Achse neue Schübe anfeuern. Ursache von Colitis ulcerosa ist ein verwirrtes Immunsystem, das irrtümlich Zellen der Dickdarm-Schleimhaut angreift. Auch Umweltfaktoren wie Luftverschmutzung spielen eine Rolle. Einen ganz neuen Auslöser haben gerade Gastroenterologen der Universität Graz entdeckt. Winzige, nur Nanometer große Bläschen (Vesikel), die von Darmbakterien abgegeben werden, enthalten entzündungsfördernde Substanzen wie Lipopolysaccharide. Diese Vesikel binden sich gezielt an Rezeptoren auf bestimmten Immunzellen im Darm, lösen extrem heftige Entzündungen aus.

WALNÜSSE REPARIEREN DEFEKTE SCHLEIMHAUT

Als wissenschaftlich gesichert gilt auch, dass die Ernährung in westlichen Industriestaaten mit überwürzten Fertiggerichten, reichlich gesättigten, tierischen Fetten,

zu viel Zucker, Salz, rotem Fleisch, Aromastoffen und Emulgatoren die Unruhe im Darm kräftig anschieben. Problematisch ist besonders das Verdickungsmittel Carrageen (E 407) aus Rotalgen, das die Schleimhaut-Barriere löchrig macht. Und die modifizierte Stärke Maltodextrin (E 1400), die die schützende Schleimbildung im Darm schädigt. Das Gute: Durch gezielte Ernährung treten Schübe nicht mehr so häufig, weniger heftig auf. An erster Stelle als Schub-Blocker stehen mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, besonders Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Ideal sind da zwei Portionen fettreicher Meeresfisch wie Lachs, Hering pro Woche. Aber auch Leinöl oder – allen voran – Walnüsse. Ihre gesunden Fette, auch ihre bioaktiven Tannine, Tocopherole und Phytosterine stoppen nicht nur Darm-Entzündungen. Sie reparieren auch Schäden an der Dickdarm-Schleimhaut, so eine Studie der Case Western Reserve University School of Medicine. Schon nach zehn Tagen bessern sich Gewebe-Verletzungen um ca. 7,5 Prozent. Wichtig aber ist vor allem, sich artgerecht und ausgewogen zu ernähren. So sollten am Tag **drei Portionen Gemüse (ca. 400 Gramm), zwei Portionen zuckerarmes und reifes Obst (ca. 250 Gramm) auf dem Speiseplan stehen.** Dabei kann eine Portion Obst auch durch 25 Gramm Nüsse ersetzt werden, rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Das Gemüse sollte am besten gedünstet oder gut gekocht werden, um die sensible Verdauung nicht über Gebühr zu belasten. ►



OHNE BESCHWERDEN

Ich genieße jeden Tag die Freiheit, die mir die neue Ernährung geschenkt hat“

MARION HOFFMANN

2 Marion Hoffmann (58) erzählt ihre Erfolgsgeschichte

Die Krankheit ergreift immer mehr Besitz von der Nienburger Frührentnerin. Eine **neue Ernährung schenkt Freiheit zurück**

Ganze 15 Jahre bis zu 40 schmerzhafte, blutige Toilettengänge am Tag. Ein Leben mit der ständigen Angst, das Haus zu verlassen – ein Leben im Badezimmer. Mit rotem Vollmond-Gesicht durch Cortison. Ich kann kaum essen, wiege nur noch 42 Kilo. Die sehr schwere Colitis ulcerosa treibt mich zeitweise in düsterste Selbstmord-Gedanken. Einfach aufhören zu essen, zu trinken, endlich Ruhe. Aber ich rapple mich immer wieder auf. Um mit dem Gewicht nicht ganz abzustürzen, esse ich Ungesundes, Kalorienreiches. Kuchen, alles Süße, Weißbrot, Brötchen, Bananen. Ich entwickle trotz der schwindenden Kraft enormen Kampfgeist. Schau die Ernährungs-Docs und ihre Happyend-Fälle. Denke verzweifelt: „Wenn ich das doch bloß auch mal so schaffen könnte ...!“

Arzt ist begeistert: Die Ultraschall-Ergebnisse sind nur noch positiv. Ich bin unendlich glücklich – koche und koche. Verspüre ungeahnte Kräfte voller Energie.

Ein neues Leben geschenkt bekommen

Nach 15 Jahren eine Sensation. Der Stuhlgang verändert sich zum Guten, die vielen Toilettengänge waren gestern. Bei der letzten Darmspiegelung keine Polypen, Entzündungen. Es fühlt sich an wie ein zweites Leben. Die Medikamentendosis halbiert sich. Ich genieße es so sehr, mich frei bewegen zu können. Mit meinem Mann bin ich jetzt eine passionierte Touren-Bikerin. Die Bewegung an der frischen Luft macht mein Leben rund. Ich bin unfassbar ausgeglichen. Das begeistert mich immer wieder aufs Neue.

› Dieses Food tut der Patientin besonders gut

Ihre geliebte Schokoladencreme hat Marion Hoffmann durch ein genauso leckeres, darmgesundes Rezept ersetzt: 200 g leicht angeröstete, grob zerkleinerte Haselnüsse mit 100 ml Leitungswasser im Mixer 10 Minuten cremig rühren. Dann noch 180 g frische Datteln, 25 g reines Kakaopulver dazu. Im Kühlschrank ist es 14 Tage haltbar. Sie ist heute auch ein Fan von Joghurt mit Amaranth, Brokkoli, Pastinaken-Cremesuppe, Leinöl, gekochtem Gemüse. Und von anti-entzündlichem Hagebuttenpulver. Das alles beruhigt und stärkt ihren Darm spürbar.

› Dieses Food verträgt die Patientin nicht so richtig

Alle Fertiggerichte kommen bei ihr nicht mehr auf den Teller. Nicht einmal eine Tiefkühl-Pizza. Wegen der Farbstoffe, Emulgatoren und darmungesunden Transfettsäuren keine übliche Margarine. Auf der roten Liste stehen zudem Süßigkeiten, Agavendicksaft, Weizenmehl-Produkte wie Brötchen, Toast, Nudeln. Und Kuchen. Ist sie zum Kaffee eingeladen, nimmt sie ein Stück selbst gebackenen Möhren-Nuss-Kuchen mit. Der wird immer perfekt – bei einer ehemaligen Bäckerin.

Sie verträgt alle neuen E-Doc-Gerichte

Wie eine Art schicksalhafte Vorsehung bekomme ich das E-Doc-Buch „Gute Verdauung“ mit gesunden Rezepten geschenkt. Als erstes geht es den Weizen-Brötchen an den Kragen. Ich backe Apfel-Quark-, Vollkorn-Joghurt-Brötchen. Ein Wunder: Ich vertrage sie! Und sie machen mich so lange wohlighat. Ein ganz neues Gefühl. Ich brauche ab jetzt keine Energie mehr aus Süßigkeiten. Kann immer mehr Lebensmittel ab. Fühle mich wie im Rausch, will alle Rezepte ausprobieren. Mir bekommen sogar Obst, alle Hauptgerichte ohne Ausnahme. Auch mein



Das sagt Dr. Riedl

Durchfall, sichtbares Blut im Stuhl, empfehle ich eine kräftigende, leichte Vollkost. Kalorien-, vitamin-, ballaststoffreich: fein geschrotete Vollkornprodukte, Gemüse, mildes Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte, Eier. Keine frittierten, fetten Speisen wie Pommes, Geräuchertes, paniert Gebratenes, stark und scharf Gewürztes, zu heiße, zu kalte Speisen. Gern dampfgegart. In der

Akut-Phase sollte auf eine darm-schonende Ernährung gesetzt werden. Mit natürlichen, unverarbeiteten Lebensmitteln, ohne Zusatzstoffe. Denn Süßungsmittel z. B. können Darmbarriere, -schleimhaut schädigen. In der Akutphase tun besonders Heidelbeer-Muttersaft, Flohsamen, Kurkuma gut. Blutwurz-Tee mit den Gerbstoffen Catechin und Ellagatannin in 30-prozentiger Konzentration wirken anti-entzündlich, lindern Bauchkrämpfe.



3. Die richtige Ernährung bei Colitis ulcerosa



Empfehlenswert

Brot & Back- waren, Müsli & Getreide, Beilagen

Toastbrot, Mischbrot, helle Brötchen, Feinbrot ohne Körner, Zwieback; Hafer, Hirse, Weizen, Gerste, Quinoa, Amaranth; Reis, Nudeln, Salzkartoffeln

Obst (1 Handvoll/Tag)



Bananen, Heidelbeeren, Honigmelonen, Papaya. Nach individueller Verträglichkeit: Beerenfrüchte wie Erd-, Himbeeren, reife Äpfel, Birnen, Mangos, Aprikosen, Pfirsich (geschält)

Gemüse (3-mal 2 Hand- voll/Tag)



Milde Gemüsesorten wie Möhren, Brokkoli, Zucchini, Fenchel, Spargel, Kürbis, Kohlrabi, rote Bete, grüne Bohnen, Erbsen, Spinat, Mangold, Tomate, Salate, Oliven

Getränke (ca. 2 bis 3 l/ Tag)



Stilles Wasser, ungezuckerte Kräutertees aus Kamille, Fenchel, Pfefferminze, Melisse

Fisch & Meeres- früchte (2 Portionen/ Woche)



Seelachs, Dorsch, Kabeljau, Zander, Forelle, Scholle, Seehecht, Wels, Lengfisch; Schalentiere wie Krabben und Hummer. Je nach Fettverträglichkeit: Makrele, Lachs, Hering, Thunfisch

Fleisch & Wurstwaren



Fettarmes, helles Fleisch wie Huhn, Pute; Geflügelauflschnitt, -wurst



Ungeeignet

Brot mit Körnern, Aufbackbrötchen, Pumpernickel, frisches Hefengebäck, fertige Müsli-Mischungen; Pommes frites, Kroketten, Kartoffelsalat

Kirschen, Johannisbeeren, Mandarinen, Orangen, Pflaumen, Stachelbeeren, Weintrauben; unreife Äpfel, Trockenobst

Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Rosenkohl, Radieschen, Kohlgemüse, Paprika, Auberginen, Artischocken, Rettich, Rhabarber, Sauerkraut, dicke Bohnen, weiße Bohnen

Alkohol, kohlenwasser- und zuckerhaltige, eisgekühlte Getränke, Fruchtsäfte

Fischkonserven, Fischsalate, paniertes Fisch

Rotes Fleisch, fettes Fleisch wie Gans, Ente, Schweinebraten; Salami, Streich-, Cervelatwurst; Bratwurst

Das Top-Rezept

4 Kartoffeln kochen, pellen.
Dip: 250 g Magerquark,
½ Bund gehacktes Basilikum,
1 TL Miso-Sauce, 2 gewürfelte Tomaten, Salz, Pfeffer

Je ¼ Mango, Papaya würfeln. 1 Kopfsalat in Stücke zupfen. Mit dem Obst und 1 TL Pinienkernen mischen. Dressing: 1 TL Rapsöl, ½ TL milden Senf, je 1 Prise Salz, Pfeffer

400 g Möhren-, 100 g Kartoffel-Würfel andünsten, in 750 ml Gemüsebrühe 20 Minuten köcheln. Pürieren. Mit 3 EL Kokosmilch aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Kerbel würzen

½ geschälten Pfirsich in Scheiben schneiden, ½ Vanille-Schote halbieren. In 1 l kaltes, stilles Wasser geben. Ca. 1 Stunde ziehen lassen

2 geräucherte, gezupfte Forellenfilets ohne Haut, feine Würfel ½ vollreifen Äpfels mit je 1 EL Frischkäse, frisch gepresstem Zitronensaft vermischen. ½ Bund gehacktes Fenchelgrün darüber streuen. Beilage: Vollkornbrot mit Olivenöl

250 g grüne Bohnen 13 Minuten garen. 250 g Putenbrustfilet-Scheiben in Rapsöl langsam anbraten. Vinaigrette: 2 EL Apfel-Essig, 1 EL milder Senf, 1 TL Apfelsaft, ½ TL Honig, Salz Pfeffer. Über Bohnen und Putenscheiben geben

4. Gesund kochen bei ...

Colitis ulcerosa

Trumpf sind **natürliche, leicht verdauliche, gut gekochte Bio-Zutaten**, die den Darm nicht reizen. Feinster Entzündungs-Schutz



Veganes Bircher-Müsli

VVG L FÜR 2 PORTIONEN

Für das Müsli: • 1 große, reife Birne • 100 g glutenfreie Haferflocken • 200 ml Mandeldrink (alternativ: z. B. Haferdrink) • 200 g veganer Joghurt z. B. auf Sojabasis • 1 EL Gojibeeren • Zum Anrichten: • 200 g Heidelbeeren • 1 kleine Banane • 1 TL Chia-Samen • 2 TL Kokosnuss-Chips • 2 TL Kakao-Nibs

1. Birne waschen, reiben. Mit den übrigen Zutaten für das Müsli vermischen, abgedeckt über Nacht im Kühlschrank kalt stellen.
2. Müsli mit Heidelbeeren und klein geschnittener Banane anrichten. Zum Servieren mit Chia-Samen, Kokosnuss-Chips und Kakao-Nibs bestreuen.

KALORIEN: 393 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 16 g Eiweiß, 15 g Fett, 48 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 15 Minuten. Plus Kühlzeit über Nacht



GESUND-BILANZ VON DR. RIEDL:

Die äußere Schicht des Haferkorns enthält den wertvollen Ballaststoff Beta-Glucan. Er fördert die Darmgesundheit, weil er die Schleimhaut-Barriere stärkt, Entzündungen effektiv eindämmt.



Kürbis-Couscous mit Spiegelei

VGN L FÜR 4 PORTIONEN

500 g Kürbis, gewaschen (z. B. Hokkaido) • 250 ml Gemüsebrühe • 1 TL Kreuzkümmel • ½ TL Paprikapulver, edelsüß • Salz, Pfeffer aus der Mühle • 200 g Vollkorn-Couscous • 3 EL Rapsöl • 4 Eier • Petersilie zum Garnieren

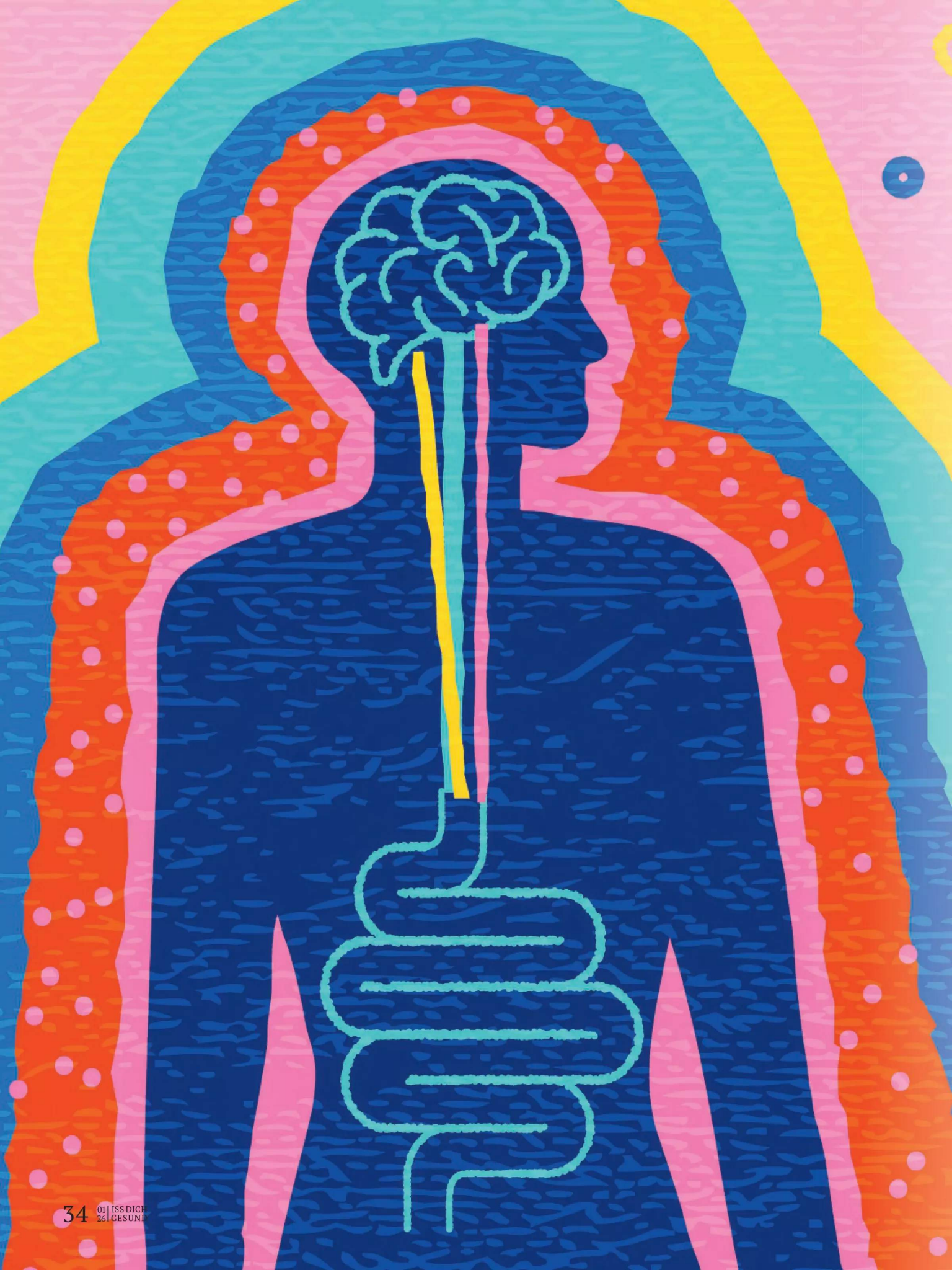
1. Kürbis-Fruchtfleisch würfeln. Brühe mit Kreuzkümmel, Paprika, 1 TL Salz, 2 Prisen Pfeffer in Topf aufkochen lassen. Couscous einrühren, Deckel aufsetzen und Topf beiseite ziehen. Den Couscous für 10 Min. quellen lassen. In der Zwischenzeit 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kürbiswürfel darin unter Rühren in ca. 5 Min. anbraten, bis sich teilweise gebräunte Stellen bilden.
2. Restliches Öl in großer Pfanne erhitzen und darin vier Spiegeleier braten, leicht salzen. Couscous mit der Gabel auflockern und die gebratenen Kürbiswürfel unterheben. Kürbis-Couscous mit Spiegelei anrichten. Mit wenig Petersilie garniert servieren.

KALORIEN: 416 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 12 g Eiweiß, 17 g Fett, 52 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 30 Minuten



GESUND-BILANZ VON DR. RIEDL:

Kürbis wirkt durch reichlich Antioxidantien entzündungshemmend. Er ist zudem reich an Ballaststoffen, von denen sich die guten Bakterien im Mikrobiom gerne ernähren. Diese verstoffwechseln sie zu kurzkettigen Fettsäuren wie Butyrat, das die Darmbarriere stärkt.





Rote Karte für Depressionen, Ängste, sogar ADHS

Schutz-Food für die Darm-Hirn-Achse

Wir müssen reden, wenn die Seele aus dem Gleichgewicht ist. Erst mal mit einem Food-Doc. Weil untröstliche Traurigkeit, lähmende Angst oft aus dem Mikrobiom kommen – und wir uns mit Soul-Food **glücklich essen können**

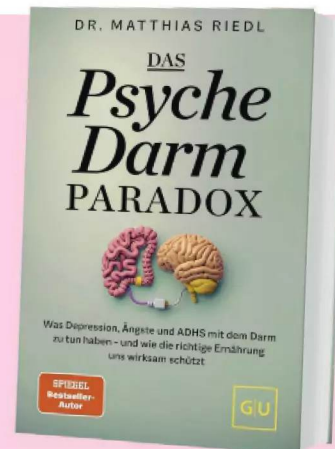
Es gibt ein verhängnisvolles Paradoxon in der modernen Medizin. Wenn Patienten im Sprechzimmer des Arztes ihres Vertrauens über andauernde Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, lähmende Antriebslosigkeit, schwerwiegende Einschlafprobleme, unbestimmte und permanente Nervosität oder Panikattacken klagen, dann verlassen sie die Praxis oft mit einem Rezept für Antidepressiva, Beruhigungsmittel oder Einschlafpillen in der Hand. Denn der therapeutische Fokus der Ärzte wandert bei diesen Beschwerden automatisch zu unserem Kopf, ins Gehirn. Kritische Worte von Dr. Matthias Riedl, Ernährungsmediziner, Internist und Diabetologe: „Da leistet sich die Medizin einen riesigen blinden Fleck. Denn es würde sich wirklich lohnen, einmal ein Stockwerk tiefer zu schauen. Nämlich auf den Darm des Patienten. Denn dieser hat nach jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen einen immensen Einfluss auf unsere psychische Gesundheit.“ Tatsächlich ist die Darm-Hirn-Achse eine der engsten wechselseitigen Beziehungen

in unserem Körper. Dass der Darm in diesem Organ-Crosstalk sogar eine Führungsrolle übernimmt, und nicht etwa unser Gehirn, ist der Kern genau dieses Psyche-Darm-Paradoxons. Denn der

Bauch und seine hunderte Millionen Mikrobewohner haben ein gewaltiges Wörtchen mitzureden, wenn es um die psychische Gesundheit geht: „Es wird Zeit, dass wir ihnen endlich zuhören bzw.

Zum Weiterlesen

Bittere Realität auf deutschen Esstischen: Falsche, einseitige Ernährung erhöht das Risiko für Depressionen, Angststörungen und ADHS dramatisch. Doch jetzt es gibt Hoffnung. Der bekannte Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl zeigt, wie wir mit den richtigen Essens-Entscheidungen unsere Psyche wirksam schützen können. Und zugleich der gesellschaftlichen Mental-Health-Misere entkommen. Basierend auf neuesten Studien und der Arbeit mit tausenden Patienten enthüllt er, warum Nutella, Pizza und Co. uns immer nervöser, trauriger, erschöpfter machen. Und auf



welche Lebensmittel es wirklich ankommt (z. B. Haferflocken, Brokkoli, Kurkuma) – und nicht, auf welche Antidepressiva und Psychopharmaka. Denn ab sofort gilt: Darm gesund, Psyche gesund! („Das Psyche-Darm-Paradox“, GU, 272 Seiten, 24 Euro).



Gefährliche Zucker-Fallen (in Zuckerwürfeln)

Coco Cola (0,5 l)	18
Smoothie mit Banane (250 ml)	17
Rotkohl im Glas (680 g)	15,8
Eistee (0,5 l)	11
Fruchtjoghurt (150 g)	8
Orangensaft (250 ml)	8
Müsli-Riegel (37 g)	5,6
TK-Pizza Salami (390 g)	4,5
Krautsalat (100 g)	3,3
Ketchup (20 g)	1,5

auf sie hören.“ Es wird sogar allerhöchste Zeit.

Wir essen unsere Psyche richtig krank

Denn was wie ein Horror-Albtraum klingt, ist heute bittere Realität: Weil wir uns falsch, dann auch noch einseitig ernähren, hat das Risiko für Depressionen, Angststörungen und sogar ADHS dramatisch zugenommen. Mittlerweile der Hauptgrund, warum Deutschland immer mehr zu einem Land der psychisch Kranken wird. Heute sind jedes Jahr rund 40 Prozent der erwachsenen Bevölkerung von einer psychischen Störung betroffen. Und die Zahl des entsprechenden Arbeitsunfähigkeits-Volumens hat in den vergangenen 20 Jahren um unfassbare 70 Prozent zugenommen! Und das alles nur, weil wir essen, als wäre alles egal. Mit Fast Food,

massig Zucker und schlechten Fetten füttern wir ein einseitiges, ungesundes Mikrobiom an, das unserem Gehirn verhängnisvolle Signale sendet, die körperlich und psychisch krank machen.

Gesunde Ernährung steuert die Stimmung

Doch der Ärztliche Direktor des medicums Hamburg zeigt einen leicht gangbaren Ausweg aus dieser gesellschaftlichen und auch ganz persönlichen Misere auf. Das macht Hoffnung: „Wir sind unserem Darm nicht hilflos ausgeliefert. Denn was uns da steuert, sind winzigste Darmbewohner, größtenteils Bakterien. Ihre WG – das ist unser Mikrobiom. Wie sich seine Bewohner zusammensetzen, wird zu einem großen Teil davon bestimmt, was wir essen.“ Wenn wir uns so ernähren, dass wir die uns wohlgesonnenen Bakterien-

Gesund-Futter für Darm und Psyche

Vier Lebensmittel sind die Champions

Herzstück der psychogenen Küche sind diese vier Food-Gruppen. Weil sie mit hoch konzentrierten Mikro-, Makro-Nährstoffen das Mikrobiom maximal gesund ernähren

► Gemüse

Der Champion: Grünkohl Er ist unangefochtener Gemüse-Held. Sein Nährstoff-Mix aus Chlorophyll, Vitamin K, Ballaststoffen, Protein, Magnesium und Eisen ist Super-Futter fürs Mikrobiom. Damit für den Stoffwechsel von Happy-Neurotransmittern.



die durch Eingreifen in die Serotonin-Synthese zum Stimmungsaufheller wird.

Omega-3-Fettsäuren dämpfen Angst- und Depressionssymptome.

► Hülsenfrüchte

Der Champion: Schwarze Bohne Sie wirkt durch ihren Hauptbestandteil 5-HTP (nichtproteine Aminosäure), der im Gehirn zu Serotonin umgewandelt wird.



Bohne effektiv die Stimmung stabilisieren, Schlaf fördern, Stress abbauen.

► Pflanzenöle

Der Champion: Olivenöl 25 ml Olivenöl pro Tag verbessern mittlere bis schwere Depressions- und Angst-Symptome (Shiraz University).



Seelen-Ernährung nach dem Nova-Score

Leicht die Spreu vom Weizen trennen

In vier Klassifikationen kennzeichnet der Nova-Score Nahrungsmittel danach, wie stark sie verarbeitet sind. Wichtig: Klasse 3 einschränken, Klasse 4 komplett streichen



Klasse 1:

Unverarbeitete, frische bis minimal verarbeitete Lebensmittel

Im grünen Bereich: Unverarbeitetes Natur-Food wird von Pflanzen, Tieren gewonnen, nicht verändert. Wie Obst, Gemüse, Eier, Pilze. Minimal verarbeitetes Natur-Food (Nudeln, Kaffee, Tee, Trockenfrüchte) ist nur gereinigt, ungenießbare Teile werden entfernt. Eventuell ist es konserviert, lagerfähig gemacht. Ohne Öle, Zucker, Salz.

Klasse 2:

Nur leicht verarbeitete Lebensmittel

Im gelben Bereich: Diese Kategorie ist meist nicht zum direkten Verzehr gedacht. Oft werden die Lebensmittel mit anderen der Klasse 1 kombiniert, z. B. zur Geschmacks-Verbesserung. Die Zutaten stammen aus Lebensmitteln der Klasse 1, werden durch Pressen, Raffinieren, Zerkleinern, Mahlen, Trocknen gewonnen. Wie Pflanzenöle, Butter, Zucker, Salz.

Klasse 3:

Verarbeitete Lebensmittel

Im orangen Bereich: Aus Lebensmitteln der Klasse 1 mit Zusätzen aus Klasse 2 wird verarbeitetes Food. Es enthält deshalb meist zwei bis drei Zutaten, wird schlussendlich industriell hergestellt. Indem unverarbeitete oder minimal verarbeitete Lebensmittel konserviert, schmackhafter gemacht werden, z. B. mit Salz, Zucker, Öl. Wie etwa eingelegtes Gemüse, gesalzene oder gezuckerte Nüsse, Fischkonserven, Schinken, Käse, Bier, Wein.

Klasse 4:

Stark verarbeitete Lebensmittel

Im roten Bereich: Sie enthalten fünf oder mehr Zutaten. Natur-Lebensmittel der Klasse 1 sind nur zum geringen Teil oder gar nicht in diesem Industrie-Food enthalten: Soft-, Energy-, Milchdrinks, Chips, Eis, Schokolade, Pommes, TK-Pizza, Kuchen, Cerealien, Müsliriegel, Fruchtojoghurt.



EU-Top 5 der hoch verarbeiteten Lebensmittel

1
20 bis 25,9 %
Feinbackwaren

2
9,5 %
Fertiggerichte

3
7,9 %
Margarinen

4
7,6 %
Soßen

5
5,0 %
Softdrinks



arten mit cleverem Köpfchen füttern, dann bekommt das Gehirn auch die richtigen Signale vom Darm gemeldet. Und wird nicht zum Krisengebiet. Ganz im Gegenteil geht es uns dann körperlich und psychisch maximal gut. Nach dem Motto „Darm gesund, Psyche gesund“. Und andersherum „Psyche gesund, Darm gesund“.



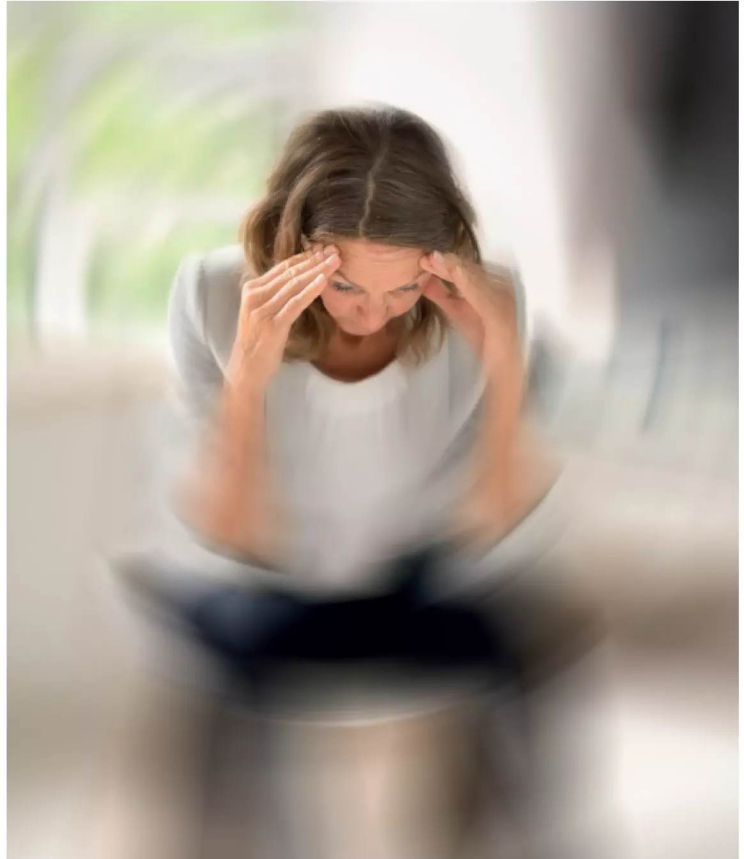
Dr. Riedl erklärt

Warum schlägt Stress oft auf den Bauch?

Über den Vagusnerv (Ruhe-, Entspannungsnerv) verschlechtert sich bei akutem und Dauerstress die Situation für die Darmbakterien. Ihre Anzahl und Vielfalt nehmen durch das Bombardement von Stress-Hormonen ab. Gleichzeitig auch die wellenförmige Darmbewegung. Beides zusammen erzeugt Mikrolöcher in der Darmschleimhaut.

Mit Bauchgefühl glücklich essen

Denn Darm und Gehirn verbindet eine Standleitung, über die beide Organe in einem regen Austausch stehen. Das Verhältnis ist allerdings alles andere als ausgewogen. Wo von der einen Seite eine Nachricht nach der anderen abgefeuert wird, ist die andere eher wortkarg. Aber anders als man vermuten könnte, ist es nicht das Gehirn, das den Darm volltextet. Gute 90 Prozent aller übermittelten Informationen werden vom Darm ans Oberstübchen gefunkt. Damit dieser Signalfuss auch im gesunden Flow bleibt, kann das Mikrobiom eine ungesunde, schlampige Ernährung so gar nicht gebrauchen. Weil es Alkohol, Salz, Zucker, Fleisch und Wurstwaren im Übermaß hasst. Auch Zusatzstoffe, hoch verarbeitete Lebensmittel. Aber keine Zeit oder Lust für eine psychogene, darmgesunde Ernährung? „Ich rate dazu, in sich hineinzuhorchen, wie man sich nach Imbiss-Essen ohne Gemüse, mit viel hoch verarbeitetem Fast Food fühlt. Und wie das Feeling dagegen ausfällt nach einer knackig frischen Gemüse-Mahlzeit, egal, ob nun Auflauf, Minestrone oder ein Salat mit Fisch, Huhn, Ei oder Käse. Oder wie nach einem frisch gebackenen Sauerteigbrot im Vergleich zum Papp-Brötchen von der Tankstelle“, rät der Ernährungsmediziner. Wer sich beim Essen achtsam auf sein Bauchgefühl konzentriert, merkt schnell, wie gesunde Ernährung die Seele aufhellt.



Industrie-Food

Das geht an die Psyche

Emulgatoren, Farbstoffe & Co. verarmen, entzünden das Mikrobiom. Über die Bauch-Hirn-Achse leidet die Seele

⚠ **Frühstücks-Cerealien**
(z. B. Crunchy-Müsli, Cornflakes)

⚠ **Fertig-Gerichte**
(z. B. Tiefkühl-Pizza, Instant-Nudeln, Mikrowellen-Gerichte)

⚠ **Soft- und Energy-Drinks**

⚠ **Süßigkeiten und Snacks**
(z. B. Chips, Flips, Kekse, Gummibärchen, Schoko-, Müsli-Riegel)

⚠ **Hoch verarbeitete Fleischprodukte**
(z. B. Wurst wie Lyoner, Salami, Hotdogs, Nuggets, Formfleisch)

⚠ **Vegane Ersatzprodukte**
(z. B. vegane Würstchen, pflanzliche Burger-Patties)

⚠ **Industrie-Brot und -Gebäck**
(z. B. Toastbrot, Aufback-Brötchen, Fertig-Kuchen)

⚠ **Aromatisierte Milchprodukte**
(z. B. Fruchtyoghurt mit Aroma, Fertig-Pudding)

⚠ **Käse-Zubereitungen**
(z. B. Schmelzkäse, Streichkäse, Scheibletten-Käse)



Opa, Gripeschutz ist auch Herzenssache.

Ein Winter ohne Grippe ist ein Gewinn für die ganze Familie. Die Grippe ist mehr als eine Atemwegserkrankung: Sie kann zu ernsthaften Komplikationen führen. Selbst bei gesunden Erwachsenen kann die Grippe in den ersten Tagen der Erkrankung das Risiko eines Herzinfarkts um das bis zu 10-Fache erhöhen. Deshalb: Gripeschutz ist auch Herzschutz.

Wer mit der Grippeimpfung vorsorgt, kann nicht nur sich selbst schützen, sondern auch die gemeinsame Zeit mit den Herzensmenschen.



sanofi

impfen.sanofi.de/grippe

A photograph of two men standing in a modern, brightly lit hospital corridor. The man on the left is middle-aged with a mustache, wearing a dark blue patterned blazer over a blue and white checkered shirt. The man on the right is also middle-aged, wearing glasses and a white lab coat. His lab coat has a name tag that reads 'medicum' and 'Dr. Matthias'. He has his arms crossed. The background shows a clean, modern interior with glass partitions and warm lighting.

Medical Cuisine: Gesund und voller Genuss

Ernährungs-Doc Matthias Riedl und Sternekoch Johann Lafer haben Pionier-Arbeit geleistet: Ihre revolutionäre Kombination aus heilender Gesund-Küche und alltagstauglicher Genuss-Küche ist der **Schlüssel für ein langes, fittes Leben**

Das ist doch ein Widerspruch! Wenn sich eine heilsame Gesund-Küche und eine alltagstaugliche Genuss-Küche im Topf und auf dem Teller vereinen. Dann auch noch mit Lieblingsgericht-Qualitäten. Allen Ungläubigen sei verraten, dass diese einzigartige, in der Tat sehr ungewöhnliche, neuartige Kombination tatsächlich klappt, mit Lust und Genuss schmeckt, hilft – und Erfolg hat. Die größten Fragezeichen von Skeptikern löst der folgende Antwort-Katalog auf.

Schon der Begriff „Medical-Cuisine“ fühlt sich nach strengerem Ernährungs-Management, nach Regeln und Verboten an. Ist das so?

➔ Ein Irrglaube. In der Medical Cuisine ist alles erlaubt, was richtig gut schmeckt. Nur das Verhältnis der Lebensmittel zueinander, wird angepasst. Es gibt keine abgehobenen, teuren, allzu exotischen Zutaten. Wer nicht kennt, was er kochen soll, oder ein Vermögen ausgeben muss, ehe er sich an den Herd stellt, verliert schnell die Lust. Medical Cuisine braucht

auch keine absurden Heilversprechen oder abgehobenen Werbeslogans wie: „Nie wieder Hautprobleme“ oder „Drei Pfund weniger in drei Tagen“. Hier genügt die wissenschaftlich belegte Erkenntnis, dass sie mit ihrer ganz speziellen artgerechten Ernährung mehr gesunde Lebensjahre schenkt. Sie fordert auch nicht zu mehr Selbstdisziplin auf. Aus gutem, plausiblen Grund: Wer sich auf der einen Seite geliebte Lebensmittel versagt, auf der anderen dazu zwingt, mutmaßlich gesunde Alternativen zu essen, die er eigentlich nicht mag, wird mit einer Ernährungsanpassung zuverlässig scheitern. Denn nicht Selbstdisziplin ist der Weg hin zu gesünderem Essverhalten. Es ist der Genuss! Und schließlich erzieht

Medical Cuisine ist neu und anders



Eine Küche der Gesund-Strategien

Vier Plan-Ziele verfolgt die Medical Cuisine, um das Essen auf artgerecht zu trimmen. Mit Power-Nährstoffen für den modernen Homo sapiens



Strategie-Punkt 1:

Ungünstige Zutaten clever ersetzen

Ungesunde Lebensmittel sollten durch wertvollere Varianten aus der gleichen Gruppe ausgetauscht werden: z.B. raffiniertes Weizen- durch Dinkel-Vollkornmehl, Hartweizennudeln durch Gemüse-, Linsenpasta. Statt mit Butter mit Rapsöl mit Buttergeschmack anbraten.



Strategie-Punkt 2:

Mehr wertvolle Zutaten, weniger ungesunde

Die Menge gesunder Lebensmittel beim Kochen erhöhen, die nicht so günstigen zurückfahren. Beispiel: Bolognese mit sehr wenig Hack zubereiten. Generell den Gemüseanteil erhöhen. Und mit wertvollen Toppings eine Extraportion Gesundheit und Geschmack zaubern, z.B. durch 1 EL Leinöl, 1 Handvoll gehackte Nüsse.



Strategie-Punkt 3:

Am Nährstoff-Mix drehen

Die Medical Cuisine rückt Gesund-Garanten wie Gemüse, Hülsenfrüchte ins Zentrum. Dazu gibt es eine ausreichende Portion gesunder Eiweißprodukte. Wenn Kohlenhydratreiches, dann sind es Lebensmittel, die viele komplexe Kohlenhydrate enthalten wie Vollkornprodukte.



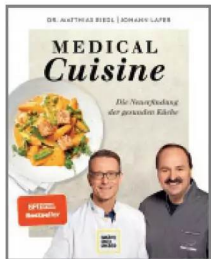
Strategie-Punkt 4:

Die bunte Gewürzwelt entdecken

Den Blick für die Vielfalt heimischer, exotischer Gewürze erweitern – auch das ist Medical Cuisine. Von A wie Anis bis Z wie Zitronenthymian. Sie liefern eine sensationelle Extraportion sekundärer Pflanzenstoffe, ätherischer Öle, Vitamine.

Medical Cuisine kommt ohne Verbote aus und liefert vollen Genuss

DR. MATTHIAS RIEDL



ZUM WEITERLESEN

Eine kluge, gesunde Ernährung ist der Schlüssel für Gesundheit, ein längeres Leben. Doch oft steht sie für Verzicht, wenig Genuss. Momente des Genießens helfen aber, vor Stress zu schützen, stellen negativen Gefühlen positive entgegen. Der Ratgeber erklärt, wie es gelingen kann, Genuss mit Heilung zu verbinden. Dazu werden die Lieblingsrezepte der Deutschen von Dr. Matthias Riedl und Spitzenkoch Johann Lafer in gesunde Klassiker verwandelt („Medical Cuisine“, Dr. Matthias Riedl, Johann Lafer, GU, 264 Seiten, 28 Euro).

Medical Cuisine nicht mit konkreten Vorgaben, was der „Nachkocher“ zu tun und zu lassen hat. Etwa mit einem sehr beliebten Zehn-Punkte-Plan hin zu gesünder Ernährung. Solche Programme funktionieren nie. Weil sie den Menschen mit seiner individuellen Geschichte aus dem Blick verlieren. Deshalb vermittelt Medical Cuisine auch keine strengen Ansagen, sondern motivierende Anregungen. Welche davon umgesetzt werden, bleibt jedem selbst überlassen.

Und was genau ist Medical Cuisine nun?

➔ Sie steht für eine moderne Art der Alltagsküche. Eine, die Gesundheit hundertprozentig mit Genuss verbindet – und diesen in den Mittelpunkt stellt. Damit unterscheidet sie sich deutlich von anderen Methoden zur gesunden Ernährung. Indem Dr. Matthias Riedl und Johann Lafer die Lieblingsgerichte der Deutschen neu interpretieren, garantieren sie, dass die Mahlzeiten den allermeisten schmecken. Und damit sie die Menschen darüber hinaus auch noch gesund halten, haben sie die Rezepte so angepasst, dass sie dem entsprechen, was laut aktuellem Forschungsstand der Ernährungsmedizin eine ausgewogene Ernährung ausmacht. Es gibt aber noch einen weiteren Grund, weshalb sich das Experten-Duo auf die gängigen Lieblingsgerichte der Deutschen konzentriert hat. Denn so holen sie die Menschen dort ab, wo sie stehen. Bei den Mahlzeiten, die sie kennen, mögen. Denn nur wenn Rezepte auf dem basieren, was man durch die persönliche kulinarische Prägung von Kindheit an gewohnt ist, möchte man sie umsetzen. Das wiederum ist die Voraussetzung dafür, dass die Medical Cuisine dauerhaft durchgehalten wird. Ihr



Ziel ist also, eine volksnahe, gesunde Küche zu vermitteln, zugleich den Blick zu weiten. Für unterschätzte Lebensmittel, die bei uns eine lange, aber vergessene Tradition haben – wie Hülsenfrüchte, Leinsamen. Und für unbekanntere Lebensmittel wie Leinöl, die heimische Superstars aufs Geschmackvollste ergänzen.

Und wo bleibt die vollmundig angepriesene Ernährungsrevolution?

➔ Das ist das dreischichtige, kongeniale und innovative Kreativ-Konzept der Medical Cuisine von Dr. Riedl und Johann Lafer. Geboren aus ihrem Herzenswunsch von einer Küche, deren Gerichte so köstlich schmecken wie in Top-Restaurants. Und die dem Körper zudem mit ihrer Heilkraft so guttun, als hätte sie ein Ernährungsmediziner kreiert und

zubereitet. Beides unter dem Dach der artgerechten Prinzipien (siehe Kasten rechts).

Welche Rolle spielt der Genuss-Gedanke?

➔ Genuss ist sozusagen die vierte Schicht-Ebene der Rundum-Wirkung von Medical Cuisine. Im Gegensatz zu anderen Ernährungskonzepten steht er im Zentrum. Allein schon das Wort „Cuisine“ steht für kulinarischen Hochgenuss. In Ruhe, mit allen Sinnen. Biochemisch bis hinein ins gute Laune machende Wohlfühlgefühl durch die beiden anflutenden Neurotransmitter Dopamin und Serotonin. Nur wenn Gerichte so gut schmecken, dass wir sie aus diesem Wohlfühl-Glück heraus jeden Tag aufs Neue essen möchten, können wir eine gesunde Art des Kochens auch auf Dauer umsetzen und durchhalten.

Nur jeder 7. Deutsche isst die Mindestmenge von 400 g Gemüse pro Tag

JOHANN LAFER



Alles garantiert gesund

Sechs Food-Gruppen bilden die Kern-Basis der Medical Cuisine. Ihre Gesund-Effekte sind durch zig Studien belegt

○ Gesund-Garant 1: Gemüse und Kräuter Der Dreh- und Angelpunkt der Medical Cuisine steckt voller antibakterieller, immun-, herzstärkender, geirnschützender sekundärer Pflanzenstoffe. Die „Grünen“ liefern Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente. Ihre Ballaststoffe fördern ein gesundes Darmmikrobiom, stabilisieren den Blutzucker und unterstützen eine schlanke Linie, beugen Diabetes, Darmkrebs und Allergien vor.



○ Gesund-Garant 2: Hülsenfrüchte In der Medical-Ernährung sollte den kleinen Kraftpaketen (z. B. mehr als 20 g hochwertiges Eiweiß/100 g) unbedingt mit jeweils 50 Gramm mehrmals pro Woche ein fester Platz eingeräumt werden. Idealerweise sogar täglich. Denn diese Menge senkt laut Studien die Wahrscheinlichkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Darmkrebs.



○ Gesund-Garant 3: Omega-3-Food

Drei von vier Deutschen sind unterversorgt mit Omega-3-Fettsäuren. Schlimm, denn sie gehören zu den wichtigsten Substanzen im Körper, garantieren z. B. den Transport von Nährstoffen in die Zellen. Beste Quellen für die Omega-3-Fettsäuren Alpha-Linolen-, Eicosapentaen-, Docosahexaensäure: Öl aus Leinsamen, Oliven, Walnüssen, Raps. Aber auch fetter Fisch, Nüsse, Samen.



○ Gesund-Garant 4: Fermentiertes Food

In vergorenen Lebensmitteln enthaltene Mikroorganismen fördern die Vielfalt der Darmflora, bilden kurzkettige Fettsäuren für die Nervenzellen. Außerdem pushen sie die Aufnahme von Vitaminen, Mineralien, helfen bei der Eiweiß-Verdauung. Und halten das Immunsystem fit, wirken antibakteriell, hemmen Entzündungen. Beste Probiotika: Joghurt, Kefir, Sauerkraut, Misopaste, Tempeh, Kombucha-Tee.



○ Gesund-Garant 5: Vollkorn-Produkte

Die Randschichten des Getreidekorns sind voller Ballaststoffe. Die komplexen Kohlenhydrate sättigen nachhaltig, der Blutzuckeranstieg fällt milde aus, es gibt kaum Heißhunger. Sie liefern zudem wertvolles Pflanzen-Eiweiß, Mineralstoffe, Vitamine. Täglich 100 Gramm Vollkornprodukte (z. B. Brot, Reis, Nudeln) senken das Risiko für Zivilisationskrankheiten.



○ 6. Zuckerarmes Obst Sehr „medical“ ist zuckerarmes, intensiv farbiges Obst wie Beeren. Für das kräftige Rot und Violett der Früchte sorgen sekundäre Pflanzenstoffe, welche die Organe bei der Arbeit unterstützen. Sie wirken antibakteriell, immunstärkend, anti-entzündlich, helfen gegen Diabetes, Bluthochdruck. Nur 125 g zuckerarmes Obst am Tag reichen für die Gesundheitseffekte.





Salz abgewogen

Gerade Note 4

Das „weiße Gold“ aus dem Streuer oder versteckt in Fertig-Food steht heute hart in der Kritik. Dabei ist es doch für den Körper fast so wichtig wie Wasser. Eigentlich. Was die **Wissenschaft** dazu sagt



Bluthochdruck-Gefahr

Zu viel Salz fördert nachweislich einen Bluthochdruck. Das erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall, belastet die Nieren. Pro Tag also maximal 5 bis 6 g Salz zu sich nehmen.



Nerven-Regisseur

Natrium im Salz sorgt für den Aufbau der elektrischen Spannung an den Zellmembranen. Damit auch für die Weiterleitung von Nervenimpulsen.



Dr. Riedls Rat

Speisesalz, teures Gourmetsalz – alle bestehen aus Natriumchlorid. Und ziehen Wasser an. Gegen das Verklumpen setzt die Industrie gerne **Rieselstoffe** ein. Die meisten sind wohl unbedenklich. Doch **Siliziumdioxid (E 551)** wird heute eher kritisch gesehen. Mein Tipp: Ohne Rieselhilfen kommen z.B. Pfannensalze, unraffinierte Steinsalze, reines Meersalz aus.

DR. MATTHIAS RIEDL



Wasser-Regulator

Der Salz-Bestandteil Natrium reguliert den Wasser-Haushalt in den Zellen. Er sorgt dafür, dass in ihnen und dem umliegenden Gewebe immer die richtige Menge Flüssigkeit vorhanden ist.



Depressions-Anschieber

Eine jüngste Studie der Nanjing Medical University hat gerade entdeckt, dass ein zu hoher Salzkonsum Depressionen fördert. Auch Angstgefühle werden stärker.

⊖ Mikrobiom-Schädiger
Ein Übermaß an Kochsalz reduziert die Zahl der guten Lactobazillen im Darm deutlich. Zugleich steigt die Zahl der Th17-Helferzellen im Blut an, die Entzündungen und Autoimmunerkrankungen fördern. Das berichtet das Fachblatt „Nature“.

+ Meersalz-Vitalstoffe
Grob- und feinkörniges, naturbelassenes Meersalz enthält auch Magnesium für mehr Nervenstärke, Calcium für den Aufbau von Knochen und Bindegewebe. Allerdings nur in eher kleinen Mengen.

⊖ Energie-Räuber
Zu viel Salz legt die Kraftwerke der Zellen, die Mitochondrien, lahm. Das führt zu einem Energie-Mangel und überstrapaziert die Zellen, berichtet die Universität Hasselt.

+ Nährstoff-Taxi
Natrium spielt eine entscheidende Rolle bei der Aufnahme z. B. von Glukose, Aminosäuren im Dünndarm. Und optimiert den Transport der Nährstoffe zu den Zellen.

EIN GESUNDES BLITZ-REZEPT



Pulpo-Tapas-Spieße mit Papas Arrugadas

FÜR 4 PERSONEN

600 g kleine Kartoffeln • 125 g grobes Meersalz. Für die grüne Mojo: • 1 grüne Paprikaschote • 1 kleine, grüne Chilischote • ¼ Bund Koriander • ½ Bund glatte Petersilie • 8 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer aus der Mühle. Für die rote Mojo: • 200 g rote, geröstete Paprika (Glas) • 1 kleine, rote Chilischote • 1 Knoblauchzehe • 1 EL Tomatenmark • 8 EL Olivenöl • Kreuzkümmel, gemahlen • Paprikapulver • Salz, Pfeffer aus der Mühle. Für die Spieße: • 6 Pulpoarme, vorgegart • 200 g Kirschtomaten • Salz, Pfeffer aus der Mühle • 2 EL Olivenöl. Außerdem: lange Spieße

1. Kartoffeln mit Meersalz in 1 ½ l Wasser aufkochen, ca. 25 Minuten garen, abgießen, kurz ausdampfen lassen, damit sich die typische weiße Salzkruste bildet.

2. Grüne Mojo: Paprika und Chilischote halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen. Beides waschen. Den Koriander und die Petersilie waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Paprika, Chilischote, Koriander und Petersilie mit dem Öl pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Rote Mojo: Paprika in grobe Stücke schneiden. Chilischote halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen und waschen. Knoblauch abziehen. Paprika, Chilischote, Knoblauch, Tomatenmark und Öl pürieren. Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Pulpo und Tomaten waschen, trocken tupfen, den Pulpo in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Pulpostücke und Tomaten auf Spieße reihen, mit Salz und Pfeffer würzen und in dem erhitzten Öl ca. 5 bis 8 Min. braten.

5. Die Pulpo-Tomatenspieße mit den Kartoffeln und den beiden Mojos auf Tellern anrichten und servieren.

KALORIEN PRO PERSON:

ca. 666 **NÄHRWERTANGABEN:** 29 g Eiweiß, 47 g Fett, 30 g Kohlenhydrate



**Essen wie ein
Veggie**



Genießen, ganz ohne Fleisch. Vegetarisch eben. Nicht so richtig neu. Aber grün kochen für einen stabilen Blutzucker ohne wackliges Drunter und Drüber? Wenn das mal kein besonderes Versprechen ist. Zu vollmundig? Nein! Klappt wirklich mit der **neuen vegetarischen Diabetes-Küche**

Pflanzenbasiert – klingt irgendwie sperrig und schnöde nach Kaninchen-Futter, Löwenzahn, langweiligen Salatblättern. Wer das glaubt, ist aber gehörig auf dem Holzweg bei der vegetarischen Ernährung. Erst recht im Zusammenhang mit der rasant zunehmenden Stoffwechselstörung Diabetes Typ 2 (aktuell 9,1 Millionen Deutsche, pro Jahr 450 000 Neuerkrankungen). Warum das? Ernährungswissenschaftler geben eine klare Antwort. So haben sich Forscher der George-Washington-University in einer Meta-Analyse Studien zum Thema „Vegetarische Ernährung und Diabetes“ vorgenommen. Sie kommen zum eindeutigen Schluss: Vegetarische Ernährung – auch mit Eiern und fettarmen Milchprodukten – senkt die Insulinresistenz (Körperzellen reagieren weniger empfindlich auf Insulin, nehmen kaum bis gar keine Glukose mehr aus dem Blut auf) von Typ-2-Diabetikern. Und sie verbessert ihre HbA1c-Werte, also die Langzeit-Messwerte für den Blutzuckerspiegel. Die vegetarische Ernährung erreicht sogar den gleichen Effekt wie oft ver-

schriebene Alpha-Glucosidase-Hemmer. Diese verlangsamen die Aufnahme von Glukose im Darm, damit den Zuckeranstieg im Blut. Und senken den HbA1c-Wert um bis zu ein Prozent. Vegetarische Ernährung allein schafft bis zu 0,7 Prozent. Eine Umstellung auf Veggie ist also tatsächlich eine alternative Diabetes-Therapie.

Schlanke Linie, bessere Blutzucker-Bilanz

Ein eindeutiges Go kommt auch von der Mayo Clinic. Sie liefert drei valide Gründe, warum grüne Ernährung eine antidiabetische Strategie ist, wenn sich der Diabetes Typ 2 schon in den Körper geschlichen hat. Aber auch, um sich davor zu schützen. *Grund 1:* Veggie-Food ist meist kalorienärmer als das von „Allesessern“. Das hilft ungemein bei der Gewichtskontrolle. Außerdem haben Vegetarier tendenziell einen niedrigeren Body-Mass-Index (BMI). Ein gesundes Körpergewicht wiederum verbessert die Blutzucker-Bilanz. Und senkt so das Risiko eines Diabetes plus Folge-Erkrankungen wie Diabetisches Fußsyndrom, Schädigung von Nieren, Netzhaut, Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Vegetarisch gegen Diabetes

Alles im guten Verhältnis

Man nehme einen ca. 25 bis 30 cm großen Teller, teile ihn in vier Tortenstück-Zonen ein. Welche, wie groß – das zeigt das Veggie-Teller-Prinzip

50%

Gemüse und frische Kräuter

Die American Diabetes Association empfiehlt, den Teller

bei den Mahlzeiten zur Hälfte am besten mit nicht stärkehaltigem Gemüse (z. B. Spargel, Kürbis, siehe Artikel) und knackfrischen Kräutern zu füllen. Diese Veggies halten lange satt, machen schlank – weniger Diabetes-Risiko.

25%

Eiweiß-Food

Ein Viertel des Tellers sollte aus pflanzlichen Proteinen bestehen.

Ihr hoher Ballaststoff-Gehalt fördert die Sättigung nachhaltig und verhindert den Dickmacher Heißhunger. Damit auch Übergewicht und viszerales Bauchfett – wichtige Risiko-Parameter für Diabetes Typ 2.

20%

Komplexe Kohlenhydrate

Sie bestehen aus langen Zuckermolekül-Ketten, die der

Körper nur schwer und langsam aufschließt und in den Blutkreislauf aufnimmt. Das sorgt für einen gleichmäßigen Anstieg des Blutzucker-Spiegels und verhindert ein Rush-High. Plus bessere Insulin-Sensibilität.

5%

Pflanzen-Öle

Das Essen sollte mit qualitativ hochwertigen Pflanzen-Ölen zubereitet werden, die einen hohen Anteil an

einfach ungesättigten Fettsäuren besitzen (Dt. Diabetes-Forschungsinstitut). Das sind z. B. Raps-, Oliven-, Lein-, Walnuss-, Hanföle. Ideal: Bio, nativ, kaltgepresst. Sie beeinflussen die Insulin-Empfindlichkeit positiv.



Weg mit Weizen-Nudeln Die kleine Pasta- Tauschbörse

Nudel-Republik Deutschland: 9,8 Kilo Pasta essen wir pro Kopf und Jahr. Meist aus Weizenmehl. Sie locken den Blutzucker – Gemüse-Zoodles nicht

Nudeln aus Vollkorn



Wer den Blutzucker in der Balance halten möchte, geht sparsamer mit Nudeln aus Weizenmehl, Hartweizengrieß um. Oder ersetzt sie am besten mit Köpfchen durch Vollkorn-Pasta. Sie liefert mehr Ballaststoffe, komplexe Kohlenhydrate, weniger schnelle Carbs.

Nudeln aus Linsen & Co.

Aus Hülsenfrüchte-Mehl reduzieren Nudeln schnelle Carbs, steigern Ballaststoff-, Pflanzeneiweiß-Gehalt. Top: ein Anteil von 100 Prozent Hülsenfrüchten. So werden Kohlenhydrate langsam zu Glukose aufgespalten – ein softer Blutzucker-Anstieg.



Nudeln aus Buchweizen & Co.



Blutzucker-regulierend sind in der Asia-Küche besonders Buchweizen-Nudeln (Soba). Pasta aus der Konjakwurzel (Shirataki) wird nur langsam verdaut, sättigt lang anhaltend. Ergebnis: endlich Ruhepause für die Bauchspeicheldrüse.

Nudeln aus Gemüse

Aus Zucchini, Möhren, Rote Bete oder Kürbis mit dem Spiralschneider spaghetti- oder fusilliähnliche Nudeln schneiden. Nur kurz garen. Die Zoodles liefern pro 100 Gramm nur 2,2 Gramm Kohlenhydrate, klassische Pasta dagegen satte 30 Gramm.



Grund 2: Der Schwerpunkt-Verzehr von Gemüse, zuckerarmem Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Kernen verbessert die Blutzuckerkontrolle. Folge: Geringeres Risiko für Diabetes und seine fatalen Konsequenzen. Und Diabetiker müssen weniger, im besten Fall keine Medikamente mehr einnehmen. **Grund 3:** Eine fettarme, vegetarische Ernährung dimmt die Gefahr von Herzerkrankungen, Bluthochdruck. Großes Aber: Veggie-Ernährung kann sich auch negativ auf den Blutzucker auswirken, nämlich wenn sie reich an einfachen, kurzkettigen Kohlenhydraten ist. Besonders dann, wenn sie viel Stärke enthält, wie z.B. Weizennudeln, Industrie-Reis, Weißbrot, Toast, Cornflakes, Müsliriegel, reife Bananen, Trockenfrüchte, Konfitüre, Soft-Drinks, Kekse, Fruchtsäfte, Fast Food.

Stärkearmes Gemüse: ein Schlüssel zum Erfolg

Deshalb liegt der Anti-Diabetes-Schlüssel idealerweise in cleanen, unverarbeiteten und frischen Lebensmitteln. Am besten Bio, regional, saisonal. Vollwertig und ballaststoffreich. Dazu Low Carb mit komplexen, langkettigen Kohlenhydraten z.B. in allen Beeren,

Äpfeln, Vollkorn-Produkten (Brot, Nudeln, Reis), Buchweizen, Aмарanth, Quinoa, Mandeln, Walnüssen, Leinsamen, Kürbiskernen, Hülsenfrüchten. Und Getreideflocken – besonders aus Vollkorn-Hafer und -Gerste, da Beta-Glucane den Blutzucker regulieren. Auch Sojabohnen und all ihre Produkte sind Diabetes-Feinde. Einer der Veggie-Hauptakteure ist aber Gemüse mit wenig Stärke. Ganz oben auf der Liste: Zwiebeln, Kohlrabi, grüne Paprika, Zucchini, Tomaten, Auberginen, Pastinaken, Blumenkohl, Spinat, Grünkohl, Brokkoli, grüne Bohnen, Pilze. Unterm Strich soll der Blutzuckerspiegel durch eine antidiabetische Low-Carb-Ernährung mit komplexen Kohlenhydraten konstant gehalten werden, die Insulin-Ausschüttung möglichst niedrig. Während wir im Normalfall etwa die Hälfte unserer Nahrungs-Energie aus Kohlenhydraten beziehen, kommen bei der vegetarischen Ernährung vorwiegend Carb-arme, dafür optimal sättigende, Energie liefernde eiweißreiche und fettreduzierte Nahrungsmittel auf den Tisch (siehe Kasten Seite 47). Ideal: Nur ein Zehntel der Nahrungs-Energie sollte aus diesen langkettigen Kohlenhydraten stammen.

Möhren-Pektine drosseln effektiv die Verdauung von Zucker und Stärke

DR. MATTHIAS RIEDL

Pflanzen-Eiweiß macht blutzuckerstabil

Grundsätzlich aber hat jedes Gemüse einen starken Anti-Diabetes-Effekt. Das untermauert z.B. eine Studie der University of Copenhagen über 16 Jahre. Und zwar an knapp 55000 Menschen zwischen 50 bis 64 Jahren. Eindeutiges Ergebnis: Diejenigen, die das meiste Gemüse aßen (im Schnitt 319 Gramm/Tag), hatten im Vergleich zu denjenigen mit dem geringsten Konsum (durchschnittlich nur 67 Gramm/Tag) ein um 21 Prozent reduziertes Diabetes-Risiko! Übrigens: Auch wer tierisches Fett aus Fleisch-, Wurstwaren vom Speiseplan streicht wie bei der Veggie-Küche, trägt dazu bei, dass Insulin seine Aufgabe als Blutzucker-Regulativ wieder erfüllen kann. Und ihre gesättigten Fettsäuren so die Insulin-Konzentration im Blut nicht mehr negativ beeinflussen. Droht ohne Fleisch aber nicht Eiweiß-

mangel? Keine Angst – wenn das Food ausreichend Aminosäuren, die kleinsten Eiweiß-Bausteine, liefert. Sie sind essenzielle Baustoffe für Zellen, Muskulatur, Knochen, Gewebe, Hormone, Blut. Zudem dienen sie als hochwertige Energieträger, Blutzucker-Stabilisatoren. Die Empfehlung für die tägliche Eiweißaufnahme liegt bei 1 bis 1,2 Gramm Eiweiß pro Kilo Normalgewicht. Gleichmäßig auf die Mahlzeiten verteilt. Das klappt vegetarisch spielend, weil Milchprodukte und Eier auf den Tisch kommen dürfen. Und da sind ja auch noch so hochwertige pflanzliche Eiweiß-Lieferanten wie Hülsenfrüchte, Samen, Nüsse, Pilze und (Pseudo-)Getreide wie Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Bulgur, Couscous, Hirse. Fazit von Dr. Matthias Riedl: „Wer seine Ernährung auf Veggie umstellt, verhindert Achterbahnfahrten des Blutzuckers, kann Medikamente vermeiden und sich Leid ersparen.“



ZUM WEITER-LESEN

Im handlichen Küchenratgeber-Format präsentiert Diabetologe Dr. Matthias Riedl ein buntes Potpourri köstlicher vegetarischer und veganer Genuss-Rezepte, speziell entwickelt für Menschen mit Diabetes. Mit einer ausgewogenen Kombination aus hohem Eiweiß-Gehalt und komplexen

Kohlenhydraten unterstützen sie einen stabilen Blutzuckerspiegel, sorgen für lang anhaltende Sättigung und bieten on top den vollen Genuss von Gesund-Food. („Diabetes-Rezepte vegetarisch“, GU, 64 Seiten, 11,99 Euro).



Nichts als Pluspunkte Das ist die perfekte Kombi

Auch in der Veggie-Küche gibt es viele Zutaten, die man einfach miteinander verkuppeln muss. Erst dann entfalten sie ihre ganzen Geschmacks-Aromen

Soja-Produkte und Kartoffeln

Das Gemüse-Duo matcht, ist noch dazu ein Veggie-Klassiker. Soja pur (z.B. mit Magerquark) oder verarbeitet als Granulat, Tofu, Tempeh verwenden. Hier ergänzen sich eiweißreiche, pflanzliche Lebensmittel zum hochwertigen Protein-Lieferanten ohne Tiereiweiß.

Hülsenfrüchte und Getreide

Sehr hochwertig ist die vegetarische, auch vegane Kombi aus Hülsenfrüchten, Getreide oder Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth, Buchweizen. Eine Geschmacks-Harmonie bringen Erbsen und Quinoa auf den Teller. Top: als Salat mit Tahin (Sesammus).

Kartoffeln und Eier

Das Hühnerei besitzt schon eine biologische Wertigkeit von 100. Wird es mit Kartoffeln und Frischkäse gegessen, steigt sie über 100 – und das Eiweiß wird erstklassig verwertet. Eier enthalten nur wenig Kohlenhydrate, beeinflussen den Blutzucker kaum.

Und hier geht's zu den antidiabetischen Veggie-Rezepten zum Ausprobieren – bitte umblättern!



Veggie-Food für Diabetiker zwei Tage lang ausprobieren

Fleischlos fit: Diese Rezepte aus dem Buch „Diabetes-Rezepte vegetarisch“ (GU) machen es möglich. Sie punkten mit viel Protein und Ballaststoffen



Morgens



DAS WIRKT:

Für Waffeln vergleichsweise wenige Kohlenhydrate liefert dieses Rezept, da es auf Basis von Gemüse, Eiern und wenig Kartoffelmehl besteht. On top: Eier sind in Kombination mit Kartoffeln (hier ist es Kartoffelmehl) und Quark besonders diabetikerfreundlich, da ihr hoher Eiweißgehalt starke Blutzuckerspitzen abfedert.

DAS BRINGT'S:

Zucchini und Möhren lassen sich easy durch anderes klein geschnittenes oder geraspeltes Gemüse ersetzen, z. B. durch Blumenkohl, Brokkoli oder Lauch. Perfekt für die Resteküche!

GEMÜSEWAFFELN MIT QUARK

VGN FÜR 2 PORTIONEN

1 kleiner Zucchini • 2 Möhren • 2 Eier •
1 TL Backpulver • Salz • 2 ½ geh. EL
Kartoffelmehl • 250 g Magerquark •
3 EL Milch (1,5 % Fett) • 2 TL Leinöl •
1 Knoblauchzehe • ½ Bund Petersilie •
½ Bund Schnittlauch • 1 kleine rote
Zwiebel • Pfeffer • Öl für das Waffel-
eisen

1. Für die Waffeln Zucchini und Möhren putzen, waschen bzw. schälen und auf der Gemüsereibe fein raspeln. In einer Schüssel mit Eiern, Backpulver, 1 TL Salz und Kartoffelmehl gründlich verrühren und den Teig ca. 5 Min. quellen lassen.
2. Das Waffeleisen aufheizen und die Backflächen mit etwas Öl einfetten. Je ein Drittel des Teiges hinein-geben und die Waffel in ca. 1 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter ausdampfen lassen. Übrige zwei Waffeln genauso backen.
3. Den Quark mit Milch und Leinöl verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Kräuter waschen, Petersilienblätter abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln und mit den Kräutern unter den Quark rühren, salzen und pfeffern. Zum Servieren die Waffeln noch warm mit dem Quark auf Tellern anrichten.

KALORIEN: 400 pro Portion **NÄHR-
WERTANGABEN:** 29 g Eiweiß, 17 g Fett,
34 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:**
ca. 30 Minuten



ROTKOHL-MÖHREN-SALAT

VG FÜR 2 PORTIONEN

300 g Rotkohl • ½ TL Salz • 2 Möhren • 1 Apfel • 1 Zwiebel • 2 Prisen Zucker • 3 EL Apfelessig • 2 EL Walnussöl • 1 TL Zitronensaft • Pfeffer • 120 g Schafskäse (z. B. Feta) • 3 EL Walnusskerne

1. Den Kohl waschen, den harten Strunk entfernen, die Blätter in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, mit dem Salz mischen, mit den Händen ca. 5 Min. kräftig durchkneten, bis sich Flüssigkeit bildet (evtl. mit Handschuhen). Bei Zimmertemperatur bis zur weiteren Verarbeitung ziehen lassen.
2. Möhren schälen, auf der Gemüseribe grob raspeln. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Apfelviertel grob raspeln. Zwiebel schälen, fein würfeln. Zucker zum Rotkohl geben und alles nochmals kurz durchkneten. Möhren- und Apfeleraspel, Zwiebel, Essig, Walnussöl und Zitronensaft zum Rotkohl geben. Alles gut mischen, mit Pfeffer würzen. Salat mindestens 1 Std. ruhen lassen – je länger, je besser.
3. Zum Servieren den Feta zerbröseln und die Walnüsse grob hacken. Den Salat auf Teller verteilen und mit dem Feta und den Walnüssen bestreuen.

KALORIEN: 560 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 16 g Eiweiß, 39 g Fett, 27 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 20 Minuten, Ruhen: 60 Minuten

DAS WIRKT:

Rotkohl und Möhren enthalten viele lösliche und unlösliche Ballaststoffe. Diese verlangsamen die Aufnahme von Zucker ins Blut und verhindern starke Blutzuckerspitzen. Zudem hat Rotkohl einen sehr niedrigen glykämischen Index. Veggie-Plus: Feta liefert Eiweiß und etwas Fett, was die Verdauung zusätzlich verlangsamt.

DAS BRINGT'S:

Mit der Küchenmaschine spart man sich beim Schneiden des Rotkohls Zeit, kann gleich die doppelte Menge zubereiten. Da der Salat durchgezogen besonders lecker schmeckt, lässt er sich auch noch am nächsten Tag genießen.

SELLERIESCHNITZEL MIT GEMÜSESTAMPF

VN FÜR 2 PORTIONEN

½ Knollensellerie (ca. 500 g) • Salz • 200 g mehligkochende Kartoffeln • 400 g Möhren • 1 säuerlicher Apfel (z. B. Elstar) • 2 Eier (M) • 50 g kernige Haferflocken • 30 g heller Sesam • Pfeffer • 2 EL Rapsöl • 1 EL Frischkäse (16 % Fett) • etwas frisch geriebene Muskatnuss • 2 EL gehackte Petersilie

1. Sellerie schälen, aus der Mitte vier Scheiben schneiden (Reste anderweitig verwenden). Die Selleriescheiben in einem Topf in reichlich Salzwasser ca. 12 Min. garen. Dann in kaltes Wasser legen.
2. Inzwischen Kartoffeln und Möhren schälen und grob würfeln. Apfel vierteln, schälen, entkernen und klein würfeln. Kartoffeln und Möhren in kochendem Salzwasser ca. 17 Min. garen. Am Ende der Garzeit die Apfelstückchen dazugeben und alles noch ca. 5 Min garen.
3. Selleriescheiben mit Küchenpapier trocken tupfen. Eier in einem tiefen Teller mit einer Gabel verquirlen. Haferflocken und Sesam auf einem flachen Teller mischen. Die Selleriescheiben auf beiden Seiten salzen und pfeffern, erst im Ei, dann in der Sesammischung wenden. Das Öl in einer beschichteten großen Pfanne erhitzen und die Selleriescheiben darin knusprig braten (jede Seite 4 Min.). Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Den Kartoffel-Mix abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Frischkäse unterrühren und den Stampf mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Schnitzel mit dem Stampf auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit Petersilie garnieren.

KALORIEN: 580 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 18 g Eiweiß, 25 g Fett, 58 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 35 Minuten, Garen: 37 Minuten



DAS WIRKT:

Im Kartoffelstampf wird ein Großteil der Kartoffeln durch Möhren und einen säuerlichen Apfel ersetzt. Der Stampf enthält somit weniger Kohlenhydrate, die für einen raschen Blutzuckeranstieg sorgen. Möhren und Äpfel enthalten außerdem Pektin, einen löslichen Ballaststoff, der die Zuckeraufnahme verlangsamt.

DAS BRINGT'S:

Paniermehl wird meist aus Weißbrot hergestellt, das mit seinem hohen glykämischen Index (GI) den Blutzucker pusht. Haferflocken haben einen niedrigeren GI, sind komplexer und enthalten mehr Mikronährstoffe. Sesam punktet mit herzgesunden ungesättigten Fettsäuren.



KERNIGE PROTEINBRÖTCHEN

VN FÜR 2 PORTIONEN

3 Eier (M) • 250 g Magerquark • 1 EL Zitronensaft • ½ Päckchen Backpulver • 100 g Haferkleie • 70 g geschrotete Leinsamen • 25 g Sonnenblumenkerne • 25 g Kürbiskerne • 1 TL Salz

1. Den Backofen auf 190° (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Zum Bestreuen 2 EL Kürbis- und Sonnenblumenkerne beiseitestellen. Alle übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Löffel gut mischen.
3. Aus dem Teig mit dem Löffel zwölf gleich große Portionen abnehmen und nebeneinander auf das Blech setzen. Die einzelnen Häufchen etwas platt streichen. Mit den beiseitegestellten Kernen bestreuen.
4. Die Brötchen im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Herausnehmen und vor dem Verzehr auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

KALORIEN: 115 pro Stück **NÄHRWERTANGABEN:** 8 g Eiweiß, 5 g Fett, 8 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 15 Minuten
Backen: 25 Minuten

DAS WIRKT:

Cleverer Protein-Mix: Eier, Magerquark, Leinsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne ergeben eine gesunde Kombi aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß. Auf Mehl verzichtet dieses Rezept komplett, Haferkleie enthalten wertvolle Beta-Glucane, die den Blutzucker stabilisieren und zusätzlich für eine gute Sättigung sorgen.

DAS BRINGT'S:

Der hefefreie Teig ist rasch zusammengemührt und muss nicht gehen. Ein Vorteil, wenn man mal spontan backen will. Um abzuwechseln, können Sie auch gehackte Walnüsse statt der Kerne verwenden.

BLUMENKOHL-BOHNEN-SUPPE

VVGNL FÜR 2 PORTIONEN

1 Zwiebel • 500 g Blumenkohl • 1 Knoblauchzehe • 2 EL Olivenöl • 1 TL vegane Gemüsebrühe (Instant) • 2 Lorbeerblätter • 1 TL gemahlener Kreuzkümmel • 240 g weiße Bohnen (Glas) • 30 g Kürbiskerne • 100 g Sojacreme • ½ Zitrone • 3–4 Stängel Petersilie • Salz, Pfeffer

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Knoblauch schälen, grob würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 3–4 Min. anbraten. Den Blumenkohl dazugeben, ca. 500 ml heißes Wasser mit Brühe, Knoblauch, Lorbeerblättern und Kreuzkümmel hinzufügen. Alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
2. Bohnen in einem Sieb abrausen und abtropfen lassen, zum Blumenkohl geben. Die Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett leicht rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Die Lorbeerblätter aus der Suppe nehmen, die Sojacreme unterrühren und alles noch 3–4 Min. leicht garen. Die Zitrone auspressen und den Saft ebenfalls zur Suppe geben.
4. Zum Servieren die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Suppe im Topf mit dem Pürierstab fein pürieren, auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit Petersilie und Kürbiskernen garnieren.

KALORIEN: 395 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 16 g Eiweiß, 27 g Fett, 22 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 30 Minuten



DAS WIRKT:

Blumenkohl in neuem Licht: Studien legen nahe, dass der Verzehr von Kohlgemüse, einschließlich Blumenkohl, die Glukoseregulierung verbessern und das Risiko für Typ-2-Diabetes senken kann. Aufgrund seines hohen Ballaststoffgehalts und seines Reichtums an Vitaminen und Antioxidanzien ist er perfektes Food für Diabetiker.

DAS BRINGT'S:

Sojacreme hat im Vergleich zu Sahne die Nase ganz klar vor: Sie enthält weniger gesättigte Fettsäuren, weniger Kalorien (100–130 kcal statt 290–340 kcal) und etwas mehr Protein als normale Schlagsahne.

Abends

GEMÜSEAUFLAUF
MIT HALLOUMI

VGN FÜR 2 PORTIONEN

150 g vorgegarte Rote Bete (vakuumverpackt) • 1 Zucchini • 1 kleine Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 200 g Halloumi (Grillkäse) • 1 TL Korianderkörner • 2 EL Olivenöl • 1 EL flüssiger Honig • Salz, Pfeffer • 100 g TK-Hokkaido-Kürbis (in Stücken, aufgetaut) • 1 TL Schwarzkümmel • 2 EL gehackte Petersilie

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Halloumi in dünne Scheiben schneiden. Koriander im Mörser fein mahlen.
2. Das Öl mit Zwiebel und Knoblauch mischen und den Honig unterrühren. Die Marinade salzen und pfeffern, Koriander hinzufügen. Die Marinade in einer großen Schüssel mit allen übrigen Gemüsesorten (Rote Bete, TK-Kürbis, Zucchini) mischen.
3. Das marinierte Gemüse in einer Auflaufform verteilen, den Halloumi darüberstreuen. Den Auflauf im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. garen, bis das Gemüse weich ist. Dann den Ofen auf Grillfunktion schalten. Auflauf noch ca. 5 Min. überbacken, damit der Halloumi goldgelb und knusprig wird. Zum Servieren den Schwarzkümmel und die Petersilie darüberstreuen.

KALORIEN: 545 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 26 g Eiweiß, 37 g Fett, 27 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 15 Minuten, Garen: 15 Minuten



DAS WIRKT:

Studien ergaben, dass die Einnahme von Schwarzkümmel zu einer Senkung des Nüchtern-Blutzuckerspiegels beitragen kann. Zum anderen kann er den glykierten Hämoglobin-Wert (HbA1c) senken, was auf eine insgesamt verbesserte Blutzuckersteuerung hindeutet.

DAS BRINGT'S:

Dieser klassische Low-Carb-Auflauf ist perfekt für einen stabilen Blutzucker. Je nach Saison können Sie das Gemüse variieren und auch z. B. statt der Rote Bete eine Aubergine und 150 g Möhren statt des Kürbisses verwenden.

Zum Weiterlesen

Auch als Diabetiker ist ein Veggie-Lifestyle machbar – und das sehr gut und lecker: Die Rezepte auf diesen Seiten stammen aus Dr. Matthias Riedls Buch „Diabetes-Rezepte

vegetarisch“ (GU Küchenratgeber, 64 Seiten, 11,99 Euro). Darin erklärt er außerdem, wie blutzuckerfreundliche Gerichte mit Linsen (statt Wurst) und Tofu (statt Hack) funktionieren. Intelligentes Plus: eine Liste für „grüne“ Eiweißlieferanten für den schnellen Überblick.





Die neue Volkskrankheit Wenn die Seele Hunger hat

Einsamkeit, Frust, Stress: Fast jeder zweite Deutsche isst oft, um seine Seele zu trösten. Oder um seinen **Hunger nach Zuneigung, Wärme und Liebe** zu stillen. Das hat leichten Sucht-Charakter, ist aber zu besiegen – mit neuen Verhaltens-Strategien und bewusster Ernährung

1.

Eine Schachtel Pralinen wird nach einem Stress-Tag ratzfatz als Belohnung weggeknabbert. Die Tüte Chips oder Pommes leert sich bei Langeweile oder Frust in Windeseile. Mega-Mengen Burger, Pizza sollen bei Trauer oder Partnerstreit trösten... Etwa 45 Prozent der Deutschen greifen fast ungehemmt zu Süßigkeiten, ungesundem Food mit ultraviel Fett und Zucker, wenn sie seelisch gerade am schwächsten, verwundbarsten sind. Ohne echten Hunger zu haben. Mediziner sprechen dann von „emotionalem Essen“: Die Nahrungsaufnahme wird vom Gefühl gesteuert, als Krücke, um Druck und Überforderung auszuhalten, belastende Emotionen wie Einsamkeit. Um Verzweiflung zu betäuben, sich endlich mal wohl und geborgen zu fühlen. Doch die erhoffte Wirkung stellt sich nie länger ein. Das frustriert, führt zu neuen Heißhunger-Attacken. Ein Teufelskreis, der zu Übergewicht mit Folgen wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Gelenkerkrankungen oder Schlafapnoe führt.

BELOHNUNGSZENTRUM AUF SPARFLAMME

Warum aber fast jeder Zweite ein emotionaler Esser ist, war bisher ein Rätsel. Doch Forscher des Brigham and Women's Hospital in Boston haben jetzt eine verblüffende Antwort darauf gefunden. In einem Experiment haben sie nachgewiesen, dass die Betroffenen bei Anspannung, Hektik, Druck oder Sorgen **erheblich größere Mengen an Stress-Hormonen wie Cortisol oder Adrenalin produzieren**. Ihre psychische Belastung ist also ob-



In diesem Dossier

1. Neue Präventiv-Strategie

Forscher raten bei emotionalem Essen dazu, das Belohnungssystem im Gehirn z. B. durch Tanzen, Yoga, Meditation hochzufahren.

2. So frei wie lange nicht mehr

Fast 30 Jahre ist Stefanie Krause gefangen in ihrer emotionalen Ess-Sucht. Ein Vortrag von Dr. Riedl rüttelt sie wach. Mit bewusster Ernährung und eisernem Willen befreit sie sich.

3. Bewusster Ernähren

Was darf ich essen, was besser nicht – Lebensmittel im Überblick. Plus Mini-Rezepte.

4. Kochen fürs Wohlbefinden

Diese beiden Rezepte schenken der Seele eine tiefe Entspannung und zufriedene Wärme.

ektiv höher. Schwerwiegender ist aber, das bei emotionalen Essern gleich drei Kern-Elemente des Belohnungssystems im Gehirn – der Nucleus accumbens, der Nucleus caudate, das Putamen – durch Food kaum aktiviert werden. **Das Belohnungssystem läuft bei ihnen also auf unterster Stufe, braucht einfach größere Mengen Food, um anzuspriegen.** Beim emotionalen Essen wird offenbar unterbewusst versucht, das Manko bei Stress durch Masse auszugleichen, damit endlich Glücksbotenstoffe wie Dopamin ausgeschüttet werden. Diese Verbindung von Nahrung und Belohnung wird in die Wiege gelegt. Beim Stillen oder Füttern bekommen Babys ja nicht nur Nahrung. Sondern werden auch liebevoll im Arm gehalten, erfahren Wärme und Geborgenheit.

TANZEN IST DIE NEUE PRÄVENTIONS-THERAPIE

Weil die Food-Wirkung aufs Belohnungszentrum bei emotionalen Essern so gering ist, raten Wissenschaftler zu einer neuen Präventiv-Strategie, die es hochpowert: Gehirn-Scans belegen etwa, dass Tanzen das Belohnungszentrum aufleuchten lässt

wie einen Weihnachtsbaum. Die Dopamin-Ausschüttung wird dadurch so stark stimuliert, dass der Drang nach Essen klar verringert wird. Auch moderater Sport, Yoga von 15 Minuten pro Tag oder tägliche Achtsamkeits-Meditationen von 10 bis 12 Minuten haben einen ähnlichen Vorbeuge-Effekt. Wissenschaftler der Harvard University raten bei einer Ess-Attacke, dem Impuls fünf Minuten zu widerstehen. Und in dieser Zeit spazieren zu gehen, in der Badewanne zu entspannen, die Lieblingsmusik über Kopfhörer zu genießen. Oder mit einer Freundin oder einem Bekannten zu telefonieren. Wichtig ist auch, den emotionalen Hunger von ungesunden Lebensmitteln abzukoppeln. Der Griff zu Salatgurke oder Radieschen statt zu Schokolade und Pommes löst zwar das Problem nicht, stößt aber einen wichtigen Veränderungsprozess an. Und mildert negative Auswirkungen wie Schuldgefühle und Übergewicht. Auch Phantasieren können Ess-Attacken verdrängen. Beispiel: **Zu Beginn einer Attacke das Verlangen nach Food wie eine Meereswelle vorstellen, die sich langsam aufbaut und dann schnell wieder abebbt.** Genauso fix verschwindet so der Ess-Zwang. Und: Am besten zwei bis drei Mahlzeiten am Tag essen. Denn regelmäßiges Essen hilft nicht nur dabei, den Blutzucker in Balance zu halten, sondern auch, das Gewicht zu stabilisieren, Heißhunger vorzubeugen und das Verlangen nach Snacks zu mildern. Ideal sind stimmungsregulierende, Omega-3-reiche Lebensmittel wie Walnüsse, Samen, fetter Meeresfisch, Leinsamen, Sojabohnen. ►

A portrait of a woman with red hair and a nose ring, wearing a black blazer over a lace top. She is sitting at a table with her hands clasped, wearing a smartwatch. The background is a blurred indoor setting with warm lighting.

BEFREIT VOM ZWANG

Ich brauche kein Essen mehr, um in mir zu ruhen, wohliger zu entspannen“

STEFANIE KRAUSE

2. Stefanie Krause (44) erzählt ihre Erfolgsgeschichte

Sie belohnt, tröstet sich mit **emotionalem Essen**. Doch die Krankenschwester aus Königslutter am Elm stoppt die quälende Gier

Gefangen in einer Ess-Sucht nach hoch verarbeiteten Lebensmitteln und Zucker bin ich schon seit meinem 16. Lebensjahr. Mit ungesundem Food belohne ich mich fast reflexartig für gute Leistungen, tröste mich später auch nach negativen Erlebnissen. Mindestens dreimal die Woche. Um dieses warme, aufgehobene Gefühl in mir zu spüren, umhüllt von einer schützenden Decke. Als hätte das Trost-Essen in mir eine Lücke gefüllt. Doch schon kurze Zeit später zerplatzt das so schöne Gefühl wie eine Seifenblase. Ich möchte es wieder spüren – weiter also mit Fress-Flashes. Ich esse über den Punkt des Pappsatt-Seins hinaus. Ein Überfressen außer Kontrolle.

DER WENDEPUNKT KAM DURCH DR. RIEDL

Vor eineinhalb Jahren wiege ich 117 Kilo. Probiere Diäten wie FDH, Trennkost. Klappt aber nur körperlich, kurzfristig. Denn im Job und privat lauern Stolperfallen. Und ich bin schnell wieder im Abwärtsstrudel des emotionalen Essens. Das ist total ungesund: nur ein Achtel Gemüse, Unmassen von einfachen Kohlenhydraten, Fast Food, Süßem. Ich fühle mich wie ein Junkie. Als Krankenschwester weiß ich, dass meine Gesundheit in meinem Alter in Gefahr ist. Im April 2024 besuche ich deshalb den Live-Vortrag von Dr. Riedl über gesunde Ernährung. Dann der Cut. Mir wird das erste Mal die Tiefe der Negativ-Spirale meines emotionalen Essens bewusst.

ENDLICH RAUS AUS DEM FRESS-STRUDEL

Danach kaufe ich bewusst ein: Hülsenfrüchte, Salate, Fisch... Lege los mit der neuen Ernährung, auch mit Meal Prep für den Job. Ich fühle mich fitter, ausgeglichener, leistungsfähiger, habe neue Energie. Nach einem Monat mutiere ich für ca. drei Wochen zur Drogenabhängigen auf Entzug. Bin extrem unruhig, nestle mit den Fingern. Biege aber nicht auf meinen alten Fress-Kurs ab. Ich fange mit Slow-Jogging an, dreimal die Woche. Fühlt sich an, als pustet die frische Luft alles Negative aus meinem Kopf. Drehe bei Stress eine kleine Runde im Klinikpark. Habe schon 30 Kilo abgenommen. Naschis lösen keine Emotionen mehr bei mir aus. Ich fühle mich so frei, leicht und bin glücklicher.

› Dieses Food tut der Patientin besonders gut

Wenn Stefanie Krause zu viel Gemüse gekocht hat, mixt sie es liebend gern mit Rohkost. Und isst es später bewusst und in aller Ruhe kalt. Ihr neuer Favorit ist Tempeh aus geschälten, gekochten, fermentierten Sojabohnen. In allen Varianten. Ein selbst gemachter Smoothie aus Spinat, Staudensellerie, Pflücksalat aus dem eigenen Garten, Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Hafer-Schmelzflocken ist auch ein neuer Food-Liebling geworden. Statt mit Salz würzt sie mit frischen Kräutern, Gewürzen. Oft mit Harissa, Koriander, Schnittlauch.

› Dieses Food verträgt die Patientin nicht so richtig

Hoch verarbeitetes Industriefood und Fertiggerichte tun ihr heute körperlich und seelisch überhaupt nicht gut. Das merkt sie sofort, wenn sie dies mal notgedrungen isst, weil es z. B. bei Freunden keine Alternativen gibt. Das ergeht ihr so mit Fertigschnitzeln, -kartoffelsalat, Würstchen. Auch mit Keksen, Süßigkeiten, Marmeladen-Brötchen. Viel Kaffee mit Milch raubt ihr heute zudem das Wohlfühlgefühl. Früher konnte sie davon kaum genug bekommen. Heute trinkt sie nur eine Tasse Kaffee am Tag. Und das ganz ohne Milch.



Das sagt Dr. Riedl

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“ Die Volksweisheit drückt gut aus, dass Nahrungsaufnahme für viele längst auch eine emotionale Funktion hat, die oft in den Vordergrund tritt. Es gibt sieben Hungerarten. Nur der Zelhunger ist ein Bedarfs-Signal des Körpers nach Energie, gilt als echter Hunger. Der Herzenshunger dagegen ist purer emotionaler Hunger. Wer ihn spürt, möchte seine Seele satt machen.

Probate Erste Hilfe ist es, innezuhalten, in sich hineinzuhorchen: Wird es mir durch diese Pralinen, Chips wirklich besser gehen? Konnte mich Naschen das letzte Mal trösten, entstressen, die Psyche aufhellen? Und gab es danach eine befriedigende Sättigung oder ein schales, „leeres“ Gefühl? Hier noch drei SOS-Helfer: ein Stück gefrorene Bitterschokolade lutschen, drei Mandeln langsam kauen, zwei Bittertropfen vom Handrücken schlecken.



3. Die richtige Ernährung bei Emotionalem Essen



Empfehlenswert

Brot & Backwaren, Müsli, Nudeln, Reis, Kartoffeln

Vollkornbrot; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln

Obst (1 große Handvoll/Tag)



Alle zuckerarmen Obstsorten wie Äpfel, Aprikosen, Mandarinen, Wassermelonen, Beeren, Aprikosen, Pflaumen, Zitronen, Limetten, Nektarinen, Papaya, Kiwi, Guaven, Grapefruit

Gemüse (3 mal 2 Handvoll/Tag)



Alle Salatsorten, gern mit Bitterstoffen (Chicorée, Löwenzahn); Gurke, Fenchel, Artischocken, Hülsenfrüchte, Möhren, Spinat, Zwiebeln, Zucchini, alle Kohlsorten, Radieschen, Spargel, Pilze, Kräuter; Sauerkraut

Nüsse & Samen (1 kleine Handvoll/Tag)



Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Chia-Samen

Fleisch & Wurstwaren, Fisch & Meeresfrüchte (maximal 2 Portionen/Woche)

Putenbrustaufschnitt, Corned Beef; Hühnerfleisch. Seltener: Rinderfilet, Kalbfleisch, Wild; Lachs, Hering, Makrele

Milch & Milchprodukte, Käse, Eier



Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Harzer Käse, körniger Frischkäse; ca. 3 Eier pro Woche



Ungeeignet

Weiß-, Toast-, Knäckebrot, Croissants, Zwieback, Weizen-, Milchbrötchen; Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen

Zuckerreiche Obstsorten wie Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Mango, Weintrauben, Süßkirschen; kandierte Früchte, gezuckertes Trockenobst, gesüßtes Obstmus

Gemüsemischungen mit Butter oder Sahne

Gesalzene Nüsse jeder Art

Paniertes Fleisch; alle übrigen Wurstwaren und generell Schweinefleisch als Aufschnitt, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst; Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt, paniertes Fisch

Gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

Das Top-Rezept

Haferflocken anrösten. 3 Eier mit 50 ml Haferdrink, 20 g Schnittlauch-Röllchen verquirlen. Mit 10 halbierten Mini-Tomaten zu Haferflocken geben, stocken lassen

1 Grapefruit, ¼ Limette auspressen. Mit 1 EL Agavendicksaft, 2 Eiszucker, 10 Minzblättern, 300 ml stillem Wasser in Shaker geben. Mit einer Scheibe Limette garnieren

1 kleinen, halbierten Kopf Radicchio in gefettete Ofenform legen. Mit Salz, Pfeffer würzen. 30 g Frischkäse darauf streichen. Bei 180 °C ca. 15 Minuten backen. 3 EL geröstete Pinienkerne darüberstreuen

10 g Kürbiskerne rösten. 1 Ingwerscheibe, ½ Bund glatte Petersilie hacken. Saft ½ Limette, 2 EL Olivenöl in Universal-Zerkleinerer zu Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

100 g Chicorée in Streifen schneiden. Mit ½ gewürfelten Birne, 1 geraspelten Möhre, 80 g geräucherter, gewürfelter Putenbrust, 5 gehackten Cashewnüssen mischen. Dressing: 50 ml Kefir, ½ TL Agavendicksaft, Saft ¼ Limette, Salz und Pfeffer

150 g Magerquark mit 100 g fettarmem Naturjoghurt, ¼ TL Honig, 1 TL Leinsamen glatt rühren. 150 g geschälte, entkernte, gewürfelte Papaya vorsichtig unterheben

4. Gesund kochen bei ...

Emotionalem Essen

Eine gute Mischung aus komplexen Kohlenhydraten, pflanzlichen Relax-Substanzen und gesunden Fetten bringt **Ruhe in die Seele**



Reis-Bratlinge mit Radieschen-Tempeh-Quark

VGN FÜR 4 PORTIONEN

Für die Reisbratlinge: 100 g Vollkorn-Reis • 150 g Möhren • 1 kleine Zwiebel • 1 kleine Knoblauchzehe • 50 g Zuckerschoten • 50 g Käse • 1 Ei • 50 g zarte Vollkorn-Haferflocken • Salz, Pfeffer aus der Mühle • Muskatnuss, gemahlen • 2 EL Pflanzenöl. Für den Radieschen-Tempeh-Quark: • 1 kleines Bund Radieschen • 4–5 Stiele Petersilie • 250 g Speisequark (20 % Fett) • 100 g Tempeh • 1–2 TL Senf, mittelscharf • Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Möhren schälen, Zwiebel und Knoblauch abziehen. Alles fein raspeln bzw. schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Käse reiben. Mit Ei, Haferflocken, dem gegartem Reis, Möhren, Zwiebel und Knoblauch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Radieschen waschen, putzen und raspeln oder fein würfeln. Petersilie waschen, trocken tupfen. Blätter abzupfen und hacken. Quark mit dem Tempeh pürieren, Radieschen und Petersilie darunter heben. Dip mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Aus der Reismischung mit angefeuchteten Händen 8 bis 12 Bratlinge formen. In einer Pfanne im erhitzten Öl von beiden Seiten goldbraun braten und mit dem Quark servieren.

KALORIEN: 352 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 22 g Eiweiß, 14 g Fett, 34 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 50 Minuten



GESUND-BILANZ VON DR. RIEDL:

• Vollkornreis enthält in seiner Schale die Gamma-Aminobuttersäure GABA. Sie hemmt Nervensignale im Gehirn, wirkt entspannend, angstlösend und schlaffördernd, ist ein natürlicher Stressblocker.



Bunter Salat mit Buttermilch-Kräuter-Dressing

VGN FÜR 4 PORTIONEN

150 g Bio-Buttermilch • 3 EL Kürbiskernöl • Salz, Pfeffer • Zucker • 100 g Keniabohnen • 2 Mini-Romana-Salate • je 1 kleine, rote und orange Paprikaschote • 1 Handvoll Kresse • 2 EL Salat-Kern-Mischung

1. Für das Dressing: Bio-Buttermilch mit Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in einer großen Schüssel verrühren.
2. Bohnen putzen, waschen und ca. 3 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abgießen, in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
3. Romana-Salate putzen, waschen, abtropfen lassen und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Die Paprikaschoten waschen, putzen und vom Stielansatz her entkernen. In Streifen schneiden.
4. Alle Salat-Zutaten mit dem Dressing mischen oder den Salat auf Teller verteilen und das Dressing dazu servieren.
5. Kresse und die Salat-Kern-Mischung darüber streuen.

KALORIEN: 119 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 4 g Eiweiß, 8 g Fett, 6 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 25 Minuten



GESUND-BILANZ VON DR. RIEDL:

• Romana-Salat ist randvoll mit den Bitterstoffen Lactucin und Lactucopikrin, die beide eine starke, beruhigende Wirkung haben, schnell entspannen lassen.



Gesund-Guide für 16 Lieblinge

Alles Käse?

Rund 600 Käsesorten werden in Deutschland hergestellt. Da noch den Überblick zu behalten ist eine fast unmögliche Aufgabe. Doch mit diesem neuen Käse-Kompass gibt's jetzt **wissenschaftlich fundierten Durchblick**

Charles de Gaulle sagte einmal: „Wie soll man ein Land regieren, das 246 Käsesorten hat?“ Was der französische Staatspräsident seinerzeit nicht ahnte, war, wie prophetisch seine Worte heute sind. Und dass man nicht jeden Käse über den gleichen Löffel balbieren sollte. Denn Käse ist nicht gleich Käse. Das beliebte Milchprodukt gilt zwar gemeinhin als gesund. Aber der Verzehr etwa von salzhaltigen Käsesorten kann Herz-Kreislauf-Probleme wie Bluthochdruck schon ungünstig beeinflussen. Hier kommen nun die 16 deutschen Käse-Favoriten im großen Gesund-Check.



Mozzarella

Ganz in käsigem Weiß kommen die Kugeln aus Kuh- oder Büffelmilch daher, haben hinreißenden Schmelz. Beim Erhitzen verläuft Mozzarella gleichmäßig. Ideal für Pizza, Lasagne, Aufläufe.

➡ INNERE WERTE/100 GRAMM: Kalorien: 263 kcal, Kohlenhydrate: 2 g, Eiweiß: 19 g, Fett: 23 g.

+ PLUSPUNKTE: Ca. 415 mg/100 g Calcium und 310 mg/100 g Phosphor schützen vor Osteoporose.

- MINUSPUNKTE: Mit einem Emissionswert von 430 Gramm pro 100 Gramm ist die CO₂-Bilanz von Mozzarella ziemlich schlecht.

➡ DR. RIEDLS KÄSE-BILANZ: Wer auf Laktose empfindlich reagiert, sollte Mozzarella vorsichtig austesten. Am besten vertragen wird er übrigens, wenn er nicht mehr ganz so frisch und schon etwas zäher ist.



Edamer

Der traditionelle Halb-Hartkäse stammt aus der niederländischen Stadt Edam. Er wird durch einen roten Wachsüberzug geschützt, eignet sich gut zum Überbacken.

➡ INNERE WERTE/100 GRAMM: Kalorien: 357 kcal, Kohlenhydrate: 1,4 g, Eiweiß: 25 g, Fett: 28 g.

+ PLUSPUNKTE: Er enthält Aminosäuren, welche die Darmschleimhaut schützen und das Mikrobiom im Darm stärken. Und er hat relativ wenig Laktose.

- MINUSPUNKTE: Edamer ist ein histaminreicher Käse, kann zu Kopfschmerzen, Herzrasen und Verdauungsproblemen führen.

➡ DR. RIEDLS KÄSE-BILANZ: In Edamer-Scheibletten finden sich oft künstliche Phosphate, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern.



Brie

Auf dem Wiener Kongress 1815 wurde er in einem Wettbewerb zum „König der Käse“ gekürt. Seine weiße Haut schenkt ihm eine aufgesprühte Schimmelpilz-Kultur (Penicillium camemberti).

➡ INNERE WERTE/100 GRAMM: Kalorien: 362 kcal, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiß: 17 g, Fett: 33 g.

+ PLUSPUNKTE: Brie liefert die Vitamine B2 und B12, die wichtig für den Energie-Stoffwechsel, den Aufbau und die reibungslose Funktion der Nerven sind.

- MINUSPUNKTE: Seine Rinde kann Listerien-Bakterien enthalten, die für Schwangere und Menschen mit schwachem Immun-

system gefährlich sein können.

➡ DR. RIEDLS KÄSE-BILANZ: Der Schimmel-Mantel des Bries ist gesundheitlich unbedenklich und wirkt sogar leicht probiotisch. Das kann die Verdauung und das Immunsystem stärken.



Hüttenkäse

Der körnige, bröckelige Frischkäse schmeckt leicht säuerlich. Erfunden wurde er von den Engländern (Cottage Cheese) zu Beginn des 19. Jahrhunderts.

➡ INNERE WERTE/100 GRAMM: Kalorien: 102 kcal, Kohlenhydrate: 3 g, Eiweiß: 13 g, Fett: 4 g.

+ PLUSPUNKTE: Hüttenkäse kann beim Abnehmen helfen, weil er die Fettverbrennung aktiviert.

- MINUSPUNKTE: Er ist recht salzlastig. Deshalb beim Kauf am besten auf natriumarme Varianten in Bio-Produkten achten.

➡ DR. RIEDLS KÄSE-BILANZ: Der fettarme Käse fördert das Sättigungsgefühl, ist gut für Knochen, Haare, Zähne und Muskeln. Er kann den Blutzuckerspiegel stabilisieren, sorgt durch B-Vitamine für ein ausgesprochen stabiles Nervensystem.



Gouda

Produziert wird er heute international. Doch ursprünglich stammt der Schnittkäse aus der südniederländischen Stadt Gouda. Erstmals erwähnt wird er bereits 1184. Das macht ihn zu einer der ältesten Käsesorten weltweit.



**3,7
KILO**

niederländischen Gouda ist jeder von uns in einem Jahr. Und für 47 Prozent der Deutschen ist er der erklärte Lieblingskäse. Auf dem zweiten Platz liegt mit großem Abstand (23 Prozent) der klassische französische Weichkäse Camembert. Und Platz drei hat sich mit 17 Prozent der löchrige Schweizer Emmentaler ergattert.



**100
MONATE**

und länger können Hartkäse-Sorten wie italienischer Parmigiano Reggiano reifen. Die seltene Käsesorte Bitto storico sogar mindestens zehn Jahre. Frischkäse dagegen reift überhaupt nicht, Weichkäse gerade mal zwei bis drei Wochen, Schnittkäse etwa zwei Monate. Gut zu wissen: Je länger die Reifezeit, desto geringer der Lactosegehalt.

➡ INNERE WERTE/100 GRAMM:

Kalorien: 350 kcal, Kohlenhydrate: 2,3 g, Eiweiß: 24 g, Fett: 27 g.

➕ **PLUSPUNKTE:** Mit knapp 2 mg/100 g Vitamin B12 sorgt der aromatische Niederländer für ein schlagkräftigeres Immunsystem.

➖ **MINUSPUNKTE:** In Gouda stecken reichlich gesättigte Fettsäuren wie z.B. die Arachidonsäure, die Entzündungen im Körper wie Rheuma fördern können.

➡ **DR. RIEDLS KÄSE-BILANZ:** Junger Gouda ist salzärmer und wird von vielen Menschen oft besser vertragen, da er besonders mild ist. Alter Gouda hat komplexere Aromen, aber auch mehr Salz und Histamin.



Ziegenkäse

Seine cremige Konsistenz und sein milder Geschmack machen ihn zur perfekten Salat-Beigabe. Selten, aber lecker: Es gibt auch braunen Ziegenkäse, den norwegischen Geitost mit süßem Karamell-Geschmack.

➡ **INNERE WERTE/100 GRAMM:** Kalorien: 392 kcal, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiß: 21,4 g, Fett: 33,6 g.

➕ **PLUSPUNKTE:** Probiotika im Ziegenkäse fördern das Gleichgewicht der Darmflora und stärken das Immunsystem.

➖ **MINUSPUNKTE:** Sein strenger, säuerlich-scharfer Geschmack kann leicht abschrecken.

➡ **DR. RIEDLS KÄSE-BILANZ:** Ziegenkäse überzeugt durch gute Nährwerte, wird oft besser vertragen als Käse aus Kuhmilch. Unter anderem liefert er das Spurenelement Jod, das für die Produktion von Schilddrüsen-Hormonen unersetzlich ist.



Parmesan

Der norditalienische Hartkäse aus hochwertiger Rohmilch bietet eine Geschmackspalette von mild bis herzhaft-scharf. Als ideal gilt eine Reifezeit von 24 Monaten.

➡ **INNERE WERTE/100 GRAMM:** Kalorien: 396 kcal, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiß: 31 g, Fett: 32–35 g.

➕ **PLUSPUNKTE:** Durch seine lange Reifung enthält er nur noch so wenig Laktose, dass er als laktosefrei gilt. Er kann also auch bei einer Laktose-Unverträglichkeit verzehrt werden.

➖ **MINUSPUNKTE:** Der hohe Fettgehalt lässt das Kalorien-Konto mächtig anschwellen.

➡ **DR. RIEDLS KÄSE-BILANZ:** Parmesan liefert viel Eiweiß, das im Körper unter anderem als Baustoff für Zellen und zum Muskelaufbau benötigt wird.



Emmentaler

Früher verursachte Heustaub in der Milch die großen Löcher im Schweizer Käse. Heute werden dem Käseteig dafür spezielle Propionsäure-Bakterien zugesetzt.

➡ **INNERE WERTE/100 GRAMM:** Kalorien: 290 kcal, Kohlenhydrate: 2 g, Eiweiß: 19 g, Fett: 23 g.

➕ **PLUSPUNKTE:** Kurzkettige Essig-, Propion- und Buttersäuren im Emmentaler unterstützen eine gesunde Verdauung.

➖ **MINUSPUNKTE:** Empfindliche Menschen können nach dem Genuss des Schweizer Käses leicht Sodbrennen bekommen.

➡ DR. RIEDLS KÄSE-BILANZ:

Bei Emmentaler lohnt es sich immer, auf das Gütezeichen AOP zu achten. Es garantiert, dass er aus der Rohmilch von Kühen hergestellt wird, die mit Berghheu und -gras gefüttert wurden.



Blauschimmel-Käse

Die typischen blaugrünen Adern erhält er durch den ungiftigen Schimmelpilz *Penicillium roqueforti*. Am bekanntesten: Roquefort, Gorgonzola, Stilton.

➡ **INNERE WERTE/100 GRAMM:** Kalorien: 360 kcal, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiß: 19,4 g, Fett: 32,2 g.

➕ **PLUSPUNKTE:** Milchsäurebakterien, Edelschimmelpilze wirken probiotisch. Das stärkt die Abwehr-Barriere der Schleimhäute.

➖ **MINUSPUNKTE:** Bei Menschen mit Schimmelpilz-Allergie kann der Käse manchmal zu allergischen Reaktionen mit Kopfschmerzen, Augenjucken, Husten, Schnupfen und Müdigkeit führen.

➡ **DR. RIEDLS KÄSE-BILANZ:** Viele Blauschimmelkäse können einen hohen Salzgehalt aufweisen. Deshalb sollte ein übermäßiger Verzehr unbedingt vermieden werden, um Herz-Kreislauf-Probleme zu verhindern.



Feta

Ein echter krümelig-weißer Feta besteht ausschließlich aus Schafs- und Ziegenmilch (maximal 30 %). Und darf laut EU-Verordnung nur auf dem griechischen Festland

oder der Mittelmeer-Insel Lesbos produziert werden.

➡ **INNERE WERTE/100 GRAMM:** Kalorien: 290 kcal, Kohlenhydrate: 2 g, Eiweiß: 19 g, Fett: 23 g.

⊕ **PLUSPUNKTE:** Milchpulver, Kasein-Salze, Farb-, Konservierungsstoffe sind im Feta verboten.

⊖ **MINUSPUNKTE:** Die Bezeichnungen Hirtenkäse, Balkankäse, oder Salzlaken-Käse verraten, dass der angebliche Schafskäse tatsächlich aus Kuhmilch besteht.

➡ **DR. RIEDLS KÄSE-BILANZ:** Feta und ähnliche Schafskäse reifen in einer Salzlake und sind oft sehr salzhaltig. Mein Tipp: Den Käse vor dem Essen eine halbe Stunde ins Wasser legen. Das schwemmt Salz aus, ist gesünder.



Frischkäse

Er weist einen Wassergehalt von ca. 73 Prozent auf, ist wenig oder gar nicht gereift. Und wird gerne mit Kräutern oder Gewürzen raffiniert verfeinert.

➡ **INNERE WERTE/100 GRAMM:** Kalorien: 248 kcal, Kohlenhydrate: 3 g, Eiweiß: 4,5 g, Fett: 24,5 g.

⊕ **PLUSPUNKTE:** Gesunde ungesättigte Fette können helfen, den Cholesterinspiegel zu senken.

⊖ **MINUSPUNKTE:** Hoch verarbeitete Frischkäse mit Zusatzstoffen wie Carrageen (E407) können die Darmbarriere schwächen, Entzündungen fördern.

➡ **DR. RIEDLS KÄSE-BILANZ:** Für eine gesunde Ernährung Frischkäse mit möglichst wenigen Zusatzstoffen wählen, um künstliche Phosphate, Zucker oder Emulgatoren zu vermeiden. Und fettarme Varianten bevorzugen.



Ich hab' da mal ein paar Fragen

KÄSE-WISSEN KOMPAKT

Der optimale Umgang mit dem Milchprodukt erfordert zwar kein Studium der Quantenphysik. Aber ein paar Grundsätze sind schon zu beachten

➤ Ist Rohmilchkäse wirklich so bedenklich wie sein Ruf? Auch für Schwangere?

Unbehandelte Milch kann zahlreiche Krankheitserreger wie Salmonellen, Listerien, EHEC, den Vogelgrippevirus H5N1, Campylobacter, multiresistente Keime enthalten. In der Schwangerschaft schwächen hormonelle Veränderung die Immunabwehr der Frau. Werdende Mütter werden empfindlicher für Infektionen, die aufs Kind übertragen werden. Deshalb gilt für sie: auf Rohmilchkäse unbedingt verzichten!

➤ Schimmelstellen herausschneiden, oder den Käse doch lieber in den Müll entsorgen?

Bei Hartkäse darf die schimmelige Stelle mit einem großen Sicherheits-Abstand von einem Zentimeter heraus geschnitten werden. Aber nur, wenn der Schimmel nicht unangenehm riecht oder eine ungewöhnliche Farbe wie Rot oder Schwarz hat. Weich- oder Frischkäse mit Schimmelstellen besser sofort in den Müll entsorgen.

➤ Ist frisch abgeschnittener Käse gesünder als industriell abgepackter?

Industriell verpackter Käse enthält oft höhere Mengen an Konservierungsstoffen, zugesetzten Aromen, Weichmachern und anderen Zusatzstoffen, um die Haltbarkeit und den Geschmack zu verbessern. Käse von der Frische-Theke hat in der Regel weniger Zusätze. Er ist dafür aber auch nicht so lange haltbar.

➤ Muss ich Angst vor kritischen Stoffen haben, die von der Kunstrinde in den Käse übergehen?

Ein wenig Vorsicht ist hier durchaus angesagt. Denn aus dem Überzug aus Wachs, Paraffin oder Kunststoff können Substanzen wie z. B. der gesundheitsschädliche Konservierungsstoff Natamycin in den Käse eindringen.

➤ Wie erkenne ich bei Käse eine gute Qualität?

Am besten einfach die Inhaltsstoffe prüfen. Käse braucht Milch, Bakterienkulturen, Lab, Salz und vielleicht noch ein paar Gewürze. Zusatzmittel wie Farb- oder Reifungsstoffe eher nicht. Für gute Qualität sprechen auch eine essbare Rinde oder eine Rohmilchbasis. Diese garantiert eine sehr saubere, kontrollierte Herstellung.

➤ Wie sollte ich das Milchprodukt am besten lagern?

Je geringer der Wasseranteil, desto haltbarer ist eine Käsesorte. Daher lassen sich vor allem feste Käse wie Parmesan gut im Kühlschrank lagern. Optimal eignen sich die mittleren Fächer mit einer Temperatur zwischen sechs und neun Grad. Lagert Käse zu warm, kann er bitter werden. Ist es hingegen zu kalt, verliert er an Aromen. Am besten werden feste Käsesorten eingeschlagen im Käsepapier oder unter einer Käseglocke gelagert. So kann er atmen und sein Aroma erhalten.

➤ Lässt sich Käse auch einfrieren?

Nur in Ausnahmefällen, da er Struktur und Aroma verliert. Möchte man Hartkäse gerieben verwenden, sollte er vorm Einfrieren geraspelt werden. Weich-, Schnittkäse kann portioniert eingefroren etwa sechs Monate aufbewahrt werden.

➤ Was bedeutet das Verpackungs-Kürzel „Fett i. Tr.“?

Das Kürzel „Fett i. Tr.“ steht für „Fett in der Trockenmasse“. Es gibt an, wie viel Prozent Fett sich nach Abzug des Wassergehalts im Käse befindet. Der Fettgehalt in der Trockenmasse ist also höher als der absolute Fettgehalt.



**3600
JAHRE**

ist der älteste Käse der Welt. Entdeckt wurde er auf einem Friedhof in den Wüstenlandstrichen der Uiguren-Region Xinjiang im Nordwesten Chinas. Archäologen vermuten, dass er Verstorbenen als Grabbeilage auf ihrem Weg ins Jenseits mitgegeben wurde. Man stellte ihn wahrscheinlich aus Kefir her, den man aus Wildziegen- und Kuhmilch fermentierte.



Camembert

Der französische Weichschimmelkäse stammt ursprünglich aus der Normandie. Dort wird er urkundlich bereits seit 1708 produziert.

➔ **INNERE WERTE/100 GRAMM:** Kalorien: 285 kcal, Kohlenhydrate: 0,1 g, Eiweiß: 21 g, Fett: 22 g.

➕ **PLUSPUNKTE:** Eine Studie der Kyoto University belegt, dass Fettsäureamide, vor allem das Myristamid, das Gedächtnis und die Lernfähigkeit verbessern.

➖ **MINUSPUNKTE:** Überreifer Camembert wird fast flüssig, und riecht extrem unangenehm nach fauligem Ammoniak.

➔ **DR. RIEDLS KÄSE-BILANZ:** Der Edelschimmel im nussig-milden Camembert fördert dessen Geschmack und Reifung. Für den Körper ist er unbedenklich. Er kann allerdings – wenn auch selten – eine Allergie auslösen.



Bergkäse

Grasen Kühe auf Alpen-Almwiesen voller Kräuter und Wildblumen, wird ihre Milch besonders würzig. Das volle Aroma findet sich auch in dem Hartkäse wieder.

➔ **INNERE WERTE/100 GRAMM:** Kalorien: 385 kcal, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiß: 29 g, Fett: 30 g.

➕ **PLUSPUNKTE:** Der lange Reifeprozess reduziert den Wassergehalt, macht ihn für Menschen mit Laktoseintoleranz verträglich.

➖ **MINUSPUNKTE:** Hohe Kalorien- und Fettwerte lassen die Waage bei zu viel Genuss nach oben klettern. Und treiben die Cholesterinwerte in die Höhe.

➔ **DR. RIEDLS KÄSE-BILANZ:** Sein hoher Gehalt an Vitamin A unterstützt die Sehkraft. Und 397 mg Omega-3-Fettsäuren pro 100 g pushen die Gehirnleistung. Mit dem Nutriscore D liegt Bergkäse im unteren Mittelfeld – zwischen fettarmen Käsesorten wie dem Harzer Käse oder Hüttenkäse.



Harzer Roller

Je länger der Quark-Käse lagert, desto strenger riecht er. Weil er oft mit Kümmel gespickt wird, ist er nicht jedermanns Sache.

➔ **INNERE WERTE/100 GRAMM:** Kalorien: 126 kcal, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiß: 28 g, Fett: 0,7 g.

➕ **PLUSPUNKTE:** Er ist einer der fettärmsten Käse überhaupt. Dabei aber eine echte den Muskelaufbau fördernde Protein-Bombe.

➖ **MINUSPUNKTE:** In der Schwangerschaft meiden, weil er oft aus Rohmilch hergestellt wird und Listerien enthalten kann – Gefahr fürs ungeborene Kind.

➔ **DR. RIEDLS KÄSE-BILANZ:** Sein hoher Proteinanteil bei nur 0,5 % Fettgehalt macht den Sauermilchkäse zur idealen Nahrung für Sportler. Und er liefert wichtige Vitamine wie Folsäure und Vitamin B12 für Zellteilung und die Blutbildung.



Esrom

Erstmals hergestellt wurde der buttrige, kräftig schmeckende, hellgelbe Käse von Mönchen im dänischen Kloster Esrum auf See-

land. Nur Käse aus dänischer Milch darf den Namen tragen

➔ **INNERE WERTE/100 GRAMM:** Kalorien: 290 kcal, Kohlenhydrate: 2 g, Eiweiß: 19 g, Fett: 23 g.

➕ **PLUSPUNKTE:** Esrom ist reich an Calcium und fördert die Speichelbildung. Das stärkt den Zahnschmelz und neutralisiert Säure. Gute Karies-Prophylaxe.

➖ **MINUSPUNKTE:** Sein Salzgehalt ist mit 730 mg/100g relativ hoch – gar nicht so gut für die Herz- und Gefäßgesundheit.

➔ **DR. RIEDLS KÄSE-BILANZ:** Der nordische Rotschimmelkäse wird während der Produktion nicht erhitzt. Er kann daher Listerien enthalten, die besonders für Schwangere, Kleinkinder, Ältere und immungeschwächte Personen ein Risiko darstellen.



Cheddar

Typisch für den Hartkäse aus Somerset ist die orange-rote Färbung unter roter Schale. Englische Royals genießen ihn seit mindestens 800 Jahren.

➔ **INNERE WERTE/100 GRAMM:** Kalorien: 393 kcal, Kohlenhydrate: 0,36 g, Eiweiß: 25 g, Fett: 32 g.

➕ **PLUSPUNKTE:** Cheddar weist beachtliche Mengen an Fluorid auf, das den Zahnschmelz stärkt. Und 4 mg/100 g Jod für einen Hormon-Haushalt in Balance.

➖ **MINUSPUNKTE:** Billige, aromaarme Nachahmungen sind weit verbreitet. Finger weg!

➔ **DR. RIEDLS KÄSE-BILANZ:** Ein Leichtgewicht ist Cheddar nicht gerade. Aber sein Polyamin Spermidin (20 mg/100 g) unterstützt die Zellreinigung effektiv.





Deine personalisierte Bio-Kochbox

**Eiweißreich, pflanzenbasiert und personalisiert essen
war noch nie so einfach!**

Hol dir deine Proteine mit **wylDr** – pflanzlich, lecker und einfach zubereitet.
Wähle das Attribut „mehr Eiweiß“ um deine proteinreiche Box zu erhalten –
mit einer bunten Auswahl an Proteinen wie:



HÜLSENFRÜCHTE

Bio-Linsen, Bio-Kichererbsen,
Bio-Bohnen – satt & ballaststoffreich



GETREIDE & PSEUDOGETREIDE

Bio-Hafer, Bio-Dinkel, Bio-Quinoa –
langanhaltende Energie



PILZE

Bio-Champignons, Bio-Shiitake –
Eiweiß + B-Vitamine



NÜSSE & SAMEN

Bio-Mandeln, Bio-Chiasamen –
Power für Muskeln & Gehirn



KOHLGEMÜSE

Bio-Brokkoli, Bio-Rosenkohl, Bio-Grünkohl –
Eiweiß & Vitalstoffe



SOJAPRODUKTE

Bio-Tofu, Bio-Tempeh –
vielseitig & proteinreich

wir liefern
deutschlandweit

Ab 4,79 € pro Portion



Oder wähle die flexitarische oder vegetarische Variante –
mit 2/3 pflanzlichen und 1/3 tierischen Eiweißquellen wie Bio-Geflügel, Bio-Fisch,
Bio-Eiern oder hochwertigem Bio-Fleisch.



DE-ÖKO-007

Exklusiv für Leser der ISS DICH GESUND

Spare 36€ auf 4 Boxen mit dem Coupon: ISS-DICH-GESUND-36

Jetzt mit Rabatt ausprobieren



Wer selbst kocht, lebt länger! Diese Rezepte halten Sie fit und vital

Mittags

kommen bunt und gesund z. B. feine Gemüse-„Spaghetti“ mit Nuss-Bolo auf den Tisch. Fürs To-go-Essen z. B. fürs Büro passen der winterliche Salat oder die Zimt-Apfel-Couscous-Bowl perfekt. Deftig wird's mit dem Grünkern-Eintopf. ➡ Ab Seite 70

Abends

wärmen wir uns von innen mit Ofengerichten, die wichtiges Protein und Ballaststoffe liefern. Herrlich aromatisch schmecken der leckere Rosenkohl-Minutensteak-Auflauf oder die Kohl-Rouladen mit Linsen-Tofu-Füllung. ➡ Ab Seite 74

Morgens ...

starten wir herzhaft mit Ei und Gemüse in den Tag. Oder mit zuckerfreien Waffeln...



Geröstetes Avocadobrot mit Ei

V FÜR 4 PORTIONEN

1 EL Sesam • 20 g Pistazienkerne • Pfeffer • ½ TL Thymian, getrocknet • ¼ TL Chiliflocken • 1 Msp. Kreuzkümmelpulver • Salz • 100 g Feldsalat • 80 g semi-getrocknete Tomaten • 4 Scheiben Vollkornbrot (à ca. 50 g) • 1 Bio-Zitrone • 100 g Oliven, ohne Stein • 2 EL Leinöl • 200 g fettarmer Feta (15 % Fett) • 1 feste reife Avocado • 4 Eier • Außerdem: Frischhaltefolie

1. Sesam in einer beschichteten Pfanne rösten. Pistazien fein hacken, mit Sesam, ¼ TL Pfeffer, Thymian, Chili, Kreuzkümmel und etwas Salz mischen. Salat waschen, trocken schleudern. Getrocknete Tomaten grob hacken. Brot anrösten. Zitrone heiß abwaschen, die Schale in Zesten abziehen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. ¾ der Oliven hacken, die übrigen Oliven halbieren. Brotscheiben mit Leinöl beträufeln, mit dem Feldsalat belegen. Den Feta zerbröseln und mit den Tomaten- und Olivenstücken auf den Broten verteilen.
2. Fruchtfleisch der Avocado in Spalten schneiden, auf den Broten anrichten, mit Zitronensaft beträufeln. Mit Zitronenzesten und der Pistazien-Gewürzmischung bestreuen.
3. Wasser in einem großen Topf zum Sieden bringen. 4 Tassen mit Frischhaltefolie auslegen, mit etwas Olivenöl beträufeln und je 1 Ei hineinschlagen. Folie jeweils über den Eiern zuknoten. Folien-Ei-Beutel jeweils in das siedende Wasser geben und je nach gewünschter Konsistenz ca. 5 Min. garen. Eier aus der Folie nehmen, mit den Broten anrichten, mit den restlichen Oliven garnieren.

KALORIEN: 520 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 23 g Eiweiß, 35 g Fett, 25 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 35 Minuten

Bohnenwaffeln mit Obstsalat

V FÜR 4 PORTIONEN

Waffeln: 75 g gegarte weiße Bohnen (Glas) • 75 g ungesüßter Apfelmus • 30 g Datteln (entsteint) • 15 g pflanzliche Butteralternative, zimmerwarm • 100 ml Hafer- oder Reisdrink • 1 Ei • 100 g Dinkel-Vollkornmehl • 1 TL (Weinstein-)Backpulver • ¼ TL Zimtpulver • **Obstsalat:** 1 Apfel • 1 Birne • 1 Kiwi • 2 Mandarinen • 1–2 TL Zitronensaft • 2 TL Nuss- oder Mandelöl • 30 g gehobelte Mandeln • 200 g Hüttenkäse • **Außerdem:** Fett für das Waffeleisen

1. Für die Waffeln alle Zutaten pürieren und 5 Min. quellen lassen.
2. Für den Obstsalat die Früchte vorbereiten, in Stücke schneiden bzw. die Mandarinen in Segmente teilen. In einem Schälchen mit Zitronensaft und Öl mischen. Die gehobelten Mandeln in einer beschichteten Pfanne rösten.
3. Das Waffeleisen einfetten und aus dem Teig nacheinander goldbraune Waffeln backen. Die Waffeln mit dem Hüttenkäse und dem Obstsalat anrichten, mit gerösteten Mandelblättchen bestreut servieren.

KALORIEN: 365 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 16 g Eiweiß, 14 g Fett, 41 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** 35 Minuten





Saatenbrot mit Rote-Bete-Aufstrich

V FÜR 1 KASTENFORM (20–22CM)

Brot: 60 g Nusskerne (z. B. Hasel- und Walnuss) • 100 g gemahlene Mandeln • 200 g Sonnenblumenkerne • 200 g geschrotete Leinsamen • 100 g Sesam • 100 g Kürbiskerne • 8 EL gemahlene Flohsamenschalen • 200 g zarte Haferflocken • 1–2 TL Salz • 4 EL Olivenöl • 2 EL Leinöl • **Aufstrich:** 1 kleine Rote Bete • 2 Lauchzwiebeln • 200 g Frischkäse (0,2 % Fett) • 2–3 EL Rote-Bete-Saft • Salz, Pfeffer • Kresse

1. Ofen auf 180 °C vorheizen, Form mit Backpapier auslegen. Nusskerne grob zerkleinern, mit den übrigen Zutaten sowie ca. 700 ml lauwarmem Wasser vermengen. In der Form glatt streichen, ca. 40 Min. backen. Brot samt Backpapier aus der Form heben, auf dem Gitterrost auf die Seite legen, weitere 20 Min. backen. Brot auf die andere Seite legen, weitere 20 Min. backen.
2. Aufstrich: Rote Bete schälen, raspeln. Lauchzwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden. Frischkäse mit dem Rote-Bete-Saft verrühren, Rote Bete und Lauchzwiebeln untermischen, salzen, pfeffern. Brotscheiben mit dem Aufstrich bestreichen und mit Kresse garnieren.

KALORIEN: 491 pro Scheibe **NÄHRWERTANGABEN:** 18 g Eiweiß, 37 g Fett, 15 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 25 Minuten, Backen: 80 Minuten

V vegetarisch **V** vegan **G** glutenfrei **N** nussfrei **L** laktosefrei



Lactose-Intoleranz?

Lactrase® 6000 aus der Apotheke

- **Mini-Tabletten mit 6000 Einheiten im praktischen Klickspender**
- **Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung**
- **Top: 480er-Jumbo-Nachfüllpack! Ökologisch sinnvoll und Mini-Preis****

Seit 24 Jahren
die Nr.1*



Lactrase®
Milchprodukte unbeschwert genießen!

* Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.;
** 39,95€ UVP.



Mittags ...

servieren wir Proteine aus z. B. Räuchertofu, Skyr oder Hähnchen zum Sattwerden

Winterlicher Salat mit Geflügel-Buletten

N L FÜR 4 PORTIONEN

Buletten: 1 Schalotte • 2 TL Olivenöl • 1 Scheibe Vollkorntoastbrot • 500 g Geflügelhackfleisch (Pute oder Hähnchen) • 1 Ei • 3 EL Petersilie (TK) • 1 TL Dill (TK) • je 1 TL Senf und Tomatenmark • Salz, Pfeffer • Paprikapulver, edelsüß und rosen-scharf • **Salat:** 1 Fenchelknolle • 1 kleiner Radicchio • 150 g Feldsalat • 2 Mandarinen • 1 Bund Lauchzwiebeln • 2–3 EL Apfelessig • 2 EL Leinöl • 1 TL Agavendicksaft • 1 TL Senf • Salz, Pfeffer • 60 g Sprossen

1. Buletten: Schalotte abziehen, fein schneiden und in 1 TL erhitztem Öl in einer Pfanne anbraten. Toastbrot in Wasser einweichen, ausdrücken, zerzupfen, mit der Schalotte, Hackfleisch, Ei, Kräutern, Senf, Tomatenmark und Gewürzen vermengen, zu 8 kleinen Buletten formen und mit dem übrigen Öl im verbliebenen Bratfett der Schalotte in ca. 12 Min. von beiden Seiten goldbraun braten.
2. Salat: Fenchel waschen, in feine Streifen schneiden. Radicchio und den Feldsalat waschen, trocken schleudern. Radicchio in Streifen schneiden. Mandarinen schälen, in Segmente teilen. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Essig, Öl, Agavendicksaft und Senf verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salatzutaten mit dem Dressing vermischen.
3. Geflügelbuletten mit dem Salat anrichten, mit Sprossen garniert servieren.

KALORIEN: 332 pro Portion **NÄHRWERTAN-**
GABEN: 35 g Eiweiß, 16 g Fett, 10 g
Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:**
ca. 35 Minuten



Zimt-Äpfel-Couscous-Bowl

V FÜR 4 PORTIONEN

2 rotschalige säuerliche Äpfel • ca. 400 ml Apfelsaft •
200 g Vollkorn-Couscous • **200 g** Skyr (0,2 % Fett) • **2–3 EL**
Mandelmus • **20 g** Nusskerne (z. B. Hasel- oder Walnuss) •
10 g Apfelchips • **20 g** Sonnenblumenkerne • Zimtpulver

1. Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in kleine Würfel schneiden. Den Apfelsaft in einem Topf aufkochen. Den Couscous einstreuen, die Äpfel zufügen, aufkochen. 3–5 Min. köcheln, anschließend weitere ca. 2 Min. quellen und abkühlen lassen. Der Couscous sollte schön „cremig“ sein, ansonsten noch etwas Wasser angießen.
2. Couscous mit Skyr und Mandelmus verfeinern und in Schalen anrichten. Die Nusskerne grob hacken. Couscous mit Apfelchips, gehackten Nüssen und Sonnenblumenkernen bestreuen, mit Zimt bestäubt servieren..

KALORIEN: 431 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 16 g Eiweiß,
13 g Fett, 59 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 20 Minuten

Grünkern-Bohnen-Eintopf mit Räuchertofu

V V N L FÜR 4 PORTIONEN

125 g Grünkernschrot • **1 Glas** gegarte weiße Bohnen (Abtropfgewicht 240 g) • **1 Bund** Suppengemüse •
1 Zwiebel • **250 g** Räuchertofu • **400 g** Fleischtomaten •
2 Stiele Bohnenkraut • **1 EL** Olivenöl • **2 Lorbeerblätter** •
1 Liter Gemüsebrühe • **600 g** grüne Bohnen (TK) • Salz,
Pfeffer • **1 Bund** Petersilie

1. Grünkernschrot nach Packungsangabe in 20–25 Min. zubereiten. Weiße Bohnen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen. Suppengemüse vorbereiten und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, fein schneiden. Räuchertofu würfeln. Tomaten waschen, in Stücke schneiden. Bohnenkraut waschen, die Blätter abzupfen.
2. Räuchertofu in einem Topf im erhitzten Öl anbraten und herausnehmen. Zwiebel, Suppengemüse, Lorbeerblätter und Bohnenkraut dazugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und abgedeckt ca. 25 Min. garen. Grüne Bohnen und Tomaten in den Eintopf geben und weitere ca. 10 Min. garen. Weiße Bohnen, Grünkern und Tofu zufügen, kurz mit erhitzen. Eintopf salzen und pfeffern.
3. Petersilie waschen, die Blätter fein schneiden. Eintopf in mit Petersilie bestreuen.

KALORIEN: 398 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 26 g Eiweiß,
10 g Fett, 46 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 35 Minuten,
Garen: 35 Minuten

V vegetarisch **V** vegan **G** glutenfrei **N** nussfrei **L** laktosefrei





Gemüse-„Spaghetti“ mit Nuss-Bolognese

VG FÜR 4 PORTIONEN

150 g gemischte Nusskerne • 50 g Sonnenblumenkerne • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 EL Olivenöl • 750 g stückige Tomaten (Glas) • 1–2 TL italienische Kräuter, getrocknet • 3–4 Stiele Basilikum • 2 Lauchzwiebeln • 1–2 EL Ajvar • Salz, Pfeffer • 2 Möhren • 2 Petersilienwurzeln • 2 grüne Zucchini • 80 g Parmesan, gehobelt

1. Nüsse und Kerne hacken, in einer beschichteten Pfanne anrösten. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden, mit dem Olivenöl zu den Nüssen in die Pfanne geben und andünsten. Tomaten und Kräuter dazugeben, ca. 20 Min. köcheln lassen. Basilikum waschen, die Blätter abzupfen. Lauchzwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden. Die Nuss-Bolognese mit Ajvar, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Möhren und die Petersilienwurzeln schälen. Zucchini waschen und putzen. Alles der Länge nach mit einem Spiralschneider in lange dünne „Spaghetti“ schneiden (oder mit einem Sparschäler in Streifen hobeln). In einem großen Topf in reichlich Salzwasser 1–2 Min. blanchieren, herausheben, abtropfen lassen, mit der Nuss-Bolognese anrichten, mit Basilikum, Lauchzwiebelringen und Parmesan garnieren.

KALORIEN: 550 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 22 g Eiweiß, 40 g Fett, 25 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 30 Minuten

Chicorée-Salat mit Ziegenkäse

VG FÜR 4 PORTIONEN

400 g Rote Bete • Salz • 80 g Belugalinsen • 1 Zitrone • 3 Chicorée • 1 rotschaliger säuerlicher Apfel • 3–4 Lauchzwiebeln • 4 EL Apfelsaft • 2 EL Leinöl • 1 EL Walnussöl • Salz, Pfeffer • 40 g Walnusskerne • 100 g Ziegenweichkäse (ca. 30 % Fett) • 1 Bund Petersilie • 30 g Kerne-Mix

1. Rote Bete waschen, in kochendem Salzwasser ca. 40 Min. garen, schälen und abkühlen lassen. Linsen nach Packungsangabe in ca. 25 Min. bissfest garen. Zitrone halbieren, Saft auspressen. Chicorée waschen, putzen, 2 Stauden in Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, in Spalten schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
2. Lauchzwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden. Den übrigen Zitronensaft, Apfelsaft und die Öle verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete in Stifte schneiden und mit dem Dressing, Linsen, Chicoréestreifen, Apfelspalten und Lauchzwiebeln vermischen. Walnüsse hacken, den Ziegenkäse zerteilen. Petersilie waschen, Blätter abzupfen.
3. Den übrigen Chicorée in Blätter zerteilen, auf Tellern anrichten, den Salat darauf verteilen, mit dem Ziegenkäse, den Walnüssen, Kernen und Petersilie garniert servieren.

KALORIEN: 399 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 20 g Eiweiß, 22 g Fett, 28 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 35 Minuten, Garen: 40 Minuten



Titel-
Rezept

Kichererbsen-Spinat-Pfannkuchen

VGN FÜR 4 PORTIONEN

Kichererbsen-Pfannkuchen: 120 g Kichererbsenmehl • ½ TL Salz • 1 TL (Weinstein-)Backpulver • 1 TL Currypulver • 120 g Joghurt, natur (0,1 % Fett) • **Spinat-Kichererbsen-Füllung:** 2 Möhren • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 2 EL Olivenöl • 200 g Babyblattspinat • 1 Glas Kichererbsen (Abtropfgewicht 220 g) • 2–3 EL Sesammus (Tahin) • Salz, Pfeffer • 80 g leichter Rot-schmier-Weichkäse (Limburger, Romadur, 20 % Fett) • 1 Beet Kresse • 2 EL geschrotete Leinsamen

1. Pfannkuchen: Mehl, Salz, Backpulver, Curry und Joghurt mit ca. 240 ml Wasser zu einem flüssigen Teig verrühren, ca. 15 Min. quellen lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser unterrühren.
2. Füllung: Möhren schälen und raspeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden und mit den Möhren in ½ EL erhitztem Öl in einer Pfanne ca. 5 Min. dünsten. Den Spinat waschen, dazugeben und zusammenfallen lassen. Kichererbsen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen, zufügen. Mit Sesammus, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Käse würfeln.
3. Aus dem Kichererbsenteig in einer beschichteten Pfanne im übrigen erhitzten Öl portionsweise goldgelbe Pfannkuchen ausbacken, dabei vorsichtig wenden. Pfannkuchen auf Teller legen, mit der Füllung und dem Käse belegen, noch warm zusammenklappen. Die Kresse vom Beet schneiden, mit den Leinsamen vermischen. Die Pfannkuchen damit garnieren.

KALORIEN: 345 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 22 g Eiweiß, 13 g Fett, 26 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 30 Minuten, Quellen: 15 Minuten

Abends

Gratinierte Süßkartoffeln Mexican Style

VGNL FÜR 4 PORTIONEN

4 Süßkartoffeln • 3 rote Spitzpaprikaschoten • 1 rote Chilischote • 2 Möhren • 2 Lauchzwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 2 EL Olivenöl • 140 g Mais (Glas) • 125 g Kidneybohnen (Glas) • 1 EL Tomatenmark • Salz, Pfeffer • Paprikapulver, edelsüß und rosenscharf • Kreuzkümmelpulver • 400 g Sauermilchkäse (z. B. Harzer) • ½ Bund Koriander • 1 Limette

1. Ofen auf 200 °C vorheizen. Süßkartoffeln waschen, von allen Seiten mit einer Gabel einstechen, in eine Auflaufform legen und ca. 45 Min. backen. Paprika und Chili waschen, in Ringe schneiden. Möhren schälen, raspeln.
2. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, hacken, mit Paprika, Chili, Möhren und Lauchzwiebeln in 1 EL erhitztem Öl in einer Pfanne anbraten, ca. 10 Min. dünsten. Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen, mit dem Tomatenmark untermischen, kurz miterhitzen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen.
3. Sauermilchkäse in dünne Scheiben schneiden. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, halbieren, das Fruchtfleisch bis auf einem ca. 1 cm breiten Rand herausheben. Süßkartoffel-Fruchtfleisch mit dem gebratenen Gemüse vermengen. Süßkartoffeln mit dem übrigen Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Süßkartoffel-Gemüse-Mix füllen, mit Sauermilchkäse-Scheiben belegen. Im Ofen ca. 10 Min. gratinieren.
4. Koriander waschen, die Blätter fein schneiden. Limette waschen, in schmale Spalten schneiden. Süßkartoffeln mit Koriander und Limetten garnieren. Restliche Füllung erwärmen, dazu reichen.

KALORIEN: 500 pro Portion **NÄHR-**
WERTANGABEN: 38 g Eiweiß, 9 g Fett,
64 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:**
ca. 45 Minuten, Garen/Backen: 55 Minuten

gibt's Wärmendes aus dem Ofen – mit viel
leckerem Gemüse, dazu Fleisch oder Fisch



V vegetarisch **V** vegan **G** glutenfrei **N** nussfrei **L** laktosefrei



Rosenkohl-Minutensteak-Auflauf

GN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Blumenkohl • 500 g Rosenkohl • Salz • 500 g Kartoffeln • 1 Knoblauchzehe • 1 Zwiebel • 1 Bund Petersilie • 300 g Minutensteaks (z. B. von Pute oder Rind) • 1 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer • 200 g Frischkäse (0,2 % Fett) • 200 ml Milch (1,5 % Fett) • 4 Eier • Cayennepfeffer • Muskatnuss, gemahlen • 60 g würziger geriebener Käse (z. B. Bergkäse) • je 20 g Sonnenblumen- und Kürbiskerne

1. Ofen auf 180 °C vorheizen. Blumenkohl waschen, in Röschen zerteilen. Rosenkohl waschen, die Strünke kreuzweise einschneiden, mit dem Blumenkohl in einem Topf in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. vorgaren, mit der Schaumkelle herausnehmen. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. Ebenfalls im Salzwasser ca. 4 Min. vorgaren. Knoblauch und Zwiebel abziehen, fein schneiden. Petersilie waschen, hacken.
2. Minutensteaks trocken tupfen, in Streifen schneiden, in einer Pfanne im erhitzten Öl 2–3 Min. anbraten, salzen, pfeffern. Knoblauch und Zwiebel zugeben und kurz mitbraten. Frischkäse, Milch, Eier und Petersilie verrühren, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Muskat würzen.
3. Blumenkohl, Rosenkohl, Kartoffeln und die Steakmischung in einer Auflaufform verteilen. Mit der Eiermilch begießen, mit Käse bestreuen und im Ofen ca. 35 Min. goldbraun überbacken. Auflauf mit den Kernen garnieren.

KALORIEN: 530 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 49 g Eiweiß, 20 g Fett, 34 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 50 Minuten, Backen: 35 Minuten



Mach Schluss mit Fructose-Intoleranz!¹

Blähungen, Bauchweh, Reizdarm? Häufiger als gedacht, steckt eine Fructose-Intoleranz dahinter. Jeder Dritte ist betroffen.²

Da die Beschwerden oft erst Stunden nach dem Genuss von frucht- oder **haushaltszuckerhaltigen** Lebensmitteln auftreten, werden sie häufig nicht mit der Fructose-Intoleranz in Verbindung gebracht. **Mit Fructaid® können Sie wieder alles genießen, was Frucht- und Haushaltszucker enthält, wie z. B. Obst, Gemüse, Säfte, Süßigkeiten und Desserts.**

- Patentiertes Medizinprodukt
- Schaltet Fructose einfach aus³
- Ohne Nebenwirkungen

In jeder Apotheke!



Fructaid®

¹ Zur Verhütung / Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden.

² <https://t1p.de/tpckg>;

³ Fructaid® wandelt Fructose in Glucose (Traubenzucker) um.



Lachs-Gemüsepfanne mit Reis

G N L FÜR 4 PORTIONEN

200 g Vollkorn-Reis • 1 Bund Lauchzwiebeln • 200 g Kirschtomaten • 1 haselnussgroßes Stück Ingwer • 3 Möhren • 500 g Brokkoli • 1 Limette • 400 g Lachsfilet • Salz, Pfeffer • 2 EL Sesamöl, zum Braten • 1 Bund Schnittlauch • 5 EL Sojasauce • 20 g geschälte Hanfsamen

1. Reis nach Packungsangabe in ca. 35 Min. garen. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Tomaten waschen. Ingwer schälen, reiben. Möhren schälen, in Stifte schneiden. Brokkoli waschen, in Röschen zerteilen, 2–3 Min. vor Ende der Garzeit zum Reis geben, herausheben.
2. Saft der Limette auspressen. Lachs waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden, mit etwas Limettensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Lachs im erhitzten Sesamöl in einer großen Pfanne anbraten, herausnehmen. Lauchzwiebel, Ingwer und Möhrenstifte im verbliebenen Bratfett anbraten, abgedeckt ca. 5 Min. dünsten. Lachs, Tomaten, vorgegarten Brokkoli und den abgetropften Reis dazugeben, weitere 4–5 Min. garen.
3. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Das Gericht mit Sojasauce, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, mit Schnittlauch und Hanfsamen garnieren.

KALORIEN: 541 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 33 g Eiweiß, 23 g Fett, 48 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 35 Minuten

Kohl-Rouladen mit Tofu-Linsen-Füllung

V V N L FÜR 4 PORTIONEN

Rouladen: 70 g rote Linsen • 1 altbackenes Vollkornbrötchen • 1 rote Zwiebel • 300 g Räuchertofu • 1 TL Olivenöl • 1 Bd. Petersilie • 1 Gewürzgurke • 1 EL Speisestärke • 1 TL Paprikapulver • Salz, Pfeffer • ¾ TL Oregano, getrocknet • 1 TL Senf • 2 EL Tomatenmark • 1 EL Sojasauce • 10–12 Weißkohlblätter • Sauce: 1 Pck. stückige Tomaten (500 g) • 2 EL Tomatenmark • 2 TL italienische Kräuter, gerebelt • Salz, Pfeffer • Chilipulver • Küchengarn

1. Linsen nach Packungsangabe in 10–15 Min. zubereiten. Brötchen ca. 10 Min. in lauwarmem Wasser einweichen, ausdrücken, zerzupfen. Zwiebel abziehen, fein schneiden. Tofu zerbröseln, mit der Zwiebel im erhitzten Öl anbraten, Petersilie waschen, hacken. Gewürzgurke fein würfeln, mit der Tofu-Zwiebelmischung, der Petersilie, Linsen, Stärke, Brötchen, Gewürzen, Senf, Tomatenmark und Sojasauce in der Küchenmaschine nicht zu fein zerkleinern.
2. Ofen auf 180 °C vorheizen. Kohlblätter waschen, Rippen evtl. etwas flacher schneiden. Blätter in kochendem Salzwasser 3–5 Min. blanchieren, abschrecken, trocken tupfen und auf der Arbeitsfläche auslegen. Füllung auf den Blättern verteilen, die Seiten einklappen, vorsichtig aufrollen und die Rouladen mit Küchengarn fixieren.
3. Sauce: Stückige Tomaten, Tomatenmark und Kräuter verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Etwas Sauce in eine Auflaufform geben, Kohlrouladen darauflegen. Restliche Sauce über die Rouladen gießen, im Ofen ca. 30 Min. garen, dabei evtl. abdecken.

KALORIEN: 320 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 25 g Eiweiß, 10 g Fett, 29 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 45 Min., Garen: 30 Min.



Lauwarmer Kichererbsen-Salat mit Ofengemüse

V G FÜR 4 PORTIONEN

ca. 1,5 kg Gemüse (z. B. Rote Bete, Möhre, Pastinake, Petersilienwurzel, Fenchel, rote Zwiebel) • 1 kleine Süßkartoffel • 2 Knoblauchzehen • je 2 Zweige Rosmarin und Thymian • je 4 Stiele Petersilie und Koriander • 3 EL dunkler Balsamicoessig • 5 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer • 250 g Kirschtomaten • 30 g gehackte Pistazien • 1 Glas Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 220 g) • 1 Granatapfel • 200 g fettarmer Feta (ca. 15 % Fett)

1. Ofen auf 200 °C vorheizen. Gemüse und Süßkartoffel vorbereiten, in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen, grob zerkleinern. Kräuter waschen, die Blätter abzupfen.
2. Einige Petersilienblätter zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest mit dem Knoblauch, Essig und 4 EL Olivenöl pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten waschen. In einer Pfanne in 1 EL erhitztem Olivenöl anbraten. Pistazien und Petersilienpüree zufügen, kurz mitbraten. Dann mit dem vorbereiteten Gemüse, Rosmarin und Thymian vermischen, auf einem Backblech verteilen und im Ofen 15–20 Min. backen.
3. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und mit dem ofenwarmen Gemüse vermischen. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Den Feta zerbröseln. Den Salat auf Tellern anrichten, mit dem Feta, den Granatapfelkernen, Koriander und Petersilie garniert servieren.

KALORIEN: 520 pro Portion **NÄHR-**

WERTANGABEN: 21 g Eiweiß, 23 g Fett, 53 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 35 Minuten, Backen: 15–20 Minuten

Der Ernährungs-Doc empfiehlt:

**Iss dich
GESUND**
bequem nach Hause

Jetzt 1 Jahr lesen und gesund genießen!



15 €-Bestchoice-Gutschein
für beste Shopping-Auswahl**
(408452)

**Wählen
Sie Ihre
Prämie!**

Küchentücher-Set „Fische“

Dekorative Küchenhelfer: zwei
Baumwolltücher (Maße: 40 x 70 cm)
plus Holzkochlöffel (409813)



zwei Designs



soft cloud (408758)

ocean deep (410038)

stelton

STELTON „To Go Click“ Thermobecher – Farbe zur Wahl
Edelstahlbecher für unterwegs mit einfacher
Klickfunktion. Volumen: 0,2 l

Ihre Vorteile:

- Eine Prämie zur Wahl!
- 1 Jahr lang für nur 35,70 € lesen!
- Portofreie Lieferung!*
- Wertvolle Tipps von Dr. Matthias Riedl!



Einfach anrufen oder online bestellen:

Tel. 0541 – 80 009 247

Aboshop: abo.klambt.de/iss-dich-gesund

E-Mail: abo@iss-dich-gesund-magazin.de

Bei Bestellung bitte angeben:

Aktion 4IGJA3 – IGJABEPR (Bankeinzug) / IGJARGPR (Rechnung)

*Im 1. Abojahr zahlen Sie keine Zustellgebühr, ab dem 2. Jahr beträgt diese zzt. 0,40 € pro Heft.

**Es handelt sich hierbei um einen Gutscheincode, der an Ihre E-Mail-Adresse geschickt wird. Bitte geben Sie hierfür Ihre E-Mail-Adresse an.

Trend Food-Fitness

Mit Ernährung zum maximalen Fit-Effekt“

Bestimmte Nahrungsmittel wirken wie ein natürliches Doping. Sie liefern einen Energieschub, sind gesundheitsfördernd – und unschlagbar **in Kombination mit Sport**



Immer mehr internationale Forschungsarbeiten beweisen, dass eine gezielte Ernährung den Körper mindestens genauso fit macht wie moderater, aerober Ausdauersport. Klingt nach Märchenwelt. Zu schön, um wahr zu sein? Überhaupt nicht – ganz im Gegenteil! So haben z. B. Forscher des Beth Israel Deaconess Medical Center herausgefunden, dass eine Art Functional Food offenbar die gleichen Fitness-Effekte liefert wie 4000 Extra-Schritte täglich oder sogar noch mehr. Die Kern-Nahrungsmittel sind z. B. Hülsenfrüchte, Thunfisch, Lachs, Nüsse, Nussmus, Aprikosen, Dinkel, Hirse, Buchweizen, brauner Reis, Brokkoli. Dazu wenig Milchprodukte, wenig Fleisch- und Wurstwaren-Proteine. Eher sparsam fällt auch der Umgang mit Genussgiften wie Alkohol aus.

Kraft-Futter für die Mitochondrien

Zu einer richtigen Workout-Mahlzeit vor allem für Muskelzellen und Mitochondrien, den Zellkraftwerken, gehören auf jeden Fall auch proteinreiches, fettarmes Bio-Fleisch von Pute und Huhn. Mit null Kohlenhydraten. On top noch Eier. Genauso wie Skyr, Kefir, Hüttenkäse als Sattmacher-Snacks. Ein echtes Must-have der Food-Fitness sind

Haferflocken. Sie liefern komplexe Carbs, viele Ballaststoffe wie Beta-glucane und Pflanzen-Eiweiße, die lange sättigen, Energie liefern.

Für Fitness-Food ist es niemals zu spät

Gesunde Erfolgsgeheimnisse dieser Food-Fitness: Sie verbessert die Stoffwechsel-Aktivität und fördert damit die Leistungsstärke etwa von Herz, Gefäßen, Muskulatur, Gelenken. Und die Versorgung jeder einzelnen Zelle mit Sauerstoff und Power-Nährstoffen steigt durch ein größeres Atemvolumen um durchschnittlich fünf Prozent an. Das klingt zunächst wenig, macht aber tatsächlich den Unterschied zwischen schneller Erschöpfung und langem Durchhaltevermögen aus. Das Allerbeste aber: Die Probanden der aufsehenerregenden israelischen Studie waren im Durchschnitt bereits 54 Jahre alt. Für eine Ernährungs-Umstellung auf „Voll-Fit“ ist es also nie zu spät.

Der gesunde Mix bringt richtig Erfolg

Ich wünsche mir aber nicht nur diese Ernährungsweise für eine leistungsstarke, energiereiche Gesundheit. Sondern auch mindestens 150 Minuten lockeren Ausdauersport pro Woche als optimal ergänzenden Sparrings-Partner. Für ein bewegtes Leben.

Food-Duos für Maxi-Power

Es gibt Lebensmittel, die gehören wegen ihrer geballten Fitness-Wirkung einfach fest zusammen

- › Das Lycopin der Tomate und die ungesättigten Fettsäuren der Avocado bringen Herz, Gefäße und Kreislauf in Höchstform.
- › Kartoffeln liefern ordentlich Eiweiß-Bausteine (Aminosäure Lysin), Quark eine Extraportion Calcium und Proteine: Popeye-Power für Muskeln!
- › In Vollkorn-Produkten steckt viel Eisen. Erst in Verbindung mit schwefelhaltigen Aminosäuren in Zwiebeln findet ein größerer Sauerstoff-Transport statt.



„Es braucht keine Spezial-Lebensmittel. Ganz alltägliche, gut ausgesuchte reichen völlig aus“

DR. MATTHIAS RIEDL



Ich hab da

Sie fragen, und der bekannte TV-Doc
und Hamburger Ernährungsmediziner
gibt Ihnen persönlich Antwort

In Ihren tollen Rezepten kommen oft die Zutaten Lachs und Avocados vor. Ich kann sie aber nicht ohne schlechtes Gewissen kaufen. Der Lachs kommt ja meist aus tierwohlfeindlichen, vollgestopften Anzuchtbecken. Und Avocados legen einen immens großen CO₂-Abdruck hin. Kennen Sie regionale Alternativen?

Katharina K., Buxtehude

Dr. Riedl: Haben Sie vielen Dank für Ihre wertschätzenden Worte und Ihr Engagement für eine gesunde und nachhaltige Ernährung. Ihre Bedenken zu Lachs und Avocado sind absolut nachvollziehbar. Die gute Nachricht: Viele Rezepte lassen

sich problemlos abwandeln. Statt Lachs können Sie z. B. auf regionale Fischarten wie Forelle oder Saibling zurückgreifen. Oder auch auf Hülsenfrüchte und Eier als Eiweißquelle. Avocado lässt sich in vielen Gerichten gut durch heimische Alternativen wie z. B. pürierte Erbsen, Bohnen, Zucchini oder Nussmus ersetzen.

In Ihrer Zeitschrift ist oft von Vollkorn die Rede. Meinen Sie damit speziell Dinkel oder eher Ursprungs-Getreide generell? Was muss ich beim Kauf beachten – auch bei Nudeln? Und über welche Telefon-

nummer melde ich mich beim medicum Hamburg an?

Martina B., Berchtesgaden

Dr. Riedl: Mit Vollkorn ist das ganze Getreidekorn inklusive Schale und Keimling gemeint. Unabhängig davon, ob es sich z. B. um Weizen, Hafer, Dinkel, Gerste, Roggen, Hirse, Emmer, Bulgur oder eine andere Getreidesorte handelt. Auch bei Vollkornnudeln gilt: Sie wurden aus dem vollen Korn gewonnen und sind daher die empfehlenswertere Variante. Denn Vollkornprodukte tragen durch den Erhalt der Randschichten des Korns super gesunde Stoffe in sich. Nämlich einen hohen Gehalt an wertvollen Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Mineralstoffen wie Zink, Eisen und Magnesium. Dazu maximal konzentrierte Vitamine wie B1, B2, Folsäure. Übrigens wird der Begriff „Vollkorn-Produkte“ noch etwas weiter gefasst als die klassischen Getreidearten beinhalten. Subsummiert werden unter diesem Begriff so auch der zur Familie der Knöterichgewächse zählende Buchweizen. Auch das Scheingetreide bzw. Gänsefußgewächs Quinoa und brauner oder wilder Reis. Quinoa ist im botanischen Sinn die Körnerfrucht von Süßgräsern, Wildreis die von Wasser- bzw. Sumpfgas. Zu Ihrer weiteren Frage: Für eine Ernährungsberatung wenden Sie sich bitte direkt an das medicum Hamburg unter der Telefon-

Zuchtlachs ist 16-mal fettreicher als Wildlachs. Diesen mit MSC-Gütesiegel kaufen

DR. MATTHIAS RIEDL

mal eine Frage, Dr. Riedl

nummer 040/80 79 790 oder auch gern per E-Mail an info@medicum-hamburg.de. Dort können Sie auch eine Videoberatung vereinbaren.

Ich habe in meinen Fingern Arthrose, möchte verhindern, dass sie auch Hüfte und Knie befällt. Könnten Sie mir kurz die wichtigsten Ernährungsempfehlungen mitteilen?

Inge S., Weißenburg

Dr. Riedl: Sehr gerne. Hier eine Zusammenfassung der wichtigsten Fragen meiner Arthrose-Patient:innen. Bitte reichlich Präbiotika essen wie grüne Bananen, Hafer, Roggen, Leinsamen, Löwenzahn, Äpfel, Hagebutten, schwarze Johannisbeeren, Zitrusfrüchte, Quitten, Stachelbeeren, Spargel, Knoblauch, Chicorée, Zwiebeln, Topinambur, Tomaten. Sie fördern ein gesundes Darm-Mikrobiom, was arthrotische Entzündungsprozesse im Körper beeinflusst. Zu Kuhmilch: Bei Arthrose gibt es keine generelle Verbotregel. Aber bevorzugen Sie besser die fettarmen Varianten. Also Milch, Buttermilch, Joghurt mit 1,5 % Fett, Quark mit Magerstufe. Und Käse mit maximal 30 % Fett in der Trockenmasse. Er enthält weniger vom Entzündungs-Anfeuerer Arachidonsäure. Rhabarber ist in kleinen Mengen ein- bis zweimal die Woche kein Problem. Vor allem, wenn er

Trinkmoor kann beim leichten Magen-Darm-Infekt eine anti-entzündliche Wirkung haben

DR. MATTHIAS RIEDL

gekocht wird. Auch Erdbeeren stehen im Ruf, Arthrose zu triggern. Zu Unrecht. Denn frisch sind sie reich an Antioxidanzien gegen Entzündungsprozesse

Statt 16:8 Intervallfasten schaffe nur das von 12:12. Ich habe gerade morgens bis zum Frühstück großen Hunger. Ich würde gern eine warme Brühe trinken. Unterbreche ich damit das Fasten?

Silvia F., Luzern

Dr. Riedl: Eine klare Bouillon – aber ohne Zucker oder andere künstlich zugesetzte Kalorien etwa durch Hefe-Extrakt wie bei Instant-Brühen – wird nicht als Fastenbrechen angesehen. Denn sie liefert praktisch keine Energie. Sie können sie also ruhig trinken,

um das Fasten-Intervall über Nacht bis zum Frühstück hinauszuzögern.

Gegen meine Divertikulitis wurde mir im Reformhaus zusätzlich zu meinen Medikamenten Trinkmoor empfohlen. Ich nehme täglich zehn Milliliter ein. Seitdem ist Ruhe im Bauch. Was sagen Sie zu diesem Tipp?

Cornelia M., Achern

Dr. Riedl: Für Trinkmoor bzw. seine Huminsäure gibt es bisher nur begrenzte wissenschaftliche Daten zur Wirksamkeit bei einer Entzündung der Darmdivertikel. Wichtig ist, dass Sie es nur in der empfohlenen Dosierung anwenden. Wegen möglicher Wechselwirkungen mit Medikamenten besprechen Sie das aber unbedingt mit Ihrem Arzt.

Datenschutz-Richtlinien
Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist Art. 6 Absatz 1 b) Datenschutzgrundverordnung. Empfänger Ihrer personenbezogenen Daten: Klambt Style-Verlag GmbH & Co. KG, Gänsemarkt 21-23, 20354 Hamburg, info@klambt.de. Der Verantwortliche und der Empfänger werden Ihre personenbezogenen Daten zur Abwicklung des Gewinnspiels verarbeiten. Mit der Teilnahme an den Gewinnspielen erklären Sie sich bereit, dass wir im Falle eines Gewinns mit Ihnen Kontakt aufnehmen, personenbezogene Daten wie z. B. Name, E-Mail, Adresse, evtl. ein Foto zur Abwicklung des Gewinns und zur Veröffentlichung in unserer Zeitschrift verarbeiten dürfen. Sollte es zu den in diesem Heft stattfindenden Gewinnspielen einen Gewinnspielpartner bzw. Sponsor geben, der die Gewinne zur Verfügung stellt bzw. Ihnen im Falle des Gewinns zukommen lassen muss, erteilen Sie uns mit Ihrer Teilnahme an diesen Gewinnspielen die Erlaubnis, Ihre personenbezogenen Daten dem Partner/Sponsor zur Verfügung zu stellen. Nach Abwicklung des Gewinnspiels werden Ihre personenbezogenen Daten gelöscht. Sie haben im gesetzlich vorgesehenen Rahmen u. a. die folgenden Rechte:
– auf Auskunft über die zu Ihnen gespeicherten personenbezogenen Daten;
– auf Löschung, Korrektur und Einschränkung der Verarbeitung der zu Ihnen gespeicherten personenbezogenen Daten;
– auf Widerruf (mit Wirkung für die Zukunft) einer uns erteilten datenschutzrechtlichen Einwilligung;
– auf Datenübertragbarkeit und Widerspruch;
– zur Beschwerde bei der zuständigen Aufsichtsbehörde (Der Hamburgische Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit).

So schreiben Sie uns

Probleme, Sorgen, Fragen rund um die Ernährung? Dann mailen oder schreiben Sie uns! Dr. Riedl hilft

Mailen Sie Ihre Frage bitte an:

redaktion@iss-dich-gesund-magazin.de

Sie mögen den Postweg lieber? Dann schreiben Sie bitte an:

Redaktion ISS DICH GESUND
Gänsemarkt 24
20354 Hamburg



SCHLANK MIT DR. RIEDL

Diäten gibt es viele – aber welche macht wirklich schlank? Dr. Riedl erklärt, worauf es beim Abnehmen wirklich ankommt und wie Sie bald viel Spaß auf Ihrer Waage haben werden.



SERIE TÄGLICHE LEBENSMITTEL IM CHECK

33. FOLGE: BANANE

Schon Babys lieben sie, aber ist die Banane wirklich so gesund, wie wir glauben?

REZEPTE

ESSEN FÜR LEIB UND SEELE

Im Winter will auch die Seele satt werden. Das klappt wunderbar mit unseren gesunden Genießer-Rezepten.



AB 9. JANUAR 2026

Ihre „Iss dich GESUND“
ERSCHEINT ALLE 2 MONATE

Nächstes Mal *Iss dich* GESUND

DIE TOP-THEMEN IM NÄCHSTEN HEFT

➡ KEINE ZEIT? KEIN PROBLEM!

Eine heilsame Ernährung muss wirklich nicht aufwändig sein. Wie man mit minimalem Aufwand viel gesünder leben kann.

➡ VERJÜNGUNG DURCH AUTOPHAGIE

Autophagie heißt der Recycling-Prozess unseres Körpers. Ein neuer Masterplan bringt diese Zellerneuerung auf Vordermann.

➡ SUPER-TREND FERMENTIEREN

Immer mehr Studien beweisen die Gesund-Power von fermentierten Lebensmitteln. Sie senken den Blutdruck und schützen sogar vor Krebs.

➡ IN JEDER AUSGABE MIT ERNÄHRUNG DEN KÖRPER STÄRKEN DIESMAL:



SCHILDDRÜSENKREBS

Nach der Schilddrüsen-Entfernung verlangsamt sich Brigittes Stoffwechsel. Sie nimmt stetig zu. Dr. Riedl kann helfen.



RHEUMATOIDE ARTHRITIS

Ständig Schmerzen, Schwellungen und Steifheit belasten Petras Alltag. Eine Ernährungsumstellung bringt endlich Erleichterung.

Mein *Iss dich* **GESUND** Download

Mein ePaper – immer dabei!



**40 %
sparen!**

- ◆ 1 Jahr ePaper nur 17,99 €
- ◆ Papierlos lesen – gut fürs Klima
- ◆ 11,71 € sparen zum Print-Abo



Schnell sichern!

abo.klambt.de/Iss-Dich-Gesund-ePaper



Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend oder mild moussierend im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerte Lebenslust.

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen. Staatl. Fachingen Heilwasser regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand der Information: 08/2022. Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de

✧ SUPPORT ME ✧

🙏 Hope my post useful for you, if you want support me please following one of the ways:

👛 **Buy or Renew Premium Account**

👉 Rapidgator: <https://rapidgator.net/account/registration/ref/49023>

👉 Nitroflare: <https://nitroflare.com/payment?webmaster=194862>

⚠️ Note: Please DON'T turn on VPN when making payment.

💖 **Donate Directly**

USDT (TRC20):

[TFniVipHpFsPVrUHBLsvkZJV4Mjj1MUz96](#)

DOGE (Doge Network):

[DCfVVnvNaVtxQbWyfpWsihbGnvpkuYdtJS](#)



🌟 **Every little support helps me to keep going and create more content.**

💖 **THANK YOU SO MUCH!** 💖
