

JACOB DRACHENBERG | DAGMAR VON CRAMM

Entspannt macht schlank

Die besten Anti-Stress-Strategien und
Rezepte für Kopf und Körper

A woman with long, wavy red hair is lying in a white hammock. She is wearing a grey textured top and a yellow knitted cardigan. She is holding a white bowl filled with a colorful salad of quinoa, red onions, tomatoes, and other vegetables. The background is a lush garden with green foliage and red and white flowers.

GU

Inhalt

**Hier geht es zum kostenlosen Erweiterungskurs für innere Balance!
Scannen Sie den QR-Code unten mit ihrem Smartphone oder gehen Sie im
Internet auf <http://gu.de/entspannt-macht-schlank-gutschein> und neh-
men Sie gratis teil an Jacob Drachenbergs Kurs für mehr Leichtigkeit,
Gelassenheit und Lebensfreude!**



Vorwort Jacob Drachenberg	7
Vorwort Dagmar von Cramm.....	9
1.	
Stress: Was ist das?	
Und kann das weg?	12
Uraltes Überlebensprogramm	14
Positiver und negativer Stress	17
Wenn Stress chronisch wird	20
2.	
Warum kann Stress	
dick machen?	24
Die Macht der Hormone	26
Zu wenig Schlaf!	28
Appetit oder Hunger?	29
Essen als Droge	31
Esspausen sind wichtig!	32
Die wichtige Rolle der Nährstoffe	33
3.	
Stress entsteht im Kopf	36
Mein Stress, dein Stress -	
Stress ist persönlich	41
10 Prozent Reiz - 90 Prozent Reaktion	45
Selbst Verantwortung übernehmen	48
4.	
Die Drachenberg-Methode ..	52
Der Magic Spot.....	54
Push & Pull.....	65
Wahrnehmung, Bewertung und	
Entscheidung	76
5.	
Rezepte für die	
Stressbewältigung	90
Selbstfürsorge	
statt Selbstvorwürfen.....	91
Durchatmen trotz Hektik.....	94
Zeit für gesündere Ernährung finden.....	94
Mit der Angst umgehen	97
Unterstützung statt Selbstabwertung	99
Selbstbewusst mit	
dem Sport anfangen.....	102
Langsam ans Kochen herantasten	103
Ziele setzen ohne Versagensängste	105
Ärger über andere loswerden.....	107
6.	
Ernährungskonzept Dagmar	
von Cramm: Strategie gegen	
Stresspfunde	110
Mythos Low Carb	112
Protein: Die Menge und	
die Mischung macht's	113
Das richtige Fett - in Maßen.....	114
Ohne sie geht nichts:	
Mineralstoffe und Vitamine	115
Einfache Lebensmittel: Keep it simple.....	116
Die Top Ten.....	117
Esspausen oder Intervallfasten?.....	118
Planung entlastet.....	119
Entrümpeln	119
Achtsam essen und genießen.....	120
Kochen als Entspannung im Flow	121
Anti-Stress-Küche	124
Das perfekte Anti-Stress-Frühstück	126
Take-away-Goodies	138
Soulfood.....	152
Das stillt den Süßhunger	170
Genießergerichte.....	182
Mit Liebe und den Händen backen	198
Wochen-Speisepläne	212
Rezeptregister.....	216
Sachregister	221
Impressum.....	224





1. Stress: Was ist das? Und kann das weg?

Stress. Über kaum etwas sind sich die Leute so einig wie darüber. Alle haben ihn, alle kennen ihn, alle stöhnen, klagen, jammern darüber – mal mehr, mal weniger. Stress, das ist ein Kalender voller Termine. Das ist eine lange Liste von To-dos bei der Arbeit und (unter Umständen) eine noch längere zu Hause. Stress ist das, was die einen nachts wachliegen lässt und bei den anderen den Schokoladen- und Fast-Food-Konsum in die Höhe treibt. Stress ist schuld an schlechter Laune, Magenschmerzen und verspannten Schultern.

*In einem Satz: Stress ist der
Fluch unseres modernen
Lebens.*

Stopp! Genau das ist der entscheidende Irrtum. Ein ziemlich weit verbreiteter, zugegeben. Ich begegne ihm immer wieder: Stress sei schlecht und ungesund, heißt es, und man müsse ihn bekämpfen.

Zeitschriften titeln mit »Anti-Stress-Tipps«, Yoga- und Achtsamkeitskurse werden beworben als »Auswege aus der Stressfalle«, und alles Mögliche, vom Stromanbieterwechsel bis zum Kochrezept, dient man uns als »stressfrei« an. Aber wie sähe ein Leben ohne Stress wirklich aus? Ziemlich langweilig, so viel steht fest. Die samstägliche Sportschau fiele aus, denn niemand würde sich den Stress eines sportlichen Wettkampfs antun. Konzerte, Theater, Stand-up-Comedy – tschüss!



6 POSITIVE SEITEN AN STRESS

STRESS ...

- **hilft uns, Ziele zu erreichen: vom Sieg im Wettkampf bis zur gelungenen Präsentation im Job.**
- **lässt uns über uns selbst hinauswachsen und zeigt uns, wozu wir in der Lage sind, wenn es drauf ankommt.**
- **führt uns vor Augen, was uns wirklich wichtig ist. Denn Dinge, Menschen oder Themen, die uns egal sind, können uns weder auf die Palme bringen noch nachts wach liegen lassen.**
- **legt den Finger in die Wunde und zeigt uns, wo wir in unserem Leben noch Potenzial zum Lernen oder zur Weiterentwicklung haben.**
- **kann ein Gefühl der Lebendigkeit verleihen und Energie geben.**
- **ist toll, wenn er nachlässt: Allein für das High danach springen manche mit Fallschirmen aus dem Flugzeug!**

Lampenfieber ist schließlich purer Stress. Niemand würde mehr Start-ups gründen oder sich für eine bessere Welt einsetzen, wenn es nur noch darum ginge, Stress zu vermeiden. Und selbst im Alltäglichen würde ziemlichlicher Stillstand herrschen: Warum einen Schulabschluss machen? Warum überhaupt etwas im Leben verändern wollen, egal ob es um den nächsten Karriereschritt oder einen fitteren Körper

geht? Jede Veränderung bedeutet schließlich erst einmal eins: Stress.

Diese wenigen Beispiele zeigen schon, dass Stress ganz unterschiedliche Gesichter haben kann. Und das ist eine zentrale Erkenntnis, wenn es um einen besseren, gesünderen Umgang damit geht: Stress an sich ist weder gut noch schlecht, sondern erst einmal neutral – ein biologischer Vorgang, der seine Daseinsberechtigung hat.

URALTES ÜBERLEBENS-PROGRAMM

Ich schwimme auf der Stelle, bereit, jeden Moment in Höchstgeschwindigkeit loszukraulen. Der vertraute Chlorgeruch steigt mir in die Nase, auf den Rängen jubeln die Fans, aber ich nehme beides kaum wahr. Gleich wird es losgehen, das erste Spiel der Wasserball-Europameisterschaft in Spanien, auf das unser Team der U20-Nationalmannschaft seit Monaten hintrainiert hat. Meine ganze Konzentration ist auf den Schiedsrichter fokussiert, der jeden Moment den Ball ins Wasser werfen und das Spiel anpfeifen wird. Mein Herz klopft, alle Muskeln sind angespannt.

Ich habe Stress.

Anders ausgedrückt: Mein Körper hat in diesem Moment im August 2008 sein eingebautes Alarmsystem aktiviert. Es ist ein Programm, das wir seit einer frühen Stufe







2. Warum kann Stress dick machen?

Es gibt Menschen, die bei Stress keinen Bissen mehr herunterbekommen, denen die Belastung den Appetit verschlägt und die bei Dauerbelastung abnehmen. Eigentlich ist das die natürliche Reaktion des Körpers auf Anspannung, Flucht- und Angriffsmodus: Essen würde kurzfristig die Reaktionsgeschwindigkeit reduzieren, das Blut erst einmal in unsere Verdauungsorgane lotsen und so den Muskeln entziehen. Der Steinzeitmensch hat sicher nicht vor der Jagd gefuttert, sondern erst nach Erlegen der Beute. So reagieren heute noch gerade Kinder mit natürlichem Hunger- und Sättigungsgefühl auf Stress mit Nahrungsverweigerung – vor allem beim Frühstück. Es gibt immer noch Menschen, die so auf Stress reagieren. Und ihnen geht es wahr-

scheinlich bald besser, denn ihr Körper dreht die Leistung herunter und gibt ihnen die Chance, sich zu erholen. Doch die meisten Menschen in der Wohlstandsgesellschaft reagieren anders. Sie nehmen zu. Das passiert auch zunehmend Kindern und Jugendlichen, bei denen durch Belohnung und Trost mit süßen und fetten Lebensmitteln das natürliche Verhalten aus dem Gleichgewicht geraten ist. Studien belegen, dass gerade übergewichtige Menschen sehr anfällig fürs Stressessen sind. Das ist vor allem bei chronischem Stress verhängnisvoll. Bestes Beispiel sind Politiker: Ihre Kleidergröße nimmt Jahr für Jahr zu, vor allem, wenn sie in Spitzenpositionen unterwegs sind. Ich brauche hier keine Beispiele zu nennen – sie sind





Anti-Stress-Küche

DAS PERFEKTE ANTI-STRESS-FRÜHSTÜCK S. 126

Trinken ist morgens ein Muss. Wer am Morgen ein Frühstück braucht, isst am besten etwas eiweißreicher – das gibt ausreichend Kraft für den Tag.

DAS STILLT DEN SÜSS-HUNGER S. 170

Oft wecken Frust und Erschöpfung die Lust auf Süßes. Das muss nicht schlecht sein – wenn dieser Süßhunger mit einer vollwertigen Mahlzeit gestillt wird.

TAKE-AWAY-GOODIES S. 138

Mittags im Büro sollte es Frisches geben, das einfach mitzunehmen ist. Der Mix aus Eiweiß, Kohlenhydraten und Ballaststoffen hilft übers Mittagstief und streichelt gleichzeitig die Nerven. Nicht vergessen: Kräftiges Kauen hilft, Stress abzubauen!

GENIESSERGERICHTE S. 182

Selber oder gemeinsam zu kochen, kann ausgesprochen wohltuend sein, wenn die Zeit dafür da ist. Wer kocht, gerät schnell in einen Flow, vergisst seinen Heißhunger und lernt, gute Lebensmittel mit Liebe zuzubereiten und zu genießen.

SOULFOOD S. 152

Sie brauchen Entspannung und das möglichst einfach und schnell? Nutzen Sie die Kraft von Getreide und Hülsenfrüchten. Kohlenhydrate helfen dabei, einen stressigen Tag hinter sich zu lassen.

MIT LIEBE UND DEN HÄNDEN BACKEN S. 198

Einen Teig mit den Händen zu kneten, hat etwas unglaublich Entspannendes. Das Ergebnis reicht vom selbstgebackenen Brot bis zum zuckerfreien Kuchen.



Gnocchi mit Ofengemüse

Kartoffeln machen glücklich. Denn sie enthalten Tryptophan, ein wichtiger Baustoff, um das »Gute-Laune-Hormon« Serotonin zu bilden. Am besten einen Probe-Gnocchi ins Kochwasser geben. Wenn er auseinanderfällt, noch etwas Stärke unter den Teig ziehen. Notfalls die Gnocchi in etwas Butter in der Pfanne dünsten und mit dem Gemüse genießen.

FÜR 4 PORTIONEN

600 g kleinere mehligkochende
Kartoffeln
400 g Süßkartoffeln
400 g Kirschtomaten
3 Zwiebeln
3 EL Olivenöl
Salz
½ TL Chiliflocken
60 g Dinkelgrieß, plus etwas
mehr zum Arbeiten
1 Ei (L)
80 g Dinkelvollkornmehl
1 TL gemahlene Kurkuma
frisch geriebene Muskatnuss
1 EL Honig

30 Min. Zubereitung
1 Std. Garen
Pro Portion 445 kcal; 12 g E;
11 g F; 72 g KH

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Kartoffeln und Tomaten waschen. Süßkartoffeln und Zwiebeln schälen, die Süßkartoffeln in ca. 1 cm große Würfel und die Zwiebeln in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten mit einer Gabel einstechen. Süßkartoffeln, Zwiebeln, Tomaten, Öl, Salz und Chiliflocken in einer feuerfesten Form (ca. 24 × 20 cm) mischen. Die Form auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech stellen, mit den Kartoffeln umlegen und alles im heißen Ofen (Mitte) in 40–50 Min. weich garen.

2 Wenn die Kartoffeln gar sind, diese aus dem Ofen nehmen. Das Gemüse weiterschmoren lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind. Die Kartoffeln pellen, durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und ausdampfen lassen. Grieß, Ei und so viel Mehl mit den Händen kurz unterkneten, dass ein weicher Teig entsteht. Diesen mit Salz, Kurkuma und Muskat abschmecken.

3 Salzwasser zum Kochen bringen. Ist der Teig zu weich, noch etwas Mehl zugeben. Den Teig zu etwa 2 cm dicken Rollen formen, dazu etwas Grieß auf die Arbeitsfläche streuen. Die Rollen in 2 cm lange Stücke schneiden. Mit den Zinken einer Gabel das typische Rillenmuster hineindrücken. Gnocchi ins kochende Salzwasser geben und dann nur noch leicht köcheln lassen. Wenn die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen. Den Backofengrill einschalten. Das Süßkartoffelgemüse kurz auf der 2. Schiene von oben im Backofen grillen, bis es bräunt, dann mit Honig abschmecken und zu den Gnocchi reichen.





Zu viel Stress macht zu viele Kilos?

Ja! Und daran ist nicht nur die Tüte Frust-Chips schuld, sondern ein komplexes Zusammenspiel aus Hormonen, Hungergefühl und den hohen Erwartungen an sich selbst. Abnehmen ist darum viel komplexer, als einfach nur Diät zu halten. Aber: Wer die Hebel kennt und versteht, kann gegensteuern!

Für dieses außergewöhnliche Buch haben sich die renommierte Top-Ernährungswissenschaftlerin und Bestsellerautorin Dagmar von Cramm und Deutschlands Stressbewältigungs-Coach Nr. 1 Jacob Drachenberg zusammengetan und helfen Ihnen, ganz entspannt abzunehmen! Mit praxisnahen Anti-Stress-Strategien, topaktuellem Ernährungs-Know-how und vielen leckeren Schlank- und Wohlfühl-Rezepten. Frei nach dem Motto:

Stress weg, Kilos weg!

WG 456 Schlanke Küche
ISBN 978-3-8338-7799-5



9 783833 877995

www.gu.de