

Marianne Botta Diener

Essen. Geniessen. Fit sein.

Das erste Wohlfühl-Ernährungsbuch
für Frauen in der Schweiz

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Beobachter
Ratgeber

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
---------	----

1. Nahrung für den Körper **12**

1.1 Wie Frauen essen – ein paar Basisinfos	14
Salatliebhaberin und Fleischtiger	14
Das Verhältnis der Frauen zu ihrem Körper	15
1.2 Was frau zum Leben braucht	16
So ist die Lebensmittelpyramide aufgebaut	16
Die Basis: Körper und Geist fit trinken	18
Früchte, Gemüse, Salate: Five a day	20
Gesund mit sekundären Pflanzeninhaltsstoffen	24
Energiespender Kohlenhydrate	26
Proteine: alles Fleisch oder was?	29
Genug Fett – aber bitte richtig	31
Die Spitze für seltenen Genuss	35
Spezialfall vegetarische Ernährung	37
Fit'n'Ess: Auch Bewegung gehört dazu	40
Richtig essen rund ums Sporttreiben	42

2. Fit und gesund in der Schwangerschaft **44**

2.1 Richtig essen: jetzt doppelt wichtig	46
Vor der Schwangerschaft	46
Es ist soweit!	47
Brainfood fürs Ungeborene	50
Wichtige Mineralstoffe	54
Das schadet dem Baby	55

2.2 Schwangerschaftsbeschwerden lindern	58
Übelkeit	58
Gelüste und Abneigungen	59
Verdauungsprobleme, Sodbrennen	59
Wassereinlagerungen (Ödeme)	59
Schwangerschaftsdiabetes	60

3. Nahrung für die Seele **62**

3.1 Mood Food – futtern für die gute Laune	64
Serotonin für die Glücksgefühle	64
Stabiler Blutzuckerspiegel	67
Stimmungstief im Winter – und wie Sie es wegessen	67
Schlafen Sie gut!	71
3.2 Anti-Stress-Ernährung – essen für mehr Gelassenheit	74
Folgen für den Körper	74
Essen statt stressen	75
So nicht! Das verstärkt die Belastung	80
3.3 Bewegung, Genuss, Liebe	82
Bewegung entspannt und tut gut	82
Genuss pur	83
Erotisch kochen	84

4. Sich wohlfühlen als Mutter **88**

4.1 So läuft's rund am Familientisch	90
Planung spart Zeit und Nerven: der Menüplan	91
Kochen ohne Stress	94
Küchenzauber für Kindergeburtstage	97
Einkaufen: Wo und mit welchem Budget?	99

5. Nahrung für den Geist

104

5.1 Fit im Job	106
Wer genug trinkt, denkt besser	107
Brainfood im Berufsalltag	107
Die Leistungskurve günstig beeinflussen	111
Blutzuckerspiegel im Lot	115
Kauen und Bewegen	119
Optimal auf Prüfungen vorbereitet	121

6. Hin zum gesunden Gewicht

124

6.1 Noch rundlich – oder schon übergewichtig?	126
Apfel oder Birne?	126
Fett ade – so gehts	128
Kriterien für eine sinnvolle Diät	129
So bleibt die Haut straff	130
6.2 Abnehmen in sieben Schritten	132
Ich spüre Hunger, Durst und Sättigung	133
Ich esse langsam	134
Ich trinke mehr	135
Ich bevorzuge lang sättigende Lebensmittel	136
Ich bewege mich mehr	136
Ich baue Stress ab	137
Ich führe ein Ernährungstagebuch	137
Ziel erreicht? Das ist jetzt wichtig	137

7. Nahrung für die Schönheit

140

7.1 Die Küche als Schönheitssalon	142
Essen für die reine Haut	142
Trockene Haut	145
Kann man Falten vorbeugen?	145
Frauenplage Cellulite	147
Volles, glänzendes Haar	147
Schöne Nägel, schöne Hände	149
Gesunde, starke Zähne	152
Säure-Basen-Haushalt im Lot	153
7.2 Schön in jeder Jahreszeit	154
Fit im Frühling	154
Vital im Sommer	156
Mit Schwung in den Herbst	158
Verwöhnt im Winter	159

8. Fit in den Wechseljahren und im Alter

162

8.1 Gut durch die Wechseljahre	164
Von Frau zu Frau unterschiedlich	164
Was kann die Ernährung?	165
Rund um die Schönheit	167
Der Wechseljahres-Wellnesstag	170
8.2 Gesund ins Alter	174
Was jetzt anders ist	174
Kleine Anleitung für goldene Jahre	177

9. Sich auswärts verpflegen

182

9.1 Mittags Kantine, abends Restaurant	184
Merkmale einer guten Kantine	184
Schmeckt es Ihnen?	184
Tipps für den gesunden Genuss	186
Einfache Bürolunches	187
Und abends?	188
Vom Umgang mit Alkohol	189
Party, Party	191
9.2 Ein Blick in fremde Kochtöpfe	194
Hoch gelobt: die Mittelmeerküche	194
Asien lädt zu Tisch	195
Hamburger, Kebab & Co.: Fast Food	197

10. Kochen und essen daheim

200

10.1 So macht Kochen daheim Spass	202
Gesund einkaufen	202
Richtig kühlen	204
Richtig lagern, schonend kochen	205
Halbfertig- und Fertigprodukte	208
Kochen mit Kräutern	209
Mikrowelle und andere Geräte	212
10.2 Allein zuhause	214
Fallen vermeiden	214
So geniessen Sie die Mahlzeiten	215
10.3 Kochen für Gäste	218
Gemeinsam kochen	218
Alle steuern etwas bei	218
Sie bestreiten den Abend allein	219
Anleitung für eine erfolgreiche Gästebewirtung	219

11. Heilen mit Nahrung

224

11.1 Typisch Frau	226
Wenn die Verdauung streikt	226
Blasenentzündung	230
Scheidenpilz	230
Die Tage vor den Tagen	231
Migräne	233
Osteoporose	234
Rheuma, chronische Polyarthritis	237

Anhang

239

Hausmittel	240
Links und Adressen	244
Literatur	247
Rezeptverzeichnis	249
Stichwortverzeichnis	250