

Marianne Botta Diener

# *Essen. Geniessen. Fit sein.*

Das Wohlfühl-Ernährungsbuch für Frauen

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

**Beobachter**

# Inhalt

Vorwort	11
<b>1. Nahrung für den Körper</b>	<b>12</b>
<hr/>	
1.1 Wie Frauen essen – 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	19
Welche Getränke eignen sich als Durstlöcher?	20
Früchte, Gemüse, Salate: Five a day	25
Gesund mit sekundären Pflanzeninhaltsstoffen	26
Energiespender Kohlenhydrate	30
Proteine: alles Fleisch oder was?	32
Genug Fett – aber bitte richtig	35
Die Spitze für seltenen Genuss	40
Spezialfall vegetarische Ernährung	44
1.3 Bewegung, Sport und Essen	48
Alltagsaktivitäten	48
Ausdauer für Herz und Kreislauf	49
Kraft- und Beweglichkeitstraining	49
<b>2. Fit und gesund in der Schwangerschaft</b>	<b>52</b>
<hr/>	
2.1 Richtig essen: jetzt doppelt wichtig	54
Vor der Schwangerschaft	54
Es ist soweit!	55
Ein guter Start ins Leben	57

Wichtige Mineralstoffe	62
Wie der mütterliche Stoffwechsel sich auf das Baby auswirkt	63
Zuckersüsse Babys?	65
Tipps für Frauen mit Kinderwunsch und für werdende Mütter	67
Geschmacksprägung während der Schwangerschaft und Stillzeit	69
Das schadet dem Baby	69

### **3. Nahrung für die Seele** **72**

---

<b>3.1 Mood Food – futtern für die gute Laune</b>	<b>74</b>
Vielfältige Mechanismen	74
Serotonin für die Glücksgefühle	75
Stabiler Blutzuckerspiegel	78
Stimmungstief im Winter – und wie Sie es wegessen	79
Kräuter, Gewürze, Hafer und Fisch	80
Schlafen Sie gut!	85
<b>3.2 Anti-Stress-Ernährung – essen für mehr Gelassenheit</b>	<b>88</b>
Folgen für den Körper	88
Essen statt stressen	89
So nicht! Das verstärkt die Belastung	93
<b>3.3 Bewegung, Genuss, Liebe</b>	<b>96</b>
Bewegung entspannt und tut gut	96
Genuss pur	97
Erotisch kochen	98

### **4. Sich wohlfühlen als Mutter** **102**

---

<b>4.1 So läuft's rund am Familientisch</b>	<b>104</b>
Planung spart Zeit und Nerven: der Menüplan	105
Kochen ohne Stress	108
Küchenzauber für Kindergeburtstage	111
Einkaufen: Wo und mit welchem Budget?	113

## **5. Nahrung für den Geist** **116**

---

<b>5.1 Fit im Job</b>	<b>118</b>
Wer genug trinkt, denkt besser	119
Brain Food im Berufsalltag	119
Die Leistungskurve günstig beeinflussen	124
Braucht das Hirn Kohlenhydrate und Zucker?	126
Blutzuckerschwankungen vermeiden	127
Kauen und Bewegen	133

## **6. Hin zum gesunden Gewicht** **136**

---

<b>6.1 Noch rundlich – oder schon übergewichtig?</b>	<b>138</b>
Apfel oder Birne?	138
Fett ade – so gehts	140
Kriterien für eine sinnvolle Diät	141
So bleibt die Haut straff	143
<b>6.2 Abnehmen in sieben Schritten</b>	<b>144</b>
Langsam, aber sicher	144
Ich spüre Hunger, Durst und Sättigung	144
Ich esse langsam	145
Ich trinke mehr	147
Ich bevorzuge lang sättigende Lebensmittel	147
Ich bewege mich mehr	148
Ich baue Stress ab	149
Ich führe ein Ernährungstagebuch	149
Ziel erreicht? Das ist jetzt wichtig	149
Ich schaffe es nicht, abzunehmen – was nun?	150

## **7. Nahrung für die Schönheit** **152**

---

<b>7.1 Die Küche als Schönheitssalon</b>	<b>154</b>
Essen für die reine Haut	154
Trockene Haut	157
Kann man Falten vorbeugen?	158

Frauenplage Cellulite	160
Volles, glänzendes Haar	160
Schöne Nägel, schöne Hände	162
Gesunde, starke Zähne	165
Säure-Basen-Haushalt im Lot	166

## **8. Fit in den Wechseljahren und im Alter** **168**

---

<b>8.1 Gut durch die Wechseljahre</b>	<b>170</b>
Von Frau zu Frau unterschiedlich	170
Was kann die Ernährung?	171
Rund um die Schönheit	173
Der Wechseljahres-Wellnesstag	176
<b>8.2 Gesund ins Alter</b>	<b>180</b>
Was jetzt anders ist	180
Kleine Anleitung für goldene Jahre	183

## **9. Sich auswärts verpflegen** **188**

---

<b>9.1 Mittags Kantine, abends Restaurant</b>	<b>190</b>
Merkmale einer guten Kantine	190
Schmeckt es Ihnen?	190
Tipps für den gesunden Genuss	192
Einfache Bürolunches	193
Und abends?	194
Vom Umgang mit Alkohol	195
Party, Party	198
<b>9.2 Ein Blick in fremde Kochtöpfe</b>	<b>200</b>
Hoch gelobt: die Mittelmeerküche	200
Asien lädt zu Tisch	201
Hamburger, Kebab & Co.: Fast Food	203

## **10. Kochen und essen daheim** **206**

---

<b>10.1 So macht Kochen daheim Spass</b>	<b>208</b>
Gesund einkaufen	208
Richtig kühlen	210
Richtig lagern, schonend kochen	211
Halbfertig- und Fertigprodukte	214
Kochen mit Kräutern	215
<b>10.2 Allein zu Hause</b>	<b>218</b>
Fallen vermeiden	218
So geniessen Sie die Mahlzeiten	219
<b>10.3 Kochen für Gäste</b>	<b>222</b>
Gemeinsam kochen	222
Alle steuern etwas bei	222
Sie bestreiten den Abend allein	223
Anleitung für eine erfolgreiche Gästebewirtung	223

## **11. Heilen mit Nahrung** **228**

---

<b>11.1 Typisch Frau</b>	<b>230</b>
Wenn die Verdauung streikt	230
Blasenentzündung	234
Scheidenpilz	234
Die Tage vor den Tagen	235
Migräne	237
Osteoporose	238
Rheuma, chronische Polyarthritis	240

## **Anhang** **242**

---

Links und Adressen	244
Literatur	247
Rezeptverzeichnis	250
Stichwortverzeichnis	251