Das Ernährungs- Fachmagazin

FOOD FORUM

FOOD SPEZIAL

THEMEN-AUSGABE 2 | 2022

GESUNDHEIT FÜR FRAUEN

NÄHRSTOFF-THERAPIE NUR FÜR FRAUEN

33 DARMSCHMEICHLER-REZEPTE

+ Naturmedizin gegen typisch weibliche Probleme
+ Jogging-Food: Laufen und Regenerieren ohne Stress
+ Gesünder essen im Einklang mit dem Biorhythmus

WENIG KCAL
VEGAN
VEGGIE
BALLAST STOFFE
GUTE FETTE
LOW CARB
HIGH PROTEIN
GLUTEN FREI
LACTOSE FREI
ZUCKER FREI

BAUCHSPECK UND HÜFTGOLD GEZIELT ABBAUEN

Bring deine Hormone in Balance

5,90 € Österreich: 6,30 € • Schweiz 9,00 sfr • BeNeLux: 6,90 €

4 193174 905908 02

SLOW CARBS
DIE SCHLANKEN KOHLENHYDRATE

FETT IST NETT: SO HELFEN UNS OMEGA-3-FETTSÄUREN

MIKROBIOM UND FIGUR: ABNEHMEN BEGINNT IM DARM

Christine Felsinger
CHEFREDAKTEURIN **FOOD**FORUM

Das essen wir mal nur für uns

Als wir vor zwei Jahren das erste Spezialheft über gesunde Ernährung NUR FÜR FRAUEN in Druck gaben, war die komplette Redaktion erstaunt, wie viel Tiefgang zu diesem Dornröschen-Thema in verschiedenen Fachkreisen schlummerte. Gleichzeitig wurde uns nach der Recherche klar, wie viel es zu Gender-Food und Gender-Medizin immer noch zu entdecken gibt. Egal ob Patientin, Journalistin, ja sogar Ärztin oder Ernährungsberaterin: Beim Wissen, was wir für unser weibliches Wohlbefinden gezielt Gutes tun und essen können, ist noch genug Luft nach oben.

Deshalb haben wir nun, ermutigt vom großen Interesse an unserer Erstlingsausgabe 2020, für das Frauen-Spezialheft Nummer 2 erneut mit Expertinnen gesprochen, die sich für Gender-Ernährung engagieren – fünf unserer Interviewpartnerinnen sehen Sie rechts. Mit ihrer Unterstützung entfaltet sich aus aktuellen Food- und Health-Fakten das diesjährige Themenspektrum zur Frauengesundheit. Ergänzend zur ersten Ausgabe (erhältlich unter https://shop.doldemedien.de/) konzentrieren wir uns nicht nur auf die Ernährungstherapie typisch weiblicher Krankheiten, sondern auch auf den optimalen Nährstoffwechsel der Frauen und die Rolle der Hormone, die Körper und Psyche steuern – was wir im Idealfall kaum bemerken. Aber was läuft im Leben schon immer ideal …

Auch zum allzeit lebendigen Figurthema, das eng mit der weiblichen Hormon-Balance zusammenhängt, gibt es hilfreichen Lesestoff samt passender Nährstoffempfehlungen und 33 leckerer Alltagsrezepte, mit denen wir uns im eigenen Körper wieder wohlfühlen. Viel Erfolg beim Entdecken und Genießen!

redaktion@foodforum-magazin.de

VON FRAUEN FÜR FRAUEN:

RABEA KIESS, HORMON-COACH
Mit ihrer Hormon-Balance-Diät hilft sie Frauen, die sich trotz gesundem Essen und Sport unwohl fühlen und ihre Kilos an Bauch oder Hüfte nicht loswerden. **SEITE 8**

DR. MED. FRANZISKA RUBIN, TV-ÄRZTIN
Darm, Magen, Leber, Nieren, Herz: Weil weibliche Organe sensibler sind, unterstützt die Naturheilkundlerin mit sanften Mitteln. **SEITE 50**

PROF. DR. MED. MARION KIECHLE, GYNÄKOLOGIN
Ihr Tipp: Fett ist nett – in Form von Omega-3-Fettsäuren, die den Frauenstoffwechsel auf höchste Stufe „Fettverbrennung" schalten. **SEITE 70**

DR. MED. HELENA ORFANOS-BOECKEL, INTERNISTIN
Gesund essen allein füllt unsere Nährstoff- und Hormon-Depots nicht optimal. Deshalb rät sie Frauen, ihre Ernährung gezielt zu ergänzen. **SEITE 78**

JULIA SAHM, HEILPRAKTIKERIN
Erst annehmen, dann abnehmen: Selbstliebe ist die beste Basis, wenn wir Frauen nachhaltig unsere Figur verändern möchten. **SEITE 94**

Titel: shutterstock: Anna Tigra | Editorial: Fotos: privat; Judith Bürhe, Graefe und Unzer Verlag / Kay Blaschke, J. Gersina Thierne, Björn Jansen | shutterstock: Denis Sined

Tschüss, HÜFTGOLD-BAKTERIEN 12

FOOD FÜR FRAUEN

NATÜRLICH GESUND

ANTI-AGING MIT BEEREN 6
GEMÜSE ALS MEDIZIN 38
MINERALIEN-BOOSTER 76

FIT MIT DER OMEGA-3-FORMEL

DIESES FETT IST NETT ZU FRAUEN 70

Balance FÜR MEINE HORMONE 8

33 SPEZIALREZEPTE, DIE FRAUEN STARK UND SCHÖN MACHEN

INHALT

Food für Frauen: Beauty
Gesund und jung mit Antioxidantien 6

Hormone im Gleichgewicht*
Hormon-Coach Rabea Kieß im Interview 8

Abnehmen und Mikrobiom*
Der Wegweiser für mehr Rank-und-schlank-Bakterien im Darm 12

Slow Carbs und Eiweiß*
Das Traumpaar für weniger Gewicht und mehr Muskeln 28

Food für Frauen: Health
Typisch weibliche Beschwerden mit Schätzen aus der Natur behandeln 38

Wohlfühl-Fitness*
Der sanfte Weg zu Gesundheit, Ausgeglichenheit und Stärke 40

Bye-bye Bauchspeck
Typgerecht und gezielt abnehmen – so modellieren wir Problemzonen 46

Frauen ticken anders*
Tipps aus der Natur-Apotheke: Was weibliche Organe schützt und heilt 50

Frauen-Power-Rezepte*
Die leckersten Rezepte für Schönheit von innen und außen 56

Fett ist nett*
Alles über die Star-Fettsäure Omega 3 70

Food für Frauen: Mineralien
Die wertvollen Power-Nährstoffe für den weiblichen Stoffwechsel 76

Nährstoff- und Hormontherapie*
Raus aus dem Stoffwechselchaos – Dr. Helena Orfanos-Boeckel im Interview 78

Trends zum Wohlfühlen 86

Leckeres für den Sommer
Abwechslungsreich und gesund durch die Grillsaison 88

Die weibliche innere Uhr*
So wichtig ist unser Biorhythmus für Gesundheit und Wohlbefinden 90

Body-Positivity
Sich selbst lieben ist das Wichtigste – Life-Coach Julia Sahm im Interview 94

Am Ende 5 x schlauer
Die Aha-Erlebnisse der Redaktion 98

Impressum 97

Rezepte *Titelthemen

FIT FOOD GUIDE

WENIG KCAL
Hauptgerichte < 450 kcal, Vorspeisen, Suppen, Snacks und Desserts < 150 kcal, Getränke < 140 kcal/l

VEGAN
ohne Lebensmittel tierischen Ursprungs, inklusive Honig

VEGGIE
ohne Fleisch, Fisch, Geflügel und Gelatine

BALLASTSTOFFE
besonders reich an Ballaststoffen > 2 g pro 100 kcal

GUTE FETTE
reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren > 0,8 g pro 100 kcal

LOW CARB
< 30 % der Kalorien aus Kohlenhydraten

HIGH PROTEIN
>20 % der Kalorien aus Eiweiß

GLUTENFREI
< 0,002 g Gluten pro 100 g

LACTOSEFREI
< 0,1 g Laktose (Milchzucker) pro 100 g

ZUCKERFREI
Süßspeisen und Getränke: Ohne Zucker, Honig, Kokosblütenzucker, Sirups und künstliche Süßstoffe

WENIG KCAL
VEGAN
VEGGIE
BALLAST STOFFE
GUTE FETTE
LOW CARB
HIGH PROTEIN
GLUTEN FREI
LACTOSE FREI
ZUCKER FREI

Rezeptbilder: ©Ira Leoni; © Julia Hoersch, ©M. Bergmann/Thieme, shutterstock: Max kegfire, Alexandra Lande, Tatiana Bralnina, Mary Long

Tschüss, HÜFTGOLD-BAKTERIEN

shutterstock: Max kegfire, Venomous Vector

TEXT: ANGELIKA ILIES, LISA OPITZ,
MERLE SCHONVOGEL

Der Weg zur Wohlfühlfigur geht über den Darm! Dass ein gesundes Mikrobiom einen großen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden hat, ist inzwischen hinlänglich bekannt. Aber nicht nur das – auch bei der Gewichtsregulierung haben der Darm und die Schar seiner winzigen Bewohner ein Wörtchen mitzureden. Wir erklären warum und liefern direkt die passenden Darmschmeichler-Rezepte dazu

Für die meisten Frauen ist ihr Darm und was darin vor sich geht ein eher unangenehmes Thema. Dabei ist er genau wie Herz, Lunge und Leber lebenswichtig und gibt außerdem im Stoffwechsel den Ton an. Bei dieser Aufgabe unterstützen ihn die etwa 100 Billionen kleinen Bakterien, die den Darm bevölkern. Wie der Fingerabdruck ist auch die Bakterienzusammensetzung im Darm bei jedem Menschen einzigartig. Nur mit diesem komplexen Ökosystem, auch Mikrobiom genannt, sind wir in der Lage, aus dem Essen Nährstoffe für den Körper zu gewinnen.

Die Verdauung unserer Nahrung beginnt bereits im Mund. Dort wird sie grob zerkleinert und mit Speichel vermischt. Danach ist der Magen dran: Er durchmengt alles unter Zugabe von Verdauungsenzymen zu einem Brei, der daraufhin in den Dünndarm weitergeschoben wird. Erst dort geht es dann richtig zur Sache: Fette werden mithilfe der Darmbakterien zu kurzkettigen Fettsäuren, Kohlenhydrate zu Einfachzucker und Proteine zu Aminosäuren aufgespalten. Alle diese Nährstoffe liefern dem Körper Energie. Nur so können die Organe in unserem Körper richtig arbeiten.
Ist das empfindliche Gleichgewicht der Darmflora aus der Balance geraten, können vielerlei Beschwerden die Folge sein. Je nachdem, an welcher Stelle im Darm die Funktion gestört ist, treten Symptome wie Übelkeit und Erbrechen, Verstopfung oder Durchfall, Blähungen, Völlegefühl und Schmerzen auf.

Zusammen sind wir stark – und gewichtig ...

Fast zwei Kilo bringen alle Darmbakterien gemeinsam auf die Waage!

ABNEHMEN BEGINNT IM DARM

Neben diesen Beschwerden kann ein Ungleichgewicht im Darm aber auch ein Mitgrund dafür sein, dass Diäten immer wieder scheitern oder das Wohlfühlgewicht sich einfach nicht langfristig halten lässt. Zahlreiche Studien belegen nämlich inzwischen: So klein die Darmbewohner auch sind, ihr Einfluss ist groß. „Die Entscheidung, ob wir mühelos schlank bleiben oder andauernd mit unerwünschten Pfunden zu kämpfen haben, fällt zu etwa einem Drittel im Darm", erklärt Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann, Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Coburg und Autorin verschiedener Ratgeber zu dem Thema. „Dauerhaft schlank bleiben kann nur der, dessen Darmflora optimal funktioniert."
Von den Aberbillionen Bakterien, die in unserem Darm leben, haben nach aktuellen Erkenntnissen hauptsächlich zwei große Gruppen Einfluss auf unsere Figur: die sogenannten Hüftgold-Bakterien und die Rank-und-schlank-Bakterien, wie Expertin ▶

SELLERIE-KURKUMA-SUPPE MIT TOFU-GOJIBEEREN-REIS-TOPPING

- 50 g Naturreis
- Salz
- 300 g Sellerieknolle
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Kokosdrink
- Pfeffer
- ½ TL Kurkumapulver
- Majoran, getrocknet
- Chilipulver
- 150 g Tofu
- 20 g Mandelblättchen
- 3 EL Gojibeeren

1 Reis in der 2,5-fachen Menge Salzwasser ca. 30 Min. weich garen, evtl. abtropfen lassen.
2 Währenddessen Sellerie, Frühlingszwiebeln und Knoblauch putzen, schälen und alles in kleine Stücke schneiden.
3 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Erst die Zwiebeln und den Knoblauch glasig dünsten, dann Sellerie zugeben und mit andünsten. Mit der Brühe aufgießen und den Sellerie bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. weich garen.
4 Alles zusammen mit dem Kokosdrink pürieren. Mit Salz , Pfeffer und den anderen Gewürzen abschmecken.
5 Tofu klein würfeln. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu und Mandeln darin anbraten. Reis hinzufügen und mit anbraten. Gojibeeren zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Reismischung vor dem Servieren als Topping auf die Suppe geben.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Für 2 Portionen

Nährwerte pro Portion: ca. 382 kcal
Fett 21 g, Kohlenhydrate 28 g
Eiweiß 18 g, Ballaststoffe 6 g

WENIG KCAL
VEGAN
GUTE FETTE
LACTOSE FREI

GRÜNER SPARGELSALAT MIT ERDNÜSSEN UND GEBACKENEM TOFU

- 400 g grüner Spargel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Sesamöl
- 100 g Erbsen (TK)
- 2 EL Limettensaft
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Himbeeren
- 200 g Tofu
- 2 EL Sojamehl
- 1 EL Sesamsamen
- 2 EL Erdnüsse, geröstet

1 Spargel und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden.
2 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Spargel und das Weiße der Frühlingszwiebeln zugeben und 5–8 Min. dünsten, dabei gelegentlich umrühren. Erbsen in etwas kochendem Salzwasser 5 Min. garen, abgießen und abkühlen lassen.
3 Limettensaft mit 2 EL Öl vermischen, salzen und pfeffern. Himbeeren unterheben, dabei leicht zerquetschen. Spargel mit Frühlingszwiebelgrün, Erbsen und Dressing mischen.
4 Tofu in Scheiben schneiden. Sojamehl in einem tiefen Teller mit 2 EL Wasser verrühren. Sesam in einen zweiten Teller geben. Tofu erst in der Sojamehl-Wasser-Mischung wenden, dann in den Sesamsamen, diese dabei fest andrücken.
5 Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, die Tofuscheiben auf beiden Seiten goldbraun braten, salzen und pfeffern. Salat mit Erdnüssen bestreuen und mit dem Tofu servieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Für 2 Portionen

Nährwerte pro Portion: ca. 505 kcal
Fett 36 g, Kohlenhydrate 17 g
Eiweiß 31 g, Ballaststoffe 12 g

VEGAN
BALLAST STOFFE
GUTE FETTE
LOW CARB
HIGH PROTEIN
LACTOSE FREI

ZUCCHINI-KARTOFFEL-OMELETTE MIT ZIEGENKÄSE UND SPINAT

- 1 Zucchini
- 300 g Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Leinsamen, geschrotet
- Salz, Pfeffer
- Rosmarin, getrocknet
- 30 g Ziegenkäserolle (30 % Fett i. Tr.)
- 100 g Babyspinat
- 3 Eier (M)
- 150 ml Milch (1,5 % Fett)
- Paprikapulver
- Majoran, getrocknet

1 Zucchini putzen und waschen, Kartoffeln schälen. Beides in Würfel schneiden.
2 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Kartoffeln darin 5 Min. anbraten, dann Zucchiniwürfel und Leinsamen zugeben und weitere 7 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Aus der Pfanne nehmen.
3 Käse in Scheiben schneiden, Spinat waschen und trocken schütteln.
4 Eier und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Majoran würzen. Je 1 EL Öl in 2 Pfannen erhitzen, je die Hälfte der Eier-Milch zugeben und stocken lassen. Dann zuerst jeweils die Hälfte der Kartoffel- und Zucchiniwürfel auf dem Ei verteilen, dann den Ziegenkäse und Spinat. Kurz schmelzen lassen, dann die Omeletts aus den Pfannen gleiten lassen und servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Für 2 Portionen

Nährwerte pro Portion: ca. 500 kcal
Fett 30 g, Kohlenhydrate 33 g
Eiweiß 25 g, Ballaststoffe 7 g

VEGGIE
BALLAST STOFFE
GUTE FETTE

Rezepte & Foodstyling: Iris Lange-Fricke, Fotos: Misha Vetter

Erst annehmen, dann abnehmen

INTERVIEW: NINA SUSANN SCHMIDT

DIE EXPERTIN

JULIA SAHM ist Life-Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Bestsellerautorin, Podcasterin und Entwicklerin des Coaching-Programms „Lifestyle schlank". Sie hat bereits Tausenden von Menschen geholfen, ein liebevolleres und entspannteres Verhältnis zu ihrem Körper, ihrem Essverhalten und vor allem zu sich selbst aufzubauen. Mit ihrer Arbeit setzt Julia Sahm am Kern von Übergewicht an, anstatt mit Diäten immer nur dessen Symptome zu bekämpfen.

Foto: Björn Jansen

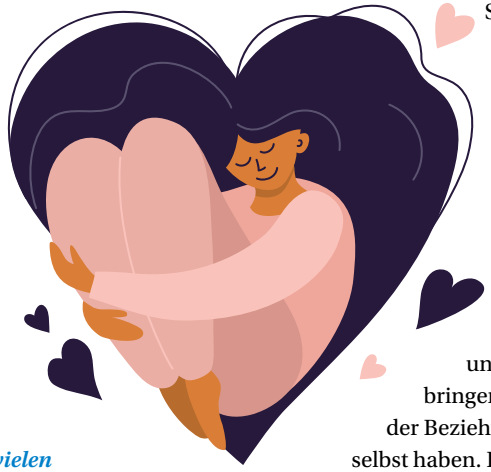
Der Schlankheitswahn ist Geschichte – zumindest für Anhänger der Body-Positivity-Bewegung. Was hinter dem Begriff steckt und wie Frauen den Widerspruch überwinden können, den eigenen Körper so zu lieben, wie er ist, ihn aber trotzdem verändern zu wollen

Die Begriffe Body-Shaming und Body-Positivity sind – vor allem in den sozialen Medien – in aller Munde. Was bedeuten diese Schlagworte denn eigentlich? Und was heißt es für Sie persönlich, body-positive zu sein?

Als Body-Shaming werden abwertende und/oder unangemessene Äußerungen über das Aussehen anderer bezeichnet. Oftmals betreffen sie das Gewicht, aber auch jegliche anderen despektierlichen Kommentare über das äußere Erscheinungsbild fallen unter den Begriff. Body-Positivity hingegen bedeutet für mich, keinem starren Schönheitsideal zu folgen, sondern zu akzeptieren, dass Schönheit immer im Auge des Betrachters liegt. Und dass Geschmäcker – zum Glück – sehr verschieden sind und wir deshalb auch nicht einem ganz bestimmten Ideal hinterherlaufen sollten.

Und auch, dass wir unser Selbstwertgefühl nicht einzig und allein auf unser äußeres Erscheinungsbild stützen sollten, oder?

Richtig! Wir können unser Selbstwertgefühl auf verschiedenen Säulen aufbauen. Zum Beispiel auf unseren Werten, unseren Fähigkeiten, unseren Beziehungen zu anderen Menschen und natürlich auch auf unserem Aussehen. Wir sollten aber versuchen, dem Aussehen generell einen geringeren Stellenwert zu geben und unseren Selbstwert mit Dingen zu füttern, die nachhaltiger sind und die wir aktiv mitgestalten können. Denn unser Aussehen ist doch das, auf das wir am wenigsten Einfluss haben – außer auf unser Gewicht natürlich. Aber auch wenn man schlank ist, bedeutet es nicht, dass einem der eigene Körper gut gefällt. Vielleicht findet man dann seine Beine zu kurz, die Form seines Pos nicht schön, den Busen zu klein oder zu groß. Auch auf unsere Nase, unsere Haut, unsere Lippen, unsere Augen und so vieles mehr haben wir eigentlich keinen Einfluss. Sowieso: Den Selbstwert findet man im Inneren, nicht im Außen. Und im Gegensatz zu unseren Äußerlichkeiten haben wir auf unsere Werte, unsere Fähigkeiten und die Art und Weise, wie wir Beziehungen pflegen, einen riesigen Einfluss. Das sind Dinge, die wir aktiv gestalten können. Und das sind am Ende auch die Dinge, auf die wir stolz sein können.



Denken Sie, dass die vielen Beiträge und Postings zum Thema Body-Positivity bei Frauen auch einen gewissen Druck ausüben, sich selbst lieben zu „müssen"?

Ja, auf jeden Fall! Denn leider wird Body-Positivity oft mit Selbstliebe gleichgesetzt. In meinen Augen völlig ohne Grund, denn Liebe heißt doch nicht, dass ich etwas schön finden muss.

Aus meiner Sicht geht es weder bei Body-Positivity, noch bei Selbstliebe darum, jeden Zentimeter an seinem Körper zu lieben und sich dafür zu verurteilen, wenn man es nicht tut. Ein Beispiel: Wir lieben ja auch unsere Kinder, unseren Partner und unsere Eltern, obwohl wir vielleicht nicht alles an ihrem Äußeren zu 100 Prozent schön finden. Bei gesunder Selbstliebe und einem positiven Körpergefühl geht es nicht darum, sich selbst als möglichst attraktiv wahrzunehmen. Es geht vielmehr darum, dass man sich in seiner Haut wohl und zuhause fühlt – auch, wenn man nicht jedes Detail des eigenen Körpers schön findet.

Ist das auch der Grundgedanke der neueren Bewegung Body-Neutrality?

Ja, denn bei vielen baut der Aufruf zu Body-Positivity erst recht Druck auf. Deshalb geht der Ansatz der Body-Neutrality einen Schritt weiter. Sie lenkt den Fokus ganz weg vom äußeren Erscheinungsbild. Nach dem Motto: Mein Körper tut Tag und Nacht so viel für mich, hält mich am und trägt mich durchs Leben – wie er dabei aussieht, ist erst mal zweitrangig. Es geht dabei also vielmehr darum, Respekt für den eigenen Körper zu haben, ihn wertzuschätzen, aber nicht unbedingt schön finden zu müssen.

Was sind für Sie die Unterschiede zwischen Selbstliebe und Body-Positivity?

Selbstliebe geht für mich viel tiefer als Body-Positivity und ist die Grundlage für ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper. Für mich ist Selbstliebe zunächst die Haltung, die wir uns selbst entgegenbringen. Sie zeigt sich in der Beziehung, die wir zu uns selbst haben. In der Art und Weise, wie wir mit uns selbst verbunden sind. Selbstliebe bedeutet, ein wirkliches Interesse für uns selbst aufzubringen. Sie fordert uns heraus, uns immer wieder nach innen zu wenden, um unsere wirklichen Bedürfnisse wahrzunehmen. Selbstliebe

shutterstock: GoodStudio, Olga Strel