



Power mit Beatrice

Frühstück und Abendessen

FOLGENDE NÄHRSTOFFE SORGEN FÜR ENTSPANNUNG:

Wichtig sind die richtigen *Kohlenhydrate*, weil sie Heisshunger verhindern. Hunger bedeutet Stress für den Körper. Daher sollten Sie zu Lebensmitteln greifen, die einen langhaltenden Sättigungseffekt haben. Dazu gehören protein- und fettreiche Lebensmittel sowie komplexe Kohlenhydrate wie zum Beispiel Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder Nüsse. Diese lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen. Der Effekt: Man ist länger satt. Richten Sie sich nach der glykämischen Last: Diese ist ein Indikator, der anzeigt, wie schnell ein bestimmtes Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Tabellen der glykämischen Last finden Sie im [Internet](#).

B-Vitamine: Zu den B-Vitaminen gehört eine ganze Reihe an Vitaminen, die alle Aufgaben im Nervensystem erfüllen. Lebensmittel, die reich an B-Vitaminen sind, sorgen für eine schnelle Verarbeitung der Nervenreize. Wenn die Konzentrationsfähigkeit nachlässt, Müdigkeit und Kopfschmerzen drohen, dann können Vollkornprodukte, Fleisch, Eier und Milchprodukte eine Unterstützung sein.

Magnesium: *Magnesium* ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, der für den Stoffwechsel eine grosse Rolle spielt. Unter Stress verbraucht der Körper mehr Energie und unsere Muskeln sind im wahrsten Sinne des Wortes angespannt. Durch Magnesiummangel ist die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven erhöht. Dann kann es zu Zittern, Zuckungen und Muskelkrämpfen kommen. Magnesium arbeitet Hand in Hand mit *Calcium*. Eine ausreichende Aufnahme der beiden Mineralstoffe bekämpft Stress. Wählen Sie ein Mineralwasser, das besonderes reich an Magnesium und Calcium ist. Sie erkennen es am salzigen Geschmack oder aus den Infos auf den

Etiketten. Magnesium findet man zudem in Vollkornprodukten, Bananen und Nüssen. Milch ist eine ausgezeichnete Quelle für Calcium. Wählen Sie für Ihr Anti-Stress-Frühstück ein Vollkorn-Nuss-Müsli ohne zugesetzten Zucker und kombinieren Sie es mit frischen Früchten und Joghurt oder Milch.

Ich möchte Ihnen zudem noch einige Tipps zum «Bikini-Figur-Frühstück» geben. Ein leckeres Frühstück, das die Kilos schmelzen lässt.

Um abzunehmen, muss weniger Energie zugeführt werden als Energie verbraucht wird. Es sind also besonders beim Frühstück Lebensmittel angesagt, die lange satt machen – denn gehungert werden soll nicht! Vielmehr geht es darum, sich gesunde Ernährungsgewohnheiten anzueignen. Leckeres Knäckebrötchen mit Kräuterquark und viel Radieschen, Haferflocken mit Obst und Joghurt oder deftiges Rührei mit Cherrytomaten und frischem Basilikum. Ein «Bikini-Figur-Frühstück» ist garantiert nicht langweilig!

Achten Sie ausserdem darauf, sich beim Essen Zeit zu lassen. Frühstücken Sie in aller Ruhe und geniessen Sie diesen Moment vor einem anstrengenden Arbeitstag. Da das Sättigungsgefühl erst nach 15–20 Minuten einsetzt, sollte ein Frühstück mindestens 15 Minuten dauern.

Es empfiehlt sich, direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser zu trinken, da während der Nacht längere Zeit keine Flüssigkeit aufgenommen wurde. Sie werden feststellen, dass Sie so schneller satt sind.

Als Ergänzung zum Bikini-Frühstück ist regelmässiger Sport optimal. Wenn Ihr Kreislauf schon morgens fit ist, gehen Sie doch noch vor dem Frühstück eine Runde an der frischen Luft spazieren oder joggen!

Mein Tipp zum Abendessen heisst Dinner-Cancelling

Möchten Sie über Nacht eine leichte Gewichtsreduktion erreichen, sich dabei wohl fühlen und die körpereigenen Hormone anregen, die einen Anti-Age Effekt haben? Dann sollten Sie folgendes versuchen. Bei dieser «Diät» gibt es keinen strikten Diätplan oder Kalorien zählen. Auch keine aufwändigen Rezepte. Das Entscheidende und Wichtigste bei dieser Diätform ist, an zwei bis drei Tagen pro Woche auf das Abendessen zu verzichten. Das bedeutet, mindestens 14 Stunden vor dem Frühstück darf keine feste Nahrung mehr gegessen werden. Wer also um 7 Uhr frühstückt, darf ab 17 Uhr keine feste Nahrung mehr zu sich nehmen. Erlaubt ist nur das Trinken – Wasser ohne Kohlensäure, ungesüssten Tee und Molke. Strikt verboten sind alkoholische Getränke.

Das Ziel dieses abendlichen Fastens ist die nächtliche Freisetzung der körpereigenen Hormone Melatonin (Schlafhormon) und Somatotrophin (ein Wachstumshormon). Sie sollen den Alterungsprozess verzögern und das Immunsystem stärken. Durch den Verzicht auf das Nachtessen wird der Fettstoffwechsel positiv beeinflusst. Das Dinner-Cancelling bewirkt einen tieferen und gesünderen Schlaf und hilft zusätzlich Gewicht zu reduzieren.

Für die Abende mit Nachtessen wäre es ideal, zwischen 17–19 Uhr zu essen. Für die meisten von uns ist dies leider unmöglich, weil wir noch unterwegs sind. Deshalb empfehle ich unbedingt ein leichtes, möglichst kohlenhydratfreies, Nachtessen. Das heisst: kein Brot, keine Pasta, keine Pizza, sondern Eiweisse wie Hülsenfrüchte. Eierspeisen, Quarkspeisen, Fisch (z. B. Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch, Thunfisch, Steinbutt), mageres Fleisch (z. B. magere Schinken, Pouletbrust, Bündnerfleisch), gedünstetes Gemüse und Hart- oder Weichkäse mit Obst zum Dessert.