

Sie viele der vermeintlich ultimativen Formeln («Weg mit dem Speck in 10 Tagen»), hippen Modeerscheinungen («Keto-Diät») oder neuen Erkenntnisse der Ernährungsmedizin, die in den Medien angepriesen werden.

Wir stellen in unserer täglichen Arbeit oft fest, dass es den meisten Frauen gleich geht: Sie setzen sich viel mit Gesundheit und Ernährung auseinander und haben dennoch oftmals nicht das Gefühl, dass sich dies nachhaltig auf ihre Figur und ihr Wohlbefinden auswirkt. Bei der schier Masse an Informationen braucht es eine Richtschnur, wie diese einzuordnen sind. Welche davon machen wirklich Sinn? Welchen Ernährungshype ignoriert man besser? Was muss man wirklich wissen, um sich nicht im Ernährungdschungel zu verlaufen, sondern sich stressfrei gesund zu ernähren und die Pfunde nachhaltig

schmelzen zu lassen?

Unser Anspruch ist es, Ihnen brandaktuelle Informationen zu diesen Themen zu liefern. Dazu hätten wir Tausende von Studien aus den vergangenen Jahren bis zum heutigen Tag zu Ernährung hier berücksichtigen können. Wir haben die in unseren Augen wichtigsten und neuesten

Forschungsergebnisse ausgewählt, ausgewertet und für Sie in den Alltag übersetzt. Wie so oft im Leben gilt auch hier: Qualität geht vor Quantität. Bei jeder zitierten Studie finden Sie eine Ziffer in Klammern vor und den entsprechenden Nachweis im Anhang ab \geq .

Zunächst geht es also in unserem Buch um die große Rolle, die Ernährung in unserer Gesellschaft spielt, und welchen erheblichen Einfluss sie auf die Gesundheit hat. Danach erfahren Sie alles Wichtige zum Thema Gewichtsmanagement und welche Faktoren

Ihr Gewicht mitbestimmen – von der optimalen Nährstoffverteilung, über den Einfluss des Mikrobioms und des Hormonhaushalts bis hin zur Wichtigkeit Ihrer psychischen Verfassung und noch vieles mehr. Im letzten Buchteil ab \geq stellen wir Ihnen das »Tag für Tag leichter«-Prinzip vor und wie Sie damit den Weg zu einer intuitiven und gesunden Ernährungsweise finden. Wir möchten Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Gesundheit Tag für Tag selbst in die Hand nehmen können.

WOHER KOMMT DER WIRBEL UMS ESSEN?

Wir leben in einer Optimierungsgesellschaft. Wer wir sind, wie wir leben, wie wir aussehen – alles ist transparenter als früher. Wir präsentieren uns der Welt über

Facebook, Instagram oder Twitter, und zwar immer im besten Licht: So wollen wir gesehen werden! Die wenigen, die um die Social-Media-Kanäle einen Bogen machen, kriegen es auf anderen Wegen präsentiert – über klassische Medien oder Werbekampagnen: Gesund leben und gut aussehen ist das Maß aller Dinge.

Vielen von uns ist einerseits bewusst, dass wir uns nicht zu optimieren brauchen (und schon gar nicht für ein Foto bei Facebook oder Instagram). Auch dass ein paar Kilos zu viel auf der Waage weder der Gesundheit schaden (im Gegenteil!), noch objektiv unser Aussehen negativ verändern oder uns sonstige Nachteile verschaffen, würden die meisten von uns sofort unterschreiben.

Und dennoch gibt es auch das Andererseits: Der Zweifel nagt an vielen Frauen. Der Einfluss der Medien, unsere

Erziehung und der eigene Selbstbeurteilungsdrang führen dazu, dass für die meisten von uns das Schönheitsideal immer noch eine schlanke, straffe Körpersilhouette ist. Und selbst für diejenigen, die sich am sogenannten Wohlfühlgewicht orientieren, lautet die Formel stets: Um es zu erreichen, braucht es einen gesunden Ernährungsplan.

ÜBERGEWICHT KANN KRANK MACHEN

Man sieht daran: Unsere Ernährung ist für uns ein hochrelevantes Thema geworden. Übergewicht und Adipositas sind weltweit auf dem Vormarsch und begünstigen das Auftreten vieler Erkrankungen. Warum das so ist? Die veränderte und gesteigerte Stoffwechsellage regt die Zellteilung an und