

verändern. Rezepte für eine schnelle und einfache Küche mussten her, mit möglichst unkomplizierten und überschaubaren Zutatenlisten. Es muss doch möglich sein, Menschen wieder zum selber kochen zu animieren und dazu, sich mehr mit ihrer Ernährung auseinanderzusetzen.

Also machte ich mich an die Arbeit und durchstöberte sämtliche, in meinem Besitz befindlichen Kochbücher und meine Rezept-Sammlung und notierte meine Ideen für ganz neue Kreationen. Das Kriterium hierbei: quick & easy - also schnell und einfach, in maximal 20 Minuten zubereitet. Diesen Zeitaufwand sollte eigentlich jeder hinbekommen.

Nein, dieser Zeitaufwand sollte es jedem wert sein, in ihre oder seine Gesundheit zu investieren.

Da ich mich inzwischen, mit kleinen Unterbrechungen hier und da, seit fünf Jahren ketogen ernähre, war natürlich klar, dass es ketogene Rezepte sein würden. Nicht nur, dass die Gerichte wenig Zeit und Aufwand brauchten, nein, sie sollten auch noch ohne Zucker, Mehl oder sonstige, gesundheitsschädliche Zutaten sein. Damit hatte ich für mich selbst den Schwierigkeitsgrad bei der Erstellung der Rezepte natürlich ordentlich erhöht. Aber die Herausforderung nahm ich gerne an. Und so verbrachte ich den langen Lockdown mit dieser wundervollen und spannenden Aufgabe. Das Ergebnis ist ein bunter Mix aus asiatischen und mediterranen Gerichten, deftig oder süß und teils in vegetarischer Version möglich, so dass man sie man gut variieren kann.

Sie sind deutlich weniger lastig an Sahne und Milchprodukten, so dass auch Menschen mit Laktoseintoleranz ordentlich zuschlagen können. Im Rezept-Kapitel erfährst Du all weiteren Details.

Meine Liebe zum Kochen entdeckte ich Ende zwanzig, als mich der britische Fernsehkoch Jamie Oliver mit seinen Kochsendungen verzauberte. Er war es, der mir zeigte, dass man mit qualitativ hochwertigen Zutaten und wenig Aufwand tolle Gerichte für die ganze Familie kreieren kann. So lernte ich, wie man sämtliche Saucen selber macht und wie man bestimmte Lebensmittel verarbeitet. Ich muss nicht erwähnen, dass ich fast alle seine Kochbücher habe - kleiner Fangirl-Moment. Einige seiner Rezepte habe ich erfolgreich in Keto-Versionen abwandeln können, denn auf die leckeren Mahlzeiten von ihm wollte ich ungern verzichten, als ich mich 2016 entschied, den ketogenen Weg einzuschlagen. Und was soll ich sagen, es hat funktioniert - ketogen und lecker - eine Win-win-Kombination.

Aber was ist jetzt bitteschön die Keto-Diät? Von wie vielen Diäten hast Du schon gehört? Low-Carb-, Atkins-, Paleo-, Brigitte-, Dukan-, Weight Watchers-, South

Beach-, Kohlsuppen- oder Zitronenwasser-Diät. Da blickt doch kein Mensch mehr durch!

Bist Du auch so verwirrt vom Diäten-Dschungel und hast keinen Bock mehr, Dich mit irgendwas, was auf „Diät“ endet, zu beschäftigen? Ich fühle mit Dir, denn mir ging es jahrelang auch so. Ausprobiert habe ich sie fast alle, doch nur eine von ihnen führte dauerhaft zum Erfolg: die ketogene Ernährung. Ich schreibe bewusst Ernährung, da Keto-Diät es eigentlich nicht richtig trifft. Der englische Begriff „Diet“ bedeutet genau genommen „Ernährung“ und nicht primär Diät. Hierbei geht es um eine grundlegende Umstellung der Ernährung. Du musst sie natürlich nicht für immer machen, es sei denn Du machst sie aus therapeutischen Gründen. Doch ist es ratsam, mindestens drei Monate am Ball zu bleiben, idealerweise sechs bis zwölf Monate. Dein Körper braucht eine gewisse Zeit, um sich an die neue Ernährungsform anzupassen. Damit Du sämtliche Vorteile (siehe Seite 18) der ketogenen Ernährung genießen kannst, brauch es eine Weile.

Ich habe, wie erwähnt, vor fünf Jahren mit Keto angefangen. Aus meiner Verzweiflung heraus dachte ich mir „was hast Du zu verlieren?“. Wie bei vielen anderen Diäten zuvor, hast Du im schlimmsten Fall nach ein paar Monaten wieder das gleiche Gewicht drauf, das Du zu Beginn hattest. Gewichts-Jo-Jo war ich nämlich schon seit Jahren gewohnt. Dass das nicht gesund für den Körper ist, ist glaube ich jedem klar. Eigentlich macht man es mit jedem Diät-Zyklus schlimmer und wiegt meist nach kurzer Zeit noch mehr als vorher. Höre ich da ein „kenne ich“? Aber die Hoffnung stirbt ja bekanntlich immer zuletzt, und so wagte ich das Abenteuer. Inspiriert wurde ich dazu von einem Professor für Sportwissenschaften und Ernährung (@themuscledphd), dem ich auf Instagram folge. Ja, da gibt's auch Leute, die was können und keine Schlauchbootlippen haben.

Nachdem ich einen Artikel von ihm zum Thema gelesen hatte, bemächtigte ich eine bekannte amerikanische Suchmaschine mit den Schlagworten „Ketogenic Diet“ und landete auf der sehr informativen Seite www.ketodietapp.com von Martina Slajerova, die sich seit vielen Jahren aufgrund einer Hashimoto-Erkrankung (chronische Entzündung der Schilddrüse) ketogen ernährt. Auch ihre Geschichte beeinflusste mich, hatte ich zu dem Zeitpunkt eine Schilddrüsen-Unterfunktion (jetzt nicht mehr, danke Keto!). Ich nahm an ihrer 90-Tage-Keto-Challenge teil und, was soll ich sagen, ich habe nie wieder zurückgeblickt. Das war für mich der Durchbruch!

Auch wenn es anfangs nicht so leicht für mich war, von einer Low-Carb-Ernährung und damit verbundenem hohen Protein- und moderaten Fettkonsum, auf moderaten Protein-

und hohen Fettkonsum umzusteigen, habe ich doch die Keto-Kurve gekriegt. Man darf Keto auch nicht zu kompliziert machen, denn auch wenn ich Dir im nächsten Kapitel einiges über die einzelnen Prozesse und Funktionen im Körper erzähle, ist es am Ende keine Raketenwissenschaft. Das wichtigste Credo ist: Halte die Kohlenhydrate so niedrig wie möglich. Und das bekam ich direkt von Anfang an gut hin.

Ich konnte meine Depressionen durchbrechen, mein geringe Selbstbewusstsein pushen und mich endlich wieder ohne Panik auf eine Waage stellen!



