

eigentlich in einer Bowl zusammenkommen können.

Bowls wollen gut kombiniert sein. Dann warten sie mit unterschiedlichen Aromen und Texturen auf und bieten einen immer wieder überraschenden Mix aus sauer, salzig, herb, süßlich, knusprig, cremig, knackig und vielem mehr. Gleichzeitig sollen sie ausgewogen sein und uns mit all jenen Nährstoffen versorgen, die unser Körper benötigt. Sie sollten keinen überflüssigen Zucker enthalten (wie etwa viele Dressings im Handel), kein Übermaß an leeren, schnellen Kohlenhydraten oder zu viele gesättigte Fettsäuren. Hier ist etwas mehr oft einfach zu viel.

Wer seine Bowl schlau baut, nimmt möglichst ausschließlich frische, unverarbeitete Zutaten, mischt Slow Carbs – „langsame“, ballaststoffreiche Kohlenhydrate – mit schlankem Eiweiß und gesundem Fett. Wird

das alles noch ins richtige Mengenverhältnis zueinander gesetzt, ergibt sich eine perfekt ausgewogene Mahlzeit. Die schmeckt super, hält lange satt und macht im Idealfall schlank und fit. Deshalb bietet dieses Buch spezielle, leichtere Rezepte, die sich trotzdem nicht nach Verzicht anfühlen. Mit ihnen werden Bowls wieder zum schlanken Rundum-glücklich-Essen, mit dem man spielend sein Körpergewicht halten kann. Und noch mehr: Wer möchte, kann mit diesen Bowls sogar Gewicht verlieren.

Eine Bowl-Diät also? Ja, aber nur in dem ursprünglichen, wörtlichen Sinn von „Diät“: als Anleitung zu einer nachhaltigen „Lebens- und Ernährungsweise“, die einerseits der Gesundheit dient, andererseits und vor allem aber dem Genuss und der guten Laune. Denn auch sie gehören unbedingt zu einem (schlanken) Leben.

ALLES IN EINER SCHÜSSEL

DIE **MISCHUNG** MACHT'S

Im Prinzip könnte alles ganz einfach sein: Eine ausgewogene Kombination aus allen lebensnotwendigen Nährstoffen – Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett –, ergänzt durch Mineralien und Spurenelemente, das reicht meist schon, um schlank und gesund zu bleiben und sich energiegeladen und vital zu fühlen. Im Idealfall ist der Körper damit gut versorgt. Er spürt instinktiv, was er braucht und was ihm eventuell fehlt. Vor allem aber merkt er, wann er genug hat.

UNSER **BAUCHGEFÜHL**

Heute fällt es uns allerdings zunehmend

schwerer, die Bedürfnisse unseres Körpers bewusst wahrzunehmen und auf unseren inneren Kompass zu vertrauen. Abgelenkt und verführt von äußeren Verlockungen, spüren wir kaum noch genau, wann wir satt und wann wir hungrig sind. Nicht nur, dass wie im Schlaraffenland alles ständig verfügbar ist, dass es uns in Supermarkt, Imbissbuden und Snackbars im Übermaß angeboten wird: Essen muss häufig auch noch für ganz anderes herhalten, als einen leeren Magen zu füllen: das Stück Torte etwa für die Seele, wenn wir unglücklich sind, oder der Schokoriegel gegen Arbeitsstress. Wir essen aus Langeweile und unter Zeitdruck, nebenbei, „to go“ und „on the run“ – meist ohne uns größere Gedanken darüber zu machen, was wir essen, ob es uns guttut oder ob es nicht dauerhaft ein wenig zu viel des Guten ist. Dann kommt oft das schlechte Gewissen – spätestens beim Blick auf die Waage. Wir zwingen uns, weniger zu

essen, verzichten auf dies oder das, verkneifen uns das Mittagessen, nehmen dafür nur den kleinen Salat und essen dann vor lauter Hunger und Frust doch wieder den Schokoriegel. Der macht ebenfalls nicht satt, sondern fördert nur unseren **Heißhunger**. Und so futtern und snacken wir (un)munter weiter – ein Teufelskreis.

DER **BUDDHA-BOWL-WEG**

Buddha Bowls können uns helfen, aus dem endlosen Kreislauf von Hungerfrust und ungebremsten Appetitattacken auszubrechen und uns dauerhaft gesünder und bewusster zu ernähren – mit mehr Lust und vollem Genuss. Von einer rundum ausgewogenen Bowl bekommt unser Körper alles, was er wirklich braucht und was ihm spürbar guttut. Sie liefert angenehm leichte und trotzdem lang anhaltende Sättigung. Keine ständig wiederkehrenden Hungerattacken, kein