

Es ist ein Rezeptbuch für die gesunde, schlanke Linie, das hoffentlich gleich ab **≥** zu duften beginnt. Und zwar nach herrlichen Aromen aus der Kräuterküche. Dies ist ein Buch, das Sie ermuntern will, bewaffnet mit einem Arm voll frischer grüner Natur alten, dick machenden Ernährungsgewohnheiten den Kampf anzusagen, um langfristig und dauerhaft schlank zu werden und zu bleiben. Das Sie an die dampfenden Töpfe und heißen Pfannen ruft, auf dass Sie mit allen Sinnen Essen zubereiten und genießen. Ja, genießen! Denn in diesem Buch stelle ich Ihnen eine Wohlfühlernährung vor, bei der Sie zu Ihrem eigenen Ernährungsexperten werden, zum begeisterten Chefkoch und zum genießenden Gast. Aber wieso spielen dabei gerade Kräuter so eine herausragende Rolle? Ganz einfach: Zum einen sind Kräuter und Gewürze das

Upgrade für Ihre Speisen schlechthin. Sie bringen Farbe und Geschmack auf den Teller, und das ohne irgendeine (nennenswerte) zusätzliche Kalorie. Im Gegenteil: Frisch verwendet helfen sie, Öl als Aromaträger (und damit Kalorien) zu sparen – und den Salzkonsum schränken sie ganz nebenbei auch noch ein, weil sie selbst für genug Aroma sorgen.

Aber frische Kräuter können noch so viel mehr! Sie packen nämlich das Übel allen Übergewichts an der Wurzel. Und die Wurzel heißt Energiebilanz. Denn von bestimmten Krankheiten einmal abgesehen, werden wir nur aus einem einzigen Grund (zu) dick: Unsere Energiebilanz stimmt nicht, das heißt, wir nehmen mehr Energie in Form von Kalorien zu uns, als wir verbrauchen. Wohin damit, fragt sich der Körper und findet dann eine Stelle am Bauch, an den Hüften, an den

Oberschenkeln ... Um dieses Problem müsste sich der Körper nicht kümmern, wenn sein (Fett-)Stoffwechsel ihm nichts zum Einlagern übrig ließe. Das Schlüsselwort heißt daher: Stoffwechsel. Damit der Körper alle seine Aufgaben erfüllen kann, benötigt er Energie. Die bekommt er aus den Makronährstoffen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße, die wir mit der Nahrung aufnehmen. Diese Nahrung muss unser Organismus aber erst einmal umwandeln, »verstoffwechseln«. Zunächst sorgt die Verdauung dafür, dass das, was wir essen, in seine Bestandteile zerlegt wird: Kohlenhydrate werden zu Einfachzuckern, Eiweiße zu Aminosäuren, Fette zu Fettsäuren abgebaut. So klein gespalten können sie vom Darm ins Blut überführt werden.

Stichwort Fettstoffwechsel: Fett dient der Energiegewinnung, als Strukturbaustein und

als Synthesestufe bestimmter Hormone und anderer aktiver körpereigener Substanzen. Es ist vor allem aber auch der wichtigste Energiespeicher unseres Körpers. Was dieser gerade nicht an Energie braucht, speichert er in seinen Fettzellen für »schlechte Zeiten«. Aber was genau braucht der Körper? Das Minimum ist diejenige Energiemenge, die zur Aufrechterhaltung aller lebenswichtigen Funktionen nötig ist, also für die Atmung, den Stoffwechsel, den Kreislauf und die richtige Körpertemperatur. Die Summe dieser Energie ist, ganz grob gesagt, der Grundumsatz. Der Grundumsatz wiederum wird beeinflusst durch verschiedene individuelle Faktoren wie Körperbau, Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht und Gene. Im Alter etwa nimmt der Grundumsatz ab, daher verlieren viele Menschen mit den Jahren ihre schlanke Figur – ganz einfach

weil es schneller zu einer ungünstigen Energiebilanz kommt.

Sie sehen, wir nähern uns dem Geheimnis einer schlanken Energiebilanz: Der Grundumsatz macht etwa 60 Prozent des gesamten Energiebedarfs aus. Indem wir den Grundumsatz beeinflussen, beeinflussen wir auch unseren Energiehaushalt.

Die wichtigsten Faktoren beim Grundumsatz sind die Verdauung und die weiteren Prozesse innerhalb des Stoffwechsels. Den Stoffwechsel anzukurbeln heißt den Grundumsatz zu erhöhen, heißt den Energieverbrauch zu fördern. Wer sich gesund ernähren, auf (fast) nichts verzichten und trotzdem schlank sein möchte, muss also Stoffwechsel und Verdauung auf Trab bringen. Und wenn Sie jetzt denken, dass es doch wirklich toll wäre, wenn man bereits mit der Nahrung einen