

gefolgt und haben dafür die besten Rezepte für unser „Tag für Tag leichter“- das Kochbuch entwickelt. Damit ab sofort statt hochkalorischer Fertigprodukte nährstoffreiche und köstliche Gerichte auf Ihren Teller kommen. Wir wollen es Ihnen so einfach wie möglich machen, haben Sie doch mit Alltag, Beruf, Familie und Co. mehr als genug am Hut. Wonach steht Ihnen also der (Geschmacks-)Sinn? Nach schmackhaften Rezepten, die gut vorzubereiten sind? Nach Sattmachern für Eilige? Oder nach bekömmlichen Rezepten gegen Ihren Blähbauch? Vitaminbooster oder Stimmungsaufheller sollen es sein? Oder doch innovative Low-Carb Rezepte? Auch Gerichte voller gesunder Fette oder mit einem hohen Gehalt an pflanzlichen Proteinen finden Sie hier. Egal, ob Frühstück oder kalte und warme Gerichte – für Ihre individuellen Bedürfnisse wird

gesorgt.

Und weil wir wissen, wie schwer bei einer Ernährungsumstellung der Abschied von den eigenen Lieblingsgerichten fällt, haben wir uns hierfür etwas ganz Besonderes überlegt. Mit ein paar einfachen Tricks können Sie Gerichte wie Pasta, Pizza oder Curry so abwandeln, dass Sie auch zu Ihrem Abnehmvorhaben passen. Rundum versorgt und voller Genuss werden Sie sich mit unseren Rezepten Tag für Tag leichter fühlen. Wenn Sie im Alltag und beim Kochen die 15 goldenen „Tag für Tag leichter“-Regeln im Hinterkopf behalten, sind Gewicht abnehmen und Gewicht halten spielend einfach für Sie.

Leben und schlemmen Sie wohl!

Herzlichst,

Ihre Professor Dr. med. Marion Kiechle und
Julie Gorkow

Interview mit Prof. Dr. med. Marion Kiechle und Julie Gorkow

Sie haben ein Sachbuch über das Thema Ernährung geschrieben und parallel dieses Kochbuch herausgegeben – wie kamen Sie dazu? Warum beschäftigt Sie das Thema Essen?

MK: Für Frauen ist „Essen“ ein zentrales Thema. Ich kenne keine Frau, die sich nicht Gedanken über das Essen macht. Viele meiner Patientinnen wollen dazu mehr

wissen und fragen mich in der Sprechstunde um Rat. Den Frauen ist bewusst, dass Nahrung entscheidend für ihre Gesundheit ist und sie fragen mich: Was soll ich kochen? Was ist gut für meine Kinder? Was darf ich in der Schwangerschaft essen? Was soll ich beim Stillen essen oder nicht essen? Was kann ich essen, damit ich nicht zunehme? Was kann ich essen, damit ich die Pfunde aus der Schwangerschaft wieder loswerde? Was kann ich essen, damit ich gesund bleibe – oder nach einer Krankheit – wieder gesund werde?

»ICH KENNE KEINE FRAU, DIE SICH NICHT GEDANKEN ÜBER DAS ESSEN MACHT. VIELE MEINER PATIENTINNEN WOLLEN DAZU MEHR WISSEN UND FRAGEN MICH IN DER SPRECHSTUNDE UM RAT.« MK

JG: Als Beauty- & Health-Redakteurin ist die Ernährungswissenschaft für mich ein zentrales Thema. Generell gibt es auf Beautythemen in den Medien immer viel Resonanz von Frauen, man kann das bei den Websites von Frauenzeitschriften sehr gut beobachten – Beautythemen „klicken“ gut, viele Frauen lesen sich die Beiträge durch. Besonders viel Aufmerksamkeit bekommt das Thema „Diät“. Es gibt immer viele neue Ernährungstrends, die man aber natürlich richtig einordnen muss. Bei monotonen Diäten wie „Abnehmen mit Aktivkohle“ oder der „Rührei-Diät“ bin ich skeptisch, dass damit auf gesunde Art und Weise das Wunschgewicht auf Dauer funktioniert. Aus vielen wissenschaftlichen Studien weiß man, dass sich die Ernährung auf den gesamten Körper auswirkt, also beispielsweise auch Haut und Haare verschönern kann; im Umkehrschluss kann