



# Neue Energie für den Frühling

WAS WIR ESSEN, WIRKT SICH GANZ UNMITTELBAR  
AUF UNSER WOHLBEFINDEN AUS. ZUCKERFREI,  
AYURVEDISCH ODER INTERFALLVASTEN – DREI FRAUEN  
VERRATEN, WELCHE ERNÄHRUNG IHNEN GUTTUT  
UND WIE SIE DAS HERAUSGEFUNDEN HABEN

meine Haut ist besser geworden, und ganz nebenbei habe ich auch ein paar Kilo verloren. Früher konnte ich mir nicht mal vorstellen, ungesüßten Kaffee zu trinken, aber man kann sich daran gewöhnen. Nach einer Woche hat er ganz normal für mich geschmeckt, und irgendwann hat sich mein Geschmackssinn komplett verändert: Ich hatte kein Verlangen mehr nach Zucker. Das geht so weit, dass ich Kekse, die ich früher geliebt habe, heute nicht mehr essen kann, weil sie so unangenehm süß schmecken.

Ich bin dabei geblieben, mich zuckerfrei zu ernähren. Seitdem koche ich fast alles selbst. Auch Gemüsebrühe kann man leicht selber machen, die aus dem Supermarkt enthält ja meist Zucker und Geschmacksverstärker. Man schneidet einfach Suppengemüse ganz klein und vermischt es mit einer Packung Salz, dadurch wird das Gemüse konserviert. Die Paste füllt man in ein verschließbares Glas und schon hat man eine tolle zuckerfreie Würzmischung. Alternative Süßungsmittel verwende ich kaum. Statt Agavendicksaft oder Birkenzucker nehme ich lieber Reissirup oder Trockenfrüchte, etwa Datteln. Zum Snacken zwischendurch friere ich gerne Trauben in einer Tupperdose ein. Bei all dem ist es mir aber wichtig, entspannt zu bleiben. Im Restaurant frage ich nicht, ob die Soße mit Zucker gesüßt ist, ich esse auch mal ein Stück Kuchen. Hätte ich am Anfang gesagt: Ich darf nie wieder Zucker essen, hätte ich keine zwei Tage durchgehalten. Besser, man fängt klein an, etwa indem man den Zuckerkonsum reduziert.



**ADAEZE WOLF**

## Längere Essenspausen tun mir gut

Intervallfasten war für mich intuitiv schon immer ein Thema. Als Kind habe ich morgens keinen Bissen runterbekommen und erst um halb elf in der Schule ein Brot ausgepackt. Ich habe also das Frühstück einfach nach hinten verschoben. Das praktiziere ich jetzt seit vielen Jahren, weil ich gemerkt habe, wie gut es mir tut, längere Essenspausen einzulegen, ich bin viel fitter. Es ist eigentlich auch logisch, dass der Körper eine Ruhephase braucht, um alles zu verdauen, was man ihm zuführt. In der Regel esse ich ab 18 Uhr nichts mehr. Ich gucke aber nicht auf die Uhr und zähle Stunden, sondern mache das nach Gefühl. Um meinen Stoffwechsel zu aktivieren, trinke ich morgens gerne einen Ingwershot aus einer gepressten Ingwerknolle und frischem Zitronensaft, den süße ich mit etwas Honig oder Ahornsirup und gebe eine Prise Cayennepfeffer hinzu. Danach wird alles ganz warm und man spürt, wie der Körper anfängt zu arbeiten. Als Alternative bereite ich mir warmes Zitronenwasser mit einem Löffel Apfelsig zu, das bringt den Körper ins Gleichgewicht und regt die Verdauung an. Und ich trinke einen Kaffee mit Hafermilch. Bevor ich mir dann gegen

elf Uhr Zeit fürs Frühstück nehme, gehe ich meist eine Stunde laufen – dann habe ich etwa 14 bis 16 Stunden nichts gegessen. Im Frühling starte ich gern mit einem gehaltvollen Smoothie, etwa mit Hirseflocken wegen der guten, leicht verdaulichen Kohlenhydrate. Hanfsamen sind eine tolle Omega-3-Fettsäuren-Quelle, dazu gebe ich eine Banane und ein paar Himbeeren oder Erdbeeren.

Wenn man Intervallfasten ausprobieren will, kann es am Anfang sinnvoll sein, sich an die 16:8-Methode zu halten, also 16 Stunden Pause zu machen und nur in einem Zeitraum von acht Stunden am Tag zu essen. Der Körper braucht eine gewisse Zeit, um sich umzustellen. Bei uns gibt es die größte Mahlzeit des Tages gegen zwei oder drei, wenn meine Kinder aus der Schule kommen. Dann muss es was Warmes sein. Ich koche viel mit Hülsenfrüchten. Kichererbsen oder Linsen sind super, um Energie zu bekommen und auch längerfristig gut gesättigt zu sein. Dazu gibt es Reis oder Kartoffeln. Wenn ich keine Zeit habe, frisch zu kochen, bereite ich abends etwas für den nächsten Tag vor. Die Gerichte passe ich der Jahreszeit an und kaufe, was gerade Saison hat. Im Frühling liebe ich Spargelsalat oder Quinoa mit grünem Gemüse, Spinat oder Rucola. Frische Kräuter wie Petersilie oder Basilikum geben zum einen Geschmack, zum anderen spart man Salz ein und bekommt zusätzliche Vitamine. Generell versuche ich, so viel Obst und Gemüse in meinen Tag einzubauen wie möglich. Dadurch fühle ich mich >



*„Mein Körper signalisiert deutlich, was ihm guttut und was nicht.  
Er sendet ständig Zeichen, man muss sie nur richtig deuten.“*

leichter, aktiver und klarer. Wenn ich mal etwas Tierisches esse, merke ich, dass ich schlapper bin, auch weil ich für die Verdauung viel mehr Energie brauche. Fleisch kann ja bis zu 36 Stunden im Magen-Darm-Trakt bleiben, bis es komplett verdaut ist. Gesunde Ernährung ist für mich kein Trend, sondern ein Lebensgefühl. Zu meiner Philosophie gehört auch, mir Zeit für mich zu nehmen und mir Ruhephasen zu gönnen. Es geht darum, Balance auf allen Ebenen zu finden und achtsam mit den eigenen Bedürfnissen umzugehen – das Intervallfasten ist für mich ein Teil davon.



**DANA SCHWANDT**

## Im Ayurveda geht es um mehr als Ernährung

Es ist gar nicht so leicht herauszufinden, welche Ernährung für einen die richtige ist. Ich habe viel probiert, bis ich vor 15 Jahren angefangen habe, mich mit Ayurveda zu beschäftigen. Was mich überzeugt hat: Im Ayurveda geht es um viel mehr als Ernährung, nämlich darum, uns selbst und unseren Stoffwechsel ins Gleichgewicht zu bringen. Einerseits physiologisch, damit der Körper verwerten kann, was wir zu uns nehmen, andererseits mental – denn auch was wir denken und fühlen, will verdaut werden. Aber man muss nicht gleich sein ganzes Leben

umstellen. Um sich frischer und fitter zu fühlen, genügt es bereits, jeden Tag etwa zur selben Zeit zu frühstücken, Mittag und Abend zu essen, ausreichend zu schlafen und zu ähnlichen Zeiten ins Bett zu gehen. Wenn man das an vier Tagen die Woche macht, ist das schon super. Ich habe außerdem eine Morgenroutine, die mir hilft, gut in den Tag zu starten. Ich schabe meine Zunge, das ist ein ayurvedisches Ritual, mit dem man Giftstoffe aus dem Körper entfernt. Dann trinke ich bis zu einem Liter heißes Wasser, um meine Verdauung in Schwung zu bringen. Zusätzlich kann man auch ein wenig Kokos- oder Sesamöl durch die Zähne ziehen. Das ist etwas gewöhnungsbedürftig, reinigt aber die Mundhöhle und zieht Schlacken aus den umliegenden Geweben.

Im Frühjahr spüre ich wie die meisten von uns einen Energiewechsel, der zu Müdigkeit, Erkältungssymptomen und Wassereinlagerungen führt. Mir hilft dann, mich intensiv zu bewegen. Ich mache zu Hause ein kleines Workout, das die Herzfrequenz hochtreibt. Vor dem Duschen öle ich mich bei einer Abhyanga-Selbstmassage von Kopf bis Fuß ein und spüle dann ohne Duschgel den Überschuss ab. Das beruhigt das Nervensystem und stärkt die Abwehr. Zudem mache ich im Frühling gerne eine Detox-Kur und ernähre mich auch danach bewusst anders als im Winter. Unsere Verdauung wird jetzt nämlich träger und wir überlasten den Körper, wenn wir wie in den letzten Monaten weiterhin etwas schwerer essen. Ich lasse deshalb Milchprodukte möglichst weg, dafür

gibt es mehr junge grüne Blätter wie Mangold oder Porree, viele Sprossen, Frühlingszwiebeln und Kräuter. Alles, was dunkelgrünen Farbstoff und Schärfe enthält, regt die Verdauung an, ohne den Körper zu belasten.

Ich habe festgestellt, dass mein Körper mir deutlich signalisiert, was ihm guttut und was nicht. Er sendet ständig Zeichen, man muss sie nur richtig deuten: Habe ich Blähungen oder Verstopfungen? Wie ist der Körpergeruch, wie geht's mir nach dem Mittagessen? Schon daran kann man viel ablesen. Ich habe gelernt, mich für meinen Körper zu ernähren und nicht gegen ihn. Und bin immer wieder erstaunt, wie viel besser ich mich fühle, wie viel mehr Energie ich habe. Mir persönlich hat Ayurveda geholfen, mein ganzes Leben so zu gestalten, dass es mir gut geht. ●

## WEITERE WOHLFÜHL-TIPPS VON UNSEREN EXPERTINNEN

- \* Mehr über Hannah Frey und ihre Zuckerfrei-Challenge, Workshops und Ernährungsratgeber kannst du auf ihrem Blog lesen: [projekt-gesund-leben.de](http://projekt-gesund-leben.de).
- \* Rezepte, Webinare, Bücher und Retreats für Körper, Geist und Seele von Adaeze Wolf findest du auf [naturallygood.de](http://naturallygood.de).
- \* Dana Schwandt gibt ihr Wissen über ayurvedische Ernährung, Yoga und Selbstliebe in Büchern, Online-Kursen und ihrem Podcast weiter: [ichgold.de](http://ichgold.de).