

feelgood

Das junge Gesundheits-Magazin

Juni/Juli 2020
Deutschland 1,95 €
Österreich 2,10 €
Schweiz 3,90 sfr
Luxemburg 2,30 €

IN **feelgood**

🍏 IMMUNSYSTEM STÄRKEN

🍏 ABNEHMEN
MIT DEM NUTRI-TYP

🍏 KETTLEBELL-FITNESS



**MINDFUL
RUNNING**

SNEAKERS AN, GRÜBELN AUS:
SO BLEIBST DU ENTSPANNT
AUF DEM LAUFENDEN

Praxis
Dr. feelgood

Ihr nächster Termin:

BOY OH BOY

MÄNNER-GESUNDHEIT:
WAS FÜR IHN RICHTIG
WICHTIG IST.
UND WIE DU IHN
UNTERSTÜTZT



ENDLICH ABNEHMEN

FINDE HERAUS, WELCHER

NUTRI-TYP DU BIST



HALLO, IHR BEIDEN!

WARUM DEINE BRÜSTE
PERFEKT SIND –
SO WIE SIE SIND



HEIßE PLATTE

6 MEGACOOLE
REZEPT-IDEEN FÜR
DEINEN GRILL

**MACH
DICH STARK!**

Der beste Bodyguard – bist du
selbst! Wie du dein **Immunsystem**
am besten aufpimpst und
krisenfest machst

MEINE VIELEN

ABNEHMHELPER

Wer seinen **Nutrityp** kennt, also weiß, wie der Körper mit seinem individuellen Mikrobiom im Darm auf Lebensmittelgruppen reagiert, kann die Ernährung entsprechend optimieren – und Gewicht abbauen

AN unseren Darmbakterien kommt wirklich niemand mehr vorbei. Und das im doppelten Sinne: Einerseits poppen laufend neue Erkenntnisse zum Mikrobiom, also der Gesamtheit aller Keime auf, die unseren Körper besiedeln – nach der Virologie gehört die Darmbesiedelung zu den heißesten Forschungszweigen derzeit. Andererseits nehmen die auf der Darmschleimhaut sitzenden Millionen von Mikroben nun einmal alles, was wir essen und trinken, in die Mangel. Sie kümmern sich darum, unsere Nahrung zu verstoffwechseln, produzieren dafür Enzyme, die noch unverdauliche Bestandteile so zerlegen, dass der Körper die Nährstoffe doch aufnehmen kann. Denn um in den Blutkreislauf und somit in den Organismus zu gelangen, muss jede Substanz die Darmwand passieren.

ABWECHSLUNGS-
REICH ESSEN
UND DEINEN
BLUTZUCKER
STABIL HALTEN
– DAS TUT GUT

MIKROBIOM UND BLUTZUCKER – ZWEI WICHTIGE PLAYER

Die Darmbakterien als unsere Freunde – so sehen es die Entwickler eines innovativen Diätansatzes. Darum heißt ihr Programm auch so: *MillionFriends*. Es entstand am Institut für Ernäh-

rungsmedizin der Uni Lübeck. Auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse verknüpft das Team aus Ärzten, Ernährungsforschern, Biologen und Bioinformatikern darin unser individuelles Mikrobiom mit der Reaktion der Insulinausschüttung auf Nahrungsbestandteile – und leitet daraus Ernährungsempfehlungen ab.

„Der Blutzuckerspiegel ist deshalb ein so wichtiger Indikator, weil er nach dem Verzehr der gleichen Lebensmittel bei jedem Menschen unterschiedlich stark ansteigt“, erklärt Prof. Dr. Christian Sina, Direktor des Instituts für Ernährungsmedizin an der



TYPGERECHT GENIEßEN

Dein Nutrityp verrät dir, ob du **Carbs lieber mit Fett oder Eiweiß** oder mit beiden Nährstoffgruppe (Mischtyp) **kombinieren** solltest, um eine starke Insulinreaktion zu vermeiden. Zwei Beispiel-Rezepte:

Universität zu Lübeck. „Je stabiler er bleibt, umso besser kommen unsere Darmbakterien mit dem Lebensmittel klar.“ Dr. Torsten Schröder, Mediziner und *MillionFriends*-Mitgründer, ergänzt: „Eine stabile bzw. niedrige Blutzuckerreaktion nach dem Essen sorgt zum einen dafür, dass man länger satt bleibt und Heißhungerattacken ausbleiben. Zum anderen schüttet der Körper weniger Insulin aus und signalisiert den Fettzellen, dass es für sie nichts zu speichern gibt.“

Die Untersuchungen am Institut filterten drei Typen mit ähnlicher Stoffwechselreaktion heraus. „Diese Nutritypen halten ihren Blutzuckerspiegel dann stabil, wenn sie Kohlenhydrate entweder mit Fett, mit Eiweiß oder mit beidem kombinieren.“

FÜR DEN FETT-TYP

PASTA-GEMÜSE-AUFLAUF

○ vegan ✓ vegetarisch ✓ nussfrei ○ laktosefrei ○ glutenfrei



FÜR 4 PORTIONEN



ZUBEREITUNG CA. 50 MIN.



PRO PORTION 380 KCAL

19 g E, 24 g F, 25 g KH

Das brauche ich:

- 160 g Penne-Nudeln • Salz • je 1 gelbe und grüne Paprika • 100 g Blattspinat
- 125 g Mozzarella • 260 g saure Sahne
- 2 Bio-Eier (M) • 2 EL Weizengrieß
- 1–2 Knoblauchzehen • Pfeffer

So geht's:

1. Penne nach Packungsanweisung bissfest garen, Wasser abgießen.
2. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Paprika putzen, waschen, klein schneiden. Spinat putzen, waschen, grob hacken. Mozzarella würfeln. Saure Sahne, mit Eiern und Grieß verrühren, Knoblauch dazupressen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Pasta, Paprika, Spinat und Guss mischen. In vier ofenfeste Förmchen (je 250 ml) verteilen. Mozzarella darüberstreuen. Ca. 25 Min. backen.

FÜR DEN PROTEIN-TYP

HÄHNCHEN-GEMÜSE-REIS

○ vegan ○ vegetarisch ○ nussfrei ✓ laktosefrei ○ glutenfrei



FÜR 4 PORTIONEN



ZUBEREITUNG CA. 30 MIN.



PRO PORTION 470 KCAL

40 g E, 8 g F, 53 g KH

Das brauche ich:

- 200 g Basmati-Reis • Salz • 400 g Hähnchenfilet • 500 g grüner und 1 kg weißer Spargel • 200 g Möhren
- 3 EL Rapsöl • 3 EL Sojasoße • Pfeffer
- 50 g Erdnüsse • 1 Handvoll Koriander

So geht's:

1. Reis nach Packungsanweisung garen. Fleisch klein schneiden. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Weißen Spargel schälen, Enden abschneiden. Alle Stangen längs halbieren und klein schneiden. Möhren putzen, schälen, klein schneiden.
2. 1 EL Öl erhitzen, Fleisch braten, herausnehmen. Rest Öl erhitzen, Gemüse unter Rühren ca. 6 Min. braten. Fleisch und Sojasoße zufügen, würzen. Mit Erdnüssen und Koriander bestreuen.

GUTE KEIME, SCHLECHTE KEIME (FÜR DIE FIGUR)

Diversität kommt auch im Darm immer gut. Je bunter wir da besiedelt sind, desto besser. Welche **Bakterienstämme** uns dicker oder dünner machen

FIRMICUTES Sie gehören (neben Bacteroidetes, s. u.) zu den zwei am häufigsten vorkommenden, nützlichen Bakterienstämme im Mikrobiom. Firmicutes fahren vor allem auf ballaststoffreiche, pflanzliche Nahrungsmittel ab und können auch unverdauliche Ballaststoffe ganz fix in kurzketzige Kohlenhydrate aufspalten. Die kann der Körper in Form einfacher Zuckermoleküle ratzfatzen aufnehmen – aber eben auch in Form von Fettpolstern für schlechte Zeiten bunkern.

Wer im Verhältnis zu Bacteroidetes relativ viel Firmicutes aufweist, nimmt pro Mahlzeit bis zu 12 Prozent mehr Kalorien auf. Ungünstig wirkt sich ein „Übergewicht“ von Firmicutes auch in Hinblick auf Diäten aus, denn sobald es nach einer Hungerzeit aussieht, schalten sie den Körper auf Notbetrieb. Das führt dazu, dass, sobald wieder die normalen Mengen durch den Darm kommen, sie aus jedem Nährstoff auch noch die allerletzte Kalorie herausquetschen. Was daraus folgt: der gute alte Jojo-Effekt.

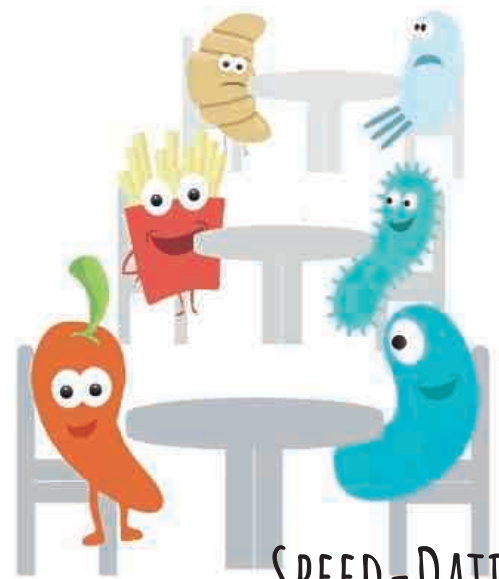
BACTEROIDETES Die andere wichtige Bakterienart genießt vor allem stärkehaltige Kost, also Brot, Reis, Kartoffeln oder Mais. Sie springen aber auch auf jede andere Art von Zucker an, also die Dinge, die schön süß schmecken – und davon essen wir meist viel zu viel. Weil Zucker schnell zu Alkohol umgewandelt wird, belastet

das auf Dauer die Leber. Um das zu verhindern, verkapseln Bacteroidetes die Moleküle, bevor sie etwas derartiges anrichten können. Das bedeutet, dass Menschen mit verhältnismäßig großem Anteil dieses Bakterienstammes so manche Kalorie einfach ungenutzt ausscheiden.

Ihr habt euch bestimmt auch schon mal gefragt, warum die eine so schnell zunimmt und die andere ungerechterweise so leicht abnimmt – eine Erklärung dafür finden wir im Darm. Amerikanische Wissenschaftler konnten nachweisen, dass bei Übergewichtigen deutlich mehr Firmicutes als Bacteroidetes vorkommen.

PREVOTELLA Diese Unterart der Gattung Bacteroidetes kommt nur in kleinen Mengen vor, sagt jedoch etwas über die Anpassungsfähigkeit deines Stoffwechsels aus. Je mehr Prevotella bei dir aktiv sind, desto eher reagiert dein Körper auf eine Ernährungsumstellung auf die gewünschte Weise. Tummeln sich nur wenige bei dir, solltest du deine Bacteroidetes mit reichlich Gemüse „füttern“.

AKKERMANSIA Auch wenn sie nur einen geringen Teil unseres Mikrobioms ausmachen, tragen sie dennoch viel zur Darmgesundheit bei. Sie helfen mit, die wichtige Schutzschicht des Darms aufzubauen. Zeigt deine Analyse ausreichend viele dieser Keime, schützt dich das vor Übergewicht und seinen Folgeerkrankungen.



SPEED-DATING IM DARM: ESSEN TRIFFT MIKROBE – DAS PASST EBEN NUR MANCHMAL

MEHR FETT ODER MEHR EIWEIß – DAS IST HIER DIE FRAGE Menschen, die zum Fett-Typ zählen, nehmen also zum Beispiel mit fettem griechischen Joghurt besser ab als mit Magerquark, weil ihre Darmbakterien die in den Kohlenhydraten steckende Glukose in fettreichen Speisen besser verstoffwechseln kann. Natürlich sollten es gesunde, hochwertige Fette sein. Chips oder Croissants liefern die nicht,

10 TIPPS ZUM GESUNDEN ABNEHMEN

Für uns alle gilt: **Iss nur so viel, wie dein Körper braucht.** Und zwar am besten von den guten Sachen

- 1** **Aller guten Dinge sind drei! Statt vieler Snacks besser nur drei gut sättigende Mahlzeiten essen.**
- 2** Jede Stunde ein Glas Wasser trinken – aufgepeppt mit einem Spritzer Zitronensaft. Beugt Heißhunger vor!
- 3** **Fit mit Fett, obwohl in 1 g Fett 9 Kalorien stecken (Eiweiß oder Kohlenhydrate haben nur 4 Kalorien)! Wähle aber Pflanzen- und Nussöle.**
- 4** Schwarz auf weiß wird dir dein Essen erst richtig bewusst. Schreib einfach in einem Tagebuch auf, was du isst.
- 5** **Versuch's mal mit Genuss! Kau jeden Bissen mindestens 20-mal. Du bist früher satt, wetten, dass?**
- 6** Bleib locker! Wenn du regelmäßig mit Yoga und Meditation entspannst, beugst du Stress-Essen vor und bekommst ein neues Körpergefühl.

vielmehr braucht dieser Nutrityp ausreichend ungesättigte Fettsäuren, wie sie z. B. in Oliven- oder Rapsöl, Nüssen, Kernen, Avocados oder Eiern stecken.

Die Nutzerdaten zeigen, dass etwa ein Viertel der Teilnehmer zum Protein-Typ gehören. Sie bleiben nach eiweißhaltigen Mahlzeiten länger satt, also sollten sie öfter Fisch- und Milchprodukte essen bzw. Magerquark als Brotbelag oder zum Müsli. Mit bis zu 40 Prozent der Menschen stellt der Mischtyp den größten Teil. Bei ihnen führt die Kombination zu niedrigen Blutzuckeranstiegen.

Möchtest du deinen Nutrityp wissen, kannst du dir im Shop auf millionfriends.de das Testkit bestellen. Ist nicht billig (349 Euro), die ausführliche Analyse nach Ende deiner Testphase liefert aber viele wertvolle, auf dich zugeschnittene Ernährungstipps, die nur kleine Veränderungen erfordern, aber viel Veränderung bringen. Auf der Waage und, noch wichtiger, bei deinen Gesundheitswerten. 🍏



„ICH, EIN FETT-TYP?
FRECHHEIT! ;-))“

Redaktionsleiterin **Andrea Berning** kennt sich mit Diäten aus („alles Mist“). Die Ernährung auf die Reaktion ihres Blutzuckerspiegels auszurichten weckt aber ihre Neugier. Sie macht den Test

IM Starter-Paket ist alles drin: Waage, Maßband, Glukose-sensor, Stuhlproben-Set, Anleitungsbroschüre, Retour-Boxen. Ich lade die MillionFriends-App aufs Smartphone und trage meine Daten wie Alter, Größe, Gewicht, Bauchumfang ein. Stuhlprobe klappt auch, ab zur Post damit. Jetzt nur noch den Sensor am Oberarm anbringen. Der ermittelt die nächsten 14 Tage den Gewebeszuckerspiegel. Tut gar nicht weh und hält auch unter der Dusche.

VON CHALLENGE ZU CHALLENGE

Was sonst nur Ärzte (oder Diabetiker) checken, erfahre ich jetzt, indem ich das Messgerät an den Sensor halte. Pling: Ergebnis erscheint auf dem Display. Blutzucker im Normalbereich, gut zu wissen. Jetzt geht es los. Ich trage alles, was ich esse und trinke in das Ernährungstagebuch der App ein. Kein Ding, das Programm kennt scheinbar alles, was Supermärkte, Restaurants, Kantinen zu bieten haben. Außerdem stehen einige Testmahlzeiten-Duelle an, z. B. Weiß- oder Vollkornbrot? Mit oder ohne Butter? Haferflocken mit Obst oder ohne? Reis oder Nudeln oder Kartoffeln? Lieber abends oder morgens? Diese Challenges sollen jeweils zwei Stunden vor oder nach anderen Mahlzeiten oder Sporteinheiten absolviert werden. Bisschen knifflig an langen Arbeitstagen.

EIN AUF UND AB, MAL SO MAL SO

Ein paarmal am Tag lese ich die Blutzuckerdaten aus (Pling!), in der App erscheint eine hübsche Verlaufs-



kurve. Mit der Zeit erkenne ich daran, ob mein Blutzucker raketentartig hochschießt und einen Wolkenkratzer nachzeichnet oder eher gemütlich reagiert und so etwas wie ein sanftes Mittelgebirge abbildet. Letzteres zur größten Verblüffung bei meiner Grießbrei-Sünde nach dem Alibi-Salat. Eine Fehlmessung?

DIE FEHLER DER VERGANGENHEIT

Offenbar nicht. Das lerne ich, als mein Report nach zwei Wochen Testphase mit der Auswertung meines Mikrobioms kommt: Ich bin der Fett-Typ. Das will ich natürlich erst nicht wahrhaben (das schlimme F-Wort), dann lese ich weiter: Der Fett-Typ kann seine Stoffwechselreaktion mit Fett optimieren. Mir hilft vor allem Fett, die Blutzuckerantwort auf Kohlenhydrate im Rahmen zu halten. Wer hätte das gedacht! Statt wie seit Jahren um jedes „Fett-Näpfchen“ ernährungstechnisch einen Bogen zu machen, hätte ich, vereinfacht gesagt, lieber ein paar Nüsse und gutes Olivenöl übers Essen geben sollen. Und auch mal ein Butterbrot oder Pasta mit Käse-Sahne-Soße essen – DANKE! Ich darf es zwar nicht übertreiben, aber es wirkt!

7 Such dir Verbündete. Mit der besten Freundin, deinem Partner oder einem Ernährungscoach abzunehmen fällt definitiv leichter.

8 Schlaf macht müde Menschen munter – und hilft beim Abnehmen. Mindestens acht Stunden sollten es schon sein.

9 Greif so oft wie möglich zu Gemüse und Obst. Mach Schokolade und Kuchen zu einem seltenen Benefit.

10 Frische Kräuter, Ingwer oder Knoblauch kurbeln die Fettverbrennung an. Sie sollten deine Standardwürze sein.