

Herbst 2013

# TRIAS Report

- 2 **Lebe Balance**  
Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit
- 3 **Wut, Neid und Enttäuschung ade**  
Die 50 besten Ärger-Killer
- 4 **Übungen für mehr Gelassenheit**  
Achtsamkeitsmeditation gegen Stress und Burnout
- 5 **Das erste Jahr mit Kind**  
Zwischen Babyblues und Baby-Euphorie
- 6 **Gesunde Ernährung für mäkelige Esser**  
Essen statt meckern
- 7 **Mit Kleinkindern am Esstisch**  
Kochen für Polly
- 8 **Über 140 Rezepte, die Kindern schmecken**  
Die besten Gerichte für Schulkinder
- 9 **Auf Entdeckungstour im Bioladen**  
Lecker kochen mit Seitan, Algen, Miso & Co.
- 10 **Duo-Rezepte für Vegetarier und Fleischfans**  
Tofu küsst Steak
- 11 **McVeg**  
80 vegane Schnellgerichte
- 12 **Wissen, worauf es ankommt**  
Die richtigen Fette & Öle auf dem Speiseplan
- 13 **Dauerhaft abnehmen**  
Ohne Kaloriensparen geht es nicht
- 14 **60 Rezepte zum Low-Carb-Backen**  
Süßer Genuss mit wenig Kohlenhydraten
- 15 **Süß durch Stevia**  
Zuckerfreie Leckereien für Naschkatzen
- 16 **Gestärkt durch die Schnupfenzeit**  
Die 50 besten Erkältungs-Killer
- 17 **Unauffällig**  
Mädchen und Frauen mit Asperger



## Lebe Balance

# Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit

**Wie gelingt ein erfülltes Leben? Wie „ticken“ Lebenskünstler, die auch unter schwierigen Bedingungen immer wieder auf die Füße kommen und ihren Lebensmut behalten? Was können wir von ihnen lernen? Professor Dr. med. Martin Bohus beschäftigt sich seit vielen Jahren mit diesen Fragen. Gemeinsam mit seinem Team hat er für die AOK Baden-Württemberg „Lebe Balance. Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit“ entwickelt. Das gleichnamige Buch und das Hörbuch mit „Übungen für innere Stärke und Achtsamkeit“ (beide TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013) sind im Buchhandel erhältlich.**

Unser Leben wird immer schneller, vielfältiger und komplizierter – im Beruf und auch im Privaten. Sind wir überhaupt dafür ausgestattet, dieses wachsende Tempo mitzugehen? „Mit all den Möglichkeiten und Chancen, Erwartungen und Anforderungen, die das Leben heute mit sich bringt, steigt die psychische Belastung erheblich“, so Professor Bohus. Täglich müssen wir Entscheidungen treffen, Verantwortung übernehmen, Konflikte zwischen eigenen Wünschen und den Erwartungen an uns aushalten. „Lebenskünstlern ist ein hohes Maß an innerer Stärke und Flexibilität gemeinsam“, erklärt Bohus. „Beides ist ungemein hilfreich und beides kann man lernen!“

„Lebe Balance“ lädt dazu ein, innezuhalten, seine Gefühle und Bedürfnisse, seine Werte und Lebensziele zu erkunden und zu formulieren. „Wenn Sie sich bewusst werden, was Ihnen wirklich wichtig ist, fällt es Ihnen leichter, flexibel mit Anforderungen umzugehen und dabei den wesentlichen Dingen in Ihrem Leben mehr Raum zu geben“, erklärt Bohus. „Sie können die Dinge um Sie herum besser ordnen, lernen sich abzugrenzen und finden Orientierung.“ Das Lebe-Balance-Programm schult die zentralen Fähigkeiten, die helfen, die Balance zwischen äußeren Anforderungen und inneren Werten zu finden. „Das verleiht Ihnen innere Stärke und verhilft Ihnen zu mehr Zufriedenheit im Leben.“

### Wissenswertes

#### Die acht „Lebe Balance“-Etappen

- ▶ Achtsam wahrnehmen – sich selbst und die Welt um sich herum
- ▶ Sich selbst kennenlernen und fürsorglich begegnen
- ▶ Wissen, was wirklich zählt – die persönlichen Werte
- ▶ Wie lebe ich meine Werte?
- ▶ Etwas ändern, wenn es zu ändern ist
- ▶ Abstand gewinnen und schwierige Dinge annehmen
- ▶ Soziale Netzwerke und Kommunikation
- ▶ Was tun, wenn man in Gefahr ist, die Balance zu verlieren?



Martin Bohus, Lisa Lyssenko, Michael Wenner und Mathias Berger

#### Lebe Balance

#### Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit

TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013 · € 14,99 [D]

ISBN 978-3-8304-6984-1

E-Book ePub 978-3-8304-6997-1

#### ▶ DIE AUTOREN



**Professor Dr. Martin Bohus** ist Ärztlicher Direktor am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim. Als wissenschaftlicher Leiter der AOK-Gesundheitsaktion „Lebe Balance“ verantwortet er das fundierte wissenschaftliche Fundament, auf dem die Aktion aufbaut. **Lisa Lyssenko** ist Diplom-Psychologin und Spezialistin

im Bereich Resilienz- und Schutzfaktorenforschung. **Michael Wenner** berät als Diplom-Psychologe und als Coach Unternehmen zur Burnout-Prävention. **Professor Dr. Mathias Berger** ist Ärztlicher Direktor der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg.

#### ▶ LEBE BALANCE HÖREN

Martin Bohus  
**Lebe Balance Audio-CD**  
**Übungen für innere Stärke und Achtsamkeit**  
 Hörbuch, TRIAS Verlag, Stuttgart  
 € 12,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-8066-2

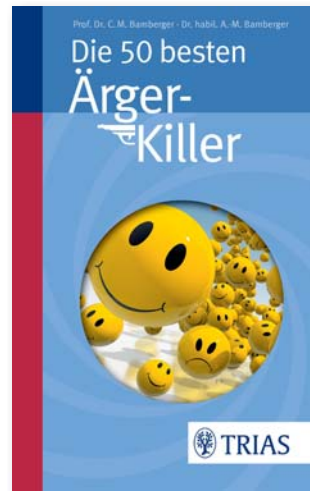
## Wut, Neid und Enttäuschung ade Die 50 besten Ärger-Killer

**Den Zug verpasst, das Essen angebrannt, ein Hagelschaden am neuen Auto – täglich gibt es unzählig kleine und große Gründe, warum wir aus der Haut fahren. Wäre unser Leben nicht viel freundlicher, wenn wir uns nicht immer gleich so aufregen müssten? „Es gibt wirksame Wege aus der Ärgerfalle – man muss sie nur kennen und täglich gehen“, sagen Prof. Dr. med. Christoph M. Bamberger und Dr. med. Ana-Maria Bamberger. Sie stellen diese in ihrem neuen Buch „Die 50 besten Ärger-Killer“ vor (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013).**

„Wie sehr wir uns ärgern, hängt weniger davon ab, was uns widerfährt, als davon, wie wir damit umgehen“, wissen die beiden Autoren. Wer in heiterer Gelassenheit durchs Leben gehe, stecke Momente voller Wut, Neid und Enttäuschungen besser weg als jemand, der grundsätzlich eher zu negativen Emotionen neigt. „Positiv und negativ – beide Enden des Spektrums gehören untrennbar zu unserer Gedanken- und Gefühlswelt“, erklären sie. Entscheidend sei das Verhältnis. Und das, so die Erkenntnisse der modernen Neurowissenschaften, lässt sich trainieren.

Mit den Ärger-Killern lassen sich negative Denkmuster wirkungsvoll umwandeln. Einige Ärger-Killer wirken präventiv, verhindern also im Vorhinein, dass Ärger überhaupt entsteht. Andere wirken unmittelbar in der Ärgersituation und fahren aufkeimenden Ärger wieder herunter.

„Suchen Sie sich die Ärger-Killer aus, die Ihnen besonders Spaß machen, und wenden Sie diese wiederholt an“, rät Prof. Bamberger. „Denn Übung macht auch hier den Meister.“ Sich einfach vorzunehmen, künftig gelassener zu sein, reicht nicht aus: „Nur wenn wir positive Denkmuster regelrecht antrainieren, halten sie dauerhaft Einzug in unsere Gedanken- und Gefühlswelt, und machen uns dadurch spürbar glücklicher.“



Christoph M. Bamberger, Ana-Maria Bamberger  
**Die 50 besten Ärger-Killer**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013 · € 9,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6890-5  
E-Book ePub 978-3-8304-6892-9

### ► DIE AUTOREN



**Prof. Dr. med. Christoph M. Bamberger** ist Professor für Innere Medizin, Leiter des Medizinischen PräventionsCentrums Hamburg, Firmengründer, Buchautor, Wissenschaftler und Theaterproduzent.



**Dr. med. habil. Ana-Maria Bamberger** ist Leiterin des lösungsorientierten Coachings am Medizinischen PräventionsCentrum Hamburg. Zudem ist sie in der molekularbiologischen Tumorforschung und als Theaterautorin tätig.

### Wissenswertes

#### Wie begegne ich meinem Ärger am besten?

- Indem ich die im Buddhismus praktizierte Achtsamkeit einübe: Als innerer Beobachter meiner Gefühle nehme ich aufsteigenden Ärger wahr, unterdrücke ihn aber nicht, sondern betrachte ihn. Diese kleine Distanz zu meinem Ärger lässt mich auf Dauer freier von ihm werden.

### ► WEITERE TITEL DIESER REIHE

Christoph M. Bamberger, Ana-Maria Bamberger  
**Die 50 besten Stresskiller**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 9,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6134-0

Gabi Hoffbauer  
**Die 50 besten Bluthochdruck-Killer**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 9,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-3985-1

Sven-David Müller  
**Die 50 besten Blutzucker-Killer**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 9,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-3883-0

Sven-David Müller  
**Die 50 besten Cholesterin-Killer**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 9,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6318-4

## Übungen für mehr Gelassenheit

# Achtsamkeitsmeditation gegen Stress und Burnout

Viele Menschen haben das Gefühl, ihr Tag hat zu wenig Stunden, um allen Anforderungen gerecht zu werden. Das Gegenteil von dieser Art, wie vollautomatisch zu funktionieren, ist Achtsamkeit: Man nimmt den unmittelbaren Augenblick bewusst wahr. Achtsamkeitsmeditation entspannt und hilft, im Hier und Jetzt anzukommen. Das Hörbuch „Achtsamkeitsmeditation“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013) von Christian Stock beinhaltet acht praktische Achtsamkeitsübungen.

„Achtsamkeit ist weniger eine bestimmte Methode, sondern eher eine Grundhaltung. Es geht darum, das anzunehmen, was im Augenblick ist und nicht darum, etwas verändern zu wollen“, erklärt Stock. Bei der Achtsamkeitsmeditation erfasst man den einzelnen Augenblick ganz bewusst und richtet seine Aufmerksamkeit auf Dinge, über die man gewöhnlich gar nicht nachdenkt. Diese Fokussierung hilft, unliebsame Gedanken – zumindest für eine Weile – auszublenden und innerlich zur Ruhe zu kommen. Wer regelmäßig übt, fühlt sich bald nicht nur wohler in seiner Haut, sondern verändert auch den sozialen Kontakt mit Familie, Freunden oder Kollegen zum Positiven. „Während der Achtsamkeitsübungen lernen Sie, sich selbst anzunehmen, sie betrachten sich mit mehr Wohlwollen. Fast automatisch wächst dadurch auch Ihr Mitgefühl für andere“, informiert Stock.

„Die Übungen sind vom Aufbau her leicht zu erlernen und lassen sich gut in den Alltag einbauen“, so Stock. Die CD bietet Hörern acht Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene.



Christian Stock  
**Achtsamkeitsmeditation**  
**Übungen für mehr Gelassenheit im Leben**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013 · € 14,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6470-9  
 Hörbuch

### DER AUTOR



**Dr. Christian Stock** ist Facharzt für Innere und Psychotherapeutische Medizin und leitender Oberarzt der psychosomatischen Fachklinik Berolina in Bad Oeynhausen. Nebenberuflich arbeitet er in freier Praxis als Psychotherapeut, NLP-Trainer und Coach.

### Wissenswertes

#### Was ist Achtsamkeit?

- So beschreibt Jon Kabat-Zinn, Gründer des Zentrums für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitswesen und Gesellschaft an der University of Massachusetts, den Begriff der Achtsamkeit: Achtsamkeit bedeutet, sich dem unmittelbaren Augenblick mit einer nicht wertenden, annehmenden Haltung zuzuwenden – dem, was wir gerade tun, ohne in Grübeleien, Erinnerungen oder Zukunftsplanungen gefangen zu sein. Man ist einverstanden, mit dem, was gerade ist – unabhängig davon, ob eine Situation gerade angenehm oder unangenehm ist.

### WEITERE TITEL ZUM THEMA

Christian Stock  
**Achtsamkeitsmeditation**  
**Übungen für mehr Gelassenheit im Leben**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, € 17,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6471-6

Claus Derra  
**Achtsamkeit**  
**Die Rosinenmethode**  
 Hörbuch, TRIAS Verlag, Stuttgart  
 € 14,95 [D]  
 ISBN 978-3-8304-3512-9

## Das erste Jahr mit Kind

# Zwischen Babyblues und Baby-Euphorie

Endlich ist das Baby da! Doch zu all dem Glück kommt auch die Unsicherheit frisch gebackener Mütter: Wie wird es zu dritt zu Hause sein? Werde ich nachts jemals wieder schlafen? Wann wird sich mein Körper von Geburt und Stillzeit erholt haben? Vicki Iovine schildert in ihrem neuen Buch offen und ehrlich, was nach der Geburt auf die Eltern zukommt: „Du wirst das Kind schon schaukeln“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013) begleitet junge Mütter im ersten Jahr.

In der Zeit nach der Geburt kommen die meisten Mamas mächtig ins Schleudern. Andere Mütter und ihre Tipps und Erfahrungen sind da eine wertvolle Stütze. „Neue Mamas sind oft eingeschüchtert von der gewaltigen Verantwortung. Außerdem sind sie in der Regel wenig auf das komplette Chaos vorbereitet, das ein Baby mit sich bringt“, erklärt Iovine. „Das Leben mit Kindern ist ein bisschen wie ein Wettlauf: Du rennst die ganze Zeit im Kreis herum, ohne Start- und Ziellinie.“ Ihr wichtigster Rat für junge Mütter, um mit dem Schlafentzug und der ständigen körperlichen Anstrengung besser umzugehen: „Steh nicht, wenn du sitzen kannst, sitz nicht, wenn du liegen kannst und bleib nicht wach, wenn du schlafen kannst.“

Was Hebammen nicht sagen, Männer nicht wissen und nur die beste Freundin verrät – unter diesem Motto steht „Du wirst das Kind schon schaukeln“. Iovine hat bewusst ein Buch für Mütter geschrieben und keinen weiteren Ratgeber darüber, wie man das Baby richtig pflegt und fördert: „Ein Buch, das sich nur mit uns Müttern beschäftigt und der verblüffenden Tatsache, dass sich unser Leben mit der neuen Mutterrolle für immer verändert“, erklärt sie. In dem Ratgeber spricht sie in ihrer eigenen, offenen Art über Baby-Euphorie und Babyblues, Schlafentzug, Sex, Figurprobleme, Stillen oder Rückkehr in den Job.



Vicki Iovine

### **Du wirst das Kind schon schaukeln** **Das erste Jahr mit deinem Baby**

TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013 · € 14,99 [D]

ISBN 978-3-8304-6746-5

E-Book ePub 978-3-8304-6748-9

#### ► DIE AUTORIN

Die Bestsellerautorin **Vicki Iovine** ist Mutter von vier Kindern, erfolgreiche Fernsehproduzentin und veröffentlicht regelmäßig Beiträge in einer amerikanischen Elternzeitschrift.

### Wissenswertes

#### Einige Dinge, die Mamas nicht tun

- Junge Mamas verlassen nicht einfach jederzeit das Haus und essen nicht im Sitzen.
- Junge Mamas lesen nichts, für das sie mehr Zeit bräuchten als für einen Toilettenbesuch.
- Junge Mamas haben keinen blassen Schimmer, welcher Film für den Oscar nominiert wurde.
- Junge Mamas erinnern sich nicht mehr, wie sie sich früher für ein gepflegtes Äußeres ins Zeug legten.

#### ► WEITERE TITEL ZUM THEMA

Vicki Iovine  
**Beim ersten Kind gibt's 1000 Fragen**  
TRIAS Verlag, Stuttgart, € 14,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-3987-5

Deutscher Hebammenverband  
**Entspannt erleben: Babys 1. Jahr**  
TRIAS Verlag, Stuttgart, € 19,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-3889-2

Dora Schweitzer  
**Stillen**  
TRIAS Verlag, Stuttgart, € 14,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6663-5

## Gesunde Ernährung für mäkelige Esser Essen statt meckern

Bei Brokkoli rümpft so manches Kind die Nase und grüne oder Kidney-Bohnen lässt es links liegen. Was aber, wenn die Kleinen stattdessen magische Minibäume, Muskelmännchen oder Dino-Eier auf ihrem Teller vorfinden? Mit den Tipps von Elizabeth Pantley aus „Essen statt meckern“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013) bringen Eltern gute Laune an den Familienesstisch.

„Essen soll von Beginn an ein positives, wohltuendes und bereicherndes Erlebnis sein. Schwieriges Essverhalten ist bei kleinen Kindern jedoch ein universelles Problem“, weiß Elizabeth Pantley. Die Autorin, selbst Mutter von vier ganz unterschiedlichen Essern, unterstützt Eltern dabei, ihren Kindern gelassen eine gesunde Ernährung näherzubringen, und kennt so manchen Trick: Anstatt zum Beispiel den Teller des Kindes mit Dingen zu füllen, von denen die Eltern überzeugt sind, dass es sie essen müsste, sollten Gerichte lieber auf Platten und in Schüsseln serviert und dem Kind ein eigener, leerer Teller gegeben werden. Es darf sich selbst aussuchen, wovon und wie viel es mag. Wenn nur Gesundes zur Auswahl steht, ist es letztlich gleich, wofür sich das Kind entscheidet.

Gemüse wird zum Star, wenn es in ausgefallenen Behältern serviert wird oder durch eigene Namen die Fantasie des Kindes anregt: Grüne Oliven werden zu Gespensteraugen und Stangensellerie gefüllt mit Frischkäse und mit Rosinen besetzt zur Ameisenstraße. „Jeder weiß, dass Gemüse für eine gesunde Ernährung sehr wichtig ist – und doch degradieren wir es meistens zur unauffälligen Beilage“, erklärt Elizabeth Pantley.

Eltern erfahren im Ratgeber, warum Kinder von Natur aus schwierige Esser sein können, sie lernen Ernährungsfallen kennen und erhalten praktische Antworten zu den häufigsten Problemen am Familienesstisch. Die Lieblingsrezepte am Schluss laden zum Nachkochen ein.

### Wissenswertes

#### Mit gutem Beispiel voran

- Ein Großteil dessen, was ein Kind über Ernährung, Mahlzeiten und Essverhalten lernt, lernt es durch die fortwährende Kommunikation mit seinen Eltern. Kinder sind äußerst aufnahmebereit und verinnerlichen weitaus mehr, als den Erwachsenen bewusst ist. Um ihnen ein vernünftiges Essverhalten beizubringen, müssen die Eltern mit gutem Beispiel vorangehen. Wenn sie selbst ihre grünen Bohnen nicht aufessen, müssen sie sich nicht wundern, wenn auch das Kind sie verschmählt.



Elizabeth Pantley  
**Essen statt meckern**  
Das liebevolle Ernährungsbuch für mäkelige Kinder  
TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013 · € 17,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6679-6  
E-Book ePub 978-3-8304-6681-9

#### ► DIE AUTORIN



**Elizabeth Pantley** ist eine bekannte und gefragte Expertin zum Thema Baby und Kind. Die Amerikanerin ist selbst Mutter von vier Kindern und am Esstisch einiges gewohnt. Ihre

pragmatischen und vor allem liebevollen Lösungsansätze haben ihr in den USA und Deutschland eine große Fangemeinde beschert.

#### ► WEITERE TITEL VON ELIZABETH PANTLEY

Elizabeth Pantley  
**Schlafen statt Schreien:**  
Das liebevolle Einschlafbuch  
TRIAS Verlag, Stuttgart, € 17,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-3503-7

Elizabeth Pantley  
**Erziehen ohne Frust und Tränen:**  
Das liebevolle Elternbuch  
TRIAS Verlag, Stuttgart, € 17,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6039-8

Elizabeth Pantley  
**Schlafen statt Schreien (Hörbuch)**  
TRIAS Verlag, Stuttgart, € 14,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-3950-9

## Mit Kleinkindern am Esstisch Kochen für Polly

Egal ob Mais, Birnen, Nüsse oder Hackbällchen – wenn kleine Kinder zum ersten Mal am Familientisch mitessen, wächst die Welt ein großes Stück. Während sie nach und nach den reinen Geschmack und die Konsistenz der Lebensmittel erkunden, darf es für die Eltern mit Knoblauch, Chili oder Sojasoße gerne etwas aromatischer sein. In ihrem neuen Kochbuch „Kochen für Polly – Einfach und lecker: Rezepte für Kleinkinder und ihre Eltern“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013) stellen Anja Fleischhauer und Markus Eckstein unkomplizierte und vielfältige Rezepte vor, die sowohl Tochter Polly begeistern als auch den Eltern abwechslungsreiche Geschmackserlebnisse bieten.

„Seit Polly am Familientisch mitisst, essen wir oft ganz Simples, das wir für uns Eltern aufmotzen können. Wir lieben beide gutes Essen, deshalb haben wir begonnen, die Kleinkindküche für uns aufzuwerten“, erklären Anja Fleischhauer und Markus Eckstein. „Gleichzeitig soll es schnell gehen und der Abwasch muss sich in Grenzen halten.“ Das Prinzip Nudeln plus Gemüse kommt vielen Kindern entgegen, da die kleinen Sortierer mit komplexeren Gerichten häufig noch überfordert sind. Nudeln fühlen sich im Mund gut an und sind prima mit den Händen zu essen. Die Elternportion der Fusilli mit jungen Zucchini verfeinern Anja Fleischhauer und Markus Eckstein zum Beispiel mit Minze und Chili. Zu Pollys Makkaroni mit Fenchel und Rosinen passen für die Eltern gebackene filetierte Sardellen. Neben Nudeln kommen natürlich Kartoffeln, Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse, Eier und Suppen auf den Tisch. Auch das Rezept für Pollys ersten Geburtstagskuchen ist dabei.

In „Kochen für Polly“ berichten Anja Fleischhauer und Markus Eckstein darüber, wo sie einkaufen, wie sie kochen und essen, seitdem sie eine Familie geworden sind, und nicht zuletzt, welche Entwicklung ein Kind durchmacht: Pollys Vorlieben, ihr Essverhalten und ihre Geschmacksbildung.

### Wissenswertes

#### Kinder früh helfen lassen

- An Eiergerichten ist toll, dass auch schon kleine Kinder super mithelfen können. Eier ganz alleine aufschlagen, das klappt natürlich noch nicht. Aber wenn man das Ei aufknackst und Polly nur noch die Schale aufklappen muss, ist das ein Riesenspaß für sie. Auch Pfannkuchenteig rühren oder Rührreier hin und her schieben in der Pfanne können schon Zweijährige. Das Beste am Helfenlassen: Kinder sind superstolz und ihnen schmeckt's gleich doppelt gut.



Anja Fleischhauer, Markus Eckstein  
**Kochen für Polly – Einfach und lecker:  
Rezepte für Kleinkinder und ihre Eltern**  
TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013 · € 17,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6813-4  
E-Book ePub 978-3-8304-6815-8

#### • DIE AUTOREN



**Anja Fleischhauer** arbeitet als Lektorin und Journalistin. Als Ernährungswissenschaftlerin liegt ihr das Kochen von Haus aus am Herzen. Anders sah das bisher bei **Markus Eckstein** aus. Der studierte Germanist und Soziologe arbeitet als Online-Redakteur und war in der Küche bislang

Pragmatiker – doch dann kam Polly. Nun hieß es auch für ihn: einkaufen, schnippeln, kochen, Polly satt bekommen. Gemeinsam mit Anja meistert er seither das Abenteuer „Kochen für Polly“. Zurzeit mag sie am liebsten trockenes Müsli, Würstchen und Granatapfelkerne.

#### • WEITERE TITEL ZUM THEMA

Edith Gätjen  
**Lotta lernt essen**  
TRIAS Verlag, Stuttgart, € 14,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-3865-6

Edith Gätjen  
**Das geniale Familien-Kochbuch**  
TRIAS Verlag, Stuttgart, € 17,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6486-0

Edith Gätjen  
**Essenspaß für kleine Kinder**  
TRIAS Verlag, Stuttgart, € 17,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6055-8

## Über 140 Rezepte, die Kindern schmecken Die besten Gerichte für Schulkinder

In den meisten Familien stellt sich dreimal am Tag dieselbe Frage: Was gibt es zu essen? Schnell soll es gehen, gesund soll es sein und – das ist das Schwierigste – es soll von allen gern gegessen werden. Anne Iburg hat in ihrem Buch „Die besten Gerichte für Ihr Schulkind“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013) über 140 Rezepte zusammengestellt, die Eltern und ihrem Nachwuchs gleichermaßen schmecken.

„Wenn Kinder immer alles äßen, was auf den Tisch kommt, würde es dieses Buch nicht geben. Haben auch Sie den Wunsch, dass Ihre Familie am Esstisch sitzt und niemand mäkelte? Dieses Buch will Sie dabei unterstützen“, so Iburg. Häufig sind Eltern entmutigt, wenn der Nachwuchs am liebsten jeden Tag Spaghetti mit Ketchup oder Tiefkühlpizza essen möchte. Da fällt es schwer, auf Dauer Spaß am Kochen zu haben. Puten-Wrap mit Gurke, Schnitzelpfanne mit Brotwürfeln, Käseknödel mit Rahmpilzen, Gnocchi-Salat oder Dampfnudeln: Eltern finden in dem Buch über 140 Rezepte für Frühstück, Pausenbrot, Mittag- und Abendessen. Darüber hinaus gibt Iburg Ernährungs- und Erziehungstipps zu Übergewicht, Naschen und anderen Fragen rund um das Essverhalten der Sprösslinge.

„Viele Diskussionen lassen sich verhindern, wenn es klare Regeln gibt“, erklärt Iburg. Diese könnten lauten: Wir frühstücken zusammen und es gibt für alle die gleiche Auswahl an Brot, Müsli, Belag und Obst. Jeder darf einmal pro Woche ein Lieblingsgericht wählen. Jeder probiert von allem, was auf den Tisch kommt. „Außerdem sollte man beispielsweise festlegen, ob und wann es Nuss-Nugat-Creme gibt. Bei vielen Familien gibt es sie nur zum Frühstück oder auch nur am Wochenende. Bei anderen Familien ist Nutella für das Schulbrot reserviert“, berichtet Iburg.



Anne Iburg  
**Die besten Gerichte für Ihr Schulkind:  
Über 140 Rezepte, die Kindergarten-  
und Schulkindern wirklich schmecken**  
TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013 · € 14,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6753-3  
E-Book ePub 978-3-8304-6755-7

### ► DIE AUTORIN



Anne Iburg ist Ökotrophologin und lebt in Kaiserslautern. Von ihr sind bei TRIAS mehrere Ratgeber zu Ernährungsthemen erschienen. Darunter der Bestseller „Die besten Breie für Ihr Baby“ und „Die besten Gerichte für Ihr Kleinkind“.

### Wissenswertes

#### Fast Food aus Vorräten gekocht

- Ruck, zuck und nur aus Vorräten lassen sich diese Gerichte ohne Planung zubereiten. Für Kartoffelrösti benötigt man lediglich Kartoffeln und Käse: Kartoffeln schälen und raspeln, Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelmasse salzen, flach auf dem Pfannenboden verteilen, braten, umdrehen und mit geriebenem Käse bestreuen, Pfannendeckel drauf und den Käse schmelzen lassen. Für Spaghetti mit Pesto kocht man Nudeln und rührt das Pesto unter die Pasta. Gemüsepfanne mit Brot: Gemüsereste in mundgerechte Stücke schneiden, würzen und mit wenig Wasser bei geschlossenem Deckel dünsten, dazu Brot.

### ► WEITERE TITEL ZUM THEMA

Anne Iburg  
**Die besten Gerichte für Ihr Kleinkind**  
TRIAS Verlag, Stuttgart, € 14,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-3819-9

Astrid Laimighofer  
**Schlaue Kinder essen richtig**  
TRIAS Verlag, Stuttgart, € 9,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-3533-4

Anne Iburg  
**Die besten Breie für Ihr Baby**  
TRIAS Verlag, Stuttgart, € 9,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-3556-3



## Auf Entdeckungstour im Bioladen

# Lecker kochen mit Seitan, Algen, Miso & Co.

Im Bioladen gibt es viel zu entdecken, was es im normalen Supermarkt meist nicht gibt: Unzählige Reissorten, Getreidearten, von denen man noch nie gehört hat, verschiedene Sojaprodukte, unbekannte Öle und Essige und vieles mehr. Doch wie lassen sich diese Zutaten zubereiten? Eva Reichert und Thomas Sadler laden dazu ein, neue, ungewohnte Lebensmittel auszuprobieren: Ihr neues „Bioladen-Kochbuch“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013) bietet Rezepte für eine spannende kulinarische Entdeckungsreise mit Seitan, Algen, Miso, wiederentdeckten Gemüsesorten und vielem mehr.

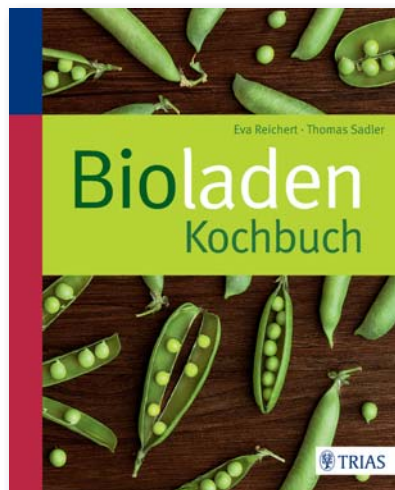
Als vor über 30 Jahren die ersten Bioläden Lebensmittel aus ökologischer Erzeugung und Verarbeitung anboten, war das allgemeine Interesse eher verhalten. Das hat sich längst geändert: Immer mehr Bio-Supermärkte eröffnen, weil die Kunden Wert auf die Qualität ihrer Lebensmittel legen. Doch nicht nur die nachhaltige Produktion der Waren spricht für den Einkauf im Bioladen. Auch das vielseitige Angebot an bisher weitgehend unbekanntem heimischen und exotischen Produkten lockt. „Wir laden Sie ein, die Vielfalt des Bioladen-Angebotes mit uns zu entdecken und Neues auszuprobieren“, erklären Reichert und Sadler. Dafür sind die Autoren kreuz und quer durch Deutschland gereist, haben die unterschiedlichsten Bioläden erkundet und viele neue Produkte entdeckt.

Exotische Tempeh-Spieße mit Erdnuss-Kokos-Soße, gegarte Rondini-Kürbisse mit Gremolata oder kerniges Quinoa-Bananen-Soufflé: Das „Bioladen-Kochbuch“ bietet über 150 Rezepte, die Appetit machen, eingefahrene Kochwege zu verlassen. Dazu gibt es Tipps zur richtigen Aufbewahrung und Verarbeitung weniger bekannter Lebensmittel wie Canihua, Emmer oder Gerstengraupen. Neun Geschichten rund um Bio und die Menschen dahinter geben Einblicke in die Bio-Erzeugung und -Verarbeitung: Gärtner, Landwirte und Verarbeiter sprechen von ihrer Philosophie und Arbeitsweise.

### Wissenswertes

#### Wie wird Tofu aufbewahrt?

- Frischer Tofu sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Übrig gebliebenen Tofu in ein Gefäß mit Deckel geben und mit frischem Wasser auffüllen. Es empfiehlt sich, das Wasser täglich zu wechseln. Tofu lässt sich einfrieren, allerdings verändert sich dabei seine Konsistenz – er wird krümeliger. Mit einer Gabel zerdrückt, eignet sich wieder aufgetauter Tofu für Lasagnefüllungen oder Soßen nach Hackfleisch-Art.



Eva Reichert, Thomas Sadler  
**Bioladen-Kochbuch**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013 · € 19,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6444-0  
 E-Book ePub 978-3-8304-6446-4

#### ► DIE AUTOREN



Eva Reichert und Thomas Sadler leben in Freising und beschäftigen sich seit Mitte der 1990er Jahre beruflich wie privat mit Bio-Lebensmitteln. Sie schreiben, entwickeln Rezepte, kochen und bieten Workshops, Schulungen und Seminare an. [www.die-essgefaehrten.de](http://www.die-essgefaehrten.de)

#### ► WEITERE TITEL ZUM THEMA

Karl von Koerber, Hubert Hohler  
**Nachhaltig genießen**  
**Rezeptbuch für unsere Zukunft**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 19,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6053-4

## Duo-Rezepte für Vegetarier und Fleischfans Tofu küsst Steak

Sie lieben Fleisch, aber Ihr Kind ist radikaler Vegetarier? Sie mögen nichts Tierisches, aber Ihrem Partner ist der Sonntagsbraten heilig? Iris Lange verspricht eine einfache Lösung für dieses Dilemma: Ein Rezept, einmal kochen, aber zwei Varianten servieren. In ihrem Kochbuch „Tofu küsst Steak“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013) liefert sie 97 Kombi-Rezepte, mit denen es Vegetariern und Fleischfans gleichermaßen schmeckt – und das ohne großen Mehraufwand für den Koch oder die Köchin.

„Einfach nur die tierischen Lebensmittel vom vegetarischen Teller zu verbannen, ist auf Dauer gesundheitlich nicht empfehlenswert und auch geschmacklich langweilig“, erklärt Lange. Sie kennt das Problem aus eigener Erfahrung: Sie selbst und ihr Mann essen fast fleischlos, der Sohn ihres Mannes erklärte vor einiger Zeit Fleisch zu seiner Liebesspeise. „Um alle Geschmäcker zufriedenzustellen, habe ich ganz besondere Rezepte entwickelt“, so Lange. Diese sind immer nach demselben Prinzip aufgebaut: Für beide Varianten wird ein vegetarisches Grundrezept zubereitet. So haben Suppen, Pfannengerichte oder Soßen die gleiche Basis. Zum Schluss wird je nach Geschmack ergänzt: Vegetarisch mit Hirsefrikadellen, Kichererbsenbällchen und angebratenen Pilzen oder eben mit Geflügel, Rind, Schwein oder Fisch. Das klingt nach viel Aufwand? Nein, denn man kocht mit einem Rezept – ohne Mehraufwand – zwei Gerichte.

Das Kochbuch garantiert 97-mal gemeinsamen Genuss: Duo-Rezepte wie Kürbis-Apfel-Suppe mit Polentaschnittchen oder Leberstückchen, Blätterteigtaschen mit Ziegenkäse oder Rinderhack und Kartoffel-Blumenkohl-Stampf mit gebackenem Schafskäse oder panierten Hähnchennuggets bieten für Fleischfreunde und Vegetarier eine vollwertige Mahlzeit.



Iris Lange-Fricke

**Tofu küsst Steak**

**97 Duo-Rezepte für Vegetarier & Fleischfans**

TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013 · € 17,99 [D]

ISBN 978-3-8304-6851-6

E-Book ePub 978-3-8304-6853-0

### ► DIE AUTORIN



Iris Lange-Fricke ist Ökotrophologin, Rezeptentwicklerin und lebt in Hamburg.

### Wissenswertes

#### Vegetarische Produkte

- In der vegetarischen Küche werden Fleisch und Fisch durch andere – pflanzliche – Produkte ersetzt. Tofu, Seitan oder Soja sind schnell zubereitet. Auch Nicht-Vegetarier können von ihnen profitieren, denn sie sind leicht verdaulich, fettarm, cholesterinfrei und enthalten viel pflanzliches Eiweiß. Auch Klassiker kann man so in einer vegetarischen Variante zubereiten: Gulasch, Bolognese-Soße oder Schnitzel schmecken auch lecker auf Basis von Linsen, Tofu oder Soja.

### ► WEITERE TITEL ZUM THEMA

Claudia Klinger  
**Unverbissen vegetarisch**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 12,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6733-5

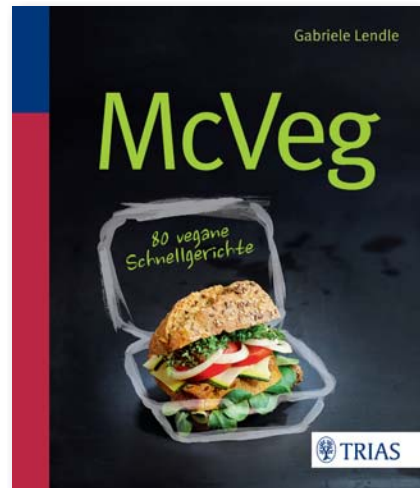
## McVeg

# 80 vegane Schnellgerichte

**Hunger! Schnell und unkompliziert soll etwas Leckeres auf den Tisch. Und vegan soll es bitte auch sein! Also ganz ohne Fleisch, Milchprodukte oder sonstige tierliche Produkte. Das wird schwierig? Nein, muss nicht sein. Gabriele Lendle erklärt in ihrem neuen Kochbuch „McVeg. 80 vegane Schnellgerichte“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013), wie einfach und schnell vegane Köstlichkeiten gelingen.**

Vegane Ernährung ist im Trend, doch viele schreckt der vermeintliche Aufwand beim Einkaufen und Kochen ab: Will man komplett auf tierliche Produkte verzichten, glauben viele, ist es unumgänglich, ausschließlich im Bioladen einzukaufen und lange am Herd zu stehen. „Es ist auch ohne Großeinkauf und ausgefallene Zutaten möglich, lecker und gesund vegan zu kochen und zu genießen“, erklärt die Autorin. „Ich war selbst völlig begeistert, mit wie wenig Zutaten ich in sehr kurzer Zeit tolle vegane Gerichte zubereiten konnte.“

Lendles McVeg-Konzept ist einfach: Pro Rezept stehen maximal drei mal drei Zutaten auf der Liste. Als Grundlage gibt es etwas aus dem Vorratsschrank, wie Nudeln, Couscous oder Seitan. Dazu kommen maximal drei Gewürze und drei frische Zutaten wie Gemüse oder Kräuter, die es in jedem Supermarkt oder Bioladen gibt. Schon ist eine schnelle Mahlzeit fertig! Rote-Linsen-Suppe, Gemüse-Ananas-Wok oder Tortillas mit Birnen und Nüssen: „McVeg“ enthält über 80 vegane Rezepte für Brotaufstriche, Dips, Salate, Suppen, Hauptspeisen und Desserts. „Mit dem Buch können auch diejenigen von einer veganen Küche profitieren, die nur wenig Zeit zum Kochen haben“, erklärt Lendle.



Gabriele Lendle

### McVeg

#### 80 vegane Schnellgerichte

TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013 · € 12,99 [D]

ISBN 978-3-8304-6837-0

E-Book ePub 978-3-8304-6839-4

#### ► DIE AUTORIN



**Gabriele Lendle** lebt in Korntal. Sie arbeitet bei einer Versicherung, ist Kunstmalerin, läuft Halb-Marathon – und lebt vegan. Aufgrund einer rheumatischen Erkrankung stellte sie vor zehn Jahren ihre Ernährung auf vegetarisch um, vor drei Jahren dann konsequent auf vegan – mit

verblüffenden gesundheitlichen Erfolgen! Seitdem experimentiert sie begeistert mit pflanzlichen Lebensmitteln und zaubert immer wieder neue Kreationen. Mit ihren kulinarischen Highlights überzeugt sie selbst eingefleischte Fleischesser. [www.gabriele-lendle.de](http://www.gabriele-lendle.de)

### Wissenswertes

#### Die vegane Speisekammer

- Gabriele Lendle empfiehlt, möglichst viele der folgenden Lebensmittel immer als Vorrat zu Hause zu haben: Nudeln, Sojasahne, Sojajoghurt, Bulgur, Couscous, Tofu, Räuchertofu, Kokosmilch, Seitan, Tortillas, Soja-soße Tamari, Reiswein, Kreuzkümmel, Curry, Cayennepfeffer, vegane Currypaste, Thymian, Gemüsebrühe, Paprikagewürz, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Rapsöl, Bratöl, weißen Balsamico-Essig, Senf, Ahornsirup, Tomatenmark, Zitronen.

#### ► WEITERE TITEL ZUM THEMA

Gabriele Lendle, Ernst Walter Henrich  
**Ab jetzt vegan!**  
**Über 140 Rezepte: Gesund essen ohne tierische Produkte**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 17,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6660-4

Wissen, worauf es ankommt

# Die richtigen Fette & Öle auf dem Speiseplan

Fette und Öle gehören zu einer gesunden Ernährung dazu. Da ist sich die Wissenschaft trotz angeregter öffentlicher Diskussion einig. Einen Überblick über den aktuellen Stand der Forschung geben die Ernährungswissenschaftlerinnen Prof. Dr. Ursel Wahrburg und Dr. Sarah Egert in ihrem neuen Ratgeber „Richtig einkaufen: Fette & Öle“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013). Klar verständlich vermitteln sie, worauf Endverbraucher beim Fettverzehr achten sollten. „Die wohl wichtigste Erkenntnis lautet, dass die Qualität der Fette entscheidender ist als nur ihre Menge“, fassen sie zusammen. Mit der Bewertung des Fett- und Ölgehalts von rund 1300 Lebensmitteln geben sie Gesundheitsbewussten einen übersichtlichen Wegweiser an die Hand.

In ihrem Buch erläutern die Autorinnen den Unterschied zwischen gesättigten, einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und welche Rolle diese für eine gesunde und ausgewogene Ernährung spielen. „Leider enthalten die meisten Fertigprodukte reichlich minderwertige Fette, die eher ungünstig für die Gesundheit sind“, erklären die Autorinnen. „Von den richtigen Fetten, die wichtige Gesundheitsaufgaben übernehmen, essen wir dagegen oft zu wenig.“

Genauere Angaben zum Fettgehalt und zu den gesättigten, ungünstigen Fettsäuren finden Verbraucher auf der Lebensmittelverpackung. Seit 2011 ist für ganz Europa vorgeschrieben, dass neben dem Kaloriengehalt unter anderem der Gehalt an Gesamtfett und an gesättigten Fettsäuren verzeichnet werden muss. Der Einkaufsführer informiert über den Öl- und Fettgehalt von rund 1300 Lebensmitteln und Fertigprodukten. Für den schnellen Überblick haben die Autorinnen jedes Lebensmittel zusätzlich mit einem Ampelsystem bewertet.

Tipps zum Einkauf hochwertiger Öle, zum Umgang mit Fetten im Restaurant oder in der Kantine runden das Infoangebot ab.

## Wissenswertes

### Hüftgold – Reserve für „Notzeiten“?

- ▶ In jedem Gramm Fett stecken etwa neun Kilokalorien, gut doppelt so viel wie in Kohlenhydraten oder Eiweiß. Aber Fette versorgen uns nicht nur mit konzentrierter Energie, sie sind unter anderem auch Bestandteil aller Zellwände, schützen die inneren Organe vor Verletzungen und unseren Körper vor Wärmeverlusten. Das Fettgewebe ist unsere wichtigste Energiereserve in „Notzeiten“. Da wir aber heutzutage mit Kalorien eher überversorgt sind, wird aus dieser ursprünglich überlebenswichtigen Reserve häufig Übergewicht oder Fettleibigkeit.



Ursel Wahrburg, Sarah Egert  
**Richtig einkaufen: Fette & Öle**  
**Für Sie bewertet: 1.300 Lebensmittel und Fertigprodukte**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013 · € 9,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6726-7  
 E-Book ePub 978-3-8304-6728-1

### ▶ DIE AUTORINNEN



Die Ernährungswissenschaftlerin **Professor Dr. Ursel Wahrburg** vom Fachbereich Oecotrophologie Facility Management an der Fachhochschule Münster beschäftigt sich mit der Wirkung von Nahrungsfetten und untersucht Diäten.



Die Ernährungswissenschaftlerin **Dr. Sarah Egert** forscht am Institut für Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften an der Universität Bonn zu Nahrungsfetten und den Wirkungen von sekundären Pflanzenstoffen.

### ▶ WEITERE TITEL DIESER REIHE

Hans-Helmut Martin  
**Richtig einkaufen ohne Glutamat**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, € 9,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-3938-7

Andrea Hiller  
**Richtig einkaufen: Glutenfrei**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, € 14,95 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6775-5

Dr. Michael Worlitschek, Peter Mayr  
**Richtig einkaufen: Säure-Basen-Balance**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, € 14,95 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6843-1

## Dauerhaft abnehmen

# Ohne Kalorien sparen geht es nicht

Dauerhaft abnehmen ist eine Kunst für sich. Schnelle Diät-Erfolge müssen allzu oft mit dem Jo-Jo-Effekt bezahlt werden. „Nur mit einer langfristigen Veränderung Ihrer Ernährungsgewohnheiten können Sie erfolgreich und dauerhaft abnehmen“, erklären die Ernährungswissenschaftlerinnen Professor Dr. Ursel Wahrburg und Dr. Sarah Egert. „Dabei kommen Sie ums Kalorien sparen nicht herum.“ Der neue Ratgeber „Richtig einkaufen: Kalorien & Energiedichte“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013) hilft bei der Auswahl der richtigen Lebensmittel und der Umstellung auf eine leichtere und gesündere Ernährung.

„Mit dem Abnehmen funktioniert es nur, wenn die Kost deutlich weniger Kalorien enthält, als wir verbrauchen. Nur dann greift der Körper auf seine Reserven zurück und baut sein Fettdepot ab, um den Kalorienbedarf zu decken“, erklären die Autorinnen. 500 bis 800 Kalorien müsse man täglich einsparen, um Gewicht abzubauen.

Die Ernährungswissenschaftlerinnen empfehlen, Lebensmittel nach den persönlichen Vorlieben zu wählen, die satt machen, aber dabei nicht zu sehr auf dem Kalorienkonto zu Buche schlagen. Ihr neuer Einkaufsführer bietet einen Überblick über rund 1300 Lebensmittel und Gerichte – von Obst, Gemüse, Milchprodukten und Getreide über Brotaufstriche und Snacks bis hin zu selbst zubereiteten Rezeptklassikern und Fertiggerichten. Kalorien und Energiedichte werden jeweils pro Verzehrportion angegeben, also zum Beispiel für einen Apfel, eine Scheibe Putenbrust oder einen Riegel Vollmilchschokolade. Für den schnelleren Überblick haben die Autorinnen die Energiedichte jedes Lebensmittels zusätzlich mit einem Ampelsystem bewertet. „So erkennen Sie geeignete Sattmacher ebenso wie ‚Kalorienbomben‘ auf einen Blick“, erläutern die Autorinnen.



Ursel Wahrburg, Sarah Egert  
**Richtig einkaufen: Kalorien & Energiedichte**  
**Für Sie bewertet: 1.300 Lebensmittel und Fertigprodukte**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013 · € 9,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6729-8  
 E-Book ePub 978-3-8304-6731-1

### ► DIE AUTORINNEN



Die Ernährungswissenschaftlerin **Professor Dr. Ursel Wahrburg** vom Fachbereich Oecotrophologie Facility Management an der Fachhochschule Münster beschäftigt sich mit der Wirkung von Nahrungsfetten und untersucht Diäten.



Die Ernährungswissenschaftlerin **Dr. Sarah Egert** forscht am Institut für Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften an der Universität Bonn zu Nahrungsfetten und den Wirkungen von sekundären Pflanzenstoffen.

## Wissenswertes

### Die Menge macht uns satt, nicht die Kalorien

- Nerven an der Magenwand registrieren die Ausdehnung des Organs während des Essens. Ab einem bestimmten Punkt senden sie ein Signal ans Gehirn, das uns sagt: „Wir sind satt.“ Für das Sättigungssignal ist die Nahrungsmenge, nicht der Kaloriengehalt entscheidend. Eine Portion Pommes frites liefert zum Beispiel reichlich Kalorien, hat jedoch wenig Volumen und macht deshalb schlecht satt. Ein großer Salatteller mit viel Masse sättigt trotz weniger Kalorien besser. Wer abnehmen möchte, sollte einen Bogen um Lebensmittel mit einer hohen Energiedichte machen. Diese liefern zu viele Kalorien pro Gramm.

### ► WEITERE TITEL DIESER REIHE

Ursel Wahrburg, Sarah Egert  
**Die große Wahrburg/Egert Kalorien- & Nährwerttabelle**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, € 14,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6067-1

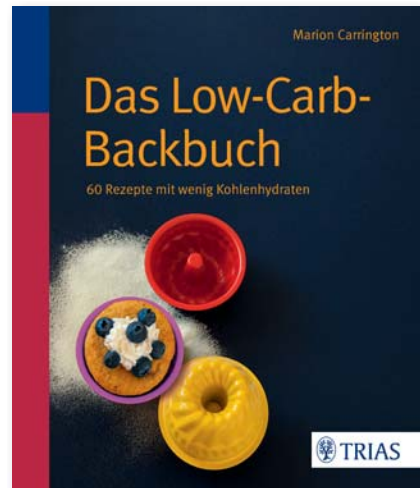
## 60 Rezepte zum Low-Carb-Backen

# Süßer Genuss mit wenig Kohlenhydraten

Wer sich bewusst nach dem Low-Carb-Prinzip ernährt oder an Diabetes, Zöliakie oder einer Weizenallergie leidet, lässt den Muffin zum Kaffee oft liegen. „Kuchen, Kekse und Desserts ohne Kohlenhydrate zuzubereiten ist eine Herausforderung – aber es geht“, ist Marion Carrington überzeugt. In ihrem „Low-Carb-Backbuch“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013) hat sie 60 einfache Rezepte ohne oder mit nur wenig Kohlenhydraten zusammengestellt, die sowohl optimal für den Blutzuckerspiegel sind als auch der Figur schmeicheln.

Egal ob Schokoladenkuchen, Käse-Sahne-Torte, Zitronenmuffins oder Haselnussmakronen – all diese Leckereien wollte Marion Carrington nach der Diagnose Diabetes Typ 1 auch ohne Blutzuckermessung und Insulinspritze genießen. Statt Haushaltszucker und den üblichen Mehlen kommen in ihren Rezepten der Zuckeraustauschstoff Xylit, gemahlene Nüsse und Soja- und Johannisbrotkernmehl zum Einsatz. Das Mehl aus den Samen des Johannisbrotbaumes eignet sich besonders gut als Backhilfsmittel für die Low-Carb-Küche, da es bei der Verdauung nicht zu Traubenzucker wird und so den Blutzuckerspiegel nicht belastet.

„Ein mit Ei und Mehl gebackener Kuchen hat eine feste Konsistenz. Da wir aber ohne Mehl backen ist unser Kuchen innen sehr schön locker und – je nach Rezept – auch sehr fluffig und saftig“, so Marion Carrington. Ihre Backrezepte, zum Beispiel für Brownies, Herrentorte oder Nussbrot, sind für alle geeignet, die Kohlenhydrate wie Weißmehl und Zucker meiden müssen oder wollen, und schmecken auch Arbeitskollegen, Freunden und Familie.



Marion Carrington  
**Das Low-Carb-Backbuch**  
 60 Rezepte mit wenig Kohlenhydraten  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013 · € 12,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6896-7  
 E-Book ePub 978-3-8304-6898-1

### ► DIE AUTORIN



Marion Carrington wurde vor einigen Jahren, bedingt durch eine Autoimmunerkrankung, Diabetikerin (Typ 1). Vor allem der Verzicht auf Süßes machte der bekennenden Naschkatze bei der Ernährungsumstellung zu schaffen. „Da muss doch irgendwas zu machen sein“, dachte

sie sich und ging ans Experimentieren: Sie machte sich Notizen über Zutaten, Mischungsverhältnisse und Backzeiten. Ihre Notizen wuchsen zu Rezepten und diese Rezepte wurden zu dem „Low-Carb-Backbuch“.

### Wissenswertes

#### Xylit-Zucker

- Xylit-Zucker, auch Xylitol oder Birkenzucker aus Finnland genannt, ist ein Zuckeraustauschstoff, der aus Laubhölzern hergestellt wird. Er sieht aus wie üblicher Haushaltszucker, süßt aber stärker, weshalb man weniger davon braucht. Für Diabetiker ist Xylit gut geeignet, da der Blutzuckerspiegel gar nicht oder nur geringfügig belastet wird. Darüber hinaus hat er 40 Prozent weniger Kalorien und ist glutenfrei.

### ► WEITERE TITEL ZUM THEMA

Claudia Lenz  
**Low Carb –  
 Das 8-Wochen-Programm**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 17,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6707-6

## Süß durch Stevia

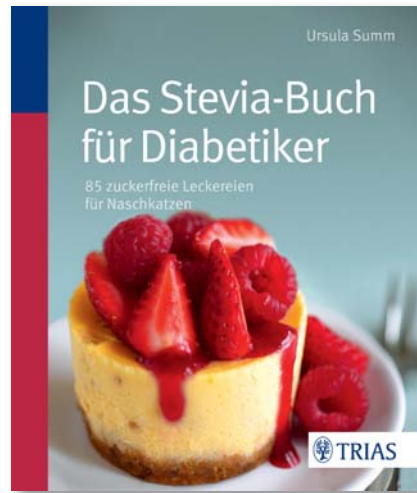
# Zuckerfreie Leckereien für Naschkatzen

**Torten, Kuchen, Desserts – vielen fällt es schwer, hier zu widerstehen. Gerade Diabetiker sollten solche Zuckerbomben jedoch meiden. Für alle, die auf übermäßigen Zuckerkonsum, nicht aber auf die leckere Süße verzichten möchten, gibt es eine gute Alternative: Stevia. In ihrem neuen „Stevia-Buch für Diabetiker“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013) hat Ursula Summ über 80 Rezepte zum süßen Naschen gänzlich ohne Zucker zusammengestellt.**

„Ich bin eine Naschkatze und esse gern Süßes, bin aber auch gesundheitsbewusst und versuche, Zucker zu umgehen. Da war Stevia die Rettung“, erklärt Summ. Stevia ersetzt nicht nur die Süße des Zuckers, sondern enthält gleichzeitig weder Kalorien noch Kohlenhydrate. Somit eignet sich das natürliche Süßungsmittel gut für Diabetiker. Denn der Blutzuckerspiegel bleibt trotz der leckeren Süße unbeeinflusst.

Da sich Stevia beim Backen anders verhält als Zucker, muss man in der Küche ein wenig umdenken. Im Stevia-Back-Einmaleins erklärt Summ, worauf beim Süßen mit Stevia zu achten ist. Dann lässt es sich trotz geringerem Volumen und weniger Klebrigkeit ohne Einschränkungen verarbeiten.

Ob Kuchen oder Torte, Dessert oder Getränk – Summ verrät für jeden süßen Anlass ihr persönliches Stevia-Rezept. Exotisches wie Chili-Schoko-Trüffel und Melonen-Ingwer-Sorbet, aber auch Klassiker wie Käsekuchen und Kaiserschmarren können Diabetiker und Gesundheitsbewusste dank Stevia lustvoll genießen.



Ursula Summ

### **Das Stevia-Buch für Diabetiker** **85 zuckerfreie Leckereien für Naschkatzen**

TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013 · € 12,99 [D]

ISBN 978-3-8304-6736-6

E-Book ePub 978-3-8304-6738-0

#### ► DIE AUTORIN



Ursula Summ entdeckte Stevia für sich, lange bevor es auf dem deutschen Markt erhältlich war. Mit Begeisterung probierte und experimentierte sie und entwickelte zuckerfreie Leckereien. Bekannt ist die Bestsellerautorin als Expertin für Trennkost. Ihre eigene Trennkost-

Diät teilt sie in Kursen und über 70 Büchern mit der ganzen Welt.

### Wissenswertes

#### Stevia

- Der Süßstoff Stevia wird aus der Pflanze „Stevia rebaudiana Bertoni“ gewonnen. Die Pflanze, zu Deutsch „Süßkraut“, stammt aus Südamerika und wird dort schon seit Jahrhunderten als Süßungsmittel und für medizinische Zwecke verwendet. Je nach Verarbeitungsart hat Stevia die bis zu 300-fache Süßkraft von Zucker. Mittlerweile wird Stevia weltweit angebaut und ist in verschiedenen Formen erhältlich. Da Stevia gänzlich frei von Kalorien und Kohlenhydraten ist, eignet es sich besonders für Diabetiker, Übergewichtige und Menschen, die unter Krebs, Neurodermitis, Dampilzen oder Magenproblemen leiden.

#### ► WEITERE TITEL ZUM THEMA

Ulrich Graf  
**Leichter leben mit Typ-2-Diabetes**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 12,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6514-0

Claudia Grzelak, Katja Porath  
**Das Backbuch für Diabetiker**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 12,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6238-5

Margarete Heusch, Anja Lemloh  
**BE bequem berechnet**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 7,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6476-1

Kirsten Metternich  
**Köstlich essen bei Diabetes**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 19,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-3680-5

Gestärkt durch die Schnupfenzeit

# Die 50 besten Erkältungs-Killer

Von November bis April ist Erkältungssaison. Zwei- bis viermal im Jahr erkranken Erwachsene an einer Erkältung. Insgesamt drei Jahre seines Lebens verbringt der Mensch mit Husten, Schnupfen und Heiserkeit. „Erkältung klingt so harmlos. Wenn es einen aber erwischt hat, leidet man oftmals sehr unter dieser Krankheit“, weiß Sven-David Müller. Wie man seine Abwehrkräfte mit gesunder Ernährung und anderen natürlichen Mitteln stärkt, erklärt der Ernährungsexperte in seinem neuen Ratgeber „Die 50 besten Erkältungs-Killer“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013).

Von Folsäure über Arginin und Glycin bis hin zu Eisen, Kupfer und Zink – nur wenn das Abwehrsystem optimal mit Nährstoffen versorgt wird, arbeitet es perfekt. Sven-David Müller erklärt, wie das Immunsystem funktioniert, welche Rolle Vitamine und Co. bei der Vorbeugung und Heilung spielen, in welchen Lebensmitteln sie stecken und wie wir sie am besten aufnehmen.

Vitamin C zum Beispiel ist wohl das bekannteste Vitamin und die heiße Zitrone gehört zu den populärsten Erkältungsmittelchen. Dabei ist Ascorbinsäure nicht nur außerordentlich hitzeempfindlich. Der Saft einer Zitrone enthält zudem gerade mal 15 bis 20 Milligramm bei einem empfohlenen Tagesbedarf von 100 Milligramm. „Die heiße Zitrone als Anti-Erkältungstrunk hat demnach schlicht und ergreifend keine Wirkung“, weiß Sven-David Müller. Sanddorn und Hagebutte enthalten dagegen sehr viel Vitamin C, das der Körper, so Müller, auch aus den daraus gewonnenen Konzentraten sehr gut aufnehmen kann. Bei den Gemüsesorten liegt Paprika ganz vorn. „Je stärker ein Immunsystem ist, desto seltener bricht ein grippaler Infekt mit den typischen Beschwerden aus. Um eine ausreichende Wirkung zu erzielen, ist es erforderlich, jeden Tag möglichst viele Erkältungs-Killer aufzunehmen“, erklärt Sven-David Müller. Der Ratgeber schließt mit Rezeptideen und Anregungen für einen Anti-Erkältungstag ab.



Sven-David Müller  
**Die 50 besten Erkältungs-Killer**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013 · € 9,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6497-6  
 E-Book ePub 978-3-8304-6499-0

## DER AUTOR



Sven-David Müller, MSc., leitet das Zentrum und die Praxis für Ernährungskommunikation, Diätberatung und Gesundheitspublizistik (ZEK) im hessischen Nidderau. Durch seine Bücher, Vorträge, Seminare, Fernsehinterviews und Kolumnen ist er als Diät- und Ernährungsexperte im

deutschsprachigen Raum bekannt. Für seinen Einsatz in der Diabetes- und Ernährungsaufklärung wurde er 2005 mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.

## Wissenswertes

### Was ist eigentlich eine Erkältung?

- Die Erkältung wird auch grippaler Infekt genannt und von rund 300 verschiedenen Viren verursacht. Es handelt sich um eine akute Infektionskrankheit der Schleimhäute in der Nase, in Mund- und Rachenraum sowie der Atemwege. Eine Erkältung dauert in der Regel einige Tage, selten länger als ein bis zwei Wochen. Zu den typischen Anzeichen zählen Husten und Schnupfen mit laufender Nase und Niesen. So versucht der Körper, die Krankheitserreger wieder loszuwerden. Fieber ist bei Erkältungskrankheiten selten und weist in der Regel eher auf eine Grippe hin.

## WEITERE TITEL DIESER REIHE

Gabi Hoffbauer  
**Die 50 besten Bluthochdruck-Killer**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 9,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-3985-1

Sven-David Müller  
**Die 50 besten Cholesterin-Killer**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 9,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6318-4

Sven-David Müller  
**Die 50 besten Blutzucker-Killer**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 9,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-3883-0

Christoph M. Bamberger, Ana-Maria Bamberger  
**Die 50 besten Stresskiller**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. € 9,99 [D]  
 ISBN 978-3-8304-6134-0



## Unauffällig Mädchen und Frauen mit Asperger

**Mädchen und Frauen sind von autistischen Störungen, wie dem Asperger-Syndrom, seltener betroffen als Jungen und Männer. Sie sind ruhiger und können ihr Verhalten besser kontrollieren, leiden aber genauso unter ihrer Andersartigkeit. Rechtzeitig erkannt, können gezielte Fördermaßnahmen wertvolle Hilfe bieten. Im neuen Ratgeber „Überraschend anders – Mädchen und Frauen mit Asperger“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013) von Dr. Christine Preißmann, selbst Asperger-Autistin, berichten Betroffene und Angehörige, wie sie Schulzeit und Pubertät erlebt haben und welche Unterstützung nötig ist, damit sie ihr Leben als erwachsene Frauen selbstbestimmt gestalten können.**

Der mangelnde Blickkontakt wirkt schüchtern und der oft praktische Kleidungsstil auf die Mitschüler befremdlich. Im Unterricht verhalten sich Mädchen mit Asperger-Syndrom eher passiv und geben sich große Mühe, alles richtig zu machen. „Die betroffenen Mädchen werden daher oft lediglich als ‚seltsam‘ wahrgenommen, nicht jedoch als umfassend beeinträchtigt. Das Asperger-Syndrom wird oft erst spät erkannt – wichtige Fördermaßnahmen bleiben aus“, weiß die Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapie. Betroffene Mädchen und Frauen sind häufiger sozial veranlagt als Jungen und zeigen großes Interesse an Freundschaften: „Im Jugendalter hatte ich meine erste große Krise durchzustehen“, erzählt Dr. Christine Preißmann. „Nach und nach wurde mir immer stärker bewusst, dass meine Klassenkameradinnen Freunde hatten und ich nicht. Diese Erkenntnis tat mir weh. Eine liebe Freundin, das wäre immer noch mein größtes Glück.“

Welche Unterstützung nötig ist, damit sich Asperger-Autistinnen trotz ihrer Beeinträchtigung ihren Wunsch nach Freundschaft, Partnerschaft oder Kindern erfüllen können, erklärt Dr. Christine Preißmann. Der Ratgeber richtet sich an alle Beteiligten: an betroffene Menschen und ihr soziales Umfeld, aber auch an alle Interessierten und Fachleute wie Therapeuten und Ärzte.

### Wissenswertes

#### Asperger-Autismus in Zahlen

- Unter 1000 Kindern finden sich zwischen einem und drei Asperger-Autisten, so die Angabe des Bundesverbandes zur Förderung von Menschen mit Autismus, autismus Deutschland e.V. Experten gehen meist von einem Geschlechterverhältnis von einem Mädchen auf sechs bis acht Jungen aus. „Inzwischen diskutiert man jedoch zunehmend, ob die ‚wahre Verteilung‘ nicht eher bei circa 1:4 oder gar 1:2,5 liegt“, erklärt Dr. Christine Preißmann.



Dr. Christine Preißmann  
**Überraschend anders –  
Mädchen & Frauen mit Asperger**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013 · € 19,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6819-6  
E-Book ePub 978-3-8304-6821-9

#### • DIE AUTORIN



Dr. Christine Preißmann ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapie. Sie ist nicht nur eine gefragte Autismus-Expertin, die Vorträge hält, Fachartikel und Bücher schreibt, sondern auch selbst Autistin und damit Teil einer Minderheit in einer Gruppe überwiegend männlicher Betroffener.

#### • WEITERE TITEL ZUM THEMA

Dr. Christine Preißmann  
**Asperger – Leben in zwei Welten**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 19,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-3777-2

Beth Wagner Brust,  
Cynthia La Brie Norall  
**Kinder mit Asperger einfühlsam  
erziehen**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 24,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-3948-6

Tony Attwood  
**Ein ganzes Leben mit dem  
Asperger-Syndrom**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 29,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-6504-1

Tony Attwood  
**Asperger-Syndrom**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. € 24,99 [D]  
ISBN 978-3-8304-3862-5

# Rezensionsexemplare für Sie

Antwort bitte per Fax an 0711/8931-167 oder per E-Mail an [presse@thieme.de](mailto:presse@thieme.de)

- Bohus et al.: Lebe Balance**  
TN 46984
- Bohus: Lebe Balance (CD)**  
TN 48066
- Bamberger/Bamberger: Die 50 besten Ärger-Killer**  
TN 46890
- Stock: Achtsamkeitsmeditation (Hörbuch)**  
TN 46470
- Iovine: Du wirst das Kind schon schaukeln**  
TN 46746
- Pantley: Essen statt meckern**  
TN 46679
- Fleischhauer/Eckstein: Kochen für Polly**  
TN 46813
- Iburg: Die besten Gerichte für Ihr Schulkind**  
TN 46753
- Reichert/Sadler: Bioladen-Kochbuch**  
TN 46444
- Lange-Fricke: Tofu küsst Steak**  
TN 46851
- Lendle: McVeg**  
TN 46837
- Wahrburg/Egert: Richtig einkaufen – Fette & Öle**  
TN 46726
- Wahrburg/Egert: Richtig einkaufen – Kalorien & Energiedichte**  
TN 46729
- Carrington: Das Low-Carb-Backbuch**  
TN 46896
- Summ: Das Stevia-Buch für Diabetiker**  
TN 46736
- Müller: Die 50 besten Erkältungs-Killer**  
TN 46497
- Preißmann: Überraschend anders – Mädchen & Frauen mit Asperger**  
TN 46819

.....  
Medium

.....  
Ressort

.....  
Name

.....  
Straße

.....  
PLZ/Ort

.....  
Telefon

.....  
E-Mail

Bitte senden Sie mir das Gesamtverzeichnis des TRIAS Verlages

Mich interessieren weitere Titel aus Ihrem Programm:

Herbst 2013

# TRIAS Report

Thieme Gruppe  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Rüdigerstraße 14  
70469 Stuttgart

per Post im Fensterumschlag  
per Fax an 0711/8931-167  
per E-Mail an [presse@thieme.de](mailto:presse@thieme.de)