Jen Whitington

Papa wir machen Dich gesund!

Leseprobe

Papa wir machen Dich gesund!

von Jen Whitington

Herausgeber: Narayana Verlag

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Geleitwort von Anthony Whitington VI

Vorwort X

TEIL 1: VOR DER KRANKHEIT 13

Hinter der Statistik 14

Ihr Fahrplan 19

Erkennen, dass es ein Problem gibt 20

Ihr Fahrplan 23

Motivation 25

Ihr Fahrplan 28

Die ersten Schritte 31

Ihr Fahrplan 33

TEIL 2: DAS PROBLEM 39

Wie um Himmels willen konnte es bloß so weit kommen? 40

Ihr Fahrplan 43

Erkennen des optimalen Bereichs 46

Ihr Fahrplan 51

TEIL 3: DIE LÖSUNG 55

Ernährung 56

Ihr Fahrplan 66

Fitness 75

Ihr Fahrplan 80

Die mentale Einstellung 89

Ihr Fahrplan 96

TEIL 4: NACH DER KRANKHEIT 105
Nicht stehen bleiben 106
Ihr Fahrplan 110
Die Zukunft 113
Ihr Fahrplan 115

TEIL 5: REZEPTE UND MENÜPLÄNE 119
Geoffs Diätplan 120
Weitere nützliche Informationsquellen 120
Die Menüpläne und Einkaufslisten 123
Woche 1 – Menüplan 124
Woche 1 – Einkaufsliste 126
Woche 2 – Menüplan 128
Woche 2 – Einkaufsliste 130
Woche 3 – Menüplan 132
Woche 3 – Einkaufsliste 134
Woche 4 – Menüplan 136
Woche 4 – Einkaufsliste 138
Die Gerichte 140
Frühstück 141
Mittagessen 151
Abendessen 164
Snacks/Beilagen 174

Über die Autorin 180
Impressum 182
Bezugsquellen 183

Ein Geleitwort von Anthony Whitington

Es gibt ein Foto von unserem Vater aus dem Jahr 2013 und eines, das ein Jahr später aufgenommen wurde. Es sind klassische „Vorher"- und „Nachher"-Fotos. Nachdem wir 2014 zum ersten Mal im Fernsehen aufgetreten sind, wollten alle Presseagenturen diese beiden Fotos. Ein Bild sagt eben mehr als tausend Worte, oder nicht?

Mit der Zeit missfielen uns diese beiden Fotos immer mehr – und ich werde auch erklären, warum. Ein Bild kann zwar mehr als tausend Worte sagen, es kann aber leider auch die tausend Gefühle sowie die Wahrheit und die Geschichte, die hinter einem Schnappschuss stehen, zum Verstummen bringen.

„Dicker Mann wird dünn" ist einfach nicht unsere Geschichte und wir wissen, wir wären nicht bis hierher gekommen, wenn das so wäre.

Papa wir machen Dich gesund! ist im Grunde genommen eine Geschichte darüber, wie wir die Verantwortung für unsere eigene Gesundheit und die der Menschen, die uns nahestehen, übernehmen können. Aber in den zweieinhalb Jahren von *Papa wir machen Dich gesund!* ist uns noch etwas anderes, ziemlich Einfaches, klar geworden:

Unsere Nahrungsmittelindustrie schenkt unserer Gesundheit zu wenig Beachtung. Und es ist kein Zufall, dass wir ein Gesundheitssystem haben, das unsere Nahrung zu wenig beachtet.

Dies hat dazu geführt, dass unser Gesundheitswesen einem starken Druck ausgesetzt ist. Unser Medizinsystem ist ein System, das genau das tut, was sein Name besagt: Patienten werden ab einem bestimmten Zeitpunkt – dem der Diagnose – auf unbestimmte Dauer mit Arzneimitteln behandelt. Nur sehr sel-

ten wird die Frage gestellt, was die Krankheit verursacht haben könnte und ob wir mutig und entschlossen genug sein könnten, sie zu beheben (oder dies zumindest zu versuchen) anstatt ihre Symptome bis in alle Ewigkeit zu behandeln.

Mein Bruder Ian und ich haben im Jahr 2013 beschlossen, unseren Vater wieder gesund zu machen. Darüber hinaus haben wir beschlossen, einen Film über seine Reise zu drehen, die mit einer niederschmetternden medizinischen Prognose – er stand kurz vor einer Amputation und sein Gesundheitszustand verschlechterte sich immer mehr – begann und mit dem unglaublichen Augenblick endete, als ihm gesagt wurde, er sei jetzt frei von Diabetes Typ 2.

Dieser Weg hat uns die Augen geöffnet für Dinge, auf die wir nicht vorbereitet waren. Unsere Ansichten und Erwartungen in puncto Gesundheit wurden auf den Prüfstand gestellt und wir lernten Methoden kennen, die wir nie in Betracht gezogen hätten und die wir normalerweise vermutlich nicht ausprobiert hätten. Gott sei Dank haben wir sie schließlich doch ausprobiert.

Papa wir machen Dich gesund! beschreibt das mentale, emotionale und physische Vorher und Nachher. Es zeigt den Mann, wie er vorher war, der bereits so weit war, seine Angelegenheiten zu regeln, und den Mann danach, der seinen eigenen Erfolg nicht fassen kann, als er die Ziellinie überquert, den Brief seines Arztes öffnet und seine Medikamente in den Mülleimer wirft, weil er sie nicht mehr braucht.

Und, was diesen Mann danach betrifft … Einer der wichtigsten Meilensteine auf dem Weg, den unser Vater bis zu seiner Heilung zurücklegte, war seine Fahrradtour über 100 Meilen von London nach Surrey. Zwei Jahre lang fuhren wir zum Olympiapark, um dieses Erlebnis zu wiederholen. Viele Freunde fragten uns, warum wir das taten. Wir hätten doch bewiesen, dass es möglich ist, sagten sie. Wir hatten unsere Medaillen, warum also um alles in der Welt sollten wir uns wieder und wieder plagen?

Die Wahrheit ist, dass das Fahrradfahren für unseren Vater sehr viel wichtiger geworden war, als wir es uns jemals hätten vorstellen können. Es bedeutete ihm viel mehr als nur „seinen Diabetes zu verwalten". Für Dad bedeutete Fahrradfahren, dass er mit seinen eigenen Beinen wieder etwas bewegen konnte. Es waren der Wind in den Bäumen, die Regentropfen in seinem Gesicht und die Sonne auf seinem Rücken. Es war das Dahingleiten auf zwei Rädern mit seiner Frau an seiner Seite und die Tatsache, dass er mehr Zeit mit seinen Enkelkindern verbrachte. Es bedeutete auch, mehr Zeit mit uns zu verbringen – ein zweifelhafter Segen, da bin ich mir sicher –, aber auch, dass ihm die Welt im wahrsten Sinne des Wortes wieder zu Füßen lag.

Er, der über einen Zeitraum von zehn Jahren einen katastrophalen Weg der „Verwaltung" seines Diabetes zurückgelegt hatte, war hier in einer neuen Wirklichkeit angekommen und hatte einen neuen Geoff gefunden. Und komischerweise war es der alte Geoff, der, an den wir uns erinnerten und der uns so sehr fehlte, direkt vor uns, wie in den Aufnahmen, die wir für den Anfang des Films, den wir über ihn drehten, zusammengestellt hatten.

Wie also wird die Welt auf Geoffs Reise reagieren? Wir wissen, dass es viele starrköpfige Mütter und Väter gibt, die mit den gleichen Schwierigkeiten zu kämpfen haben wie Geoff, aber für uns gibt es drei wichtige Punkte, von denen wir möchten, dass die Menschen sich an sie erinnern.

Erstens: Wir sind nichts Besonderes. Wir hatten die gleichen Mittel wie jeder andere auch – eine Internetverbindung und blinde Hoffnung. Jeder kann also das Gleiche tun.

Zweitens: Wir glauben, dass die Familie entscheidend ist, um den Mann oder die Frau danach zum Vorschein zu bringen, das echte Bild, mit dem nur unsere engste Familie vertraut ist. Wir alle müssen lernen, die, die uns am nächsten stehen, um Unterstützung zu bitten. Und wenn wir niemanden haben, dann müssen wir unsere Ärzte um Unterstützung bitten. Wir müssen sie darum bitten, unsere Gesundheit nicht zu „verwalten", sondern sie in Ordnung zu bringen und die Hilfe zu finden,

die wir brauchen. Ist unser Arzt dazu nicht bereit, sollten wir in Betracht ziehen, uns einen anderen zu suchen, genau wie Geoff es tun musste.

Und schließlich glauben wir, dass die beste Methode, andere dazu zu bewegen, sich dieser Sache anzuschließen, einfach darin besteht, die Frage zu stellen, der unsere Familie zehn Jahre lang ausgewichen ist, die aber für uns alle die wichtigste Rolle spielen sollte: Wen werde ich vermissen, wenn er nicht mehr da ist? Und könnte ich etwas tun, ihre Gesundheit jetzt in Ordnung zu bringen?

Wir hoffen, dass *Papa wir machen Dich gesund!* zu einer Inspirationsquelle für Ihre eigene Reise wird. Viel Glück und bleiben Sie mit uns in Kontakt.

Anthony Whitington
Juni 2016

Vorwort

Ich gehöre zur Familie Whitington – Geoff, seiner zweiten Frau Marilyn und seinen Söhne Anthony und Ian – seit 1996, als Anthony und ich uns an der Universität kennenlernten. Angus, unser erstes Kind, kam 1998 zur Welt.

Mehrere Dinge sind mir an dieser Familie, vor allem an den drei Männern, sofort aufgefallen. Das Sprichwort „Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm" trifft hier direkt ins Schwarze. Insgesamt sind sie sich alle auf bemerkenswerte Weise ähnlich. Sie alle sind starrköpfig und haben einen starken Willen. Sie alle neigen zu explosiven Überreaktionen, Missverständnissen und vorschnellen Entscheidungen, und jedes Mal, wenn alle zusammen sind, kommt es zu einem oder gleich mehreren dieser Ausbrüche.

Natürlich fragt man sich, warum sie trotzdem so viel Zeit miteinander verbringen. Aber man muss nicht lange suchen, um den Grund zu verstehen. Die vulkanartigen Ausbrüche lösen sich genauso schnell in Luft auf wie sie gekommen sind.

Im Laufe der zwei Jahrzehnte, die ich mit ihnen verbracht habe, hat es Gespräche gegeben, die einige Familien aus den Fugen geraten lassen könnten. Ich bin zu dem Schluss gekommen, dass es in dieser Familie keine Fugen gibt. Sie ist ein dicht gewebter Stoff aus Liebe und Loyalität, den nichts und niemand auflösen kann. Keiner von ihnen steht jemals allein da. Hat einer von ihnen ein Problem, sind alle, ob es ihnen gefällt oder nicht, involviert. Als ich in diese Familie kam, habe ich gedacht, ich wüsste, was „Familie" bedeutet, was es heißt, Teil einer Familie zu sein. Aber diese hier hat mein Verständnis von Familie von Grund auf verändert.

Von Anfang an war Geoff derjenige, der alles in Ordnung brachte. Wenn irgendetwas schiefging, griffen Anthony und Ian sofort zum Telefonhörer und riefen ihn an. Sein Telefon war nie ausgeschaltet, er war nie weiter weg als „ein Stück die Straße runter" – was bis zu einer Entfernung von 100 Meilen alles bedeuten konnte – und er konnte alles ordnen, richtigstellen oder verbessern. Manchmal einfach nur durch seine Anwesenheit. Mein eigener Vater hat einmal gesagt: „Geoff ist die Art von Mann, die in den Raum kommt, und man weiß, dass alles in Ordnung kommen wird." Aber im November 2013 wurde seiner Familie klar, dass es Geoff war, der Hilfe brauchte. Jetzt war es für uns an der Zeit, ihm zurückzugeben, was er für uns getan hatte. Seine Söhne verschrieben sich dieser Aufgabe rückhaltlos.

Dieses Buch erzählt nicht nur die Geschichte, wie Anthony und Ian ihren Vater gerettet haben, indem sie ihm geholfen haben, seinen Diabetes Typ 2 zu überwinden, sondern es enthält darüber hinaus ein solides und praxistaugliches Programm, mit dem Sie entweder für sich oder für einen Ihrer Nächsten das Gleiche tun können. Wir hoffen, Sie können sich Geoffs Geschichte als eine Art Fallstudie zunutze machen und sie als Inspirationsquelle für Ihre eigene gesundheitliche Revolution verwenden.

Ein gängiger Scherz in unserer Familie war, dass jeder einen „Geoff" haben sollte – und jetzt, mit dem Erscheinen des Films *Fixing Dad* und dieses Begleitbuchs, ist das Wirklichkeit geworden.

Jen Whitington
Dezember 2016

Erkennen, dass es ein Problem gibt

> Anthony: „Wir waren fast so weit, die unbequeme Rolle eines Vaters oder einer Mutter für unseren eigenen Vater zu übernehmen …“

Es ist nicht einfach zuzusehen, wie Ihr Fels in der Brandung, Ihr Fundament in dieser Welt vor Ihren eigenen Augen langsam verfällt. Man kann seinen Vater nicht am Kragen packen und schütteln oder ihn anschreien, er müsse etwas tun, weil man den Gedanken an ein Leben ohne ihn nicht ertragen kann. Jemandem, der sich an einem solchen Tiefpunkt in seinem Leben befindet, seine eigenen Emotionen an den Kopf zu werfen, ist selten hilfreich. Das war die Situation, in der sich Anthony und Ian, die Söhne von Geoff, befanden. Geoff lebte bereits seit neun Jahren mit Diabetes Typ 2. Die Symptome waren immer mehr auch äußerlich sichtbar. Seine Frau Marilyn war besorgt, weil er immer mehr zunahm. Seine Ex-Schwiegermutter Helen (eine Krankenschwester im Ruhestand) bemerkte, dass „er eine ungesunde Hautfarbe habe“. Seine Haut war gräulich oder stark gerötet und sie machte sich Sorgen um sein Herz.

Es gab noch andere Anzeichen – er hatte sich beim Nägelschneiden übel in die Zehen geschnitten. Das war nicht nur auf Unachtsamkeit zurückzuführen, sondern eher darauf, dass der Nervenschaden, oder die Neuropathie, die mit Diabetes einhergeht, bedeutete, dass er nur noch wenig Gefühl in seinen Fingern oder Zehen hatte. Die schlechte Durchblutung bedeutete außerdem, dass Schnitte oder Kratzer sich leicht infizieren konnten. Er hatte sich in der Küche und unter der Motorhaube sogar schon mehrere Male verbrannt, weil er die Hitze mit seinen Fingern nicht spüren konnte.

Anthony beschloss, dass Geoff seinem Alltagstrott entkommen musste (ein Teufelskreis aus Nachtschichten, nach denen

er, wenn er dazu in der Lage war, einige Stunden schlief und dann irgendwelches Zeug aß, um wieder fit zu werden). Anthony dachte, dass es ihm guttun würde, einen Tag mit uns und den Kindern zu verbringen – es würde ihn an all die Menschen erinnern, die ihn liebten und für die er alles geben würde. Er schlug vor, einen Tag in einem Freizeitpark zu verbringen und Ian solllte sich dann irgendwann zu uns gesellen. Alles sah danach aus, als würde es ein wunderbarer Tag werden. Geoff, Anthony und Ian warteten genauso sehnsüchtig darauf wie die Kinder.

Während sie den Tag planten, kam es immer wieder zu vorhersehbaren Ausbrüchen, die fast immer auftreten, wenn die drei zusammen sind. Geoff ist jedes Mal frustriert, wenn sein Söhne Schwierigkeiten haben, sich zu organisieren (warum hatten sie die Gutscheine in der Zeitung nicht gesammelt, wie er es ihnen gesagt hatte?), und sie sind frustriert, weil er alles kontrollieren will und weil ein Ausflug für ihn gleichbedeutend ist mit vielen Leckerbissen (das heißt, jede Menge billiges Junkfood).

Aber es war alles harmlos und zunächst verlief der Tag gut. Es tat gut zu sehen, wie Geoff mit seinen Enkelkindern lachte und die Zeit genoss. Das Laufen und Schlangestehen schien kein Ende zu nehmen, aber alle hatten Spaß. Bis Geoff plötzlich stolperte und sich nur vor dem Fallen retten konnte, indem er nach einem Geländer griff. Anthony half ihm auf.

Geoff spielte den Vorfall herunter: „Es ist mein Fuß. Er hat nachgegeben. Er fühlt sich komisch an. Wahrscheinlich bin ich zu viel gelaufen."

Bis zum Auto war es ein langer Weg und Geoff hinkte stark. Plötzlich traf es uns alle wie ein Schlag: Vielleicht würde es morgen nicht besser sein.

Geoffs Fußspezialist sagte, er habe einen sogenannten Charcot-Fuß – eine Erkrankung, die oft eine Folge von Diabetes ist. Die Fußknochen sind dann durch Nervenschädigungen geschwächt. Nach jahrelang erhöhten Blutzuckerwerten sind die kleinen Blutgefäße, die die Nerven versorgen – vor allem in den Füßen und Beinen – geschädigt. Dies wiederum führt zu

Schmerzunempfindlichkeit und schwächt die Knochen, die dann leichter brechen können. Aufgrund der fehlenden Schmerzwahrnehmung können die Betroffenen mit Fußfrakturen noch laufen, der Zustand verschlechtert sich, der Knochen wird zunehmend zerstört und der Fuß ist schließlich wie das Unterteil eines Schaukelstuhls geformt.

Diese Verformung kann schnell zu einer körperlichen Behinderung und letztlich aufgrund der mangelnden Durchblutung zu Gangrän und dann zu einer Amputation führen.

Eine Operation zur Wiederherstellung des Fußgewölbes war für Geoff keine Option, weil er zu schwer war – mit einem Gewicht von mehr als 120 kg und einem BMI von 37 wurde er als adipös eingestuft. So oder so wäre eine Neuformung seines Fußgewölbes aufgrund seiner Kreislaufprobleme nicht möglich gewesen. Es würde vermutlich zu Komplikationen kommen, die fast sicher in einer Amputation des Fußes enden würden.

Nach außen hin schien Geoff die Ruhe selbst zu sein. Die erzwungene Ruhepause bedeutete, dass es wenig gab, was er selbst aktiv tun konnte. Er hatte keinerlei Bedürfnis, sich zur Wehr zu setzen, und verbrachte deshalb die nächsten Monate damit, sich zu Hause in seinem Schutzschuh zu erholen und zuzusehen, wie die Anzahl seiner Medikamente wuchs. Die Familie fühlte sich, wieder einmal, machtlos.

Eines Tages dann wurde seinen Söhnen klar, dass sich sein Zustand erheblich verschlechtert hatte. Jetzt war nicht mehr nur der zerstörte Fuß das Problem, sondern auch der andere. Er hatte ein ziemlich großes Geschwür auf einer seiner Zehen. Der Fußspezialist war besorgt wegen der fehlenden Durchblutung und ein Gespräch über das Risiko einer Amputation folgte. Die ganze Familie litt unter dieser Vorstellung. Die Söhne waren nicht darauf vorbereitet, ihren Vater nach und nach an die Krankheit zu verlieren. Ian rief Anthony an. Beide waren erleichtert, miteinander reden zu können.

Das starke Band zwischen den beiden Brüdern ist im Laufe vieler Jahre der Rivalität und der Kämpfe, bis ihre Nasen blute-

ten, entstanden. Aber es beruht auch auf Liebe und Vergebung. Deshalb ziehen sie an einem Strang, wenn sie ein gemeinsames Ziel haben. In jener Nacht beschlossen sie, einen Plan zu entwerfen, der ihren Vater heilen würde. Sie können damals nicht gewusst haben, wie erfolgreich dieser Plan sein würde und wie viele Menschen er inspirieren würde. Sie standen erst am Anfang und hatten noch einen weiten Weg vor sich.

Ihr Fahrplan

Der Beschluss zu handeln

Wir alle passen uns erstaunlich leicht an neue Umstände an. Eine schockierende Diagnose wie die, die Geoff erhalten hatte, wirkt sich nach und nach weniger aus, da wir ihr Raum geben und unser Leben entsprechend ändern. Wenn es allerdings um Diabetes Typ 2 oder Prädiabetes geht, muss man sich immer wieder vor Augen halten, dass man diese Krankheit nicht als Teil seiner Zukunft akzeptieren muss. Viele Forschungsarbeiten und Belege zeigen, dass man dem Fortschreiten dieser Krankheit nicht nur Einhalt gebieten, sondern in vielen Fällen ihre Rückbildung erzielen kann.[2]

Viele Diabetiker – ebenso wie ihre Familien und Freunde – sind sich dessen nicht bewusst und finden sich mit einer Zukunft ab, die sie für unabänderlich halten. Häufig versuchen sie dann in alten zerstörerischen Gewohnheiten Trost zu finden, um ihre Situation zu bewältigen.

Nehmen Sie sich Zeit, um sich wirklich klarzumachen, was passiert – was die Zukunft bereithalten könnte und wie Sie dazu beitragen könnten, entweder für sich selbst oder für jemanden, der Ihnen nahesteht. Versuchen Sie nicht, alle Probleme auf einmal zu lösen. Konzentrieren Sie sich auf die kleinen Verände-

[2] Professor Roy Taylor, Leiter der Abteilung für Stoffwechselmedizin, Newcastle University

Mittwoch

Frühstück: Bacon-Avocado-Salat
Mittagessen: Nizzasalat
Snacks/Beilagen: Gemüse mit Blauschimmelkäse-Dip
Abendessen: Hähnchen-"Saté" mit knusprigem Kohl

Donnerstag

Frühstück: Eiweißrührei mit Räucherlachs
Mittagessen: Hähnchenbrust mit meditteranem Gemüse
Snacks/Beilagen: Beeren-Smoothie
Abendessen: Brokkoli mit Bacon und Käsesauce

Gefüllter Kürbis mit Riesengarnelen

200 g Kürbis
1 TL Olivenöl
140 g Riesengarnelen
1 Prise Paprikapulver
1 mittelgroße Tomate
60 g Zucchini
100 g Pilze
7 g Pinienkerne
1 Handvoll Koriandergrün, grob gehackt

Vorbereitung: 35 Minuten
Abwasch: Auflaufform, Topf, Pfannenwender/Holzlöffel

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Aus dem Kürbis eine große Spalte herausschneiden (etwa 200 g, Kerne entfernt). Der restliche Kürbis kann für ein anderes Rezept aufbewahrt werden, wenn keine größere Menge zubereitet wird. Die Kürbisspalte mit dem Olivenöl bestreichen, mit der Schale nach unten auf ein Backblech geben und etwa 30 Minuten im Backofen backen.

Nach etwa 20 Minuten einige Löffel des Kochsafts aus dem Backblech in einen Topf geben und darin die Garnelen mit einer Prise Paprikapulver garen, bis sie durchgegart und rosafarben sind.

Die Tomate, die Zucchini und die Pilze klein schneiden und mit den Garnelen etwa 5 Minuten nach Geschmack garen. Gegen Ende die Pinienkerne unterheben, damit sie ein wenig Farbe annehmen.

Den fertig gebackenen Kürbis aus dem Backofen nehmen und auf einen Teller geben. Die Garnelen-Gemüse-Mischung in die Kürbisspalte füllen und mit Koriandergrün garnieren.

Anmerkung: Gebackener Kürbis schmeckt sehr lecker, wenn er gerade Saison hat. Für dieses Gericht eignet sich nicht nur der Gartenkürbis, sondern auch der längliche Markkürbis.

Auberginen-Spinat-Auflauf mit Ricotta

(für 2 Personen – 260 Kalorien pro Portion)

300 g Aubergine
1 TL Olivenöl (plus etwas extra zum Einsprühen)
2 Knoblauchzehen
Kräutermischung (nach Belieben aus Rosmarin, Basilikum, Oregano und Thymian)
1 Dose (400 g) Tomaten
1 Ei
55 g Ricotta
35 g Naturjoghurt (vollfett)
1 TL Senf
150 g grüne Bohnen
150 g Spinat
10 g Parmesan

Vorbereitung: 35 Minuten
Abwasch: ofenfeste Form, Topf, Gabel, Rührschüssel und Topf/Töpfe zum Kochen/Dämpfen

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Aubergine in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in eine ofenfeste Form geben. Das Olivenöl darüberträufeln und alles etwa 20 Minuten backen.

Den Knoblauch zerdrücken oder reiben und mit einem Schuss Öl und den Kräutern in einem Topf auf mittlerer Stufe anbraten, bis der Knoblauch anfängt weich zu werden. Die Tomaten aus der Dose zugeben und die Temperatur erhöhen, sodass die Mischung eindickt. Nach Belieben würzen.

In der Zwischenzeit ein Ei in eine Schüssel aufschlagen und mit dem Ricotta, dem Joghurt und dem Senf zu einer weißen Sauce verrühren.

Über die Autorin

Jen Whitington ist Fitnesstrainerin und Koproduzentin des Films Fixing Dad. Als Frau von Anthony Whitington war sie wesentlich an der Entwicklung und Überprüfung von Geoffs Ernährungs- und Fitnessprogramm beteiligt.

Zusätzliche Informationen, personalisierte Pläne und Unterstützung bei Ernährungsfragen finden Sie unter: fixingdad.com (auf Englisch).

TRACK
TEAM

Inhalt

Geleitwort von Anthony Whitington VI

Vorwort X

TEIL 1: VOR DER KRANKHEIT 13

Hinter der Statistik 14

Ihr Fahrplan 19

Erkennen, dass es ein Problem gibt 20

Ihr Fahrplan 23

Motivation 25

Ihr Fahrplan 28

Die ersten Schritte 31

Ihr Fahrplan 33

TEIL 2: DAS PROBLEM 39

Wie um Himmels willen konnte es bloß so weit kommen? 40

Ihr Fahrplan 43

Erkennen des optimalen Bereichs 46

Ihr Fahrplan 51

TEIL 3: DIE LÖSUNG 55

Ernährung 56

Ihr Fahrplan 66

Fitness 75

Ihr Fahrplan 80

Die mentale Einstellung 89

Ihr Fahrplan 96

TEIL 4: NACH DER KRANKHEIT 105
Nicht stehen bleiben 106
Ihr Fahrplan 110
Die Zukunft 113
Ihr Fahrplan 115

TEIL 5: REZEPTE UND MENÜPLÄNE 119
Geoffs Diätplan 120
Weitere nützliche Informationsquellen 120
Die Menüpläne und Einkaufslisten 123
Woche 1 – Menüplan 124
Woche 1 – Einkaufsliste 126
Woche 2 – Menüplan 128
Woche 2 – Einkaufsliste 130
Woche 3 – Menüplan 132
Woche 3 – Einkaufsliste 134
Woche 4 – Menüplan 136
Woche 4 – Einkaufsliste 138
Die Gerichte 140
Frühstück 141
Mittagessen 151
Abendessen 164
Snacks/Beilagen 174

Über die Autorin 180
Impressum 182
Bezugsquellen 183

Ein Geleitwort von Anthony Whitington

Es gibt ein Foto von unserem Vater aus dem Jahr 2013 und eines, das ein Jahr später aufgenommen wurde. Es sind klassische „Vorher"- und „Nachher"-Fotos. Nachdem wir 2014 zum ersten Mal im Fernsehen aufgetreten sind, wollten alle Presseagenturen diese beiden Fotos. Ein Bild sagt eben mehr als tausend Worte, oder nicht?

Mit der Zeit missfielen uns diese beiden Fotos immer mehr – und ich werde auch erklären, warum. Ein Bild kann zwar mehr als tausend Worte sagen, es kann aber leider auch die tausend Gefühle sowie die Wahrheit und die Geschichte, die hinter einem Schnappschuss stehen, zum Verstummen bringen.

„Dicker Mann wird dünn" ist einfach nicht unsere Geschichte und wir wissen, wir wären nicht bis hierher gekommen, wenn das so wäre.

Papa wir machen Dich gesund! ist im Grunde genommen eine Geschichte darüber, wie wir die Verantwortung für unsere eigene Gesundheit und die der Menschen, die uns nahestehen, übernehmen können. Aber in den zweieinhalb Jahren von *Papa wir machen Dich gesund!* ist uns noch etwas anderes, ziemlich Einfaches, klar geworden:

Unsere Nahrungsmittelindustrie schenkt unserer Gesundheit zu wenig Beachtung. Und es ist kein Zufall, dass wir ein Gesundheitssystem haben, das unsere Nahrung zu wenig beachtet.

Dies hat dazu geführt, dass unser Gesundheitswesen einem starken Druck ausgesetzt ist. Unser Medizinsystem ist ein System, das genau das tut, was sein Name besagt: Patienten werden ab einem bestimmten Zeitpunkt – dem der Diagnose – auf unbestimmte Dauer mit Arzneimitteln behandelt. Nur sehr sel-

ten wird die Frage gestellt, was die Krankheit verursacht haben könnte und ob wir mutig und entschlossen genug sein könnten, sie zu beheben (oder dies zumindest zu versuchen) anstatt ihre Symptome bis in alle Ewigkeit zu behandeln.

Mein Bruder Ian und ich haben im Jahr 2013 beschlossen, unseren Vater wieder gesund zu machen. Darüber hinaus haben wir beschlossen, einen Film über seine Reise zu drehen, die mit einer niederschmetternden medizinischen Prognose – er stand kurz vor einer Amputation und sein Gesundheitszustand verschlechterte sich immer mehr – begann und mit dem unglaublichen Augenblick endete, als ihm gesagt wurde, er sei jetzt frei von Diabetes Typ 2.

Dieser Weg hat uns die Augen geöffnet für Dinge, auf die wir nicht vorbereitet waren. Unsere Ansichten und Erwartungen in puncto Gesundheit wurden auf den Prüfstand gestellt und wir lernten Methoden kennen, die wir nie in Betracht gezogen hätten und die wir normalerweise vermutlich nicht ausprobiert hätten. Gott sei Dank haben wir sie schließlich doch ausprobiert.

Papa wir machen Dich gesund! beschreibt das mentale, emotionale und physische Vorher und Nachher. Es zeigt den Mann, wie er vorher war, der bereits so weit war, seine Angelegenheiten zu regeln, und den Mann danach, der seinen eigenen Erfolg nicht fassen kann, als er die Ziellinie überquert, den Brief seines Arztes öffnet und seine Medikamente in den Mülleimer wirft, weil er sie nicht mehr braucht.

Und, was diesen Mann danach betrifft … Einer der wichtigsten Meilensteine auf dem Weg, den unser Vater bis zu seiner Heilung zurücklegte, war seine Fahrradtour über 100 Meilen von London nach Surrey. Zwei Jahre lang fuhren wir zum Olympiapark, um dieses Erlebnis zu wiederholen. Viele Freunde fragten uns, warum wir das taten. Wir hätten doch bewiesen, dass es möglich ist, sagten sie. Wir hatten unsere Medaillen, warum also um alles in der Welt sollten wir uns wieder und wieder plagen?

Die Wahrheit ist, dass das Fahrradfahren für unseren Vater sehr viel wichtiger geworden war, als wir es uns jemals hätten vorstellen können. Es bedeutete ihm viel mehr als nur „seinen Diabetes zu verwalten". Für Dad bedeutete Fahrradfahren, dass er mit seinen eigenen Beinen wieder etwas bewegen konnte. Es waren der Wind in den Bäumen, die Regentropfen in seinem Gesicht und die Sonne auf seinem Rücken. Es war das Dahingleiten auf zwei Rädern mit seiner Frau an seiner Seite und die Tatsache, dass er mehr Zeit mit seinen Enkelkindern verbrachte. Es bedeutete auch, mehr Zeit mit uns zu verbringen – ein zweifelhafter Segen, da bin ich mir sicher –, aber auch, dass ihm die Welt im wahrsten Sinne des Wortes wieder zu Füßen lag.

Er, der über einen Zeitraum von zehn Jahren einen katastrophalen Weg der „Verwaltung" seines Diabetes zurückgelegt hatte, war hier in einer neuen Wirklichkeit angekommen und hatte einen neuen Geoff gefunden. Und komischerweise war es der alte Geoff, der, an den wir uns erinnerten und der uns so sehr fehlte, direkt vor uns, wie in den Aufnahmen, die wir für den Anfang des Films, den wir über ihn drehten, zusammengestellt hatten.

Wie also wird die Welt auf Geoffs Reise reagieren? Wir wissen, dass es viele starrköpfige Mütter und Väter gibt, die mit den gleichen Schwierigkeiten zu kämpfen haben wie Geoff, aber für uns gibt es drei wichtige Punkte, von denen wir möchten, dass die Menschen sich an sie erinnern.

Erstens: Wir sind nichts Besonderes. Wir hatten die gleichen Mittel wie jeder andere auch – eine Internetverbindung und blinde Hoffnung. Jeder kann also das Gleiche tun.

Zweitens: Wir glauben, dass die Familie entscheidend ist, um den Mann oder die Frau danach zum Vorschein zu bringen, das echte Bild, mit dem nur unsere engste Familie vertraut ist. Wir alle müssen lernen, die, die uns am nächsten stehen, um Unterstützung zu bitten. Und wenn wir niemanden haben, dann müssen wir unsere Ärzte um Unterstützung bitten. Wir müssen sie darum bitten, unsere Gesundheit nicht zu „verwalten", sondern sie in Ordnung zu bringen und die Hilfe zu finden,

die wir brauchen. Ist unser Arzt dazu nicht bereit, sollten wir in Betracht ziehen, uns einen anderen zu suchen, genau wie Geoff es tun musste.

Und schließlich glauben wir, dass die beste Methode, andere dazu zu bewegen, sich dieser Sache anzuschließen, einfach darin besteht, die Frage zu stellen, der unsere Familie zehn Jahre lang ausgewichen ist, die aber für uns alle die wichtigste Rolle spielen sollte: Wen werde ich vermissen, wenn er nicht mehr da ist? Und könnte ich etwas tun, ihre Gesundheit jetzt in Ordnung zu bringen?

Wir hoffen, dass *Papa wir machen Dich gesund!* zu einer Inspirationsquelle für Ihre eigene Reise wird. Viel Glück und bleiben Sie mit uns in Kontakt.

Anthony Whitington
Juni 2016

Vorwort

Ich gehöre zur Familie Whitington – Geoff, seiner zweiten Frau Marilyn und seinen Söhne Anthony und Ian – seit 1996, als Anthony und ich uns an der Universität kennenlernten. Angus, unser erstes Kind, kam 1998 zur Welt.

Mehrere Dinge sind mir an dieser Familie, vor allem an den drei Männern, sofort aufgefallen. Das Sprichwort „Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm" trifft hier direkt ins Schwarze. Insgesamt sind sie sich alle auf bemerkenswerte Weise ähnlich. Sie alle sind starrköpfig und haben einen starken Willen. Sie alle neigen zu explosiven Überreaktionen, Missverständnissen und vorschnellen Entscheidungen, und jedes Mal, wenn alle zusammen sind, kommt es zu einem oder gleich mehreren dieser Ausbrüche.

Natürlich fragt man sich, warum sie trotzdem so viel Zeit miteinander verbringen. Aber man muss nicht lange suchen, um den Grund zu verstehen. Die vulkanartigen Ausbrüche lösen sich genauso schnell in Luft auf wie sie gekommen sind.

Im Laufe der zwei Jahrzehnte, die ich mit ihnen verbracht habe, hat es Gespräche gegeben, die einige Familien aus den Fugen geraten lassen könnten. Ich bin zu dem Schluss gekommen, dass es in dieser Familie keine Fugen gibt. Sie ist ein dicht gewebter Stoff aus Liebe und Loyalität, den nichts und niemand auflösen kann. Keiner von ihnen steht jemals allein da. Hat einer von ihnen ein Problem, sind alle, ob es ihnen gefällt oder nicht, involviert. Als ich in diese Familie kam, habe ich gedacht, ich wüsste, was „Familie" bedeutet, was es heißt, Teil einer Familie zu sein. Aber diese hier hat mein Verständnis von Familie von Grund auf verändert.

Von Anfang an war Geoff derjenige, der alles in Ordnung brachte. Wenn irgendetwas schiefging, griffen Anthony und Ian sofort zum Telefonhörer und riefen ihn an. Sein Telefon war nie ausgeschaltet, er war nie weiter weg als „ein Stück die Straße runter" – was bis zu einer Entfernung von 100 Meilen alles bedeuten konnte – und er konnte alles ordnen, richtigstellen oder verbessern. Manchmal einfach nur durch seine Anwesenheit. Mein eigener Vater hat einmal gesagt: „Geoff ist die Art von Mann, die in den Raum kommt, und man weiß, dass alles in Ordnung kommen wird." Aber im November 2013 wurde seiner Familie klar, dass es Geoff war, der Hilfe brauchte. Jetzt war es für uns an der Zeit, ihm zurückzugeben, was er für uns getan hatte. Seine Söhne verschrieben sich dieser Aufgabe rückhaltlos.

Dieses Buch erzählt nicht nur die Geschichte, wie Anthony und Ian ihren Vater gerettet haben, indem sie ihm geholfen haben, seinen Diabetes Typ 2 zu überwinden, sondern es enthält darüber hinaus ein solides und praxistaugliches Programm, mit dem Sie entweder für sich oder für einen Ihrer Nächsten das Gleiche tun können. Wir hoffen, Sie können sich Geoffs Geschichte als eine Art Fallstudie zunutze machen und sie als Inspirationsquelle für Ihre eigene gesundheitliche Revolution verwenden.

Ein gängiger Scherz in unserer Familie war, dass jeder einen „Geoff" haben sollte – und jetzt, mit dem Erscheinen des Films *Fixing Dad* und dieses Begleitbuchs, ist das Wirklichkeit geworden.

Jen Whitington
Dezember 2016

Erkennen, dass es ein Problem gibt

> Anthony: „Wir waren fast so weit, die unbequeme Rolle eines Vaters oder einer Mutter für unseren eigenen Vater zu übernehmen …“

Es ist nicht einfach zuzusehen, wie Ihr Fels in der Brandung, Ihr Fundament in dieser Welt vor Ihren eigenen Augen langsam verfällt. Man kann seinen Vater nicht am Kragen packen und schütteln oder ihn anschreien, er müsse etwas tun, weil man den Gedanken an ein Leben ohne ihn nicht ertragen kann. Jemandem, der sich an einem solchen Tiefpunkt in seinem Leben befindet, seine eigenen Emotionen an den Kopf zu werfen, ist selten hilfreich. Das war die Situation, in der sich Anthony und Ian, die Söhne von Geoff, befanden. Geoff lebte bereits seit neun Jahren mit Diabetes Typ 2. Die Symptome waren immer mehr auch äußerlich sichtbar. Seine Frau Marilyn war besorgt, weil er immer mehr zunahm. Seine Ex-Schwiegermutter Helen (eine Krankenschwester im Ruhestand) bemerkte, dass „er eine ungesunde Hautfarbe habe“. Seine Haut war gräulich oder stark gerötet und sie machte sich Sorgen um sein Herz.

Es gab noch andere Anzeichen – er hatte sich beim Nägelschneiden übel in die Zehen geschnitten. Das war nicht nur auf Unachtsamkeit zurückzuführen, sondern eher darauf, dass der Nervenschaden, oder die Neuropathie, die mit Diabetes einhergeht, bedeutete, dass er nur noch wenig Gefühl in seinen Fingern oder Zehen hatte. Die schlechte Durchblutung bedeutete außerdem, dass Schnitte oder Kratzer sich leicht infizieren konnten. Er hatte sich in der Küche und unter der Motorhaube sogar schon mehrere Male verbrannt, weil er die Hitze mit seinen Fingern nicht spüren konnte.

Anthony beschloss, dass Geoff seinem Alltagstrott entkommen musste (ein Teufelskreis aus Nachtschichten, nach denen

er, wenn er dazu in der Lage war, einige Stunden schlief und dann irgendwelches Zeug aß, um wieder fit zu werden). Anthony dachte, dass es ihm guttun würde, einen Tag mit uns und den Kindern zu verbringen – es würde ihn an all die Menschen erinnern, die ihn liebten und für die er alles geben würde. Er schlug vor, einen Tag in einem Freizeitpark zu verbringen und Ian solllte sich dann irgendwann zu uns gesellen. Alles sah danach aus, als würde es ein wunderbarer Tag werden. Geoff, Anthony und Ian warteten genauso sehnsüchtig darauf wie die Kinder.

Während sie den Tag planten, kam es immer wieder zu vorhersehbaren Ausbrüchen, die fast immer auftreten, wenn die drei zusammen sind. Geoff ist jedes Mal frustriert, wenn sein Söhne Schwierigkeiten haben, sich zu organisieren (warum hatten sie die Gutscheine in der Zeitung nicht gesammelt, wie er es ihnen gesagt hatte?), und sie sind frustriert, weil er alles kontrollieren will und weil ein Ausflug für ihn gleichbedeutend ist mit vielen Leckerbissen (das heißt, jede Menge billiges Junkfood).

Aber es war alles harmlos und zunächst verlief der Tag gut. Es tat gut zu sehen, wie Geoff mit seinen Enkelkindern lachte und die Zeit genoss. Das Laufen und Schlangestehen schien kein Ende zu nehmen, aber alle hatten Spaß. Bis Geoff plötzlich stolperte und sich nur vor dem Fallen retten konnte, indem er nach einem Geländer griff. Anthony half ihm auf.

Geoff spielte den Vorfall herunter: „Es ist mein Fuß. Er hat nachgegeben. Er fühlt sich komisch an. Wahrscheinlich bin ich zu viel gelaufen."

Bis zum Auto war es ein langer Weg und Geoff hinkte stark. Plötzlich traf es uns alle wie ein Schlag: Vielleicht würde es morgen nicht besser sein.

Geoffs Fußspezialist sagte, er habe einen sogenannten Charcot-Fuß – eine Erkrankung, die oft eine Folge von Diabetes ist. Die Fußknochen sind dann durch Nervenschädigungen geschwächt. Nach jahrelang erhöhten Blutzuckerwerten sind die kleinen Blutgefäße, die die Nerven versorgen – vor allem in den Füßen und Beinen – geschädigt. Dies wiederum führt zu

Schmerzunempfindlichkeit und schwächt die Knochen, die dann leichter brechen können. Aufgrund der fehlenden Schmerzwahrnehmung können die Betroffenen mit Fußfrakturen noch laufen, der Zustand verschlechtert sich, der Knochen wird zunehmend zerstört und der Fuß ist schließlich wie das Unterteil eines Schaukelstuhls geformt.

Diese Verformung kann schnell zu einer körperlichen Behinderung und letztlich aufgrund der mangelnden Durchblutung zu Gangrän und dann zu einer Amputation führen.

Eine Operation zur Wiederherstellung des Fußgewölbes war für Geoff keine Option, weil er zu schwer war – mit einem Gewicht von mehr als 120 kg und einem BMI von 37 wurde er als adipös eingestuft. So oder so wäre eine Neuformung seines Fußgewölbes aufgrund seiner Kreislaufprobleme nicht möglich gewesen. Es würde vermutlich zu Komplikationen kommen, die fast sicher in einer Amputation des Fußes enden würden.

Nach außen hin schien Geoff die Ruhe selbst zu sein. Die erzwungene Ruhepause bedeutete, dass es wenig gab, was er selbst aktiv tun konnte. Er hatte keinerlei Bedürfnis, sich zur Wehr zu setzen, und verbrachte deshalb die nächsten Monate damit, sich zu Hause in seinem Schutzschuh zu erholen und zuzusehen, wie die Anzahl seiner Medikamente wuchs. Die Familie fühlte sich, wieder einmal, machtlos.

Eines Tages dann wurde seinen Söhnen klar, dass sich sein Zustand erheblich verschlechtert hatte. Jetzt war nicht mehr nur der zerstörte Fuß das Problem, sondern auch der andere. Er hatte ein ziemlich großes Geschwür auf einer seiner Zehen. Der Fußspezialist war besorgt wegen der fehlenden Durchblutung und ein Gespräch über das Risiko einer Amputation folgte. Die ganze Familie litt unter dieser Vorstellung. Die Söhne waren nicht darauf vorbereitet, ihren Vater nach und nach an die Krankheit zu verlieren. Ian rief Anthony an. Beide waren erleichtert, miteinander reden zu können.

Das starke Band zwischen den beiden Brüdern ist im Laufe vieler Jahre der Rivalität und der Kämpfe, bis ihre Nasen blute-

ten, entstanden. Aber es beruht auch auf Liebe und Vergebung. Deshalb ziehen sie an einem Strang, wenn sie ein gemeinsames Ziel haben. In jener Nacht beschlossen sie, einen Plan zu entwerfen, der ihren Vater heilen würde. Sie können damals nicht gewusst haben, wie erfolgreich dieser Plan sein würde und wie viele Menschen er inspirieren würde. Sie standen erst am Anfang und hatten noch einen weiten Weg vor sich.

Ihr Fahrplan

Der Beschluss zu handeln

Wir alle passen uns erstaunlich leicht an neue Umstände an. Eine schockierende Diagnose wie die, die Geoff erhalten hatte, wirkt sich nach und nach weniger aus, da wir ihr Raum geben und unser Leben entsprechend ändern. Wenn es allerdings um Diabetes Typ 2 oder Prädiabetes geht, muss man sich immer wieder vor Augen halten, dass man diese Krankheit nicht als Teil seiner Zukunft akzeptieren muss. Viele Forschungsarbeiten und Belege zeigen, dass man dem Fortschreiten dieser Krankheit nicht nur Einhalt gebieten, sondern in vielen Fällen ihre Rückbildung erzielen kann.[2]

Viele Diabetiker – ebenso wie ihre Familien und Freunde – sind sich dessen nicht bewusst und finden sich mit einer Zukunft ab, die sie für unabänderlich halten. Häufig versuchen sie dann in alten zerstörerischen Gewohnheiten Trost zu finden, um ihre Situation zu bewältigen.

Nehmen Sie sich Zeit, um sich wirklich klarzumachen, was passiert – was die Zukunft bereithalten könnte und wie Sie dazu beitragen könnten, entweder für sich selbst oder für jemanden, der Ihnen nahesteht. Versuchen Sie nicht, alle Probleme auf einmal zu lösen. Konzentrieren Sie sich auf die kleinen Verände-

[2] Professor Roy Taylor, Leiter der Abteilung für Stoffwechselmedizin, Newcastle University

Mittwoch

Frühstück: Bacon-Avocado-Salat
Mittagessen: Nizzasalat
Snacks/Beilagen: Gemüse mit Blauschimmelkäse-Dip
Abendessen: Hähnchen-"Saté" mit knusprigem Kohl

Donnerstag

Frühstück: Eiweißrührei mit Räucherlachs
Mittagessen: Hähnchenbrust mit meditteranem Gemüse
Snacks/Beilagen: Beeren-Smoothie
Abendessen: Brokkoli mit Bacon und Käsesauce

Gefüllter Kürbis mit Riesengarnelen

200 g Kürbis
1 TL Olivenöl
140 g Riesengarnelen
1 Prise Paprikapulver
1 mittelgroße Tomate
60 g Zucchini
100 g Pilze
7 g Pinienkerne
1 Handvoll Koriandergrün, grob gehackt

Vorbereitung: 35 Minuten
Abwasch: Auflaufform, Topf, Pfannenwender/Holzlöffel

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Aus dem Kürbis eine große Spalte herausschneiden (etwa 200 g, Kerne entfernt). Der restliche Kürbis kann für ein anderes Rezept aufbewahrt werden, wenn keine größere Menge zubereitet wird. Die Kürbisspalte mit dem Olivenöl bestreichen, mit der Schale nach unten auf ein Backblech geben und etwa 30 Minuten im Backofen backen.

Nach etwa 20 Minuten einige Löffel des Kochsafts aus dem Backblech in einen Topf geben und darin die Garnelen mit einer Prise Paprikapulver garen, bis sie durchgegart und rosafarben sind.

Die Tomate, die Zucchini und die Pilze klein schneiden und mit den Garnelen etwa 5 Minuten nach Geschmack garen. Gegen Ende die Pinienkerne unterheben, damit sie ein wenig Farbe annehmen.

Den fertig gebackenen Kürbis aus dem Backofen nehmen und auf einen Teller geben. Die Garnelen-Gemüse-Mischung in die Kürbisspalte füllen und mit Koriandergrün garnieren.

Anmerkung: Gebackener Kürbis schmeckt sehr lecker, wenn er gerade Saison hat. Für dieses Gericht eignet sich nicht nur der Gartenkürbis, sondern auch der längliche Markkürbis.

Auberginen-Spinat-Auflauf mit Ricotta

(für 2 Personen – 260 Kalorien pro Portion)

300 g Aubergine
1 TL Olivenöl (plus etwas extra zum Einsprühen)
2 Knoblauchzehen
Kräutermischung (nach Belieben aus Rosmarin, Basilikum, Oregano und Thymian)
1 Dose (400 g) Tomaten
1 Ei
55 g Ricotta
35 g Naturjoghurt (vollfett)
1 TL Senf
150 g grüne Bohnen
150 g Spinat
10 g Parmesan

Vorbereitung: 35 Minuten
Abwasch: ofenfeste Form, Topf, Gabel, Rührschüssel und Topf/Töpfe zum Kochen/Dämpfen

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Aubergine in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in eine ofenfeste Form geben. Das Olivenöl darüberträufeln und alles etwa 20 Minuten backen.

Den Knoblauch zerdrücken oder reiben und mit einem Schuss Öl und den Kräutern in einem Topf auf mittlerer Stufe anbraten, bis der Knoblauch anfängt weich zu werden. Die Tomaten aus der Dose zugeben und die Temperatur erhöhen, sodass die Mischung eindickt. Nach Belieben würzen.

In der Zwischenzeit ein Ei in eine Schüssel aufschlagen und mit dem Ricotta, dem Joghurt und dem Senf zu einer weißen Sauce verrühren.

Über die Autorin

Jen Whitington ist Fitnesstrainerin und Koproduzentin des Films Fixing Dad. Als Frau von Anthony Whitington war sie wesentlich an der Entwicklung und Überprüfung von Geoffs Ernährungs- und Fitnessprogramm beteiligt.

Zusätzliche Informationen, personalisierte Pläne und Unterstützung bei Ernährungsfragen finden Sie unter: fixingdad.com (auf Englisch).

TRACK
TEAM

Jen Whitington

Papa wir machen Dich gesund!

Die Geschichte, wie wir unseren todkranken Vater zurück ins Leben holten. Bekannt aus der BBC-Doku: FIXING DAD: Wie Dad seinen schweren Diabetes überwand

192 Seiten, geb.
erscheint 2018

Jetzt kaufen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de