tz

www.tz.de

1 €

MÜNCHEN, DIENSTAG, 7. JANUAR 2020

REDAKTION 089/53 06-0, ANZEIGEN 53 06-222

49. JAHRGANG ÖSTERREICH € 1,50 · ITALIEN € 1,90 UNGARN HUF 600 · KROATIEN KN 14 SLOWENIEN € 1,90

80282 MÜNCHEN NR. 004/02

Fotos: dpa, shutterstock, BR, Marcus Schlaf, Achim Schmidt

Rente

CSU fordert staatliche Zuschüsse

Seite 13

Veronika Fitz (†83)

So trauert München um die Hausmeisterin

Seite 15

Retter

Münchner aus Brand-Wohnung geborgen

Seite 6

Raser

Sieben Deutsche in Südtirol totgefahren

Seite 12

Otti

Hausbesuch von Ex-OB Ude in Passau

Seite 6

Wie drei Frauen 245 Kilo verloren!

Abnehmen – ganz einfach

Effektive OP-Methoden & Rezepte für Mahlzeiten

Seiten 10 + 11

Das München-Wetter

4°
-1°

Heute in Ihrer tz

Politik
Söder fordert neue Köpfe in der GroKo 2

Lokales
Schwere Vorwürfe gegen Tierrettung 3
Fern-Duell um den Rathaus-Thron 4
Flüchtlingsfamilie von Makler abgezockt? 8

Kultur & TV
„Um Himmels Willen“: 19. Staffel startet 17

Service
TV-Programm 16
Horoskop & Wetter 20

Sport
Ski: Norweger Lindvik wird zum Überflieger 23
FC Bayern: Kein Einkauf mehr im Winter 24

Hunderttausende nahmen gestern in Irans Hauptstadt Teheran an der Trauerfeier für Ghassem Soleimani teil, der bei einem US-Drohnenangriff getötet wurde

Fotos: AFP, Reuters

Massen-Trauer im Iran

Hunderttausende nehmen Abschied von getötetem General

Hunderttausende Iraner haben in der Hauptstadt Teheran bei einer Trauerzeremonie Abschied von Ghassem Soleimani genommen. Der Kommandeur der iranischen Al-Kuds-Einheit war in der Nacht zum Freitag bei einem US-Drohnenangriff getötet worden – er galt in den USA als Terrorist.

Die Bundesregierung blieb auf Distanz zu dem Militärschlag: „Informationen, die uns erlauben würden, die völkerrechtliche Begründung der USA für den Angriff nachzuvollziehen, liegen uns nicht vor“, so ein Sprecher des Auswärtigen Amts in Berlin. Scharfe Kritik äußerte die Bundesregierung am Abrücken Irans von weiteren Verpflichtungen aus dem internationalen Atomabkommen, so etwa der angekündigten Aufhebung der Begrenzungen für Zentrifugen zur Uran-Anreicherung. Unterdessen dementierte die US-Regierung einen Abzug ihrer Truppen aus dem Irak. Die Bundeswehr jedoch bleibt nicht gegen den Willen der irakischen Regierung. Außenminister Heiko Maas: „Es gibt keinen Staat, der Mitglied der Anti-IS-Koalition ist, der im Irak bleiben wird, wenn man dort nicht erwünscht ist.“

Nachrichten

Foto: Armin Weigel/dpa

Morddrohungen gegen Bedford-Strohm

Wegen seines Engagements zur Entsendung eines Rettungsschiffes ins Mittelmeer hat der Ratsvorsitzende der Evangelischen Kirche (EKD) und bayerische Landesbischof, Heinrich Bedford-Strohm (Foto), nach eigenen Angaben Morddrohungen erhalten. Er nehme sie aber „nicht sehr ernst“.

Bayern fördert Programme gegen Radikalisierung Junger

Der Freistaat fördert zwei Programme zur Radikalisierungsprävention unter jungen Menschen mit bis zu 229 000 Euro. Zur Begründung erklärte Sozialministerin Kerstin Schreyer (CSU) gestern in München, man dürfe „vor aggressiven und perfiden Anwerbestrategien radikaler Seelenfänger“ nicht die Augen verschließen. Die Hilfsprogramme verhülfen zu klaren Wertvorstellungen und machten so immun gegen Gewalt, Hass und Radikalisierung.

Beamtenbund: Staat fehlen derzeit 300 000 Mitarbeiter

Dem Staat fehlen nach Einschätzung des Beamtenbundes dbb derzeit fast 300 000 Mitarbeiter: mehr als 138 000 in den Kommunalverwaltungen, 40 000 in der Kranken- und Altenpflege und jeweils 25 000 in Bundes- und Landespolizei. In den kommenden zehn Jahren scheiden laut dbb zudem 1,3 Millionen der Beschäftigten altersbedingt aus dem öffentlichen Dienst aus.

426 000: Elf Prozent mehr Flüchtlinge 2019 in Afghanistan

In Afghanistan sind laut UN 2019 über 426 000 Menschen innerhalb des Landes vor Kämpfen und Gefechten aus ihren Dörfern und Städten geflohen – eine Zunahme um elf Prozent im Vergleich zum Vorjahr.

Althaus für Koalition mit Linken

Wegen der schwierigen Mehrheitsverhältnisse nach der Landtagswahl in Thüringen hat Ex-Ministerpräsident Dieter Althaus (CDU) eine „Projektregierung“ aus CDU und Linkspartei vorgeschlagen.

Das kleine Quiz

Was versteht man in der Küche unter Farce?

a) Brühe
b) Füllung
c) Panade
d) Nachspeise

Auflösung Seite 20

Königlicher Hirschgarten

Seit 1791

Täglich geöffnet von 10.00 – 24.00 Uhr
durchgehend warme Küche von 11.00 – 22.00 Uhr

Eisstock-schießen auf 5 Bahnen!

Kulinarische Reise: *Änderungen vorbehalten!*

Di., 07.01.2020 18.00–21.00 Uhr — American BBQ — € 14,80 pro Person
Mi., 08.01.2020 18.00–21.00 Uhr — Ins Netz gegangen — € 14,80 pro Person
Do., 09.01.2020 18.00–21.00 Uhr — Rund ums Schnitzel — € 14,20 pro Person
So., 12.01.2020 11.00–14.00 Uhr — Sonntagsbruch — € 22,50 pro Person, Kinder bis 10 Jahre € 13,50
Mo., 13.01.2020 18.00–21.00 Uhr — Steaktag — € 16,50 pro Person

Pächter: Johann Eichmeier • Hirschgarten 1 • 80639 München • Tel. 0 89 / 17 99 91 19 • Fax 0 89 / 17 99 91 17 • www.hirschgarten.de • restaurant@hirschgarten.de

Wie eine Magen-Bypass–Operation das Leben dieser drei Frauen gründlich änderte –

Jetzt reicht‘s aber – sagt die Waage: Viele möchten mit dem Beginn des neuen Jahres Kilos loswerden und der Gesundheit etwas Gutes tun. Welche Berge fester Wille und Charakterstärke versetzen können bewiesen drei bemerkenswerte Frauen, die mit ärztlicher Hilfe von Privatdozent Dr. Günther Meyer zusammen 245 Kilo abgenommen haben. Aber auch Sie haben die Chance, mit einfachen Tipps nur einige Kilos zu verlieren. Dafür hat die Diät-Assistentin Sabine Schmid ganz tief in ihre Trick- und Rezeptekiste gegriffen: Dorita Plange

Privatdozent Dr. Günther Meyer

Wir haben 245 Kilo abgenommen!

Starke Vorbilder: (v.li.) Anja, Angela und Peggy haben zusammen 245 Kilo abgenommen Fotos: Achim Schmidt

Wer sehr stark abnimmt, muss wissen: Purzelnde Kilos allein lösen noch längst nicht alle Probleme. Für viele ist es ein Kampf, der ein Leben lang geführt wird – Rückschläge nie ausgeschlossen. Aber gerade dann muss der Patient eisern dranbleiben: Das sind die Fakten, auf die der Gräfelfinger Adipositas-Chirurg, Privatdozent Dr. Günter Meyer, und sein Team aus Internisten, Psychologen und der Diät-Assistentin Sabine Schmid in der Gräfelfinger WolfartKlinik ihre Patienten vorbereiten. 150 Patienten – vor allem Frauen – lassen sich jedes Jahr im Gräfelfinger Zentrum für Adipositas- und Metabolische Chirurgie einen Bypass zur Magenverkleinerung legen. Eine Operations-Technik, bei der Teile des Magens und ein Stück des Dünndarms von der Nahrungspassage ausgeschlossen werden. Der Effekt: Man isst weniger und es wird weniger Nahrung verdaut, der Patient nimmt zwangsläufig ab. Vielen stark übergewichtigen Menschen rettete diese OP schon das Leben. Alle haben auf dem Weg dorthin unter misslungenen Diäten, Rückschlägen, Demütigungen oder Ausgrenzung gelitten. Suchten sie sich endlich professionelle Hilfe, ging der Spießrutenlauf oft erst richtig los: „Keine Berufsgruppe stigmatisiert übergewichtige Menschen schlimmer als Ärzte und Ernährungsberater“, bedauert der Spezialist Dr. Meyer voller Mitgefühl.

Dabei ist Adipositas seit 16 Jahren eine von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) anerkannte, chronische Krankheit: „Österreich, Schweiz, Benelux, Spanien und Frankreich handeln schon längst. In Deutschland geht ohne eine längst überfällige politische Entscheidung nichts mehr. Patienten, Ärzte und neuerdings auch die Krankenkassen warten darauf. Aber bislang passiert nichts“, so Meyer. Fakt ist: Nur ein Viertel aller Deutschen ist noch normalgewichtig. Laut medizinischen Leitlinien können Patienten mit einem BMI über 40 bzw. 35 mit entsprechenden Begleiterkrankungen durch eine Operation behandelt werden: „Zwei Millionen Deutsche kämen infrage für eine OP, aber nur 15 000 werden jährlich operiert.“

Zwei Wochen vor dem Eingriff ernähren sich die Patienten ausschließlich von Eiweiß. In dieser Phase verlieren viele schon die ersten Kilos. Der OP folgt ein einwöchiger Klinikaufenthalt und eine (u.a. verhaltenstherapeutisch) begleitete, lange Phase der Nachsorge.

Neben der Gewichtsabnahme zeigen die Bypass-Operationen einen weiteren, überraschenden Effekt: „Diabetes normalisierte sich in vielen Fällen bald auf das Niveau eines Gesunden. Bereits bestehende Durchblutungsstörungen, Augen- und Nierenschäden stagnierten.“ Doch Meyer bremst: „Der Diabetes ist nicht weg. Er käme zurück, wenn man den Bypass entfernen würde.“

Die sogenannte Metabolische Chirurgie gilt als große Chance bei der Bekämpfung des Diabetes. Für Langzeit-Studien ist es noch zu früh. Aber Günther Meyer ist dennoch optimistisch: „Wenn die Symptome auch nur für zehn Jahre gestoppt werden könnten, wäre das schon ein großer Erfolg.“

Angela hat sich mehr als halbiert

Als sie zwölf Jahre alt war, machte die Bankkauffrau Angela Schirmann (52) aus Eching schon ihre erste Abnehm-Kur. Mit bösen Erfahrungen: „Beim Wetttauchen bekamen die anderen Kinder ein Eis zur Belohnung. Ich bekam nichts.“ Sie heiratete, überstand eine Krebserkrankung. Ihr Kinderwunsch blieb unerfüllt. Sie begann, Sorgen und Kummer mit Essen zu kompensieren. Mit Mitte 40 kam sie keine Treppe mehr hoch. Kleidung kaufen – „für mich eine einzige Demütigung“. Am Ende wog die 1,55 Meter große Frau 152,9 Kilo. Ihr BMI lag bei 63,6. Und sie hatte Diabetes: „Das war ein Schock!“ Im November 2016 ließ sie sich trotz aller Zweifel operieren. Sie bekam einen Sadi-S-Bypass – die chirurgisch anspruchsvollste Variante. Und ihr ganz persönliches Wunder geschah: Die Pfunde purzelten, ihr Diabetes verschwand. Heute schwimmt, radelt und walkt sie regelmäßig. Rolltreppen und Aufzüge sind tabu. Ihr Trekking-Armband applaudiert, wenn sie 8000 Schritte gelaufen ist. Angela wiegt heute 73,5 Kilo, trägt Kleidergröße M. Und ist sehr, sehr glücklich mit dieser Entwicklung.

Peggy macht heute Kraftsport

Bei ihrer ersten Adipositas-Beratung rannte Friseurmeisterin Peggy Müller-Weiß (46) aus Puchheim weinend davon. „Ich fühlte mich willensschwach und dumm.“ 145 Kilo wog die zweifache Mutter damals, litt unter Diabetes und Bluthochdruck: „Ich bin ja vorbelastet. Mein Vater hatte mit 38 Jahren einen Herzinfarkt.“ Erst in der Wolfartklinik lernte Peggy Müller-Weiß, „dass Adipositas eine Krankheit ist. Das war eine große Entlastung.“ Am 14. September 2016 ließ sie sich von Dr. Meyer den Ruox-Y-Magen-Bypass einsetzen – die häufigste Technik in der Adipositas-Chirurgie. Als sie erwachte, plagten sie Zweifel: „Ich dachte, was habe ich da für einen Mist gemacht?“ Doch vier Monate später hatte Peggy schon 15 Kilo verloren, bekam viele Komplimente. Sie macht heute Kraftsport, geht mit ihrer Familie oft in die Berge, leitete eine Selbsthilfegruppe und wiegt jetzt 76 Kilo. Sie achtet sehr darauf, nicht zuzunehmen. Denn sie weiß: „Diesen Kampf kämpfe ich mein ganzes Leben.“

Für Anja ging es zuletzt um ihr Leben

Ihre Ärztin sagte ihr eines Tages ganz offen: „Ich mache mir Sorgen um Ihr Leben.“ Das war der Tag, der für Bürokauffrau Anja Lex (47) aus Germering vieles veränderte. Damals wog die Mutter dreier Kinder 194 Kilo. Ihr Diabetes-Wert war gefährlich hoch, ihr BMI lag bei 63. „Ich wurde davon total überrascht. Ich hatte mich im Alltag doch so schön arrangiert. Wenn Freunde im dritten Stock ohne Aufzug wohnten, kamen die eben zu mir.“ Im Gespräch mit Ernährungsberaterin Sabine Schmid spürte Anja Lex „zum ersten Mal echten Respekt“. Und sie verstand ihren Konflikt: „Ich lernte zu hinterfragen, ob ich Hunger oder ein Problem habe.“ Am 14. Februar 2017 wurde ihr der Omega-Loop eingesetzt – ein Mini-Bypass. Heute wiegt sie 98 Kilo, ihr Diabetes ist verschwunden. Sie läuft und schwimmt oft. Und fühlt sich schön: „Ich habe mich immer schön gefühlt. Ich ging nur nicht so gerne Klamotten kaufen.“ Vier Mal hat sie mittlerweile ihre Kleidung entsorgt. Ihren Hautüberschuss („Ich konnte mir die Haut um die Arme wickeln“) ließ sie sich operieren. Die Kasse hat alles gezahlt: „Nur die Kosten für die Brüste habe ich übernommen. Ich fühlte mich da in der Schuld.“ Anja wird bald heiraten: „Mein Leben ist so groß geworden. Diese OP war mein zweiter Geburtstag.“

Mit diesen Ratschlägen und Rezepten kommen Sie ohne Hunger und Frust durch den Tag

20 Diät-Tricks, die wirklich funktionieren

Sie kennt hilfreiche Tricks: Diät-Assistentin Sabine Schmid

Foto: Gülland

1 Bewusst essen: Genießen Sie Ihre Mahlzeiten – ohne Ablenkung von TV oder Handy und schon gar nicht im Stehen oder Gehen. Fragen Sie sich: Habe ich überhaupt noch Hunger oder bin ich nicht längst satt? Und: Brauche ich wirklich noch Nachschlag?

2 Danke, ich bin satt: Notieren Sie für sich einmal Ihre Gefühle, sobald Sie richtig satt sind. Wo spüren Sie die Sättigung?

3 Jetzt ist aber Schluss: Beenden Sie die Mahlzeit, wenn Sie satt sind. Lassen Sie sich auch von Mama niemals nötigen, immer noch mehr zu essen.

4 Planen hilft: Essen Sie an den Tagen vor und nach kalorienreichen Fest- und Feiertagen bewusst leichte Speisen wie Gemüsesuppe oder Salatteller.

5 Frittiertes ist tabu... Bestellen Sie möglichst fettarme Gerichte wie z. B. Fisch mit Reis oder Pasta mit Gemüse. Meiden Sie Frittiertes.

6 ... und Alkohol auch: Achten Sie auf Ihren Alkoholkonsum. Trinken Sie nur ein Glas Wein. Ein Viertel Wein oder die Halbe Bier haben bereits 200 kcal. Alkohol bremst die Fettverbrennung und macht Appetit auf mehr.

7 Guter Trick: Bieten Sie sich bei abendlichen Treffen als Fahrer an. So können Sie Erklärungs-Probleme umgehen.

8 Herr Ober, bitte: Bestellen Sie zuerst. Dadurch werden Sie nicht von den Verlockungen der anderen beeinflusst.

9 Die Schlacht am Büfett: Wählen Sie eine Ihrer Lieblingsspeisen aus. Und dann füllen sie den Teller mit Rohkostsalaten auf. Beim Festmenü können Sie Gemüse als Beilage wählen.

10 Nachtisch gefällig? Ein Cappuccino oder ein Obstsalat tut es doch auch.

11 Reden macht schlank: Legen Sie immer mal wieder das Besteck beiseite. Unterhalten Sie sich und die anderen Gäste. So sind Sie etwas abgelenkt und essen langsamer.

12 Treppe statt Aufzug, Radl statt Auto oder mal eine Haltestelle vorm Ziel aussteigen: Ärzte nennen das „beiläufige Aktivität", mit der man ordentlich Kalorien extra verbrennt. Sabine Schmid empfiehlt, einen Schrittzähler zu tragen. „5000 Schritte am Tag sind schon mal ein guter Anfang. 10 000 Schritte sind richtig prima."

13 Richtig trinken: Wer sich bewegt, muss mehr trinken. Pro Kilo Körpergewicht sollte man mindestens 35 Milliliter Flüssigkeit am Tag trinken. Wasser oder ungesüßte Tees, auch vier Tassen (keine Haferl) Kaffee sind erlaubt. Ein Beispiel: Wer 85 Kilo hat, muss knapp drei Liter trinken. Beim Sport schwitzt man je nach Intensität etwa 0,5 bis 1,5 Liter Flüssigkeit pro Stunde heraus. „Wasser füllt nicht nur den Magen. Es spült auch Giftstoffe aus dem Körper", ergänzt Schmid.

14 Ran an den Sport: 120 Minuten Training pro Woche (je 50 Prozent Ausdauer und Kraft) wären ideal für den Muskelaufbau. Ein Kilo Muskelmasse verbrennt auch ohne Belastung bereits etwa 75 Kilokalorien pro Tag. Sabine Schmid empfiehlt Zirkeltraining im Fitnessstudio. Zu Hause bietet sich ein Crosstrainer an. Er simuliert gelenkschonend Bewegungsabläufe wie beim Skilanglauf – ein Vorteil gerade bei höherem Übergewicht.

15 Fett- und Zuckerfallen: Ein Liter Apfelsaft hat satte 520 Kilokalorien – sogar mehr als Cola", erläutert Schmid. Zum Vergleich: In einer Tafel Schokolade stecken 500 bis 600 kcal. Alternativen: Säfte aus Limette, Zitrone oder Ingwer selber mixen. Kalorienbomben wie Leberkäse oder Wiener kann man durch Putenbrust oder Schweinefilet ersetzen. Fertigmüslis und Fertiggerichte enthalten viel Zucker und Fett. Ganz böse: Mixgetränke auf Kaffeebasis oder auch heiße Schokolade.

16 Clevere Küchentipps: Mineralwasser mit Kohlensäure spart die Fettzugabe beim Braten. Im Tontopf lassen sich Gemüse, Fisch und Fleisch ohne zusätzliches Fett schmoren. Scharfe Aromen wie Chili, Ingwer oder Knoblauch regen die Fettverbrennung an. Petersilie, Basilikum oder Schnittlauch können Salz ersetzen. Mango entwässert und liefert viele gesunde Stoffe.

17 SOS-Tipps: Ein Becher Gemüsebrühe stoppt die Hungerattacke. Mandeln liefern Chrom, das die Lust auf Süßes dämpft – ebenso wie das Kauen von Salbei. Ein Glas Wasser (oder Ingwertee) vor jedem Essen sättigt und kurbelt den Stoffwechsel an. Bratensoße können Sie durch einen Kaffeefilter gießen. Da bleibt das Fett dann hängen.

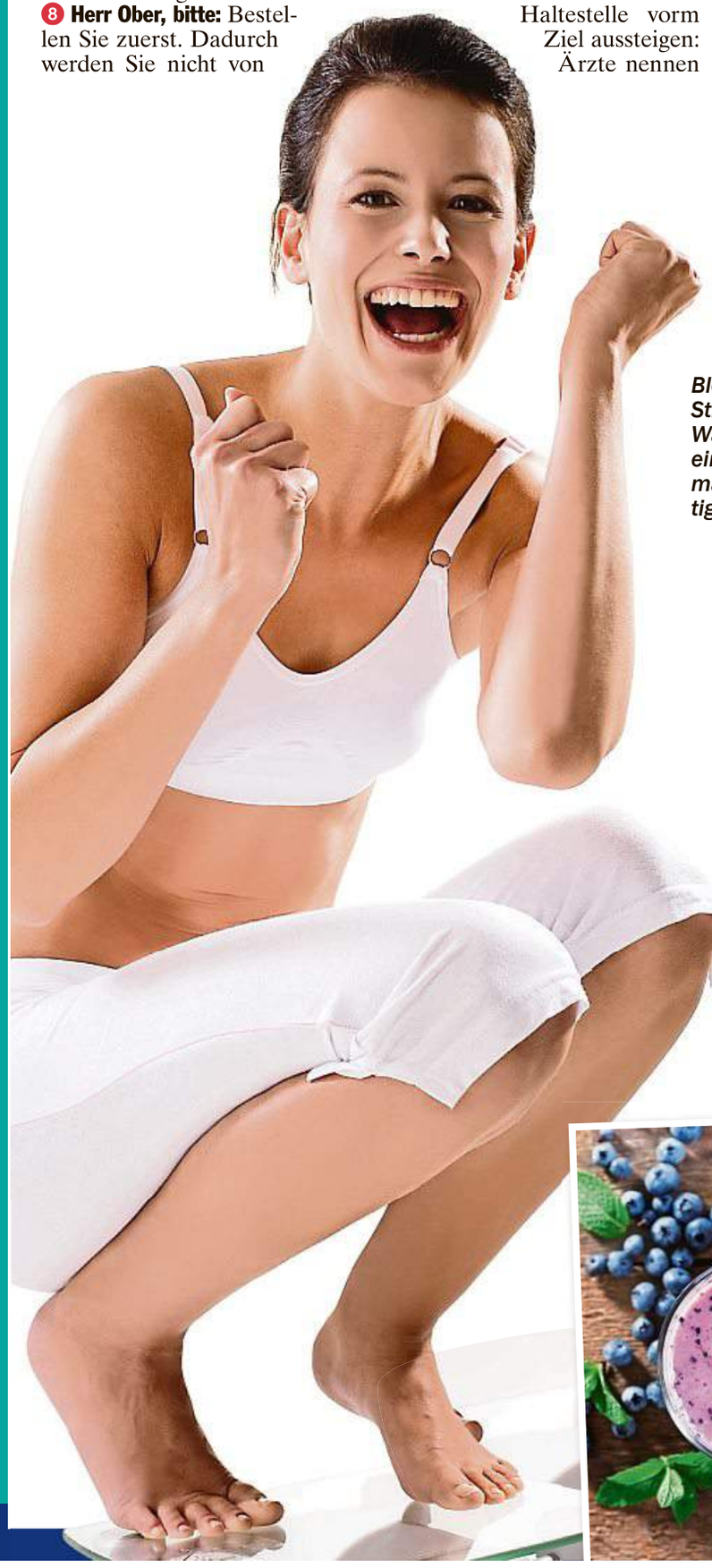
18 Abends nur Eiweiß: Eiweißprodukte machen schneller satt als kohlenhydrathaltige Speisen. Empfehlenswert sind beispielsweise Magerquark oder Buttermilch – oder ein Eiweißshake.

19 Gemüse statt Obst: 500 Gramm Gemüse pro Tag wären perfekt. Es steckt voller Biostoffe und enthält nur einen Bruchteil des Zuckers von Obst. Obst in Maßen ist gesund, jedoch wird die Energie von Obst oft unterschätzt.

20 Zu guter Letzt: Lächeln Sie mal wieder – mindestens einmal in der Stunde. Fröhliche Menschen produzieren Glückshormone, die wiederum Hunger, Frust und Stress bremsen.

1,5 Liter sollte jeder täglich trinken – am besten Wasser

Foto: Tobias Hase/dpa



Bloß keinen Stress auf der Waage. Sie zeigt einem jedoch, ob man auf dem richtigen Weg ist

Fotos: Alimdi, Shutterstock

Rezepte für Sie

Frühstück:

Zimtmüsli
(2 Portionen)
Zutaten:
2 Äpfel, 4 Trockenfrüchte, 4 Walnüsse, 4 EL Hafer/Dinkelflocken, 2 Becher Naturjoghurt (150 g), Zimt.
Äpfel grob raspeln, mit gehackten Walnüssen, Trockenfrüchten und Hafer/Dinkelflocken sowie Joghurt mischen, dann mit etwas Zimt abschmecken. 430 kcal, 16 g Eiweiß pro Portion.

Sechs Gemüse-und Beilagen-Rezepte Mittags oder abends Mit oder ohne Fleisch/Fisch

Chinesische Gemüsepfanne
(2 Portionen)
2 Karotten, 1 Paprika, 1 Zwiebel, 1 kl. Brokkoli, 1 Glas Bambussprossen, (evtl. 2 Scheiben Ananas), 2 TL Sesamöl, 2-4 EL Sojasoße, 150 ml Gemüsebrühe, Tomatenmark, 1 Msp. Zucker/Süßstoff, Koriander, Salz, Pfeffer, Curry, evtl. Chili oder Zitronengras.
Gemüse in dünne Streifen schneiden. Zwiebel anbraten. Karotten, Paprika und Brokkoli dazugeben und fünf Minuten braten. Bambussprossen und Ananaswürfel dazugeben. Alles mit Sojasoße und Gemüsebrühe ablöschen und würzen. Dazu passen gebratener Tofu, Scampis oder Putenbrust.

Mediterrane Gemüsepfanne (2 Portionen)
1 kl. Zwiebel, ½ Aubergine, 1 kl. Zucchini, 200 g Champignons, 1 gr. Paprika rot, 1–2 TL Rapsöl, Thymian, Basilikum, Oregano (oder ital. Kräutermischung) Salz, Pfeffer. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Zwiebeln in 1 TL Öl anbraten. Gewürfeltes Gemüse mit anbraten und würzen. 1-2 EL Mineralwasser mit Kohlensäure dazugeben. Das spart Öl. Dazu passen Hähnchen- oder Putenbrust, Feta oder Thunfisch.

Karotten-Lauch-Gemüse
(2 Portionen)
3–4 Karotten, ½ Stange Lauch, 2 TL Rapsöl, ca. 100 ml Gemüsebrühe, Petersilie und Schnittlauch, Dill, Muskat, Salz, Pfeffer.
Gemüse waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Karotten in 2 TL Rapsöl anbraten. Lauchringe dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen. Würzen. Passt gut zu Fischgerichten.

Brokkoli-Blumenkohlauflauf
(2 Portionen)
½ Brokkoli, ½ Blumenkohl, ½ Stange Lauch, 2 Eier, 150 ml Milch 1,5% F, 50 g Parmesan 32 % F.i.Tr.
Gemüse waschen, in Röschen bzw. Ringe schneiden und in eine Auflaufform geben. Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen, über das Gemüse geben und mit Parmesan bestreuen. Bei 180 °C im Backofen ca. 30 Minuten garen.

Ofengemüse (2 Portionen)
1 Sellerie, 3 Karotten, ¼-½ Muskatkürbis, 2 TL Rapsöl, Curry, Paprika, Salz.
Gewürfeltes Gemüse mit 2 TL Öl und Gewürzen mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und bei 250°C ca. 30-40 Min. garen. Dazu passt Tstatsiki.

Tsatsiki (2 Portionen)
1 Knoblauchzehe, 150 g Naturjoghurt max. 1,5% F, 100 g Salatgurke, 1 kl. Zwiebel, Salz, 1 Prise Pfeffer, Schnittlauch.
Knoblauchzehe fein hacken. Salatgurke waschen, entkernen und fein raspeln, Schnittlauch und Zwiebel in kl. Ringe schneiden und alles miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwei Fisch-Rezepte

Seelachsfilet (2 Portionen)
1 TL Rapsöl, 300 g Seelachsfilet, Pfeffer, 2 unbehandelte Limetten, Salz. Auflaufform mit 1 TL Rapsöl auspinseln. Limette abraspeln. Fischfilet waschen, trocken tupfen und mit schwarzem Pfeffer und Limettenabrieb bestreuen und in die Auflaufform legen. Mit einem Deckel zugedeckt ca. 10 Min. bei 100 °C im Backofen garen. Mit etwas Salz würzen. Ca. 102 kcal und 15 g Eiweiß pro Portion.

Seelachs in Senfsoße (2 Portionen)
1 Karotte, 1 Sellerie, 1 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 200 ml Gemüsebrühe, 300 g Seelachsfilet, 1 EL Stärke, 150 ml Milch 1,5% F, 2 TL Senf, 1 Zitrone, Dill oder Kerbel.
Karotte und Sellerie würfeln und in 1 EL Öl dünsten, mit Gemüsebrühe aufgießen und bei schwacher Hitze garen. Fischfilets waschen, trocken tupfen und im Gemüsesud bei geringer Hitze etwa 10 Min. garen (nicht kochen!). Fischfilet herausnehmen und warm stellen. Milch und Stärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren und in den kochenden Sud rühren. Senf einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Fisch begießen, mit Dill oder Kerbel garnieren.
134 kcal, 17 g Eiweiß pro Portion.

Zwischendurch:

Buttermilch-Früchteshake
(2 Portionen)
200 g Beeren (frisch oder tiefgefroren), 500 ml Buttermilch, 1 Zitrone, 4 Tropfen Süßstoff oder Stevia oder 1 TL Zucker.
Beeren auftauen, mit Buttermilch pürieren. Zitrone abreiben, pressen. Shake abschmecken. 64 kcal, 5 g Eiweiß pro Portion.

Zwei Nachtische

Bunte Früchtequarkspeise
(4 Portionen)
400 g Magerquark, 1 Zitrone, etwas Wasser, ½ TL Ingwer gerieben, 1 Orange, 1 Birne, 5–10 Erdbeeren, ½ TL Zimt oder Vanillemark, 4 Tropfen Süßstoff oder Stevia oder 1 TL Zucker.
Magerquark mit Zitrone und Wasser glatt rühren. Ingwer schälen, fein reiben. Obst klein schneiden. Orange filetieren und unter die Quarkmasse mischen. 122 kcal, 6 g Eiweiß pro Portion.

Quarkauflauf mit Kirschen
(4 Portionen)
400 g Magerquark, 20 g Grieß, 1 Ei, 1 Zitrone, 200 g Kirschen tiefgekühlt, einige Tropfen Süßstoff/Stevia oder 1 TL Zucker. Ei trennen Zitrone auspressen und abraspeln. Magerquark mit Grieß, Eigelb, Zitronensaft, Zitronenschale und Süßmittel verrühren. Nach Belieben nachsüßen. Aufgetaute Kirschen unterheben. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Alles in der Auflaufform ca. 15 Min. bei 200°C (Ober- und Unterhitze) backen. 165 kcal, 18 g Eiweiß pro Portion.