

# Rezepte zum Gesundheitschlemmen

Das Kochbuch von Helene von Bibra, Professorin für Kardiologie, tut dem Körper gut

**Landkreis** – Helene von Bibra sagt: „Wir wissen eigentlich alles.“ Trotzdem essen wir weiter ungesund, und wenn wir krank werden, schlucken wir Tabletten. Vertrauen auf die Pharmaindustrie. Die Professorin für Kardiologie will dem entgegenwirken – und hat jetzt ein Kochbuch geschrieben, das lauter Gerichte versammelt, die super schmecken und dem Körper auch noch guttun. Es heißt „Smile“ und will ermuntern dazu, „in Mengen“ zu „schlemmen“.

Dabei ist der Witz an der Sache, dass alle 80 Rezepte jeweils in drei Ausführungen beschrieben werden. Einmal für Leute, die aufpassen müssen und sich „heilsam“ ernähren sollten („Low-Carb“), dann für Leute, die einfach nur ihr Gewicht halten wollen, und schließlich für all jene, die viel Sport machen und mehr Energie verbrennen. Die Rezepte im Buch gehen alle vergleichsweise schnell, vor allem sind sie „stoffwechselfreundlich“. „Smile“ enthält auch theoretische Hinweise zur gesunden Ernährung. Man erfährt unter anderem, dass Chiasamen, Fisch und Nüsse reich sind an wertvollen Omega-3-Fetten, dass Rote Bete den Blutdruck senken kann und Tomaten gute Radikalfänger sind.

Helene von Bibra, gebürtige Münchnerin, die auch in München studiert hat, war als Ärztin sieben Jahre nicht in der Stadt,

zwei Jahre arbeitete sie in London, fünf in Schweden. Genau dort, in Schweden, wurde sie von ihrem Chef gebeten, als anerkannte Ultraschall-Expertin die Herzfunktion von Diabetikern genauer zu untersuchen. Sie fand heraus, dass mit Diabetes oftmals eine Herzschwäche einhergeht, dass sich aber das Risiko, diese Herzschwäche zu entwickeln, minimieren lässt, wenn die Patienten weniger Kohlenhydrate zu sich nehmen. Weil zu viele Kohlenhydrate zu einer Insulinresistenz führen – und die Insulinresistenz den Stoffwechsel blockiert. Mehr als 50 bis 130 Gramm Zuckerbausteine, aus denen Kohlenhydrate bestehen, sollten, ihrer Erkenntnis nach, Zuckerkrankte einfach nicht zu sich nehmen am Tag.



**Helene von Bibra**  
Autorin aus München

Zurück in München, jetzt am Klinikum in Bogenhausen, forschte sie weiter, publizierte ihre Erkenntnisse. Nur leider: „Niemanden hat das wirklich interessiert.“ Weiterhin wurden Diabetiker mit Herzschwäche einfach medikamentös behandelt. „Das war frustrierend“, sagt sie und lacht.

Seit 14 Jahren ist die dreifache Mutter, mehrfache Großmutter mit den grauen kurzen Haaren

und dem wachen Blick nun im Ruhestand. Vor eineinhalb Jahren machte sie sich daran, das Kochbuch zu schreiben. Das sich aber eben nicht nur an Zuckerkrankte richtete, sondern an alle, die gern essen – und auf ihre Gesundheit achten. „Mein Ansatz ist die Prävention.“

Helene von Bibra, die in Solln wohnt, in Pullach dem Lions-Club angehört und zusätzlich Lions-Kabinettsbeauftragte für Diabetes im Distrikt Bayern-Süd ist, hat selbst schon immer gern gekocht. Sie probierte alle Rezepte selbst aus, auch Freunde spannte sie ein, um für sie probekochen und probezuessen. Gleichzeitig entwickelte sie einen MindCarb-Ernährungskurs, den sie online anbietet und für den die Krankenkassen die Kosten großen

teils übernehmen. Sie würde auch gern an Schulen gehen – und junge Leute darauf aufmerksam machen, wie wichtig es ist, sich bewusst zu ernähren. Von Fertiggerichten hält sie nichts: „Die belasten den Körper nur.“

„Smile“ ist alles andere als eine Anleitung zur Askese. Unter den Frühstücksgängen findet sich auch ein English Breakfast mit Speck und Eiern. Besondere Salate sind ihr Linsen-Salat mit Auberginen und ein Karotten-Salat mit Linsen und Curry, Hauptspeisen unter anderem: Zucchini-Pasta mit Garnelen oder mit Minz-Pesto. Fleischgerichte kommen ebenso vor im Buch, und eine der Süßspeisen ist eine Torte mit Nüssen, Schoko, Sahne und Kirschen. So was ist also erlaubt? Helene von Bibra hat überhaupt nichts gegen „gesunde Fette und ein ordentliches Eiweiß“. Schlimmer als die Torte zur Nachspeise seien nämlich die Kleinigkeiten, die man sich zwischendurch reinstopft, weil man vom Esstisch halt doch mit einem Rest-Hunger aufgestanden ist. Ihr persönliches Lieblingsrezept ist der Waller mit Gemüse aus dem Ofen (siehe Kasten). **ANDREA KÄSTLE**

## Das Waller-Rezept (für zwei Personen)

250 Gramm **Lauch** und 100 Gramm **Weißkohl** klein schneiden, 250 Gramm **Kirschtomaten** halbieren. Eine halbe **Chilischote** ohne Kerne in kleine Würfel schneiden. 350 Gramm **Wallerfilet** trocken tupfen und leicht salzen. Das Gemüse mit dem Chili, dem Saft und dem Abrieb von je einer halben **Orange und Zitrone** in eine Auflaufform geben. Das Ganze vermischen mit ein-einhalb Esslöffeln gemörserten **Fenchelsamen**, 50 Millilitern **Gin** und zwei Esslöffeln **Olivenöl**. Salzen. Den Waller aufs Gemüsebett legen, mit Butterflöckchen versehen. In der Ofenmitte bei 200 Grad Ober- und Unterhitze eine Viertelstunde lang garen, ab und an mit Sud überträufeln. Dazu schmeckt **Vollkornbaguette**.

Pro Portion hat das Ganze **770 Kalorien**, eine Portion enthält **35 Gramm Eiweiß, 49 Gramm Fett, 35 Gramm Kohlenhydrate**. ak



**Eine Anleitung** zur unkomplizierten, genussvollen, gesunden Ernährung: Smile von Helene von Bibra. AK

## Das Buch

Das Buch kostet 29 Euro und ist im Buchhandel erhältlich, man kann es auch online bestellen über [mindcarb.de/produkt/mindcarb-kochbuch-smile/](http://mindcarb.de/produkt/mindcarb-kochbuch-smile/)