



Doris Hofer

Fitness Food & Body Training ★★★★★

Mit praktischem Wochenplan, Rezepten und Übungen
mit Rezepten von Annabella Realini Bengtsson

at 2019 · 224 S. · 20.00 · 978-3-03902-065-2

Die Schweizerin Doris Hofer ist als „Squatgirl“ besonders in ihrer Wahlheimat Türkei sehr bekannt. Neben ihrer dreisprachigen Webseite (Türkisch – Deutsch – Englisch) hat sie auch einen YouTube-Kanal, der in seiner Hauptvariante auch auf Türkisch ist. Es existiert allerdings auch der Ableger „Squatgirl DE“, wo sie Trainingsvideos und Ernährungstipps auf Deutsch teilt. 2017 erschien bereits ihr Buch *Die Squatgirl-Methode: Genussvolle Rezepte und einfache Übungen für zu Hause*. Die Rezepte in diesem Buch wurden von Annabella Realini Bengtsson beigesteuert, die nicht nur ausgebildete Köchin, sondern auch Lebensmittelingenieurin ist. Wie Doris Hofer lebt auch sie nicht mehr in der Schweiz, sondern in Schweden.

Ich habe dieses Buch ein wenig unterschätzt und bin sehr kritisch an es herangetreten. Erwartet habe ich wieder ein seichtes Abnehmbuch voller Mythen, aber die Botschaft, die die Autorin hier transportieren will, ist viel weniger negativ. Sie wirbt dafür, dass Aktivität und der achtsame Umgang mit der eigenen Gesundheit meist von selbst zur Traumfigur führen und endlose Diäten und Verzicht, die ohnehin immer scheitern, unnötig machen. Mit ihrer sympathischen Art hat sie mich nicht beim ersten Durchblättern, aber beim Vertiefen in die Texte schnell für sich gewonnen. Hier werden keine schädlichen Ideale bedient. Die Gefahren, die Fastfood für die Gesundheit darstellt, werden in einfachen Worten anschaulich erklärt. Auf vielen Seiten gibt die Autorin auch ihren Fans Raum und zitiert deren Probleme, die sich meist nicht auf Unzufriedenheit wegen der Optik ihres Körpers beschränken, sondern mit ganz alltäglichen Einschränkungen zu tun haben. Eine Frau konnte z.B. vom Energielevel her nicht mehr mit ihrem kleinen Kind mithalten und hatte Angst, dass es sich verletzt, weil sie nicht schnell genug zur Stelle ist. Das Ziel ist Fitwerden, um sich wohl zu fühlen, nicht Abnehmen um jeden Preis.

Das Buch enthält ein paar kleine Tipps gegen Heißhungerattacken, die vielleicht nicht jeder braucht, die aber zumindest sehr leicht umzusetzen sind. Großartig finde ich, wie hier mit den Detox- und Schnell-Abnehmen-Mythen gnadenlos aufräumt wird. Den Followern von Doris Hofer kann sicher niemand übertriebene Diät-Drinks andrehen, mit denen man dann angeblich alles essen kann, was man will. Sie geht außerdem darauf ein, dass nur die wenigsten eine Glutenunverträglichkeit haben und es deshalb für Gesundheit und Gewicht schlicht keine Rolle spielt, ob man sich glutenfrei ernährt oder nicht. Auch dass die Keto-Diät auf Dauer schädlich ist, kommt zur Sprache, wobei ich hier schon oft Gegenteiliges gehört habe, und da ich kein Ernährungsexperte bin, kann ich zumindest zum Thema Keto nicht gut urteilen.



Sehr sympathisch ist auch das sehr ausgewogene Plädoyer der Autorin für Vegetarismus mit dem Appell, dass letztlich alle selbst entscheiden mögen, was für sie richtig ist, dass man aber keine Angst vor einer Unterversorgung mit wichtigen Stoffen haben muss, wenn man nur weiß, in welchen Lebensmitteln diese noch drin sind. Die Rezepte im Buch sind jedenfalls alle vegetarisch (nicht vegan!) und aufgeteilt in die Kategorien Frühstück, Mittagessen (hier findet man auch Einiges zum Mitnehmen), Abendessen, Gesunde Desserts und Zwischenmahlzeiten, diese wiederum aufgeteilt in Energielieferanten für vor dem Sport und Regeneration danach. Bei den Rezepten findet man Ausgefallenes wie Ofensüßkartoffeln mit (u.a.) Kräuterhüttenkäse und Granatapfel, aber auch alte Klassiker in neuem Gewand, wie z.B. vegetarische Burger. Gerade bei den Desserts muss man nicht auf geliebte Sachen wie Cupcakes oder Schokokuchen verzichten, es gibt sogar ein Rezept für einen „Schwarzwälder Smoothie“. Was ich ausprobiert habe, hat mir gefallen, aber einen Wow-Effekt gab es nicht. Besagte Ofensüßkartoffeln schmeckten für mich z.B. nur wie die Summe der Teile des Rezeptes und ich bin immer noch nicht sicher, ob alles miteinander wirklich harmoniert, werde es vermutlich nicht wieder kochen, mich aber trotzdem weiter durchs Buch probieren, denn fast alles sieht lecker aus und es werden wenig ausgefallene und überteuerte Zutaten benötigt. Alle Rezepte enthalten einen Abschnitt zu „Ernährungsfakten“, also z.B. welche Vitamine enthalten sind, und sind mit Nährwertangaben versehen – sehr hilfreich, ob man nun abnehmen oder Muskeln aufbauen möchte.

Der Fitnessteil umfasst nur ca. 20 Seiten, weitere Inhalte sind auf YouTube zu finden. Hier findet man einen siebentägigen Trainingsplan, der sich täglich auf verschiedene Zonen konzentriert oder einfach nur „Fett verbrennen“ oder „Beweglichkeit“ zum Ziel hat. Die Übungen findet man auch auf einem herausnehmbaren Trainingsplan, wo sich auch QR-Codes befinden, die zu den entsprechenden YouTube-Videos führen. Leider ist der Plan in so einem grellen Neonpink, dass einem davon die Augen schmerzen und man die dünne weiße Schrift, die bei mir schon verblasst, nicht leicht lesen kann. Das Buch vermittelt zusätzlich noch einige Grundlagen und fünf Yogapositionen gegen Stress. Im Fokus steht also ganz klar die Ernährung, der Fitnessteil ist nur sinnvoll, wenn man YouTube parallel dazu nutzen möchte. Da die Rezepte so zentral sind, finde ich es schade, dass Annabella Realini Bengtsson auf dem Cover überhaupt nicht genannt wird. Die Workouts sind auch im Alltag gut zu bewältigen und genau richtig für Frauen, die ganz untrainiert sind. Bis zu einem gewissen Punkt kann man z.B. mit Hanteln oder mehr Sets ein wenig variieren, wenn man aber schon sehr fit ist, wird man hier vermutlich nicht mehr viel mitnehmen.

Fitness Food & Body Training plädiert für eine langfristige Umorientierung hin zu Gesundheit und Zufriedenheit und da das nur mit Sport und gesunder Ernährung geht, kommt der Rest ganz von selbst. Eine sympathische und motivierende Einführung.