

# Rezensionen von Buchtips.net

## Antonie Danz: Alles wird schwerer - ICH NICHT! Das Kochbuch für die Frau ab 40

### Buchinfos

Verlag: [Trias Verlag \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)  
Genre: [Kochbücher](#)  
ISBN-13: 978-3-8304-6158-6 ([bei Amazon.de bestellen](#))  
Preis: 12,00 Euro (Stand: 29. April 2025)

Das leidige Thema Figur ... Meiner Meinung gibt es das ja erst seit Erfindung von Food-Designern und Diäten, von Ernährungswissenschaftlern und den bösen Kalorien, die nachts kommen, um unerkannt die Kleidung enger zu nähen. Dabei wurden letztere ursprünglich Mitte des 19. Jahrhunderts eigentlich nur deshalb eingeführt, um herauszufinden, was der Mensch so täglich an Energie benötigt, um Leistung zu bringen. Einfach weil man in Zeiten knapper Vorräte errechnen wollte, wie viel Geld in eine Minimalversorgung investiert werden musste.

Doch Spaß beiseite. Übergewicht macht krank und immer mehr Menschen in der sogenannten zivilisierten Welt neigen zu starkem bis extremem Übergewicht. Sei es aus Bewegungsarmut bis gänzlichem Mangel daran. Wegen falscher bis fatal gesundheitsgefährdender Ernährung. Oder auch im Zuge einer (womöglich ernährungsbedingten) Krankheit. Und dann gibt es noch die altersbedingte Gewichtszunahme.

Eine gute Freundin zitiert, bevor sie mit Essen beginnt, mit einem wehmütigen Blick auf den dann vor ihr stehenden Teller oft den Spruch "Seit ich die 30 hinter mir habe, habe ich das Zeug eine Sekunde auf der Zunge und ein Leben lang auf den Hüften". Normalerweise pflege ich darauf zu erwidern: "Kau doch einfach mal etwas ausgiebiger, dann hast du es länger auf der Zunge". Allerdings muss ich zugeben, dass mit zunehmendem Alter Nahrungsmittel und Getränke ansetzen, die ich früher nicht mal andeutungsweise im Verdacht hatte, dass sie einem Übergewicht bescheren können. Die Pfunde mehren sich, egal wie diszipliniert man bzw. Frau sich beim Essen auch zurückhält.

Grundsätzlich kann, wer abnehmen will, auf eine Vielzahl an Abnehmplänen, Fertig-Diäten, Abnehmdrinks, Abnehmpillen und/oder Ratgebern zurückgreifen, egal ob jung oder alt. Wenn es dann nicht so recht klappen will mit dem Abnehmen, wenn der Jojo-Effekt mühsam losgewordene Pfunde noch zu verdoppeln scheint, wird oft zu schnell mangelnde Disziplin unterstellt. Denn ganz so einfach ist es manchmal dann doch nicht. Schon allein, weil die individuellen Bedürfnisse sich im Laufe unseres Lebens ändern. Neben Gewichtszunahme gibt es für die eine oder andere Frau dann auch noch so nette Nebensächlichkeiten wie Hitzewallungen und Müdigkeit, Völlegefühle oder Verstopfung und Ähnliches gratis dazu, weil der Körper bestimmte Nahrungsmittel nicht mehr so gut aufspalten kann und schlicht überfordert ist.

Tröstlicherweise habe ich gerade gestern erst gelesen, dass Menschen mit leichtem Übergewicht gesünder sind, also andere. Das erinnerte mich prompt an meine Internistin, die angesichts meiner Krankheitskarriere einmal anmerkte, dass ich längst nicht mehr am Leben wäre, wenn ich nicht so viel auf den Rippen gehabt hätte, als mein Körper anfang, verrückt zu spielen. Das ist aber ein sattes viertel Jahrhundert her und ich fürchte, die Grenze zu leichtem Übergewicht liegt längst und erschreckend weit hinter mir.

Deshalb erregte vor einiger Zeit das Buch Alles wird schwerer ICH NICHT aus dem Hause TRIAS meine Aufmerksamkeit. Auch, weil der Untertitel Das Kochbuch für Frauen ab 40 zeigt, dass ich alterstechnisch dafür geeignet bin. Verfasst wurde es von Dr. Antonie Danz, die dabei nicht nur Rezepte, sondern auch kurz auf die Traditionelle Chinesische Medizin eingeht. Danz ist Ernährungswissenschaftlerin, arbeitet in einer Frauenarztpraxis als Ernährungs-Coach und ist zudem für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und als Lehrbeauftragte für Ernährung und Alter an der Universität Köln tätig. Seit 20 Jahren beschäftigt sie sich sowohl praktisch wie auch wissenschaftlich mit den Themen Ernährung und Frauengesundheit. Bereits 2010 erschien bei TRIAS ein Buch der Autorin mit dem Titel Alles wird schwerer: Ich nicht!: Die genussvolle Ernährung für Frauen ab 40. Das Cover weist neben dem Titel ebenfalls eine recht große Übereinstimmung mit dem Motiv auf. Inwieweit das auf den Inhalt zutrifft, kann ich jedoch nicht sagen, weshalb ich mich lieber wieder dem gerade aktuell vor mir liegenden Kochbuch zuwende.

Auf 37 Seiten präsentiert die Autorin darin Wissenswertes zum Thema Ernährung. Wirklich erschöpfend sind die Informationen insgesamt betrachtet natürlich nicht. Sie sind jedoch gut geeignet für Einsteiger in eine gesündere Ernährung und Lebensweise. Auch diejenigen, die sich schon länger mit der Thematik befassen, finden vermutlich noch den einen oder anderen interessanten Aspekt. Dazu gibt es 110 Rezepte auf der Basis der östlichen 5-Elemente-Lehre. Varianten werden ebenso angesprochen wie passende Beilagen. Die Rezepte sind teils mit Fotos angereichert, gut verständlich aufgebaut und bestehen aus Zutaten, die man relativ leicht bekommt. Sie sind vorwiegend vegetarisch, aber auch Fleisch- und Fischesser finden etwas für sich darin. Und auch wer Nachspeisen und Gebäck liebt, kommt nicht zu kurz. Ab Seite 124 folgen dann diverse Listen. In ihnen findet man schnell Rezepte für Picknicks, für herzhaft vegetarische Gerichte, Frühlingsmenüs, kleine Bürofeiern, Glutenfreies, für Brunch-Fans. Für besondere oder unerwartete Gäste. Ein Rezept- und Zutatenverzeichnis sowie ein Stichwortverzeichnis runden das Ganze ab, Saisonkalender für Obst und Gemüse setzen dann quasi noch ein i-Tüpfelchen drauf.

Was gibt es für die Frau ab 40? Grundsätzlich ist alles darin für diesen Personenkreis geeignet. Und das beginnt schon beim Frühstück. Es gehört für den einen oder anderen sicher etwas Umdenken dazu. Aber: Es lohnt sich! Nachdem mit kurz nach Beginn der Adventszeit meine Hosen enger als sonst vorkamen, begann ich die leicht nachvollziehbaren Tipps und Rezepte in Alles wird schwerer ICH NICHT! in Angriff zu nehmen. Ich gebe zu, der warme Getreidebrei zum Frühstück sorgte zunächst für hochgezogene Augenbrauen und Naserümpfen bei mir. Doch besagter Brei zusammen mit den Rezepten, die ich bis jetzt selbst aus dem Buch zusammengestellt und sukzessive ausprobiert habe, sorgte für einen überraschend schnellen und positiven Effekt, der sich hoffentlich nachhaltig und noch wesentlich weiter ausbauen lässt.

Meine persönlichen Favoriten bisher sind unter anderem das milde Fenchelgemüse mit Amaranth, die knusprigen Quinoa-Hirse-Küchlein und die würzigen Kichererbsen mit Blattspinat. Gerichte, die nicht nur mir (Frau über 40), sondern auch allen anderen am Tisch gut geschmeckt und bewiesen haben, dass Essen ein sinnlicher Genuss ohne Kalorien zählen sein kann. Und bei den Dattellecken ist genau das eingetreten, worauf die Autorin hingewiesen hat. Der eingetretene Schwund war unkalkulierbar und die Ecken schneller gegessen als zubereitet ...

Kochbücher gibt es viele. Ernährungsansätze auch. Mit ihren Rezepten auf Basis der 5-Elementen-Lehre steht die Autorin auch nicht alleine auf dem Buchmarkt. Doch mit Alles wird schwerer ICH NICHT! - Das Kochbuch für Frauen ab 40 hält man ein, in meinen Augen, empfehlenswertes sachlich-ansprechendes Praxisbuch für den täglichen Gebrauch in Händen. Die Gewichtung liegt dabei eindeutig auf den Rezepten. Wer auf wirklich erschöpfende Informationen im Bezug auf gesunde Ernährung ab 40 bzw. basierend auf östlicher Ernährungsweisen hofft, wird enttäuscht sein; sollte aber bedenken, dass es sich um (Koch)-buch mit 134 Seiten handelt. Alles wird schwerer ICH NICHT! - Das Kochbuch für Frauen ab 40 ist jedenfalls eine gelungene Ergänzung in meiner Kochbuchsammlung und bekommt die volle Punktzahl von mir. Übrigens auch, weil ich bereits nach zwei Wochen einen deutlichen Erfolg für mich verbuchen konnte. Nicht nur was das verlorene Gewicht betrifft, ich fühle mich allgemein wohler und fitter.

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Ati](#)  
[21. Januar 2013]