

ANTJE KLEIN & SEBASTIAN BENTHE

ICH BIN DANN MAL EINKAUFEN

Der Schlankführer durch
den Supermarkt

Nach der
Erfolgsmethode
von Bestseller-Autor
**Patric
Heizmann**



ANTJE KLEIN & SEBASTIAN BENTHE

ICH BIN DANN MAL EINKAUFEN

Der Schlankführer durch
den Supermarkt

Mit Fotos von Udo Bojahr

**„Dieses Buch vermittelt Aha-Erlebnisse an jedem
Supermarkt-Regal. Erfahren Sie, wie man
Gesundheits-Killer enttarnt und stille Stars
entdeckt.“**

Patric Heizmann, Bestseller-Autor und Comedian

Antje Klein ist studierte Ernährungswissenschaftlerin und arbeitet als freie Journalistin für Ernährungsthemen in Hamburg. Die Ökotrophologin entdeckte die Heizmann-Methode als Nonplusultra der modernen Ernährung. Inzwischen gehört sie zum Ich-bin-dann-mal-schlank-Team von Patric Heizmann, unterstützt die Arbeit des Ernährungs-Entertainers mit ihrem fundierten Know-how in Fragen rund ums Essen und vertritt ebenso wie Heizmann und Benthe die Auffassung: Gesundes Essen muss Spaß machen. Und der fängt beim Einkaufen im Supermarkt an.

Sebastian Benthe ist Fitnesskoch aus Leidenschaft. Der studierte Literaturwissenschaftler mit Kochausbildung lebt in Bielefeld. Er lernte Patric Heizmann im Rahmen eines Eventvortrags kennen und war sofort begeistert von der Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode, die für Sportler und Abnehmwillige genauso geeignet ist wie für Leute, die einfach gesünder essen wollen. Sebastian Benthe entwirft die Rezepte für die Heizmann-Bestseller und entwickelte ein Koch- und Backeiweißpulver, mit dem man Kuchen & Co. kohlenhydratarm zubereiten kann.

Liebe Leserinnen und Leser,

Lust auf gesundes Essen – das Motto meiner Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode verbindet mich nicht nur mit Tausenden von Lesern und Besuchern meiner Bühnenvorträge, sondern auch mit meinen Kollegen. Nach dem großen Erfolg meiner Bestsellerreihe „Ich bin dann mal schlank“ ist aus der One-Man-Show Patric Heizmann ein Expertenteam geworden. So können wir noch viel mehr aus verschiedenen Bereichen anbieten, die zu einer schlanken und gesunden Lebensweise beitragen.

Unser Fitness-Koch Sebastian Benthe, der die Heizmann-Rezepte liefert, kennt sich mit allem bestens aus, was in den Kochtopf kommt. Die Ernährungswissenschaftlerin Antje Klein liefert den fachlichen Hintergrund für die Methode. Gemeinsam haben sich die beiden für diesen Ratgeber auf den Weg durch den Supermarkt gemacht, um Sie mit einer Fülle von Tipps, Wissenswertem und neuen Anregungen zu versorgen. Gesunde Ernährung beginnt schließlich beim Einkaufen.

Und das will gelernt sein. Lebensmittelhersteller wissen sehr genau, was ankommt, und scheuen vor kaum einem Trick zurück, der unser Essen haltbarer, schöner und billiger in der Herstellung macht. Das Ergebnis: Wir essen Erdbeer-Aromen statt echter Früchte, dioxinverseuchtes Fleisch, künstlichen Käse, Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker, ohne dass wir es ahnen. Falsche Gesund-Versprechen, wertlose Siegel, unverständliche und kaum lesbare Zutatenlisten – im Supermarkt sind Taktik und Know-how gefragt. Damit können Sie echte Leckerbissen und kulinarische Highlights finden, die perfekt zur Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode passen.

Dieses Wissen geben Antje Klein und Sebastian Benthe Ihnen mit auf den Weg, wenn Sie das nächste Mal sagen: Ich bin dann mal einkaufen. Viel Spaß dabei!

Ihr *Robert Heizmann*



Essen

Sie sich schlank

Bevor wir Ihren Supermarkt auf Heizmanntauglichkeit testen, sollten Sie die **Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode** kennenlernen - für Fitness und Gesundheit



Haben Sie schon einmal versucht, ein paar Pfunde oder mehr loszuwerden? Wahrscheinlich gab es viele Silvesterabende, an denen Sie sich selbst und anderen versprochen haben, im neuen Jahr gesünder zu leben. Besser zu essen, mehr rauszugehen und Mitglied im

Sportverein zu werden, damit ein paar Körperzonen wieder knackiger aussehen. Sie haben selbst fest daran geglaubt. Doch dann zogen ein paar Tage ins Land. Der Hunger kam und mit ihm kehrte die Schokoladentafel aus der Verbannung zurück. Kohlsuppen-Rezepte rutschten tiefer und tiefer in die Schublade. Regen verhinderte das Rausgehen. Und die Aufnahmegebühren im Fitnessclub waren doch eher abschreckend als motivationsfördernd. Also haben Sie das Problem vertagt. Auf später – wann immer das sein könnte.

Kohlenhydrate verbrennen schnell, doch Fett schmilzt

Trotzdem haben Sie die Hoffnung nicht ganz aufgegeben, denn sonst würden Sie ja gar nicht erst in Büchern wie diesem blättern. Vielleicht gibt es Ihnen neuen Schwung, wenn Sie die Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode kennenlernen, ausprobieren und bald feststellen, dass das Dranbleiben damit gar nicht so schwierig ist wie bei Ihren früheren erfolglosen Versuchen. Bevor Sie sich aufmachen, um den Supermarkt zu stürmen, sollten Sie dieses Kapitel deshalb genau lesen. Wenn Ihnen die Heizmann-Prinzipien schon aus seinen Büchern bekannt sind, Sie vielleicht bereits danach leben, aber noch neue Anregungen für den Alltag suchen, können Sie dieses Kapitel überspringen und gleich ins zweite Kapitel einsteigen.

Ansonsten lesen Sie sich hier kurz ein. Los geht's: Die Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode nach Patric Heizmann – was ist das eigentlich? Beginnen wir mit dem Essen. Das Ernährungs-Prinzip ist einfach, aber effektiv: Sie dürfen (fast) alles essen, müssen dabei aber auf den richtigen Zeitpunkt achten. Das funktioniert, weil der Körper verschiedene Nährstoffe in unterschiedlichem Tempo verarbeitet. Unser Organismus verbrennt alles, was wir essen, wie ein Ofen: Die schnellen Kohlenhydrate fackelt er

im Nu ab wie ein Feuer Papier. Fette schmelzen in den Flammen nur langsam, glühen vor sich hin wie Briketts und verschwinden bloß dann, ohne sich einzulagern, wenn kein Papier zusätzlich verbrannt wird. Deshalb werden die Kohlenhydrate in unserem Organismus verarbeitet wie Papier im Ofen. Aus diesem Grund möglichst die Kohlenhydrate von den Fetten getrennt essen und abends ganz weglassen. So verbrennt der Körper über Nacht effektiv Fett, ohne dass Sie hungrig ins Bett gehen müssen.

Die Lebensmittel werden in fünf Gruppen eingeteilt

Klappen Sie einfach die Ernährungsuhr vorne im Umschlag auf. Auf ihr können Sie ablesen, wie dieses Prinzip im Alltag umgesetzt wird und was zu welcher Tageszeit das Beste für die schlanke Linie ist. Grundsätzlich teilen wir Lebensmittel in fünf Gruppen ein (hier): Die erste besteht aus Gemüse, Obst und Ölen. Sie ist mit der Farbe Dunkelgrün unterlegt. Eiweißprodukte (hellgrün) bilden Gruppe zwei. Diese ersten beiden Gruppen können – mit kleinen Ausnahmen (Obst beispielsweise gehört zum Vormittag oder Mittag) – rund um die Uhr gegessen werden.

Gute Kohlenhydrate liefert die Gruppe drei – vor allem mit Vollkornprodukten (gelb). Davon gibt's morgens viel, mittags etwas weniger und abends möglichst gar nichts mehr. Achten Sie auf den gelben Kreis, der wird im Laufe des Tages schmaler. Die schlechten Kohlenhydrate (rot) bilden Gruppe vier, deren Mitglieder nach dem Mittagessen zum letzten Mal auf dem Speiseplan stehen. Sie sehen auf der Uhr, dass der rote Bereich abends auf Null geschrumpft ist. Gruppe fünf (Getränke) werden abhängig vom Zuckergehalt auf den Tag verteilt (dazu später mehr).

Schon beim Einkaufen sollten Sie Ihren Essensplan nach der Uhr ungefähr im Kopf haben. Das erleichtert Entscheidungen und verhindert, dass Sie zu viel Schlechtes

kaufen oder Dinge in den Warenkorb legen, die Sie gar nicht brauchen.

Hier finden Sie die **bekanntesten Lebensmittel**, eingeteilt in die einzelnen Gruppen

Gruppe 1: Gemüse-Obst-Öl

Gemüse: Artischocke, Aubergine, Avocado, Bambussprossen, Blumenkohl, Brokkoli, Gurke, Knoblauch, Kohl (alle Sorten), Kohlrabi, Kürbis, Lauch/Porree, Paprika, Pilze, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rosenkohl, Rotkraut, Rüben, Salat (alle Sorten), Sauerkraut, Spargel, Spinat, Tomate, Wirsing, Zucchini, Zwiebel **Obst:** Ananas, Apfel, Aprikose, Beeren (alle Arten), Birne, Grapefruit, Kirsche, Kiwi, Mandarine, Melone, Mirabelle, Orange/Apfelsine, Pfirsich, Pflaume, Weintraube, Zitrone **Öle/Gewürze:** Lein-, Oliven-, Raps- und Walnussöl/alle Gewürze (mäßige Salz)

Gruppe 2: Eiweiß

Milchprodukte (mager, natur): Dickmilch, Frischkäse (bis 20 Prozent Fett i. Tr.), Hüttenkäse, Joghurt, Kefir, Milch, Molke, Protein-/Eiweiß-Shake, Quark (bis 20 Prozent Fett i. Tr.), Käse (bis 20 Prozent Fett i. Tr.): Camembert, Harzer Käse, Mozzarella, Schnittkäse von Kuh, Schaf, Ziege **Fisch:** Dorsch, Flunder, Heilbutt, Hering, Lachs, Makrele, Rotbarsch, Sardelle, Sardine, Schellfisch, Scholle, Seelachs, Thunfisch **Fleisch (mager):** Aufschnitt

(Lightprodukte), Geflügel (ohne Haut), Lamm, Rind- und Kalbfleisch (Filet, Lende/Roastbeef), Schweinefleisch (Schnitzel, Filet, Kotelett, Schinken), Wild **Hülsenfrüchte:** Bohnen, Erbse, Linse, Kidneybohne, Sojabohne **Nüsse/Sojaprodukte**

Gruppe 3: gute Kohlenhydrate

Getreide: Haferflocken, Hirse, Pumpernickel, Vollkornbrot und -brötchen, Vollkornknäckebrötchen, Vollkornmüsli (ungesüßt), Vollkornnudeln, Vollkorntoast
Zum Backen: Vollkornmehl und -schrot (mindestens Typ 1050) **Kartoffeln** mit kurzer Garzeit
Vollkorn-/Naturreis

Gruppe 4: schlechte Kohlenhydrate

Getränke: Cola, Kaffee und Tee (gesüßt), Limonaden, Milch-Fruchtgetränke, Obstsaftsäfte (alle), Saftschorlen, Smoothies **Getreide/Mais:** Baguette, Cornflakes, Frühstückscerealien auf Maisbasis beziehungsweise mit Zucker, Gebäck (süßes und pikantes), Kekse, Kuchen, Mehl unter Typ 1050, Müsli (gesüßt), Nudeln, Reis (poliert), Salzstangen, Toast, Torte, Weißbrot und -brötchen **Kartoffelprodukte:** Bratkartoffeln, Kartoffelbrei, Kartoffelchips, Pommes frites **Süßes:** Eis, Fruchtjoghurts, Fruchtquark, Fertigdesserts, Gelees, Marmeladen, Süßigkeiten bzw. Schokoladenprodukte, Süß- und Zuckeraustauschstoffe, Trockenobst, Zuckerarten (alle)

Gruppe 5: Getränke

Gemüsesäfte, Tee (ungesüßt), Wasser (still und halbstill)

Ein Frühstück muss sein: Am besten mit Vollkorn

Ihr Tag beginnt mit Brot, Brötchen, Müsli oder für alle, die morgens nicht gerne kauen, mit einer schnellen Tasse Milch, etwas Quark oder Joghurt – auf das, was Sie mögen, brauchen Sie in der Regel nicht zu verzichten. Am Morgen sind Kohlenhydrate willkommen, es sollten aber überwiegend die guten sein, also die Vollkornvarianten bei Brot, Brötchen oder Müsli. Auf der Ernährungs-Uhr finden Sie diese Dinge oben rechts im Bereich „morgens“.

Sie gehören zu den Morgenmuffeln, die sich schwer damit tun, zum Frühstück etwas herunterzukriegen? Versuchen Sie es trotzdem. Denn selbst, wenn Sie nur einen Eiweiß-Shake trinken, ist bereits eine gute Basis für den Tag gelegt. Andernfalls kommt mit hoher Wahrscheinlichkeit am späten Vormittag zuerst der kleine Appetit und dann der große Hunger, der Sie zum nächsten Bäcker oder zum schnellen Griff in den Süßigkeitenteller treibt. Eiweißprodukte wie Käse oder Eier, frisches Obst oder gut sättigende Nüsse – wie Walnüsse – passen zum Frühstück. Sie eignen sich auch als gesunder Vormittagssnack.



Sie lieben ein Spiegelei am Morgen?
Eine gute Wahl –
Eiweiß ist gesund und macht satt

Das klappt auch im Restaurant

Diese Form von Trennkost lässt sich übrigens auch in Lokalen umsetzen. Verzichten Sie gleich auf Beilagen wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln und bestellen stattdessen Salat. Genießen Sie abends Fleisch mit viel

Gemüse. Wie wäre es also mit Antipasti, Chili con Carne oder einem Grillteller mit Zaziki – Sie werden bald merken, dass das gar nicht so schwierig ist, wie es Ihnen am Anfang erscheint.

Auch süßes Obst gehört in die erste Hälfte des Tages

Vielleicht erscheint es Ihnen ungewohnt, dass ausgerechnet Obst am Morgen auf dem Plan steht. Das liegt daran, dass Orangen, Birnen, Äpfel und Co. zwar wichtige Vitaminlieferanten sind, aber dennoch viel Zucker in Form von Fruchtzucker enthalten. Da der zum Abend hin reduziert wird, gehört Obst in die erste Tageshälfte – und auf jeden Fall in den Einkaufswagen.

In dem kleinen roten Innenkreis der Uhr erkennen Sie zwei Dinge, die Sie normalerweise nicht mit gesunder Ernährung in Verbindung bringen: Zucker und Schokolade. Sie stehen symbolisch für die Gruppe der schlechten Kohlenhydrate, in die auch Weißmehlprodukte gehören. All das, was – leider, leider – besonders gut schmeckt. Weil es den meisten Menschen zu schwer fällt, ganz darauf zu verzichten, sollten Sie sich mit diesem Anspruch nicht überfordern. Es gilt stattdessen: Naschereien sind erlaubt, müssen aber morgens, am Vormittag oder spätestens nach dem Mittagessen stattfinden. Was und wie viel Sie am besten einkaufen, um einerseits das Bedürfnis nach Süßem zu befriedigen, sich aber andererseits damit nicht den Tag zu vermässeln, erfahren Sie hier.

Mittags frische Trennkost statt fadens Fertiggericht

Mittags haben Sie relativ große Freiheit. Da Sie viel Gemüse im Haus haben werden, wenn Sie nach der Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode einkaufen und essen, bietet es sich an, das in immer neuen Kombinationen auf den Tisch zu

bringen. Um satt zu werden, verbinden Sie es mit Fleisch oder anderen Eiweißprodukten, trennen dieses Schlankgericht aber von kohlenhydrathaltigen Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln, Weißbrot oder Reis.

Zum Beispiel: Mit dem herzhaften Salat gibt's nur ein Steak und keine Nudeln. Ihr Gemüse überbacken Sie für einen Auflauf mit Käse, verzichten aber auf Reis. Auch Fisch lässt sich mit Gemüse kombinieren, ohne dass Kartoffeln dazukommen. Sie sind ein Nudel-Fan und möchten die nicht vom Speiseplan streichen? Dann passt ein Nudel-Gemüse-Gericht oder Spaghetti und Tomatensoße mit Salat. Wer sich etwas Gutes tun will, wählt bei Nudeln oder Reis jeweils die Vollkornvariante.

Wichtig: Lassen Sie Fertiggerichte gleich im Laden, bei denen Fette und Kohlenhydrate so „zusammenkleben“, dass man sie kaum trennen kann: Pizza gehört dazu. ebenso Spaghetti Bolognese, Burger (Fleisch auf Weißbrot) und natürlich die heißgeliebte Currywurst mit Pommes. Klar, es fällt schwer, auf diese Dinge zu verzichten. Doch wenn Sie die langfristig nicht mehr kaufen und sie gar nicht erst in Ihre Küche gelangen, ist es nur eine Frage der Zeit, bis Sie sich umgestellt haben.



Aller Anfang ist leicht – Kniebeugen im Wohnzimmer

Nein, Sie müssen keinen Kopfstand machen, um Ihre Muskeln zu trainieren. Starten Sie mit diesem kurzen, knackigen Workout

◆ Der **Brustformer** ist die wirkungsvollste Übung, denn Liegestütze erfordern Arbeit von fast allen Muskeln. Probieren Sie es mal aus. Wie viele schaffen Sie? Wenn die Kraft für einen Liegestütz nicht reicht, beginnen Sie erst einmal, indem Sie sich nicht auf den Zehen, sondern auf den Knien abstützen. Das ist leichter.

Drücken Sie sich hoch und runter, bis Sie nicht mehr können. Kurze Pause, ein zweiter Durchgang. Auch diesmal versuchen Sie, das Optimum aus sich herauszuholen. Notieren Sie die Ergebnisse – wahrscheinlich haben Sie in der zweiten Runde weniger geschafft. Das macht nichts. Ihre Notizen sind nur für spätere Vergleiche gedacht. Wiederholen Sie diese Übung zwei oder drei Tage später und versuchen Sie dabei, sich selbst zu toppen. Von nun an machen Sie das Ganze zweimal pro Woche. Solange Sie sich regelmäßig steigern, werden Ihre Muskeln schnell wachsen.

◆ Auch **Beinformen** sind ein prima Start. Stellen Sie sich gerade vor einen Stuhl und gehen Sie so tief in die Knie, dass der Po die Sitzfläche leicht berührt. Dann drücken Sie sich mit Kraft (nicht mit Schwung) wieder hoch. Auch bei dieser Kniebeuge gilt: In zwei Runden absolvieren Sie jeweils so viele, wie Sie schaffen.

Die Faustregel für das richtige Maß an Anstrengung, das Sie von sich selbst verlangen sollten, ist ganz einfach: Wenn's weh tut, noch fünf.

Und wenn Sie gar nicht genug bekommen können: Mehr Übungen für Ihr Muskeltraining finden Sie unter **www.ich-bin-dann-mal-schlank.de**.

Eiweiß am Abend: Ohne Naschen durch die Nacht

Die Umstellung am Abend fällt den meisten Menschen am schwersten – klar, das liegt vor allem daran, dass sie es gewohnt sind, abends das klassische Butterbrot zu essen. Es ist schnell gemacht, kommt kalt auf den Tisch und genießt – sofern es Vollkorn enthält – einen guten Ruf als gesundes Essen. Aber leider ist Brot am Abend kein Schlankmacher. „Papier“ – gleichgültig, ob aus der Gruppe der guten oder der schlechten Kohlenhydrate – gibt es als Fettverbrennungsbremse nun nach 17 Uhr nicht mehr. Oder nur noch in ganz kleinen Mengen. Ein Blick auf die Uhr bestätigt das: Der rote Bereich ist gar nicht mehr da; der gelbe wird von Stunde zu Stunde schmaler.

Dabei ist es vor allem am Abend wichtig, dass Sie satt werden. Sicher kennen Sie das Zum-Kühlschrank-Schleichen um Mitternacht, das Naschen vorm Fernseher, wenn zu später Stunde der kleine Appetit kommt – und kaum hat man sich einmal was gegönnt, ist der Damm gebrochen. Nach dem Motto „Jetzt kommt’s auch nicht mehr drauf an“ wird aus dem Stückchen Schokolade flugs die ganze Tafel, aus der Handvoll Chips die komplette Familientüte.

Bauen Sie Muskeln auf und gleichzeitig Fett ab

Der beste Schutz vor solchen Attacken ist eine eiweißreiche Abendmahlzeit. Ob Hühnereier, Gemüsesuppe, Joghurt

(ohne Zucker), Quark, Dickmilch, Käse (ohne Brot), Fisch oder Fleisch zu Salat und Gemüse – aus den „grünen“ Gruppen eins und zwei ist abends alles erlaubt.

Und – da war doch noch was: Auch Bewegung gehört zum Ich-bin-dann-mal-schlank-Programm. Sie wissen ja selbst, dass das Abnehmen ohne Sport viel schwieriger ist. Wir empfehlen wie Patric Heizmann, den Schwerpunkt auf Muskeltraining zu setzen. Denn damit verbrennen Sie am effektivsten Fett, ohne dass Sie viel Zeit investieren müssen. Unsere Muskulatur arbeitet rund um die Uhr in Sachen Energieverbrauch und bleibt auch dann noch aktiv, wenn wir schon schlafen.

Das ist beim Ausdauertraining anders. Ob Joggen, Walken, Tanzen oder Schwimmen – alles, was Sie in Schwung bringt, tut gut, hält Herz und Kreislauf gesund und ergänzt unser Programm optimal. es macht jedoch nicht so schnell schlank wie Muskelaufbautraining. Denn beim Laufen oder anderen Ausdauersportarten verbrennen Sie nur Fett, während Sie sporteln und schwitzen. Sobald Sie auf dem Sofa sitzen, macht auch die Fettverbrennung Pause. Der Aufwand steht somit nicht im idealen Verhältnis zum Ergebnis.

Perfekte Tage als Einstieg in ein gesünderes Leben

Wenn Sie es schaffen, einen Tag lang nach der Ernährungs-Uhr zu essen und ein bisschen Sport zu treiben, haben Sie Ihr erstes Ziel erreicht: Ihnen ist ein perfekter Tag gelungen. Das ist der richtige Einstieg in das Programm.

Warum nur ein Tag? Ganz einfach. Es geht darum, psychologische Hürden zu überwinden, die entscheidend für Ihren Erfolg sind. Wer sich am Anfang zu viel vornimmt, scheitert schnell. Sicherlich haben Sie das schon erlebt. Fröhlich ist die Welt noch in Ordnung und die guten

Vorsätze ganz fest: Heute esse ich weniger. Heute verzichte ich auf die Naschis abends vorm Fernseher, auf das Eis erst recht. Theoretisch klingt das einfach, doch praktisch scheitert man im Nu. Sobald die Lust auf Schokolade kommt und man nur eine Kleinigkeit genascht hat, wird ein Gefühl überwältigend: „Ich habe versagt.“ Das macht Frust, und der verlangt nach Trost – in Form von noch mehr.

Das gleiche kleine Drama spielt sich am nächsten Tag wieder ab. Und am übernächsten auch. Obwohl Sie jeden Morgen beschließen, diesmal strenger zu sich selbst zu sein. Wenn Sie aber nur das bescheidene Ziel haben, mal einen perfekten Probetag durchzustehen, fällt der Verzicht leichter. „Morgen darf ich ja wieder.“ Ein beruhigender Satz. Wer möchte, kann jederzeit zurück zu den alten Gewohnheiten, ohne sich als Diät-Versager zu fühlen.

Häufig stellt sich nach kurzer Zeit die Erkenntnis ein: So übel war dieser gesunde Tag ja gar nicht. Ich mache noch mal einen. Wenn Sie sich in der ersten Woche Ihrer Lebensumstellung einen perfekten Tag vornehmen, in der zweiten zwei, in der dritten drei und so weiter – dann haben Sie es in sieben oder acht Wochen (kalkulieren Sie ruhig „Wiederholungswochen“ mit ein, wenn es mal nicht so gut läuft) geschafft, rundum gesünder zu leben.

Erfahrungsgemäß beflügeln erste Erfolge auf der Waage schneller zu mehr. Es spricht nichts dagegen, auch schon in Woche zwei beispielsweise vier perfekte Tage zu absolvieren. Ob Sie schnell oder langsam starten – das ist langfristig nicht so wichtig. Hauptsache, Sie bleiben dran.

Einsteiger-Eintopf

Sehr gute Sattmacher sind Hülsenfrüchte. Erbsen, Bohnen und Linsen enthalten hochwertige Ballaststoffe und Eiweiß, das auf angenehme Weise sättigt, ohne zu

stopfen. Vor allem für Einsteiger sind sie – zum Beispiel als leckerer Eintopf – deshalb gut geeignet.



NICHT VERGESSEN! ***Ich bin dann mal schlank - 8 goldene Regeln***

- 1. Essen Sie nach der Ernährungsuhr – und zwar so viel, dass kein Heißhunger entsteht.*
- 2. Lassen Sie keine Mahlzeit ausfallen. Ob drei große oder fünf kleinere, hängt von Ihrem persönlichen Lebensstil ab. Sorgen Sie dafür, dass regelmäßig sättigendes Eiweiß auf den Tisch kommt.*
- 3. Bewegen Sie sich. Bringen Sie sich mit Ausdauertraining in Schwung, vernachlässigen aber nicht den Muskelaufbau, um effektiv Fett abzubauen.*
- 4. Achten Sie darauf, dass auch Getränke regelrechte Kalorienbomben sein können. Trinken Sie viel Wasser, ungesüßten Tee oder Kaffee– gerne auch mit Milch.*

- 5. Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten langsam zu sich. Essen Sie immer in Ruhe am Tisch und möglichst ohne Ablenkung.*
- 6. Fett müssen Sie nicht ganz meiden, sondern besser hochwertiges verwenden. Raps-, Oliven- oder Leinöl gehören dazu.*
- 7. Überfordern Sie sich nicht. Setzen Sie sich kleine Ziele.*
- 8. Werden Sie Ernährungsdetektiv. Durchschauen Sie die Tricks der Hersteller. Auf den nächsten Seiten lesen Sie, wie's geht.*

Vorsicht

Im Supermarkt bleibt nichts dem Zufall überlassen. Ob mit Licht, Düften, Musik oder Glücksversprechen - Marketingexperten manipulieren alle Sinne, damit wir mehr kaufen und die guten Vorsätze über Bord werfen. Wer die Tricks durchschaut, ist besser geschützt



Sie schlendern gut gelaunt durch den Supermarkt, erfreuen sich an der prachtvollen Auswahl und stellen schnell fest, dass Sie sich ganz gut fühlen, wenn Sie nicht gerade in Hektik sind. Alles ist hell und farbenfroh,

sauber, frisch, glänzend, im Winter warm, aber nicht zu heiß, im Sommer kühl, aber nicht zu kalt. Die prall gefüllten Regale sehen richtig lecker aus – und es riecht auch noch so, dass man automatisch Appetit kriegt. Es gibt an jeder Ecke etwas zu entdecken. Mal hier ein tolles Sonderangebot. Mal dort was Neues zum Anfassen in einer ungewohnten Verpackung. Oder mit dem angeblich jetzt supergünstigen Mehr-Inhalt. Wunderschöne Bilder, vielleicht sogar sanfte Musik, versprechen weitere Glücksgefühle – und die bekommen Sie ganz einfach, indem Sie die neue Schokoladenmarke in Ihren Wagen legen. Sicher wird eine Tafel davon („Oder soll ich nicht gleich drei nehmen, dann kostet die einzelne weniger?“) die ganze Familie fröhlich stimmen.

Nach der lästigen Pflicht lockt die fröhliche Kür

Dabei wollten Sie eigentlich gar nicht viel kaufen, sondern nur das Nötigste. Oder – sagen wir mal – alles, was Sie ganz gut gebrauchen können. Wenn man schon mal da ist, soll es sich ja auch lohnen. Die lästige Pflicht vom Müllbeutelpaket bis zum Klopapier ist bereits erledigt, danach lockt die Kür. Die schönen Dinge aus der Kategorie „Man gönnt sich ja sonst nichts“ wandern in den Wagen. Eigentlich möchten Sie hier gar nicht mehr weg. Macht doch Spaß, so ein Einkauf, denken Sie. Im Auto ist Platz genug, fürs Bezahlen habe ich ja das Kärtchen dabei – und wenn ich jetzt viel mitnehme, muss ich nicht so schnell wieder los. Ist ja nicht nur angenehm, sondern auch noch ökonomisch.

Ohne es bewusst wahrgenommen zu haben, sitzen Sie bereits in der Falle. Genau da, wo die Supermarkt-Strategen Sie haben wollen. Sie fühlen sich wohl, bleiben länger. Ihre Einkaufsdisziplin lässt nach. Die Liste im Portemonnaie gerät immer mehr in Vergessenheit. Sie folgen ohne innere

Bremse Ihrer Kauflust und legen alles in den Wagen, was Sie anspricht.

Entscheidungen werden zwischen den Regalen gefällt

Um dafür die optimale Umgebung zu schaffen, scheuen Wissenschaftler keine Mühe: Sie beobachten jeden Handgriff, messen, wie unser Herz schlägt und wann es uns zu warm oder zu kalt ist. Weil die meisten Menschen ähnlich ticken, wird ihr Einkaufsverhalten vorhersehbar und damit – seufz – leider manipulierbar.

Etwa die Hälfte aller Kaufentscheidungen fällen wir in den Sekunden, in denen wir zwischen den Regalen unterwegs sind. Also spontan. Klar, dass am Ende umso mehr zum Parkplatz geschoben wird, wenn jemand länger im Laden bleibt.

Genau das möchte ein ganzes Kompetenzteam von Verkaufsexperten erreichen, damit die Kasse am Ende ordentlich klingelt. Was Marketingstrategen sich ausdenken, ist ein Angriff auf alle Sinne. Nichts soll dem Zufall überlassen bleiben. Wundern Sie sich also nicht, wenn es in der Bäckerei verführerisch nach Vanille oder nach Omas Apfelkuchen riecht. Der Duft solcher Aromen macht Appetit – und durchbricht die Willenskraft mit Turbo. Ob Sie in der Drogerie einen Hauch frischer Zitrone schnuppern, ob Blumenaromen im Kaufhaus den Frühling simulieren, der Geruch nach feinem Leder im Autohaus Abgase vergessen lässt – die Nase kauft mit.

Schnecke oder Turbo – das Tempo bestimmt die Kauflust

Wenn Sie sich ärgern, dass ein Wagen mit Sonderangeboten oder eine sperrige Packpalette im Weg herumsteht, raunzen Sie nicht den nächstbesten Verkäufer an, denn der darf möglicherweise nichts dagegen tun. Weil das Hindernis auf Anweisung „von oben“ genau dort stehen muss, um die geschätzte Kundschaft in Bereiche zu lotsen, in die sie vielleicht sonst nicht gehen würde. Oder an denen sie zu schnell vorbeikäme.

Unsere Kauflust wird nämlich auch vom Tempo bestimmt. Sind die Gänge zu breit und nicht mit Menschen oder Ständen verstopft, legen die Kunden sofort einen Schritt zu und kaufen weniger. Sind die Wege hingegen zu eng, beeinträchtigt das unser Wohlbefinden ungemein. Wer beim Griff ins Regal angerempelt wird oder mit einem anderen Wagen kollidiert, legt das soeben ausgesuchte Paket sofort erschreckt zurück. „Ass-brush-factor“ nennen das die Wissenschaftler, die das Phänomen erforscht haben. Wer möchte schon in aller Ruhe die neue Müslitüte betrachten und anfassen, wenn hinter ihm jemand nicht durchkommt? Das könnte ja gierig, entscheidungsgehemmt oder nach Schneckentempo aussehen. Ein „He, Sie da, ich hab‘ nicht ewig Zeit“ ist ein zuverlässiger Gute-Laune- und Kauf-Lust-Killer.

Sie wollen's günstig? Dann ab in die Hocke

Beim Stapeln (was kommt wohin?) setzen die Marktausstatter zuverlässig auf unsere Bequemlichkeit. Das Preiswerteste liegt selten da, wo es sofort ins Auge springt. Wer daran will, muss umständlich in die Hocke gehen oder gebückt zugreifen. Teure „Impulsware“ (Dinge, die man nicht unbedingt braucht) findet sich auf Augenhöhe und oft geschickt getarnt zwischen notwendigem Alltagsbedarf. Pech für alle, die sich nicht mehr gut bücken können – oder

wollen. Statt sich zu ärgern, am besten das in-die-Hocke-Gehen als kleines Muskeltraining betrachten ...

Bummeln statt sausen: Musik bremst uns taktisch aus

Haben Sie sich vielleicht schon mal gewundert, wie der Filialleiter es schafft, dass seine Kunden auch im Mantel nicht schwitzen? Selbstverständlich ist die Temperatur im Supermarkt kein Zufall. Bei 19 Grad kaufen Menschen am liebsten ein – so konnte es im Rahmen von Studien ermittelt werden. Das ist zwar für Obst und Gemüse nicht ideal, weil ihre Vitamine flöten gehen, für den Umsatz aber optimal. Also werden wir – je nach Wetter – auf Wohlfühltemperatur geheizt oder gekühlt.

Sie möchten sich nicht manipulieren lassen und beschließen, im Sauseschritt weder nach links noch rechts zu gucken? Dann folgt die sanfte Attacke auf die Ohren: Langsame Hintergrundmusik bremst Sie zwischen leuchtenden Orangen und knackigen Äpfeln gleich am Anfang des Supermarktes auf Bummel-Tempo herunter.

Wie jemand am schnellsten zugreift, wurde ebenfalls erforscht: Mit der rechten Hand ist es am leichtesten. Also führt der unsichtbare Supermarkt-Guide seine Gäste mit Linksdrall durch die Gänge. Die Wege sind so angelegt, dass es fast immer links herum weitergeht. Das entspricht der natürlichen Laufrichtung eines Rechtshänders. 95 Prozent der Menschen sollen laut Untersuchungen Mit-Linksdrall-Gänger sein.



Eine Klasse für sich

Manchmal sind ausgerechnet die Kleinen ganz groß

Obst und Gemüse wird in Güteklassen eingeteilt. „EXTRA“ ist die höchste Qualität, ohne Makel, ohne Mängel an Schale, Geruch oder Fruchtfleisch. Güteklasse I ist gute Qualität, in der allerdings kleine Fehler zugelassen sind – aber keine großen Farbabweichungen oder Dellen. In der Güteklasse II liegen die optischen Ansprüche noch etwas darunter. Doch wer nur auf die Extraklasse setzt, kann zwar optisch die richtige Wahl treffen, aber zum Beispiel bei Äpfeln kommt es nicht selten vor, dass in den kleineren der Güteklasse II das Aroma fruchtiger ist und mehr Vitamine und Mineralstoffe drinstecken. Also gerade bei Obst und Gemüse ruhig mal die kleinen, etwas unscheinbaren Exemplare probieren. Sie könnten eine Überraschung erleben ...

Kleiner Shopping-Check

Was Einkaufswagen über uns verraten