

Kate Harrison



=SCHLANK

So leicht kann Abnehmen sein
5 Tage essen, 2 Tage reduzieren

GOLDMANN

Buch

5 + 2 = schlank ist die revolutionäre Teilzeit-Diät, die Ihr Leben verändern wird. Mit diesem einfachen, flexiblen und gesunden Abnehmprogramm können Sie dieselben Resultate erzielen wie mit einer Vollzeitdiät. Und das Beste: Sie dürfen weiterhin alles essen, was Sie lieben, und erreichen nicht nur Ihr Idealgewicht, sondern weitere positive Effekte, wie etwa eine vorbeugende Wirkung gegen Krebs, Herzerkrankungen, Alzheimer oder Diabetes Typ 2. Und das einfach, indem Sie an zwei Tagen in der Woche weniger essen!

Kate Harrison weiß als begeisterte Anwenderin ganz genau, wovon sie schreibt: Früher hangelte sie sich von einer Diät zur nächsten samt anschließendem Jo-Jo-Effekt. Doch nun hat sie den Kampf gegen ihr Übergewicht gewonnen. In diesem Buch teilt sie ihre Erfahrungen, gibt praktische Tipps, erläutert wissenschaftliche Hintergründe, schlägt Rezepte vor und erzählt Fallgeschichten, die verdeutlichen, dass die 5:2-Revolution wirklich funktioniert.

Autorin

Kate Harrison ist Journalistin und Autorin mehrerer Bücher. Sie arbeitete für eine Nachrichtenagentur sowie als Reporterin, Produzentin und Programmentwicklerin für die BBC. Sie schrieb für überregionale Zeitungen und Magazine wie *The Telegraph*, *Mail on Sunday*, *Red* und *Cosmopolitan*. Sie lebt in Brighton.

Kate Harrison

5 + 2 = schlank

So leicht kann Abnehmen sein:
5 Tage essen, 2 Tage reduzieren



Aus dem Englischen
von Gabriele Lichtner

GOLDMANN

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2014

Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2014 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München.

© 2013 Kate Harrison

Originaltitel: The 5:2 Diet Book

Originalverlag: Orion Books, an imprint of
Orion Publishing Group Ltd., London

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: FinePic®, München

Redaktion: Ruth Wiebusch

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

KW · Herstellung: IH

ISBN 978-3-641-13146-3

V002

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



INHALT

Warum das Lesen dieses Buches Ihren Körper und Ihre Zukunft grundlegend verändern wird

Teil eins:

DIE 5:2-REVOLUTION

Was die Diät bewirkt, wie sie funktioniert und warum sie ideal für Sie ist

1. Leben auf 5:2-Art - genießen, fasten, glücklich sein!

Wie das Leben mit der 5:2-Diät aussieht

Verlassen Sie sich nicht nur auf meine Worte

Die gesündeste Diät?

Die Diät, die erfolgreich ist, wo andere versagt haben?

Wieder die Kontrolle über seinen Körper übernehmen

Die einfachste Diät

Die älteste Diät

Nicht für jeden geeignet?

Kates 5:2-Tagebuch Teil eins:

2. Die Mathematik des Abnehmens - und warum Fasten sich rechnet

Lügen, verdammte Lügen - oder unbequeme Wahrheiten?

Zu viel essen macht dick - und andere ärgerliche Sachen, die dünne Leute sagen

Geben Sie nicht sich selbst die Schuld, sondern der Biologie
Die Biologie zu Ihrem Vorteil nutzen

5:2: Nur eine andere Art, weniger zu essen?

Die ganze Zeit gab es einen anderen Weg

Berechnungen anstellen ...

Wie fühlt man sich an den Fastentagen?

Abzunehmen ist nur der Anfang ...

Kates 5:2-Tagebuch Teil zwei:

3. Neue Kräfte tanken durch Fasten - damit Ihr Körper besser arbeitet und länger fit bleibt

Warum bringt das Fasten solche Vorteile?

Zeit für ein bisschen Wissenschaft: Das Geheimnis steckt in den Zellen

Leben verursacht Alterung

Kann dieser schädigende Prozess durch eingeschränktes Essen verlangsamt werden?

Wichtig ist nicht nur, wie viel Sie essen, sondern auch, was Sie essen
IGF-1 – ein Schlüsselhormon?

Der merkwürdige Fall von Menschen, die »immun« gegen Krebs sind
Nahrung und IGF-1

Das SIRT1-Gen – geniales Anti-Aging-Gen?

Die Rotwein-Connection

Unsicherheiten und Motivation

Medizinische Forschung zu speziellen Krankheiten

Krebs

Herzerkrankungen

Diabetes Typ 2

Asthma, Autoimmunkrankheiten und andere chronische Leiden

Ein Wort zu den Unterschieden bei Frauen und Männern

Was hat es mit dem Hungermodus auf sich?

Körper – und Geist

Kates 5:2-Tagebuch Teil drei:

4. Fasten ist gut fürs Gehirn

Welche Gründe haben Ihre Gewichtsprobleme?

Wissen Sie noch, wie sich Hunger anfühlt?

Das Verbrechen, dick zu sein

Arbeitet das Gehirn durch Fasten scharfsinniger und länger?

Wie kommt es, dass Fasten gut fürs Gehirn ist?

Stimmungsaufheller und Energieverstärker - die größte Überraschung von allen

Kates 5:2-Tagebuch Teil vier:

Teil zwei:

5:2 AUF IHRE ART

Durch Planen und Anpassen an Ihre Person zum Erfolg

Die Freiheit, das Fasten so zu gestalten, dass es zu Ihnen passt

Schritt eins: Wie viel möchten Sie abnehmen, und wie viel können Sie essen?

Schritt zwei: Ihr erster Fastentag

Schritt drei: Bestandsaufnahme und Vorausschau

Teil drei:

ESSEN AUF 5:2-Art

Fertigmahlzeiten oder selber kochen - Sie entscheiden!

Vorneweg ...

Essens- und Fastentipps

Den Geschmack genießen

Was für Fastentage NICHT zu empfehlen ist

Frühstücksvorschläge

[Selbst zubereitetes Frühstück](#)
[Kalte Mittags- und warme Abendmahlzeiten](#)
[Selbst zubereitete Hauptgerichte](#)
[Suppen](#)
[Gefülltes Gemüse](#)
[Salate](#)
[A-Z – Inspirationen für Zutaten](#)
[Naschereien und Snacks](#)
[Essen im Restaurant](#)
[Essensplaner Fastentage für jeden Geschmack](#)

Kates 5:2-Tagebuch Teil fünf:

Anhang

[Leserstimmen](#)
[Dank an ...](#)
[Quellenangaben](#)
[Weiterführende Literatur](#)
[Glossar](#)
[Sachregister](#)
[Rezeptregister](#)

Warum das Lesen dieses Buches Ihren Körper und Ihre Zukunft grundlegend verändern wird

Stellen Sie sich eine Diät vor, bei der Sie die meiste Zeit genau die Sachen essen können, die Sie mögen.

Die Ihnen ermöglicht, kontinuierlich abzunehmen.

Die Ihr Risiko verringern könnte, Krebs, Herzerkrankungen, Diabetes und Alzheimer zu bekommen.

Die Ihren Geist schärft und Ihren Körper leistungsfähiger macht.

Die Ihre Einstellung zu Hunger und Nahrung für immer verändert.

Eine Diät, die ohne spezielle »kalorienarme« oder »kalorienreduzierte« (»light«) Nahrungsmittel funktioniert und Ihnen Sonderausgaben erspart.

Die vollkommen flexibel ist und die sich Ihrem Lebensstil anpassen lässt.

Die für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet ist, sowohl für Diätneulinge als auch diejenigen, die schon jede Diät ausprobiert haben.

Eine Diät, die Sie Ihr Leben lang beibehalten möchten.

Stellen Sie sich nicht länger vor, wie es sein könnte.

Die 5:2-Diät gibt es wirklich!

Liebe Leserin, lieber Leser!

Vor sechs Monaten sah ich eine FernsehSendung, die mein Leben verändert hat.

Beim Schreiben dieses Satzes habe ich zuerst gezögert, weil er sich so übertrieben und kitschig anhört, aber er ist tatsächlich wahr. Diese 60 Minuten vor dem Fernseher haben dazu geführt, dass sich meine Einstellung zu Diäten grundlegend geändert hat. Ich habe von einem aufregenden neuen Zweig der Medizin erfahren und das Rüstzeug bekommen, um mit der Veränderung meines Körpers zu beginnen.

Natürlich musste ich die harte Arbeit selbst tun, aber das Programm hat mir die Tür zur Welt des intermittierenden Fastens und der Kalorienrestriktion geöffnet – der offizielle Name für eine neue Art, sich zu ernähren und seine Gesundheit zu fördern, die bereits eine wachsende Zahl von Anhängern in der ganzen Welt hat. Viele dieser Menschen teilen im vorliegenden Buch ihre Erfahrungen mit Ihnen – Erfahrungen, die Sie inspirieren werden, ihrer Führung zu folgen!

Was ich gelernt habe, hat mir das Gefühl gegeben, wieder die Kontrolle über mein Essverhalten zu haben und nicht mehr vom Essen beherrscht zu werden. Es hat mir auch neue Hoffnung gemacht, dass ich etwas Konstruktives tun kann, um das Risiko zu verringern, Krebs, Demenz und Diabetes zu bekommen – Krankheiten, die bei vielen Mitgliedern meiner Familie zerstörerische Auswirkungen hatten. 5:2 stellt eine Art zu leben dar, die ich befolgen möchte, nicht nur eine begrenzte Zeit, sondern ... nun, mein Leben lang.

Die rasche Popularität dieses Diätansatzes ist typisch für jede Menge Diäten, die mit einem Mal zur Mode werden. Sie wissen, welche ich meine. Diese Diäten sind einen Monat lang hip und werden dann fast genauso schnell wieder vergessen.

Doch das intermittierende Fasten ist eine Diätwelle, die alles andere als schnell vorüberschwwappt. Diese Art Diät ist nachhaltig, man kann sie seinem eigenen Lebensstil anpassen, und sie kann zu einem längeren Leben beitragen. Außerdem ist sie sehr einfach zu befolgen, und der Fastenteil ist lange nicht so eine Strafe, wie es sich anhört, denn – bitte flüstern! – Sie müssen keinen Tag ganz ohne Essen verbringen. Sie bauen einfach in Ihren normalen wöchentlichen Alltag einen oder zwei Tage ein, an denen Sie nur wenige Kalorien zu sich nehmen. Die übrige Zeit vergessen Sie das »Diät«-Halten! Bis Sie sich auf die Waage stellen oder die Jeans anprobieren, die Ihnen noch vor zwei Wochen viel zu eng war ...

Und es geht nicht nur darum, wie Sie aussehen oder wie viel Sie wiegen – es geht auch darum, wie Ihr Körper arbeitet, bis hinunter auf die Ebene der Zellen. Wenn man seine Kalorienaufnahme für eine kurze Zeit radikal verringert, ruft das im Stoffwechsel des Körpers und in der Arbeit des Gehirns Veränderungen hervor, die das Risiko von Krankheiten verringern können, vor denen wir uns alle fürchten: Krebs, Herzerkrankungen, Alzheimer und Diabetes. Weil Ihr Körper hart arbeitet, um die Zellen zu reparieren, die durch einen ungesunden Lebensstil und den Alterungsprozess beschädigt wurden, kommt es zu positiven Auswirkungen auf Körper und Gehirn.

Die Gesundheitsvorteile sind so bedeutend, dass Menschen sich für diese Art des Essens entscheiden, auch wenn sie gar kein Übergewicht haben – ich zum Beispiel habe nicht die Absicht, mit dieser Art »Diät« aufzuhören, obwohl ich mich bereits meinem Idealgewicht nähre. Denn die dadurch entstehenden Veränderungen bringen mich dazu weiterzumachen. Ich habe mehr Energie als früher, meine Lebenseinstellung ist positiver, ich fühle mich jünger – und sehe auch so aus.

Diese Methode hilft auch Ihnen, Ihre Einstellung gegenüber der Ernährung und der Art zu essen zum Besseren zu verändern. Tatsächlich möchten viele die Methode gar nicht als Diät bezeichnen, weil so viele Diäten versagen, bei denen es um die Kontrolle der Kalorienaufnahme geht. Zum Glück spielt es nicht die geringste Rolle, ob Sie die 5:2-Methode eine Diät, eine Art zu essen, eine Herangehensweise oder einen Lebensstil nennen – wichtig ist, dass diese Methode nachhaltig, vernünftig und einsichtig ist. Und dass sie funktioniert.

Die Vorteile des »Fastens« sind in Medizinerkreisen schon seit einiger Zeit bekannt, aber nun findet diese Art zu essen endlich weite Verbreitung. Es gibt keine versteckten Tricks, keine Komplikationen, keine überteuerten Nahrungsergänzungsmittel und keinen ekelhaften Essensersatz. Tatsächlich werden Sie bei dieser Art zu essen sogar Geld sparen.

Dies ist eine Diät, der sowohl Männer als auch Frauen gerne folgen, weil sie so flexibel und unkompliziert ist. Die Diätstage sind eine Mini-Pause, in der man sich keine Gedanken ums Essen macht – und weil man nur einen oder zwei Tage in der Woche vorsichtig sein muss, hat man nicht das Gefühl, etwas zu entbehren. Darüber hinaus gibt es Hinweise aus der Forschung, dass sogar, wenn man an den Genusstagen essen kann, was man möchte, die Diäthaltenden sich nicht überessen. Sie verspüren kein Bedürfnis, die Fastentage durch große Essensmengen auszugleichen. Dieser positive Aspekt wird durch meine eigene Erfahrung und die Hunderter anderer, die 5:2 machen, erhärtet – ohne überhaupt darüber nachzudenken, gewöhnen wir uns ein gesünderes Essverhalten an.

Dieses Buch enthält alle Informationen, die Sie brauchen, um gleich morgen anzufangen. Oder Sie können auch heute noch loslegen - falls Sie vor dem Frühstück lesen!

Schritt für Schritt wird Ihnen gezeigt, wie Sie sich einen Lebensstil aneignen können, der Ihren Bedürfnissen und Zielen entspricht. Dabei gibt es keine Liste, die Ihnen vorschreibt, was Sie tun müssen und nicht tun dürfen, keine »verbotenen« oder »sündigen« Nahrungsmittel. Sie finden das Maximum an Kalorien heraus, das Sie an Ihren Diättagen essen können, und halten sich an diese Begrenzung; entweder an einigen Tagen in der Woche oder auch nur an einem einzigen, oder an jedem zweiten Tag, je nachdem, wie viel Sie abnehmen wollen - wenn überhaupt. Die restlichen Tage der Woche essen Sie ganz normal.

Wenn es so einfach ist, fragen Sie sich vielleicht, warum brauche ich dann ein Buch? Möglicherweise brauchen Sie es nicht. Wenn Sie sich an Ihren »Fasten«-Tagen auf etwa 500 Kalorien (als Frau) oder 600 (als Mann) beschränken, dann wird Ihnen das mit ziemlicher Sicherheit große Vorteile bringen.

Als ich jedoch anfing, dieses Programm zu befolgen, war mir vieles nicht ganz klar, und ich hatte eine Menge Fragen. Leider habe ich vergeblich nach einer Anleitung gesucht, die mich hätte unterstützen können. Darum habe ich dieses Buch geschrieben. Nachdem ich für mich selbst alle Informationen, die ich finden konnte, gesammelt hatte, fand ich es sinnvoll, daraus die Anleitung zusammenzustellen, die mir gefehlt hatte ... Hier ist sie also.

Dieses Buch kann Ihr Gefährte sein, wenn Sie diesen neuen Weg beschreiten, mit vielen praktischen Informationen, Rezepten, Essensplanern und Ermutigungen. Das alles wird Ihnen helfen, eine neue Art der Ernährung in Angriff zu nehmen und Ihren Körper und Ihre Einstellung zum Essen für immer zu verändern. Schon bald wird Ihnen das Ganze völlig natürlich vorkommen - die Fallstudien und wissenschaftliche Forschung, die die Erfolge dieser Diät untermauern, helfen Ihnen zudem, auf dem eingeschlagenen Weg zu bleiben. Und ich habe Dutzende anderer 5:2-Diäthaltende befragt, männliche und weibliche jeden Alters, die ihre Erfahrungen, ihre Erfolge und ihre Begeisterung über die erreichten Veränderungen mit mir geteilt haben - und ich teile das wiederum mit Ihnen.

Ich bin keine Ärztin. Aber ich habe jede Menge Diäterfahrung, da bei mir zahlreiche Diäten versagt haben. Nun habe ich endlich eine gefunden, die wirkt! Und ich bin ziemlich sicher, dass sie auch bei Ihnen wirken kann. Zufällig bin ich auch Vegetarierin und ein Fan der Fernsehserie »Das große Backen«, in der die Teilnehmerinnen und Teilnehmer um die Wette backen. Doch ganz egal, ob Sie selbst gerne backen und kochen, ob Sie eine wahre Feinschmeckerin sind oder nichts mit Kochen am Hut haben, ob Sie gerne Fleisch essen oder lieber

Gemüse, ob Sie die meiste Zeit zu Hause essen oder gern auf Partys unterwegs sind - diese Form der Ernährung lässt sich ganz bestimmt auch mit Ihrem Leben vereinbaren.

Es gibt jedoch einige Menschen, die diese Diät nicht befolgen sollten: Kinder und Teenager, Schwangere sowie Menschen mit einem geschwächten Immunsystem. Wenn Sie Diabetes Typ 2 oder andere Krankheiten haben, sprechen Sie bitte zunächst mit Ihrem Arzt - diese Diät könnte sich durchaus positiv auswirken, aber Sie sollten sie unter Beobachtung Ihres Arztes durchführen.

Auch wenn Sie an einer Essstörung leiden oder litt, konsultieren Sie bitte zunächst einen Arzt.

Auch wenn Sie gesund sind, reden Sie am besten vor Diätbeginn mit Ihrem Arzt über Ihr Vorhaben. Er ist bestimmt auf Ihrer Seite, und wenn Sie sich vorgenommen haben abzunehmen, erleichtern Sie ihm dadurch seine Arbeit - denn wahrscheinlich wird sich Ihr allgemeiner Gesundheitszustand erheblich verbessern! Vielleicht kennt er die 5:2-Diät auch schon. Immer mehr Ärzte sind von dieser Ernährungsweise und den wissenschaftlichen Grundlagen so beeindruckt, dass sie sie selbst durchführen!

Im Laufe des Textes finden Sie Links für weiterführende Informationen. Ich möchte betonen, dass ich diese Links lediglich als Information anbiete und keinerlei Kontrolle über deren Inhalt habe.

Gegliedert ist dieses Buch in drei Teile.

In **Teil eins** erläutere ich den Hintergrund der Diät - einschließlich medizinischer und psychologischer Forschung, die belegt, warum Ihr Körper in vielerlei Hinsicht unglaublich profitieren kann. An die vier Kapitel dieses ersten Teils schließen sich jeweils Einträge aus meinem Tagebuch an. Darin beschreibe ich die Höhen und Tiefen, die ich selbst erlebt habe, als ich mit dieser neuen Methode des Essens angefangen habe.

Teil zwei enthält alle praktischen Informationen, die Sie brauchen, um 5:2, 4:3, 6:1 oder 10in2 (1 = essen, 0 = nicht essen, in 2 Tagen) durchzuführen. Ich habe jede Menge Tipps aufgenommen, wie Sie sich auf Ihre Diättagge vorbereiten und Ihre Motivation aufrechterhalten können. Daneben finden Sie Empfehlungen für sportliche Bewegung und fürs Kalorienzählen. Auch im zweiten Teil gibt es wieder viele Erfolgsgeschichten und Erfahrungen von Teilnehmern, die Ihnen helfen dabeizubleiben.

In **Teil drei** geht es hauptsächlich um Ideen für Ihre Diättagge. Es werden unkomplizierte Möglichkeiten für Mahlzeiten und Snacks für jeden Geschmack vorgestellt, darunter für saisonales Essen und viele Beispielmenüs, nach denen Sie sich nicht mehr hungrig fühlen. Ich weiß, dass man häufig keine Lust hat,

Essen zuzubereiten, wenn man auf Diät ist, daher sind auch Ideen von 5:2-Fans aufgenommen, die mir ihre Lieblings-Fertiggerichte mitgeteilt haben. Viele 5:2-Diäthaltende warten mit dem Kochen lieber auf ihre »Genuss«-Tage, wenn sie die Gerichte zubereiten können, die sie besonders mögen. Wenn Sie jedoch an allen Tagen Ihr Essen selbst kochen wollen, habe ich Ihnen auch dafür viele leckere Rezepte zusammengestellt.

Im **Anhang** finden Sie einen Abschnitt mit **Quellenangaben**, falls Sie mehr über diese Diätmethode lesen wollen; die Links zu den Artikeln sind nach den drei Teilen des Buches und den Kapiteln geordnet. Die angegebenen Artikel bieten detailliertere Informationen zu den jeweils behandelten Themen. Ich habe die Links abgekürzt, damit Sie sie leichter in Ihren Browser tippen können. Eine Liste dieser Links können Sie auch auf der (englischsprachigen) 5:2-Website herunterladen – unter www.the5-2dietbook.com.

Und schließlich habe ich am Ende die letzten Einträge meines Tagebuchs angefügt, in letzter Minute aktualisiert, um mit aufzunehmen, wie es mir über die Weihnachtsfeiertage und Neujahr erging. Es war viel einfacher, mir in dieser Zeit des Feierns und Schlemmens die Pfunde »vom Leib zu halten«, als ich gedacht hätte.

Diese Diät – und dieses Buch – behandeln Sie wie eine Erwachsene beziehungsweise einen Erwachsenen. Suchen Sie sich das heraus, was Ihnen sinnvoll erscheint. Die wissenschaftliche Forschung, die sich mit diesem Thema beschäftigt, ist noch relativ jung und befindet sich in der Entwicklung. Daher gibt es auf einige Fragen bis jetzt keine endgültigen Antworten. Meine Aufgabe sehe ich darin, Ihnen alle Möglichkeiten vorzustellen, sodass Sie Ihren eigenen, ganz persönlichen Weg finden können, um das intermittierende Fasten in Ihr Leben zu integrieren.

Und zweifeln Sie nicht an seiner Wirkung – es funktioniert bei Tausenden von uns! Gerade weil diese Diät wirkt, hat sie sich so rasch verbreitet. Ganz sicher werden auch Sie Erfolge sehen.

Natürlich finde ich es wunderbar, mich schlanker zu fühlen und auch so auszusehen, aber hier geht es um weit mehr als Eitelkeit. Nicht nur in meiner Familie gibt es Krankheiten wie Krebs und Diabetes, die viel Unglück gebracht haben. Jetzt habe ich endlich das Gefühl, ganz praktisch etwas dafür tun zu können, meine Gesundheit zu verbessern und widerstandsfähiger gegen diese Geißeln zu sein.

In diesem Buch geht es nicht um Vorschriften. Es geht um Freiheit. Was hält Sie also noch zurück?

Kate Harrison

Teil eins:

DIE 5:2-REVOLUTION

Was die Diät bewirkt, wie sie funktioniert
und warum sie ideal für Sie ist



1. Leben auf 5:2-Art - genießen, fasten, glücklich sein!

Ich bin auf Diät. Aber diese ist anders.

Das ist mein Ernst. Ich verstehe Ihre Skepsis vollkommen. Fast zwei Drittel meines Lebens habe ich eine Diät nach der anderen gemacht, und 99 Prozent meines erwachsenen Lebens habe ich entweder gerade Diät gehalten oder mich mit meinem Aussehen schrecklich gefühlt.

Ich bin keine Ausnahme. Die meisten Frauen, die ich kenne – und eine wachsende Anzahl Männer –, haben zu ihrem Körper und zum Essen eine Hass-Liebe-Beziehung. Okay, wir können Filmschauspielerinnen mit Größe null dafür verantwortlich machen, die uns unrealistische Erwartungen an unser Aussehen vermitteln – und die uns dazu bringen, zum Trost zur Keksdose zu greifen. Oder wir können unser Problem auf multinationale Lebensmittelkonzerne oder Fastfood-Ketten schieben, die uns dazu bringen möchten, mehr zu essen, mehr, mehr, MEHR! Aber abgesehen davon, keine Hollywood-Filme mehr anzusehen oder unser Essen selbst anzubauen und zuzubereiten, können wir wenig gegen die äußeren Ursachen dessen tun, was in der Presse als Fettleibigkeits-Epidemie bezeichnet wird.

Was wir jedoch tun *können*, ist, uns eine Art zu essen anzugewöhnen, die etwas bei uns selbst verändert.

Zu meiner großen Überraschung glaube ich, dass ich diese nun endlich gefunden habe, im reifen Alter von 44 Jahren.

Für mich – und viele andere, deren Berichte Sie in diesem Buch lesen werden – ist diese Art zu essen *revolutionär*.

Wie das Leben mit der 5:2-Diät aussieht

Heute Morgen habe ich mir zum Frühstück ein Schoko-Mandel-Croissant aus der besten Bäckerei, die ich kenne, schmecken lassen. Diese Bäckerei hatte mich mit ihren verbotenen Leckereien gequält, seit ich in ein Haus etwa 35 Schritte entfernt gezogen war.

Heute quält sie mich nicht mehr, im Gegenteil! Denn dank der 5:2-Diät weiß ich, dass ich mir solche Leckereien gönnen kann – gelegentlich sogar im Übermaß – und trotzdem abnehme.

Morgen werde ich dafür fasten. Es ist der erste von zwei Fastentagen in dieser Woche (das ist die 2 in 5:2), an denen mein Essverhalten ein ganz anderes ist. Genau genommen ist es kein wirkliches Fasten, weil ich bis zu drei kleine Mahlzeiten essen kann – aber die meisten 5:2-Diäthaltenden nennen diese Tage mit stark reduzierter Kalorienaufnahme Fastentage.

Ich werde etwa 25 Prozent der Kalorien zu mir nehmen, die mein Körper tatsächlich benötigt. Bei dieser Kalorienmenge verändert sich die Art, wie mein Stoffwechsel arbeitet; glücklicherweise fühle ich mich nicht schwach oder unerträglich hungrig, wie es beim tatsächlichen Fasten ganz ohne feste Nahrung passieren könnte.

Höchstwahrscheinlich werde ich mittags und abends etwas essen: Da Winter ist, gönne ich mir mittags vielleicht eine Suppe und als Abendessen Gemüsecurry, dazu noch etwas Extragemüse und eventuell einen Joghurt oder ein Stück Obst als Dessert.

Ja, das *ist* nicht viel – aber es macht mir nichts aus, weil ich am Tag danach das Zählen von Kalorien vergessen und alles essen kann, was ich möchte.

Plötzlich geht es beim Essen überhaupt nicht mehr um Verbotenes. Ich halte mich mit Genuss an eine ausgewogene Ernährung und habe kein schlechtes Gewissen, wenn ich in Gesellschaft eine Flasche köstlichen Rotwein trinke oder am Sonntag zum Brunch ein komplettes englisches Frühstück verzehre.

Solange ich an zwei Tagen in der Woche sehr genau auf mein Essverhalten achte, weiß ich, dass ich an den restlichen Tagen bei allem, das ich besonders mag, zugreifen kann – und trotzdem abnehme.

Seit ich diese Art zu essen vor etwas mehr als fünf Monaten entdeckt habe, habe ich neun Kilo abgenommen, ohne etwas wegzulassen; ich habe Käse und Schokolade gegessen und ab und zu einen Cocktail getrunken (in meinem Fall einen Mojito). Wahrscheinlich esse ich an meinen fünf »normalen« Tagen ausgewogener als vorher, aber ohne bewusste Veränderungen vorgenommen zu haben. Mir ist heute einfach stärker als früher klar, was mein Körper braucht und wann er etwas braucht. Ich esse, wenn ich Hunger habe, ohne mich zu überessen.

Und ich genieße jeden Bissen.

Doch das Essen ist nur ein Teil der Veränderung. Ich wache mit mehr Energie auf, meine Stimmung ist positiv, obwohl ich an einem nassen und windigen Januartag am Schreibtisch sitze. Ich fühle mich entspannt und meiner Aufgabe gewachsen.

Verlassen Sie sich nicht nur auf meine Worte

Ich bin mit Dutzenden Diäthaltenden in Kontakt, die dabei sind, ihr Leben für immer zu verändern.

Als Linda sich im November 2012 bei mir meldete, hatte sie gerade zum ersten Mal gefastet, nachdem sie vorher über Jahre zahlreiche Diäten versucht hatte. Sie wollte

zweimal in der Woche einen Fastentag einlegen, und wenn es funktionierte, scherzte sie, würde sie im Alter von 100 Jahren einen Marathon laufen.

Oder jedenfalls dachte ich, sie würde scherzen. Jetzt ist Januar, und wenn man bedenkt, was für einen erstaunlichen Fortschritt sie schon gemacht hat, dann ist sie wohl auf dem besten Weg dorthin.

Ich habe 14 Kilo abgenommen. Jetzt wiege ich 63,5 Kilo und möchte nicht mehr als weitere neun Pfund verlieren. Ich mache nun seit einigen Wochen 5:2 oder 6:1. Wenn ich mein Wunschgewicht erreicht habe, werde ich ganz sicher mein Leben lang weiter einen Tag in der Woche fasten. Bevor ich die Diät begonnen habe, hatte ich wenig Energie und hielt fast immer einen Nachmittagsschlaf - ich bin 63 Jahre alt und im Ruhestand. Aber jetzt habe ich mit dem »Couch to 5K«-Laufprogramm begonnen (ein vom staatlichen britischen Gesundheitsdienst empfohlenes Programm, Anm. d. Ü.). Ich jogge jetzt die zweite Woche, und mein Ziel ist, an den Tagen, an denen ich nicht jogge, drei Kilometer zu gehen. Anstatt den Bus zu nehmen, gehe ich jetzt immer öfter zu Fuß.

LINDA, 63

Die 5:2-Diät funktioniert in jedem Alter und bei Männern wie Frauen. Softwareentwickler Andrew und vier Arbeitskollegen sowie eine -kollegin beschlossen, die Diät gleichzeitig zu beginnen. Keiner der Männer hatte zuvor eine Diät mit einem bestimmten Programm befolgt, doch die Unkompliziertheit und das wissenschaftliche Fundament dieses Ansatzes hatten sie überzeugt. Inzwischen machen die fünf seit 14 Wochen die 5:2-Diät:

Ich habe in 14 Wochen fünf Kilo abgenommen, damit habe ich mein Zielgewicht erreicht. Wir fühlen uns alle weniger müde, und inzwischen ist die Diät sehr leicht zu befolgen. Tatsächlich freuen wir uns auf unsere Diättag. Wir haben