

ERNÄHRUNGS-DOC
DR. MATTHIAS RIEDL

20%
Verhalten
ändern

VEGETARISCH
ABNEHMEN
NACH DEM

20:80
PRINZIP

SPIEGEL
Bestseller-
Autor

80%
Essgewohnheiten
behalten



GU



Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Elke Sieferer


Lektorat: Kathrin Gritschneider

Mitarbeit am Text: Anna Cavelius

Korrektur: Jutta Weikmann

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7742-1

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Getty Images, Istockphoto, Stocksy

Fotos: Istockphoto, Privat, Shutterstock

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7742 03_2021_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Autors dar. Sie wurden von ihm nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile und Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte der Gebrauchsanweisung Ihres Herds.

DAS 20:80-PRINZIP AUF EINEN BLICK

Die Grundlagen für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung mit den für SIE geeigneten kleinen, erreichbaren Veränderungen, Schritt für Schritt, haben sich in der ernährungsmedizinischen Praxis bewährt. Mit dem 20:80-Prinzip vermeiden Sie Überforderung und den Jo-Jo-Effekt.

DREI MAHLZEITEN PRO TAG

Essen Sie sich dreimal am Tag zu den Hauptmahlzeiten genussvoll satt. Am besten stellen Sie sich individuelle Tages- oder Wochenpläne zusammen und kaufen danach auf Vorrat ein.

PAUSEN MACHEN STATT SNACKEN

Solange das Hormon Insulin im Blut kursiert, ist der Fettabbau blockiert. In den Esspausen kann der Insulinspiegel sinken. Vier bis Fünf Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten sind empfehlenswert.

DAS TELLERPRINZIP

Diese Nährstoffverteilung auf Ihrem Teller ist optimal:

- 1/2 Teller Gemüse oder Salat
- 1/4 Teller Eiweiß – pflanzlich aus Hülsenfrüchten, Sojaprodukten und Getreide oder aus Eiern und Milchprodukten (Joghurt, Quark, Käse)
- 1/5 Teller Kohlenhydrate aus Vollkornbrot, -nudeln, Reis, Kartoffeln – am besten in Kombination mit Pflanzenölen, Saaten und Nüssen

SELBST-CHECK: WAS TUT MIR GUT?

Nehmen Sie selbst Ihre Ernährungs- und Trinkgewohnheiten unter die Lupe. Dabei helfen die Orientierung an fünf

Esstypen, der Basis-Check und ein Ernährungstagebuch.

IHR INDIVIDUELLER AKTIONSPLAN

Sie allein bestimmen, wie Sie Ihre Ernährungsumstellung steuern. Sammeln Sie alle beim Selbst-Check gefundenen Maßnahmen und sortieren Sie sie nach Machbarkeit. Jede Aktion „üben“ Sie so lange, bis sie zur normalen Routine geworden ist – erst dann kommt die nächste.



LIEBER LESERIN, LIEBER LESER,

ein vegetarischer oder veganer Lebensstil hat sich mittlerweile zum Trendthema gemausert. Lange belächelt als Essensvorliebe esoterisch angehauchter Tierfreunde haben Spitzenköche in den letzten Jahren gezeigt, wie vielseitig eine pflanzenbasierte Küche sein kann und wie gut sie schmeckt. Schön länger bekannt ist dies in den beliebten mediterranen Küchen – von Italien über Griechenland und von Südfrankreich bis nach Israel. Hier setzt man seit jeher auf **Vielfalt und Geschmack aus dem Garten und vom**

Feld. Randomisierte Studien zeigten außerdem, dass diese Ernährungsform das **Körpergewicht besser senkt** als fettarme Diäten. Zudem wurde in den sogenannten Blue Zones weltweit beobachtet, dass Menschen, die weniger tierische Lebensmittel und mehr pflanzliche essen, **länger leben und gesünder alt werden.**

Seit Neuestem wird **eine vorwiegend pflanzenbasierte Ernährungsweise** auch von Experten aus unterschiedlichen Wissenschaftsgebieten empfohlen. Denn was wir essen, beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit. Es wirkt sich auch extrem auf das Leben auf unserem Planeten Erde aus. Die Produktion von Lebensmitteln zählt zu den größten Verursachern von Treibhausgas-Emissionen, ist verantwortlich für den Verlust vieler Tier- und Pflanzenarten und verbraucht gut 70 Prozent des gesamten Frischwassers.

Einen Ausweg aus diesem Dilemma zeigten Forscher aus 16 Ländern, die in Harvard, Oxford und an der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore (USA) lehren oder an dem auf nachhaltige Entwicklung spezialisierten Thinktank Stockholm Resilience Centre tätig sind. Sie bilden zusammen die sogenannte EAT-Lancet-Kommission, eine Kooperation zwischen der Nichtregierungsorganisation EAT und The Lancet, einer der führenden medizinischen Fachzeitschriften. Die Gesundheits-, Ernährungs-, Nachhaltigkeits-, Wirtschafts-, Politik- und Landwirtschaftsexperten legten Anfang 2019 einen Bericht mit dem Namen **Planetary Health Diet** vor. Hierin gaben sie die Antwort auf eine der drängendsten Menschheitsfragen. Sie lautete: Wie ist es möglich, in Zukunft Milliarden von Menschen gesund und ohne katastrophale Konsequenzen für unsere Erde zu ernähren? Die Antwort der EAT-Lancet-Kommission: mit einer vorwiegend vegetarischen Ernährungsweise und einem nachhaltig wirtschaftenden Lebensmittelsystem.

Die Ziele der Kommission decken sich mit den Empfehlungen, die meine Kolleginnen und Kollegen vom medicum Hamburg seit Jahren an unsere Patienten herausgeben. In meinem Buch »Artgerechte Ernährung« konnte ich zeigen, wie eine vorwiegend vegetarische, vollwertige Ernährungsweise die Gesundheit schützen kann und viele Krankheiten erfolgreich gelindert oder geheilt werden können. Dabei ist es ganz einfach, die Hürde vom Allesesser zum Vegetarier zu nehmen. Mit den **alltags- und familientauglichen, vegetarischen Rezepten** in diesem Buch fällt es leicht, öfter mal pflanzliche Mahlzeiten auf den Tisch zu bringen, die allen schmecken. In Kombination mit der **20 : 80-Strategie der kleinen individuellen Schritte** und **für eine gesunde Gewichtsabnahme** lässt sich so auch nachhaltig abnehmen oder das persönliche Wohlfühlgewicht halten. Dank der Vielseitigkeit unserer essbaren Pflanzen ist auch jederzeit eine optimale Nährstoffversorgung gewährleistet.

Lassen Sie es sich schmecken! Alles Gute wünscht Ihnen

Ihr Dr. Matthias Riedl

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Riedl'. The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'R'.



VEGETARISCH SCHLANK

**GESUND ESSEN, NACHHALTIG
ABNEHMEN**

Schon als Teilzeit-Vegetarier können Sie tolle Abnehmerfolge feiern. Pflanzliche Lebensmittel enthalten jede Menge schlank machende Stoffe und wenig ungesunde Fette. Es ist wissenschaftlich belegt, dass man mit einer pflanzenbasierten Diät entspannt doppelt so viel abnehmen kann wie Fleischesser. Wer sich außerdem noch darüber freut, ist Ihr Darm, denn ihm tut der Fleischverzicht besonders gut - zum Beispiel dank der Ballaststoffe für eine gesunde Darmflora und dank reichlich krebshemmender Pflanzenstoffe.

DIE 20 : 80-BASICS

Das Prinzip ist tausendfach in unserer Praxis erprobt und sehr einfach umsetzbar. Das Wichtigste daran: immer nur kleine Ziele setzen, die zu Ihrem Alltag und Ihrem Esstyp passen, so klappt es auch mit dem Wunschgewicht.

KLEINE SCHRITTE

Sie kennen es vielleicht von sich selbst: Sie steigen eines Morgens auf die Waage und sind schlecht gelaunt, weil die Zahl bestätigt, was der kneifende Hosenbund schon länger signalisiert. Oder: Sie kommen nur noch schnaufend eine Treppe hoch. Oder: Ihr Arzt hat Ihnen mitgeteilt, dass es besser wäre, wenn Sie abnehmen würden. Also will man am besten bis übernächste Woche fünf Kilo abnehmen, weniger Fleisch essen, mehr Sport machen und früher ins Bett gehen. Ich verrate Ihnen nichts Neues, wenn ich Ihnen sage, dass Sie so Ihrem Ziel kein Stück näherkommen. Das Gegenteil ist der Fall: Frust und schlechtes Gewissen lassen an alten Gewohnheiten noch ein wenig fester halten.

Mikro-Veränderungen bringen mehr

Als viel sinnvoller hat sich gezeigt, sich seinem Ziel mit weniger, aber dafür wirklich wirksamen Maßnahmen zu nähern: Man kann zum Beispiel mal eine 5-stündige Esspause zwischen den Mahlzeiten ausprobieren, statt einen Tag lang bei Möhrchen und Gürkchen zu hungern. Man kann drei feste Mahlzeitentermine einhalten, statt ein einwöchiges Kalorienzähl-Regime durchzuziehen. Man kann jeden Tag vegetarisch frühstücken, statt ab sofort komplett vegetarisch zu leben. Mit solchen Mikro-Veränderungen kommen Sie Stück für Stück Ihrem eigentlichen Ziel näher, ohne einen zu großen Aufwand zu betreiben.

Und tschüss!

Das Tolle daran: Genauso wie Sie sich gesündere Verhaltensweisen angewöhnen, können Sie ungünstige Angewohnheiten loswerden. Das funktioniert am besten, indem man sie durch eine sinnvolle Gewohnheit ersetzt. Klar: Manchmal braucht man auch ein wenig Geduld, bis sich selbst sehr kleine, neue Verhaltensweisen zur Alltagsgewohnheit entwickeln. Da heißt es, dranbleiben und nicht zu schnell aufgeben. Aber sobald der Punkt einmal überwunden ist, an dem Sie nicht mehr über Ihre neuen Gewohnheiten nachdenken müssen, ist es an der Zeit, weitere Verbesserungen in Ihr Leben zu bringen. Das 20 : 80-Prinzip bedeutet auch, Überforderungen zu vermeiden.

TINY HABITS

Es gibt einen Fachbegriff für die kleinen Gewohnheiten: »Tiny Habits« (englisch: winzige Gewohnheiten) hat sie der Sozialwissenschaftler Brian Jeffrey Fogg von der kalifornischen Stanford Universität genannt, die Koryphäe auf dem Gebiet der Verhaltensänderung. Wenn Ziele demnach wenig Zeit und Mühe verursachen, laden diese Verhaltensänderungen uns ein, sie umzusetzen und gesünder zu leben.

GESUND ESSEN - SO GEHT'S

Für alle Esstypen auf den nächsten Seiten sind folgende Regeln empfehlenswert, die nachweislich dazu beitragen, sich gesünder zu ernähren und beim Essen abzunehmen:

1. Halten Sie drei, richtig satt machende Hauptmahlzeiten ein. Das entspricht dem menschlichen Biorhythmus. Frühstück oder Abendessen weglassen ist nur erlaubt, wenn Sie dadurch vormittags oder am späten Abend nicht snacken!

2. Intervallfasten: Mindestens 4 Stunden Esspause zwischen den Mahlzeiten sind wichtig, damit der Hormonspiegel aller an Hunger und Sättigung beteiligten Botenstoffe in Balance bleibt – nachts sind mindestens 10 Stunden ideal. Sie können die Pause auch schrittweise auf 16 Stunden erhöhen, es kommt nicht auf eine Stunde mehr oder weniger an.

3. Tellerprinzip: Vor allem mittags und abends sollte die Verteilung der Nährstoffgruppen auf Ihrem Teller so aussehen:

- die Hälfte des Tellers Gemüse oder Salat
- ein Fünftel des Tellers Kohlenhydrate aus Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln – am besten in der Vollkornvariante und in Kombination mit hochwertigem Pflanzenöl und Nüssen
- knapp ein Viertel des Tellers Eiweiß aus Hülsenfrüchten, Eiern, Milchprodukten (Joghurt, Quark, Käse), Sojaprodukten (Tofu)

4. So berechnen Sie Ihren individuellen Eiweißbedarf pro Mahlzeit: Bei einem gesunden Erwachsenen liegt der bei 1-1,2 g/kg Körpergewicht.

Berechnen Sie zuerst Ihr Normalgewicht nach der Formel: (Körpergröße mal Körpergröße in Metern) mal 25
Bsp.: (1,68 m × 1,68 m) × 25 = ca. 70 kg

Dann errechnen Sie Ihren Eiweißbedarf:

$70 \times 1-1,2 \text{ g} = 70-84 \text{ g Eiweiß/Tag.}$

Daraus ergibt sich als Eiweißmenge pro Mahlzeit: 70-84 g : 3 = 23-33 g

5. Neue Wertschätzung: Essen Sie langsam und achtsam – Sättigkeit braucht Magendehnung und stellt sich erst ca. 20 Minuten nach einer Mahlzeit ein. Kauen Sie jeden Bissen gut, setzen Sie Ihr Besteck immer mal wieder ab, genießen Sie Ihr Essen ohne Ablenkung als Entschleunigungsübung.

SICHER ABNEHMEN

So gilt für das Abnehmen mit dem 20 : 80-Prinzip:

- Sie sind Ihr eigener Diät-Coach! Dazu nehmen Sie mithilfe eines Ernährungstagebuchs (s. [≥](#)) Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten unter die Lupe. Zudem ordnen Sie sich einem Esstyp zu (s. [≥](#)).

- Tauschen Sie dann nur die Gewohnheiten und Lebensmittel aus, die Sie daran hindern, Ihrem gesunden Wohlfühlgewicht näherzukommen. Das sollte höchstens 20 Prozent ausmachen. Anhand von Ernährungstagebuch und Esstyp können Sie alle Verhaltensweisen aufschreiben, die Sie ändern oder besser machen wollen.

- In Ihrem persönlichen Aktionsplan (s. [≥](#)) legen Sie schließlich die Reihenfolge fest, in der Sie Schritt für Schritt bessere Gewohnheiten in Ihr Leben ziehen und ungünstige loswerden. Verbote von bestimmten Lebensmitteln sind dabei tabu, denn die machen im Zweifelsfall nur Lust auf mehr.

So können Sie nicht nur das Gewicht erreichen, mit dem Sie sich gut und attraktiv fühlen. Sie werden nebenbei auch gesünder und beugen ernährungsbedingten Krankheiten vor, die in unserer Gesellschaft ständig zunehmen. Außerdem können Sie dadurch Ihren natürlichen Alterungsprozess verlangsamen und fühlen sich länger jung.

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM WUNSCHGEWICHT

Das Wichtigste ist eine Bestandsaufnahme: Nehmen Sie sich Zeit und klären Sie, welcher Esstyp Sie sind, wie es Ihnen zurzeit geht und was Sie gewöhnlich essen und trinken. Dann überlegen Sie, welche Maßnahmen Ihnen besser tun.

SCHRITT 1: ESSTYP BESTIMMEN

In unserer ernährungsmedizinischen Praxis, dem medicum Hamburg, arbeiten wir mit fünf Esstypen, wenn wir wissen möchten, wie wir unsere Patienten einordnen sollen. Das können Sie hier auch selbst tun. Es gibt übrigens Mischtypen. Lesen Sie die Porträts kurz durch und ordnen Sie sich spontan einem oder zwei Esstypen zu.

TYP 1: DER ESSPRAKTIKER

»Für mich muss es beim Essen schnell gehen. Ich esse nur, was schmeckt, lecker aussieht und was ich schnell irgendwo bekomme. Wenn ich selbst koche, dann einfache, fixe Rezepte. Lebensmittel sollten auch nicht teuer sein. Ich mag: Fertiggerichte oder Mitnehm Mahlzeiten vom Bäcker oder auch von meiner Lieblings-Restaurantkette.«

TYP 2: DER FEINSCHMECKER

»Kochen und Essen sind meine Hobbys. Ich nehme mir immer Zeit zum Einkaufen, Essenzubereiten und Genießen – auch ein Glas Wein ist dabei. Dazu habe ich meine besonderen Lieblingsgeschäfte. Ich weiß, wo ich besondere und qualitativ hochwertige Produkte bekomme, auch im Restaurant. Ob die Nährstoffkombination dabei immer optimal ist, ist mir ehrlich gesagt egal.«

TYP 3: DER NATÜRLICH-ESSER

»Meine Gesundheit ist mir wichtig und ich beschäftige mich intensiv mit dem Thema Ernährung. Auch lese ich viel dazu. Mit Lebensmitteln und Nährstoffen kenne ich mich gut aus. Bei mir kommt fast nur Selbstzubereitetes auf den Tisch.«

TYP 4: DER KALORIENSPARER

»Ich ernähre mich sehr kalorienbewusst und kenne mich gut aus mit dem Energiewert von Lebensmitteln und damit, was dick machen könnte. Reduktions-Diäten habe ich in der Vergangenheit schon einige ausprobiert und auch erlebt, wie der Jo-Jo-Effekt immer wieder zuschlägt.«

TYP 5: DER GEWOHNHEITSESSER

»Ich esse so, wie ich es von Kindheit an gewohnt bin, und stelle das nicht groß infrage. Dazu gehört auch das Stück Kuchen am Nachmittag, die Chips vor dem Fernseher oder das Glas Bier am Abend zur Entspannung. Ich kaufe meist immer die gleichen Produkte.«

Vergleichen Sie Ihr Essverhalten mit den Empfehlungen auf der vorigen Seite zu einer gesunden Ernährung, die beim Abnehmen und Gewicht halten hilft. Passen Sie diese an Ihren Esstypen an. Was kann Ihnen helfen, sich besser zu ernähren?

Hier finden Sie Maßnahmen für jeden Esstypen, jeweils gefolgt von dem dazugehörigen Hintergrund zur Erklärung. Die jeweiligen zu Ihnen passenden Maßnahmen notieren Sie sich auf einem Blatt Papier. Beispiele finden Sie unten.

Typ 1: Maßnahmen für den Esspraktiker:

→ Ich fange an, mein Essen selbst zuzubereiten.

Hintergrund: Dann wissen Sie auch, was drinsteckt. Und: Selbstkochen ist meistens billiger, wenn Sie nicht gerade auf Austern und Kaviar aus sind.

→ Ich genieße jede Mahlzeit und jeden Bissen.

Hintergrund: Langsam zu essen macht schneller satt und die Stresshormonspiegel fahren runter.

→ Ich achte mittags und abends auf meinen halben Teller Gemüse oder Salat.

Hintergrund: So sind Sie in Sachen Tellerprinzip (s. \geq) auf der richtigen Seite.

Typ 2: Maßnahmen für den Feinschmecker:

→ Ich achte mehr auf das Tellerprinzip (s. \geq) - erhöhe den Anteil von toll zubereitetem Gemüse und reduziere dafür Brot, Nudeln, Kartoffeln und Co.

Hintergrund: Zu viele kurzkettige Kohlenhydrate auf dem Teller sättigen nicht lange anhaltend.

→ Ich versuche, Alkohol zu reduzieren.

Hintergrund: Alkohol macht nicht satt, sondern hungrig, und hat eine hohe Energiedichte.

→ Ich esse nur einmal pro Tag etwas Süßes und am besten in Zusammenhang mit einer Hauptmahlzeit.

Hintergrund: Eine prima Energiesparmaßnahme, ohne wirklich hungern zu müssen.

Typ 3: Maßnahmen für den Natürlich-Esser:

→ Ich achte auf ausreichend gesunde Fette beim Essen.

Hintergrund: Mehr pflanzliche Fette und Gemüse mit Ballaststoffen statt Kohlenhydrate auf dem Teller sättigen gut und sind unverzichtbare Gesundheitshelfer.

→ Ich achte auf meine individuelle Eiweißportion pro Mahlzeit (s. \geq).

Hintergrund: Eine ausreichende Protein-Ration auf dem Teller hält lange satt und schützt die Muskulatur.

→ Ich halte zwischen den Mahlzeiten 4-5 Stunden Pause ein.

Hintergrund: So sinkt nach dem Essen der Insulinspiegel auf ein gesundes Maß und es kann sich wieder ein gesundes Hungergefühl einstellen.

Typ 4: Maßnahmen für den Kaloriensparer:

→ Ich achte auf das Tellerprinzip bei jeder Mahlzeit (s. ≥).
Hintergrund: Wenn Sie die Nährstoffe nach dem Tellerprinzip verteilen, werden Sie immer gut satt und müssen kein schlechtes Gewissen entwickeln.

→ Ich esse ab heute gern.

Hintergrund: Essen ist eine Kulturtugend und versorgt Sie mit lebensnotwendiger Energie, das kann man in aller Ruhe genießen.

→ Ich esse mich jeden Tag dreimal satt.

Hintergrund: Stehen Sie nie mehr hungrig vom Essen auf. Hülsenfrüchte, Nüsse, Eier und Milchprodukte sind gute Sattmacher. Und: Zählen Sie keine Kalorien mehr. Das ist sinnlos.

Typ 5: Maßnahmen für den Gewohnheitesser:

Hilfreich sind alle Maßnahmen, die auch bei den anderen Typen genannt sind. Oft mischt sich dieser Ernährungstyp mit einem der anderen.

→ Statt Snacks zwischendurch trinke ich Wasser oder Tee.

Hintergrund: So fällt es leichter, die 4-Stunden-Pausen einzuhalten.

→ Zum Fernsehen abends mache ich mir Gemüse-Rohkost-Sticks oder knabbere eine Handvoll ungesalzene Nüsse.

Hintergrund: Rohkost ist extrem kalorienarm, Nüsse gesund und sättigend. Ersetzen Sie süße Gewohnheiten durch Tee- oder Kaffeespezialitäten.

SCHRITT2: BASIS-CHECK

Zuerst geht es um alle Gewohnheiten und Begleitumstände, die Sie am Erreichen eines gesunden Gewichts behindern. Beantworten Sie dazu die folgenden Aussagen mit »Ja« oder »Nein« und notieren Sie dazu die Maßnahme, die zur Besserung des Problems führen kann. Darunter finden Sie

hier jeweils eine medizinische Begründung, warum die Maßnahme zielführend beim Abnehmen ist.

□ 1. Ich trinke gerne gesüßte Getränke.

- Maßnahme: Ich trinke Wasser und ungesüßte Tees zum Durstlöschen und nehme nur noch morgens in meinen Kaffee einen Teelöffel und zunehmend weniger Zucker.

Hintergrund: Zucker macht hungrig, weil er das Dickmacherhormon Insulin lockt.

□ 2. Ich habe öfter Heißhungerattacken, besonders abends.

- Maßnahme: Ich checke den Eiweißgehalt jeder Hauptmahlzeit.

Hintergrund: Wenn Sie ausreichend mit Eiweiß (zu jeder Mahlzeit 25–30 Gramm aus Hülsenfrüchten, Tofu, Nüssen, Milchprodukten oder Eiern) versorgt sind, hält Sie das lange satt.

□ 3. Ich esse mehr als dreimal pro Tag.

- Maßnahme: Ich esse maximal dreimal täglich und halte zwischen den Mahlzeiten mindestens 4 Stunden Esspause ein.

Hintergrund: Empfehlenswert sind drei Hauptmahlzeiten pro Tag mit 5-stündigen Pausen dazwischen, damit sich der Blutzucker- und Insulinspiegel normalisieren können.

□ 4. Ich habe bisher immer versucht, mir manche Lebensmittel/Speisen zu verbieten.

- Maßnahme: Ich darf alles essen (in der richtigen Kombi und in Maßen).

Hintergrund: Verbote sind nicht zielführend, da sie Gelüste schüren.

□ 5. Ich nehme regelmäßig Medikamente ein.

- Maßnahme: Ich vereinbare einen Termin mit einem Ernährungsmediziner.

Hintergrund: Psychopharmaka, Insulin, Cortison oder Betablocker können Wassereinlagerungen begünstigen und den Fettabbau verhindern.

□ 6. Ich trinke gelegentlich oder regelmäßig alkoholhaltige Getränke.

- Maßnahme: Ich trinke die Hälfte oder nur jeden zweiten Tag.

Hintergrund: Alkohol ist ungesund, kalorienreich, macht Appetit und blockiert die Fettverbrennung.

□ 7. Ich bin oft niedergeschlagen, müde, unkonzentriert und finde keinen Antrieb.

- Maßnahme: Ich vereinbare einen Termin bei einer Psychotherapeutin.

Hintergrund: Übergewicht kann depressiv machen (und Depressionen dick). Lassen Sie sich professionell beraten, bevor Sie Ihr Gewicht angehen.

□ 8. Ich leide unter chronischem, belastendem Stress.

- Maßnahme: Ich Sorge für mehr Pausen, in denen ich mir etwas Gutes tue (ausruhen, entspannen, bewegen, meditieren, Yoga machen).

Hintergrund: Überbelastung steigert den Cortisolspiegel und das erschwert eine Gewichtsabnahme.

□ 9. Ich habe Schlafprobleme und/oder Schnarche.

- Maßnahme: Ich vereinbare einen Termin bei meinem Hausarzt, wegen des Schnarchens mit einem Lungenfacharzt oder mit meiner Gynäkologin (wechseljahrbedingtes Schnarchen).

Hintergrund: Schlafmangel bringt den Hormonhaushalt durcheinander und macht hungrig.

□ 10. Ich habe Mundgeruch/Parodontitis.

- Maßnahme: Ich mache Termine beim Zahnarzt und zur professionellen Zahnreinigung.

Hintergrund: Zahnfleischentzündung kann ein Risikofaktor für Übergewicht und Diabetes sein.

□ 11. Ich leide unter Sodbrennen/Reflux.

- Maßnahme: Ich vereinbare einen Termin bei meinem Hausarzt.

Hintergrund: Säurerückfluss-Symptome werden oft als Hunger interpretiert und können so eine Gewichtsabnahme behindern. (Übergewicht und Fehlernährung sind häufig Auslöser für Sodbrennen! Der erhöhte Druck erleichtert das Aufsteigen der Säure vom Magen in die Speiseröhre.)

□ 12. Ich habe evtl. hormonelle Probleme.

- Maßnahme: Ich vereinbare einen Termin bei einem Endokrinologen.

Hintergrund: Für ein gesundes Gewichtsmanagement ist die richtige hormonelle Einstellung bei Schilddrüsenunterfunktion, Hashimoto-Thyreoiditis, Typ-2-Diabetes und Testosteronmangel durch einen Endokrinologen hilfreich.

□ 13. Ich stehe nachts manchmal auf, um zu essen.

- Maßnahme: Ich vereinbare einen Termin bei einem Psychotherapeuten.

Hintergrund: Ein geregelter Tag-Nacht-Rhythmus ist sehr wichtig. Nächtliches Essen unterbindet jedoch erforderliche Regenerationsprozesse und die Fettverbrennung. Essen Sie regelmäßig große Mengen in schnellem Tempo und haben nachher Schuldgefühle? Es kann sich hierbei um eine behandlungsbedürftige Essstörung handeln.

Jetzt haben Sie alle Maßnahmen notiert, die zu Ihrem Esstyp passen, und die, die sich aus dem Basis-Check ergeben haben. Am besten nummerieren Sie sie. Dabei können Sie nach Gefühl entscheiden, was Ihnen besonders

leichtfällt am Anfang oder sehr am Herzen liegt. Jetzt ergänzen Sie diese Aktionen durch Maßnahmen aus Ihrem Ernährungsprotokoll.

SCHRITT 3: ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Um Ihr Essverhalten zu analysieren, führen Sie eine Woche lang ein Ernährungstagebuch. Dabei sollten Sie nach jeder Mahlzeit, nach jedem Snack und nach jedem kalorienhaltigen Getränk (z. B. Cola, Orangensaft, Tee oder Kaffee mit Zucker und/oder Milch) das in Ihre Tagesübersicht eintragen.

- Berechnen Sie vorher Ihren persönlichen Eiweißbedarf pro Tag (s. [>](#)). Notieren Sie bei jeder Mahlzeit die ungefähre Eiweißmenge.
- Notieren Sie auch jedes Mal, wie es Ihnen vor und nach dem Essen ging. Waren Sie gestresst, müde, war Ihnen langweilig? Hatten Sie Hunger oder eher nicht?
- Schreiben Sie abends auch immer auf, wie viel Sie körperlich aktiv waren. Dazu zählt Sport, wie viele Schritte Sie gegangen sind und auch Alltagsaktivitäten wie Haushalt oder Gartenarbeit. Bewegung ist wichtig, um den Stoffwechsel auf Trab zu halten.

Nach einer Woche analysieren Sie Ihr Ernährungstagebuch in Ruhe. Stellen Sie dabei den Ist-Zustand fest. Essen Sie öfter als dreimal am Tag? Trinken Sie regelmäßig alkoholhaltige Getränke? Haben Sie zu wenig Eiweiß auf dem Teller? Essen Sie zu viele Kohlenhydrate? All das ergibt ein Gesamtbild.

SO ENTSTEHT IHR AKTIONSPLAN

Aus diesen Beobachtungen notieren Sie sich weitere hilfreiche Maßnahmen auf Ihrem Plan. Jetzt sortieren Sie alle Aktionen nach Machbarkeit und nummerieren Sie sie – auf diese Weise erhalten Sie Ihren persönlichen Aktionsplan:

zuerst die für Sie einfachsten und dann aufsteigend die schwierigeren Hürden. Für jede Maßnahme nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie benötigen, bis diese zu einer ganz normalen Routine geworden ist. Erst dann gehen Sie die nächste an.

FLEISCHLOS GLÜCKLICH FÜR GESUNDHEIT UND UMWELT

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) benennt für die besten Ernährungsformen der Welt eine Gemeinsamkeit: Sie basieren in erster Linie auf Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchten, Nüssen sowie Obst - das heißt, auf pflanzlicher Vollwertkost.

WARUM FLEISCH ESSEN?

Pflanzliche Nahrung ist immer reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Die fördern den Stoffwechsel und schützen vor Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und einigen Krebsarten. Genauso profitiert unser Darm-Immunsystem von pflanzenbetonter Kost. Und sie schmeckt richtig gut, besonders die Produkte aus dem Garten und vom Feld aus der Region. Hülsenfrüchte, Salat, Gemüse, Früchte, Pilze, Nüsse, frische Kräuter und pflanzliche Öle sorgen für viel Abwechslung auf dem Teller. Die Rezepte zeigen, dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Warum also noch Fleisch essen?

Müssen Allesesser auch alles essen?

Natürlich könnte man einwenden, dass wir entwicklungsgeschichtlich betrachtet Allesesser sind. Außerdem hat sich der Mensch von dem Moment an, als er Insekten, Kleintiere und Würmer zusätzlich aß, dank dieser gut verwertbaren tierischen Eiweißquelle und der darin enthaltenen Spurenelemente (Jod, Zink, B-Vitamine) enorm weiterentwickelt: Das Gehirn wuchs, die Sprache und feingliedrige Bewegungen mit den Händen konnten sich

entwickeln. Erst in der jüngeren Vergangenheit unserer 2 Millionen Jahre dauernden Menschheitsgeschichte kam mehr Fleisch auf den Speiseplan. Allerdings waren die damaligen Lebensbedingungen ganz andere als heute und es lebten deutlich weniger Menschen auf der Erde. Woraus sich die Frage ableitet: Ist eine Mischkost aus pflanzlichen und tierischen Produkten noch zeitgemäß? Zumal diese in den letzten 50 Jahren seltsame Blüten getrieben hat: Aus früher teuren und raren Produkten wie Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten, die es nur zu besonderen Anlässen gab, wurden Hauptlebensmittel. Grundnahrungsmittel wie Gemüse, Getreide und Obst wurden zu »Beilagen« herabgestuft. Die industrialisierte Tierhaltung hat möglich gemacht, dass jeden Tag tierische Produkte günstig und in schier unbegrenzten Mengen zur Verfügung stehen. Damit hat der Fleischkonsum ein extremes und ungesundes Ausmaß erreicht.

UNAPPETITLICHE THEMEN

Tierische Produkte, die aus solchen Herstellungsprozessen stammen, verderben einem nicht nur aus Gründen des Mitgefühls den Appetit. Besonders Fleisch aus industrieller Massenhaltung kann Medikamente aufweisen, beim Schlachten entstehende Stresshormone machen das Fleisch minderwertig. Denn Rinder, Schweine, Puten oder Hühner, die nicht auf der Weide herumlaufen und nicht artgerecht fressen dürfen, enthalten mehr ungesunde Fettsäuren. Das liegt daran, dass das Kraftfutter für Rinder, Schweine und Geflügel aus Getreide besteht. Dieses soll – im Gegensatz zur artgerechten Ernährung aus Gras, Heu und Wildkräutern und auch Würmern, Insekten oder Schnecken (Hühner, Enten und Gänse lieben das!) – die Masttiere in kürzester Zeit groß und fett machen. Eine echte Alternative ist dann noch Wildbret: Artgerechtes Leben erhöht dessen Gehalt an