

ERNÄHRUNGS-DOC
DR. MATTHIAS RIEDL



20%
VERHALTEN
ÄNDERN

ABNEHMEN
NACH DEM

20:80

PRINZIP

80%
ESSGEWOHNHEITEN
BEHALTEN



G|U

ERNÄHRUNGS-DOC
DR. MATTHIAS RIEDL

20%
VERHALTEN
ÄNDERN

ABNEHMEN
NACH DEM
20:80
PRINZIP

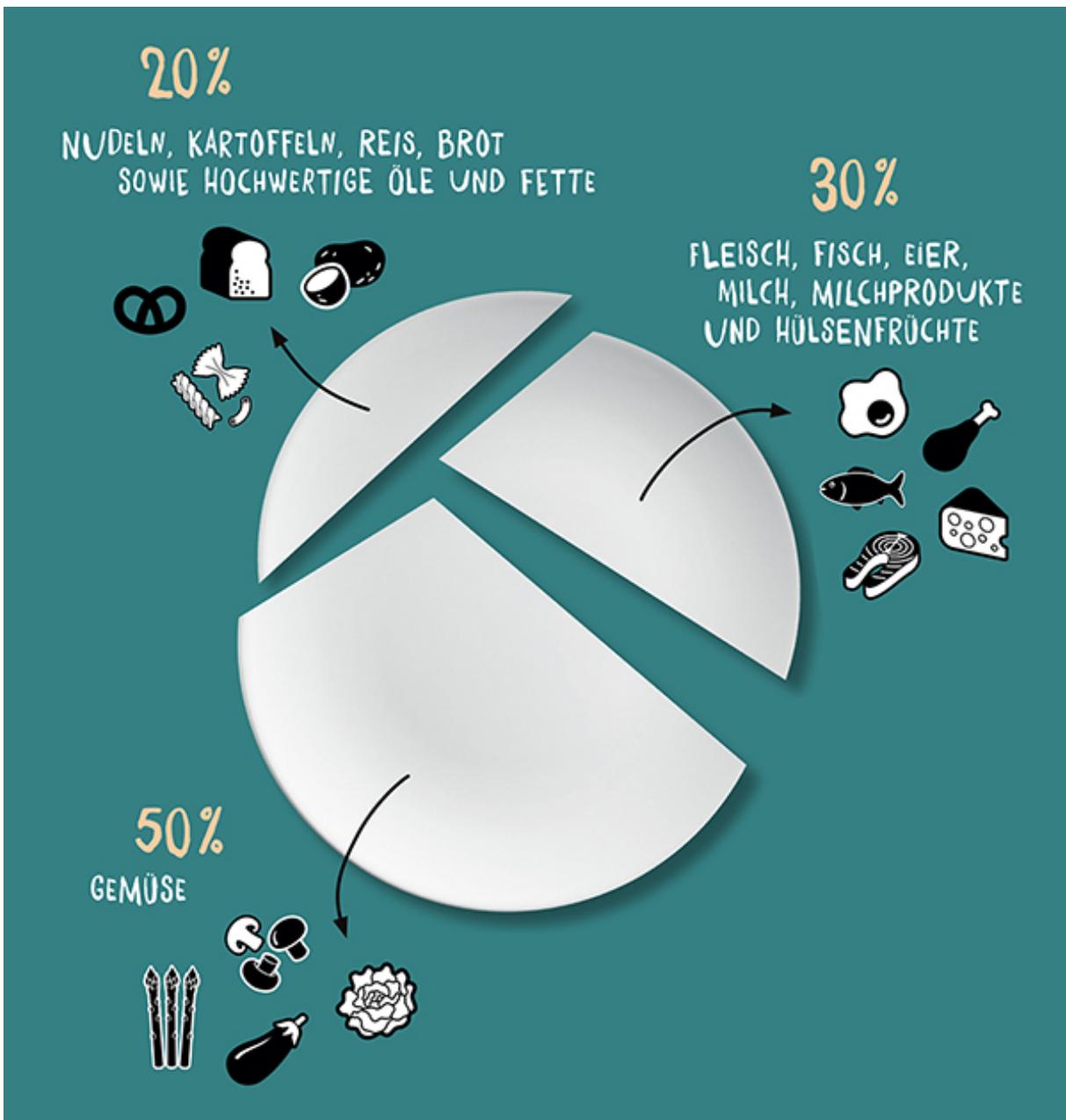
80%
ESSGEWOHNHEITEN
BEHALTEN

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino 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.

CLEVER KOMBINIERT AUF DEM TELLER

Wichtig ist beim 20:80-Prinzip, dass Sie nach dem Essen satt und zufrieden sind. Das geht ganz einfach mit dem richtigen Mix aus hochwertigem Eiweiß, gesunden Fetten und langsamen Kohlenhydraten. Idealerweise sollte Ihr Teller so gefüllt sein:



20%
VERHALTEN
ÄNDERN

ABNEHMEN
NACH DEM

20:80

PRINZIP

80%
ESSGEWOHNHEITEN
BEHALTEN

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

mindestens vier verschiedene Diäten und hinterher noch schwerer als vorher – das höre ich immer wieder, wenn jemand in meinem **Zentrum für Prävention und Ernährungsmedizin** Hilfe sucht. Jede dieser erfolglosen Versuche hinterlässt Spuren: Eine ganze Reihe von falschen Diätregeln bleiben hängen – und eine gehörige Portion Traurigkeit über den Misserfolg. Das ist so schlimm, dass meine Psychologen schon von Konsumentenverwirrung sprechen. Und so wird es immer schwieriger beim nächsten Versuch abzunehmen. Aber nicht Sie sind schuld, sondern die Methode.

Die meisten Diäten sind jahrzehntealt oder höchstens Neuauflagen alter Konzepte. Dabei hat die Wissenschaft gerade in den letzten Jahren **enorme Fortschritte** gemacht. Würden Sie sich mit uralten Therapien behandeln lassen? Sicher nicht! Warum ist das aber so beim Gewicht? Leider ist die Ernährungsmedizin noch ein Newcomer im Gesundheitsbereich und das Wissen wenig verbreitet. In unserem Zentrum setze ich mit meinem Team aus Ernährungswissenschaftlern, Ernährungsmedizinern, Sportpädagogen und Psychologen seit über zehn Jahren die **aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse** erfolgreich um – auch für die NDR Ernährungs-Docs. Besonders wichtig dabei: Die richtige Eiweißmenge und Ihre persönlichen Vorlieben.

Nur 20 Prozent ändern und damit 80 Prozent Erfolg erreichen. Erst die Analyse, und dann gehen Sie IHREN Weg. Dieses Prinzip garantiert Nachhaltigkeit. Es entsteht Stück für Stück eine neue, leckere Art zu essen. **Nichts darf verboten werden.** Sie bestimmen den Weg selbst. Lassen Sie sich nicht länger von einschneidenden Diäten umkrepeln! Jo-Jo-Effekt, Hunger und Muskelabbau sind dabei häufige Folgen. Nicht so beim 20:80-Prinzip: Gerade das satt machende Eiweiß ist einer der Schlüssel zum Erfolg.

Das klingt schwierig? Ist es aber nicht. Sie werden merken, wie **individuell, logisch und einfach** das 20:80-Prinzip die aktuelle Wissenschaft umsetzt. Nutzen Sie die gesammelte Erfahrung eines Profi-Teams, und machen Sie mit. Finden Sie Ihre eigene, ganz persönliche Lösung für weniger Gewicht, weil es anders nicht funktioniert.

Viel Erfolg wünscht Ihnen,

Ihr Dr. Matthias Riedl

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



THEORIE

SO NEHMEN SIE EFFEKTIV AB

Sie müssen nicht perfekt sein. Sie müssen nicht 100 Prozent geben beim Abnehmen. Wenn Sie nur 20 Prozent Verhalten umstellen, erreichen Sie schon alles, was für ein gesundes Wohlfühlgewicht nötig ist - wieso sich unnötig unter Druck setzen?

DAS 20:80-PRINZIP – EIN VÖLLIG NEUER ANSATZ

Schon wieder eine Diät? Ja, aber diesmal eine, die wirklich und nachhaltig funktioniert. Wodurch unterscheidet sich diese Ernährungsweise von den anderen Diäten?



Um dauerhaft schlank zu bleiben, benötigen Sie ein individuell zugeschnittenes Abnehmkonzept.

08/15-DIÄTEN SIND OUT

Abnehmen ging doch bisher ganz einfach. Man wählte eine x-beliebige Diät aus einem Magazin oder einem Ratgeber und befolgte die Regeln. Dann nahm man entweder in drei Tagen 3 Pfund für die Bikinifigur ab oder 5 Kilogramm in

zwei Wochen, wenn es noch mehr sein durfte. Oft musste man später diese Diäten wiederholen, weil die abgespeckten Kilos wie durch Zauberhand wieder in den Körper wanderten und sich dort auch noch wundersam vermehrten.

Mit der Zeit hat man dann mehr Erfahrungen mit dem Jo-Jo-Effekt gemacht, als man sich je gewünscht hat, wiegt weit mehr als vor den Diäten und tut sich sehr schwer, überhaupt noch ein paar Gramm loszuwerden. So einfach ist es wohl doch nicht mit dem Abnehmen, geschweige denn mit dem Gewichthalten.

Endlich Schluss mit One-Fits-All-Diäten

Wir stellen Ihnen in diesem Buch nun wieder ein Abnehmprogramm vor. Das ist jedoch ganz anders als alles, was Sie bisher probiert oder noch nicht probiert haben. Es basiert auf der simplen Erkenntnis, dass es keine Diät geben kann, die auf jeden Menschen passt. Denn jeder Mensch ist anders, ernährt sich anders und braucht deshalb auch eine individuell zugeschnittene Diät. Auf dieser Grundlage funktioniert unser Diätprogramm, und zwar hundertprozentig – versprochen. Damit das so ist, dürfen Sie ab sofort alle bisherigen alten Vorstellungen über das Abnehmen loslassen. Und dann drücken Sie den inneren Reset-Knopf, freuen sich und lesen einfach weiter.

Wie sich Gewohnheiten festsetzen

Genauso einzigartig wie ein Fingerabdruck ist jeder Mensch. Natürlich gehören wir zu einer Spezies und unterliegen aus physiologischer Sicht bestimmten Gesetzmäßigkeiten. Trotzdem trifft jeder von uns seine eigenen Entscheidungen – das betrifft auch unsere Vitalbedürfnisse, wozu neben Bewegen oder Schlafen und Sex eben auch das Essen gehört. Letzteres durchdringt Ihren gesamten Alltag: Sie können davon ausgehen, dass Sie mit 50 Jahren circa 50 000 Entscheidungen über Ihre Ernährung getroffen haben

(werden). Diese schleifen sich dann in Form von Gewohnheiten und Vorlieben ein. Die Gewohnheiten sind im Gehirn so fest verankert wie Autobahnen und lassen sich auch nicht so schnell einreißen, vor allem nicht im Hauruckverfahren.

Jeder Mensch is(s)t anders

Vielleicht kennen Sie das: Der eine frühstückt nie, der andere hat einen süßen Zahn, der nächste kann sich ein Leben ohne Fleisch nicht vorstellen. Wer sein Wunschgewicht erreichen will und sich dazu gegen diese ureigenen Vorlieben entscheidet, wie es die meisten Diäten vorschreiben, der hat ein Problem. Er wird das jeweilige Programm bei eiserner Disziplin zwar für die vorgeschriebene Zeit durchhalten. Danach kehrt er allerdings wieder erleichtert – aber mit schlechtem Gewissen – zu den alten Gewohnheiten zurück.

ES GEHT UMS SATTWERDEN

Bei dem neuen 20:80-Prinzip MÜSSEN Sie sich regelmäßig satt essen, denn Hungern ist ausdrücklich verboten. Warum? Das hängt mit unserem biologischen Programm zusammen, das bis heute in unseren Genen steckt. Jahrtausende gab es neben Krankheiten zwei wesentliche Gründe zu sterben: Gefressen werden oder verhungern. Auf letzteres hat sich der Körper eingestellt, indem er – wenn Nahrung vorhanden ist – so viel Energie in sein Speicherfett packt, wie es nur geht. Denn die nächste Hungersnot war für den Jäger und Sammler garantiert. Mittlerweile haben sich die Lebensumstände für uns Überlebenskünstler komplett umgekehrt, aber unser Stoffwechsel funktioniert immer noch auf Steinzeitniveau: horten, horten, horten.

DAS PROBLEM: DAS WUNSCHGEWICHT HALTEN

Eine strikte, kalorienreduzierte Diät funktioniert bei jedem Menschen zum Abnehmen – zumindest für kurze Zeit. Leider funktioniert sie aber nicht, um das erreichte Gewicht auch zu halten. Für das Halten brauchen Sie ein individuelles Konzept, das im Einklang mit Ihnen und Ihrem Ernährungsalltag steht. Wichtig sind außerdem realistische Ziele, alles andere stresst und kann gar nicht funktionieren. 15 Kilogramm weniger in drei Monaten sind nicht realistisch und nicht gesund. Weniger ist beim Abnehmen mehr – nur so haben Sie langfristig etwas davon!

Hungern macht dick

Wenn Sie von einem Tag auf den anderen die Nahrungszufuhr drosseln (zum Beispiel bei einer ganz normalen Reduktionsdiät), kommt noch ein weiterer Effekt ins Spiel, der Ihnen auf lange Sicht den Weg zum Wunschgewicht versperrt: Abnehmen senkt den Energieverbrauch.

Der Verbrauch wird einfach runtergeschraubt, Sie benötigen in Zukunft weniger als zuvor. Schließlich kommt es (im Überlebenskampf) auf jede Kalorie an. Das ist auch der Grund, weshalb die ersten Kilos so schnell purzeln und es dann zum Abnehmstopp und in der Folge meist zu einem Wiederanstieg des Gewichts kommt.

Hungern macht schlecht gelaunt

Noch ein Faktor, warum Hungerkuren auf lange Sicht nicht wirken können, ist die Tatsache, dass sie aufs Gemüt schlagen. Denn Hunger signalisiert dem Säugetier in uns immer Gefahr. Stresshormone werden ausgeschüttet, die gleichzeitig die Fettverbrennung lahmlegen. Schließlich sollen Sie – heutzutage rein theoretisch – in der Lage sein,

Essen zu suchen und zu finden und im Zweifelsfall dafür zu kämpfen.

Sobald der Blutzuckerspiegel ins Bodenlose sinkt, ist der Körper in Alarmbereitschaft, Sie werden unruhig, aggressiv und unzufrieden. Auch das gehört zu unserem Überlebensprogramm. Und somit können Diäten wie FdH («Friss die Hälfte») gar nicht funktionieren. Alles, was ich Ihnen deshalb auf den nächsten Seiten empfehle, wird sich darum drehen, dass Sie um alles in der Welt satt werden – und zwar für mindestens vier Stunden zwischen Ihren drei Hauptmahlzeiten. Das ist DER – wissenschaftlich nachgewiesene – Schlüssel zum Erfolg.

IHR INDIVIDUELLES 20:80-PROGRAMM

Bei 20:80 geht es also zum einen etwas langsamer zur Sache, dafür gezielter und auf Ihren individuellen Esstyp zugeschnitten. Früher wurde mit strikten Verboten versucht abzunehmen. Viele Diäten arbeiten noch damit: Nicht vor 10 Uhr und nicht nach 18 Uhr oder keine Kohlenhydrate zu festgelegten Zeiten essen oder bestimmte Lebensmittel nicht zusammen. All das kann kurzfristig greifen, aber eben nicht nachhaltig. Denn auf lange Sicht können wir nicht gegen wichtige Vorlieben verstoßen – und auch nicht gegen wissenschaftliche Erkenntnisse.

Verbote entwickeln deshalb gerade beim Essen einen höchst kontraproduktiven Charakter: Man bekommt erst recht Lust auf Schokolade, Pommes mit Ketchup oder das Glas Wein am Abend und nimmt dann oft mehr als einem guttut zu sich – es könnte ja angesichts der strengen Diätregeln das letzte Mal sein. Sie werden deshalb von mir auch keine Verbotsliste von Lebensmitteln erhalten.

Sie entscheiden, was Sie essen möchten

Stattdessen behalten Sie jederzeit das Heft in der Hand und können alles essen, wann Sie wollen und so viel Sie wollen.

Allerdings zeige ich Ihnen, wie Sie die Hauptnährstoffe Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate in Hinblick auf einen Abnehmerfolg intelligent verteilen, sodass Sie satt werden, es schmeckt und Sie langsam aber sicher bei dieser auf Sie persönlich zugeschnittenen Ernährungsweise abnehmen. Entscheidend ist die richtige Eiweißzufuhr – nicht zu viel und nicht zu wenig –, ergänzt durch reichlich gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate wie Ballaststoffe.

UND ACTION!

Abnehmen können Sie nur, wenn Sie gezielt essen. Zusätzlich können Sie sich und Ihrem Stoffwechsel etwas Gutes tun, indem Sie versuchen, sich tagsüber so oft wie möglich Bewegung zu verschaffen. Allerdings ist es illusorisch zu glauben, man könne über Bewegung die täglich aufgenommene Kalorienmenge erheblich reduzieren. Für eine leckere Streuselschnecke müssten Sie fast drei Stunden Kraftsport machen, um die Kalorien zu verbrennen. Das ist nicht realistisch. Auf der anderen Seite gilt: Starke Muskeln brauchen auch in Ruhe mehr Energie als schlappe! Außerdem ist Bewegung der beste Gesundheitsschutz überhaupt. Also los!

WANN IST ZU DICK ZU DICK?

Auch wie viel Sie abnehmen möchten, liegt in Ihrer Hand. Bei der 20:80-Diät werden Sie sich nach und nach auf Ihrem natürlichen Wohlfühlgewicht einpendeln. Sie müssten sich also gar nichts Bestimmtes vornehmen. Ob Sie aus gesundheitlichen Gründen abspecken sollten, können Sie an einem einfachen Messverfahren erkennen.

Wer beispielsweise einen erhöhten Body-Mass-Index (BMI) und trotzdem eine schmale Taille hat, sollte sich nicht als übergewichtig bezeichnen. Der BMI (= Körpergröße : Gewicht²) ist nur ein grobes Richtmaß für gesundheitlich

bedenkliches Übergewicht, da er keinen Unterschied zwischen (schwerer) Muskelmasse und (relativ gesehen leichter) Fettmasse macht. So kann ein muskulöser Sportler einen höheren BMI haben als ein gleich schwerer Mann mit bauchbetontem Übergewicht.

Seien Sie nicht zu kritisch mit Ihren Proportionen. Die sind genetisch festgelegt – ebenso wie Ihre Fähigkeit Energie zu speichern –, ob eher am Bauch (Apfeltyp) oder an Po und Beinen (Birnentyp, wie bei den meisten Frauen). In meiner Ernährungsambulanz erlebe ich immer wieder, dass sich Menschen über ihre Proportionen ärgern.

Medizinisch entscheidend: der Bauchumfang

Nicht jeder, der sich moppelig fühlt, ist es auch. Als wichtiger Gradmesser gilt heute der Bauchumfang. Das Bauchfett wirkt wie ein endokrines Organ, in dem Hormone und auch Entzündungsstoffe produziert werden, wenn der Bauch zu umfangreich ist. Ideal für die Gesundheit gilt bei Frauen ein Umfang unter 80 Zentimeter. Ab 88 Zentimeter spricht man von bauchbetontem (abdominellem) Übergewicht – auch wenn das Gewicht auf der Waage »normal« signalisiert. Jetzt heißt es: Ran an den Speck! Breitere Hüften mit Speicherfett hingegen sind gesundheitlich eher unbedenklich. Für Männer liegt der Bauchumfang idealerweise bei 94 Zentimeter, gesundheitlich bedenklich wird es ab 102 Zentimeter. Und so lesen Sie den Bauchumfang richtig ab: Legen Sie das Maßband in Höhe des Bauchnabels an, und atmen Sie aus. So vermeiden Sie bei Vergleichsmessungen schwankende Werte. Messen Sie einmal pro Woche den Bauchumfang zusätzlich zum täglichen Wiegen. Manchmal, gerade wenn Sie noch zusätzlich Sport treiben, reduziert sich der Bauchumfang schneller als das Gewicht, weil Sie Muskeln aufgebaut haben.

Nur die Ruhe, dann kann's losgehen

Und eines noch: Bitte legen Sie mit der 20:80-Diät erst los, wenn es Ihnen gut geht und Sie sich stabil fühlen. Wenn Sie sehr gestresst sind, verschieben Sie den Zeitpunkt lieber noch etwas. Sie müssen den Kopf frei haben für Selbstaufmerksamkeit und Veränderungen. Auch wenn wir bei 20:80 mit wenig Änderungen zum Erfolg kommen wollen.

DIE ERNÄHRUNGSBASICS DER 20:80-DIÄT

Ein entscheidender Erfolgsfaktor von 20:80 ist, dass Sie nach jeder der leckeren Mahlzeiten gut satt sind. Und das geht mit der richtigen Kombination aus Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten.



Fleisch, Fisch, Eier und Milch enthalten reichlich Proteine.

ALLES, WAS WIR BRAUCHEN

Der Mensch kommt trotz seines hoch komplexen Stoffwechsels mit erstaunlich wenigen Nährstoffen aus. Genauer gesagt handelt es sich dabei um die drei Makronährstoffe Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate und um die Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente). In der falschen Dosis können alle Makronährstoffe dick machen, in der richtigen Zusammensetzung schlank.

Sattmacher Eiweiß

Es steckt in Eiern, Fleisch, Fisch, Milch, Milchprodukten und pflanzlichen Lebensmitteln wie Nüssen oder Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen oder Erbsen). Seine Bausteine, die Aminosäuren, brauchen wir, da nur unter ihrer Mitwirkung der Aufbau von körpereigenem Protein, zum Beispiel der Muskeln, möglich ist. Letztere sind wichtige Verbündete beim Abnehmen, denn jedes Pfund Muskulatur verbraucht rund um die Uhr zusätzliche Energie und weit mehr als jedes Pfund Fett am Körper.

Aminosäuren sind außerdem unentbehrlich als Bau- und Reparaturstoff der Körperzellen und beteiligt an vielen Stoffwechselfvorgängen. Was Eiweiß aber zu einem echten Abnehmhelfer macht, sind seine Sattmacherqualitäten. Bei der Verdauung von Eiweiß wird sogar noch extra Energie verbraucht, denn beim Ab- und Umbau von Proteinen erwärmt sich der Körper und diese Wärme wird nach außen abgegeben. Bei 20:80 steht Eiweiß deshalb als Nährstoff an erster Stelle.

So viel darf's sein

Wir orientieren uns beim Eiweißbedarf am Normalgewicht (>) - damit erhalten wir die tägliche Eiweißmenge, die für das Erreichen und danach auch zum Halten des Normalgewichts ideal ist. Wir rechnen nicht mit dem Ist-Gewicht, denn sonst würden Sie bei starkem Übergewicht zu viel Eiweiß aufnehmen. Und das würde das Abnehmen bremsen (>). Ein gesunder Erwachsener sollte also 1-1,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Normalgewicht am Tag essen. Die Tagesmenge verteilen wir auf die drei Hauptmahlzeiten. So ergibt sich für eine Frau mit einem Normalgewicht von 70 Kilogramm eine Eiweißration von etwa 80 Gramm pro Tag (wir runden der Einfachheit halber immer auf oder ab!) und etwa 26 Gramm pro Mahlzeit.

JEDE der drei Hauptmahlzeiten, die Sie bei 20:80 zu sich nehmen werden, enthält 20 bis höchstens 35 Gramm reines

Eiweiß. Ein Beispiel:

- **Frühstück:** 1 Ei (6–8 g) + 250 ml Milch (8 g) + 10 g Käse (2–4 g) = circa 20 g Eiweiß
- **Mittag- und Abendessen:** 100–200 g Fleisch, Fisch, Eier oder Käse oder hochwertiges pflanzliches Eiweiß aus Hülsenfrüchten (auch Tofu).

Wer viel (Kraft-)Sport macht, kann auch mehr essen (bis zu 1,8 g Eiweiß pro 1 kg Normalgewicht). Zu viel Eiweiß macht jedoch dick. Und dann landet der wertvolle Baustoff im Fettgewebe. Das richtige Maß an Eiweiß auf dem Teller ist also gefragt.

Gesunde Fette (machen nicht fett!)

Wie immer kommt es auf die Dosis an. Ohne Fette geht in unserem Stoffwechsel überhaupt nichts. Fettsäuren sind Baustoffe für Zellen und unentbehrlich für die Hormonproduktion. Auch für die Regulation des Blutzuckers – und damit fürs Abnehmen – sind Fette wichtig: Wenn Sie zum Beispiel Ofengemüse mit Olivenöl essen, dann steigt der Blutzucker viel langsamer an, und Sie bleiben länger satt. Außerdem schmeckt Essen erst durch die Beigabe von Fett, denn alle Aromen sind fettlöslich. Nur so lassen sich auch die fettlöslichen Vitamine in Gemüse und Kräutern aufschließen. Um gesund zu bleiben und genussvoll zu essen, gehört gesundes Fett jeden Tag auf den Teller (>).

Süß und lecker: Kohlenhydrate

Was braucht der Körper des Jägers und Sammlers noch? Alles was man sammeln kann: Wurzeln, Pilze, Nüsse, Getreide, Gemüse und Früchte. Sie alle enthalten neben wertvollen sekundären Pflanzenstoffen und faserreichen Ballaststoffen ausreichend Kohlenhydrate. Dabei sind Kohlenhydrate nicht gleich Kohlenhydrate. Es gibt günstige aus den oben genannten Quellen, die langsam verarbeitet werden und lange satt machen, und ungünstige, die schnell ins Blut wandern und den Blutzuckerspiegel

ebenso schnell absacken lassen. Genauso fix ist dann der Hunger wieder da. Hierzu gehören alle stark verarbeiteten Kohlenhydrate aus Süßwaren, Gebäck, zuckergesüßten Getränken und versteckte Kohlenhydrate in vielen Fertiggerichten. Diese Zuckerketten mag unser Körper besonders gerne, weil sie sich sehr schnell aufspalten lassen. Sie sind so eine Art Supertreibstoff für die Muskeln – wenn diese ordentlich betätigt werden – und das Gehirn. Aber auch Stärke aus Kartoffeln, Reis, Nudeln und vor allem aus Brot setzen schnell viel Blutglukose frei. Beim 20:80-Prinzip lautet die Devise »Low carb« und »langsam vor schnell« – aber alles darf auf den Teller! Wir arbeiten in der Praxis mit einem einfachen Bild, dem Tellerprinzip (s. Umschlag vorne).

DIE DIOGENES-STUDIE

In dieser nach dem griechischen Philosophen benannten dänischen Diät-Großstudie aus dem Jahr 2010 zeigte sich deutlich, dass Menschen mit bedarfsgerechter Eiweißmenge – am besten aus magerem Fleisch, Fisch, Nüssen, Hülsenfrüchten und fettarmen Milchprodukten – ihr Gewicht besser regulieren können und zufriedener mit dem Essen sind. Besonders wenn sie »schnelle« Kohlenhydrate aus Süßkram, Keksen, Weißbrot oder süßem Obst weggelassen haben.



EIWEISS – SATTMACHER UND SÜSSHUNGERBREMSE

Eiweiß macht satt und senkt den Süßhunger! Und das gleich für mehrere Stunden. Der Körper verbraucht bei der Verwertung von Eiweiß sogar noch Energie. Ausreichend Eiweiß ist also der Schlüssel beim 20:80-Prinzip!

JEDE DER DREI HAUPTMAHLZEITEN SOLLTE 20-35 GRAMM REINES EIWEISS ENTHALTEN

Bitte möglichst keine Snacks! Versuchen Sie, wirklich nur drei Mahlzeiten täglich zu essen, die richtig satt machen – mit Pausen von 4-5 Stunden dazwischen.

ERMITTELN SIE IHR NORMALGEWICHT, DIESES GIBT IHREN PERSÖNLICHEN EIWEISSBEDARF VOR.

Das Normalgewicht errechnet sich wie folgt: Ihre Körpergröße im Quadrat multipliziert mit 25 (dem max. Normal-BMI). Ein Beispiel finden Sie auf [>](#).

DER EIWEISSBEDARF EINES GESUNDEN MENSCHEN LIEGT BEI 1-1,2 GRAMM PRO KILO NORMALGEWICHT.

Der Einfachheit halber runden wir die errechneten Werte immer.

WENIGER IST MEHR – DAS GEHEIMNIS DES ERFOLGSPRINZIPS

Die 20:80-Diät beruht auf ernährungspsychologischen Erkenntnissen: Ein Minimum an Verhaltensänderungen (20 Prozent) garantieren ein Maximum an Abnehmerfolg.



Entdecken Sie die Werkzeuge für die wichtigen Stellschrauben.

DAS PRINZIP IM ÜBERBLICK

Beim 20:80 Prinzip müssen Sie also nicht die gesamte Ernährung umkrempeln und von heute auf morgen alle oft lieb gewonnenen Lebensmittel vom Speiseplan streichen. Sie werden sehen: Sie drehen nur an den entscheidenden

Stellschrauben – das sind die 20 Prozent –, und Körper und Psyche gehen leichter mit und halten durch.

Das 20:80-Prinzip wurde in meiner Ernährungsambulanz tausendfach erfolgreich angewendet und ist die effektivste Form, um langfristig abzunehmen und das Wunschgewicht zu halten. Damit ist es die wirksamste Antwort auf den Jo-Jo-Effekt. Dieses Programm ist auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten und erfordert keine radikale Änderung des Lebensstils, sondern kleine machbare und vor allem stressfreie Anpassungen. Wir setzen auf:

- **Bestandsaufnahme:**

- 1) Ernährungs-Selbstcheck,
- 2) Orientierung an fünf Esstypen und
- 3) Analyse eines Ernährungstagebuchs – daraus folgt die Erstellung eines individuellen Aktionsplans.

- **Wichtige Essensregeln:**

- 1) Drei gut sättigende Mahlzeiten am Tag,
- 2) die richtige Menge Eiweiß an jedem Tag und
- 3) Low Carb beziehungsweise gesunde Kohlenhydrate.

Was nun folgt, sind im Wesentlichen die drei Schritte der Bestandsaufnahme, bei denen wir in der Ernährungsambulanz unsere Patienten begleiten. Sie können den Weg jedoch auch ganz alleine gehen mithilfe dieses Buchs.

Schritt 1: Ernährungs-Selbstcheck

So geht es los: Mit dem Test erfahren Sie noch mehr über sich und Ihr Essverhalten. Wie in meiner Praxis werden auch Krankheiten, Hormonstörungen und Medikamente abgefragt, die unter Umständen zu einer stärkeren Gewichtszunahme führen können. Hier finden Sie heraus, welche Maßnahmen Sie ergreifen können, um eventuelle Gewichtsblockaden endlich in den Griff zu bekommen. Diese sind so unterschiedlich wie jeder von uns. Natürlich können Sie selbst entscheiden, was Ihnen wichtiger ist und was

weniger, beziehungsweise was Sie sofort umsetzen wollen und was später (>).

Schritt 2: Welcher Esstyp bin ich?

Erkennen Sie sich selbst! Fast jeder von uns hegt Vorlieben für bestimmte Nahrungsmittel. Dabei handelt es sich um Essprägungen, die von klein auf tief in unserem Gehirn verankert sind. Die Zuordnung zu einem unserer fünf Esstypen kann helfen, das eigene Ernährungsverhalten besser zu verstehen und verändern zu können (>).

Schritt 3: Ernährungstagebuch

Schließlich führen Sie ein Ernährungstagebuch, in dem Sie jede Mahlzeit und jedes Getränk eintragen, aber auch, warum Sie essen und wie es Ihnen damit geht. Das macht Ihnen klar, welche Vorlieben Sie haben, wie häufig Sie wirklich essen, ob Sie genug Eiweiß essen oder zu viel Zucker, und auch warum Sie essen oder trinken. Im Endeffekt geht es darum, wie Sie sich in Zukunft bestmöglich dem 20:80-Prinzip annähern. Das ist wie beim Führen eines Haushaltsbuchs. Am Ende des Monats wissen Sie, wofür das Haushaltsgeld ausgegeben wurde, und es ist nicht »plötzlich weg«. Hier führen Sie eben über einen bestimmten Zeitraum ein »Einnahmenbuch«, um zu prüfen, woher der Bauchspeck kommt. Eine Kopiervorlage für jeden Tag finden Sie im Umschlag hinten (>).

IHR AKTIONSPLAN

Alle Maßnahmen, die Sie auf der Basis dieser drei Schritte nun für sich als wertvoll empfinden, machen Sie zu IHREM AKTIONSPLAN. Aber unbedingt schriftlich. Nur so kann das 20:80-Prinzip funktionieren. Füllen Sie am besten ein DIN-A5-Blatt mit Ihren 20-Prozent-Maßnahmen für den 80-Prozent-Erfolg (>). Wundern Sie sich nicht, dass es sich

dabei vielleicht nur um zwei oder drei Maßnahmen handelt. Genau das ist das 20:80-Prinzip!

Kleine Ziele bringen mehr

Sind Ihnen 80 Prozent Erfolg zu wenig? Kommen Ihnen 20 Prozent Änderung nicht ausreichend vor? Seien Sie nicht so streng und zu ehrgeizig. Zu hoch gesetzte Ziele frustrieren nur. Das riskiert Ihren Erfolg und knabbert an der Lebensqualität. Schließlich essen Sie ja so, wie Sie essen, weil es Ihnen schmeckt. Wollen Sie sich das vergällen? Das ist ja der Fehler der meisten Diäten und endet im Jo-Jo-Effekt, weil Sie zu viel auf einmal wollen und daran scheitern müssen. Aus der Ernährungspsychologie wissen wir: Wenig ändern, viel Erfolg und das langfristig – das ist das Geheimnis des 20:80-Prinzips. Haben Sie immer noch Zweifel? Vielleicht weil Sie doch schon mal mit einer Radikaldiät gut abgenommen haben? Aber war es nicht so, dass die Diät wie ein Gefängnis für Sie war und das strenge Reglement ihr Wärter? Sie waren froh, als die Haft vorüber war?

Wer könnte es Ihnen verdenken. Dann habe ich jetzt eine gute Nachricht: Legen Sie los mit 20:80, und freuen Sie sich über eine Ernährung, die Ihre Lebensqualität bereichert.

WICHTIG

Ändern Sie nur das, was für Sie im Moment den stärksten Effekt hat (>). Je weniger, desto besser. Je kleiner die Schritte, desto größer die Wahrscheinlichkeit auf erfolgreiche Umsetzung sowie Ihr Abnehmerfolg. Ich habe Fälle erlebt, wo mit minimalen Verhaltensänderungen von 140 Kilogramm auf schlanke 65 Kilogramm abgespeckt wurde.

JETZT GEHT'S LOS – DER ERNÄHRUNGS-SELBSTCHECK

Nehmen Sie sich Zeit für sich, dazu ein Notizbuch und einen Stift und gönnen Sie sich ein paar Minuten, um über Ihr Essverhalten nachzudenken. Das ist der erste Schritt zu Ihrem Wunschgewicht.

DER ERNÄHRUNGS-SELBSTCHECK

Die folgenden Fragen sind sehr hilfreich, um sich Essgewohnheiten, -vorlieben und Abnehmhindernisse bewusst zu machen. Je mehr Sie sich darüber klar werden und je mehr Sie über sich lernen, desto besser können Sie sich helfen. Sind Sie bereit? Dann geht es jetzt los, und Sie können gleichzeitig ein paar Punkte für Ihren Aktionsplan aufschreiben. Nehmen Sie sich Zeit, alle Fragen ruhig durchzulesen und überlegen Sie gut, bevor Sie sie beantworten. Übernehmen Sie dann in Ihren Aktionsplan die jeweils empfohlene Maßnahme, und arbeiten Sie diese nach und nach ab.

WICHTIG

Notieren Sie sich aus den Fragen jede für Sie folgende Maßnahme auf einem Blatt Papier – daraus entsteht dann Ihr Aktionsplan (>). Das entlastet das Gewissen und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass alles so wird, wie Sie es geplant haben. Später ergänzen Sie je nach Esstyp und Auswertung Ihres Ernährungstagebuchs noch weitere individuelle Aktionen.

Trinken Sie gesüßte Getränke?

Überdenken Sie den Einsatz von Zucker und Süßstoff. Muss es immer so süß sein?

→**Aktionsplan**: Ich kann gut ohne Zucker (und auch Süßstoff) leben und lasse ihn, wo immer möglich, weg.

Haben Sie oft Heißhungerattacken, besonders abends?

Wahrscheinlich essen Sie tagsüber zu wenig Eiweiß (>). Oder ist es nur eine Gewohnheit?

→**Aktionsplan**: Ich checke den Eiweißgehalt jeder Mahlzeit. 20-35 Gramm dürfen es sein, damit ich die Esspausen gut überbrücken kann.

Essen Sie mehr als dreimal pro Tag?

Zum Abnehmen ist das ungeeignet. Lassen Sie den Blutzucker- und Insulinspiegel ein paar Stunden lang ruhig absinken.

→**Aktionsplan**: Ich esse maximal dreimal täglich.

Zwingen Sie sich Verbote auf?

Lassen Sie es, sich selbst zuliebe! Solche Vorsätze halten nur Tage und führen dann bei Nichtbeachtung zum Scheitern.

→**Aktionsplan**: Ich darf alles essen (in Maßen).

Nehmen Sie Medikamente ein?

Psychopharmaka, Insulin, Cortison, Betablocker machen leider dick - jeweils über unterschiedliche Mechanismen, wie Ihr Arzt sicher erläutern kann.

→**Aktionsplan**: Ich erkundige mich bei einem Ernährungsmediziner oder meinem Hausarzt nach Alternativen (>).

Trinken Sie gelegentlich oder regelmäßig alkoholische Getränke?

Alkohol ist kalorienreich, regt den Appetit an, vermindert die Fettverbrennung und reduziert Ihre Entschlossenheit, das Richtige zu essen.

→**Aktionsplan:** Weniger ist mehr. Ich trinke die Hälfte oder nur jeden zweiten Tag Alkohol.

Fühlen Sie sich häufig traurig, matt, unkonzentriert und sind lustlos?

Übergewicht kann depressiv machen (und Depressionen umgekehrt meist auch dick). Lassen Sie sich hier professionell helfen, bevor Sie sich um Ihr Gewicht kümmern.

→**Aktionsplan:** Ich vereinbare einen Termin mit einem Psychotherapeuten oder Psychiater.

Leiden Sie unter chronischem, belastendem Stress?

Dann sollten Sie sich erst mal um ein besseres Stressmanagement kümmern. Überbelastung steigert den Cortisolspiegel, und das erschwert eine Gewichtsabnahme. Gute Stresskiller sind Meditation, Atemübungen, Progressive Muskelrelaxation oder Yoga.

→**Aktionsplan:** Ich Sorge gut für mich und erlerne eine passende Anti-Stress-Maßnahme.

Leiden Sie unter Schlafstörungen oder schnarchen Sie nachts?

Schlafmangel stört den Hormonhaushalt und macht hungrig. Nächtliches Schnarchen mit Atemaussetzern (Schlafapnoe/OSAS) gehört auch dazu.

→**Aktionsplan:** Ich bestimme feste Rituale vor dem Zubettgehen. (Bei Schlafapnoe: Ich vereinbare einen Termin beim Lungenfacharzt.)

Leiden Sie unter Mundgeruch oder Parodontitis?