

PERFEKTE GERICHTE FÜR PERFEKTE TAGE

PATRIC HEIZMANN

ICH BIN DANN MAL
SCHLANK

120

LECKERE REZEPTE
ZUM
BESTSELLER

*Genial
einfach!*

KOCHBUCH

PATRIC HEIZMANN
ICH BIN DANN MAL
SCHLANK

Mit Rezepten von Hajo Jäger und Fotos von Udo Bojahr





Inhalt

vorwort

Teil 1

DIE HEIZMANN-METHODE

Vieles funktioniert doch, wenn man mal anders denkt

Den Ausnahmezustand zur Gewohnheit machen

Gut essen

Sie dürfen fast alles essen – nur nicht immer

Mit Hülsenfrüchten kann man kaum etwas falsch machen

So geht's: Essen nach Gewohnheit, aber Kleinigkeiten ändern

Die Portionierungs-Formel: Wie viel darf's denn sein?

Richtig trinken: Auch Säfte können dick machen

Langsam umgewöhnen und Wassertrinker werden

Essen Sie voller Hingabe, statt hastig zu schlingen

Wer allzu gerne knabbert, sucht gesunden Ersatz

Richtig bewegen

Anders denken

Motivation

Teil 2

IN DIE KÜCHE

Gurke geht immer

Die Zutaten? Gibt's in Ihrem Supermarkt um die Ecke

Rezepte à la Heizmann – für jeden ist etwas dabei

Erlaubt – bequemes Essen für bequeme Kompromisse

Gefroren statt frisch – die gesunde Ruck-zuck-Küche

Von der Fensterbank frisch auf den Tisch

Kräuter rein

Bitte würzen

Leckere Lieferanten

Der schwimmt in Eiweiß – Figurwunder Fisch

Krustentier und tolle Bohne – kleine Eiweiß-Bomben

Kochen mit Geschmack

Kochzeit ist Wohlfühlzeit
Auch geschicktes Lagern hilft Zeit sparen
Manches Gemüse bekommt zu schnell kalte Füße
Ein gut geplanter Einkauf reicht für viele perfekte Tage
Essen mit Köpfchen
Tischlein, deck dich!
Die wichtigsten Küchenhelfer ...

Teil 3

AN DIE REZEPTE ...

morgens

mittags

abends

Snacks

Teil 4

DAS FORUM

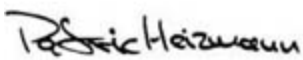
Alles gar nicht so schlimm, wenn der Abend nicht wäre
Kleine Tipps, große Wirkung: Abendessen, das satt macht
Mit Pappteller an der Tankstelle
Frühstück zum Trinken gesucht
Und wenn ich kein Wasser mag?
Küchenschonend braten
Für Tag- und Nachtschläfer
register
impressum
die heizmann ernährungsuhr

vorwort

Liebe Leserin und lieber Leser,

Sie wollen sich gesund ernähren und haben nichts dagegen, wenn Sie ein bisschen abnehmen? Sie möchten in Form bleiben, aber nicht allzu viel dafür tun? Sie lieben Ihre guten Gewohnheiten, würden jedoch gerne ein paar schlechte loswerden? Dann sind Sie hier richtig. Mit der Heizmann-Methode und den passenden Rezepten dazu brauchen Sie nämlich nicht viel mehr zu tun, als sich ein bisschen umzustellen. Ich helfe Ihnen dabei und verrate zum Beispiel, wie Sie Gemüse so hinkriegen, dass es tatsächlich schmeckt. Wie Sie abends ohne dick machende Kohlenhydrate auskommen und trotzdem prima satt ins Bett gehen. Sie brauchen dabei übrigens keine Angst vorm Kohldampf-Schieben zu haben: Ich empfehle Ihnen ausdrücklich, auch mal was Deftiges zu essen und nicht auf kleine Naschereien zwischendurch zu verzichten.

Meine Rezepte für 30 perfekte Tage sind keine 4-Wochen-Diät, bei der Sie von morgens bis abends nach Vorlagen kochen müssen. In Ergänzung zur Heizmann-Uhr („Sie dürfen fast alles essen – nur nicht immer“) präsentiere ich Ihnen Anregungen für abwechslungsreiche Mahlzeiten vom Frühstück über den Mittagstisch und Snacks für den kleinen Hunger zwischendurch bis zum Abendessen. Probieren Sie's ruhig: Meine Rezepte sind einfach und schnell zuzubereiten. Sie machen nicht nur schlank, sondern auch Spaß.

Ihr T. Heizmann

Teil 1

DIE HEIZMANN-METHODE

So leben Sie gesund und haben Spaß dabei. Wer Lust hat, kann natürlich sofort loslegen und die köstlichen Schlank-Rezepte ausprobieren. Vielleicht wollen Sie aber auch Ihre Essgewohnheiten unter die Lupe nehmen, bevor Sie Ihren ersten perfekten Tag starten. Hier erfahren Sie alles, was Sie dafür wissen müssen



Essen nach Heizmann – das ist kein kompliziertes Geheimnis für Kalorien-Rechenkünstler oder strenge Diätplan-Einhalter. Meine Methode ist eher eine Lebenseinstellung. Ein klares Bekenntnis zum Essen mit Genuss – ohne Hunger und ohne Verzicht. Ich biete dabei keine Wunderpillen an, die überflüssige Pfunde von alleine schmelzen lassen. Doch ich schlage Ihnen viele kleine Dinge vor, die in der Summe große Wirkung zeigen. Das klappt nicht nur in der Küche, sondern auch sonst im Alltag. Wenn Sie besser essen, werden Sie auch Lust auf mehr Bewegung bekommen.

Vieles funktioniert doch, wenn man mal anders denkt

Um dauerhaft zehn, fünfzehn oder zwanzig Kilo leichter durchs Leben zu gehen, müssen die meisten Menschen, die mit Übergewicht kämpfen, Gewohnheiten ändern. Und entdecken, dass vieles, was sie vielleicht bisher für unmöglich gehalten haben, doch funktioniert, wenn man es einmal anders angeht. In der Regel bedeutet abnehmen vor allem verzichten – auf Süßes, auf Alkohol, auf Fast Food und Deftiges – kurz auf fast alles, was schmeckt und Spaß macht. Das gelingt meist – wenn überhaupt – nur vorübergehend. Mit eiserner Disziplin und ständig sinkender Lebenslust, sodass das kurzfristige Ziel („Wann darf ich endlich wieder normal essen?“) im Vordergrund aller Bemühungen steht. Mit fatalen Folgen: 90 Prozent aller Diäten scheitern. Denn kaum kehren wir zum „normalen“ Essen zurück, sind die mühsam abgekämpften Kilos auch schon wieder da.

Den Ausnahmezustand zur Gewohnheit machen

Solange wir gesundes Essen als Ausnahmezustand betrachten, scheitern wir immer wieder. Anders wird das erst, wenn sich die auf den ersten Blick lästige Ausnahme langsam, aber sicher in eine liebgewonnene Gewohnheit verwandelt. Das funktioniert nicht über Nacht im Hauruck-Verfahren, aber es geht – und zwar in vielen kleinen Schritten, die einzeln betrachtet so einfach sind, dass wir sie kaum als unangenehme Veränderung wahrnehmen. Wir gewöhnen uns daran, lernen häppchenweise immer wieder Neues und verinnerlichen das auf die Dauer so, dass wir eines Tages freudig feststellen: Ist ja gar nicht so schlimm. Damit mache ich gerne weiter.

Meine Methode ist so angelegt, dass alle wichtigen Veränderungen auch Spaß machen – vielleicht nicht immer sofort, ganz ohne Selbstüberwindung geht es nun mal nicht – aber doch schnell genug, um Erfolge zu sehen, die dann zu mehr motivieren.

Gut essen

Stellen Sie Ihre Ernährung ohne großen Aufwand um



Gewusst wo

Die Gruppen der Heizmann-Ernährungs-Uhr

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 Walnuss-Öl / alle Gewürze (mäßig Salz)

Gruppe 2: Eiweiß

Ei, Milchprodukte (mager, natur): Dickmilch, Frischkäse (bis 20 % Fett i. Tr.), Hüttenkäse, Joghurt, Kefir, Milch, Molke, Protein-Shake, Quark (bis 20 % Fett i. Tr.), Käse (bis 20 % Fett i. Tr.): Camembert, Harzer, Mozzarella, Schnittkäse (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: Bohne, Erbse, Linse, Kidneybohne, Sojabohne

Nüsse

Sojaprodukte

Gruppe 3: Gute Kohlenhydrate

Getreide: Haferflocken, Hirse, Pumpernickel, Vollkornbrot und -brötchen, Vollkorn-Knäckebrötchen, Vollkorn-Müsli (ungesüßt), Vollkornnudeln, Vollkorntoast

Zum Backen: Vollkornmehl und -schrot (mindestens Type 1050)

Kartoffeln

Vollkorn- / Naturreis

Gruppe 4: Schlechte Kohlenhydrate

Getränke: Cola, Kaffee und Tee (gesüßt), Limonaden, Milch-Fruchtgetränke, Obstsaft (alle), Saftschorlen, Smoothies

Getreide / Mais: Baguette, Cornflakes, Frühstückscerealien auf Maisbasis beziehungsweise mit Zucker, Gebäck (süßes und pikantes), Kekse, Kuchen, Mehl unter Type 1050, Müsli (gesüßt), Nudeln, Reis (poliert), Salzstangen, Toast, Torte, Weißbrot und -brötchen

Kartoffelprodukte: Bratkartoffeln, Kartoffelbrei, Kartoffel-Chips, Pommes frites

Süßes: Eis, Fruchtjoghurts, Fruchtquark, Fertigdesserts, Gelees, Marmeladen, Süßigkeiten beziehungsweise Schokoladenprodukte, Süß- und Zuckeraustauschstoffe, Trockenobst, Zuckerarten (alle)

Getränke 5:

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

Sie dürfen fast alles essen – nur nicht immer

Nach meinem Motto „Gut essen, richtig bewegen, anders denken“ werden Sie anfangen, Ihre Ernährung umzustellen. Sie dürfen dabei (fast) alles essen – nur nicht immer. Denn wenn Sie sich beim Essen nach der Uhr richten, nehmen Sie leichter ab.

In Sachen Bewegung stelle ich das Muskeltraining in den Vordergrund, da Muskeln Fettfresser sind und kräftig mithelfen, Pfunde schneller und effektiver schwinden zu lassen. Und beim Thema „Anders denken“ geht es vor allem darum, mit kleinen Tricks schlechte Angewohnheiten abzulegen und sich selbst zum Erfolg zu motivieren. Das funktioniert am besten nach meinem bewährten Prinzip der perfekten Tage.

Sie möchten am liebsten gleich loslegen? Tun Sie es. Sie können jederzeit ohne großen Aufwand einsteigen und Ihren ersten perfekten Tag leben. Lernen Sie dazu erst einmal, meine Ernährungs-Uhr zu lesen (Sie finden die Uhr vorne auf der Innenseite der Buchklappe; am besten schlagen Sie die Seite heraus, sodass Sie sie beim Weiterlesen vor sich sehen). Sobald Sie sich kurz damit beschäftigt haben, werden Sie erkennen, was Sie künftig morgens, mittags und abends am besten essen:

Mit dem Frühstück geht es los. Oben rechts sehen Sie innen rot unterlegt Zucker und Schokolade, außen im grünen Bereich Obst und Eiweißprodukte, dazwischen gelb unterlegt Vollkornbrot und Müsli. Zusammengesetzt ergibt das ein perfektes Frühstück mit gesunden Vitaminen, sättigendem Eiweiß und hochwertigen Kohlenhydraten aus Vollkorn. Für alle, die nicht ganz auf Zuckriges verzichten möchten, ist auch Süßes in kleinen Mengen erlaubt. Sie sehen, die Vielfalt ist groß – auf der linken Seite finden Sie eine Übersicht darüber, welche Lebensmittel in welche

Gruppe gehören. Da ist für jeden Geschmack etwas dabei, oder?

Wie viel Sie von welchen Lebensmitteln am besten essen, können Sie an den bunten Flächen ablesen. Achten Sie darauf: Der rote und der gelbe Kreis (das sind die guten und die schlechten Kohlenhydrate) werden im Laufe des Tages immer dünner. Das heißt, dass Sie davon im Laufe des Tages immer weniger essen sollten. Schlechte Kohlenhydrate gibt es abends gar nicht mehr; die guten werden auf ein Minimum reduziert.

Mittags essen Sie Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch, Käse – mit (wenig) Beilagen wie Reis, Nudeln oder Kartoffeln. Abends hingegen werden die vom Speiseplan gestrichen. Jetzt servieren Sie sich möglichst nur noch Lebensmittel aus dem hell- und dunkelgrünen Bereich: Gemüse, Eiweißprodukte, Fisch oder Fleisch gehören dazu. Ob für Salatsoßen oder zum Braten – Sie nehmen grundsätzlich nur hochwertiges Öl wie Raps- oder Olivenöl und decken Ihren Flüssigkeitsbedarf hauptsächlich mit Wasser und zuckerfreien Getränken.

Wenn Sie sich an die Heizmann-Uhr halten, ernähren Sie sich nicht nur gesund, sondern auch so, dass Sie dabei abnehmen. Warum? Weil unser Organismus wie ein Ofen arbeitet. Alles, was wir essen, behandelt der Körper wie ein Feuer sein Brennmaterial. Man kann leichtes, schnell entflammbares Papier einlegen oder schwere Briketts, die lange glühen. Solange das Papier fackelt, greifen die Flammen kaum auf die dicken Briketts über. Die verbrennen erst, wenn kein Papier mehr da ist. Genauso macht es auch der menschliche Körper. Kein Wunder also, dass jemand kein Gewicht verliert, wenn er ständig Kohlenhydrate nachlegt wie Papier ins Feuer. Denn so hat der Körper keine Chance, das ungeliebte Fett zu verbrennen, das wie Briketts im Speicher liegen bleibt.



Mit Hülsenfrüchten kann man kaum etwas falsch machen

Versuchen Sie, Ihren Ernährungsplan nach diesen Gesichtspunkten einzuteilen: Obst, Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen oder Erbsen verbrennen langsam – etwa wie ein Pappkarton im Feuer. Sie enthalten wenig schnell entflammbares Papier und dafür viele Ballaststoffe, die uns gut tun. Damit können Sie kaum etwas falsch machen.

Gute Kohlenhydrate stecken zum Beispiel in Vollkornprodukten, Naturreis, Kartoffeln und ungezuckerten Müslis. Sie verbrennen nicht so langsam wie Gemüse, Hülsenfrüchte & Co., aber auch nicht so schnell wie die schlechten Kohlenhydrate. Damit Sie die nächtliche Fettverbrennung nicht blockieren, sollten Sie sich die vor allem in der ersten Hälfte des Tages gönnen.

Die schnellen schlechten Kohlenhydrate (das sind leider die leckersten, die vor allem in Zucker- und Weißmehlprodukten sind: Cornflakes, Weißbrot, weiße Nudeln, Süßigkeiten, Marmelade oder gezuckerte Getränke) gehen sofort in Flammen auf – wie ein Blatt Papier oder schneller – so, als würde man Konfetti ins Feuer werfen. Wer davon ständig etwas nachschiebt, wird nicht richtig satt, aber trotzdem dick, weil sein Feuer nicht mehr an die Fettdepots herankommt.

So geht's:

Essen nach Gewohnheit, aber Kleinigkeiten ändern

Mit der Heizmann-Uhr können Sie Ihr Essen zusammenstellen, wie Sie es mögen – in großen Teilen sogar so, wie Sie es gewohnt sind. Das erfordert nur wenig Änderungen:

◆ **Vollkorn zum Frühstück** Wenn Sie morgens zum Beispiel immer Weißbrot essen, steigen Sie auf Vollkornbrot um, damit Sie gesund gestärkt in den Tag gehen. Müslifreunde achten darauf, dass sie jeweils die Vollkorn-Varianten verwenden und mit möglichst wenig Zucker auskommen. Eiweiß aus Joghurt, Quark, Käse oder Milch macht schön satt. Frisches Obst liefert die Vitamine für den Morgen.

◆ **Keine Kekse zwischendurch** Eine Handvoll Walnüsse, ein gekochtes Ei, ein Stück Käse oder ein Apfel sind gute Snacks für zwischendurch und natürlich besser als Kekse, Kuchen oder Schokolade. Wenn Sie spät frühstücken und ohne großen Hunger bis zum Mittagessen durchhalten können, sollten Sie das auch tun. Je länger Sie zwischendurch nichts essen, desto effektiver verbrennt Ihr Körper Fett. Denken Sie daran: Auch Kleinigkeiten („Ich esse doch jede Stunde nur ein einziges Sahnebonbon“) können dick machen, weil sie die Fettverbrennung blockieren.

Käffchen ohne Kuchen als Pausen-Snack

Der Kaffee ist besser als sein Ruf

Wenn man ihn wohldosiert ohne Zucker trinkt und keinen Apfelkuchen dazu bestellt, hat er viele gesundheitsfördernde Wirkungen. Die braune Brühe hilft zum Beispiel gegen Diabetes, Gicht, Parkinson oder Leberleiden, bringt Herz und Kreislauf in Schwung und pusht zumindest kurzfristig unser Denk- und

Konzentrationsvermögen. Die neuen Coffeeshop-Varianten vom Milchkaffee bis zum Cappuccino mit fettarmer Milch sind nicht nur zum Munterwerden ideal, sondern – natürlich zuckerfrei – zusätzlich als nahrhafte kleine „Zwischenmahlzeit“ geeignet, um zum Beispiel eine Stunde bis zum Mittagessen zu überbrücken. Das Gefühl, etwas Warmes im Bauch zu haben, tut gut – vor allem, wenn man es in stressigen Phasen mit einer kleinen Entspannungs-Pause verbindet. Daher rate ich zum „Coffee to relax“ statt zum „Coffee to go“. Mehr als drei Tassen pro Tag sollten es nicht werden. Um das Aroma immer neu zu spüren, zwischendurch öfter mal einen Schluck Wasser trinken

♦ **Schwerpunkte verlagern** Fürs Mittagessen müssen Sie – je nachdem, wie Sie bisher gegessen haben – nicht viel ändern. Sie sollten jedoch die Schwerpunkte verlegen. Servieren Sie zum Beispiel normalerweise eine große Portion Nudeln oder Reis mit drei Würstchen und ein bisschen Gemüse dazu, machen Sie das jetzt umgekehrt: Sie essen viel Gemüse und ein kleines Würstchen dazu. Die Beilage lassen Sie ganz weg. Oder – wenn Sie das noch nicht schaffen – nehmen sie nur wenig davon. „Das schmeckt mir aber nicht so gut“, werden Sie jetzt einwenden. Da haben Sie natürlich recht. Doch Geschmack ist auch Gewohnheitssache. In diesem Buch verrate ich Ihnen, wie Sie auch Gemüse so hinkriegen, dass es so richtig lecker schmeckt.

Meiden Sie mittags Fertigprodukte wie Pizza, bei denen sich Fette und Kohlenhydrate nicht trennen lassen.

♦ **Naschen als Prophylaxe** Am Anfang fällt es schwer, nachmittags und abends auf Süßes zu verzichten. Damit die Sehnsucht nach Zucker & Co. Sie nicht zu später Stunde schwach werden lässt, sollten Sie sich direkt nach dem Mittagessen ein kleines Stück Kuchen, Ihren

Lieblingspudding oder etwas Schokolade gönnen – und zwar mit gutem Gewissen. Da Sie ohnehin vom Mittagessen satt sind, ist die Gefahr gering, dass Sie bis zum Abwinken weiterrnaschen.

◆ **Tschüss Butterbrot!**

Das Abendessen nach Heizmann ist die größte Umstellung. Ob Sie warm oder kalt essen, spielt keine Rolle. Hauptsache, Sie lassen die schlechten Kohlenhydrate ganz weg und reduzieren die guten auf ein Minimum. Das klassische Butterbrot kommt nicht mehr auf den Tisch, dafür Gemüse, Salat, Käse, Fisch, Fleisch.

◆ **Holt das Gemüse raus**

Und wenn ich auswärts esse? Kein Problem, wenn Sie die Heizmann-Uhr schon halbwegs im Kopf haben. Ob in der Kantine oder im Restaurant – auch hier können Sie Beilagen weglassen und nur Salat oder Gemüse zu Fleisch oder Fisch bestellen. Im Notfall werden Sie auch am Schnell-Imbiss satt: Beim Burger bleibt das Brötchen liegen und für Zucchini, Gurke, Krautsalat oder Tomaten im Döner gilt: „Ich bin ein Star, holt mich hier raus.“ Ein Döner ohne Weißbrottasche geht als schlank machende Mahlzeit durch.

Die Portionierungs-Formel: Wie viel darf's denn sein?

Messen, wiegen, rechnen? Das muss nicht sein. Orientieren Sie sich grob an der sogenannten Faustformel, um zu erfahren, wie viel Sie wovon pro Tag essen dürfen:

Beim **Eiweiß** kommt es darauf an, was Sie zu sich nehmen. Eine Portion Nüsse ist so viel wie Ihre halbe Faust. Bei Quark, Hüttenkäse, Sojaprodukten oder Eiern nehmen Sie eine Faust. Bei Flüssigkeiten wie Milch oder Joghurt oder bei Hülsenfrüchten dürfen Sie zwei Faustgrößen (das

entspricht etwa 600 Gramm) verteilen. Bei Fleisch, Wurst oder Schnittkäse orientieren Sie sich an der Größe und Dicke Ihrer ausgestreckten Handfläche.

Obst ist zwar gesund, trotzdem sollten Sie es überwiegend morgens und mittags essen – maximal zwei Faustgrößen pro Mahlzeit – das entspricht etwa zwei Äpfeln (denken Sie dran: Auch der in Obst enthaltene Fruchtzucker ist ein Zucker). Bei Gemüse ist das anders. Hier dürfen Sie viel nehmen, mindestens eine Faustgröße pro Mahlzeit.

Von den **guten Kohlenhydraten** – vor allem von denen mit Vollkorn – verteilen Sie etwa zwei Faust- oder Handflächengrößen auf die erste Hälfte des Tages. Da gehört zeitlich auch maximal eine halbe Faust mit schlechten Kohlenhydraten hin. Grundsätzlich gilt bei den schlechten aber natürlich: Je weniger davon, desto besser.

Richtig trinken: Auch Säfte können dick machen

Wussten Sie, dass die meisten Essfehler beim Trinken gemacht werden? Warum? Ganz einfach, weil viele Leute glauben: „Das ist ja nur was zu trinken, das macht ja nicht dick.“ Falsch gedacht – vor allem zuckerhaltige Getränke sind echte Kalorienbomben, noch dazu heimliche, weil wir – anders als bei Sahnetorte – gar nicht so richtig merken, was durch uns hindurchfließt. Außerdem preist die Werbeindustrie gezuckerte Getränke gerne als „Wellness-Drinks“ oder „Fitmacher“ an und verbreitet mit dem Hinweis auf hohen Vitamingehalt ein gutes Gewissen beim Trinken. Doch denken Sie dran: Ob Alkoholisches, Cola, Limonade, Fruchtsaft oder Multivitaminsaft – alles, was Zucker enthält, bremst die Fettverbrennung aus. Wenn Sie es genau wissen wollen, werfen Sie einen Blick auf die Zutatenliste: Stecken mehr als zwei Gramm Kohlenhydrate in 100 Millilitern, sollten Sie das Getränk lieber meiden. Die besten Getränke

für eine schlank machende Ernährung sind Wasser (halbstilles oder stilles) und ungesüßte Tees (insbesondere grüner). Zwei bis drei Liter energiefreie Flüssigkeit pro Tag sollten Sie trinken.

Langsam umgewöhnen und Wassertrinker werden

„Ich trinke aber so gerne mal eine Cola, da möchte ich nicht drauf verzichten“, heißt es oft. Gegen „mal eine“ ist auch nichts einzuwenden, doch sollte das nicht regelmäßig passieren. Ich rate deshalb zur langsamen Entwöhnung: Halbieren Sie die Menge Ihres Lieblingsgetränks und gleichen Sie das mit der gleichen Menge Wasser aus: ein Glas Limo, aber dann ein Glas Wasser, statt der nächsten Limonade. Oder ersetzen Sie die gezuckerte Brause vorübergehend durch die Light-Version, das Bier durch ein alkoholfreies. So schaffen Sie es leichter, sich langfristig aufs Wassertrinken umzustellen. Übrigens: Alkohol ist nicht nur ein gefährliches Zellgift für unseren Körper, sondern auch ein ausgesprochener Dickmacher, der so schnell von unserem Organismus verbrannt wird, wie Kerosin in Flammen aufgeht. Ein deftiges Essen am Abend und ein paar Gläser Bier hinterher – da hat der Körper die ganze Nacht zu kämpfen, um den Alkohol abzubauen (je nach Abfüllzustand kann das sehr lange dauern), und lässt die Pommes-Schnitzel-Kombi ungestört in die Fettdepots wandern. Wer nicht ganz verzichten will, muss sich eisern an eine einzige Regel halten: Ein Glas Rotwein oder Bier ist mal erlaubt und hat sogar gesundheitsfördernde Wirkungen – eine Flasche Bier ist schon zu viel.

Kann man wirklich leidenschaftlich gerne naschen und trotzdem schlank bleiben? Das werde ich oft gefragt und sage eindeutig: Ja. Doch auch hier gelten ein paar Selbstüberlistungs-Regeln. Zuerst einmal sollten Sie nicht

versuchen, sich das Naschen ganz zu verbieten. Das macht nur heißhungrig auf Verbotenes. Gönnen Sie sich hin und wieder etwas Süßes.

Essen Sie voller Hingabe, statt hastig zu schlucken

Der beste Zeitpunkt dafür ist direkt nach dem Mittagessen, das haben Sie ja schon auf Seite 15 erfahren. Da sind Sie einfach zu satt, um über die Stränge zu schlagen, können sich aber trotzdem ganz bewusst auf Genuss programmieren. Der lässt sich nämlich nicht durch die Menge steigern, sondern durch die Intensität. Essen Sie ein Häppchen Schokolade langsam und voller Hingabe, statt ein Stück Torte hastig und mit schlechtem Gewissen zu verschlucken. Spüren Sie, wie gut das tut. Mein Tipp für harte Schoko-Fans: Steigen Sie auf Bitterschokolade um. Die macht auch glücklich, aber sie schmeckt nicht so umwerfend, dass man immer mehr will.



Wer allzu gerne knabbert, sucht gesunden Ersatz

Und noch eine Warnung: Fallen Sie nicht auf die kalorienreduzierten Verführer herein, die mit Süßstoff locken. Die machen zwar tatsächlich nicht direkt dick, aber wir langen gerne mal kräftiger zu, als uns guttut, wenn eine Light-Praline flüstert: „Von mir kannst du ruhig ein bisschen mehr nehmen. Ich bin ja kalorienfrei gesüßt und trotzdem lecker. Da spielt die Menge doch keine Rolle.“ Von solchen Argumenten eingelullt, beschummeln wir uns gerne selbst und essen am Ende viel mehr als von normalem Naschkram. Wenn Sie es gewohnt sind, abends vorm Fernseher zu knabbern, wird es Ihnen schwerfallen, gleich von Keksen auf Kohlrabi umzusteigen. Deshalb empfehle ich für den Übergang Trockenobst (gesunde Mineralien!) statt Chips oder Gummibärchen, ein Knäckebrot mit Frischkäse statt eines Schokoriegels. Im Rezeptteil dieses Buches finden Sie bei den Snacks auch kleine Naschereien, die Sie sich zwischendurch guten Gewissens gönnen können. Denn darin stecken – anders als bei den meisten Süßigkeiten – nicht nur überwiegend schlechte Kohlenhydrate, sondern auch wertvolle und sättigende Nährstoffe.

Richtig bewegen

Mit Muskeln geht das Abnehmen leichter



Nanu? Bewegungs-Tipps in einem Kochbuch? Vielleicht wundert Sie das. Aber ich möchte Ihnen diesen wichtigen Teil meiner Methode nicht vorenthalten. Auch wenn Sie sich dieses Buch vielleicht nur gekauft haben, um danach zu kochen, werden Sie sicher nichts dagegen einwenden, wenn Sie nebenbei schnell auch noch ein paar Pfunde verlieren.

Walken ist dafür wunderbar, Radfahren tut gut, Bauch-Beine-Po-Gymnastik hält beweglich, Joggen bringt Herz und Kreislauf in Schwung – kurz: Jede Form von Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Selbst wenn es nur ein Spaziergang am Tag ist, können Sie damit Ihr eigenes Haltbarkeitsdatum langfristig prima verlängern. Trotzdem sind viele Einsteiger ein wenig enttäuscht, wenn sie brav

ihre Runden durch den Park gedreht haben, regelmäßig im Turnverein waren, im Urlaub gewandert sind, sich aufs Rad schwingen, statt ins Auto zu steigen. Denn sie nehmen dabei nicht ab.

Das ist kein Wunder, denn bei Ausdauersportarten verbrennt der Körper nur dann Fett, wenn wir laufen, schwimmen oder Rad fahren. Sobald wir stehen bleiben, hört er auf damit. Muskeln dagegen schlafen nie, selbst dann nicht, wenn ihre Besitzer längst schon eingeschlummert sind. Das heißt: Wer mehr Muckis hat, nimmt leichter ab.

Deshalb plädiere ich für Muskeltraining in Kombination mit einer Ernährung nach der Heizmann-Uhr. Der sicherste Weg führt übers Fitness-Studio. Doch Muskelaufbau klappt auch mit unkomplizierten Übungen zu Hause. Die Intensität bestimmen Sie dabei selbst. Und grundsätzlich gilt: Je mehr Sie sich abverlangen und je deutlicher Sie sich steigern, desto schneller werden Sie Erfolge sehen. Aber Achtung: Sein Sie nicht enttäuscht, wenn Sie am Muskelaufbau arbeiten, aber die Waage erst mal mehr statt weniger anzeigt. Das liegt daran, dass die neuen Muckis mehr Gewicht haben. Später wird sich das wieder ausgleichen, wenn das darüberliegende Fett schmilzt.

Für Beine und Po

Knienbeugen am Stuhl

Stellen Sie sich mit leicht gespreizten Beinen vor einen Stuhl (Rücken gerade, Hände ins Genick, Ellenbogen nach hinten) und senken Sie das Gesäß bis knapp über die Sitzfläche (zart berühren, nicht hinplumpsen). Kurz innehalten und langsam zählen: 21, 22. Dann mit Kraft (nicht mit Schwung) wieder hochdrücken. So oft wiederholen, bis Sie erschöpft sind. Schreiben Sie nun auf, wie oft Sie es geschafft haben und starten Sie danach die

zweite Runde mit der gleichen Übung. Diesmal fällt's schwerer, vielleicht schaffen Sie weniger. Das macht nichts. Auch danach wird das Ergebnis notiert. Das Ganze machen Sie in der ersten Woche zwei oder dreimal. In der zweiten Woche steigern Sie die Zahl der Kniebeugen in beiden Runden. Zu leicht? Dann machen Sie die Übung ohne Stuhl und gehen tiefer in die Hocke.

Formt Brust und Bauch

Liegestütze für Anfänger und Könner

Legen Sie sich flach auf den Bauch, schließen Sie die Beine und winkeln Sie die Unterschenkel an. Die Füße dürfen dabei über Kreuz liegen. Die Hände werden etwa schulterbreit aufgestützt. Nun drücken Sie sich mit geradem Rücken langsam nach oben, bis die Ellenbogengelenke nur noch minimal angewinkelt sind. Dann geht's wieder herunter – aber nicht hinlegen. In dieser Position zählen Sie langsam: 21, 22. Anschließend stemmen Sie sich wieder hoch. Wie bei den Kniebeugen versuchen Sie im ersten Durchgang so viele wie möglich, machen eine kurze Notierpause und starten dann die zweite Runde. Später steigern Sie sich im Wochenrhythmus, bis Sie 30 schaffen und das Ganze nicht mehr auf den Knien, sondern auf den Füßen mit durchgestreckten Beinen ausführen.

Pomuskel-Macher

Für eine ansehnliche Rückseite

Legen Sie sich flach auf den Rücken. Winkeln Sie dann die Beine so an, dass die Füße auf dem Boden stehen. Die Knie sind dabei um etwas weniger als 90 Grad angewinkelt. Nun drücken Sie den Po ganz langsam nach

oben – und zwar so weit wie möglich. Am höchsten Punkt kneifen Sie die Pobacken fest zusammen und halten die Spannung, während Sie langsam zählen: 21, 22. Danach senken Sie das Gesäß wieder ab und halten es knapp über dem Boden, bevor Sie es wieder emporheben. Einmal hoch, anspannen, zählen und runter – das ist jeweils eine Wiederholung. Steigern Sie sich auch bei dieser Übung so wie bei den anderen. Fortgeschrittene machen das Ganze auf einem Bein und legen das andere auf dem Knie des Standbeins ab.

Effektiv bewegen: Wie viel muss denn sein?

Wenn Sie anfangen, sich regelmäßig zu bewegen, sollten Sie weder über- noch untertreiben. Beides frustriert nur. Vielleicht kennen Sie das? Sie haben sich so richtig ausgepowert, gekämpft fast bis zum Umkippen, geduscht, frisch gemacht und dann heißhungrig die Küche betreten. An Tagen ohne Sport wären Sie nun mit einem ganz normalen Abendessen ausgekommen, jetzt verputzen Sie im Affenzahn das Doppelte und schleichen hinterher gleich noch einmal zum Kühlschrank. Dann ist es kein Wunder, dass Sie bald mehr wiegen als in sportfreien Zeiten und enttäuscht feststellen: Na so was, Sport macht ja dick.

Das Gleiche kann auch passieren, wenn Sie zu gemütlich trainieren. Vielleicht auf dem Heimfahrrad hocken und in die Pedale treten, ohne sich anzustrengen. Oder ins Schwimmbad gehen, drei Bahnen paddeln, dafür aber mit Anfahrt, Umziehen, Duschen, Föhnen, Packen und Abfahrt drei Stunden im Einsatz sind und zu Hause (allein die Luft im Schwimmbad macht ja schon hungrig und müde) erst mal den Kühlschrank plündern wie sonst nie („Das habe ich mir doch verdient, ich habe ja Sport getrieben“).

Meine Empfehlung: Ob Walken mit oder ohne Stöcke, Joggen, Schwimmen, Radeln oder Steppen auf dem Heimtrainer – suchen Sie sich ein Ausdauerprogramm, das

Ihnen Spaß macht, und betreiben Sie es zwei- bis dreimal pro Woche eine halbe Stunde.

Auch beim Muskeltraining genügt es, wenn Sie die Aufbau-Übungen, die ich Ihnen vorgeschlagen habe, zweimal in der Woche machen.

Essen rund um den Sport: Stärken Sie sich mit Eiweiß ...

Um den Sport herum sollten Sie Ihre Papierzufuhr möglichst gering halten. Also vorher und nachher auf Kohlenhydrate (auch auf gezuckerte Getränke) verzichten und dafür etwa 90 Minuten vor dem Sport Obst, Gemüse oder Eiweißhaltiges essen (ab nachmittags besser Gemüse als Obst). Auch nach dem Sport tut Eiweiß gut.



... und denken Sie ans Trinken

Beim Sport am besten nicht erst Wasser nachschütten, wenn der Schweiß schon geflossen ist, sondern immer wieder zwischendurch – selbst dann, wenn Sie noch nicht richtig in Fahrt sind und noch gar keinen Durst verspüren.

Selbstversuch: Machen Sie den Beinkrafttest

Bevor Sie loslegen, möchten Sie noch wissen, wie es eigentlich um Ihre Kraft bestellt ist? Dann empfehle ich den Beinkrafttest: Setzen Sie sich auf die Kante eines

Sessels oder Sofas oder auf die eines Stuhls (das ist etwas leichter). Strecken Sie nun ein Bein nach vorne (die Arme dabei auf den Rücken) und stehen Sie langsam auf. Ohne Schwung zu nehmen – nur mit der Kraft des Standbeins. Geschafft? Dann dürfen Sie sich gratulieren: Ihre jugendlichen Muskeln sind noch da. Nicht geschafft? Macht auch nichts – mit ein bisschen Training kriegen Sie das demnächst wieder hin.

Anders denken

Motivieren Sie sich zum Erfolg

Kennen Sie das? Sie stehen morgens mit dem ganz festen Vorsatz auf: Heute esse ich mal nur Gesundes. Ich greife nicht in die Keksdose, bestelle mittags keine Pizza. Ich treibe Sport und höre endlich mit dem Naschen abends vorm Fernseher auf. Ja, theoretisch ist das ganz einfach. Doch sobald die Lust auf Leckerer kommt, schwinden die guten Vorsätze. Der kleine Heißhunger treibt einen zur Schokolade – und einmal zugelangt, brechen alle Dämme. „Jetzt habe ich doch versagt, jetzt kommt es auf ein Stück mehr oder weniger auch nicht an.“ Der Frust fordert Trost – und flugs ist aus einem Stück Schokolade eine halbe Tafel geworden. Der Rest des Tages ist gleich mit vermässelt. So vergehen ganze Wochen mit immer neuen Vorsätzen und immer neuem Scheitern.

Um das zu vermeiden, rate ich zum Prinzip perfekter Tage. Das heißt, dass Sie sich anfangs nur an einem Tag in der Woche vornehmen, gesund zu essen, Sport zu treiben und nicht (oder nur ganz wenig zum richtigen Zeitpunkt) zu naschen. Weil der Mensch ein Gewohnheitstier ist, fällt das naturgemäß schwer. Niemand trennt sich gerne von seinen lieb gewonnenen Gewohnheiten. Doch mit der beruhigenden Gewissheit „Es ist ja nur für einmal, morgen darf ich wieder wie immer“ wird aus der scheinbar unüberwindbaren Hürde ein gehbarer Schritt – Erfolgsgefühle inklusive. Die meisten Menschen, die mit meiner Methode erfolgreich abgenommen haben, waren dafür im ersten Durchgang sehr dankbar und kehrten auch erst einmal gerne zum Gewohnten zurück. Bis sie langsam merkten, dass die perfekten Tage eigentlich gar nicht so schlimm sind. Dass es

ihnen nach diesen Tagen sogar besser geht. So werden die Heimweh-Tage langsam immer weniger und die perfekten mehr. Wer diesen Schritt schafft, empfindet Gesund-Essen nicht mehr als Qual, sondern als Lebensqualität. Misserfolge frustrieren dann nicht mehr, sondern Erfolge motivieren.

Finden Sie neue Wege zum persönlichen Glück

Damit es langfristig gelingt, schlechte Gewohnheiten abzulegen, muss die Motivation stimmen. Wer nur Selbstdisziplin und Verzicht von sich verlangt, tut sich keinen Gefallen. Versuchen Sie lieber, schlechte Gewohnheiten gegen gute auszutauschen.

Auch hier rate ich Ihnen, langsam vorzugehen. Überstürzen Sie nichts. Denken Sie erst einmal genau über Ihr Essverhalten nach: Wann tue ich Dinge, die ich eigentlich gar nicht will? Zum Beispiel immer wieder Schokolade essen.

Was erwarte ich, wenn ich es entgegen meiner guten Vorsätze doch mache?

Perfekter Tag

Sechs Regeln fürs Gelingen

1 Sie essen überwiegend nach der Heizmann-Uhr. Morgens genehmigen Sie sich gute Kohlenhydrate; im Laufe des Tages wird das Papier reduziert – und am Abend verzichten Sie ganz darauf.

2 Sie essen drei- bis fünfmal am Tag und achten darauf, dass genug sättigendes Eiweiß dabei ist.

Beim Fett bevorzugen Sie hochwertige Öle wie