

MARION GRILLPARZER



Die



All



YOU



CAN



EAT



Diät



Immer satt,
immer
glücklich,
für immer
schlank



G|U



Das bringt Ihnen All-you-can-eat

- Weniger Pfunde, mehr gute Laune. Und zwar dauerhaft.
- Sich schlank und zufrieden essen: mit dem richtigen GLYX. Tschüss, Heißhunger!
- Mehr Wissen: 35 Biochemische Gesetze zeigen, was den Körper schwerer oder leichter werden lässt. 88 Fatburner der Natur werden zum Superfood-Abc.
- Küchensternstunden: Mit der 1-2-3-Formel und den Lebensmittellisten ist Kochen leicht. Sie müssen nicht mal rechnen, nur Pi mal Daumen die Mengen schätzen.
- Mit über 120 leckeren Rezepten und Küchen-Quickies Neues entdecken, Vertrautes schlemmen, Fast Food genießen.
- Auch auswärts bestehen: ob im Büro, am Buffet oder im Restaurant.
- Vorankommen: mit drei kleinen, ganz einfachen Programmen zu Sport, Entspannung und Detoxen.
- Nie mehr schlechtes Gewissen: Kleine »Sünden« gleichen Sie ganz einfach aus.

Und das soll eine Diät sein? Eher ein Lebensstil. Sie können – und sollen! – mit allen Sinnen in den herrlichsten Sachen schwelgen.



GENIESSER-KNOWHOW

Wie kommt man überhaupt auf so etwas, wie dass all you can eat schlank macht? Die Idee habe ich Jürgen Egeling zu verdanken, einem Leser. Der flog mit dem GLYX-Kompass, meiner schlichten Lebensmittelampel, nach Tunesien an ein All-you-can-eat-Buffer – und kam nach zwei Wochen sechs Kilo leichter zurück. 30 weitere Kilo folgten. Wie, das erzählt er auf [≥](#).

Mein Hintergedanke

Wer mich kennt, der weiß, ich würde niemals ein All-you-can-eat-Buch machen ohne einen kleinen, vielleicht sogar etwas verrückten Hintergedanken, der aber

- a. grillparzerwahr ist, was heißt: wissenschaftlich fundiert und menschlich machbar.
- b. wirklich etwas im Leben verändert. Natürlich nicht nur in Richtung schlankerer Figur, sondern auch: mehr

Fröhlichkeit, mehr Zufriedenheit, mehr Gesundheit ...
Und wie bei den meisten Veränderungen im Leben muss man

- a. den ersten Schritt tun.
- b. das Ganze einfach mal vier Wochen lang ausprobieren.
In sich hineinspüren. Den Rest erzählt der Körper.

All you can eat heißt für mich:

Du kannst alles essen. Kein Nährstoff ist verboten. All you ... alles, das du, dein Körper, dein Kopf, deine Seele ...
... can eat ... essen kannst (ohne Schaden zu nehmen) –
um richtig satt zu sein.
Und freilich geht es hier auch um große Portionen.

Ziel ist ...

In vier Wochen hat man sich und den Körper, das Gehirn und den Stoffwechsel so verändert, dass die Portionen, die man braucht – wenn sie wirklich zu groß sein sollten – Normalität annehmen, man viel schneller fühlt, wann man satt ist – und dass man satt ist. Ein weiteres Ziel wäre, dass man vielleicht sogar die Gewohnheiten aufdeckt oder das Lebensmittel entdeckt, das einem den Bauch, den Heißhunger, die Gewichtsprobleme beschert. Und natürlich: dass man nachhaltig etwas verändert. Kann man. Die noch recht junge Wissenschaft von den Körperzellen – die Epigenetik – zeigt: Wir können unsere Gene verändern. Sie an- und ausknipsen. Es reicht, ein paar Wochen anders zu essen, und wir verändern unseren Stoffwechsel grundlegend. Das heißt: Die Gene machen einen nicht mehr dick und diabeteskrank.

Was ich verspreche: Nach anfänglichen Missstimmungen spürt man recht bald, dass man viel mehr Energie hat, schon morgens fröhlicher aus der Bettwäsche guckt, dass man auch mehr Lust hat, etwas zu unternehmen – und

dass ganz schön viele Zipperlein schlichtweg verschwinden. Von Gliederschmerzen über leichte Depression zur Migräne bis zum Reizdarmsyndrom. Ach ja, bevor ich es vergesse: Pfunde verschwinden natürlich auch.

All you can eat – wie sieht das aus?

Ich halte Sie nicht mit unnötig viel theoretischem Wissen auf. Wer tiefer einsteigen will, der kann zum Beispiel meine Bücher über den GLYX und den Heißhunger lesen (Buchtipps auf [≥](#)).

Trotzdem müssen Sie in die Gesetze des Körpers wenigstens mal hineinschnuppern – und das Neueste aus der Forschung lesen.

Zu dem Basiswissen kriegen Sie eine klitzekleine Liste mit Nahrungsmitteln, die Sie meiden (dürfen!). Die bei ganz vielen Menschen den Stoffwechsel ruinieren. Wie moderner Weichweizen, wie künstliche Süßstoffe, wie Softdrinks ...

Sie bekommen aber vor allem eine große Liste mit Lebensmitteln, von denen Sie ganz viel essen dürfen, weil sie natürliche Fatburner sind. Weil sie Ihnen mit ihren Inhaltsstoffen mehr Energie schenken, Ihnen das Abnehmen leicht machen.

Dazu gibt's Tabellen, die Ihnen helfen, das Ganze individuell anzupassen, eigene »Unverträglichkeiten« zu berücksichtigen.

Und dann kriegen Sie noch eine 1-2-3-Formel. Einen Nudel-Joker. Einen Schlamper-Joker für danach. Also für das Croissant, die Pizzaorgie, das Schwiegermutterwochenende ...

Dazu gesellen sich die wunderbaren Rezepte von Martina Kittler, der Lebensmittel- und Sportexpertin, begnadeten Köchin und Buchautorin. Lauter Lieblingsrezepte, von

Schnitzel bis Nudelsalat! Schließlich muss es sich lohnen, wenn man schon mal all-you-can-eaten darf.



Wann Sie dieses Buch brauchen

Auf die ersten All-you-can-eat-Rezepte in meinem Buch »Hey Heißhunger« bekam ich virtuelle Waschkörbe voll Mails mit der Bitte um »mehr davon«. Dieses Buch hat nun eine Doppelfunktion: Man kann eine All-you-can-eat-Diät machen. Sprich: eine neue Lebensweise finden. Oder einfach nur die Rezepte herauspicken und in die eigene Lebensweise packen, ins Low-Carb-Leben, ins Metabolic-Balance-Leben, ins Logi-Leben ... immer dann, wenn einen der große Hunger überfällt. Egal ob nach der Wanderung oder in den Tagen vor den Tagen oder weil Stress die Vorräte leer gemacht hat – also immer, wenn man Heißhunger hat und nicht zunehmen will.

Mit den Regeln, die hinter den All-you-can-eat-Rezepten stecken, nimmt man nicht zu. Lebt gesund und kriegt auch noch gute Laune. Ich hab noch nie so viele glückliche Augen gesehen wie beim Testen der Rezepte ab $\geq$.

Viel Spaß beim Schlemmen, herzlichst, Ihre

Oliver Gillpözer



ALL YOU CAN EAT - DAS HEISST: FÜR IMMER SCHLANK

Ungelebte Polsterchen kommen nur vom All you must eat, vom Heißhunger, ständiger Kontrolle, niedrigem Blutzucker, Nährstoffmangel, Frust... Nun gibt es eine All-you-can-eat-Strategie, die macht satt, glücklich, schlank – und zwar über Wissen,

Gefühle und Ausprobieren. Über den Teller und den Körper. Mit ein paar kleinen Regeln wie der 1-2-3-Formel, dem Weizen-weglass-Experiment, dem Schlamper-Joker. Ein Langzeitprojekt! Mit der Nebenwirkung: ein Leben lang glücklich.





ALL YOU CAN EAT – JA, JA ...?

Im Trend sind grüne Smoothies – eine Mischung aus Unkraut, grünen Gemüseblättern und Früchten, im Mixer zu einem giftgrünen, »moosigen« Schlabber verquirlt. Warum nur trinken Menschen das freiwillig? Jeden Tag? Weil sie plötzlich etwas spüren. Mehr Energie haben. Mehr Zufriedenheit. Mehr Freude. Weil Zipperleins verschwinden. Und: weil sie nicht mehr suchen müssen. Der Körper, die Seele, der Kopf ist satt. Man braucht auf einmal die Tüte

Chips nicht mehr, die Kekse, den Riegel, die Pizza ... Weil der Körper hat, was er braucht. Das Gefühl kennen GLYXler auch schon mit dem morgendlichen Zellschutzcocktail aus Beeren, Leinöl, Joghurt ...

Das Schönste ist: In dem Moment, wenn Gefühl mitschwingt, braucht man den Verstand nicht, um etwas zu ändern. Das geht dann ganz von selbst.

Wir wissen heute: Kalorie ist nicht gleich Kalorie. Wohl dosierte Bewegung wirkt sich auf die Gesundheit viel besser aus als Kaloriensparmaßnahmen. Wir wissen auch: Etwas rundlichere Menschen leben länger als magere. Und wir wissen: Wenig essen macht nicht schlank – im Gegenteil.

Fehlen Kalorien, fehlt nur ein Nährstoff, schraubt der Körper den Stoffwechsel runter, den Appetit hoch. Wir verbrennen immer weniger Kalorien, haben weniger Energie. Das Ende kennt man unter einem niedlich klingenden Namen: Jo-Jo.

Für das Gehirn ist jeder Mangel purer Stress. Das geht mal eine Woche gut. Dann nicht mehr. Fehlt Eiweiß, fehlt Bewegung, nagt der Körper seine Eiweißvorräte an: die Muskulatur. Ein Pfund weniger Muskeln verbrennt 100 kcal weniger am Tag. Und es dauert Monate, bis der durch die falsche Diät (Pülverchen) ruinierte Stoffwechsel wieder in Richtung Fettverbrennung schnurrt.

Heute weiß man: Man braucht seine Muskeln. Man muss essen, um abzunehmen. Regelmäßig, genug und das Richtige. Aber gleich all you can eat?

Wer meidet, nimmt zu

Abnehmen ohne Fett oder Kohlenhydrate funktioniert nicht, fanden Mediziner des Boston Children's Hospital in einer Studie heraus. Fehlt ein Nährstoff, schaltet der Stoffwechsel auf Sparflamme, verbrennt weniger Kalorien, weniger Fett. Man verglich drei Diäten mit gleichem Kaloriengehalt. Nr. 1: fettarm, ballaststoffreich. Nr. 2: viel Fett und Eiweiß, kaum Kohlenhydrate. Nr. 3: Man ließ nur Kohlenhydrate mit

hohem GLYX weg, die den Blutzuckerspiegel schnell hochtreiben.

Das Fazit: Nr. 1 drosselte den Grundumsatz um 423 Kalorien pro Tag. Nr. 2 senkte ihn um 297 kcal. And the winner is ...: Die GLYX-niedrig-Diät senkte den Energieumsatz nur um 97 kcal. Und nur sie war langfristig erfolgreich.

All-you-must-eat-Bäuche

Freilich staune auch ich über die Einkaufswagen mit XXL-Packungen an Toast, Nudeln, Chips, Riegeln, Eisbechern ... und die All-you-can-eat-Menschen am All-you-can-eat-Sonderangebot-Fließband im Chinarestaurant. Dabei handelt es sich aber gar nicht um all you can eat. Es ist *all you must eat!* Es sind die vom ruinierten Stoffwechsel aufgezwungenen Berge, die man essen muss. Das *all you must eat* kann auch ganz harmlos und gesund aussehen: Man geht viermal die Woche joggen, isst nicht übermäßig viel, hat trotzdem ständig Hunger. Hat immer das Gefühl, was essen zu müssen. Man kontrolliert, was man isst, fühlt sich nie satt, trotzdem wächst der mittlere Ring, unglaublich beharrlich.

Tatsache ist: Alle Menschen, die einen Bauch haben, der mehr misst als 89 cm (Frau) oder 102 cm (Mann), müssen einfach essen. Müssen oft viel essen. Haben häufig Heißhunger. Können von irgendeinem Lieblingsessen nicht lassen. Fühlen sich selten so richtig satt. Haben oft Probleme mit dem Bauch, der Haut, den Gelenken ... Das Fett in diesem Bauch produziert nämlich Hormone, die uns träge machen, müde machen, hungrig machen, krank machen, dick machen. Das muss übrigens kein sehr großer Bauch sein, der verschwindet oft einfach unter dem Hemd, dem T-Shirt. Nur: All diesen Bauch-Menschen hilft keine Diät, die empfiehlt: *Iss die Hälfte, zähl Kalorien, spar Fettaugen, lass die Kohlenhydrate weg.* Das machen die nämlich nur ein paar Tage – und hören dann wieder auf. Aus dem einfachen Grund: weil es nicht gut tut.

Depressiv macht. Nervös. Weil der Stoffwechsel nicht mitmacht.

Da muss man schon etwas subtiler ran. Und für diese Menschen wie Andreas, Carola, Frank, Heinz-Otto, Wolf, Gitta – und mich – habe ich diese All-you-can-eat-Strategie ausgetüftelt. Die hat sich in der Praxis wunderbar bewährt. Nie habe ich so viele glückliche Mädels am Tisch gehabt wie in den letzten Monaten, beim Ausprobieren der Smoothies, der Schnitzel, der Gemüsepfannen, der Nudel-Joker, der Puddings für dieses Buch.

Immer satt, immer glücklich, für immer schlank

Stellen Sie sich vor, es gäbe eine Brille, die würde aus einem kleinen Keks ein Riesenkeks machen. Das wäre doch super. Dann wären wir mit einem Keks glücklich. Oder sie macht aus einem Pastateller einen Riesenpastateller. Mensch, wären wir danach satt. Das Auge isst mit. Nun, so eine Brille haben japanische Forscher entwickelt. Computertechnik zaubert das Keks doppelt so groß. Freiwillige mit Diätbrille aßen zehn Prozent weniger Kekse. Unglaublich, für was alles Forschungsgeld ausgegeben wird ... Man sollte einfach zehn Prozent weniger Zucker ins Keks tun, und schon hätte man den gleichen Effekt. Noch besser: Man zaubert wunderbare All-you-can-eat-Rezepte – und macht ohne Brille ganz viele Menschen glücklich.



Wenn Sie wollen, dürfen Sie ab jetzt immer aufessen.

All you can eat heißt: keine Angst vor dem Essen

Es gibt keine Katastrophen. Man kann jede Futterorgie mit der nächsten Mahlzeit ausgleichen. Oder mit ein paar Kniebeugen extra. Die weltweite Diogenes-Studie (Internet-Tipp auf [≥](#)) zeigt: Langfristig nimmt nur ab, wer genug Eiweiß auf dem Teller hat, genug von den essenziellen Fettsäuren – und glyxniedrige Kohlenhydrate. Nichts darf fehlen, kein Nährstoff darf verteufelt werden. Nur dann, stellten die Forscher fest, hat man kaum Diät-Abbrecher und kaum Jo-Jo-Effekt. Sogar Schlampern ist wichtig: Man lernt nämlich nur aus seinen Fastfood-Ausrutschern. Man fühlt dann plötzlich, wie man sich fühlt: wie eine Kreuzung aus einem gigantischen Medizinball und einem feststeckenden Pups. Und das mag man irgendwann nicht mehr dauernd haben.

»Diät« kommt aus dem Griechischen und heißt »Lebensweise«. Ist also ein ziemliches Langzeitprojekt. Auch wer all-you-can-eat-abnehmen will, sollte ein langfristiges Projekt draus machen. Mehr als ein Kilo in der Woche ist nicht drin. Mehr abnehmen ist eh nicht gesund – und langfristig möchte man ja auf der Erfolgswelle mitschwimmen. Wiegen? Ein-, zwei-, dreimal im Monat reicht. Auf der Körperfettwaage kann man gucken, wie das Fett verschwindet – und die Muskeln wachsen.



GUT ZU WISSEN

LIEBER GAR NICHTS ESSEN? Es fällt laut Studien der merkwürdigen Spezies Mensch leichter, *nichts* zu essen als etwas »Gesundes«. Weil das gerade nicht da ist. Weil man meint, es schmeckt nicht. Weil man nicht weiß, ob es nicht vielleicht doch dick macht ... So erntet man mit 100-prozentiger Sicherheit den Jo-Jo-Effekt. Der Körper baut Muskeln ab, drosselt den Stoffwechsel. Die Lösung: All-you-can-eat-Wissen. Wer weiß, kann klug agieren.

Mangel muss man meiden

Die Forscher raten: Softdrinks, Teigwaren, Kartoffeln, Weißbrot und Süßes reduzieren und lieber Vollkornprodukte wählen, auf genügend Eiweiß und essenzielle Fette achten und auf ballaststoffreiche Lebensmittel wie viel Gemüse und saures Obst setzen. Und: sich mehr bewegen!

95 Prozent der Diäten werden nämlich abgebrochen, weil die Laune schlecht, der Hunger groß, der Kreislauf schlapp ist. Ganz einfach: weil die Diät einen Mangel hat, und zwar den, einen Mangel zu erzeugen. Wenn eine Diät nicht satt macht, wenn sie nicht zufrieden macht, wenn etwas fehlt, dann spielt das Gehirn nicht mit – und das Ganze endet unschön: Mega-Frust, gewürzt mit einer Jeansgröße mehr nicht allzu lange danach.

Hunger ist immer ein Zeichen von Mangel. Ein Mangel an Liebe, ein Mangel an Schlaf, ein Mangel an Entspannung (sprich Stress), ein Mangel an Licht und *in achtzig Prozent der Fälle* ein Mangel an einem Nährstoff im Körper.

- Das Gehirn mag es gar nicht, wenn uns plötzlich Zucker im Blut fehlt, dann werden wir ziemlich nervös, zittrig und kriegen Hunger. Schwups ist er drin, der Riegel, der Leberkäs in der Semmel ... ohne dass man auch nur drüber nachdenkt.
- Forscher haben festgestellt, dass ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren (steckt vor allem in Seefisch, Bio-Käse und Leinöl) genauso heißhungrig macht wie ein Mangel an Eiweiß, an Vitalstoffen der Pflanzen, an Vitaminen oder Mineralien. Fehlt nur ein Stoff, schickt uns das Gehirn unnachgiebig zum Kühlschrank, mit der Mission, den Stoff zu kriegen. Das sieht man schließlich am Bauch. An den Hüften.

Die All-you-can-eat-Diät schafft erst einmal Mangel ab. Ja, auch mit einem glibberigen grünen Dingsda morgens. Das mitunter herrlich schmeckt, wenn man eine seiner zwei täglichen Obstportionen in den Mixer schnippelt. Ich lieb ihn, den Carb-Greenie auf [≥](#).



Grün, grün, grün – schöpfen Sie hier ruhig aus dem Vollen!

Die Lust auf all you can eat ist normal

Der Hunger kommt an den Tagen vor den Tagen, dann, wenn wir Stress haben, wenn es uns langweilig ist, wenn wir traurig sind, wenn uns Einsamkeit übermannt, wenn wir uns ärgern, wenn wir meinen, eine strenge Diät halten zu müssen. Wenn es die Hormone so wollen ... Er überfällt uns, immer mal wieder, mit oder ohne offenkundigen Grund. Gut, wenn er sich mit einer Kleinigkeit zufriedengibt. Aber bescheiden ist er

selten. Ein Keks? Nö. Ein Riesenteller voll Kaiserschmarrn muss es dann schon sein. Wir alle kennen die große Lust, uns so richtig satt zu essen. Das ist natürlich. Das ist normal. Das kommt immer wieder vor. Und dieses ganz natürliche Bedürfnis darf man ruhig stillen. Ja, man sollte es tun.

Die größte Dummheit: Kaloriensparmaßnahmen

Jede Diät, die stark an Kalorien einspart, schafft eine Notsituation, aus der heraus der Körper ganz natürlich mit mehr Hunger reagiert. Oft viele Monate lang. Man will sich ein paar Kilos runterhungern. Drosselt seinen Stoffwechsel. Baut Muskeln ab ... und dann vermehrt Fett auf. Eine länger andauernde Hungersituation ist nämlich weder für den Körper noch für das Gehirn erträglich. Sie ist lebensbedrohlich. Da schaltet der Stoffwechsel um auf: Bunkern, Sammeln, Horten, Festhalten. Drum haben wir Hunger, Hunger, Hunger und fühlen uns kaum einmal satt. Und nehmen auch dann schon zu, wenn wir nur am Mandelkeks schnuppern.

Wenn wir nun nicht endlich die Zügel locker lassen, dem Körper, dem Kopf all you can eat anbieten, dann bleibt das ein Leben lang so. Ein Leben lang kämpfen gegen Pfunde, gegen Kalorien, gegen das Glück. Ein Wahnsinn.

Raus aus der Weniger-Falle

»Wenn man weniger isst, braucht man irgendwann auch weniger. Man erzieht sich den Magen klein.« Irrtum! Ist nicht so! Im Gegenteil: Das Gehirn lässt sich nicht auf weniger Kalorien, nicht auf weniger Eiweiß, nicht auf weniger Fett ein. Fehlt dem Gehirn etwas auf seiner Versorgungsliste, dann macht es uns umgehend Hunger auf mehr. Und dagegen können wir nicht anwollen.

Hinzu kommt: Die Magendehnung ist eine der entscheidenden physiologischen Voraussetzungen, um sich satt zu fühlen – trotzdem reichen Gemüsestreifen da nicht aus. Denn zur Dehnung kommen drei weitere Faktoren: Jeder Vitalstoff muss auf dem Teller liegen, jedenfalls irgendwann

am Tag. Und das ist besonders wichtig: Das Ganze muss uns auch noch schmecken – und wir sollten uns Zeit dafür nehmen, es auch richtig zu genießen.

Das heißt: Wir brauchen ganz einfach einen Sack voller All-you-can-eat-Rezepte, die nicht auf die Hüften schlagen. Die in jedes Leben passen. In das Low-Carb-Leben, in das No-time-Leben, in das Genießer-Leben ...



XXL-KNOWLEDGE

DIKTATUR DER ZAHLEN UND WAAGEN?

All you can eat heißt: Keine Kalorien zählen. Das macht nachweislich dick. Auch vom Abwiegen halte ich gar nix. Man sollte halt mal ein wenig das Gefühl kriegen, wie viel eine Mahlzeit ist, die den Magen dehnt. Zum Beispiel: 100 g Kartoffeln, 200 g Quark, 200 g gemischter Salat und 0,1 l grüner Smoothie. Damit hat man Pi mal Daumen eine magenfüllende Portion zusammen. Die Portionen auf dem Teller können wunderbar als »Guckmenge« die 1-2-3-Formel widerspiegeln (ab $\geq$).

Rein in die Dehnungsfuge

Unser Leben ist überprogrammiert, wir haben für nichts mehr richtig Zeit, machen alles auf einmal, hetzen durch den Job und die Freizeit, rein in die totale Erschöpfung. Wir funktionieren wie am Schnürchen, verlieren uns selbst. Der Autor und Psychologe Stephan Grünewald rät: Wieder Dehnungsfugen in den Alltag einbauen. Und mit diesen kleinen Denk- und Tun-Pausen wieder einen Bezug zu uns und unseren Träumen finden, den Tag bewusst ein wenig zu dehnen. Also: Morgens im Bett brummen (siehe $\geq$), bevor man in den Tag springt. Den Greenie ($\geq$) mit allen Sinnen genießen. Spüren, wie diese grüne Medizin durch alle Adern fließt. Eine Runde mit dem Hund gehen. Gerade wenn es

hektisch wird, sich für ein Päuschen ins Café setzen ... Er empfiehlt auch: Ein bisschen mehr Sonntag ins Leben einziehen lassen. An Sonntagen zerdehnen wir das, was wir aus dem Alltag kennen, ja auch ohne Probleme: Wir schlafen länger, frühstücken gemütlich, telefonieren lange mit der Freundin. Lesen, malen. Machen eine Fahrradtour, gehen lange laufen ... Nehmen uns Zeit für unsere wichtigste Schlank-Medizin: die Bewegung. Und wir nehmen uns Zeit zu essen.

Grüß Gott neuer Lebensstil

US-Forscher haben festgestellt, dass man seinen Lifestyle wirklich nachhaltig ändern kann, und zwar dann, wenn man sich nicht zu viel auf einmal vornimmt. Nicht: »Mehr Sport! Weniger Fett! Weniger Zucker und mehr Gemüse!« Sondern einfacher – nämlich so: »Ich esse mehr Obst und Gemüse und verbringe weniger Zeit im Sitzen.« Oder ganz konkret: »Ich mach mir morgens meinen Greenie oder meinen Beerencocktail.« Die Forscher erkannten: Solche kleinen Vorhaben kann man auch langfristig durchhalten, wenn man einfach drei Wochen lang diesen Lebensstil beibehält. Wenn eine Strategie simpel ist, bleiben 86 Prozent dabei. All you can eat ist so simpel. Es verbietet nix (jedenfalls nicht komplett), es schmeckt, es passt in den Alltag – denn ich weiß: Gesundheitsrezepte müssen einfach sein. Spielend leicht.



VIER REGELN, ZWEI JOKER

All you can eat heißt: Sie können so viel essen, wie Sie wollen, ohne dick davon zu werden. Wenn Sie sich an die Regeln halten.

WOHL PORTIONIERT

Nix kleine Portionen auf riesigen Tellern. Wir füllen den Bauch. Sodass im Gehirn auch mal wieder ein Gefühl der Sättigung stattfindet. Pro Mahlzeit gibt's mindestens 600 Gramm, zum Großteil Fatburner. Lebensmittel, die den Energiestoffwechsel Richtung schlank trimmen. Die weniger als 1 kcal pro Gramm liefern (siehe [≥/≥](#)).

GLYXLICH MIT DER 1-2-3-REGEL

Es hat keinen Sinn, Kohlenhydrate aus dem Leben zu verbannen. Sie machen glücklich, sie schmecken gut. Ein Leben ohne Brot und Pasta ist wirklich kein gescheites Leben. Allerdings stoppen Kohlenhydrate den Fettabbau. Wenn sie einen hohen GLYX haben, schicken sie uns in die Heißhungerfalle. Darum gibt es die Kohlenhydrate eingepackt in die 1-2-3-Regel ([≥](#)): Zu jeder Gabel Nudeln gibt's zwei Gabeln Fisch und drei Gabeln Gemüse.

NO CARB, EIWEISSREICH

Leckere Proteinspender versorgen uns mit dem Baustoff Eiweiß, mit Füll- und Vitalstoffen. Da sie keine Kohlenhydrate enthalten, verweilt der Körper im Fastenmodus (siehe [≥](#)). Ziel: immer mal wieder einen 16-Stunden-Fastenmodus pro Tag (Nacht) einbauen, vor allem wenn man geschlampert hat: Man lässt mal morgens und mal abends die Kohlenhydrate weg, isst sich aber jeweils satt. NoCarb abends aber bitte nicht öfter als 3-mal die Woche machen!

VITAL- & FÜLLSTOFFE

Vitamine pur, Eiweiß pur, nur Gemüse oder GLYX-niedriges Obst. Der Smoothie, die Zucchini-Chips, das Beerensorbet, der Kokos-Milchschaum, der Kräuterquark: Die darf man auch mal zwischendurch. Wirkfaktor: viele Vitalstoffe, kaum Kalorien.

DER PASTA-JOKER

Lust auf eine große Portion Kohlenhydrate? Auch das geht. Man kombiniert eine große Portion Spaghetti, Fusilli ... mit null (oder so gut wie null) tierischem Fett. Also mit Olivenöl, Gambas, Chili, Tomatensauce, Bolognese aus magerem Tatar, Farfalle mit Pilzen, Penne all'arrabbiata ... Das kann man auch mit Pellkartoffeln mit viel, viel Kräuterquark machen, mit Naturreis, mit Dinkelreis ... und mit einem großen Teller voll Früchten. Diesen Joker zückt man so zwei- bis dreimal die Woche. Dann, wenn man Lust drauf hat. Wichtig ist: Die Kohlenhydrate sollten GLYX-niedrig sein.

DER SCHLAMPER-JOKER

Auf der nächsten Seite finden Sie eine kleine Sündenausgleichstabelle. Wie man ein Croissant in Teppichklopfen umsetzt. Und natürlich macht der Smoothie (Seite 157 ff.) den Cheeseburger wett und die Fatburnersuppe die Pizzaorgie. Jeder Schlamper kann mit der nächsten Mahlzeit ausgeglichen werden.

DIE SCHLAMPER-JOKER-LISTE

Ein Croissant ist keine Katastrophe, man gleicht es entweder mit der nächsten NoCarb-Vitalstoff-Mahlzeit aus. Oder: Man kann es wegklopfen. Auch der Schokokuss fällt der Bewegung zum Opfer. Ein Hamburger verflüchtigt sich während Ihrer neuen Art, ins Büro zu kommen.

Die effektivsten Fatburner finden sich an dem Ort, an dem man am liebsten ist: zu Hause. Die meisten sind deshalb auch noch nützlich.

Und kreativ: Steht Ihre Couch seit Jahren am gleichen Platz? Verrücken Sie Ihr Wohnzimmer, putzen Sie zur Lieblingsmusik ordentlich durch und genießen den Anblick dann vom Sofa aus.

MIT DIESEN TÄTIGKEITEN ...	... verbrennen Sie diese Schlamper
15 Minuten Schnee schaufeln	1 Portion Leberwurst (30 g)
15 Minuten Supermarkttüten schleppen	1 kleiner Müsliriegel Schoko (25 g)
20 Minuten Auto waschen	1 Portion Vollmilchschokolade (20 g)
20 Minuten kochen	1 TL Nuss-Nougat-Creme (10 g)
25 Minuten Laub rechnen oder Auffahrt fegen	1 Hanuta (22 g)
25 Minuten staubwedeln mit David Guetta	1 Käsestange (40 g)
30 Minuten bügeln	1 Scheibe Salami (15 g)

30 Minuten Teppich klopfen	1 Croissant (60 g)
30 Minuten Treppen steigen	1 Portion Kartoffelchips (40 g)
35 Minuten Billard spielen	1 Schokokuss (28 g)
35 Minuten Boden schrubben	1 Apfeltasche (70 g)
40 Minuten Inline-Skating ins Büro	1 Hamburger (280 g)
45 Minuten Möbel umräumen	1 Krapfen (90 g)
45 Minuten Rad fahren 15 km/h	1 Tüte Pommes (100 g)

Die artgerechte Haltung ...

... wäre, wenn wir die Gabel beiseite legen, sobald unser Körper sagt: genug. Das tut er in der Regel nämlich. Er hat einen unglaublich fein justierten Kontrollapparat, der aus Geschmack, Zucker-, Fettgehalt und Größe der Portion flugs hochrechnen kann, wie viel wir von dem leckeren Bohneneintopf brauchen. Natürlich wird dieser hochsensible Apparat ständig hintergangen: wenn wir light essen, Süßstoff essen, nebenher essen oder das Kauen vergessen, schlingen. Wenn wir schneller essen, als unser Kontrollapparat tickt. Deswegen kann man so viel Fastfood essen: weil es so *fast* auf der Hüfte sitzt, dass unserem Körper, unserem Gehirn überhaupt keine Chance bleibt, zu signalisieren: Leg mal die Bremse ein, nun ist genug da.

Das Fazit: Übergewicht wird zum Normalzustand. Männer mit Normalgewicht sind ab 35 schon in der Minderheit, Frauen ab dem Alter von 55. Ehrlich gesagt: Wer ein bisschen zu viel wiegt, sich aber bewegt, lebt länger. Und darf sich ruhig wohlfühlen. Das ist wichtig. Nur: Wer viel zu viel wiegt, bewegt sich in der Regel auch nicht und hat nicht gerade die Gesundheitskarte gezogen. Und leider oft überhaupt kein Körpergefühl mehr.

Das Chicken-Nugget muss man nicht jagen

Viele Menschen haben verlernt, wie es ist, satt zu sein. Weil sie ihr Huhn nicht jagen müssen. Weil es in einem süchtig machenden Fett-Kohlenhydrat-Mantel als Häppchen auf dem Teller liegt. Weil sie ihr Essen nicht mehr beißen müssen. Wir meinen, unseren Körper austricksen zu können – mit Aromastoffen, mit Süßstoffen, mit Plastikfüllstoffen. Aber der Körper lässt sich nicht austricksen. Kommt eine chemische Tütensuppe mit Hühneraroma, möchte er Huhn. Kommt süß, möchte er auch Zucker verarbeiten. Ist keiner da, weil das Süße nur vom Süßstoff kam? Mensch, was wird unser Gehirn da nervös, denn es will den Zucker, braucht den Zucker. So schnell können wir gar nicht gucken, schon haben wir das

Keks im Mund. Der Körper und seine jahrmillionenalten Messstationen lassen sich nicht austricksen.

Wir haben verlernt satt zu sein ...

- weil wir unsere Kalorien nicht mehr jagen müssen, uns zu wenig bewegen – und darum an Körpergefühl verlieren.
- weil wir pro Kalorie nicht mehr das an Vitalstoffen aufnehmen, was unserem genetischen Programm entspricht.
- weil Stoffe fehlen, die uns satt machen. Bitterstoffe hat man aus dem Feldsalat, aus den Grapefruits herausgezüchtet, Wildkräuter stehen nicht mehr auf unserem Speiseplan.
- weil Essen süchtig macht mit der Kombination Fett und schnelle Kohlenhydrate. So können wir oft gar nicht anders als: essen, essen, essen.
- weil wir unter Lebensmittelunverträglichkeiten leiden, die uns ein normales Verhältnis zu unserem wertvollen Treibstoff unmöglich machen. Die uns Bauchweh machen, dick, träge und auch noch krank machen.
- weil wir Angst vor dem natürlichsten, wichtigsten Tun haben: dem Essen. Richtige Genießer sind nämlich überhaupt nicht dick, sie legen die Gabel weg, wenn sie satt sind. Von Genießern lernen wir am meisten.



GUT ZU WISSEN

ESSEN UND ABNEHMEN? KLAR GEHT DAS!

Eine Studie der Harvard Medical School in Boston an 120 000 Personen über 20 Jahre zeigt: Wenn man mehr Gemüse, Früchte, Vollkorn, Nüsse und Joghurt isst, und zwar so, wie sie die Natur herstellt, dann nimmt man ab. Nur eben nicht vor dem Fernseher. Jede TV-Stunde auf der Couch bringt über die Jahre mehr Kilos auf die Waage.

Magen (n)immersatt ...

»Nimm, was du kriegen kannst, wer weiß, wann es wieder etwas gibt!« Das wispert uns das kleine genetisch codierte Männchen ständig ins Ohr. Wenn es nicht so wäre, wenn unsere Gene nicht auf »Essen, was geht« programmiert wären, dann hätten wir die fünf Millionen Jahre bis vor 50 Jahren nicht überlebt. Seit fünf Jahrzehnten bringt uns genau dieses kleine Männchen mit seiner Botschaft um. Es ruft: Achtung, fertig, los: all you can eat! Und wir essen und essen und essen ... uns die Leber fett, das Blut trübe, den Körper träge, den Kopf dumm. Natürlich nicht von heute auf morgen. Aber bis überübermorgen schaffen wir das in der Regel schon. Das Einzige, was nicht passiert, ist, dass wir uns satt fühlen, wohlfühlen, glücklich fühlen. Schuld sind immer erst einmal die Gene: Viel essen können, gut Fett speichern können – das war in früheren Zeiten ein echter Überlebensvorteil, der, Evolution sei Dank, an uns weitergegeben wurde. Nur macht er uns heute eher unglücklich. Warum eigentlich? Ganz einfach, weil die in den Mund geführte Kalorie oft kaum mehr Vitalstoffe mitbringt.

Einfach pappsatt!

Was steht denn in unseren Genen? Natürlich hat der Mensch sich damals auch nicht überfressen. Mit einem zu vollen Magen hätte er dem Säbelzahn tiger nicht entwischen können. Er lehnte sich nach einem Kilo Mammuststeak mit Bergen von grünen Blättern, Wurzeln und ein paar süßen Beeren gemütlich an einen warmen Stein zurück. Hielt den Bauch in die Sonne. Satt. Zufrieden. Der gefüllte Magen signalisierte dem Sättigungszentrum in seinem Gehirn: »Genug zum (Über-)Leben!« Vor allem weil da auch Vitalstoffe parkten. Wir dagegen essen einen großen Teller Eintopf mit allem, mit Gemüse, Kartoffeln, Fisch, Olivenöl, Kräutern, einer süßen Möhre ... So 300 Gramm, dann sagen die Dehnungsrezeptoren

schon mal: »Wunderbar, Gabelgeschwindigkeit kann drastisch reduziert werden!« Die Antennchen für Fett, für Eiweiß erklären: »Wau, ziemlich zufrieden!« Wenn wir dann noch mal den gleichen Teller drauflegen, sind wir pappsatt, glücklich, so richtig zufrieden. Na ja, ein kleines Dessert geht noch. Der Magen ist mit einem Liter Füllung proppevoll. Und »voll« signalisiert: echt genug! Das hält je nach Magenfüllung ein, zwei oder fünf Stunden an.

Nun haben stark übergewichtige Menschen aber einen dreimal so großen Magen. Sie sind auch mit zwei Tellern Kartoffel-Eintopf noch lange nicht satt. Bei ihnen kommt es nicht zum sättigenden Dehnungsreiz. Da muss man mit Tricks arbeiten.

Viel Stoff, mit wenig Energie und natürlichen Sattmachern. Suppe, Salat mit Olivenöl vorweg! Ein grüner Smoothie mit Bitterstoffen vor dem Frühstück. Solche Tricks gibt's hier natürlich dazu.

Nicht mal dran denken ...

So gar kein guter Trick sind die Sättigungskapseln, die man sich im Internet oder in der Apotheke kaufen kann. Die sich in ein Schwämmchen verwandeln – und den Magen füllen.

Angeblich füllen. Eines schafft gerade mal sechs Milliliter Volumen. Auch drei davon (ein Schnapsglas voll Volumen) machen nicht satt. Der Kunststoff kann aber ganz gefährlich den Darm verstopfen.

Ein Magenballon füllt ein wenig mehr als den halben Magen. Man ist tatsächlich eher satt. Der muss aber nach sechs Monaten raus. Weil sich die Magenwand nach drei Monaten nachzudehnen beginnt und die Magensäure den Ballon zerstört. Was wieder gefährlich ist. Finde ich in der Regel auch keine so gute Idee. Manchmal braucht ein Mensch ein Magenband, weil er meint, nicht anders zu können. Ich wünschte, das bräuchte er nicht. Es wäre besser, er würde erst einmal probieren, das Sattsein wieder zu trainieren. Mit

diesem Buch. Mit der All-you-can-eat-Formel, den leckeren Rezepten – und den Tricks, die wirklich satt machen.



XXL-KNOWLEDGE

MACHT BUFFET DICK? Warum kommen die Menschen so oft um ein paar Kilo runder aus dem All-inclusive-Urlaub zurück? Weil sie am Buffet 30 Prozent mehr essen. Aber warum kommen dann nicht alle runder zurück? Weil ein paar wissen, wie man sich am Buffet schlank isst. Ein Buffet ist nämlich etwas Tolles. Fisch, Salat, Huhn, Gemüse ... Die weichen Nudeln, den pampigen Reis, den Brotkorb braucht kein Mensch. Es macht nichts, dass man ein Drittel mehr isst als sonst. Das meiste ist Eiweiß – und Vitalstoffe in Form von Gemüse. Man macht halt im Schlaraffenland die Steinzeitdiät. »Paläolithisch« heißt daher diese Ernährungsform, die vor allem in den USA prominente Anhänger hat. Auch bei uns gibt's das schon: Im Berliner Restaurant *Sauvage* kommt zum Beispiel nur auf die Teller, was bereits den Steinzeitmenschen geschmeckt hat: Fleisch, Fisch, Gemüse, Beeren, Nüsse. Außen vor bleiben Zucker, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot. Die »Steinis« wissen: Genetisch sind wir nicht auf Weizen und Softdrinks programmiert.

Kleines Sattsein-Training

Studien zeigen, dass wir in den letzten Jahrzehnten im Kino, in den Schnellrestaurants und im Supermarkt auf XXL-Portionen getrimmt wurden. Dass normal nicht mehr normal ist, sondern viel größer. Dass wir heute um ein Viertel größere Portionen als normal empfinden – und essen –, im Vergleich zu vor 20 Jahren. Die machen uns selbstverständlich dick, weil sie meist nicht nach der All-you-can-eat-Formel gestrickt sind. Sondern zum Großteil aus Zucker/Weißmehl bestehen,