

die das Belohnungssystem zu stark stimulieren und dich süchtig machen können. Du erfährst, vielleicht zum ersten Mal seit Jahren oder Jahrzehnten, dass nicht *du* es bist, der oder die willensschwach ist, der oder die „schuld“ ist, dass du zu viel isst, sondern, dass deine Nahrungsauswahl dein Gehirn derartig manipuliert, dass du nicht aufhören kannst zu essen und dabei übergewichtig wirst.

Bereits nach vier Challenge-Tagen wirst du frei sein von Gelüsten.

Bereits nach vier Tagen wirst du frei sein von Gelüsten. Dann ist der anfängliche Entzug überstanden. Ich sage das so explizit, weil ich das bei 99 % aller Challenge-Teilnehmenden beobachtet habe und weil vier Tage wirklich kein langer Zeitraum ist. Du musst also quasi nur vier Tage durchhalten, dann wird alles leichter.

Durch den Verzicht wirst du damit konfrontiert, dass du, wenn ein Problem auftaucht, es nicht mit Essen bekämpfen kannst. Du wirst es vielleicht versuchen, indem du bei Süßgelüsten zu Obst greifst, und das ist auch okay, denn Obst wirkt aber nicht so stark auf dein Belohnungssystem wie Schokolade. Und dann tritt die Magie ein: Du machst dir Gedanken, wie du das Problem statt mit Essen mit Nachdenken lösen kannst.

Säule B: Verhaltensänderung

In der Challenge, aber vor allem auch danach, erfährst du, welche Situationen es sind, die dich triggern, also zum Essen verleiten – ob du aus Stress, Einsamkeit, Frust, Langeweile oder Überforderung isst. Du lernst die Situationen zu erkennen, die dich zum Essen verleiten, und übst dich darin, ihnen aus dem Weg zu gehen und bessere Lösungen – vor allem nachhaltigere Lösungen – zu finden.

Die Abstinenz während der Challenge führt dich automatisch zu Verhaltensänderungen.

Du übst dich in Eigennähe, und dazu brauchst du nicht etwa irgendwelche Übungen oder Affirmationen, sondern du gehst einfach in dich, reflektierst, denkst über dein Leben nach. Die Abstinenz führt dich hier, wie gesagt, automatisch zu Verhaltens-

änderungen. Und das Experimentieren mit Nahrungsmitteln ebenso. Du lernst, welche Situationen du versuchen solltest zu meiden und welche Nahrungsmittel dich zum größten Kontrollverlust führen.

Ein Beispiel: Wenn ich Cashewmus im Haus habe, werde ich verrückt. Ich erlaube mir zwei Teelöffel, die ich pur esse, und setze mich dann wieder an meine Arbeit oder was auch immer ich gerade tue, und das in dem festen Vorsatz, dass zwei Teelöffel ausreichen und mehr ja auch ungesund wäre. Aber eine Minute später habe ich meinen Vorsatz bereits gebrochen, weil das Teufelchen auf meiner Schulter mir minutenlang einflüstert, dass ein weiterer Löffel doch nicht sooo schlimm sein kann. Und in kürzester Zeit ist das Glas leer.

Die Konsequenz daraus ist, dass ich kein Cashewmus im Haus habe. Schokolade und Eis gehen, wenn ich emotional ausgeglichen bin, und so hält sich dann auch mal eine Packung Ben & Jerry's erfolgreich in meinem Eisfach. Wenn ich Stress habe und übermüdet bin, hingegen nicht. Um mich frei in der Welt der Nahrungsmittel bewegen zu können, muss ich versuchen, emotionale Situationen, die mich überfordern, zu vermeiden und gleichzeitig Triggernahrungsmittel möglichst aus meiner Wohnung verbannen.

Die Zeit nach der Challenge dient dem Experimentieren mit den unterschiedlichen Nahrungsmitteln und Situationen.

Säule C: Lebensgestaltung

In den 1970er Jahren untersuchte eine Studie das Suchtverhalten von Ratten in unterschiedlichen Haltungsformen. Ratten, die völlig alleine im Käfig sitzen und kein Spielzeug oder keine Artgenossen um sich haben, werden im Gegensatz zu Ratten, die mit Spielzeug und anderen Ratten eingesperrt sind, viel leichter von ebenfalls im Käfig vorhandenem Kokain verführt. Klar: Wenn Dinge vorhanden sind, die auf natürliche Weise unser Belohnungssystem aktivieren, brauchen wir – bzw. die Ratten – keine „Drogen“ mehr, um uns selbst gute Gefühle zu machen.

Wer davon träumt, sich völlig frei in der Welt der Lebensmittel zu bewegen, muss an seiner Lebensgestaltung arbeiten.

In dieser dritten Phase musst du also wieder lernen, andere Dinge zu tun, die dein Belohnungssystem aktivieren, also Dinge, auf die es ebenfalls reagiert: sinnvolle Beschäftigung, Zeit mit Gleichgesinnten, Lernen, Lehren, Familie, Sport oder das Erleben neuer Dinge. In dieser Phase könnte dir z. B. klar werden, dass deine Beziehung, so wie sie ist, dir nicht mehr gefällt oder dass dein Job nicht mehr zu dir passt. Du fängst an, dein Leben nach und nach in kleinen Stücken zu verändern und vor allem auch zu verbessern.

Je angenehmer dein Leben ist und je besser es dir gefällt, desto weniger brauchst du deine „Drogennahrung“, denn du hast dir ein Leben geschaffen, das du nach deinen Vorstellungen und Wünschen lebst. Je zufriedener du mit deinem Leben bist, desto weniger neigst du zum Konsum ungesunder Dinge.

Sinn der „Raus aus der Esslust-Falle“-Challenge ist es, das Belohnungssystem wieder an normale Mengen Belohnung aus Nahrung zu gewöhnen und gleichzeitig seine ursprüngliche Funktion wieder zu stärken. Echtes Lebensglück verschafft, so meine Theorie, ein optimal ausgeglichenes Verhältnis der Belohnungsbotenstoffe zueinander. Echtes Glück fühlt sich besser und intensiver an als der Konsum von „Drogennahrung“. Um das zu realisieren, musst du aber die Erfahrung machen, wie sich echtes Glück anfühlt, während du Abstinenz übst. Nur durch Erfahrung lernt man und kann seine Psyche umpolen.

Deshalb funktionieren Diäten auch nicht. Ernährungsumstellung hingegen funktioniert. Sofort und dauerhaft. Genau aus dem Grund, weil du deine gewohnte Ernährung weitestgehend meidest. Ziel der Challenge ist es, wieder da hinzukommen, deine bisherige Nahrung nicht täglich zu konsumieren, und vor allem nicht, wenn es dir schlecht geht. So gelingt auf die Dauer nicht nur das Abnehmen, sondern auch die Wiederherstellung des Lebensglücks.

DIE 21 TAGE DER CHALLENGE

Tag 1

Am ersten Tag der Challenge startest du wohlgenährt in dein Gemüsefrühstück und hast vielleicht gar keinen Hunger. Im Rahmen der Challenge solltest du erst dein Gemüsefrühstück essen, wenn du auch Hunger hast. Für viele kann das auch erst mittags sein. Wann man isst, pendelt sich im Laufe der Challenge ein. Generell gilt: Je früher du abends isst, desto früher hast du auch am nächsten Morgen wieder Hunger.

Die Frage „Könnte ich jetzt auch Gemüse essen?“ an sich selbst zu richten, ist ein guter Hinweis darauf, ob du wirklich Hunger hast. Also: Solltest du im Laufe der Challenge das Gefühl haben, Hunger auf einen Burger zu haben, frag dich: „Könnte ich jetzt auch Gemüse essen?“ Wenn die Antwort Ja ist, iss Gemüse. Im Anschluss daran kannst du essen, was auch immer challenge-tauglich ist, auch wenn es außerhalb der Mahlzeiten ist.

Wenn du kein Gemüse essen könntest, iss nichts. Trinke einen halben Liter Wasser. Das Gemüsefrühstück solltest du erst dann essen, wenn du wirklich Hunger hast. Gleich im Anschluss kannst du eine Schale Haferflocken mit Wasser, Banane und Obst essen. Dazu dann eine Paranuss und ein paar Leinsamen oder Chia. Die Paranuss deckt den Selenbedarf des Körpers ab, die Leinsamen/Chia den Omega-3-Bedarf. Beides sorgt dafür, dass du die Challenge theoretisch auch für den Rest deines Lebens machen kannst, ohne Mangelerscheinungen zu bekommen. Irgendwann muss man dann allerdings ein B₁₂-Nahrungsergänzungsmittel nehmen, denn B₁₂ befindet sich vor allem in tierischen Produkten und Fisch.

Das Gemüsefrühstück solltest du erst dann essen, wenn du wirklich Hunger hast.

Das Gemüsefrühstück ist für viele Menschen ungewohnt und schmeckt zu Anfang auch noch nicht sonderlich lecker. Es macht Sinn, bevor du die Challenge startest, schon ein wenig damit zu experimentieren. Schau, welche Sorten du magst und welche am wenigsten Probleme im Alltag machen.

Tag 2 bis 4

In den ersten Tagen der Challenge kann es sein, dass du dich müde fühlst, energielos, vielleicht auch motivationslos bist, keine Lust hast, die Dinge zu tun, die dir normalerweise Spaß machen. Sollte es dir so gehen, sei versichert, dass das vorübergehen wird! Bis zum vierten Tag kann es sein, dass du weiterhin von Gelüsten nach nicht-challengetauglichem Essen gequält wirst. Bezwingen sie mit Obst oder auch challengetauglichem Essen! Wichtig ist in dieser Zeit, einfach nur durchzuhalten und sich vor Augen zu führen, dass es nach vier Tagen vorbei sein wird! Und ich verspreche dir, das wird es!

Ich habe in den fünf Jahren, in denen ich die „Raus aus der Esslust-Falle“-Challenge betreue, nur zwei Personen erlebt, bei denen die Gelüste nicht nach vier bis fünf Tagen verschwunden sind, und die hatten in dieser Zeit beide massiven beruflichen Stress. Daher ist es empfehlenswert, die allererste Challenge in eine Zeit zu legen, in der du nicht allzu stark beansprucht bist. Pack dich möglichst in Watte und schone dich, auch weil es zu Entzugssymptomen kommen kann oder zu niedergeschlagener Stimmung, weil dein Belohnungssystem sich neu ausrichten muss. In dieser Zeit ist es empfehlenswert, einfach das zu tun, wonach dir ist. Auszuruhen, ein Nickerchen zu machen oder einfach nur mal zu chillen. Sich nicht zu stressen und es ruhig angehen zu lassen.

Es ist auch empfehlenswert, in diesen ersten Tagen nicht auswärts zu essen. Essen für die Arbeit kannst du vorbereiten und mitnehmen. Vielleicht kannst du am Wochenende vorkochen,

Die Energielosigkeit der ersten Tage wird schnell verschwinden.

damit du dich unter der Woche nicht mehr um Essen sorgen musst – sogenanntes *Batch Cooking*, Kochen in Serie.

Außerdem ist es wichtig, viel zu trinken, und damit meine ich richtig viel. Nicht nur dann, wenn du Durst hast, sondern regelmäßig, auch bei Gelüsten auf Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol und sogar Zigaretten. Wenn sie aufkommen, kannst du sie ganz schnell dadurch beseitigen, dass du einen halben Liter Wasser trinkst.

Und noch ein letzter Tipp für die ersten vier Tage: Wenn du feststellst, dass du gereizt bist, dünnhäutig und schnell genervt und dass du alle anderen Leute doof findest, hilft es, sich mit Gleichgesinnten in meiner kostenlosen Facebook-Gruppe auszutauschen, das kann Wunder wirken.

Tag 5 bis 6

Wenn deine Gelüste nach vier Tagen komplett verflogen sind und du dich weiter an die Challenge hältst, werden sie auch nicht wiederkommen. Du lernst automatisch, wieder *nur* aufgrund von Hunger zu essen, weil du mit den „erlaubten“ Nahrungsmitteln nur den Hunger stillen kannst, aber nicht übermäßig große Belohnung erwirkst. Und dann stellst du vielleicht erstmals fest, dass der „süße Zahn“ nicht angeboren ist.

Die einzige Sache, die dir noch einen Strich durch die Rechnung machen könnte, sind deine Emotionen. Aber auch die fallen nun weniger heftig aus, als wenn du deine „Drogennahrung“ konsumierst, denn: Wer nicht hoch aufsteigt, fällt auch nicht tief. Durch die Challenge wirst du emotional ruhiger, schläfst besser und länger und endlich auch aus und kannst dadurch auch deinen Gefühlen besser die Stirn bieten.

Durch die Challenge wirst du emotional ruhiger und kannst deinen Gefühlen besser die Stirn bieten.

Tag 7 bis 9

Ich empfehle, frühestens nach etwa einer Woche Challenge auswärts essen zu gehen, wenn du dich also schon sicher in deiner

Nicht ganz einfach,
aber möglich:
challengetauglich
essen in Restau-
rants.

neuen Ernährung fühlst. Für manche Menschen mag es schwer sein, ihr eigenes Essen zuzubereiten, z. B., wenn man mit Arbeitskollegen regelmäßig in die Kantine geht.

Beim Auswärtsessen muss man darauf gefasst sein, dass es quasi nirgendwo standardmäßig challengetaugliches Essen gibt. Nichtsdestotrotz kannst du auch in Restaurants fündig werden. Beispielsweise kannst du beim Italiener statt Spaghetti oder Pizza eine Minestrone und einen Salat ohne Brot bestellen und dazu Wasser trinken. Selbst bei Küchen, die für ihre Fleisch- und Fettlastigkeit bekannt ist, klappt das: an der Salatbar oder einfach mit der Kombination von Beilagen. Jedes Restaurant hat Kartoffeln und Beilagengemüse auf der Karte.

Eine gute Idee ist es auch, „vorzuessen“, denn selten findet man in Restaurants Essen, das aus Gemüse, glutenfreiem Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten besteht. Um nachhaltig satt zu werden und dein Belohnungssystem ruhig zu stellen, brauchst du aber beides. Alternativ kannst du auch Hülsenfrüchte einpacken und damit die Minestrone anreichern. Die wenigsten Restaurants haben etwas dagegen, wenn man zusätzlich etwas mitbringt, solange man bei ihnen *auch* etwas bestellt. Viele Menschen folgen heutzutage bestimmten Ernährungsweisen, sodass sich die meisten Restaurants darüber nicht wundern. Sollte der Kellner Zweifel haben, kannst du flunkern, dass du „Unverträglichkeiten“ hast, und dir so die Erlaubnis holen, deine Bestellung mit Mitgebrachtem anzureichern. Schließlich geht es nicht nur darum, einfach nur auswärts zu essen, sondern auch um die Menschen, mit denen wir gerne zusammen sind. Eine meiner Kursteilnehmerinnen ging sogar auf eine Hochzeit! Du musst nicht immer gleich vermeintlich das „Leckerste“, aber Hochkalorischste zu dir zu nehmen, sondern das, was dich am besten nährt und gesund erhält.

Tag 10 bis 14

Ab Tag 10 fällt dir wahrscheinlich auf, dass dein Essen von Tag zu Tag leckerer wird. Das hängt damit zusammen, dass sich nun die meisten deiner Geschmacksknospen erneuert haben und sich nur noch 15 % von ihnen an deine vorherige Nahrung „erinnern“ können. Alle anderen Geschmacksknospen kennen nichts anderes als Challenge-Nahrung und sind perfekt an dein Nervensystem angepasst, sodass du höchsten Genuss, perfekte Sättigung und totale Befriedigung erlebst. Du wirst dich möglicherweise sogar fragen, warum du dich je anders ernährt hast, wenn diese Nahrung doch so wahnsinnig gut schmeckt. Wahrscheinlich hast du auch schon ein paar Kilo abgenommen und bist im Kaloriendefizit, was deinen Genuss beim Essen ebenfalls intensiviert.

Was sich noch nicht geändert hat, sind deine Assoziationen, die sich unbewusst auf deine Gelüste auswirken. Besonders dann, wenn negative Gefühle dich zu überwältigen drohen, kann es passieren, dass du wieder in die Esslust-Falle tappst. Diese emotionale Verknüpfung zu lösen, braucht es leider Jahre und ganz viel Übung, und dennoch: Du hast erkannt, dass nicht *du* daran schuld bist, dass du zu viel isst, sondern dass die Schuld zum allergrößten Teil bei den Nahrungsmitteln liegt, die du ausgewählt hattest. Jetzt weißt du, welche Lebensmittel für dich funktionieren.

Erinnere dich bitte von nun an immer daran, dass Willensschwäche keiner deiner Charakterzüge ist, dass Süßgelüste nicht angeboren sind und dass du nicht der labile Mensch bist, der du immer dachtest zu sein.

Tag 14 bis 21

Nach zwei Wochen Challenge hast du erfahren, wie lecker und wohltuend diese Ernährung für dich ist, und du könntest für immer so weitermachen.

Nun haben sich die meisten deiner Geschmacksknospen erneuert und das Essen schmeckt leckerer.

Wenn du genau weißt, dass du aus einem Rückfall oder nach einer Ausnahme nicht wieder zurückfindest zu der richtigen Ernährung, solltest du eine bestimmte Zeit darauf verzichten. Es gibt ja auch Menschen, die es schaffen, einfach nur zwei Kekse zu essen statt einer ganzen Packung. Ob du zu ihnen gehörst, kannst du nur dann in Erfahrung bringen, wenn du es ausprobierst. Daher möchte ich dir nicht explizit verbieten, jemals wieder irgendwas außerhalb der Challenge zu essen. Sie dient in erster Linie als Selbsterfahrungs Werkzeug.



Mach selbst die Erfahrung, dass das falsche Essen das Verhalten in Bezug auf Essen verändert, und lerne, dass du frei von Gelüsten sein kannst, wenn du Nahrungsmittel verzehrst, die keine Gelüste zur Folge haben, sondern einfach nur satt machen. Das wird dir die „Abstinenz“ erleichtern. Die Universität Yale hat im Jahr 2009 einen Fragebogen entwickelt, der bei Betroffenen die Kriterien für das Abhängigkeitssyndrom bezüglich Essen abklopft, die *Yale Food Addiction Scale*. Du kannst ihn über den QR-Code herunterladen, um ein Gefühl zu bekommen, wie stark du betroffen bist.

Nach der Challenge – so geht’s weiter

Nach der Challenge will man am liebsten, dass alles genauso weitergeht. Man möchte sich weiter so frei von Gelüsten fühlen, die Ernährung fällt einem total leicht, aber man fragt sich auch, wie es denn nun am besten weitergehen soll. Die meisten Teilnehmer wünschen sich für die Zukunft beides: Ausnahmen machen zu können, aber dennoch die Vorzüge der Challenge zu erhalten.

Wie du Rückfälle vermeidest

Die größten Probleme mit Kontrollverlust beim Essen haben Menschen, die am stärksten übergewichtig sind. Ihnen fällt es weitaus schwerer, nach einer Ausnahme nicht sofort wieder rück-

fällig zu werden. Dennoch müssen auch sie mit Ausnahmen experimentieren, um zu erfahren, ob und in welchem Rahmen sie möglich sind.

Ich könnte dir an dieser Stelle einfach versuchen zu verbieten, jemals wieder Nahrungsmittel zu essen, die nicht challengegetauglich sind. Dann würdest du dein perfektes Gewicht halten, frei von Gelüsten sein, dich permanent wohl in deinem Körper fühlen, und alles wäre für immer gut. Außer, dass nicht *du* diese Entscheidung für dich getroffen hättest, sondern ich: Und wenn andere Leute Entscheidungen für einen treffen, neigt man dazu, dagegen zu rebellieren.

Mir ist daher daran gelegen, dass *du* in Zukunft entscheidest, wie du essen willst. *Du* mit deinem *Verstand* und nicht mit deinem Belohnungssystem.

Mit Kraft oder Willensstärke kommst du nicht gegen dein Belohnungssystem an. Das haben dir unendliche Diäten gezeigt. Du kannst es aber überlisten, indem du deine Nahrungsmittel gesondert auswählst, indem du Gemüse frühstückst, ausreichend Eiweiß isst, indem du Trigger meidest und regelmäßig trinkst und isst. Wie es sich anfühlt, nicht süchtig zu sein und nicht von deinem Belohnungssystem fremdgesteuert zu sein, hast du in der Challenge gelernt. Jetzt geht es darum, die andere Seite kennenzulernen: die Techniken, die dein Belohnungssystem anwendet, um dich in die Falle zu locken.

Es ist wichtig, dass wir die Techniken kennen, die das Belohnungssystem anwendet, um uns in die Falle zu locken.

Arbeite an dir

Um den Bezug zwischen Emotionen und Ernährung zu lösen, erfordert es emotionale Arbeit. Nur wer diese emotionale Arbeit leistet, wird sich irgendwann wieder frei in der Welt der Lebensmittel bewegen können und wirklich nur *einen* Keks und nicht die ganze Packung essen können. Das braucht aber deine ganze Mitarbeit. Die Challenge löst nicht sofort alle emotionalen Probleme, die man in 20, 30, 40 Jahren seines Lebens gesammelt hat.

Wenn du Nahrungsmittel, die das Belohnungssystem manipulieren, weglässt, erkennst du wieder das, was Lebensfreude ausmacht.

Sie ermöglicht den Entzug. Sie zeigt die Mechanismen auf, über die Nahrungsmittel uns süchtig machen können, und sie liefert das Handwerkszeug für die Abstinenz.

Essen erlaubte es dir bisher, all diese negativen Gefühle zu ertragen. Mit dem richtigen Essen geht das nicht mehr. Du verlierst deinen Schutzschild. Was du aber gewinnst, ist ein Kompass, der dich durch dein Leben führt und dir die richtige Richtung zeigt. Wenn du hochkalorische, das Belohnungssystem manipulierende Nahrungsmittel weglässt, erkennst du sozusagen deinen „wahren Norden“ wieder und das, was eigentlich Lebensfreude ausmacht. Du wirst mit „der Raus aus der Esslust-Falle“-Challenge und dem endgültigen Ausstieg aus der Esslust-Falle umso erfolgreicher sein, je mehr du gewillt bist, dich mit dir selbst und deinen wahren Bedürfnissen auseinanderzusetzen. Und dann – aber wirklich auch nur dann – wirst du dich frei in der Welt der Lebensmittel bewegen können, ohne von einem Bissen gleich rückfällig zu werden.

Erlaubt: Gesunde Alternativen

Was für die Zeit der Challenge gilt, gilt in noch stärkerem Maß für die Zeit danach. Denn da hast du nicht mehr die Motivation, nur 21 Tage irgendwas durchzuhalten, sondern musst für den Rest deines Lebens einen Weg finden, wie du mit Nahrungsmitteln umgehen willst. Und das gilt auch für deine Familie. Denn natürlich profitiert auch deine Familie davon, wenn sie einen Weg in eine gesündere Ernährung findet.



So habe ich z. B. Süßigkeitenrezepte entwickelt, die du dir über den QR-Code kostenlos herunterladen und nach der Challenge für deine Familie und dich selbst zubereiten kannst. Es sind gesündere Alternativen, die du anbieten kannst. Alle Rezepte sind ohne Zucker, vollwertig und rein pflanzlich. In der Rezeptliste findet sich auch ein Rezept für Bananen-Blaubeer-Muffins, die sogar challengegetauglich sind.



DIE CHALLENGE- REZEPTE

Fünf Frühstücke, 42 Hauptgerichte und zwei süße Specials für besondere Gelegenheiten: In den nächsten drei Wochen nimmst du nicht nur ab, sondern kannst dich auch davon überzeugen, wie lecker Gerichte, die gut für dich sind, schmecken.

FRÜHSTÜCK FÜR JEDEN TAG

Meistens frühstücke ich nach dem stärkefreien Gemüse jeden Tag das Gleiche: Flocken mit Banane und sonstigem Obst. Das ist praktisch, muss aber auch nicht immer sein. Daher gebe ich dir hier ein paar Ideen mit auf den Weg für Tage, an denen es auch etwas komplizierter werden darf, an denen du deine Lieben beeindrucken oder dich selbst verwöhnen willst. In allen Rezepten befindet sich der obligatorische Teelöffel Leinsamen oder Chia für die essenziellen Omega-3-Fette sowie eine Paranuss für die Tagesdosis des Spurenelements Selen.

Orientalisches Hirse-Mango-Frühstück

Zubereitungszeit: 5 Minuten

1 Portion enthält

672 kcal, 22,5 g Eiweiß, 10,1 g Fett,
129 g Kohlenhydrate

Zutaten für 1 Portion

- 100 g Hirse – am Vortag kochen
- 1 reife Banane, zerkleinert
- 1 TL Chia, gemahlen
- 1 Paranuss, gemahlen
- 10 g Eiweißpulver (optional)
- 1 TL Zimt
- ½ Macis oder Kardamom, gemahlen
- ½ Mango, gewürfelt

Zubereitung

- 1** Die vorgekochte Hirse in eine Schüssel geben und mit 150 ml heißem Wasser übergießen.
- 2** Die restlichen Zutaten mit Ausnahme der Mango zugeben und alles mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken.
- 3** Die Mango unterheben – fertig!

DAS PRINZIP „FRÜHSTÜCK“ Wie du siehst, funktioniert das Prinzip immer gleich. Hier sind die Zutaten Mango und Hirse statt Reis und Erdbeeren, und es wird anders gewürzt. Du kannst beliebig Dinge kombinieren, die du magst, und dir so ein abwechslungsreiches Frühstück kreieren.

Blaubeerpfannkuchen

Zubereitung

- 1 Für die Reismilch 1 Teil gekochten Vollkornreis mit 4 Teilen Wasser mischen und eine Prise Salz hinzugeben. Alles 2 Minuten lang pürieren. Die übrige Reismilch kann im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- 2 Mehl, Salz, Backpulver, Zimt, Chia/Leinsamen und Vanillepulver in einer Schüssel vermengen.
- 3 In einer separaten Schüssel Banane und Reismilch mit dem Pürierstab oder einem Standmixer vermischen. Die flüssigen Zutaten mit den Knethaken eines Handrührgeräts unter das Mehl rühren. Mit einem Löffel die Heidelbeeren unterheben.
- 4 Eine Pfanne auf dem Herd bei mittlerer Hitze aufheizen (siehe Tipp), einen Teil des Teigs mit einer Schöpfkelle in die Pfanne geben.
- 5 Ca. 1 Minute ausbacken lassen, wenden und eine weitere Minute backen lassen, bis der Pfannkuchen leicht braun ist. Genauso mit dem Rest des Teigs verfahren.

SO IST DIE PFANNE HEISS GENUG Der Trick beim Pfannenkuchenbacken ist eine durcherhitze Pfanne: Sie ist heiß genug, wenn ein paar hineingespritzte Wassertropfen sofort zischend verdunsten. Wenn du den Teig hineingibst, halte die Temperatur auf einem Mittel und entferne immer wieder Teigreste vom Küchenhelfer. Dann gelingt es, auch in einer Teflon- oder Keramikpfanne Pfannkuchen ohne Öl auszubacken.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Eine Portion enthält:

561 kcal, 8 g Eiweiß, 8 g Fett,
117 g Kohlenhydrate

Zutaten für 1 Portion

- 100 ml Reismilch: Reis, Wasser, Salz
- 80 g glutenfreies Vollkornmehl (z. B. 40 g Reismehl, 40 g Buchweizenmehl)
- ½ TL Salz
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Zimt
- 1 TL Chia oder Leinsamen, gemahlen
- 1 TL Vanillepulver
- 1 Paranaß, gemahlen
- 1 reife Banane
- 80 g Heidelbeeren



TAG 1

Mittagessen

Pastasalat mit weißen Bohnen und Tomaten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Eine Portion enthält:

745 kcal, 26 Eiweiß,
3 g Fett, 154 g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Vollkornreis-Penne
- 2 große Tomaten, gewürfelt
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 1 Bund frischer Basilikum (oder andere Kräuter)
- 450 g weiße Bohnen (Glas)
- 1 TL Oregano
- 2 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1** Die Nudeln nach Packungsanweisung gar kochen.
- 2** Unterdessen alle restlichen Zutaten außer Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und vermengen.
- 3** Wenn die Nudeln gar sind, diese dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

IDEAL AUCH FÜR GRILLPARTYS Dieser Salat ist schnell zuzubereiten und erfordert nur wenige Zutaten. Er ist ideal für Grillpartys, wenn du die doppelte Menge machst. Es funktioniert als Beilage oder als Hauptgericht.



Abendessen

Mangoldröllchen mit Kichererbsenfüllung

Zubereitung

- 1 Wasser, Zitronensaft, Apfelessig, Tamari und Senf in eine Schüssel geben und verrühren.
- 2 Die Kichererbsen in eine hohe Schüssel geben und mit dem Stabmixer teilweise pürieren, teilweise ganz lassen. Die halb pürierten Kichererbsen zur Flüssigkeit in die Schüssel geben und vermengen.
- 3 Das Gemüse, den Apfel, die Petersilie und optional Meeressalat zugeben und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Ca. 5 Mangoldblätter vom Strunk trennen. Die losen Blätter von beiden Seiten jeweils von der mittleren Narbe des Blatts abtrennen. Auf ein halbes Mangoldblatt an der breitesten Stelle 2–3 TL Kichererbsenfüllung geben. Das Blatt mit der Füllung aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.
- 5 Entweder die Röllchen als eine Mahlzeit essen oder sie auf zwei Portionen verteilen und dann mit Vollkornreis und gedünstetem Gemüse deiner Wahl als Beilage (nicht in den Nährwerten enthalten) servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Eine Portion enthält:

443 kcal, 21 Eiweiß,
8 g Fett, 79 g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Portionen, ca. 10 Röllchen

- 3 EL Wasser
- 2 TL Zitronensaft
- 1½ TL Apfelessig
- 1 TL Tamari
- ½ TL Senf
- 250 g Kichererbsen (Glas)
- 1 Stange Sellerie, fein gewürfelt
- ½ rote Paprika, fein gewürfelt
- ½ Apfel, fein gewürfelt
- 2 EL frische Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer
- einige Blätter Mangold

WRAPS AUS GEMÜSE Du stehst auf Wraps? Auch in der Challenge kein Problem. Ersetze einfach die Weißmehltortillas durch Mangold, den du fast in allen Supermärkten bekommst. Chinakohl oder Pak Choi funktionieren ähnlich gut.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-4222-5 (Print)

ISBN 978-3-8426-4223-2 (PDF)

ISBN 978-3-8426-4224-9 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: Shutterstock.com / Julia Sudnitskaya

Stock.adobe.com: juliasudnitskaya: 8/9; 36/37; hildebrandt-fotografie: 39; Olha Afanasieva: 41; irina: 43; 5second: 47; M.studio: 52; White bear studio: 80/81; Markus Mainka: 83, 85, 86, 88, 95, 97, 99, 102, 104, 106, 115, 119, 124, 125, 127

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Covergestaltung: ZERO, München

Layout und Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Die Ärztin Silke Rosenbusch bloggt seit 2009 zum Thema Ernährung. Im Rahmen ihres Studiums traf sie immer wieder auf Patienten, die es einfach nicht schafften, ihre Ernährung umzustellen. Sie fand heraus, dass bei der Aufnahme hochkalorischer Nahrung dieselben Strukturen im Hirn aktiviert werden wie bei Süchten. In der Folge entwickelte sie eine Challenge, mit der man sich aus seiner Esssucht befreien kann, sich satt isst und auch noch ordentlich Gewicht verliert. Die Challenge gibt es seit fünf Jahren; sie hat bereits hunderten Menschen geholfen, ihr Belohnungssystem zu verstehen und ihm zu widerstehen.



In nur vier Tagen keinen Heißhunger mehr? Ja, das geht!

Die »Esslust-Falle« kennen fast alle von uns. Wenn wir die Chipstüte bis zum letzten Krümel verputzen, halten wir uns schlicht für undiszipliniert. Doch der Verzicht auf Leckereien ist nicht einfach und gleicht oftmals einem Entzug – schuld daran ist das Belohnungssystem in unserem Gehirn.

Die Ärztin Silke Rosenbusch erklärt, was es damit auf sich hat und wie die Umstellung auf eine gesunde Ernährung gelingt. Dazu hat sie die »Raus aus der Esslust-Falle«-Challenge entwickelt, bei der konsequent auf Lebensmittel verzichtet wird, die hochgradig auf das Belohnungssystem wirken. Mit dieser Challenge ist es möglich, in nur 21 Tagen den Teufelskreis aus Kontrollverlust und ungesundem Essen zu durchbrechen und sich nachhaltig aus seiner Esssucht zu befreien.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Erprobtes Konzept: Die Challenge hat bereits vielen Menschen geholfen, ihr Belohnungssystem zu verstehen, ihm zu widerstehen und erfolgreich abzunehmen.
- Mit der 21-Tage-Challenge den Teufelskreis aus Kontrollverlust und ungesundem Essen durchbrechen und den Weg zu einer gesunden Ernährung finden.

www.humboldt.de



**Das bewährte Programm für
alle, die schnell aus der Esslust-
Falle aussteigen wollen.**