

CHRISTIAN HENZE

SCHLANK

GEHT AUCH ANDERS



GOLDMANN



Leckeres Roastbeef mit Eiersalat und Rucola



Honigmelone mit gebratenem
Parmaschinken



Mediterraner Wurstsalat



Roastbeefstreifen mit marinierten Tomaten
und Parmesan



Tofu-Sensation mit Schmorgurken
und Erdnüssen



Avocadobrot mit Honigt tofu und
pochiertem Ei



Asia-Gemüserollen



Hähnchen-Nuggets mit Mandelsalsa



Christians Niçoise-Salat

CHRISTIAN HENZE

SCHLANK GEHT AUCH ANDERS

Ganz entspannt zur Wunschfigur

FOOD-FOTOGRAFIE Hubertus Schüler

PORTRÄTS Stefan Pielow, Kay Johannsen (Cover)

GOLDMANN

Ein Tipp vorab: Abnehmen und gesünder leben – zu zweit oder mit mehreren Leuten gemeinsam – fällt leichter und macht einfach mehr Spaß. Das Gleiche gilt für den Sport: Mit anderen ist es einfacher dranzubleiben. Fragt deshalb doch mal in der Familie, im Freundes- oder Kollegenkreis, ob ihr Mitsstreiter findet.

Ihr alle seid in unserer Facebook-Gruppe »Schlank geht auch anders«, wo wir Erfahrungen, Rezepte sowie Tipps austauschen und gern auch mal Fragen beantworten, die über das Buch hinausgehen, herzlich willkommen. Wir freuen uns auf euch!

Christian Henze und Team

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Dezember 2022

Copyright © 2020 der Originalausgabe: Becker Joest Volk Verlag GmbH & Co. KG

Copyright © 2022 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: UNO Werbeagentur, München,

nach einem Entwurf von Dipl.-Des. Caroline Mohr

Umschlagmotiv: Kay Johannsen

Food-Fotografie: Hubertus Schüler

Rezeptfoto-Assistenz: Benedikt Obermeier

Foodstyling: Stefan Mungenast

Porträts: Stefan Pielow, Kay Johannsen (Cover)

Fachlektorat Rezepte: Şebnem Yavuz

Lektorat: Doreen Köstler

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Alcione, Trento

Printed in Germany

KW · IH

ISBN 978-3-442-17960-2

Inhalt

Gaumenfreude statt Entbehrungen	7
Gut zu wissen	8
Das Schlank-geht-auch-anders-Diätkonzept	22
Nur ein paar Regeln	33
Lebensmitteltabellen für den Alltag	48
Challenger – Erfahrungsberichte	55

REZEPTE

Frühstück	69
To go	87
Salate und Bowls	117
Snacks	151
Hauptgerichte	165
Sachregister	221
Zutatenregister	224
Rezeptregister	231



Gaumenfreude statt Entbehrungen

**Zaubert Leckerer auf den Tisch
und nehmt dabei ab!**

Durch und durch bin ich Genussmensch und möchte mit euch diese Freude am Essen teilen, auch und gerade dann, wenn es darum geht, ein paar überflüssige Pfunde loszuwerden. Denn das geht nämlich ganz einfach! Dafür habe ich neue Rezepte entwickelt, die euch durch die Woche begleiten, euch optimal versorgen, gut sättigen und trotzdem die Pfunde schmelzen lassen. Einfach Buch aufschlagen und loslegen!

Meine Rezepte sind ehrlich, gelingen euch garantiert, die Zutaten bekommt ihr nahezu überall. Dann heißt es schnell: Essen ist fertig! Und es schmeckt: zum Frühstück, im Büro, mittags oder nach Feierabend. Lasst euch überraschen!

Ihr werdet dieses Mal Erfolg haben, denn schlank werden geht auch anders. Wir wollen alle gesund bleiben – ich helfe euch dabei. Wichtig ist, dass ihr euch dabei immer wohlfühlt und gelassen bleibt. Verbote, unzählige Regeln und Theorietexte waren gestern. Erlebt mit mir neue Gaumenfreuden beim Schlankwerden und -bleiben!

Nach zwei Jahren Vorbereitung mit wissenschaftlicher Begleitung renommierter Fachleute bin ich mir sicher: Schlankbleiben oder -werden funktioniert. Mit 60 Teilnehmern haben wir das Konzept drei Monate gründlich geprüft. Die Erfolge waren durchweg beeindruckend. Einige Erfolgsgeschichten und Erfahrungen haben wir im Buch abgedruckt. Allen Teilnehmern noch mal herzlichen Dank und herzlichen Glückwunsch!

Startet mit System in den Tag und – wenn ihr wollt – im Rahmen unserer Facebookgruppe zum Buch! Und alles ohne großen Verzicht. In meinen Rezepten steckt die ganze DNA aus drei Jahrzehnten Küchenerfahrung. Das bin einfach ich. Und der aktuellste Stand der Ernährungsforschung ist für euch bereits in den Rezepten.

Lasst euch von meiner Begeisterung anstecken, und ihr werdet Erfolg haben. Probiert es doch gleich aus!

Ich gebe euch mein Wort, ihr werdet abnehmen – nachhaltig und ohne Jo-Jo-Effekt!

Euer Christian Henze



Gut zu wissen – die Ernährungsgrundlagen

ÜBERFLUSS MACHT SPASS – UND DICK

Erst seit wenigen Jahrzehnten sind Essen und Trinken für die meisten von uns im Überfluss – jederzeit und überall – verfügbar. Wohin man schaut, locken die Versuchungen von Werbetafeln, aus dem TV und längst auch auf dem Telefon. Ein ganzes Heer von Werbestrategen arbeitet an noch besser ausgefeilten Warenpräsentationen, die Lebensmittel noch unwiderstehlicher machen sollen.

Nachdem wir seit grauer Vorzeit gelernt haben, möglichst viel der zur Verfügung stehenden Nahrung aufzunehmen, bevor sie ein anderer bekommt, hat uns die Evolution noch nicht mal ein Jahrhundert Zeit gegeben, uns auf die Tücken dieses Überangebots und der ständigen Präsenz vor unseren Augen einzustellen.

Gleichzeitig gehen jedoch immer weniger Menschen einer körperlichen Tätigkeit nach. Dementsprechend mehren sich auch die Zeichen dieses Wohlstands in Form kleiner oder großer Speckrollen, die im Laufe der Jahre auch gern mal zu einem handfesten Übergewicht heranwachsen können. Zu den ganz wenigen Glücklichen, die damit überhaupt kein Prob-

lem haben, gehöre auch ich leider nicht – trotz meines Wissens um gesunde Ernährung, frische, saisonale Küche und nährstoffschonende Zubereitungsarten.

Der ständigen Präsenz an wunderbaren Speisen kann ich mich beruflich und privat nur schwer entziehen. Spätestens nach ein paar Monaten sehe ich dann mit Besorgnis den Zuwachs auf meiner Waage. Es wird also wieder Zeit, etwas Gewicht loszuwerden.

JEDE DIÄT WIRKT – ABER NICHT JEDE MACHT FREUDE

Auf den ersten Blick sollte das einem Koch leichtfallen. Jeder Profikoch lernt in seiner Karriere neben der richtigen Zubereitung auch eine Vielzahl an grundlegenden Dingen über Lebensmittel, den Stoffwechsel, die Unverträglichkeiten und auch eine ganze Menge über Diäten als Teil seines Berufsbilds. Jeder Gastronom oder Koch ist heute gut beraten, sein Wissen über Ernährung zu vertiefen, wenn er nicht gerade einen Hähnchengrill betreibt. In der Tat habe ich heute als Gastronom mehr denn je mit Menschen zu tun,

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Zusammenhänge bei Übergewicht haben sich dank computergestützter Testverfahren und Auswertungen sowie des weltweiten Austausches von Forschungsergebnissen rasant entwickelt.

die auf unterschiedlichste Weise ihre Ernährung anpassen wollen oder müssen. In meinem Restaurant, in meiner Kochschule und im Catering, aber auch bei den Anfragen für Rezepte für TV-Sendungen ist die Ausnahme längst Normalität. Der Eine möchte keine Kohlenhydrate, der Zweite wenig Fett, der Dritte alles ohne Tier, der Nächste ist laktoseunverträglich oder verzichtet seit vielen Jahren auf Gluten.

Für den versierten Koch ist es eine spannende Aufgabe, alle diese Dinge auf dem Teller umzusetzen und in die minutiös geplanten Arbeitsabläufe in einem Restaurant zu integrieren. Aber Diäten gehören heute eben auch zum Berufsbild. Ich glaube, die meisten meiner Kollegen sind schon mehr als einmal daran verzweifelt. Für mich war das Thema »Schlemmen ohne Reue« aber immer auch eine besondere Herausforderung, an der man wachsen konnte.

Viele Jahre durfte ich für den prominenten Industriellenerben Gunter Sachs – sein extrovertierter Lebensstil und seine Präsenz in den Gazetten machten ihn als Prototyp des Gentleman-Playboys weltweit bekannt – und seine illustren Gäste kochen und ihn auf Reisen zu seinen mondänen Urlaubsdomizilen begleiten. Fast alle

seiner zahlreichen Gäste standen in der Öffentlichkeit, waren Schauspieler, Regisseure, Bankiers, Politiker oder berühmte Models, Letztere unterwegs auf den Laufstegen der Welt. Nahezu jedes Model, jede Schauspielerin und fast jeder Prominente, den ich im Laufe meines Lebens kennenlernen durfte, hatte schon damals ein eigenes Ernährungskonzept, um nicht zuzunehmen. Meist handelte es sich dabei um gerade angesagte Diäten von wieder anderen Prominenten. Das Verrückte daran war, dass eigentlich alle diese Diäten immer irgendwie funktioniert haben, egal, wie unterschiedlich sie konzipiert waren. Bis heute habe ich keine einzige Diät erlebt, die gar nicht funktioniert.

Ein eklatanter Unterschied fiel mir aber schon früh auf: Einige der jungen Damen oder der figurbewussten Schauspieler waren übellaunig während ihrer Diät, andere geradezu vergnügt. So kam es vor, dass wir an einem Tisch zwei junge Menschen gleichzeitig als Gast hatten, von denen einer lustlos klare Suppe bestellte oder nur an Rohkoststicks knabbern wollte, während der andere lustvoll Appetit auf feinen Fisch oder bestes Rindfleisch mit Salat kundtat, beide aber in der gleichen Absicht, Gewicht verlieren

zu wollen. So konnte ich jahrelang beobachten, dass es nicht das Problem »Übergewicht« ist, was den Menschen unglücklich macht, sondern die Vorahnung der Strapazen, dieses Übergewicht wieder loswerden zu müssen. Und das bedeutet für den einen eine Phase schrecklicher Entbehrungen, und der andere freut sich sogar darauf, weil er weiß, dass ihn eine Phase der Besinnung mit besonders gutem, gesundem und feinem Essen erwartet. Der Austausch der Erfahrung über die eine oder andere Methode gehörte damals fest zu den Themen am Tisch.

DIÄTKONZEPTE WIE SAND AM MEER

Seither sind viele Jahre ins Land gegangen, die Probleme sind die gleichen geblieben, und Diäten gibt es immer noch wie Sand am Meer. Was sich aber seither dramatisch verändert hat, sind die wissenschaftlich gesicherten Erkenntnisse über die Zusammenhänge von Nahrung und Übergewicht. Der Fortschritt auf diesem Gebiet ist rasant, vor allem dank computergestützter Testverfahren und Auswertungen sowie des weltweiten Austausches von Forschungsergeb-

nissen über Internetdatenbanken. Damals wie heute dauert es aber unendlich lange, bis neue Erkenntnisse wirklich draußen beim Menschen auf seinem Teller angekommen sind. Auch wenn alle Infos heute im World Wide Web jedem zugänglich sind, ist es doch sehr schwierig, diese in ihrer Komplexität und Menge überhaupt zu verarbeiten, zumal sie dann auch noch oft auf den ersten Blick nicht wirklich zusammenpassen wollen.

Wer sich ernsthaft für diesen Themenkreis interessiert und sich hineinbeißen will, wird erst mal fast von einer unermesslichen Flut beeindruckender Diätatgeber erschlagen, die allesamt le-senswert sind, leider aber gern als einzig wahre Heilslehre daherkommen. Auch hier kann ich nur feststellen: Alle diese Konzepte würden, konsequent angewendet, vermutlich gut funktionieren.

Sie machen Menschen vielleicht nicht glücklich, aber hält man sich daran, nimmt man ab. Was dabei aber oft genug vom Autor verlangt wird, um ein paar Kilos abzunehmen, bedrückt mich schon mal. In vielen sehr guten Büchern werden immer wieder aufs Neue Lebensmittel verteufelt, dass man nach spätestens drei Diätbüchern irgendwann das Gefühl hat, dass man gar nichts mehr



Tägliche Gaumenfreuden und eine Portion Gelassenheit helfen, gut gelaunt und bei der Sache zu bleiben.

essen kann. Und manchmal sind mir die Gerichte einfach zu aufwendig, sodass ich mich frage, wie man das für ein Frühstück oder fürs Büro im Alltag hinbekommen soll. Ein versierter Koch hat nämlich schon bei der Rezeptentwicklung im Kopf, wie viele Flammen auf dem Herd, Töpfe, Schalen, Brettchen und Teller er benötigt. Plant er nur aufwendige Gerichte, geht er mit seinem Küchenteam bald baden. Zu Hause sind solche aufwendigen Dinge erst recht nicht sinnvoll.

Im Genre der Diätbücher hat sich anscheinend aber auch etwas anderes verselbstständigt, was

vermutlich dem Wettbewerb geschuldet ist: der Hang zu immer komplexeren Theorien, die irgendein Alleinstellungsmerkmal aufs Podest stellen. Die Erklärung liegt wohl im Streben nach einem guten Verkauf: Eine einfache, machbare und unprätentiöse Diät würde sich vermutlich eben auch nicht so bombastisch verkaufen wie ein krasser, radikaler und neuer Ansatz mit komplexen Erklärungsansätzen. Was mir hier fehlt, ist die Einfachheit. Dabei ist die ganze relevante Theorie keine Hexerei und eigentlich in wenigen Sätzen oder auf drei Seiten erklärt.

BINSENWEISHEIT: MAN SOLL WENIGER ESSEN ALS SONST

Beginnt man, die Komplikationen in den Büchern und Ernährungskonzepten wegzustreichen, kommt man schnell zu dem Ergebnis, dass es am Ende nur sehr begrenzte wirksame Möglichkeiten gibt, um abzunehmen. In ganz wenigen Worten zusammengefasst bedeutet das, weniger Energie aufzunehmen, als man verbraucht.

Wohl kaum ein Diätatgeber, der je erschienen ist, funktioniert nach einem anderen Prinzip. »Na klar«, werdet ihr sagen, »wie denn auch sonst!« Unterschiedlich sind allerdings die Wege dorthin. Sie funktionieren, wie ich immer gern sage, alle. Ich kann in meiner Ernährung die Kalorienmenge einschränken, wie man es vor 25 Jahren getan hat, indem ich das Fett reduziere. Ich kann aber auch meine Kohlenhydratmenge reduzieren, wie es heute verbreitet ist. Oder ich kann lange Esspausen einlegen, wie es Intervallfasten propagiert. Noch mal möchte ich an dieser Stelle sagen: Alle diese Dinge funktionieren. Aber macht das so auch Spaß? Ist das überhaupt durchzuhalten? Macht es zufrieden und glücklich, und zwar für Wochen und – wenn es sein muss – sogar

für Monate? Ist die Energiezufuhr niedriger als der Verbrauch, kann euch nämlich in einem Fall der Hunger quälen und eure Laune auf dem Nullpunkt sein, im anderen Fall seid ihr gesättigt und happy. Das ist ein gewaltiger Unterschied, wenn man eine längere Zeit durchhalten will.

TATSÄCHLICH ALLES NUR EINE FRAGE DER ZUSAMMENSETZUNG DES ESSENS

Genau an dieser Stelle habe ich angefangen, die ersten Ansätze für »Schlank geht auch anders« zu entwickeln. Mich hat es nicht in Ruhe gelassen, dass man plötzlich auf keinen Fall Eier oder gerade Eier, keinen Tofu oder gerade Tofu oder Früchte oder eben keine essen soll. In diesen Details unterscheiden sich Diätatgeber. Tatsächlich bringen solche vermeintlich wirksamen Detailverbote oder -gebote meiner Erfahrung nach wenig. Verbiete ich stringent alles mit Weißmehl, nimmt man davon nicht ab. Man nimmt höchstens deswegen ab, weil man dann keine Wurstsemmel mehr am Vormittag, keinen Döner zu Mittag und abends keine Fertigpizza mehr essen darf. 5 oder 10 g Weizenmehl zum

Es gibt Lebensmittel, die – richtig miteinander kombiniert – nicht nur gesund sind, sondern satt machen, auch wenn sie eure benötigte Energiemenge unterschreiten.

Mehlieren eines Fisches sind ernährungstechnisch ein wenig sinnvolles Verbot, machen aber für den Genuss einfach den Unterschied.

»Die Dosis macht das Gift« – so steht es in beinahe jedem Ernährungsratgeber, aber kaum einer setzt diese Erkenntnis auch in die Praxis um. Um die Hintergründe und Zusammenhänge zu verstehen, habe ich eine Vielzahl von Ernährungsbüchern und Berichte über Studien gelesen sowie Gespräche mit vielen Spezialisten auf diesem Gebiet geführt.

Bei mir hat sich immer mehr der Eindruck verdichtet, dass diese Theorie zu Hause nur dann funktionieren kann, wenn die Menge an Wissen überschaubar und anwendbar bleibt. Sonst bin ich als Anwender schnell verwirrt, vor allem dann, wenn schon der zweite gute Tipp dem ersten widerspricht. So ist es mir bei vielen Büchern ergangen. Ein Beispiel: Wenn man abnehmen will, so weit ist sich die Wissenschaft einig, darf man nur eine begrenzte Menge an kohlenhydratdichten Lebensmitteln zu sich nehmen, wie es Kartoffeln, Reis, Nudeln, Pizza, Brot und Hunderte andere Lebensmittel sind. Wenige Seiten später oder im nächsten Buch oder in der nächsten Studie erfährt man dann, dass 30 bis 40 g

Ballaststoffe pro Tag wichtig für Darm, Gesundheit und die langfristige Gewichtsentwicklung sind. Doch Ballaststoffe stecken eben vor allem in kohlenhydratdichten Lebensmitteln. 30 bis 40 g sind eine ganz schöne Menge an Ballaststoffen. Und nun?

Natürlich gibt es Lebensmittel, die wenig Kohlenhydrate, aber trotzdem genug Ballaststoffe haben. Diese aber zum Beispiel in einem wohl-schmeckenden Brot zu verbucken, was kein Weiß- oder Vollkornmehl enthält, ist eher die Aufgabe für einen versierten Koch oder Bäcker als für einen Arzt oder Ernährungs-Doc. Schmecken diese Brote nämlich nicht oder misslingen, ist die Freude bald verflogen und die Diät schnell für beendet erklärt.

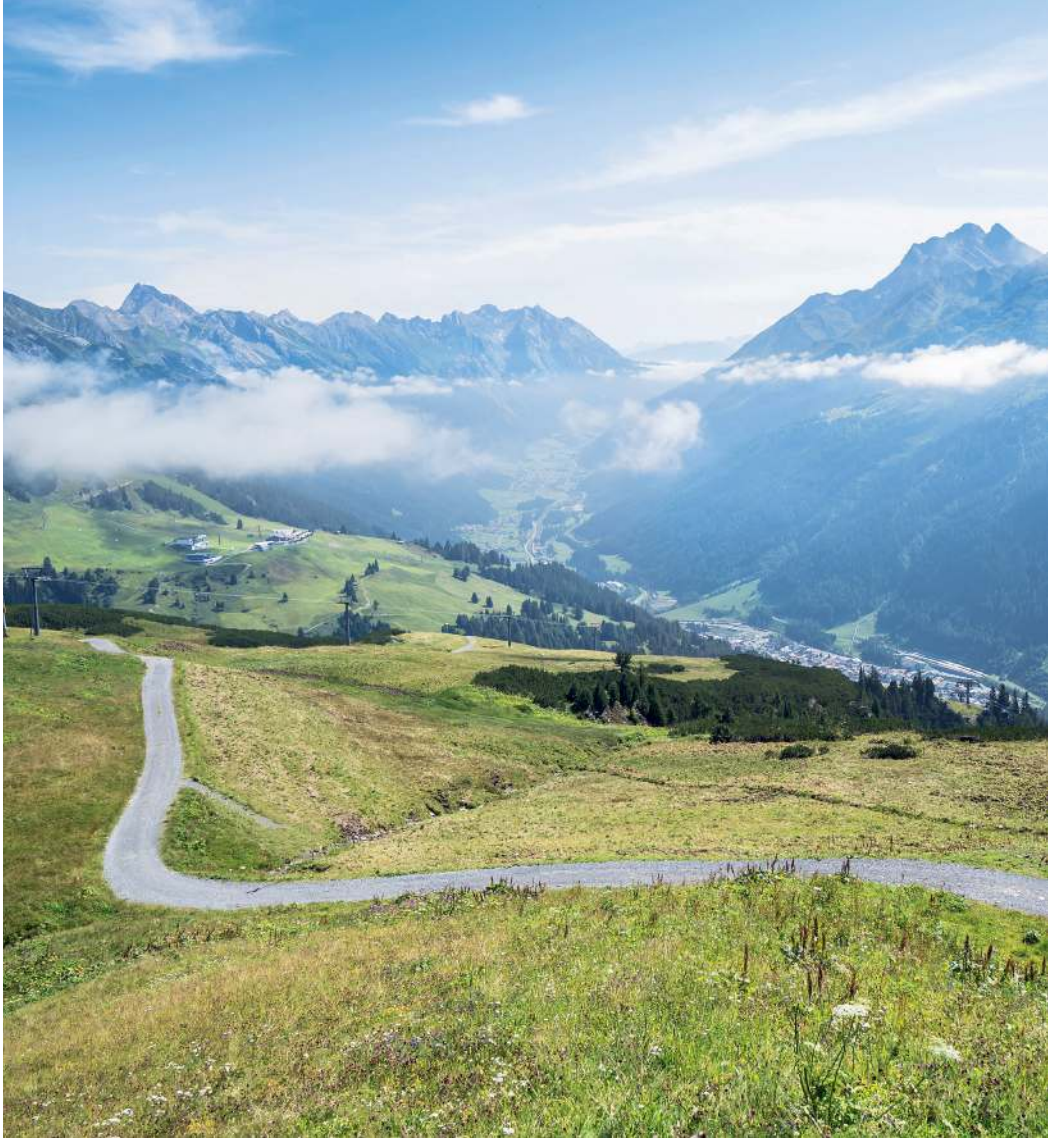
Solche widersprüchlichen Ansätze sind mir oft genug begegnet. Bei gleich mehreren blieb die empfohlene Gesamtmenge der Kalorien unter 1200 pro Tag, wenn man die empfohlenen Mengen für die drei Bausteine Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß addierte. Die einzelnen Mahlzeiten hatten aber 600 Kalorien und mehr, bei einer Empfehlung von drei Mahlzeiten am Tag. Eine Antwort auf die Frage, was denn nun richtig ist, habe ich leider nicht gefunden.

Überhaupt habe ich trotz ungezählter Diätberater und Recherchen im Netz auf unzählige Fragen nie eine Antwort gefunden. Beispiele gefällig? Wie viel Prozent der Kalorien oder Kohlenhydrate zieht man für das ab, was auf dem Teller, in der Pfanne oder auf dem Backblech bleibt? Wie viele Kohlenhydrate verbrennt man eigentlich bei welcher Bewegung? Über Kalorien gibt es dazu unzählige Angaben. Und ist es nun egal, wann ich was esse, oder stellt das in der Energiebilanz einen wichtigen Faktor dar? Gibt es tatsächlich Lebensmittel, die mehr Energie bei der Verdauung verbrennen, als sie eigentlich enthalten, wie es von Mandeln und Eiern schon mal behauptet wird?

Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von Fragen, zu denen es zwar reichlich Theorien und Behauptungen gibt, aber kaum schlüssige Beweise. Für mich gilt bei all diesen theoretischen Dingen ein einfacher Ansatz: Wenn ich von A nach B will, dann will ich hinkommen, und zwar möglichst ohne Schwierigkeiten. Das Ergebnis muss stimmen. Warum das Auto oder der Bus fährt, der mich von A nach B bringt, also die Technik dahinter und die Frage, wie überhaupt ein Motor funktioniert, ist mir persönlich

gar nicht so wichtig. Ob ich es allerdings bequem und vielleicht klimatisiert habe, das kann für mich ein bedeutender Unterschied sein. In Sachen Ernährung heißt das für mich: Diäten müssen machbar, abwechslungsreich, einigermaßen bezahlbar und vor allem genussvoll sein, aber ich möchte die Vorgaben auch ohne Studium von 100 Seiten Theorie und Diagrammen verstehen und brauche auch keine zehn Seiten Literaturhinweise.

Crashdiäten lehne ich für mich selbst ab. Die ersten sieben Tage nur Eiweißshakes, Kohlsuppe oder verdünnte Fruchtsäfte ist wohl eher für Leute geeignet, die eine spirituelle Erfahrung machen wollen, weniger für mich. Ich möchte mich auf jede einzelne Mahlzeit freuen, und mir fehlt schnell der Genuss, wenn ich auch nur zwei oder drei Mahlzeiten nacheinander essen soll, die lustlos zusammengestellt sind. Unterwegs ziehe ich es deswegen vor, lieber nur ein oder zwei Espresso zu trinken. Wird der Hunger zu arg, besorge ich mir einfach eine Wurst, natürlich ohne Brot, ein paar Nüsse oder eingelegte Oliven oder Schafskäse. Was auch immer schnell und gut hilft, sind gesalzene Rauchmandeln.



Schon der Weg darf ruhig ein Stück vom Ziel sein ...

»DIÄTEN WERDEN AM HERD ENTSCHIEDEN, NICHT IN RATGEBERN«

Ich habe mir fest vorgenommen, euch in diesem Buch nicht mit ausufernden Ernährungstheorien und kleinlichsten Verboten zu quälen, sondern einen Weg aufzuzeigen, der wirklich anders ist. Er basiert auf der folgenden einfachen Erkenntnis: Es gibt Lebensmittel, die – richtig

miteinander kombiniert – nicht nur gesund sind, sondern satt machen, auch wenn sie eure benötigte Energiemenge unterschreiten. Und zum Glück sind das sehr viele, die da infrage kommen. Allerdings gibt es auch viele Lebensmittel, auf die man eine gewisse Zeit verzichten muss. Das allerdings fällt sehr leicht, wenn man dafür köstlichen Ersatz bekommt. Und genau an dieser Stelle ist es gut, dass ich nicht Arzt und

Alle Gerichte in »Schlank geht auch anders« sind so zusammengestellt, dass der Insulinspiegel niedrig, der Genuss aber nicht auf der Strecke bleibt.

nicht Ernährungsmediziner bin, sondern Koch. Als Koch gehe ich mit vielen Dingen sehr viel entspannter um. Bei Kleinstmengen drücke ich zum Beispiel gern ein Auge zu, weil meine Erfahrung in der Praxis gezeigt hat, dass meine Methode trotzdem ungewöhnlich erfolgreich ist. Ganz so, wie man sein Geld wirksam zusammenhalten kann, ohne restriktiv auf wirklich alles zu verzichten.

Ernährungsmediziner sind unverzichtbar. Sie haben dafür gesorgt, dass wir heute unendlich viel mehr über Ernährung wissen, Zusammenhänge erkennen und eine belastbare Studienlage haben. Nur die wenigsten Ärzte wären aufgrund ihrer Ausbildung aber in der Lage, aus einer Liste guter und sättigender Lebensmittel wirklich perfekte Speisen zu zaubern, die so schmecken, als würde es an nichts fehlen. Für einen versierten Koch und Rezeptentwickler ist das wiederum eine lösbare Aufgabe. So habe ich angefangen, Rezept um Rezept zu entwickeln, selbst zu testen, um sie wieder und wieder zu optimieren, um sie dann erneut mit vielen Menschen auszuprobieren. Die herausragende Erkenntnis dieser langjährigen Selbstversuche mit Bekannten und Familie sowie der

Facebook-Gruppe war, dass man viele Verbote weitestgehend weglassen kann, wenn man nur grob alles richtig macht. Niemand muss 16 Stunden nichts essen, auf absolut alle Kohlenhydrate verzichten, Eiweißshakes trinken, ganze Lebensmittelgruppen weglassen, wenn das Gesamtkonzept stimmig ist. Dadurch wird das Prinzip absolut praxistauglich und bedarf keiner ständigen Kontrolle.

Deswegen sind Buch und Konzept wirklich anders. Im Zusammenspiel verzichten sie auf Theorieschnörkel und üppige wissenschaftliche Erklärungen, sondern geben vor allem eine gut durchdachte Anleitung, wie man sich köstlich ernähren kann, nach wenigen Tagen weitestgehend hungerfrei ist – und dabei die Kilos purzeln lässt. Tatsächlich steckt allerdings hinter jedem Rezept eine sehr ausgeklügelte und fein bemessene Zusammenstellung der Makro- und Mikronährstoffe. Diese Arbeit ist aber bereits gemacht, und ihr müsst euch keinen Kopf mehr darum machen. Wer hier seine Lieblingsrezepte zur Hand nimmt und diese ausreichend abwechselt, weiß, dass alle seine Nährstoffspeicher bald gefüllt sind – und währenddessen der Körper sich sichtbar verschlankt.

MEHR THEORIE BRAUCHT MAN GAR NICHT

Zum Leben braucht der Körper neben Wasser und Sauerstoff Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate, dann noch Spurenelemente und andere Vitalstoffe in sehr niedrigen Mengen (Vitamine sind in der Regel Aminosäuren, also Eiweiße). Fette dienen der Energiespeicherung, Eiweiße überwiegend der Reparatur von Zellen und dem Muskelaufbau. Kohlenhydrate, die der Körper übrigens auch selbst aus Fett oder Eiweiß herstellen kann, brauchen wir zur Energieversorgung. Jede einzelne Zelle benötigt 24 Stunden am Tag Energie, die größte Menge davon ist für unser Gehirn und den Erhalt der Körpertemperatur. Energie wird überwiegend in Form von Kohlenhydraten aufgenommen. Sind zu viele davon vorhanden, werden sie über die Blutbahnen mittels Insulin in die Zellen eingeschleust und als Fett eingelagert. Besonders schnell verarbeiten kann der Körper alle Formen von Zucker und schnell verdaulichen Kohlenhydraten wie Weißmehl, Zucker oder auch Alkohol. Studien zeigen, dass viel Insulin im Blut, also ein hoher Insulinspiegel, zu einer Gewichtszu-

nahme führt. Sinkt der Insulinspiegel, beginnt die Fettverbrennung in der Zelle und die Versorgung des Körpers aus eigenem Körperfett. Deswegen müssen am Anfang aller Abnehmübungen die Insulinwerte reduziert werden, um die körpereigene Fettverbrennung in Gang zu setzen. Jedes Eis und jedes Stück Pizza unterbricht zunächst diesen Vorgang, wenn man die enthaltene Energie nicht sofort in Bewegung umsetzt. Wenn ihr also mal Opfer einer Verlockung werdet, hilft sofortige Bewegung – es genügt, etwa 30 Minuten zu gehen, um den »Schaden« zu reparieren.

Studien belegen, dass Schlanke einen geringeren Insulinspiegel als Übergewichtige haben. Vereinfacht gesagt, läuft bei schlanken Menschen permanent die Fettverbrennung, bei Übergewichtigen permanent die Umwandlung von Kohlenhydraten in Fett.

DER HUNGER VERSCHWINDET SCHNELL

Alle Gerichte in »Schlank geht auch anders« sind so zusammengestellt, dass der Insulinspiegel ganz stressfrei niedrig ist, der Genuss



aber nicht auf der Strecke bleibt. Mit Selbstkasteiung hat das Ganze zum Glück nichts zu tun, denn selbst aus Lebensmitteln mit niedriger glykämischer Last – also Lebensmitteln, die den Insulinspiegel niedrig halten – lassen sich leckere und einfache Gerichte zaubern. Toller Nebeneffekt: Mit niedrigem Insulinspiegel geht auch der Hunger nach wenigen Tagen sehr deutlich zurück. Konsequenterweise angewendet, verschwindet er sogar ganz. Ein Effekt, den man auch vom Fasten kennt.

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse stammen aus Metaanalysen (Studien als Auswertung vieler anderer Studien) beziehungsweise aus Publikationen und Ernährungsbüchern, die solche Studien auswerten. In den Hauptaussagen gibt es überwältigende Übereinstimmungen. Dennoch tritt immer wieder das Problem auf, dass es nahezu unmöglich ist, ausreichend viele Probanden beim Essen über längere Zeiträume präzise zu beobachten. Das würde höchstens in Justizvollzugsanstalten funktionieren, aber nicht bei Probanden, die sich zu Hause über einen längeren Zeitraum in vorgegebener Weise ernähren sollen. Randomisierte Doppelblindstudien, wie sie bei Arzneimitteln

Usus sind, sind bei Ernährungsthemen schlicht nicht möglich.

Also versucht man, Zusammenhänge aus Erfahrungen mit großer Probandenzahl abzuleiten. Zum Beispiel gilt die mediterrane Kost als besonders gesund, weil Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Mittelmeerraum seltener auftreten. Dazu hat man die statistischen Erhebungen zu Erkrankungs- und Todesfallstatistiken der Anrainerstaaten ausgewertet. Ob dieses Ergebnis vielleicht aber auch an der langen Mittagspause, dem größeren Familienzusammenhalt, einem niedrigeren Stresslevel oder an den Genen liegt, weiß eigentlich niemand. Jeder Mensch ist anders. Und bei der Ernährung sowieso.

Deswegen möchte ich in diesem Buch auf ernährungsphysiologisches Glatteis verzichten und nur die als gesichert geltenden Regeln zusammenführen. Unsere Trümpfe dabei sind eine gewisse Lockerheit und Lässigkeit. Das große Ganze muss stimmen, und niemand muss verzweifeln, weil er gerade mal ein Stück Schokolade essen oder ein Glas Wein trinken möchte. Wenn ich vier Wochen fast alles richtig mache, fällt das nicht ins Gewicht.

BEI BESTER LAUNE 18 KILO IN DREI MONATEN

In der letzten Testgruppe mit 60 Teilnehmern konnten mein Team und ich zeigen, dass die von uns entwickelten Rezepte zu einer sehr deutlichen Gewichtsabnahme führten und unsere Testesser dabei gut gelaunt blieben. Bei bis zu 18 Kilo in drei Monaten lagen die Rekordwerte für die Gewichtsabnahme. Durch die Bank haben die Teilnehmer ihre Ziele für diese Zeit erreicht. Der Durchschnitt lag bei den Rückmeldungen mit konkreten Zahlen (bei 60 Testpersonen), die wir via Facebook mit Rezepten und einer kurzen Anleitung versorgt haben, etwa bei stolzen 8 kg. Teilnehmer, die von vornherein nicht oder nur 3 kg abnehmen wollten, durften natürlich mitmachen, wurden aber nicht ins Ergebnis eingerechnet. Die übereinstimmende Meinung der Teilnehmer war am Ende, dass die Betreuung über Facebook und der Teamspirit unter den Teilnehmern beim Durchhalten erheblich geholfen haben.

Generell empfehle ich deshalb, beim Abnehmen die Familie, den Nachbarn, den Arbeitskollegen oder einen anderen Best Buddy einzubeziehen.

Außerdem steht euch die Möglichkeit offen, kostenlos in der Facebook-Gruppe »Schlank geht auch anders« mitzumachen. Ihr seid herzlich willkommen! Für die Anmeldung auf Facebook benötigt ihr lediglich eine E-Mail-Adresse und ein Kennwort. Wenn ihr euch mit Facebook nicht auskennt, lasst euch einfach von einem Freund oder einer Freundin etwas unterstützen oder schaut euch unsere Anleitung zur Facebook-Anmeldung inklusive einiger Tipps hinsichtlich der Privatsphäre unter www.bjvlinks.de/8066 an.

Für mich waren die guten Ergebnisse keine Überraschung, da ich diese Form der Ernährung selbst seit Jahren nutze, wenn mir der Gürtel mal wieder kürzer als sonst vorkommt. Ich selbst verwöhne mich in diesen Phasen ganz besonders. Wenn ich schon weniger esse, soll es richtig schmecken und ein Maximum für meine Gesundheit leisten. Das größte Problem für mich ist dabei eher, einen Zeitraum zu finden, der geeignet erscheint – ohne viele Einladungen, Feiern und andere Events. Ist es dann so weit, freue ich mich wieder richtig darauf, eine Zeitlang konsequent gut, bewusst und gesund zu schlemmen und so erneut mein Idealgewicht zu erreichen.

Ein schöner Nebeneffekt des begrenzten Verzichts ist bei mir: Ich kann mich wieder auf ganz einfache Lebensmittel wie Brot, Nudeln, Kartoffeln und Reis freuen.

ES GEHT EBEN AUCH ANDERS

Zum Konzept meines Schlank-geht-auch-anders-Ansatzes gehört auch, dass ihr nicht von morgens bis abends nach festen Rezepten kochen müsst. Es gibt einfach Tage im Leben, an denen die Zeit knapp ist. Hierfür werdet ihr auf den folgenden Seiten konkrete Tipps finden, wie man mal eben und sozusagen aus dem Handgelenk etwas auf den Teller bringen kann, das gut schmeckt, praktisch keine Arbeit macht und im Handumdrehen eingekauft ist. Dennoch empfehle ich euch, möglichst oft und mit möglichst viel Zeit euer Essen genussvoll zuzubereiten und neue Rezepte aus diesem Buch auszuprobieren.

Zum Thema »Einkauf«: Versucht bitte, euch vom Zwang zu befreien, dass immer alles schnell

gehen muss. Geht bitte bewusst langsam und entspannt einkaufen, freut euch auf ein üppiges Warenangebot, nutzt eure Sinne. Kauft nicht einfach die billigsten Tomaten, Gurken und Zwiebeln, variiert lieber und achtet ganz bewusst auf den Geschmack. So entwickelt ihr neue Fähigkeiten, erreicht eine tiefe Zufriedenheit und langfristig mehr Ausgewogenheit in eurer Ernährung. Und Einkaufen macht plötzlich Spaß.

Nach dem Einkauf sollten in eurem Kühlschrank und euren Schränken genug Dinge sein, auf die ihr euch freuen könnt. Wenn ihr noch Sachen wie Schokolade, Chips und Kekse rumliegen habt, packt sie entweder so gut weg, dass es lästig ist, sie wieder auszugraben, oder verteilt sie an Freunde, Nachbarn oder im Büro. So seid ihr gut gerüstet für die ersten Tage. Macht euch am besten vorher schon Gedanken, was es zum Frühstück, zu Mittag und zum Abendessen geben wird. Deponiert Notfallversorgung wie Nüsse an typischen Stellen: in der Schreibtischschublade, im Handschuhfach oder in einer Tasche, die ihr bei euch habt. Und jetzt kann's losgehen – mit dem ersten Frühstück.

Das Schlank-geht-auch-anders-Diätkonzept

DAS FRÜHSTÜCK

Ideal ist ein Frühstück zum Beispiel aus Eiern. Fügt ganz nach eurem Geschmack Speck, Schinken, Zwiebeln, Paprika, Tomaten und Schnittlauch hinzu. Egal, ob ihr gekochte Eier, Spiegel- oder Rühreier bevorzugt: Ein solches Frühstück, wie es die Engländer seit Jahrzehnten bevorzugen, hilft, lange satt zu bleiben. Wenn ihr es gern sehr deftig mögt, könnt ihr direkt dem englischen Beispiel folgen und Würstchen (bitte ohne Zusätze) hinzufügen. Nehmt ganz nach Appetit zwei, drei oder vier Eier, die ihr mit Sahne verrühren könnt, wenn ihr Rührei macht.

Wer lieber süß in den Tag startet, kann das sehr gut mit Joghurt oder Quark, Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren oder Johannisbeeren und zum Beispiel einem Esslöffel Haferflocken oder Weizenkleie tun, am besten mit einem Spritzer Zitrone. Dabei könnt ihr gern auf fetthaltige Joghurts und fetthaltigen Quark zurückgreifen, da wir weniger auf Kalorien, sondern vor allem auf Kohlenhydrate achten. 10-prozentiger Joghurt oder Quark mit 20 oder gar 40 Prozent Fett schmeckt nicht nur besser, sondern hält länger satt. Generell solltet ihr von allen

Light-Produkten die Finger lassen, da sie in der Regel weder besonders schmecken noch gut sättigen und oftmals mit Zusätzen angereichert sind, die in den Originallebensmitteln gar nicht vorkommen.

Denjenigen, die jetzt gerade nervös werden, weil noch kein Brot aufgetaucht ist, kann ich selbst gebackenes Brot empfehlen, was fast ohne Kohlenhydrate auskommt, aber trotzdem richtig lecker ist. Das ist zugegebenermaßen ein bisschen Vorbereitungsaufwand, aber es lohnt sich. Die Brote sättigen gut und versorgen euch gleichzeitig mit den notwendigen Ballaststoffen. Aufs Brot könnt ihr bedenkenlos Butter, Wurst und Käse tun. Versucht aber auch mal gequetschte Avocado mit Zitrone und Salz als Aufstrich. Verziert eure Brote mit appetitlichen Toppings wie dünnen Gurken- und Tomatenscheiben, halbtrockneten Tomaten in Streifen, frischen Kräutern, selbst gerösteten Zwiebeln, Kresse, Kapern, ein paar Speckwürfeln, dazu Meersalz und frischer Pfeffer aus der Mühle. So viel Zeit muss sein.

Wem Backen zu lästig ist, kann auch ein fertiges Roggenbrot mit 80 Prozent Anteil an ganzen Körnern kaufen. Das enthält zwar Kohlenhy-

Haltet ihr euch an diese Frühstücksgesetze, ist schon mal der erste große Kohlenhydratschub des Tages ausgeblieben.

drate, diese sind für den Körper aber kaum zu verdauen, weil die noch im ganzen Korn eingeschlossen sind. Übrigens: Bestimmte Nuss-Nugat-Cremes sind auch in Ordnung. Das klingt verrückt, ist aber so, weil sie im Idealfall vor allem fast nur aus Nüssen und guten Fetten bestehen. Geeignete Produkte findet ihr im Bioladen, im Reformhaus oder im Internet. Achtet beim Kauf einfach darauf, dass möglichst wenig Zucker bzw. Kohlenhydrate enthalten sind, und verwendet diesen Brotaufstrich nicht in großen Mengen. Noch ein kleiner Hinweis an die Brotfraktion: Versucht bitte, die Brotmenge zu beschränken, auch wenn diese Spezialbrote sehr wenig Kohlenhydrate enthalten. Maximal zwei Scheiben zum Frühstück sollten genügen, um bis zum Mittagessen satt zu bleiben.

Mit einem dieser Frühstücke seid ihr schon mal optimal in den Tag gestartet, ohne euren Blutzuckerspiegel über allzu viele Kohlenhydrate in die Höhe zu treiben. Ihr werdet sehen, dass ihr relativ lange satt bleibt und das zweite Frühstück ohne große Mühe entfallen kann. Viele Mahlzeiten am Tag sind nämlich kontraproduktiv, weil der Insulinspiegel dann fortlaufend erhöht bleibt und die Fettverbrennung das

Nachsehen hat. Im Rezeptteil findet ihr weitere leckere Anregungen fürs Frühstück. Selbstverständlich könnt ihr zum Frühstück auch andere Köstlichkeiten zusammenstellen und genießen, wenn euch der Sinn danach steht. Ich persönlich mag zum Beispiel einen schnellen Thunfischsalat, Mozzarella-Tomaten oder eine Avocado mit frischen Krabben.

Haltet ihr euch an diese Frühstücksgesetze, ist auf jeden Fall schon mal der erste große Kohlenhydratschub des Tages ausgeblieben.

DAS MITTAGESSEN

Wenn ihr zu den Menschen gehört, die lieber nach präzisen Rezepten kochen, werdet ihr im Buch eine Vielzahl köstlicher Rezepte finden, die auch schnell gehen und als Mittagessen geeignet sind. Achtet dabei darauf, dass ihr pro Tag insgesamt maximal 50 bis 80 g Kohlenhydrate zu euch nehmt, in der Startwoche sogar nur 30 bis 50 g. Das klingt schwieriger, als es ist. Tatsächlich nimmt der Durchschnittsdeutsche, wenn es ihn denn überhaupt gibt, zwischen 250 und 400 g Kohlenhydrate pro Tag zu sich. Das sind

