

PATRICK ROSENTHAL | PROF. DR. MED. BERND KLEINE-GUNK

**SPIEGEL**  
**Bestseller-**  
**Autoren**

# DIE GÖNNUNGS DIÄT

SCHLANK  
DURCH  
SCHLEMMEN –  
warum wir  
nur mit Genuss  
dauerhaft  
abnehmen



**G|U**





# Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort von Patrick Rosenthal	4
<b>DIE GÖNNUNGS-METHODE</b>	<b>6</b>
Warum nur Genuss dauerhaft schlank macht	8
Patrick hat Fragen – Bernd die Antworten	14
Heißhungerattacken in den Griff kriegen!	20
Das richtige Mindset	22
Fasten? Fasten!	24
Scheifasten-Frühstück	28
Scheifasten-Mittagessen	30
Scheifasten-Abendessen	32
Die Gönnungs-Diät: Abnehmen und genießen ohne Frust	34
<b>DIE REZEPTE</b>	<b>38</b>
Frühstück – energiegeladen in den Tag	40
Mittagessen – leckere Pause und dann weiter	78
Mehlersatz ist ein Anfang	82
Abendessen – genießen und runterkommen	112
Gesunde Snacks – die stillen den Süßhunger	142
Zuckeralternativen	144
Register	162
Die Autoren	166
Impressum	168





# Warum nur Genuss dauerhaft schlank macht

---

Wenn es ums Abnehmen geht, besteht zwischen Wunsch und Wirklichkeit eine breite Kluft. Die meisten wollen es, die wenigsten schaffen es. Die Statistiken sprechen hier eine deutliche Sprache. Von zehn Menschen, die eine Reduktionsdiät beginnen, haben neun innerhalb eines Jahres ihr Ausgangsgewicht wieder erreicht oder sogar überschritten. In der Medizin nennt man so etwas ein »90-prozentiges Therapieversagen«.

*Krebs lässt sich inzwischen  
wirkungsvoller behandeln als  
Übergewicht.*

Warum ist das so? Was sind die Gründe dafür, dass alle Versuche, nachhaltig ab-

zunehmen, zumeist kläglich scheitern. Eine Ursache liegt in unserem evolutionären Erbe. Genetisch gesehen sind wir darauf programmiert, uns zu überfressen. In den rund 200 000 Jahren, die der Homo sapiens die Erde bevölkert, war das Hauptproblem nicht das Übergewicht, sondern der Nahrungsmangel. Mal blieb bei den Jägern und Sammlern das Jagdglück aus, mal verhagelte es den Ackerbauern und Viehzüchtern die Ernte. Hunger gehörte immer zum Menschsein dazu. Da hatten diejenigen die besten Überlebenschancen, die Zeiten des Nahrungsüberflusses nutzten, um sich ordentlich den Bauch vollzuschlagen und sich Reserven für die kommende Hungersnot anzulegen. Damit stiegen







# Patrick hat Fragen – Bernd die Antworten

---

## **Kann man mit Genuss wirklich Gewicht verlieren?**

Wir können hier natürlich nicht die Grundsätze der Ernährungswissenschaft außer Kraft setzen. Letztendlich ist Abnehmen immer eine Frage der sogenannten kalorischen Bilanz. Wenn ich weniger Kalorien zuführe, als mein Körper verbraucht (das sind Grundumsatz plus Aktivitätumsatz), dann nehme ich ab. Führe ich mehr Kalorien zu, dann steigt das Gewicht. Das lässt sich zwar durch einige Faktoren ein wenig modulieren, zum Beispiel über die Tageszeit, an der gegessen wird, oder auch über hormonelle Einflüsse. Letztendlich bleibt es aber bei dieser relativ simplen Erkenntnis: Eine Kalorie ist eine Kalorie ist eine

Kalorie. Aber die Kalorien, die ich zuführe, kann ich natürlich durchaus mit Genuss zu mir nehmen.

## **Inwiefern spielt das Genießen von Lebensmitteln eine entscheidende Rolle in der Gönnungs-Diät?**

Viele Menschen, die seit längerer Zeit versuchen abzunehmen und dabei keinen Erfolg haben, gehen häufig dazu über, Essen als »Feind« anzusehen. Das ist nicht nur ein Verlust an Lebensqualität, das ist auch kein guter Ansatz, um wirklich abzunehmen. Feinde sind Stressfaktoren. Stress lässt den Cortisolspiegel ansteigen. Cortisol macht dick. Deshalb ist die Erkenntnis entscheidend: Lebensmittel sind wichtig für uns und









# Die Gönnungs-Diät: Abnehmen und Genießen ohne Frust

---

Ich möchte, dass Sie wissen, dass ich, Patrick, Essen liebe. Ich genieße es, neue Gerichte auszuprobieren und verschiedene Aromen zu entdecken.

Schon immer hatte ich Gewichtsprobleme. Als Kind war ich das zu dünne Kind in der Schule, das Ziel von Spott und Hohn. Ich erinnere mich daran, wie ich auf der Suche nach Trost und Ablenkung immer mehr Essen in mich hineinstopfte. Als Jugendlicher durfte ich als Model arbeiten und hatte Idealgewicht. Eines Tages wurde ich für einen Job abgelehnt, weil ich angeblich zu dick war – mit Idealgewicht. Ich merkte, wie krank diese Welt war, und habe das Modeln auf Eis gelegt. Ich habe dann einfach mal gelebt

und genossen. Mein damaliger Job, bei dem ich viel umherreisen musste, ließ mich einige Kilos zunehmen, die ich nie wieder loswurde. Aber ein schnelles Frühstück am Bahnhof, ein Mittagessen im Gehen und ein Abendessen vom Lieferdienst, weil ich zu erschöpft war, um selbst zu kochen, hatten es kalorientechnisch in sich. On top gab es 25 Kilo, als ich mit dem Rauchen aufhörte.

Jede Diät, die ich ausprobierte, war wie eine Straße mit guter Absicht, die direkt ins Nirgendwo führte. Es gab Zeiten, in denen ich kurzfristige Erfolge erzielte, doch der Triumph war immer flüchtig. Der Jo-Jo-Effekt stellte sich ein und ich nahm wieder zu, oft sogar mehr, als ich







# Frühstück – energie- geladen in den Tag

---

Schon morgens genussvoll schlemmen, dabei gleichzeitig den Körper mit wertvoller Energie versorgen und trotzdem die Pfunde purzeln lassen – geht nicht? Geht doch! Vergessen Sie langweilige Diät-Müslis und geschmacklose Eier! Machen Sie mit Mandel-Crêpes, Apfelbrötchen und Brownie Bowl das Frühstück zu einem Fest für die Sinne, ohne dabei Ihre Diät zu gefährden.

Morgens ist es wichtig, die Energiespeicher, die über Nacht geleert wurden, wieder aufzufüllen, auch wenn Sie abnehmen wollen. Nur so können Sie konzentriert Leistung erbringen – egal ob im Job, im Haushalt, an der Uni. Leidet das Gehirn an Energiemangel, arbei-

tet es nicht richtig, Fehler passieren, das bereitet Stress. Und den wollen Sie gerade auf jeden Fall vermeiden. Nachts hat Ihr Körper eine lange insulinfreie Pause gehabt. Jetzt ist ein kohlenhydrat- und zuckerarmer Tagesanbruch am Frühstückstisch genau das Richtige.

Von herzhaft bis süß, von cremig bis knackig ist für jeden Geschmack auf den nächsten Seiten sicher etwas dabei. Lassen Sie sich von unseren kreativen Rezepten inspirieren, die nicht nur leicht zuzubereiten sind und superlecker schmecken, sondern auch mit einer ausgewogenen Nährstoffzusammensetzung punkten. Fast ein bisschen schade, dass nicht dreimal am Tag Frühstückszeit ist!