

PATRIC HEIZMANN

SCHLANK

AN EINEM TAG

DAS KOCHBUCH



PATRIC HEIZMANN

SCHLANK

AN EINEM TAG

DAS KOCHBUCH

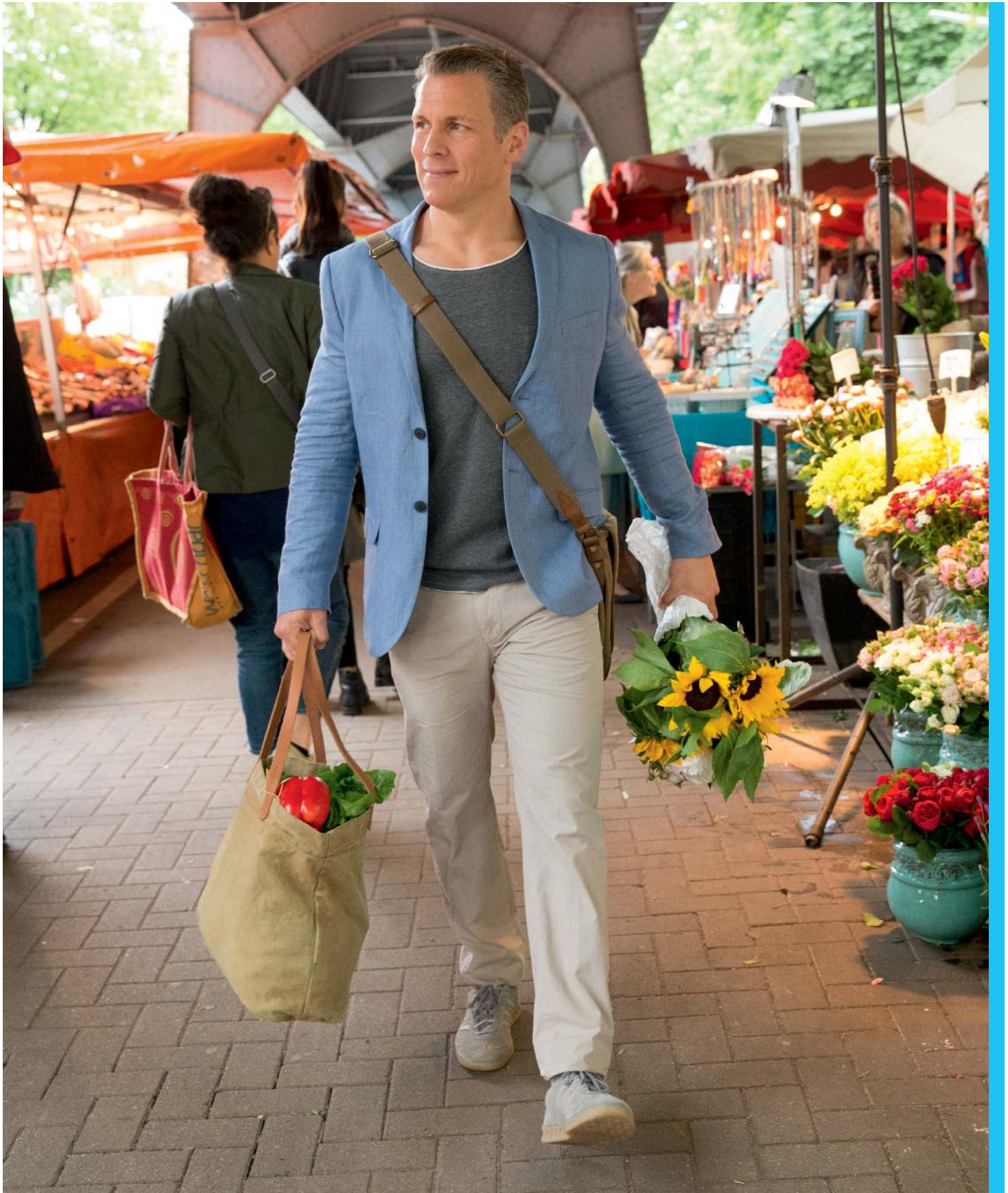
DIÄTFREI
FÜR
IMMER

südwest



Inhalt

PRINZIP	7	Low Carb – Reduktion der Kohlenhydrate	38
Schlank an einem Tag	8	Eiweißpulver – die Extraportion zum Sattwerden	39
Keine Diät	10	Mit Plan Schritt für Schritt zum Ziel	40
Schluss mit den Ausreden: Werden Sie Ihr eigener Koch	12	Zutaten für einen perfekten Tag	40
Do it yourself: Selber kochen macht glücklich	14	Die Essertypen	40
Besser essen, aber nicht weniger	16	Häufige Fragen	44
Die Ernährungsuhr	20	REZEPTE	47
Snacks – das Bedürfnis nach Belohnung stillen	23	Frühstück	48
Das können Sie zusätzlich tun	25	Mittagessen	66
Muskelaufbau und mehr – mit Bewegung geht's besser	29	Abendessen	106
Aufwärmen	29	Snacks	136
Training 1	29	Patric Heizmann – persönlich	154
Training 2	30	Rezeptregister	156
Motivation – kleine Tricks, damit Sie nicht aufgeben	32	Stichwortregister	158
Anders essen leicht gemacht	37	Impressum	160
Vegetarisch und vegan – ohne Fleisch und tierische Produkte	37		
Glutenfrei – auf Weizen verzichten	37		
Laktosefrei – Vorsicht vor Milchprodukten	38		
Fruchtzuckerunverträglichkeit – süßes Obst nur in Maßen genießen	38		





PRINZIP

*VERNÜNFTIG ESSEN. GEWOHNHEITEN
VERÄNDERN. SELBER KOCHEN. KEINE
AUSREDEN MEHR.*

PRINZIP



Schlank an einem Tag

Sie möchten schon länger abnehmen und gesünder essen? Das Thema zieht sich durch Ihr Leben. Sie haben einiges versucht. Immer mal wieder. Anfangs mit Elan, dann halbherzig. Manche Blitzdiät sogar mit Erfolg. Schnell mal fünf Kilo runter? Das funktionierte immer so lange, wie Sie eisern diszipliniert bleiben konnten. Allerdings nie langfristig. Denn danach sauste das Gewicht schneller wieder nach oben, als es gesunken war. Dabei wäre es doch eigentlich nicht schwer, vernünftig zu essen. Zumindest theoretisch. Aber im Alltag kommt es dann doch oft ganz anders. Da schlagen wir uns so durch, wie es gerade schmeckt. Morgens schöne weiche Brötchen oder schlabbrige Toasts mit Schokocreme, zwischendurch was Nettes vom Bäcker, mittags die gewohnt leckeren Nudeln mit Tomatensauce, für nachmittags hat jemand Kuchen besorgt, und abends gehen drei Butterbrote mit Salami wunderbar schnell. Danach kommt es dann auch nicht mehr so genau drauf an. Salzige Cracker zum Feierabendbier sind ebenso fix verputzt wie der süße Vanillepudding gegen Langeweile oder der kalte Pizzarest vom Vortag, der einfach noch weg muss. Am Ende des Tages haben die schlechten Gewohnheiten sich wieder durchgesetzt.

In kleinen Schritten

Sie wissen es längst: Die schlechten Gewohnheiten schaden nicht nur dem Gewicht, sondern auch der Gesundheit. Aber morgen ist ja auch noch ein Tag zum Anfangen mit einem besseren und gesünderen Lebensstil. Gewohnheiten können ganz schön hartnäckig sein. Wir haben

viele Jahre gebraucht, um sie uns anzutrainieren. Bei mindestens drei Mahlzeiten am Tag kommt im Laufe des Lebens einiges zusammen. Je nachdem, wie alt Sie sind. Rechnen Sie doch mal hoch, wie viele Mahlzeiten Ihr Essverhalten bisher geprägt haben. Faustregel: etwa Tausend pro Lebensjahr. Das lässt sich natürlich nicht von einem auf den anderen Tag ändern. Vielleicht glauben Sie, dass Sie das ohnehin nicht schaffen. Doch in kleinen Schritten ist unglaublich viel möglich. Sie brauchen dafür einen Automatismus. Der entsteht von ganz allein, wenn Sie etwas immer wieder tun. So lange, bis Sie gar nicht mehr darüber nachdenken, dass es auch anders geht. Denn beim Nachdenken fallen Ihnen garantiert wieder Ausreden ein. Nutzen Sie die »Schlank an einem Tag«-Methode als Basis dafür, Ihre Essgewohnheiten zu verändern. Beginnen Sie mit einem perfekten Tag, mit Ihrem Schlanktag. Die Eckpfeiler stehen in dem Kasten hier unten.

Die Eckpfeiler im Überblick

- Sie essen und trinken nach den Regeln der Ernährungsuhr
- Sie bewegen sich im Alltag
- Sie bauen mit dem »Schlank an einem Tag«-Workout Muskeln auf
- Sie sorgen dafür, dass Sie Zeit zum Entspannen finden



Ohne Facebook
schmeckt es besser.
Die Seele freut sich.



Es gibt kein Versagen, nur ein Verschieben

Machen Sie sich immer wieder klar: Ein Versagen gibt es dabei nicht. Es gibt nur ein Verschieben. Und das ist nicht schlimm. Sie können echte oder vermeintliche Fehlritte immer wieder ausgleichen, solange die Bilanz stimmt. Ansonsten gilt: Lassen Sie sich nicht verunsichern. Genießen Sie Ihr Essen. Sie brauchen keine übermenschliche Disziplin, keine komplizierten Formeln oder vermeintlichen Wundermittel, um schlank und gesund zu werden, sondern einfach alltagstaugliche praktische Lösungen und einen angenehmen Weg, genau die umzusetzen. Stellen Sie Ihre Ernährung ohne großen Aufwand, ohne Frust und Verlustgefühle einfach um.

Keine Diät

Was unterscheidet das »Schlank an einem Tag«-Programm von anderen Ansätzen? Ganz einfach: Es ist keine Diät. Betrachten Sie es nicht als Härtestest. Erst einmal machen Sie nicht mehr als einen kleinen Schritt mit einem großen Ziel.

Am Anfang steht ein perfekter Tag

Sie steigen unverbindlich mit einem Schnuppertag ein und machen dann – ohne Druck und ohne Zwang – weiter, wenn es Ihnen gefällt. Das heißt konkret: Sie essen einen Tag lang optimal fettverbrennend nach den Regeln der Ernährungsuhr (Einzelheiten dazu stehen auf Seite 20ff.). Sie bewegen sich und bauen Muskeln auf, halten Esspausen ein und sorgen dafür, dass Sie im Alltag Stress abbauen statt ihn wie gewohnt wegzufuttern. Das Gute dabei: Sie dürfen (fast) alles essen, müssen aber auf den richtigen Zeitpunkt achten. Das ist unkompliziert und klappt ohne Essensideologien. Sie geben Ihrem Körper, was er braucht.

Halten Sie einen Tag durch, auch wenn es Ihnen nicht leichtfällt. In schwachen Momenten gibt es immer einen Trost: Morgen dürfen Sie wieder essen, wie Sie wollen. Wenn Sie dann überhaupt noch wollen! Denn der Schnuppertag in Sachen Besser-Essen ist meist gar nicht so schwierig.

Dann folgt ein zweiter perfekter Tag

Vielleicht haben Sie sofort Lust auf einen zweiten perfekten Tag? Dann legen Sie den gleich ein. Sie können aber auch warten und erst in der zweiten Woche einen zweiten perfekten Tag dazunehmen. Oder in der vierten. Es spricht natürlich auch nichts dagegen, wenn Ihr Leben schon nach einem Monat nur noch aus perfekten Tagen mit gelegentlichen Ausnahmen besteht – einfach, weil es Ihnen gefällt. Das Tempo bestimmt jeder selbst. Sie können auch einzelne Maßnahmen Ihres Schlanktages in die noch unperfekten Tage übernehmen. Zum Beispiel die, die Ihnen besonders leichtfallen und vielleicht sogar Spaß machen. Verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl. Ihr Körper wird Sie darauf aufmerksam machen. Das gilt auch für den Bewegungsdrang, dem Sie so oft wie möglich nachgehen sollten, auch wenn es nur darum geht, im Hochhaus die Treppe zu nutzen, statt mit dem Fahrstuhl zu fahren.

Wegweiser für eine gesunde Ernährung

Orientieren Sie sich an den einfachen Regeln des Kastens auf der gegenüberliegenden Seite 11. Hören Sie auf, den Heilsversprechungen von sogenannten Blitzdiäten zu glauben. Tolle Namen (»Die Supereasy-sofort-und-für-immer-schlank-Ananas-Detox-Diät«) bedeuten vor allem: Eine Zeit lang heftig hungern – und dann heißhungrig wieder draufpacken, was zu lange entbehrt wurde. Solche Diäten machen nur schlechte Laune, führen zu Fressattacken und Frust, was wiederum dick macht.

Die Vorteile der »Schlank an einem Tag«-Methode auf einen Blick

1. Sie essen nach der Ernährungsuhr von Seite 22 und bekommen tagtäglich alle wichtigen Nährstoffe, die der Körper braucht, um gesund zu bleiben. Dazu gehören Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate in ausreichender Menge, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.
2. Die Nährstoffe werden so über den Tag verteilt, dass der Stoffwechsel optimal fettverbrennend arbeitet und das Abnehmen unterstützt, ohne dass Sie hungern müssen.
3. Sie brauchen keinen festen Diätplan für jeden Tag, und es wird Ihnen trotzdem an nichts fehlen. Sie müssen nicht verzichten, doch Sie werden achtsamer essen. Denn Sie dürfen nach der Ernährungsuhr alles essen – nur nicht immer.
4. Die eiweißreiche Ernährung und die Versorgung mit hochwertigen Kohlenhydraten fördert den Muskelaufbau und verhindert Heißhunger.
5. Sie kommen in Schwung. Denn Sie werden sich mehr bewegen – im Alltag nebenbei genauso wie bei leichtem Ausdauertraining.
6. Sie verändern Ihr Essverhalten langsam und erkennen dabei, dass Sie vieles einfach aus Gewohnheit zu sich nehmen, obwohl Sie es gar nicht brauchen und es Ihnen nicht guttut.
7. Sie trinken gesünder. Jeder Mensch braucht Flüssigkeit. Sie werden sich optimal mit Getränken versorgen, ohne nebenbei unnötige Kalorien aufzunehmen.
8. Entspannung ist für Sie ein Fremdwort? Das wird sich ändern. Ob nur eine kurze Atempause, ein Tagtraum, Konzentration auf Ihre Ziele, ein Spaziergang oder Stressabbau durch Bewegung – wer regelmäßig herunterkommt, muss nicht essen, um sich wohlzufühlen.
9. Sie bauen Muskeln auf – mit unserem »Schlank an einem Tag«-Workout müssen Sie sich anstrengen. Da führt kein Weg dran vorbei. Weil es kurz und höchst effektiv ist, zeigt es auch schnell Wirkung.
10. Sie werden selber kochen. Das gehört zum Programm – und zu einer gesunden Ernährungsweise sowieso. Sie können nicht kochen? Diese Ausrede gilt nicht länger. Denn Kochen kann jeder lernen.



Schluss mit den Ausreden: Werden Sie Ihr eigener Koch

Wichtig: Sie müssen selber kochen. Das halten Sie für selbstverständlich? Da täuschen Sie sich. Nicht einmal zwei von fünf Deutschen machen sich jeden Tag etwas Warmes; mehr als die Hälfte der Deutschen kocht gar nicht. Dank Fertiggerichten, Fast Food und Co. ist das möglich, aber vermeidbar. Lassen Sie sich nicht länger manipulieren. Bestimmen Sie selbst, was Sie essen, indem Sie sich auch selbst darum kümmern und die Verantwortung für sich selbst übernehmen.

Machen Sie Schluss mit den Ausreden. Ergänzend zu meinem »Schlank an einem Tag«-Ratgeber gibt es in diesem Kochbuch Rezepte, die zum größten Teil mit einfachen Zutaten sehr leicht und schnell zu machen sind – auch für Einsteiger. Beim Kochen und Zubereiten gilt genauso wie beim Essen: Stellen Sie sich langsam

und in kleinen Schritten um. Fangen Sie mit einer selbst gemachten Mahlzeit am Tag an. Suchen Sie sich dafür ein kurzes Rezept, zu dem Sie die Zutaten vielleicht schon im Haus haben. Selbst wenn Sie sich als Greenhorn in der Küche fühlen, wird Ihnen einiges auf Anhieb gelingen. Es reicht zum Beispiel bei vielen unserer kleinen Gerichte, wenn Sie erst einmal nur die Technik des Zusammenrührens beherrschen.

Sie runzeln die Stirn? Machen sich jetzt schon gedanklich auf die Suche nach einer Ausrede? Klar, da gibt es so einige. Ich helfe Ihnen gerne, sie im Folgenden zu entkräften.

»Ich habe keine Zeit zum Kochen«

Das ist der absolute Spitzenreiter in der Hitparade der Ausreden. Wer es drauf anlegt, findet spätestens dann die Bestätigung dafür, dass dieser Satz stimmt, wenn er mit Riesenloch im Bauch nach acht Stunden Arbeit und zwei Stun-

den Fahrzeit zum Kühlschrank hechtet, dort eine kalte Pizza findet und vor der Frage steht: »Was nun? Das Ding herunterschlingen und zufrieden sein oder eine Stunde schälen, schnippeln, zusammentragen, kochen oder braten, Tisch decken und Garzeiten abwarten, während der Magen brüllt?« Lösung 1 wird sich durchsetzen. Die Reue danach ist vorprogrammiert. Stellen Sie sich nicht selbst ein Bein. Sorgen Sie tagsüber dafür, dass kein Heißhunger aufkommt. Dann bleibt auch Zeit, um selber zu kochen. Oder Sie bereiten Ihr Essen schon dann zu, wenn Sie noch keinen Hunger haben. Aufwärmen dauert nur ein paar Minuten. Wenn Sie das nicht schaffen, starten Sie mit Blitzrezepten. In diesem Buch finden Sie Anregungen für minutenschnelle Gerichte.

»Zu viele Entscheidungen überfordern mich«

»Wäre Bio nicht besser? Was bringen laktosefreie Produkte? Enthält Obst zu viel ungesunden Fruchtzucker? Sind Rückstände von Pestiziden im Salat? Alles richtig zu machen und immer die beste Lösung zum Kochen zu finden, ist so schwierig, da lasse ich es lieber ganz. Auf ein paar Nährstoffe mehr oder weniger kommt es auch nicht mehr an.« In der Tat ist Essen bei einem Überangebot kompliziert. Wenn man immer wieder neu nachdenken muss, vergeht einem die Lust am Selbermachen. Da hilft nur freiwillige Reduktion. Legen Sie sich Vorräte mit einer Basis an Lebensmitteln an, aus denen Sie immer wieder etwas machen können. Das müssen nicht viele, aber vielseitig einsetzbare sein. Wenn Sie sich zum Beispiel beim Einkaufen an der Ernährungsuhr orientieren, haben Sie immer etwas im Haus, aus dem sich schnell etwas kochen lässt.

»Fertigessen ist doch viel einfacher«

»Dosenessen ist ganz schön praktisch. Es wird nicht so schnell alt, hält sich sogar jahrelang in

der Speisekammer. Kurz aufwärmen – und fertig ist die Mahlzeit. Genau richtig portioniert, so dass kein Rest bleibt. Auch das Hühnerfrikassee fix und fertig aus der Tiefkühltruhe muss nur mal kurz durch die Mikrowelle, um dann wohltemperiert auf den Teller zu kommen.« Vorsicht: Vitalstoffe verlieren in der Dose ihren Wert. Im Schnitt sind Fertigmahlzeiten fettreicher – vor allem enthalten sie mehr ungesunde Transfettsäuren und mehr Salz. Die Tatsache, dass keine Reste entstehen, geht also auf Kosten der Gesundheit. Wer tatsächlich oft zu viel kocht, legt einfach noch ein bisschen drauf und hat dann gleich zwei selbst gekochte Mahlzeiten, von denen die zweite nur noch aufgewärmt werden muss.

»So viel auf einmal ist mir zu kompliziert«

Zugegeben, dieses Argument stimmt in vielen Fällen. In Sachen Kompliziertmachen gibt es kaum eine Grenze nach oben. Wer unter selbst gekochtem Essen nur Mehr-Gänge-Menüs versteht oder gleichzeitig Karotten raspeln, Salatblätter schneiden, Dressing zubereiten, Nudeln kochen, Sauce anrichten und ein Steak braten will, ist im Nu überfordert. Denn zwischendurch muss ja auch noch der Tisch gedeckt und danach ein Berg aus fettigen Pfannen und klebrigen Töpfen geschrubbt werden. Schrauben Sie Ihre Ansprüche herunter. Ein Salat und ein Stück Fleisch in der Pfanne sind mit wenig Aufwand zu schaffen. Suchen Sie sich vorher heraus, was Sie brauchen. Säubern Sie alles, was nicht mehr benötigt wird, schon zwischendurch. Als Anfänger suchen Sie nach Gerichten mit wenigen Zutaten.

»Meine Küche ist nicht richtig ausgestattet«

»Thermomix®, Dampfgarer, Küchenmaschine, Schneebeesen, Pürierstab, Schnellkochtopf, Mixer – mit diesen ganzen Geräten kann ich nichts anfangen. Das ist mir zu kompliziert, meine Kü-

che ist zu klein dafür, also kann ich auch nicht selber kochen.« Falsch gedacht! Eine kleine Grundausstattung reicht für den Anfang völlig aus. Mit zwei Töpfen in verschiedenen Größen und einer Bratpfanne lässt sich schon viel machen. Dazu Kochlöffel, mindestens ein scharfes Messer, ein Sieb, ein Schneidebrett, eine Schüssel – fertig ist die Basisausstattung. Die Ausrede gilt dann nicht mehr.

»Frisch zubereiten? Das ist mir zu teuer«

Stimmt, wenn man sich täglich in den Feinkostladen begibt und planlos mitnimmt, was einen gerade anlacht. Für alle, die das nicht machen, gilt: Es muss nicht teuer sein, sich selbst zu kochen und dabei ausgewogen und gesund zu essen. Im Gegenteil: Wer's geschickt macht, spart gegenüber Fertiggerichten, Kantinen- oder Restaurantessen viel Geld. Am besten funktioniert es mit guten Plänen. Kaufen Sie mit Einkaufsliste ein- oder zweimal in der Woche genau das ein, was Sie brauchen. Mehr nicht.

»Mir fehlt einfach die Motivation«

Es mangelt weder an Zeit noch am guten Willen, dafür aber an Motivation? Wenn das bei Ihnen der Fall ist, sollten Sie sich mit anderen verabreden. Sobald zwei oder mehrere Leute am Tisch zusammenkommen, steigt die Motivation. Für andere gibt man sich mehr Mühe, und die wird am Ende belohnt. Auch Arbeitsteilung kann die Motivation beflügeln. Einer brutzelt, einer schnip-pelt. Während der Auflauf im Ofen ist, kann man auch schon mal mit dem Abwasch beginnen. Zu zweit ist alles halb so wild. Gut eingespielte Paare oder Freunde sehen das Projekt als Gemeinschaftserlebnis. Idealerweise gelangen sie beim Kochen in einen beglückenden Flow-Zustand. Wer nicht so gut zusammenarbeitet, kann sich auch abwechseln. Heute kochst du, morgen bin ich dran.

Do it yourself: Selber kochen macht glücklich

Vielleicht fragen Sie sich auch: »Warum ist es eigentlich fürs Abnehmen so wichtig, dass man selber kocht? Mal eben zum Bäcker, kurz zum Kalorienauftanken an den Schnellimbiss? Eine Tiefkühllassagne in den Ofen schieben? Geht doch auch.« Das gute Gefühl, lecker satt zu werden, kann man sich heute fast überall und ohne Mühe am Herd erkaufen. Trotzdem sollten Sie öfter zum Kochtopf greifen, wenn Sie langfristig gesünder essen, Gewicht verlieren und das Wunschgewicht halten wollen. Denn beim Kochen geht es auch um Psychologie – und die zählt genauso wie frisches, vitaminreiches und unverarbeitetes Essen.

Selbst bestimmen

Wer selbst den Kochlöffel schwingt, hat alles unter Kontrolle. Niemand kann Ihnen appetitanregende Geschmacksverstärker, schlechte Fette, fix verbrennende Kohlenhydrate, versteckten Zucker oder Lebensmittel mit hohem glykämischen Index unterjubeln. »Aber das Fertiggessen schmeckt doch so gut«, wenden Sie jetzt vielleicht ein, denn Sie sind an diese Geschmacksrichtungen gewöhnt. Doch denken Sie dran: Auch Geschmack lässt sich langsam verändern. Industriell verarbeitete Lebensmittel schmecken dank Zusatzstoffen und dank der häufig verwendeten Kombinationen aus Zucker und Fett fast immer verführerisch, sie sind aber keine Dauerlösung. Und sie machen dick. Denn wer Zucker und Fett gleichzeitig vertilgt, bremst den natürlichen Fettabbau aus. Die Bauchspeicheldrüse schüttet das Hormon Insulin aus, wenn man Zucker isst. Kein Wunder. Schließlich besteht ihre Aufgabe darin, den Zucker in die Zellen zu transportieren. Dabei verhindert das Insulin, dass der Stoffwechsel

das aufgenommene Fett verarbeitet, sodass es direkt in die Fettdepots wandert und dort – unerwünschterweise – bleibt.

Freude kommt auf

Wenn Sie erst einmal angefangen haben, werden Sie bald feststellen, dass das Selbermachen gar keine Qual ist. Aus der Psychologie wissen wir, dass Do it yourself – ob im Garten, am Haus oder in der Küche – glücklich macht. Wir bewerten Selbstgeschaffenes höher als Gekauftes. Es gefällt uns besser und schmeckt uns (meistens) auch besser. Dahinter steckt ein psychologisches Phänomen, das jeder von sich selbst kennt: Der Mensch mag keine Widersprüche. Er möchte das erleben oder erfahren, was er auch erwartet und wofür er sich anstrengt. Hat er sich auf sein Essen gefreut, dafür eingekauft, eine Zeit lang Salat geschnippelt und Gemüse geschält, dann will er auch, dass es schmeckt. So viel Mühe soll schließlich nicht vergeblich gewesen sein. Die Anstrengung muss belohnt werden. Also muss es einfach schmecken.

Sanfter Umstieg

Kombinieren Sie ruhig mal Fertiges mit Selbstgemachtem. Eine Suppe aus der Tiefkühltruhe mit frischem Gemüse, ein Kuchen mit Backmischung oder ein Linseneintopf aus der Dose mit selbst gekochten Kartoffeln – so können Sie die Vorteile der schnellen Zubereitung mit dem schönen Gefühl verbinden, etwas selbst gemacht zu haben. Erfolgserlebnisse sind schneller sichtbar und beweisen, dass es funktioniert.

Länger satt

Außerdem hält Selbstgekochtes erfahrungsgemäß länger satt. Dabei geht es weniger um die Kalorien als um das Erlebnis. Belegte Brötchen mit Salatblatt aus dem Backshop können den

gleichen Energiewert haben wie eine warme Mahlzeit zu Hause in der Familie – das Essen daheim wird trotzdem besser vorhalten als das im Vorbeigehen heruntergeschlungene Brötchen. Denn wer sich in Ruhe an den schön gedeckten Tisch setzt und genussvoll etwas Warmes isst, braucht länger für seine Mahlzeit. Da das Sättigungsgefühl erst nach 20 Minuten einsetzt, kommen Langsamesser mit weniger aus, fühlen sich aber trotzdem gut gesättigt.

Warmes Essen

Essen Sie viel Warmes. Schon zum Frühstück können Sie Milch oder Wasser für die Haferflocken erwärmen. Auch warmer Salat ist nicht so absurd, wie es sich anhört. Ob Kartoffel-, Linsen-, Zucchini- oder Nudel-Spargel-Salat – selbst Restaurants bieten die warmen Wohlfühl-salate an. Auch warmes Wasser, um einen Magerquark flüssiger und warm zu rühren, steigert das Wohlbefinden und den Gemütlichkeitsfaktor beim Essen. Ein heißer Tee oder ein wohltemperierter Kaffee verschönert die kleine Pause auf angenehme Weise zwischendurch.

Längeres Leben

Eine Studie der Cambridge Universität kam zu dem Ergebnis: »Häufiges Kochen fördert ein langes Leben.« Dabei stellten die Forscher fest, dass es nicht nur die aufgenommenen Nährstoffe sind, von denen selbstkochende Menschen profitieren, sondern dass auch alles, was wir dafür tun müssen – vom Einkaufen übers Zubereiten bis zum Essen der selbstgekochten Mahlzeit –, ein Segen für die Gesundheit ist.

Besser essen, aber nicht weniger

Wer abnehmen will, sollte nicht nur die Kalorien im Blick haben. Das funktioniert lediglich kurzfristig. Wenig essen, Hunger aushalten, mit knurrendem Magen zusehen, wie die Pfunde purzeln, und nach Ende der Diät schnell wieder drauffuttern, was der Körper entbehrt hat – dieser Weg ist so gut wie nie erfolgreich. Viel wichtiger und effektiver ist es, wenn Sie Nährstoffe so einsetzen, dass Ihr Stoffwechsel fettverbrennend arbeitet. Dafür müssen Sie vor allem eines tun: gut essen! Hochwertige Nahrung regt den Stoffwechsel an, schlechte bremsst ihn aus.

Meine persönlichen Top-Lebensmittel

- Eier von glücklichen Hühnern
- Hülsenfrüchte
- Fetter Fisch (Lachs)
- Kartoffeln
- Milchprodukte wie 20-Prozent-Fett-Quark, Feta
- Fleisch (aus Weidetierhaltung)
- Obst (möglichst bio)
- Gemüse (ebenfalls möglichst bio)
- Tomatenmark (als Saucenbasis)
- Gewürze (meine Lieblinge sind Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Zimt, Basilikum und Salatgewürze ohne Geschmacksverstärker)

Der Unterschied zwischen guten und schlechten Kohlenhydraten

Kohlenhydrate spielen bei hochwertiger Nahrung eine wichtige Rolle und sollten nicht pauschal verteufelt werden. Sie sind für unseren Körper lebensnotwendig und haben viele positive Effekte. Vor allem Menschen, die Sport treiben, halten ihren Energiehaushalt mit Kohlenhydraten im Gleichgewicht. Ohne die Carbs kann man noch so hart trainieren, der Muskelaufbau wird auf sich warten lassen. »Tanken« Sie jedoch genug gute Kohlenhydrate, wirken die wie Benzin für die Muskeln. Selbst wer sich nicht viel bewegt, verbraucht Energie – sogar im Schlaf. Ihr Ruf als Dick- und Krankmacher kommt allerdings bei den Kohlenhydraten nicht von ungefähr. Enthalten sie viel Zucker, erschweren sie das Abnehmen.

Deshalb ist es wichtig, zwischen den guten und den schlechten zu unterscheiden. Das ist nicht schwierig. Pauschal lässt sich sagen: Alles, was im weitesten Sinne unter Süßigkeiten fällt, sind schlechte Kohlenhydrate. Das reicht von gezuckerten Bonbons, Chips und Schokolade über Weißbrot, Brötchen, Kekse und Kuchen bis zu süßen Getränken, Alkohol, Pudding, Eis oder Joghurt. Auch Weizenprodukte wie Pizza und Pasta oder Fast Food mit viel Fett und Kohlenhydraten gehören dazu. Also leider alles das, was richtig lecker schmeckt und von dem man immer mehr essen möchte, aber nicht nachhaltig satt wird. Deshalb werden diese Kohlenhydrate auch einfache oder leere Kohlenhydrate genannt. Sie lassen den Blutzuckerspiegel ansteigen und danach wieder steil abfallen, was sofort Appetit auf mehr macht.