



Leseprobe

Christian Henze
Schlank geht auch anders!

Ganz entspannt zur Wunschfigur

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



Seiten: 240

Erscheinungstermin: 28. Dezember 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Kilos zu verlieren ist einfacher als gedacht, wenn man es richtig angeht: Wenig Theorie, aber auf dem neuesten Stand der Wissenschaft, und über 70 Rezeptideen – das ist Christian Henzes Erfolgsansatz. Für den Abnehmerfolg muss man sich mit diesem Buch nicht durch lange Theorien arbeiten. Weniger als ein Dutzend simple Dos and Don'ts genügen, dazu drei köstliche und alltagstaugliche Gerichte am Tag, und schon nimmt man ganz von selbst ab. Und das bei bester Laune und sogar mit viel weniger Hunger als sonst. Außerdem gibt es einen Baukasten für unkomplizierte Leckereien, die ohne Kochaufwand auskommen, schmecken und einfach schlank machen. So kommen Sie entspannt zur Wunschfigur!

Vom beliebten Fernsehkoch Christian Henze – unter anderem bekannt aus »MDR um vier«.



Autor

Christian Henze

Christian Henze, in Füssen im Allgäu geboren, ist deutscher Sternekoch. 1995 eröffnete er sein erstes eigenes Restaurant und wurde zum jüngsten Sternekoch Deutschlands gekürt. Heute ist er unter anderem Inhaber der »Christian Henze Kochschule«, eine der größten Kochschulen Deutschlands, und betreibt ein erfolgreiches Genussunternehmen mit insgesamt 50 Mitarbeitern. Christian Henze ist stets in kulinarischer Mission unterwegs und vermittelt das bei seinen Auftritten als Gastredner sowie als erfolgreicher Fernsehkoch. So kocht er seit 2004 immer freitags bei »MDR um vier«.

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 Mitstreiter 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 |

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 lesenswert 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

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 Fertigpizzen 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 Diät Ratgeber 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.

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

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 einzubezie-

hen. 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.

