

# Abnehmen ohne Achterbahn

Der praktische Ratgeber für eine gesunde und nachhaltige Gewichtsreduktion, inklusive 120 leckeren und gesunden Rezeptideen

von  
Beatrice Schmidt

1. Auflage

## Abnehmen ohne Achterbahn – Schmidt

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](http://beck-shop.de) DIE FACHBUCHHANDLUNG

Thematische Gliederung:

[Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

tredition 2014

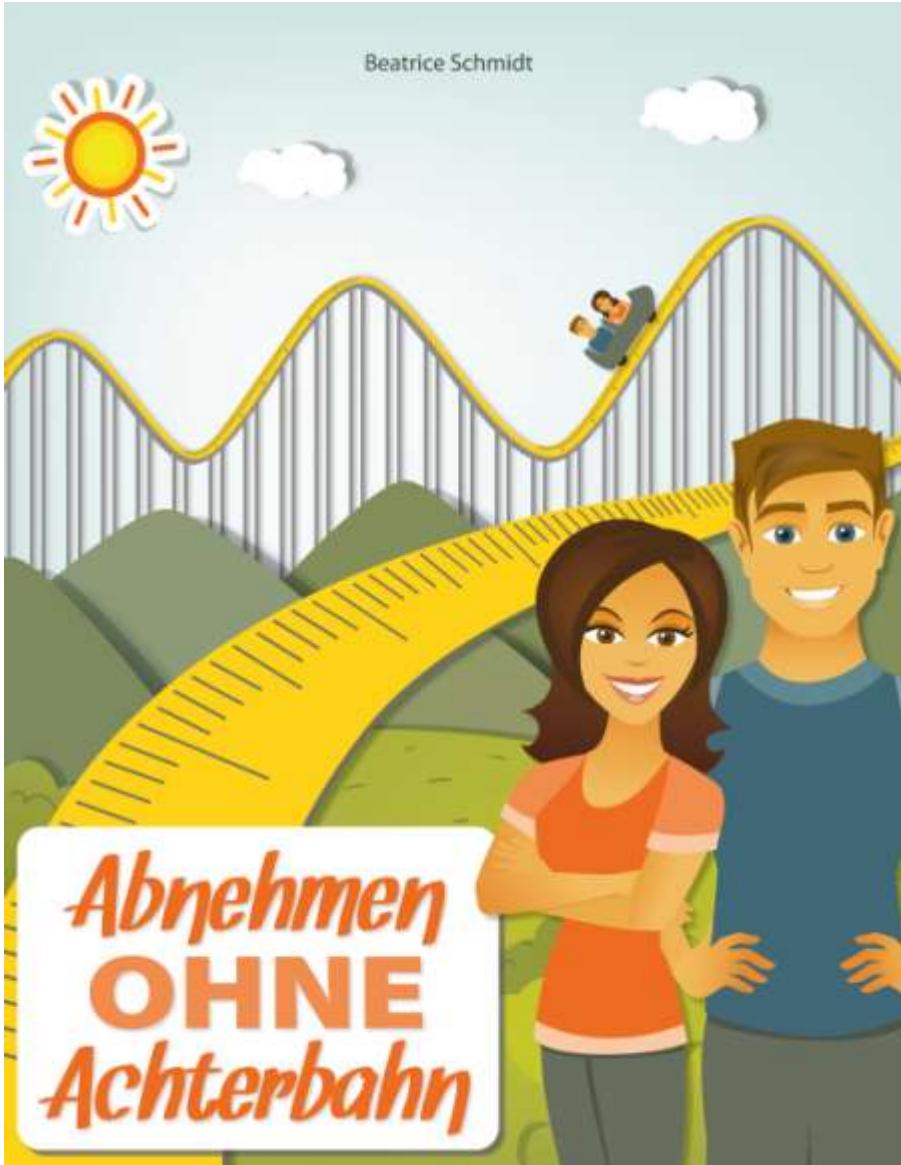
Verlag C.H. Beck im Internet:

[www.beck.de](http://www.beck.de)

ISBN 978 3 8495 8763 5







Beatrice Schmidt

# Abnehmen **OHNE** **Achterbahn**

Der praktische Ratgeber für eine gesunde und nachhaltige Gewichtsreduktion  
mit mehr als 120 leckeren und gesunden Rezeptideen

© 2013 Beatrice Schmidt

Bildnachweise:

Titel und Illustrationen von Nina Dreyer // [www.nina3er.de](http://www.nina3er.de) // [nina3er@me.com](mailto:nina3er@me.com) //  
- Bildnummer 132368369 / Marish / [www.shutterstock.de](http://www.shutterstock.de)  
- Bildnummer 105141302 / Dzm1try / [www.shutterstock.de](http://www.shutterstock.de)  
- Bildnummer 132368369 / 9lives / [www.shutterstock.de](http://www.shutterstock.de)

Fotos auf Seite 17, 63, 79, 215 von Moritz Jendral Photography

Fotos auf Seite 49, 191 von Independent Light Photoproduktion GmbH & Co. KG

Verlag: tredition GmbH, Hamburg  
Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	11
Wichtige Kriterien zur Erfolgskontrolle .....	14
<b>Ich stell dann mal um .....</b>	<b>17</b>
Einführung.....	18
Veränderungen .....	20
Vor dem Start .....	22
Das Ziel .....	26
Schritt 1 – Die Telleraufteilung.....	27
Schritt 2 – Getreideprodukte.....	31
Schritt 3 – Wurst und Wurstwaren .....	34
Schritt 4 – Trinken und Trinkverhalten.....	36
Schritt 5 – Fleisch, Ei, Fisch und Co. .....	39
Schritt 6 – Fünf am Tag .....	41
Schritt 7 – Zucker und andere Süßungsmittel .....	43
Schritt 8 – Fette und Öle.....	45
<b>Jetzt nehme ich ab .....</b>	<b>49</b>
Einführung.....	50
Ernährungsweise während der zweiten Stufe .....	51
Anspannung und Entspannung .....	52
Ausdauersport .....	53
Muskelaufbautraining .....	53
Entspannung .....	55
Praktische Beispiele/ Tagesprotokolle .....	57
Und wenn es trotzdem nicht klappt? .....	60
<b>Ich halte mein Gewicht .....</b>	<b>63</b>
Einführung.....	64
Das Leben genießen.....	64
Gesund und ausgewogen essen .....	64
Sport und Entspannung.....	65
Das Fasten nach Dr. Buchinger.....	66
Wer darf nicht fasten? .....	67
Fastenablauf .....	68
<b>Jetzt wird gekocht .....</b>	<b>79</b>

Einführung.....	80
Aubergine, gebraten.....	81
Aubergine, paniert.....	81
Auberginen-Sesam-Dip .....	82
Austernpilze, gegrillt .....	83
Apfelburger .....	84
Asiasalat .....	85
Apfel-Lauch-Salat .....	86
Apfel-Sellerie-Suppe .....	87
Apfel-Sellerie-Banane-Rohkost.....	88
Apfelstrudel.....	89
Backofenmais .....	90
Birnen, gebacken.....	91
Blumenkohl im Tomatenbett .....	92
Blumenkohl mit Zitronenmargarine.....	93
Bohnen mit Tomaten und Salbei .....	94
Brotaufstriche .....	95
Avocado-Zitronen-Aufstrich .....	95
Avocadocreme mit Datteln .....	95
Avocado-Bananen-Aufstrich.....	96
Bananenmus .....	96
Marmelade aus getrockneten Früchten.....	97
Sonnenblumen - Kresse Aufstrich.....	98
Dinkelwaffelmett .....	99
Erdnussbutter.....	100
Kichererbsen Aufstrich.....	101
Butternut-Kürbisgemüse .....	102
Chicorée, gebacken.....	103
Chicorée-Orangen-Salat.....	104
Couscous mit Obst.....	105
Datteln, gefüllt .....	105
Dinkelvollkornbrot / -brötchen.....	106
Dicke Bohnen Suppe .....	107
Fenchel-Apfel-Brei.....	108
Eiweißdrinks, natürlich .....	109
Hafer-Mandel-Obst-Drink.....	109

Reis-Nuss-Obst-Drink.....	109
Dinkel-Amaranth-Cashew-Obst-Drink.....	109
Hafer-Matcha-Drink.....	109
Fenchel-Gurken-Salat.....	110
Fenchel-Kartoffel-Puffer .....	111
Fenchel-Orangen-Salat.....	112
Fenchel-Zucchini-Salat.....	113
Frischkornbrei (1Portion) .....	114
Grapefruit, gegrillt.....	115
Gemüsespieße vom Grill .....	116
Gemüsegeschnetzeltes mit Reis.....	117
Grünkohlsuppe .....	118
Grünkohl-Spaghetti mit Tofu .....	119
Gurkensalat mit Frühlingszwiebeln .....	120
Haferbrei .....	121
Hirselfrikadellen .....	122
Ingwer-Bananen- Lassi .....	123
Ingwer-Limonade .....	124
Ingwer-Tee.....	125
Kartoffelsalat mit Kräutern .....	126
Kartoffelpuffer .....	127
Kartoffel-Mizuna-Salat.....	128
Karotten in Curryrahm.....	129
Karotten-Sellerie-Gemüse.....	130
Kirchtomaten, gegrillt .....	131
Kokosnuss-Curry .....	131
Knäckebrot.....	132
Kohlrabi-Radieschen-Salat .....	133
Kohlrabi, bayrische Art.....	134
Kürbis-Apfel-Suppe .....	135
Kürbissuppe, exotisch.....	136
Kürbis, süß gebacken .....	137
Löwenzahn Salat.....	138
Linsen, rot und Stangensellerie mit Nudeln.....	139
Mangold-Tomaten-Suppe mit Tofu .....	140
Maiskolben mit Gemüsereis.....	141

Maiskolben, gegrillt mit Ahornsirupmargarine.....	142
Ofenkartoffeln mit Pesto.....	143
Pastinaken- Apfel-Rohkost.....	144
Pastinaken-Chips .....	145
Pesto.....	146
Tomatenpesto.....	146
Cashew-Pesto .....	147
Orientalisches Pesto .....	147
Plätzchen und Kekse .....	148
Mürbegebäck.....	148
Vanilleplätzchen .....	149
Rettich-Apfel-Salat .....	150
Rosenkohl, extra einfach.....	150
Rettichgemüse mit Nüssen.....	151
Rote Bete Cappuccino .....	152
Rote Bete Frischkost .....	153
Rote Bete-Kartoffel-Brei.....	154
Rote Bete Knödel.....	154
Rote Bete-Sellerie-Drink.....	155
Rote Bete-Pastinaken-Karotten-Salat .....	156
Roter Rübensalat mit Kürbiskernöl .....	157
Sauerkraut-Salat mit Rote Bete .....	158
Salatdressings.....	159
Vinaigrette .....	159
Zwiebel-Dressing.....	159
Italienisches Dressing.....	159
Essig-Öl-Dressing .....	160
Vegane Mayonnaise .....	160
Schwarzwurzel, asiatisch.....	161
Schwarzwurzel. Knusprig.....	162
Sellerie-Bananen-Salat.....	163
Selleriechips.....	164
Sellerierisotto.....	165
Spaghettikürbis, gebacken.....	166
Spaghettikürbis-Suppe.....	167
Spargelcreme mit Kräutercroûtons .....	168

Sprossensalat mit Avocado-Dressing .....	169
Süßkartoffel-Ecken .....	170
Toastbrot: .....	171
Tofu-„Rührei“ auf Vollkornbrot.....	172
Topinambur-Apfel-Salat.....	173
Topinambur Chips .....	174
Vollkornspaghetti mit Knoblauch und Tomaten .....	175
Vollkornpizzateig .....	176
Weißkraut-Karotten-Salat.....	177
Weißkraut, indisches .....	178
Weißkraut-Mango-Salat.....	179
Wintersalat, rot.....	180
Winterpostelein-Salat.....	181
Wirsing-Orangen-Frischkost.....	182
Wirsing-Pfanne .....	183
Wirsing Lasagne .....	184
Zucchini-Suppe .....	185
Zucchini, gegrillt.....	186
Essen für viele .....	187
Gemüseeintopf .....	187
Bohneneintopf .....	188
Vollkornspaghetti mit Tofu-Bolognese.....	189
<b>Tipps und Links .....</b>	<b>191</b>
Pflanzliche Fette und Öle .....	192
Pflanzliche Eiweißlieferanten .....	195
Zuckeralternativen/ Süßungsmittel .....	197
Zubereitungsarten/ Garmethoden .....	199
Saisonkalender für heimisches Obst und Gemüse .....	204
Nahrungsmittelleinkauf .....	206
Salzen und Würzen .....	206
Vitalstoffpräparate.....	207
Präparate zur Gewichtsreduktion.....	208
Vegane Ernährung.....	209
Anhang.....	211
Anregungen und Kritik .....	213
Kleines Nachwort .....	213



## Vorwort

Die wichtigste Frage, die Sie sich am Anfang einer Gewichtsreduktion stellen sollten, lautet: „Warum möchte ich mein Gewicht reduzieren?“ – „Aus kosmetischen Gründen? Aus gesundheitlichen Gründen? Weil andere es von mir verlangen? Weil ich es will? Weil ich aussehen möchte wie die Models in den Zeitungen und auf den Laufstegen dieser Welt? Warum also?“

Ich habe in meiner langjährigen beruflichen Praxis die Erfahrung gemacht, dass nur die Menschen mit Erfolg ihr Körpergewicht reduzieren können, die

- aus einem eigenen Antrieb heraus eine Gewichtsreduktion anstreben
- und ein realistisches Ziel verfolgen.

Auch gibt es nach meiner Überzeugung kein allgemeingültiges Idealgewicht. Die eine Frau hat bei einer Körpergröße von 170 cm ihr persönliches Wohlfühl- und Gesundheitsgewicht mit 75 kg. Bei einer anderen Frau in gleichem Alter und mit der gleichen Körpergröße liegt es bei 62 kg.

Der Mensch ist nun einmal sehr unterschiedlich beschaffen. So haben Frauen von Natur aus mehr Fettzellen als Männer. Dafür haben Männer einen höheren Anteil an Muskelzellen im Vergleich zu Frauen. Es gibt Frauen mit viel Busen und welche mit weniger. Andere haben ausladende Hüften oder besonders schmale Becken. Es gibt große Menschen und kleine Menschen. Jeder Mensch ist ein wenig anders. Daher ist auch das persönliche Idealgewicht bei jedem unterschiedlich. Niemand ist „normal“ oder „durchschnittlich“. Es gibt maximal Menschen, die an den allgemeinen Durchschnittswerten am nächsten heran kommen. Aber das ist dann auch schon alles.

Was wir jedoch nicht schön reden können, ist, dass ein tatsächlich bestehendes Übergewicht kein rein kosmetisches Problem darstellt, sondern schwere gesundheitliche Risiken mit sich bringen kann.

Permanent durchgeführte Diäten, Hungerkuren und sonstige drastische Programme zur Gewichtsreduktion bewirken in der Regel jedoch das Gegenteil dessen, was sie sollen. Statt das Körpergewicht dauerhaft zu reduzieren, geht es nach der Diät

wieder rauf und steigt bei vielen sogar noch weiter an als zuvor. Das ständige Auf und Ab des Gewichtes während und nach einer solchen Diät ist nicht nur für den Körper schlecht, sondern auch für die Seele.

Zusätzlich kommt es häufig zu einem Vitalstoffmangel, da die meisten Diäten zu einseitig sind. Dieser Mangel führt unter anderem dazu, dass der Körper nach der Diät alles einspeichert, was er bekommen kann, egal ob es gut für ihn ist oder nicht. Die Folge ist dann eine schnell ansteigende Gewichtskurve, Unwohlsein und im schlechtesten Fall auch noch ein geschwächtes Immunsystem.

Auch benötigt der Körper nach jeder Diät plötzlich weniger Kalorien als davor und das nicht nur für kurze Zeit, sondern dauerhaft. Wenn wir dann jedoch so weiter essen wie vor der Gewichtsabnahme, ist auch hier ein Gewichtsanstieg die logische Folge.

All diese Dinge werden im Allgemeinen auch als Jo-Jo-Effekt bezeichnet und ähnelt der Fahrt mit einer Achterbahn. Es ist eine Abwärtsspirale für das eigene Wohlbefinden und eine Aufwärtsspirale für das Körnergewicht.

In meiner beruflichen Praxis als Ernährungsberaterin hat sich folgender Stufenplan zur langfristigen und dauerhaften Gewichtsreduktion bewährt:

1. Umstellung der Ernährung hin zu einer vollwertigen Kost!
2. Schrittweise Gewichtsreduktion durch verschiedene Maßnahmen, die in Kombination miteinander das gewünschte Ergebnis bringen!
3. Halten des Gewichtes durch eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise!

Dieser Ratgeber befasst sich mit allen drei Stufen. Im ersten Teil erhalten Sie eine Anleitung zur Umstellung der Ernährung. Diese Umstellung kann sehr viel Zeit in Anspruch nehmen, da jeder Mensch eine andere Ausgangssituation und unterschiedliche Schwerpunkte hat.

Im zweiten Teil des Ratgebers geht es um das Thema gesunde Gewichtsreduktion.

Der dritte Teil befasst sich dann damit, wie das erreichte Körnergewicht auf angenehme, stressfreie und lebensbereichernde Art dauerhaft gehalten werden kann.

Im Anschluss finden Sie noch viele leckere rein pflanzliche Rezepte, sowie praktisches Zusatzwissen für eine gesunde Ernährung.

**Kurze Zeit nach dem Start der ersten Stufe werden Sie sicher schon Veränderungen an Ihrem Körpergewicht feststellen. Es wird kontinuierlich und langsam herunter gehen. Zeitweilig wird die Gewichtsreduktion aber auch ins Stocken geraten. Das ist vollkommen normal und kein Grund zur Beunruhigung. Geben Sie Ihrem Körper einfach die nötige Zeit sich an das leichtere Gewicht zu gewöhnen und machen Sie weiter. Irgendwann geht es dann von ganz alleine wieder vorwärts.**

## **Wichtige Kriterien zur Erfolgskontrolle**

Eine erfolgreiche Gewichtsreduktion können Sie nicht nur an der Waage ablesen. Denn eigentlich müsste es nicht Gewichtsreduktion, sondern Fettreduktion in Zusammenhang mit Muskelaufbau heißen.

So kann es beispielsweise passieren, dass sich auf Ihrer Waage eine ganze Zeit nichts tut, Sie aber trotzdem Körperfett abbauen. Das merken Sie meist daran, dass insbesondere Hosen lockerer sitzen oder nicht mehr passen. Wenn Sie dann auch noch Sport treiben oder sich anderweitig moderat bewegen, baut der Körper Muskeln auf. Und da Muskelzellen mehr wiegen als Fettzellen, passiert trotz der vielen körperlichen Veränderungen, auf der Waage augenscheinlich nichts.

Bevor Sie mit der Gewichtsreduktion beginnen, fertigen Sie sich bitte ein Messblatt an und kaufen Sie sich eine gute Waage. Die Waage sollte folgende Werte für Sie erfassen: Gewicht, Körperfett, Muskelmasse und Körperwasseranteil. Zusätzlich besorgen Sie sich bitte in einem Handarbeitsgeschäft ein Maßband, damit Sie in regelmäßigen Abständen Ihren Bauchumfang messen können. Alle Messungen tragen Sie alle 14 Tage in eine Tabelle ein:

Datum der Messung					
Gewicht in kg					
Körperfettanteil in %					
Körperwasseranteil in %					
Muskelgewicht in kg					
Muskelanteil in % (Muskeln x 100 / Gewicht)					
Bauchumfang in cm					
BMI (Gewicht / Körpergröße <sup>2</sup> )					

Damit Sie die Messergebnisse für sich besser interpretieren können, sind hier ein paar wichtige Anhaltspunkte für Sie:

<b>Körperwasseranteil in %</b>	
Männer	Frauen
60-65	50-55

Alter	<b>Körperfettanteil Frauen in %</b>			<b>Körperfettanteil Männer in %</b>		
	gut	mittel	hoch	gut	mittel	hoch
20-24	22,1	25,0	29,6	14,9	19,0	23,3
25-29	22,0	25,4	29,8	16,5	20,3	24,3
30-34	22,7	26,4	30,5	18,0	21,5	25,2
35-39	24,0	27,7	31,5	19,3	22,6	26,1
40-44	25,6	29,3	32,8	20,5	23,6	26,9
45-49	27,3	30,9	34,1	21,5	24,5	27,6
50-59	29,7	33,1	36,2	22,7	25,6	28,7
>60	30,7	34,0	37,3	23,3	26,2	29,3

Alter	<b>Muskelanteil Frauen in %</b>			
	niedrig	erniedrigt	günstig	erhöht
20-39	< 57	57-63	63-75	> 75
40-59	< 56	56-62	62-73	> 73
60-79	< 54	54-60	60-72	> 72

Alter	<b>Muskelanteil Männer in %</b>			
	niedrig	erniedrigt	günstig	erhöht
20-39	< 71	71-76	76-88	> 88
40-59	< 68	68-74	74-85	> 85
60-79	< 66	66-71	71-83	> 83



# Ich stell dann mal um



In 8 kleinen Schritten zu mehr Gesundheit und einem besseren Körpergefühl

## **Einführung**

Dieser erste Teil meines Ratgebers zur gesunden Gewichtsreduktion wird Ihnen dabei helfen, Schritt für Schritt Ihr Essverhalten zu verändern. Denn eine gesunde vollwertige Ernährung ist die Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche und vor allem langfristige Gewichtsreduktion.

Bitte gehen Sie geduldig mit sich und Ihrem Körper um. Sowohl Ihre Ess- und Bewegungsgewohnheiten als auch Ihr Übergewicht sind in der Regel nicht von heute auf morgen gekommen. Etwas, was sich über Jahre oder gar Jahrzehnte aufgebaut beziehungsweise an Verhaltensweisen gefestigt hat, braucht auch eine Weile, bis es wieder abgebaut oder verändert ist.

Sie brauchen hier in diesem ersten Teil, wie auch in den nachstehenden, keine Kalorien zu zählen oder Nährwerttabellen auswendig zu lernen! Sie werden aber mit der Zeit ein besseres Gefühl für gesunde Nahrungsmittel erhalten und am Ende stellen Sie intuitiv für sich fest, was Ihrem Körper wirklich gut bekommt.

Da neben der Auswahl der Nahrungsmittel auch die Art des Essverhaltens für Ihre Gesundheit wichtig ist, sind hier schon mal ein paar wichtige Hinweise vorweg:

### **Essen Sie in einer Umgebung, in der Sie sich wohlfühlen!**

Das bedeutet jedoch nicht, dass sie sich vor den Fernseher oder den Computer setzen und die Mahlzeit nebenbei und unkonzentriert in sich hinein schlingen. Es bedeutet viel mehr, dass Sie sich den Tisch schön decken und den Ort, an dem Sie Ihre Mahlzeiten einnehmen zu Ihrem Wohlfühlort machen.

### **Essen Sie, wenn möglich, in Gesellschaft!**

Insbesondere für Familien mit Kindern ist es wichtig, dass sie wenigstens einmal am Tag gemeinsam essen! Denn Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme, es ist Kommunikation und Genuss. Im Job gehen Sie am besten von Ihrem Arbeitsplatz weg! Suchen Sie sich einen Ort oder einen Platz in oder außerhalb des Gebäudes. Lassen Sie Ihre Mahlzeit zu einem besonderen Teil Ihres Tages werden.

### **Kauen Sie Ihre Nahrung lange und gründlich!**

Bereits im Mund finden die ersten wichtigen Verdauungsprozesse statt, daher ist das Kauen ein wichtiger Vorgang für Ihre Gesundheit. Durch das stetige Kauen wird die Speichelproduktion angeregt. Je mehr Speichel im Mund produziert wird, umso flüssiger wird die aufgenommene Nahrung und umso besser kann sie vom Magen und Darm weiter verarbeitet werden.

**Lesen Sie nicht nur, sondern handeln Sie!**

Diesen praxisorientierten und nützlichen Ratgeber nur zu lesen und anschließend in den unendlichen Weiten Ihres Bücherregals verschwinden zu lassen, wird Sie nicht weiter bringen! Gehen Sie jeden einzelnen Schritt, damit Sie für Ihre Gesundheit viel herausholen und auch jetzt schon an der einen oder anderen Gewichtsschraube drehen können.

Wenn Sie dauerhaft Ihr Gewicht reduzieren möchten und damit Ihren Gesundheitszustand verbessern wollen, dann ist eines unabdingbar:

**Übernehmen Sie Verantwortung!**

**Übernehmen Sie Verantwortung für sich selbst!**

## Veränderungen

Gleich am Anfang mache ich Sie mit jemandem bekannt, der Ihnen sicher vertraut ist. Darf ich vorstellen? Hier ist Ihr „innerer Schweinehund“.

Eigentlich ist er ein ganz lieber und entspannter Zeitgenosse. Zufrieden mit den Dingen so wie sie laufen und glücklich mit all den seit Jahren gewachsenen und beständigen Gewohnheiten.

Stellen Sie sich nun einmal Ihren inneren Schweinehund vor, wie er da ganz gemütlich auf seiner Lieblingskuscheldecke vor der immer warmen Heizung liegt. Vor ihm liegt sein, seit Jahren innig geliebtes Lieblingsspielzeug. Wenn er mal sein Geschäft erledigen muss, gehen Sie mit ihm immer dieselbe gewohnte Strecke spazieren und, weil er es so gerne mag, geben Sie ihm immer dasselbe Futter. Dass seine Decke bereits ganz verschlissen und löchrig ist, die Heizung immer knackt und knistert, sein Lieblingsspielzeug inzwischen stinkt und mit Keimen verseucht ist, interessiert ihn nicht. Genauso wenig interessiert ihn die Tatsache, dass er auf einer anderen Spaziergehstrecke mehr zum Schnüffeln und Erleben hätte. Er findet seinen Platz klasse und auch alles andere drum herum gefällt ihm einfach nur gut.

Und jetzt kommen Sie ins Spiel: Sie wollen ihm die Lieblingsdecke wegnehmen, um diese gegen eine bessere einzutauschen, das Spielzeug kassieren Sie auch ein und wenn Sie schon mal dabei sind, können Sie Ihrem Schweinehund auch gleich einen anderen Platz zuweisen. Eine neue Gassi-Strecke wollten Sie schon lange mal einführen und das Futter und die Leckerlis, das haben Sie neulich erst gelesen, sind

