Benthe / Klein
Ich bin dann mal einkaufen

Extrait du livre

Ich bin dann mal einkaufen
de Benthe / Klein
Éditeur : Draksal Fachverlag

http://www.editions-narayana.fr/b16641

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

66

Käse küsst Pfirsich: Dieser Snack macht satt und ist in vier Minuten fertig. Schön bunt wird's mit Salat

6 Vorwort

TEIL1

8 Essen Sie sich schlank
Die **ich-bin-dann-mal-schlank-Methode** im Überblick

11 Lebensmittel in fünf Gruppen

13 So klappt's auch im Restaurant

14 Schnellstart: Kniebeugen im Wohnzimmer

15 Eiweiß am Abend: Ohne Naschen durch die Nacht

16 Perfekte Tage als Einstieg

TEIL 2

18 Vorsicht: Fallen
Durchschauen Sie die Verkaufs-Tricks im Supermarkt

20 Schnecke oder Turbo? Unser Tempo bestimmt, wie viel wir kaufen

22 Warum wir im Team mehr mitnehmen

25 Lockvögel: Schöner Schein für Schnäppchenjäger

26 Kundenkarten: Wer treu sein will, kauft mehr

TEIL3

28 Los geht's – wir kaufen ein
Auf Schatzsuche durch die Abteilungen

30 Vollbremsung in der Frischezone

33 Hochsaison für bunte Früchte

35 Salate: Es muss nicht immer Eisberg sein

40 Tipps und Topps für leckere Blätter

42 Gesunde Power: Doktor Apfel und Schwester Brokkoli

44 Fast Fruit: Reinbeißen und sich besser fühlen

46 Warum Suppe schlank macht

48 Chip, chip, hurra – Gesundes Knabberzeug

50 Boxenstopp beim Ei

52 Entschlüsselt: Was die Ziffern verraten

54 Alles andere ist Käse

56 Milch: Croissant-Killer & Chips-Ersatz

59 Die Zahlen auf dem Käse: Rechnen Sie sich schön

61 Back-Tipp: Quark statt Fett

63 Ein flotter Shake als Morgen-Mix

65 Brie oder Blauschimmel – Alternativen zum Gouda

67 Pi mal Daumen, wenn's schnell gehen muss

68 Schummelei mit Kunstkäse

70 Knusper, mein Müsli

72 Crispy-Crunch aus der Pfanne

75 Trockenschwimmer: Tütenobst zum Aufpeppen

76 Gutes Brot ist eine Frage der Ähre

80 Lust auf Fleisch?

82 Darf's ein bisschen mehr sein? Nein, danke!

84 Eiweiß am Abend: Ein natürliches Schönheitselixier

86 Erlebnisexperiment Sonntagsbraten

89 Alles Wurst auf dem Brot

90 Ölwechsel: Nur gutes Fett macht fit

90 Gefährlich: Transfette stecken vor allem in den „Leckerschmeckern"

91 Warum glückliche Kühe gesündere Milch liefern

30

Her mit den gesunden Sachen: In der Obst- und Gemüse-Abteilung sollten Sie sich nicht zurückhalten

146 **Urlaubsflair im Alltag: Edle Zutaten inspirieren im Supermarkt zu neuen Ideen**

92 Beilagen: Reis und Nudeln in kleinen Portionen

95 Hirse ist nicht nur für Wellensittiche

96 So wird der Reis nicht langweilig

97 Super-Linsen & Co: Preiswerte Schlankmacher

102 Exotisches aus aller Welt

104 Couscous und Bulgur – „Fast Food“ aus dem Orient

104 Soja: Der Eiweißkracher nicht nur für Vegetarier

108 Verwandlungskünstler aus der Bohne

110 Wenn es fix gehen muss: Perlen in der Dose

112 Freche Irreführung: So entlarven Sie die Schummelpakete

115 Vorsicht: Zucker als Verkleidungskünstler

116 Fertiggerichte, die niemand braucht

117 Hier können Sie ruhig zugreifen

118 Cooler Auftritt – Erleben Sie tiefgekühlte Überraschungen

120 Richtig auftauen: So geht‘s

120 Vom Feld übers TK-Fach frisch auf den Tisch

123 Fisch für die Figur – aber bitte mit Rücksicht

123 Für Kinder: Kompromisse sind erlaubt

124 Harte Lösung: Frost schützt vorm Naschen

124 Transport: Die Kühlkette nicht unterbrechen

116 **Süchtig nach Fertigpizza? Nicht schlimm. Denn die lässt sich mit Frischem aufpimpen**

126 Süßigkeiten: Augen zu und durch

128 Umprogrammierung – Genuss statt Frust

131 Nüsse: Fette Fitmacher

132 Getränke: Achtung, Kalorienbomben

134 Tomatensaft: Die kleine Suppe fürs Büro

134 Kaffee und Tee: Warmes für Wohlfühlmomente

137 Alkohol: Ja, aber …

138 Schluss mit Süße – So gelingt der sanfte Entzug

139 Wasser: Trinken Sie Klares

TEIL 4

140 Ab nach Hause
Tipps und Tricks rund ums Ein kaufen, Lagern und Zubereiten

142 Mit Training ans Ziel

144 Der Einkaufszettel: Gut geplant ist halb erledigt

145 Welcher Einkaufstyp sind Sie?

146 Planlos unterwegs: Der Spontankäufer

148 Immer wieder samstags: Der Berufstätige

150 Hungrig an der Minibar: Der Geschäftsreisende

150 Das Survival-Kit: Erste Hilfe für unterwegs

152 Immer in Eile: Der Familienversorger

154 Benthes Jahreshighlights

156 Spargel und Erdbeeren im Mai

159 Sommerfeste mit tollen Früchten

160 Herbstliches mit Kürbis

162 Winterküche: Rosenkohl mit Schinkenspeck

164 Das Frische-ABC: Klopfen, schnuppern, zupfen

166 Alles Bio – Jeder fünfte Deutsche bevorzugt es

168 Inhalts-Stoffe: Diese E-Nummern sollten Sie meiden

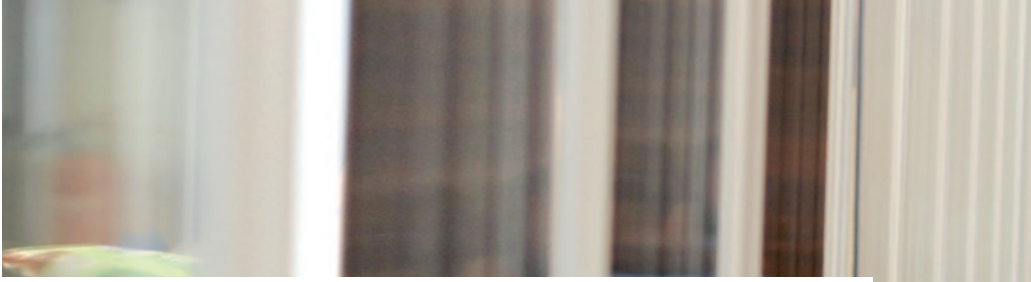
170 Manche mögens kalt
Vom Obst bis zu den Eiern: So lagern Sie richtig

174 Wussten Sie schon … Wissenswertes zum Staunen, Schmunzeln und Besserwissen

176 Immer schön dranbleiben – Mit dem Online-Coach

178 Alle Rezepte auf einen Blick

179 Impressum



Liebe Leserinnen und Leser,

Lust auf gesundes Essen – das Motto meiner Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode verbindet mich nicht nur mit Tausenden von Lesern und Besuchern meiner Bühnenvorträge, sondern auch mit meinen Kollegen. Nach dem großen Erfolg meiner Bestsellerreihe „Ich bin dann mal schlank“ ist aus der One-Man-Show Patric Heizmann ein Expertenteam geworden. So können wir noch viel mehr aus verschiedenen Bereichen anbieten, die zu einer schlanken und gesunden Lebensweise beitragen.

Unser Fitness-Koch Sebastian Benthe, der die Heizmann-Rezepte liefert, kennt sich mit allem bestens aus, was in den Kochtopf kommt. Die Ernährungswissenschaftlerin Antje Klein liefert den fachlichen Hintergrund für die Methode. Gemeinsam haben sich die beiden für diesen Ratgeber auf den Weg durch den Supermarkt gemacht, um Sie mit einer Fülle von Tipps, Wissenswertem und neuen Anregungen zu versorgen. Gesunde Ernährung beginnt schließlich beim Einkaufen.

Und das will gelernt sein. Lebensmittelhersteller wissen sehr genau, was ankommt, und scheuen vor kaum einem Trick zurück, der unser Essen haltbarer, schöner und billiger in der Herstellung macht. Das Ergebnis: Wir essen Erdbeer-Aromen statt echter Früchte, dioxinverseuchtes Fleisch, künstlichen Käse, Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker, ohne dass wir es ahnen. Falsche Gesund-Versprechen, wertlose Siegel, unverständliche und kaum lesbare Zutatenlisten – im Supermarkt sind Taktik und Know-how gefragt. Damit können Sie echte Leckerbissen und kulinarische Highlights finden, die perfekt zur Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode passen.

Dieses Wissen geben Antje Klein und Sebastian Benthe Ihnen mit auf den Weg, wenn Sie das nächste Mal sagen: Ich bin dann mal einkaufen. Viel Spaß dabei!

Ihr Patric Heizmann

Vorsicht

Im Supermarkt bleibt nichts dem Zufall überlassen. Ob mit Licht, Düften, Musik oder Glücksversprechen – Marketingexperten manipulieren alle Sinne, damit wir mehr kaufen und die guten Vorsätze über Bord werfen. Wer die Tricks durchschaut, ist besser geschützt

Sie schlendern gut gelaunt durch den Supermarkt, erfreuen sich an der prachtvollen Auswahl und stellen schnell fest, dass Sie sich ganz gut fühlen, wenn Sie nicht gerade in Hektik sind. Alles ist hell und farbenfroh, sauber, frisch, glänzend, im Winter warm, aber nicht zu heiß, im Sommer kühl, aber nicht zu kalt. Die prall gefüllten Regale sehen richtig lecker aus – und es riecht auch noch so, dass man automatisch Appetit kriegt. Es gibt an jeder Ecke etwas zu entdecken. Mal hier ein tolles Sonderangebot. Mal dort was Neues zum Anfassen in einer ungewohnten Verpackung. Oder mit dem angeblich jetzt supergünstigen Mehr-Inhalt. Wunderschöne Bilder, vielleicht sogar sanfte Musik, versprechen weitere Glücksgefühle – und die bekommen Sie ganz einfach, indem Sie die neue Schokoladenmarke in Ihren Wagen legen. Sicher wird eine Tafel davon („Oder soll ich nicht gleich drei nehmen, dann kostet die einzelne weniger?“) die ganze Familie fröhlich stimmen.

Nach der lästigen Pflicht lockt die fröhliche Kür

Dabei wollten Sie eigentlich gar nicht viel kaufen, sondern nur das Nötigste. Oder – sagen wir mal – alles, was Sie ganz gut gebrauchen können. Wenn man schon mal da ist, soll es sich ja auch lohnen. Die lästige Pflicht vom Müllbeutelpaket bis zum Klopapier ist bereits erledigt, danach lockt die Kür. Die schönen Dinge aus der Kategorie „Man gönnt sich ja sonst nichts“ wandern in den Wagen. Eigentlich möchten Sie hier gar nicht mehr weg. Macht doch Spaß, so ein Einkauf, denken Sie. Im Auto ist Platz genug, fürs Bezahlen habe ich ja das Kärtchen dabei – und wenn ich jetzt viel mitnehme, muss ich nicht so schnell wieder los. Ist ja nicht nur angenehm, sondern auch noch ökonomisch.

Ohne es bewusst wahrgenommen zu haben, sitzen Sie bereits in der Falle. Genau da, wo die Supermarkt-Strategen Sie haben wollen. Sie fühlen sich wohl, bleiben länger. Ihre Einkaufsdisziplin lässt nach. Die Liste im Portemonnaie gerät immer mehr in Vergessenheit. Sie folgen ohne innere Bremse Ihrer Kauflust und legen alles in den Wagen, was Sie anspricht.

Entscheidungen werden zwischen den Regalen gefällt

Um dafür die optimale Umgebung zu schaffen, scheuen Wissenschaftler keine Mühe: Sie beobachten jeden Handgriff, messen, wie unser Herz schlägt und wann es uns zu warm oder zu kalt ist. Weil die meisten Menschen ähnlich ticken, wird ihr Einkaufsverhalten vorhersehbar und damit – seufz – leider manipulierbar.

Etwa die Hälfte aller Kaufentscheidungen fällen wir in den Sekunden, in denen wir zwischen den Regalen unterwegs sind. Also spontan. Klar, dass am Ende umso mehr zum Parkplatz geschoben wird, wenn jemand länger im Laden bleibt.

Genau das möchte ein ganzes Kompetenzteam von Verkaufsexperten erreichen, damit die Kasse am Ende ordentlich klingelt. Was Marketingstrategen sich ausdenken, ist ein Angriff auf alle Sinne. Nichts soll dem Zufall überlassen bleiben. Wundern Sie sich also nicht, wenn es in

NICHT VERGESSEN!

* **Kaufen Sie nicht hungrig ein** Knurrt der Magen, schaltet sich der Kopf meist aus – und die guten Vorsätze kippen.

* **Gehen Sie zur richtigen Zeit** Am besten, wenn es nicht voll ist. Je länger Sie warten müssen, desto mehr wird gekauft. Übrigens: Morgens ist die Ware am frischesten.

* **Marschieren Sie mit Plan** Der gute alte Einkaufszettel schützt vor Zuvielkäufen (s. auch Seite 144).

* **Nicht mehr als nötig** Nehmen Sie nur so viele Taschen mit, wie Sie brauchen, und verbieten Sie es sich, Tüten zu kaufen.

* **Ab ins Körbchen** Greifen Sie zum Korb statt Einkaufswagen. Da merkt man am Gewicht, was man kauft.

* **Vorsicht Angebote** Selbst wenn die Doppelpackung Zuckerflakes jetzt die Hälfte kostet, ist das kein Kaufgrund. Sie geben immer noch mehr aus als normalerweise.

* **Lernen Sie Preise** Wissen Sie, was ein Pfund Äpfel kostet? Wenn nicht, sollten Sie das lernen – zum Beispiel den Kilopreis. So können Sie fix echte Schnäppchen erkennen.

Los geht's wir kaufen ein

Nun picken wir uns in den einzelnen Abteilungen die leckeren, gesunden Lebensmittel heraus. Davon gibt es eine ganze Menge – vor allem, wenn der Supermarkt mit frischen Waren, einer guten Fleischtheke und vielen Bio-Produkten das Wort „super“ im Namen tatsächlich verdient hat …

Das fängt ja gut an

Die Frischezone – Beim Obst und Gemüse lohnt eine Vollbremsung

Viel Volumen, Ballaststoffe und Geschmack, wenig Kalorien

Dass die Obst- und Gemüseabteilung in der Regel gleich am Anfang jeder Tour durch die Supermarkt-Gänge steht, ist zwar – wie wir jetzt wissen – ein schnöder Ausbremstrick der Marktplaner, erweist sich aber erstaunlicherweise als ausgesprochen nützlich. Denn hier lohnt jeder Stopp – je länger, desto schlank.

Gerade Männer haben aber zugegebenermaßen erst einmal Berührungsängste mit dem „Grünzeug". Für sie ist ein ordentliches Steak auf dem Teller – und zwar ohne blättrigen Schnickschnack drumherum – ebenso angesagt wie die komplette Pizzakollektion aus der Tiefkühltruhe. Aber auch, wer bis heute einen Bogen um Obst und frisches Gemüse gemacht hat, sollte sich ab jetzt beherzt durchprobieren.

Quer durch den Garten mit Sattmach-Garantie

Sie wissen ja – wenn Sie sich nach dem Ich-bin-dann-mal-schlank-Programm ernähren, gilt für Kohlenhydrate spätestens nach 16 Uhr: Weniger ist mehr. Doch beim Gemüse dürfen Sie den ganzen Tag über zuschlagen, da kann es gar nicht zu viel werden. Es punktet mit großem Mengenvolumen bei niedrigem Brennstoffgehalt und einer regelrechten Vitalstoffflut. Heißt, es macht satt und jedes bisschen Gemüseknabbern schubst Ihre Gesundheit und Ihre Fettverbrennung an. Auch die Ballaststoffbilanz kann sich sehen lassen. Nicht nur Vollkorn, auch Gemüse liefert eine Menge davon – und das mit wenigen Kalorien. Klar, wer da Gewinner ist …

Mach dich vom Acker und rein in den Topf

Welche Sorte Sie nun in den Einkaufswagen oder Korb packen – egal. Essen Sie, was Sie mögen. Brokkoli, Zucchini & Co. sind allesamt die perfekten Sattmacher. Selbst die Auswahl im Discounter um die Ecke ist heute groß, im Supermarkt Ihres Vertrauens sogar riesig, die Geschmacksrichtungen sind vielfältig, und auch die Zubereitung gelingt einfacher, als man denkt. Schließlich schmecken die meisten Sorten sogar roh prima, wenn's mal richtig schnell gehen muss.

Wer beim Kochen grünes Licht gibt, sollte unbedingt zu regionaler Ware der Saison greifen – das erleichtert die Qual der Wahl und bringt immer andere leckere Sorten auf den Teller. Außerdem bekommen wir wieder ein Gespür für das Besondere in den Jahreszeiten. Es gibt Kinder, die heu-

Finger weg von frühen Früchtchen

Erdbeeren, die schon im Februar locken, werden im Süden meist unter Folie gezogen. Und weil das feuchtwarme Klima unter der Plastikhaube auch fiesen Pilzen gefällt, arbeiten die Bauern gerne mit Pflanzenschutzmitteln. Schlecht für die Pilze, aber auch für uns. Also besser Finger weg.

Besser reif geflogen als grün gese(e)gelt

Exotische Früchte, die als „Flugware“ gekennzeichnet sind, wurden reif geerntet und im Flieger nach Deutschland transportiert – sie schmecken viel aromatischer als unreif geerntete, die superlange mit dem Schiff unterwegs waren. Aber: Obst und Gemüse aus Deutschland ist wesentlich seltener mit Rückständen von Pflanzenschutzmitteln belastet als die Importware.

Was bedeutet „unbehandelt“?

Wird Obst oder Gemüse als „unbehandelt“ bezeichnet, bedeutet das nur, dass es nach der Ernte nicht chemisch behandelt wurde. Davor wurde es möglicherweise konserviert oder gespritzt. Wirklich unbehandelt ist allein Bio-Ware.

Hähnchenbrustfilet mit Kohlrabi in Salbeirahm

Zutaten für 2 Personen:

200 g Kohlrabi
1 Lauchzwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g Hähnchenbrustfilet (2 Stück)
2 EL Olivenöl
100 ml saure Sahne
Salz, Pfeffer
1 Handvoll frischer Salbei (ca. 10 g)

Nährwerte pro Portion (325 g)
Kalorien: 368 kcal | Proteine: 32,5 g
Kohlenhydrate: 7,6 g | Fette: 20 g

Zubereitung:
Den Kohlrabi schälen, längs vierteln, in gleich große Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebel und den Knoblauch in kleine Stücke schnippeln. Die Hühnchenbrustfilets waschen, von kleinen Äderchen und Sehnen befreien, salzen und pfeffern und in einem guten Esslöffel Olivenöl von beiden Seiten kross anbraten. Die Stücke dann aus der Pfanne in eine kleine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 7 bis 8 Minuten garen. In der Zwischenzeit das Gemüse zusammen in der gleichen Pfanne bei mittlerer Hitze andünsten, bis der Knoblauch Farbe annimmt, würzen, mit der Sahne ablöschen, den gehackten Salbei dazugeben und köcheln, bis die Sahne angedickt ist. Das Hühnchen aus dem Ofen nehmen, in schräge Scheiben schneiden und auf dem Kohlrabi anrichten.

Tipp 1: Wenn es einmal etwas schneller gehen muß, schneiden Sie das Hühnchen in Streifen, braten es von einer Seite an und geben vor dem Wenden das Gemüse hinzu, dann weiter wie beschrieben.

Tipp 2: Ohne Sahne kommt der Salbei erst zum Schluss in die Pfanne, da er sonst schnell verbrennt.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Feuer und Flamme: Grillen bis der Arzt kommt!

Natürlich zählt auch beim heißersehnten Sommervergnügen Qualität. Damit der kulinarische Saisonspaß nicht als freundliche Erinnerung an den Hüften hängen bleibt, sollten Sie auch hier statt fettreiche Bratwürste, Nacken oder Bauchfleisch lieber mal ein Filetstück oder – etwas deftiger – ein nicht zu durchwachsenes Steak auf den Rost legen. Prima lassen sich dazu Pute, Hähnchenbrust, Straußenfilet oder Fisch grillen. Die aber besser nicht fertig mariniert kaufen, sondern in selbstgemachte Marinade aus natürlichen Zutaten tauchen. Dabei sind der Fantasie und dem Geschmack keine Grenzen gesetzt. Mischen Sie Selfmade-Marinaden, was das Zeug hält: Als Grundlage passen Olivenöl, Gemüse oder Obstsaft, Wein, Milch, Buttermilch oder Joghurt. Dann einfach alles dazugeben, was Ihnen schmeckt (nur kein Salz, das kommt erst nach dem Grillen aufs Fleisch). Lecker ist zum Beispiel ein Olivenöl-Rosmarin-Knoblauch-Mix. Das Fleisch am besten über Nacht darin einlegen. Etwa eine Tasse Marinade brauchen Sie pro Kilo Fleisch.

Weiter geht's: Am gesündesten ist es, das komplette Grillgut in Alusschalen auf den Rost zu legen. Alles? Nein, besser kein gepökeltes Fleisch (wie Kasseler, Leberkäse, Schinken, Wiener Würstchen) brutzeln, denn aus Pökelsalz entsteht gesundheitsschädigendes Nitrit. Und auf keinen Fall mit Bier hantieren: Es enthält organische Substanzen und darf nicht ins Feuer geraten, weil sonst die krebserregenden polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffe (PAK) entstehen.

Wer mehr als einmal in der Woche den Grill anwirft, sollte neben dem Fleisch als gesunde fleischlose Abwechslung Tofu oder bunte Spieße aus mariniertem Gemüse rösten. Aber auch Halloumi-Käse schmeckt nicht nur den Vegetariern. Die würzige Spezialität aus Zypern mit etwas Öl bepinseln und losgrillen.

Übrigens: Wenn das köstliche magere Fleisch nun auf dem Teller liegt, sollte es nicht unbedingt mit fetten Grillsoßen kalorienmäßig wieder auf Bauchfleisch mit Schwarte getunt werden. Besser sind simpler Senf und Ketchup oder eine selbstgemachte Grillsoße wie auf der vorherigen Seite.

Und als Beilage servieren Sie doch einfach statt Brot einen gemischten Salat mit leichtem Dressing.

NICHT VERGESSEN!

* Qualität statt Quantität – Fleisch reduzieren, dafür auf Qualität setzen.
* Marinieren Sie Ihr Fleisch selbst – so ist es ohne fiese Zusatzstoffe.
* Regionale Ware ist meist nicht lange zwischengelagert.
* Bei abgepacktem Fleisch können Tropfen von innen an der Folie ein Hinweis für schlechte Kühlung sein – besser nicht kaufen.

Augen zu und durch

In der Süßigkeitenabteilung geht es vor allem um Schadensbegrenzung. Dazu brauchen Sie ein höchst individuelles Konzept

Natürlich wissen Sie es längst: Süßigkeiten sind schlecht für die Gesundheit, für die Zähne, für die Schönheit und für die Figur sowieso. Sie machen nicht richtig satt, sondern immer nur gierig auf mehr. Kaum vertilgt, belasten sie uns dann auch noch mit Magendrücken und Gewissensbissen. Am Ende der Tüte sind die süßen Sachen verschwunden, aber der Hunger ist immer noch da. Würde dieses Wissen allein uns vor dem Griff in die Bonbontüte oder in die Pralinenschachtel schützen, könnte der Supermarkt seine Süßigkeitenabteilung dichtmachen: Heute geschlossen wegen mangelnder Nachfrage. Reine Utopie!

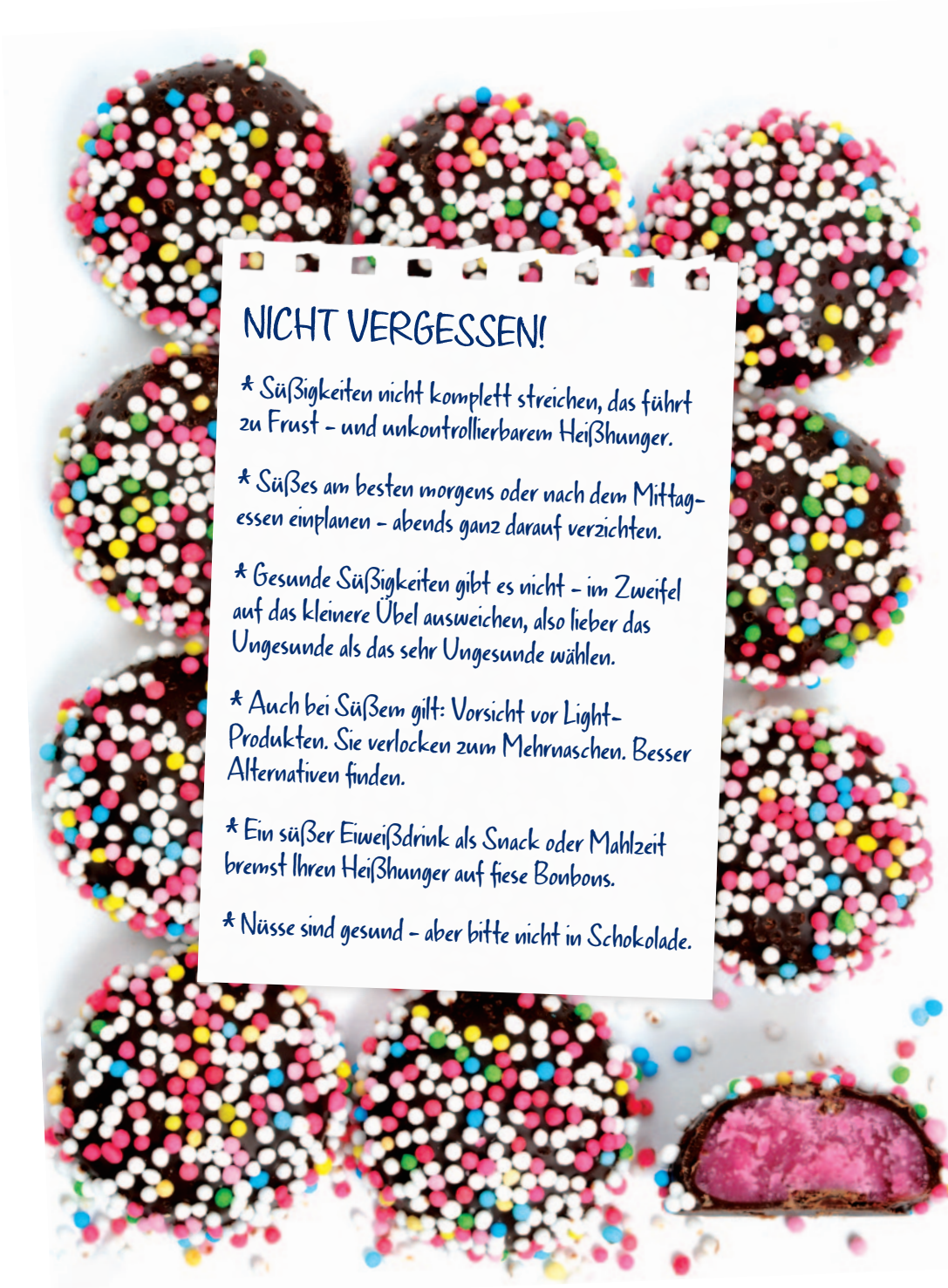
Die Naschtypen-Analyse hilft beim soften Nasch-Entzug

Solange wir scharf darauf sind, wird es Süßigkeiten geben. Trotz bester Vorsätze schaffen die meisten es nicht, die klebrigen Knabbereien ganz aus dem Leben zu verbannen. Bunt, cremig, knusprig – um Süßes so hinzukriegen, dass es uns richtig gut schmeckt und appetitlich anstrahlt, werden Zusatzstoffe beigesetzt und dreiste Werbesprüche draufgedruckt: Das stärkt die Abwehrkräfte, versorgt mit Vitaminen und „dem Besten aus der Milch“ – schließen Sie einfach kurz die Augen, wenn Sie daran vorbeigehen, und bedenken Sie: Gleichgültig, was draufsteht, drin stecken vor allem Fett und Zucker. Hin und wieder wollen Sie sich aber doch der süßen Sucht hingeben, weil Sie wissen, dass totaler Verzicht die Heißhunger-Attacken vervielfacht? Dann überlegen Sie: Welcher Naschtyp bin ich und welche Strategie passt am besten zu mir? Hier ein paar zur Auswahl, die sich gut mit der Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode vereinbaren lassen. Aber bevor Sie jubeln: Das ist kein Freibrief zum Futtern. Es sind Übergangskonzepte, die helfen, langfristig mit wenig oder ganz ohne Süßes auszukommen.

✦ **Ich kann’s einfach nicht lassen** Sie haben schon oft versucht, die Naschis aus Ihrem Leben zu verbannen, sind aber immer wieder schwach geworden? Dann könnte das Verschieben auf die erste Hälfte des Tages eine Lösung sein. Sie kaufen sich also genau dosiert das, was Sie brauchen (jeden Tag ein bisschen weniger), und vertilgen es nach dem Frühstück oder nach dem Mittagessen. Wenn die Lust Sie am Abend überkommt, vertrösten Sie Ihren Schweinehund auf morgen. Das akzeptiert er besser als einen Abschied für immer.

✦ **Der Zwischendurch- und Dauer-Kauer-Typ** Am liebsten schieben Sie sich mehr oder weniger regelmäßig eine Kleinigkeit zwischen die Zähne? „Ist ja nur ganz wenig“, trösten Sie sich und verdrängen mit diesem Gedanken schnell, dass auch „Ganz wenig“ in der Summe „Ganz viel“ ergibt. Vor allem bewirkt jede Kleinigkeit eine Insulinausschüttung, die wiederum die Fettverbrennung ausbremst. Deshalb gilt für Dauer-Kauer: Besser einmal richtig als achtmal wenig. Auch für „Einmal richtig“ ist nach dem Mittagessen die beste Zeit. Da ist man eh satt, kommt mit weniger aus.

✦ **Was ich sehe, muss ich haben** Ein bunter Teller auf dem Tisch? Schubladen mit Schokovorräten und immer was Salziges im Haus fürs TV-Knabbern – beim Einkaufen glauben Sie, alles im Griff zu haben, und bevorraten sich gut („Ist ja



NICHT VERGESSEN!

* Süßigkeiten nicht komplett streichen, das führt zu Frust – und unkontrollierbarem Heißhunger.

* Süßes am besten morgens oder nach dem Mittagessen einplanen – abends ganz darauf verzichten.

* Gesunde Süßigkeiten gibt es nicht – im Zweifel auf das kleinere Übel ausweichen, also lieber das Ungesunde als das sehr Ungesunde wählen.

* Auch bei Süßem gilt: Vorsicht vor Light-Produkten. Sie verlocken zum Mehrnaschen. Besser Alternativen finden.

* Ein süßer Eiweißdrink als Snack oder Mahlzeit bremst Ihren Heißhunger auf fiese Bonbons.

* Nüsse sind gesund – aber bitte nicht in Schokolade.

Wussten Sie schon …

Wissenswertes rund um die Lebensmittel – zum Staunen, Schmunzeln, Besserwissen

✦ **Achtung, Täuschung** Aufgedruckte Aussagen wie „Kein Fett“ auf Weingummi sind genauso blödsinnig wie „alkoholfrei“ auf einer Gurke.

✦ **Angeberei** Fallen Sie nicht auf Werbesprüche herein, die mit Selbstverständlichkeiten prahlen. „Jetzt neu“ oder „Mit ausgewählten Zutaten“ geht immer. „Unter regelmäßiger Kontrolle“ ist eine wertlose Aussage, da alle Lebensmittel regelmäßig kontrolliert werden müssen.

✦ **Billigheimer** Lebensmittel werden immer billiger – auch wenn wir im Supermarkt öfters mal das Gefühl haben „Das ist ja schon wieder teurer geworden.“ Während die Deutschen 1960 noch 40 Prozent ihres Gehaltes fürs Essen ausgaben, zahlen wir heute nur noch 14 Prozent.

✦ **Oben hui, unten pfui** Verpacktes Obst oder Gemüse sieht man nur von der Schokoladenseite. Prüfen Sie bei Pappschalen, ob der Boden feucht ist. Dann ist die Ware von unten matschig oder angeschlagen.

✦ **Hochschalten** Wer einen Gang zulegt und sich als Vorspeise einen Salat gönnt oder ein Gemüsesüppchen löffelt, füllt den Magen kalorienarm und ist schneller satt – so dass eine kleine Hauptmahlzeit ausreicht.

✦ **Ohne Bares** 67 Prozent der größeren Einkäufe (dazu zählt alles, was 50 bis 99 Euro kostet) werden in Deutschland bargeldlos gezahlt; beim Großeinkauf (100 bis 199 Euro) zücken schon 80 Prozent die bequeme Zahlkarte. Das ermittelte die Gesellschaft für Konsumforschung. Leider steigen mit dem Kartenshoppen die Spontankäufe.

✦ **Besser nicht probieren** Wenn im Supermarkt eine strahlende Blondine mit einem Tablett voller Leckereien dasteht und flötet: „Möchten Sie mal probieren?“, sollten Sie sofort grimmig ablehnen und das Häppchen mit dem brandneuen Supersuper-Produkt nicht vertilgen. Sonst haben Sie es so gut wie gekauft. Merke: Wer kostet, fühlt sich schnell verpflichtet. Diese Händlerstrategie geht in den meisten Fällen auf.

✦ **Knolle** Die Kartoffel enthält verhältnismäßig viele Kohlenhydrate, so dass sie – vor allem sehr weich gekocht – wie Nudeln und Reis einzuordnen ist. Das gilt erst recht für Pommes und Co.

✦ **Experimente wagen** Schon mal 'ne Wassermelone auf den Grill gelegt? Na, dann wird es Zeit: Melonenspalten dazu von beiden Seiten grillen und mit einer Salz-Currymischung bestreut servieren.

✦ **Stiellos** Fehlt beim Apfel der Stiel, ist sein Aroma schlechter.

✦ **Sportlich** Sojajoghurt oder -drinks vor dem Sport liefern eine Eiweiß-Kohlenhydrate-Mischung, die blitzschnell in die Muskeln gelangt.

✦ **Holzbrett** Als Unterlage für Käse taugt ein Brett nicht – das nimmt das Holzaroma an. Also auf normalen Tellern servieren.

✦ **Eiszeit-Geheimwaffe** Wenn Obst und Gemüse Winterschlaf hält und Ihre Vitamin-C-Versorgung kritisch scheint, ist Weißkohl mit 47 mg Vitamin C auf 100 Gramm die Rettung – er ist der Fitmacher der Eiszeit.

✦ **Gans schön fett** Bei Geflügel mit Haut hat Gans 31 Prozent Fett – Huhn nur 9,6. Ohne Knusperhaut sind Huhn und Pute mit einem Prozent geradezu magersüchtig.

✦ **Diabetes-Killer** Eine Studie der Harvard Medical School belegt, dass, wer zweimal die Woche Vollkornreis isst, sein Risiko, an Diabetes zu erkranken, um 11 Prozent verringert.

✦ **Glücks-Fett** Fett manipuliert unser Gehirn so raffiniert, dass wir immer mehr davon wollen, weil wir dabei Glücksgefühle bekommen. Um das herauszufinden, fütterten britische Forscher hungrige Leute mit langweiligem, aber fettreichem Essen und maßen dabei die Gehirnaktivitäten. Obwohl sie nur einen Brei aus Zellulose, Wasser, Maisöl, Sirup und Pflanzenöl essen durften, brachte das Fett im Mund die Glückshormone in Wallung. Wir brauchen also nicht einmal etwas richtig Leckeres, sondern sind schon happy, wenn etwas nur fett ist. Kein Wunder, dass das Nein-Sagen bei fettigem Essen schwerfällt.

Nettes aus dem Internet

✦ **www.ich-bin-dann-mal-schlank.de** Hier finden Sie viele, viele weitere Infos, Tipps und Rezepte des Patric-Heizmann-Teams. Außerdem den Heizmann-Online-Coach! ✦ **www.foodwatch.de** Fiesen Fallen auf der Spur – ein Portal für alle, die sich von Herstellern nicht reinlegen lassen wollen ✦ **www.fruitlife.de** Geballtes Wissen zu exotischen Früchten ✦ **www.wwf.de** und ✦ **www.greenpeace.de** Einkaufsratgeber: Welche Fische kann ich bedenkenlos essen? Immer die aktuellen Infos zu nachhaltigen, gesunden Lebensmitteln und vieles mehr ✦ **www.hanuko.de** Viele Eiweißprodukte, wie das **Koch- und Backeiweiß** (gibt es auch in Apotheken). ✦ **www.stiftungwarentest.de** Aktuelle Produkttests rund ums Thema Essen & Trinken.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: *http://dnb.ddb.de*

Klein, A. & Benthe, S. (2011)
Ich bin dann mal einkaufen. Der Schlankführer durch den Supermarkt.
Leipzig: Draksal Fachverlag.
ISBN 978-3-86243-014-7

Draksal Fachverlag GmbH
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
www.draksal-verlag.de

Fotos: Udo Bojahr
www.photobojahr.de
Art Director:
Katharina Osterwald
Redaktion, Realisation:
Journalistenbüro Hamburg
www.journalistenbuero-hamburg.de
Schlussredaktion: Carina Heinrich
Rezepte: Sebastian Benthe
Fotoassistenz: Roland Herzog
Foodstyling: Christoph Hoefs
Litho: Alexia Nendza
Gesamtherstellung: Appl GmbH
Verantwortlich für den Inhalt:
Draksal Fachverlag GmbH

Wir danken den Mitarbeitern der Böge Handels KG in Halstenbek.

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung des Draksal Fachverlages ist unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Methoden, Gedanken, Tipps, Empfehlungen und Anregungen in diesem Werk stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Autoren dar. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen der Autoren und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für einen ärztlichen Rat und/oder eine kompetente Betreuung durch einen erfahrenen Trainer/Ernährungsberater. Jeder ist weiterhin selbst verantwortlich für sein Tun und Lassen. Somit erfolgen die Angaben in diesem Buch ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie der Autoren, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden. Eine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden ist ausgeschlossen.

© 2011 Draksal Fachverlag GmbH

ICH BIN DANN MAL EINKAUFEN

Weniger Geld ausgeben, mehr Gesundes kaufen und besser essen – dieser Ratgeber macht's möglich. Denn Schlanksein beginnt beim Einkaufen. Auf 180 Seiten finden Sie tolle Tipps von der Warenkunde über Rezepte bis zur richtigen Lagerung. Die Ernährungswissenschaftlerin Antje Klein und der Fitnesskoch Sebastian Benthe zeigen, wo die wahren Schätze liegen, wie Sie die mit wenig Aufwand zubereiten und gesund satt werden, auch wenn Sie nicht zu Hause kochen. Die beiden Autoren setzen die bekannte Ich-bin-dann-mal-schlank-Serie von Patric Heizmann fort. Sie verraten verblüffend einfache Einkaufsstrategien nach dem bewährten Motto: Unterhaltung mit Nutzwert – witzig, wirksam, wissenschaftlich geprüft.

Satt in der Mittagspause Blitzrezepte für Büroflüchtlinge

Getränke Heimliche Dickmacher aus der Flasche

Augen zu und durch Schadenbegrenzung am Schokoregal

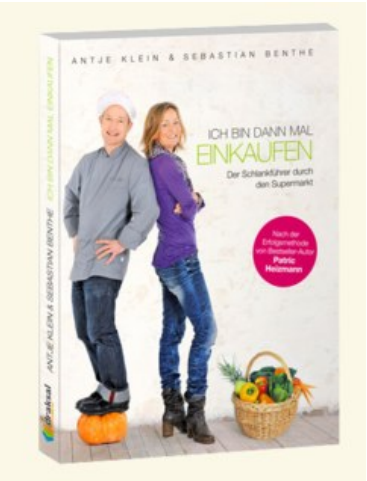
Fast Fruit Reinbeißen und sich besser fühlen

Gesundes Brot Eine Frage der Ähre

Eiskalt abtransportiert Vitaminbomben aus der Tiefkühltruhe

EXTRA
Einkaufszettel für Besser-Esser

ISBN 978-3-86243-014-7
9 783862 430147
17,95 € [D] | 18,50 € [A]
© 2011 Draksal Fachverlag, Leipzig
www.draksal-verlag.de



Benthe / Klein

Ich bin dann mal einkaufen

Der Schlankführer durch den Supermarkt

180 pages, broché
publication 2011

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr