

Fleck, Anne / Vössing, Su / Schüler, Hubertus Schlank! und gesund mit der Doc Fleck Methode

Leseprobe

[Schlank! und gesund mit der Doc Fleck Methode](#)
von [Fleck, Anne / Vössing, Su / Schüler, Hubertus](#)
Herausgeber: Becker Joest Volk Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b24617>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<https://www.narayana-verlag.de>



DR. MED. ANNE FLECK

SCHLANK!

und gesund mit der Doc Fleck Methode

INHALT

VORWORT

6

ÜBERGEWICHT: STAND DER FORSCHUNG – EIN UPDATE

10

- Von dicken Dicken und dünnen Dicken
- Die größten Irrtümer über Schlanksein und Diäten
- Faktencheck – neues Denken braucht das Land
- Hormone gut, alles gut
- Übergewicht – der stille Killer

DIE DOC FLECK METHODE

36

- Entzündungshemmung macht schlank
- Heißhunger abstellen
- Darmbakterien auf schlank programmieren
- Verhalten auf schlank programmieren
- Sport ist anfangs kein Muss
- Die drei großen W des Essens – was, wie und wann?
- Das SCHLANK!-Tellerprinzip
- Bedarf ermitteln – individuell die Portionen anpassen

DIE VORBEREITUNGSPHASE

96

- Wind of Change
- Erfolg will geplant sein – warum Vorbereitung wichtig ist
- Ordnung ins System bringen
- Stunde null – Motiv finden und loslegen
- Welcher Hungertyp sind Sie?
- Bestandsaufnahme
- Das Tagesprotokoll und das Monatsprotokoll
- Der Darmcheck
- Die Bauchmassage
- Die Rosinenübung
- Warum guter Schlaf hilft, schlank zu werden
- Der Schlafzimmercheck
- Orangefarbene Sonnenbrille
- Der Kühlschrankcheck
- Einkaufen: was Sie an Lebensmitteln im Haus haben sollten

SELBSTMOTIVATION UND AUTOSUGGESTION

128

- Ihre SCHLANK!-Formel zum Abnehmen
- Verlangen überwinden
- Übersprungshandlungen
- Stoppschild raus!
- Neue Rituale
- Dankbarkeit als Ritual

PHASE 1 **132**
**Zucker raus, Heißhunger
abstellen und Darm schützen**

- Warum ist diese Phase entscheidend?
- Was passiert im Körper?
- Die ersten Kilos schwinden – und vieles mehr
- Körperliche und emotionale Veränderungen folgen sich gegenseitig
- Das Tellerprinzip für Phase 1

PHASE 2 **138**
Gesund schlank werden

- Das Tellerprinzip – was sich ändert
- Schlanksein will geplant sein
- Ziele im Auge behalten
- 5 oder 55 kg? So lange wird es etwa dauern
- Überleben in Kantine, Restaurant, auf Partys und unterwegs
- Wer mehr Kohlenhydrate isst, muss sich mehr bewegen
- Schneller: Fastentag als Turbo

DAUERHAFT GESUND SCHLANK **150**

- Das Tellerprinzip – Beibehalten lohnt sich
- Kohlenhydrate und Alkohol im Auge behalten
- Alles im Leben ist eine Entscheidung

**SELBST KOCHEN MACHT
GESUND UND SCHLANK** **156**

DIE REZEPTE **160**

- Phase 1 160
- Phase 2 248

**DURCHHALTETIPPS UND
MOTIVATION** **276**

WARENKUNDE **278**

LEBENSMITTELLISTE **286**

ZUTATENREGISTER **294**

REZEPTVERZEICHNIS **298**

DAS TAGESPROTOKOLL **300**

DAS MONATSPROTOKOLL **301**

IMPRESSUM **304**

Von dicken Dicken und dünnen Dicken

Die Welt steht vor einem fetten Problem. Dicksein ist nicht nur in Deutschland und Europa auf dem Vormarsch. Die Übergewichtsepidemie zündete in den siebziger Jahren des vorigen Jahrhunderts in den USA. Mittlerweile sind auch ärmere Schwellenländer betroffen und nicht nur die reichen Wohlstandsländer platzen aus den Nähten.

Eine Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (März 2017) schlägt Alarm: „So dick war Deutschland noch nie.“ Statistische Daten von 2008 bis 2011 belegen: 59 % der Männer und 37 % der Frauen sind übergewichtig oder adipös. Im Jahr 2013 lebten auf der Welt 2,1 Milliarden Menschen mit Übergewicht, 671 Millionen Menschen mit Adipositas. Jüngste Artikel aus dem renommierten „New England Journal of Medicine“ bestätigen für das Jahr 2015 weltweit 107 Millionen stark übergewichtige Kinder. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt keine Entwarnung. Man befürchtet vielmehr die Ruhe vor dem Sturm. Prognosen vermuten, dass im Jahr 2030 in Deutschland 89 % der Männer und 68 % der Frauen übergewichtig sein werden.

Übergewicht – die weltweite Tragödie. Dicksein betrifft insbesondere Männer mit zunehmendem Alter. Der normalgewichtige Mann ist hierzulande bereits mit 30 bis 35 Jahren in der Minderheit. Bei Frauen ist die Gewichtszunahme in den jüngeren Jahren weniger ausgeprägt, erst ab dem 55. Lebensjahr tendiert das weibliche Geschlecht zu stärkerem Übergewicht.

Besorgniserregend ist der explosionsartige Anstieg der Adipositas, des extremen Übergewichts. Im Zeitraum von 1999 bis 2013 wuchs der Anteil adipöser Männer um 40 % und adipöser Frauen um 24,2 %. In dieser Zeit stieg auch die Anzahl der übergewichtigen Senioren. Bei den über 65-Jährigen hat die Anzahl

extremer Adipositas (BMI größer/gleich 40) bei den Männern um 300 %, bei den Frauen um 175 % zugelegt.

Die weltweite Fettleibigkeit stellt somit ein gesundheitsrelevantes Problem dar – für den Menschen, die Gesellschaft und das Gesundheitswesen. Das Risiko für chronisch degenerative Erkrankungen und Zivilisationskrankheiten wie Fettleber, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depression, Demenz und Krebs steigt, die Kosten explodieren.

Schuld an der weltweiten Übergewichtsepidemie sind nicht nur Gene, falsche Ernährung sowie überall greifbare günstige und zuckerreiche Nahrungsmittel, sondern auch die Prägung von Gewicht und Geschmacksvorlieben bereits als Embryo im Mutterleib. Die klassischen Lebensstilfallen des modernen Menschen bringen das Fass zum Überlaufen: Wir schlafen schlecht, wir sitzen auf dem Sofa und wir leiden unter innerem Stress. Das sind sie, die Dickmacher par excellence!

Aber was ist dick? Übergewicht wird nach dem Body-Mass-Index (BMI) klassifiziert, der die Körpermasse auf das Quadrat der Körpergröße bezieht. Der BMI dient als grober Richtwert. Ein BMI größer/gleich 25 gilt als Übergewicht, ein BMI größer/gleich 30 bedeutet Adipositas, also krankhaftes Übergewicht.

Sie denken sich vielleicht, dass Sie das zum Glück nicht betrifft. Sie sind normalgewichtige, äußerlich schlank? Pardon! Die Gefahr ist nicht gebannt. Ich kann auch die Dünnen unter Ihnen an dieser Stelle nicht pauschal beruhigen. Leider!

Der BMI als alleiniges Kriterium für Übergewicht wird zu recht kritisiert. Zwar ist er ein kluges Instrument, um Übergewicht zu detektieren. Da er aber nicht zwischen Muskel- und Fettmasse unterscheidet, also potenziell ein unbedenkliches Gewicht angezeigt

werden kann, obwohl der Körperfettanteil kritisch erhöht ist, entgeht dem BMI die besonders gefährdete Gruppe der dünnen Dicken. Die Gruppe, an die keiner denkt und die bisher weder offiziell als bedroht eingestuft noch systematisch behandelt wird. Die dünnen Dicken haben eine gute Figur, gelten als gesund und fit. Gewaltiger Irrtum! Sogar ein BMI im hochnormalen Bereich erhöht bereits das Krebsrisiko. Dünn zu sein ist nicht gleichbedeutend mit gesund sein.

Die dünnen Dicken – in der Fachsprache nennt man sie TOFIs (aus dem Englischen: Thin Outside, Fat Inside) – sind Menschen, die zwar nach BMI Normalgewicht haben, jedoch innerlich verfettet sind. Die scheinbar schlanken Menschen sind nach ihrer Körperzusammensetzung alles andere als gesund, haben zu viel Fett und zu wenig Muskulatur. In der Fachliteratur spricht man von „normal weight obesity“, Fettleibigkeit trotz Normalgewicht. Im Internet diskutiert man das Thema unter „skinny fat“, schlank, aber fett.

Neue Studien sind alarmierend. Eine Untersuchung aus Finnland prüft bei 4.786 Probanden im Alter von 25 bis 74 Jahren, welche Rolle Ernährung und Lebensstil bei den dünnen Dicken spielen. Bei der Erstuntersuchung wird der BMI ermittelt. Unter den Teilnehmern sind 28 % Prozent der Männer und 42 % der Frauen normalgewichtig, also äußerlich schlank. Dennoch entlarven sich 34 % von diesen Männern und sogar 45 % der Frauen als dünne Dicke mit viel Fett und kaum Muskeln.

Man schätzt, dass rund 40 % der Schlanken echte TOFIs sind. Eine schockierende Zahl! Normalgewichtig, innerlich fett, äußerlich schlank spazieren sie mit einem deutlich erhöhten Krankheitsrisiko etwa für Schlaganfall, Unfruchtbarkeit und Krebs durch die Welt. Hier entschlüsselt sich für Sie das Rätsel, warum schlanke Menschen Bluthochdruck entwickeln oder urplötzlich an Diabetes mellitus erkranken.

Die TOFIs sitzen besonders in der Patsche. Was passiert genau? Sie haben oft mehr Bauchfett, sogenanntes viszerales Fett. Das entsteht durch unseren

Lebensstil: Bewegungsmangel und eine chronische Fehlernährung – beispielsweise durch die gängige Kohlenhydratmast mit Schokolade, Kuchen, Franzbrötchen, Keksen, Pudding, Eis, Bonbons, Laugenbrezel, Käsesemmel, Cheeseburger und Salamisandwich. Die Kombination von Zucker und Stärke – weiße Semmel mit Fett, also Brot mit Wurst, Käse, Fleisch – ist besonders dick machend. Studien belegen, dass auch zu viele Kohlenhydrate aus Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln und Alkohol ungünstig sind. Dagegen mangelt es an Gemüse, Salat, Ballaststoffen und Eiweiß.

Dramatische Konsequenz: Es kommt nicht nur zur Fettansammlung in der Bauchhöhle, sondern auch Leber, Bauchspeicheldrüse, Nieren, Gehirn, Herz und Arterien und sogar die Knochen verfetten. Dieses ektope, ausgelagerte Fett ist ein aggressiver Entzündungsherd. Es produziert Botenstoffe, die im gesamten Körper eine chronische systemische Entzündung befeuern. Dabei handelt es sich um eine bisher noch nicht vollständig geklärte Reaktion des Immunsystems. Diese gefährliche, still ablaufende Entzündungsreaktion ist Benzin im Feuer der Krankheitsentwicklung von Diabetes, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Herzinfarkt, Schlaganfall, chronischer Niereninsuffizienz – und Krebs.

Bei den TOFIs kommt nicht selten Rauchen als Risikofaktor hinzu. Studien zeigen, dass sich Rauchen besonders ungünstig auf die Verteilung der Fettpolster im Körper auswirkt. Fett wird nicht regulär subkutan unter der Haut, sondern viszeral im Bauchraum etc. gebunkert und schadet durch den Prozess der chronischen Entzündung dem gesamten Organismus.

SIND SIE EIN DÜNNER DICKER, EIN TOFI?

Klassischerweise sieht ein dünner Dicker nach Studiendaten etwa so aus: schlankes Äußeres, schmale Gelenke, kaum Muskulatur, eingefallene Schultermuskeln, eingesunkene Brust und kleine Speckröllchen am Bauch.

„ICH BIN SO WILLENSSCHWACH.“

Das Scheitern einer Diät hat oft nichts mit Willensschwäche zu tun. Nein, Sie sind kein disziplinloser Versager. Vielmehr vermutet man Zusammenhänge zwischen dem, was wir essen, und den physiologischen Reaktionen im Körper. Beachtliche Studienergebnisse konnten mit funktioneller Magnetresonanztomografie des Gehirns zeigen, dass eine bestimmte Gehirnregion, der sogenannte Nucleus accumbens, als ein heimliches Zentrum für Verlangen und Sucht durch den Verzehr von stark verarbeiteten Kohlenhydraten aktiviert wird. Es liegt also nicht nur an mangelnder Disziplin, sondern unser Gehirn reagiert auf Kohlenhydrate, lähmt unseren Widerstand, macht uns verführbar und gierig. Es fordert Sie wie mit vorgehaltener Waffe zum Verzehr von kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln auf: „Iss mich! Jetzt!“ Gleichzeitig pusht eine solche Ernährung den Insulinausstoß („Hormone sind schuld“) und schaltet den Körper auf Dickwerden: Kalorien strömen in die Fettzellen, gelangen aber nicht einfach in den Blutkreislauf zurück, da Insulin die Zelle verriegelt. Das unterversorgte Gehirn als chronischer Pessimist, der täglich eine plötzliche Hungersnot erwartet, listet als Wunschspeise bevorzugt Kohlenhydrate und zuckerreiche Lebensmittel auf. Das pessimistische Gehirn lenkt uns zu genau den Speisen, die den Blutzucker möglichst rasch nach oben jagen und dick machen. Verlangen und Sucht sind also nicht zwingend Ausdruck von Willensschwäche, sondern Resultat einer chronisch falschen Ernährung, die das gesunde Ziel verhindert.

„RAUCHEN HÄLT SCHLANK“

Raucher haben grundsätzlich Angst vor einer Gewichtszunahme oder davor, sich weniger attraktiv zu fühlen, falls es gelingt, vom Nikotin loszukommen. Dieses Argument begegnet mir häufig, wenn ich das selbst beeinflussbare Gesundheitsrisiko „Zigarette“

in der Sprechstunde thematisiere. Rauchen hält nicht wirklich schlank – das Gegenteil ist der Fall. Rauchen macht dick, vor allem dünn-dick. Besonders gefährdet sind Menschen, die als Passivraucher zum Rauchen gezwungen werden. Forscher der Brigham Young University Utah, USA, betonen das erhöhte Risiko für Übergewicht, Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Probleme wie Bluthochdruck durch Passivrauchen, gerade Kinder sind gefährdet.

Zigarettenrauch beeinflusst besonders den Insulinstoffwechsel. Die Forschung sieht einen klaren Zusammenhang zwischen einer reduzierten Empfindlichkeit der Leber- und Muskelzellen gegenüber Insulin. Rauchen ist daher der perfekte Stimulus für Insulinresistenz und chronische Entzündung. Es stimuliert über einen dick machenden Hormoncocktail aus entzündungsfördernden Botenstoffen und Stresshormonen wie Cortisol die Entwicklung von Bauchfett. Rauchen modelliert über die Jahre den Apfelform-Menschen, den dünnen Dicken.

Im Laborversuch nehmen passiv rauchende Mäuse, die unter Zigarettenrauch gesetzt und mit fett- und zuckerreichem Futter versorgt werden, massiv zu. Im Vergleich dazu hält eine Kontrollgruppe aus Frischluftmäusen ihr Körpergewicht. Die Rauchermaus brütet nachweislich eine Insulinresistenz aus.

Die Gefahr, beim Rauchstopp zuzunehmen, ist auch psychologisch begründet. Denn Sucht sucht. Bleibt die Stimulation des Belohnungszentrums im Gehirn (Nucleus accumbens) durch Nikotin aus, reagiert das süchtige Gehirn mit Heißhunger auf kohlenhydratdichte, süße und fette Nahrungsmittel. Der schnelle Griff zum Schokoriegel kompensiert das Verlangen, Kauen als entspannendes Ritual mildert Entzugserscheinungen. Die Forschung verdichtet auch die faszinierende These, dass Nikotin die für das Schlanksein wichtige Vielfalt (Diversität) der Darmmikroben negativ beeinflusst. Ein vielversprechender Ansatz, den es akribisch zu verfolgen gilt. Bisher als gesichert gilt: Rauchstopp verändert die Darmflora. Dieses

Wissen ist leider auch unter Experten kaum verbreitet. Schlechte Ernährungsgewohnheiten wiederum fördern das Wachstum der Firmicutes, der Dickmacherbakterien. Daher ist es besonders für einen schlanken Rauchstopp wichtig, die Darmbakterien von Anfang an parallel auf schlank zu programmieren. So zähmt man die Entwicklung einer schlechten Bakterienpopulation und schafft es trotz Rauchstopp, das Gewicht zu halten. Fakt ist: Rauchen macht dick – und krank. Die Gefahr, als dünner Dicker mit Folgeerkrankungen zu enden, ist enorm.

„GEWICHTSPROBLEME? ÜBERBEWERTET!“

Wir nehmen inzwischen leichtes Übergewicht als Normalität hin, verzerren die Realität. Die schwer adipösen Fälle empfinden wir meist als „vielleicht etwas zu dick“, die Schlanken werden als zu dünne Spargel bewertet. Diese verdrehte Wahrnehmung gaukelt uns vor, dass der per se richtige Wunsch, gesund schlank zu werden, extrem ehrgeizig, überzogen, perfektionistisch und abwegig, fast schon absurd scheint. Übergewicht wird noch immer als Bagatelle unterschätzt und nicht als stiller Killer angesehen. Wer dieses Buch aufmerksam liest, lernt, die immensen Gesundheitsrisiken von Dicksein einzuschätzen, und kommt ins aktive Handeln.

Dabei meine ich ausdrücklich das Handeln in eigenverantwortlicher Initiative. In diesem Zusammenhang erlaube ich mir eine kritische Anmerkung: Die zunehmend verbreitete und auch wegen hoher Gewinne geschätzte Adipositaschirurgie ist für Patienten nicht ungefährlich. Nach jüngsten Studien hat die Magenbypass-Operation eine erhöhte postoperative Frühsterblichkeit. Offenbar kann die Adipositaschirurgie vor allem im fortgeschrittenen Stadium von Übergewicht die tödlichen Folgen von Adipositas nicht mehr umkehren. Dieses Risiko darf keinesfalls unter den Tisch gekehrt werden, ebenso wenig die möglichen Einschränkungen der Lebensqualität

nach der Operation, etwa die Umstellung, nur noch sehr wenig essen zu können oder mit Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen oder Durchfällen zu leben. Die Ernährungsgewohnheiten müssen sich an das kleinere Verdauungsorgan anpassen. Jeder Mensch kommt anders damit zurecht, körperlich wie psychisch. Auch ist das Risiko für Depressionen erhöht, vor allem für Menschen, die Essen als emotionales Trostpflaster verwenden.

Interessanterweise basiert der Abnehmerfolg der Adipositaschirurgie auf der Kalorienrestriktion: Durch die Verkleinerung des Verdauungsapparats sind nur kleine Portionen vertilgbar. Mögliche Nebenwirkungen wie verminderte Infektabwehr, potenzielle Mikronährstoffmängel sowie die lebenslang notwendige Bindung an ärztliche Kontrollen gilt es außerdem, transparent und kritisch zu thematisieren. Ein weiteres Problem: Solche Operationen sind bisher nicht ausreichend korrigierbar. Sinnvoll ist, den Menschen mit starkem Übergewicht reinen Wein einzuschenken und den ehrlichen Versuch einer möglichst frühzeitigen, nachhaltigen Gewichtsabnahme durch moderne Ernährungsumstellung ohne Risiken und ohne Verlust von Lebensqualität anzugehen. Dieser Weg erfordert natürlich auch Willen und Eigenverantwortlichkeit.

Übergewicht darf nicht weiter verniedlicht werden. Es ist hilfreich, Menschen mit ehrlichem Schlankwunsch nicht zu kritisieren. Ein Beispiel: Wenn der normalgewichtige, sportmuffelige, kohlenhydratsüchtige Partner ankündigt, dass er in Zukunft anders essen und täglich spazieren gehen wird, ist die Reaktion à la „Das musst du doch nicht!“ absolut fehl am Platz. Gesundheitsförderliche Impulse dürfen nicht niedergedrückt werden, sondern verdienen Interesse und wohlwollende Stütze. Es ist ein Irrtum, den Abnehmwunsch und Veränderungen des Verhaltens vorab zu verurteilen, etwa als Gefahr von Magersucht abzustempeln. Solche Essstörungen, die nicht verharmlost werden dürfen, betreffen statistisch die allerwenigsten. Schluss damit!

Hormone gut, alles gut

Das Wort „Hormon“ stammt aus dem altgriechischen „ὁρμῶν“ – hormān für antreiben, erregen. Hormone, lebenswichtige Botenstoffe, bringen uns auf Trab. Sie treiben uns und den gesamten Stoffwechselprozess an. Sie sind als heimliche Dirigenten unseres Körpers in alle biologischen Prozesse involviert, beeinflussen unser Denken und Handeln, Gefühle, Angst, Glück, steuern Hunger und Durst. Viele dieser diskreten Dirigenten sind nachtaktiv. Der Schlaf ist die empfindsame Periode, in der sich Stoffwechselabläufe überschlagen und die Entscheidung über Schlank- oder Nichtschlanksein fällt. Doch nicht nur im Schlaf sind Hormone aktiv. Jede Nahrungsaufnahme löst hormonelle Reaktionen aus. Grund genug, die hormonellen Abläufe sowie die Hauptakteure des Geschehens näher zu betrachten.

DIE HAUPTDARSTELLER

Insulin (lateinisch: insula = die Insel)

Das aufbauende, anabole Hormon wird von den spezialisierten β -Zellen der Langerhans-Inseln der Bauchspeicheldrüse als Reaktion auf den Verzehr von Makronährstoffen, in erster Linie von Kohlenhydraten, produziert. Insulin gleicht einem großen Fährschiff, das die Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette) über den „Ozean“, das Blut, zu vielen Inseln (unseren Zellen) bringt und dort speichert. Insulin schließt als Schlüsselhormon die Zellen auf und wirkt dabei wie ein einseitiger Türöffner: Es schließt die Tür zur Zelle auf und bunkert Nährstoffe.

Wie viel Insulin im Blut zirkuliert, hängt von der Menge der aufgenommenen Kohlenhydrate und deren Qualität, dem Glukosegehalt, ab. Je mehr Kohlenhydrate in unserem Magen landen, umso größer die Insulinantwort der Bauchspeicheldrüse und umso

mehr Kalorien werden in den Zellen eingeschlossen. Beim gesunden Menschen steigt der Blutzuckerspiegel nach einem ausgewogenen Essen nicht zu schnell und nicht zu hoch. Die Zellen reagieren sensibel auf das Anklopfen von Insulin. Man spricht von der normalen Insulinsensitivität der Zellen. Die aufgenommene Glukose aus Kohlenhydraten wird in Leber und Muskulatur in Form von Glykogen abgespeichert. Leberglykogen dient als Energiebooster für den gesamten Organismus und wird bei Bedarf rasch in den Blutkreislauf freigesetzt. Muskelglykogen ist Treibstoff für die Muskelarbeit.

Die allseits verfügbaren, günstigen und kohlenhydratdichten Nahrungsmittel wie Muffins, Fruchtgummi und Sandwiches machen es uns zu leicht, die Energiespeicher in Leber und Muskulatur mit Glukose zu betanken. Das schafft Probleme. Der übermäßige Verzehr von Kohlenhydraten und mangelnde Bewegung treten dem hormonellen Regelkreis schmerzhaft auf die Füße.

Was passiert? Werden zu viele Kohlenhydrate verzehrt, versucht der Körper zunächst, die Situation zu retten, und verbrennt mehr Glukose statt Fett, um Energie zu gewinnen. Nach und nach hinkt der Stoffwechsel, da die gesteigerte Glukoseverwertung die Fettverbrennung lähmt. Konsequenz: Der Körperfettanteil wächst, überschüssiges (ektopes) Fett sammelt sich, zum Beispiel in Leber und Bauchhöhle – wir nehmen zu. Warum ist das so? Fällt zu viel Glukose über die Nahrung an und sind alle Speicherplätze in Leber und Muskulatur belegt, wird Glukose in Fettsäuren umgewandelt. Dieser Prozess ist mit der Bildung von Triglyzeriden (Blutfetten) verbunden. Deshalb ist ein erhöhter Triglyzeridspiegel im Blut ein sensibler Indikator dafür, dass zu viel Glukose aus Kohlenhydraten

konsumiert wird. Die Körperzellen können nicht unbegrenzt Glukose schlucken, ohne Schaden zu nehmen. Glukosemassen im Blut lassen Zellen resistent gegen Insulin werden (Insulinresistenz). Die insulinresistente Zelle kann die Botschaft des Insulins – „Energie speichern!“ – nicht mehr hören. Dramatische Folge: Der Blutzuckerspiegel bleibt chronisch erhöht (Hyperglykämie). Auf eine anhaltende, gesundheitsschädliche Hyperglykämie reagiert die Bauchspeicheldrüse trotzig und energisch. Wieder will der Körper die Misere abwenden, zunächst durch starke Insulinausschüttung (Hyperinsulinismus). Die Körperzellen werden dadurch zur Aufnahme von Glukose gezwungen. Insulin sprengt die Türen der Zellen gewaltsam auf. Dieser kräftezehrende Prozess schädigt die Zelle und forciert ihre immunologische Abwehrreaktion: Die Zelle entzündet sich, wird krank und noch insulinresistenter. Ein teuflischer Tanz beginnt. Zumal die fleißige Bauchspeicheldrüse sich einer chronischen Hyperglykämie nicht dauerhaft anpassen kann. Es kommt zu Defekten der Bauchspeicheldrüsenzellen und zu deren fortschreitendem Zelltod (Apoptose). Ist der Produktionsort für Insulin in der Bauchspeicheldrüse zerstört, kann der Blutzucker nicht adäquat gesenkt werden. Trauriges Ende dieses Szenarios ist Diabetes Typ 2. Oft rutschen schlanke Menschen aus einer nicht erkannten Insulinresistenz über Nacht in die Diabetes-Krankheit. Schuld daran ist die ernährungsbedingte hormonelle Fehlregulation.

MERKE Der gesunde Tanz des Insulins wird durch falsche Ernährung, konkret die klassische Kohlenhydratmast, empfindsam gestört. Die Gefahr für Übergewicht durch Akkumulation von Körperfett, Insulinresistenz, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Schlaganfall und Morbus Alzheimer gilt es abzuwenden.

Leptin (griechisch: λεπτός, leptos = dünn)

Leptin ist das Sättigungshormon. Es sendet die chemische Botschaft aus, mit dem Essen aufzuhören

und Energie aus den Fettdepots abzurufen. Ein hoher Leptinspiegel lässt uns satt fühlen. Leptin wird primär von den Fettzellen (Adipozyten) produziert und steuert Hunger und Aktivität, um den Körper in Bestform, weder zu dick noch zu dünn, zu halten. So steuert die Fettzelle, um unser Wohlergehen besorgt, das Essverhalten und gibt beim Gesunden exakt so viel Leptin in den Blutkreislauf ab, wie es der Menge ihres gespeicherten Fetts entspricht. Je kleiner die Fettdepots, umso geringer die Leptinkonzentration im Blut und umso stärker der Appetit. Der reguläre Ablauf des Sattsignals durch Leptin kann leicht ins Straucheln kommen. Was sind die Ursachen?

Nährstoffarme, kohlenhydratbetonte Nahrung aus raffinierten Weißmehlprodukten entfacht chronisch erhöhte Blutzucker- und Triglyzeridwerte. Diese typische, im Labor nachweisbare Konstellation ist die Ursache für eine Leptinresistenz. Die meisten klassischen Übergewichtigen weisen hohe Leptinspiegel auf und sind häufig hungrig – ein typisches Merkmal der Leptinresistenz. Es wird gegessen, obwohl der Körper nichts braucht. Das Sattsignal des Leptins wird nicht mehr gehört. Das Gehirn ist de facto „taubblind“ für das Sattsignal, obwohl der Blutkreislauf von Leptin überflutet ist. Stattdessen kommandiert das Gehirn den Körper dazu, mehr zu essen. Die Tragik: Sie können äußerlich schlank sein und im Verborgenen an dieser Hormonstörung leiden. Eine kleine Ansammlung von Bauchfett, ein allgemein erhöhter Fettanteil und vergleichsweise geringe Muskulatur reichen aus, um als TOFI diese hormonelle Fehlfunktion auszubrüten. Leptinresistenz ist stärker als Willenskraft. Ein unüberbrückbares Verlangen nach Essen, spätabends nach dem Abendessen, ist ein Frühwarnzeichen. Zieht es Sie abends unerklärbar stark an den Kühlschrank, obwohl Sie sich tagsüber scheinbar ausgewogen ernährt haben? Dann sind Sie kein willensschwacher Versager, sondern Opfer einer realen hormonellen Fehlregulation. Mit erfolgter Ernährungsumstellung wird es einfacher, diesem Drang zu widerstehen.

SCHLANK!

Systematisch zu einem gesunden Körper

Schlank mit der Doc Fleck Methode

Entzündungshemmung macht schlank

Heißhunger abstellen

Darmbakterien auf schlank programmieren

Verhalten auf schlank programmieren

Sport ist anfangs kein Muss

Die drei W des Essens – was, wie und wann?

Das SCHLANKI-Tellerprinzip

Bedarf ermitteln – individuell die Portionen anpassen

Verhalten auf schlank programmieren

„Die Vorstellung ist der Anfang aller Schöpfung. Du stellst dir vor, was du dir wünschst, du wünschst dir, was du dir vorstellst, und du schaffst, was du dir wünschst.“ George Bernard Shaw

Ab jetzt wird es praktisch. In 13 kleinen Schritten zeige ich Ihnen, wie Sie sich systematisch Ihrem Schlankziel nähern können. Oft sind es nur kleine Schritte – lassen Sie trotzdem bitte keinen davon unbeachtet.

► ÜBUNG 1

Legen Sie Ihr Motiv fest!

Motivation für eine Sache kann nur entstehen, wenn es ein ehrliches und gutes Motiv (lateinisch: motus = Bewegung, Antrieb) gibt. Es braucht den Nährstoff, den Dünger, die Zündschnur für Ihr Handeln. Was sind Ihre persönlichen Motive, schlank zu werden? Was ist Ihr Antrieb?

Nehmen Sie ein Blatt Papier oder ein Notizheft und notieren Sie Ihre wichtigsten Gründe: Warum wollen Sie in Zukunft schlank sein? Schreiben Sie wirklich alles auf, was Ihnen einfällt: Sie möchten wieder tolle Klamotten tragen, wollen das lästige Sodbrennen loswerden, Sie wollen Ihren Blutdruck senken oder wieder mit den Kindern toben. Erst mal spielt es keine Rolle, was es ist. Es können 20 oder 50 Gründe sein, die Ihnen einfallen. Gehen

Sie in einem zweiten Schritt dazu über, das Niedergeschriebene zu verdichten. Kürzen Sie Ihre Aufzählung so lange, bis Sie sicher sind, dass jeder verbliebene Punkt wirklich wichtig ist. Sie sollten an keinem der verbliebenen Punkte noch Restzweifel spüren, ob Ihnen das wirklich etwas bedeutet. Übertragen Sie alles nun in Ihr Notizheft; eine Karteikarte tut es auch. Machen Sie sich klar, dass Sie über Ihre Motivation nun nicht mehr nachdenken müssen, weil Sie einmal sorgfältig beschlossen haben, was Ihnen wichtig ist.

Formulieren Sie Ihre Gründe dabei positiv und vermeiden Sie Verneinungen wie „nicht“ oder „kein“. Lesen Sie anschließend Ihre Gründe laut vor. Das Aufschreiben und das laute Sprechen haben sich beim Umprogrammieren des Verhaltens bewährt. Also lassen Sie das kleinlaute Wesen hinter sich, wagen Sie sich aus dem Schneckenhaus – und los geht's! Wem das zu peinlich erscheint, der fühle sich an dieser Stelle liebevoll ermahnt. Es hilft tatsächlich.

► ÜBUNG 2

Nehmen Sie Ihr Essverhalten unter die Lupe!

Der nächste Schritt ist der gründliche Blick auf Ihr Essverhalten. Beobachten Sie sich im Alltag, zu Hause, in der Kantine, auf der Party. Stöbern Sie in Kühlschränken und Gefriertruhen. Was liegt in den Schubladen oder im Nachtschränkchen? Jetzt gilt es, das verborgene Essverhalten wie ein Lawinenhund aufzuspüren. Das ist der erste Schritt, bevor wir an gesundes Essen denken!

Beantworten Sie folgende Fragen zügig und unbekümmert. Denken Sie nicht lange nach. Durch die ehrliche Antwort haben Sie einen realistischen Blick auf Ihr Essverhalten.

- Haben Sie bisher häufig Diäten gemacht?
- Essen Sie mehr als drei Mahlzeiten pro Tag?
- Essen Sie im Stehen, heimlich, beim Fernsehen oder im Büro nebenbei?
- Essen Sie häufig, obwohl Sie keinen richtigen Hunger haben?
- Leiden Sie unter Heißhungerattacken?
- Haben Sie oft Lust auf Süßigkeiten, Chips oder Cracker und den tollen Geschmack im Mund?
- Kaufen Sie gedankenlos kohlenhydratdichte, süße und noch dazu fettige Nahrungsmittel ein?

Wenn Sie mehr als drei dieser Fragen mit einem Ja beantwortet haben, ist Ihr Essverhalten in einem verbesserungswürdigen Zustand.

► ÜBUNG 3

Suchen Sie die Ursachen!

In der folgenden Übung suchen wir wie ein guter Detektiv weiter und decken versteckte Ursachen Ihres Essverhaltens auf. Essen Sie vielleicht, um Gefühle zu überwinden?

Nehmen Sie sich für die Beantwortung viel Zeit. Fügen Sie Ihre persönlichen Gründe dazu. Schreiben Sie auch diese auf. Es ist wichtig, dass Sie sich bewusst werden, warum Sie immer wieder die Kontrolle verlieren.

Beantworten Sie diese Fragen offen und ehrlich. Kreuzen Sie Zutreffendes an.

Ich esse unkontrolliert,

- wenn ich Langeweile habe.
- wenn ich allein bin.
- wenn ich Angst habe.
- um zu entspannen.
- wenn ich traurig bin.
- wenn ich mich abgelehnt fühle.
- wenn ich unzufrieden bin.
- wenn ich Lästiges erledigen muss.
- wenn ich am Tag schon viel gegessen habe.
- weil Süßes im Haus ist.
- _____

Ziel – nur essen, wenn nötig!

Ihr Selbsttest hat Sie möglicherweise spüren lassen, dass es mindestens eine Million Gründe gibt, um unbedacht Essen in sich hineinzustopfen: pure Langeweile, Leere, Ärger, Stress, Einsamkeit, Angst und Frust. Und natürlich die faszinierenden Formen des Hungers oder die einfache Lust am Naschen. Von jetzt an gilt es, das Fehlverhalten wahrzunehmen und nicht zu verteufeln. Essen als Trostpflaster bedient das Bedürfnis nach Entspannung, Anerkennung, Beruhigung und Bestätigung.

Lassen Sie uns da etwas tiefer eintauchen! Woher kommt Ihr Essverhalten? Oft werden die Wurzeln des Essverhaltens bereits in der frühesten Kindheit gelegt. Kinder werden mit Süßkram belohnt oder mit „Dann bekommst du heute kein Eis!“ bestraft. Auch kann es sein, dass Essen benutzt wurde, um Zuwendung und Aufmerksamkeit zu schenken. Das war alles – wie so oft – gut gedacht, aber letzten Endes schlecht

Sport ist anfangs kein Muss

Es gibt die These, dass nur mit hartem, schweißtreibendem Sport eine akzeptable Gewichtsreduktion machbar sei. Einspruch! No Sports – gemeint ist hier der wirklich anstrengende Sport und nicht die Bewegung an sich – ist gerade zu Beginn des SCHLANK!-Programms für Menschen ohne Sportroutine völlig in Ordnung. Denn belegt ist, dass in erster Linie das Umstellen der Ernährung für das Purzeln der ersten Kilos verantwortlich ist und Sport allein zur Gewichtsreduktion nicht nötig ist. Sport ist eine wunderbare Sache und für Gesundheit und Fitness grundsätzlich empfehlenswert, zum Abnehmen ist Sport jedoch kein zwingendes Muss.

Außerdem gilt es, Verletzungen vorzubeugen und den Körper langsam an Bewegung zu gewöhnen, bis er Blut leckt und Spaß daran hat. Deshalb ist es manchmal klüger, mit intensiven Sportabsichten und deren Umsetzung etwas abzuwarten, bis man die ersten Wochen der SCHLANK!-Phasen erfolgreich durchlebt hat und wieder in Bewegung gekommen ist. Es reicht mir, wenn Sie langsam in die Gänge kommen. Bereits einfache Bewegung wie Spazierengehen lässt nachweislich Pfunde schmelzen, stärkt das Herz-Kreislauf-System und sorgt für gute Laune – ohne Hunger auszulösen. Allerdings, damit wir uns an dieser Stelle nicht falsch verstehen: Ohne Bewegung geht es nicht! Davon soll Sie folgendes Studienexperiment überzeugen.

WAS PASSIERT, WENN SIE SICH ZWEI WOCHEN KAUM BEWEGEN?

Eine erschreckende Frage ist folgende: Wie viel Zeit braucht es, um einen komplett gesunden Menschen messbar ungesund werden zu lassen? Die

Zeitspanne ist sogar geringer, als wir vermuten. Forscher der Universität Liverpool demonstrierten, dass bereits zwei Wochen Inaktivität, also ein normales Leben ohne regelmäßige körperliche Aktivität und vornehmlich Sitzen, dazu führen, dass das Risiko von Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten und vorzeitigem Tod ansteigt.

In das Experiment eingeschlossen waren junge, gesunde Menschen im Durchschnittsalter von 25 Jahren, die zwar nicht regelmäßig sportlich trainieren, aber die durchschnittlich empfohlenen 10.000 Schritte pro Tag gehen. Der Body-Mass-Index (BMI) dieser Probanden beträgt 25, also die formale Grenze zwischen normal- und übergewichtig. Nach Feststellen von Fett- und Muskelmasse sowie Fitness wurde die körperliche Aktivität über 14 Tage mithilfe eines Aktivitätstrackers/Messgeräts gemessen. Dabei wurde die Bewegungsaktivität um mehr als 80 % reduziert: Tagespensum an Bewegung nur circa 1.500 Schritte pro Tag. (Sie erinnern sich? Der Erwachsene bewegt sich hierzulande etwa 400 Schritte pro Tag.) Die Nahrung der Studienteilnehmer wurde im Untersuchungszeitraum nicht verändert. Die Ergebnisse verblüffen: Im Durchschnitt beträgt die tägliche Zeit im Sitzen 130 Minuten. Der Körperfettanteil ist erhöht, vor allem das gefährliche Bauchfett. Diese Veränderung, also die dezente oder stärker ausgeprägte „Muffin-Bildung“, die Fettzunahme im Bauchbereich, habe ich am ehesten erwartet. Es traten jedoch weitere Veränderungen auf, die nicht zwingend absehbar waren: Die jungen Menschen können nicht mehr so lange mit gleicher Leistungsfähigkeit laufen wie vorher. Außerdem kommt es zum Abfall der Insulinsensitivität, zur Fettansammlung in der Leber (nichtalkoholische Fettleber) und zum

Anstieg der Triglyzeride. Eine derart ausgeprägte Verschlechterung der Gesundheit bereits nach zwei Wochen, das erhöhte Risiko für Herzkrankheiten und Diabetes Typ 2 sind eine unangenehme Überraschung. Solche Ergebnisse demonstrieren, dass bereits junge gesunde Menschen nach kurzer Zeit körperlicher Inaktivität Gesundheit einbüßen. Und obwohl diese jungen Menschen ihre tägliche Bewegung zwar einschränkten, saßen sie nicht zwingend mit einer Tüte Chips auf dem Sofa. Sie gingen immerhin noch zur Arbeit oder an die Uni, zu ihrer Ausbildung oder kümmerten sich um ihre Kinder. Auch für Menschen, die sich relativ viel bewegen, ist es nicht schwer, sich vorzustellen, wie leicht sich der Lebensstil in die falsche Richtung ändern kann. Zum Beispiel

ein neuer Job, der nur mit längerem Pendelverkehr in U-Bahn oder Auto statt mit dem Fahrrad erreichbar ist, schmälert den täglichen Bewegungsradius. Zu wenig Bewegung ist eine verkannte Gefahr.

Wenn Sie gesund und nachhaltig schlank werden wollen, wählen Sie in den ersten Wochen den sanften Einstieg in die Bewegung. Das gilt auch für die Gruppe der TOFIs. Planen Sie realistische Ziele und machen Sie Ihren Körper peu à peu sportfähig. Eine positive Nachricht soll Sie bestärken: In der genannten Studie zeigte sich, dass für Teilnehmer, die nach der Sitzperiode ihre normale körperliche Aktivität wieder aufnahmen, negative Effekte reversibel sind. Gesundheitliche Knitter der Schlendrianzeit können glatt gebügelt werden.

FAZIT Stürzen Sie sich nicht übermotiviert in ein „Jetzt mache ich Sport“-Abenteuer. Sie müssen weder bunte Schweißbänder oder Trainingsanzüge kaufen noch Mitgliedschaften im Fitnessstudio abschließen. Vorerst reicht einfache Bewegung. Es ist schon ein Erfolg, wenn Sie aktiv werden, indem Sie weniger sitzen, täglich Spaziergänge machen, die Treppe oder das Fahrrad nutzen und einige Stationen früher aus U-Bahn oder Bus steigen.

Sie möchten sich verändern, sich mehr bewegen?

Veränderung ist möglich, auch wenn Sie kleine Schritte machen. Tipp: Verknüpfen Sie Ihre SCHLANK!-Ziele mit täglichen Routinen. Seltsam anmutende, aber erfolgreiche Beispiele sind: Nach dem Toilettengang mache ich 1, 3, 5, 7 ... Kniebeugen, wenn ich das Telefon höre, denke ich daran, etwas zu trinken oder bewusst zu atmen. Im Alltag bieten sich unendlich viele inspirierende Möglichkeiten, Körper und Geist umzuprogrammieren. Werden Sie kreativ!



3-Mahlzeiten-Prinzip – die Grundregeln

- Essen Sie drei Mahlzeiten pro Tag.
- Planen Sie grob eine feste Zeit für Mahlzeiten ein.
- Überspringen Sie keine Mahlzeit.
- Essen Sie möglichst nur während der drei Mahlzeiten.
- Machen Sie ausreichend Pausen zwischen den Mahlzeiten. Nach moderner Ernährungswissenschaft ist es klug, ein Spätstück statt Frühstück zu genießen. Danach tagsüber am besten vier bis sechs Stunden Pause einhalten. Entscheidend ist die lange Pause nach der letzten Mahlzeit über die Nacht von mindestens zwölf bis 16 Stunden.
- Verzehren Sie Rohkost (Salate und Obst) bevorzugt bis zum frühen Nachmittag, um die Verdauungsarbeit des Darms über Nacht zu entlasten und die Schlafqualität zu bessern. Rohkost und Obst gären sonst über Nacht im Darm.
- Vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten und Snacking. Wenn Sie unter starkem Hungergefühl leiden, trinken Sie ein bis zwei Gläser Wasser oder kalorienfreie Flüssigkeiten, zum Beispiel Tee. Überbrücken Sie Phasen des Verlangens nach Essen durch Gedankenstopp, Ablenkung oder bewusstes Atmen. Meistens vergeht der Hunger schnell.
- Greifen Sie nur im Notfall zu einer kleinen Handvoll Mandeln, Rohkost oder einem anderen Notfallsnack.

Zeitpunkt 1:

Frühstück, zum Beispiel Quark mit omegasafem Ölen, Zitronensaft, Früchten, etwas Gewürzen (Zimt, Kurkuma, Kardamom) und 1 TL gemahlene Flohsamenschalen, ein Omelette oder Shake.
Pause von vier bis sechs Stunden.

Zeitpunkt 2:

Mittagessen, zum Beispiel eiweißreiches Geflügel, Gemüse oder Rohkost als Salat, etwas Öl.
Pause von vier bis sechs Stunden.

Zeitpunkt 3:

Abendessen, zum Beispiel leicht verdauliches Eiweiß aus Fisch und gedünstetes Gemüse, etwas Öl.
Pause über Nacht, zwölf bis 16 Stunden bis zur nächsten Mahlzeit.

Das SCHLANK!-Tellerprinzip

Das SCHLANK!-Tellerprinzip ist die Grundlage der gesunden Ernährung. Machen Sie es sich einfach und befolgen Sie das SCHLANK!-Tellerprinzip auch, wenn Sie auswärts essen – bei Einladungen, im Restaurant oder in der Kantine.

DIE 7 GOLDENEN REGELN DES SCHLANK!-TELLERS

► **REGEL 1**

Qualität der Lebensmittel ist entscheidend

Bevorzugen Sie ehrliche Lebensmittel, das heißt unverarbeitete, natürliche, frische Produkte ohne Zusätze wie Aromastoffe, Verstärker und Emulgatoren – also keine Fertiggerichte oder industriell hergestellte Zutaten wie Mayonnaise, Ketchup und Fertigsalatsauce.

► **REGEL 2**

Gemüse als Magenfüller

Gemüse ist die geniale Grundlage jeder Hauptmahlzeit. Füllen Sie Ihren Teller mittags und abends im wörtlichen Sinn mit wasser- und ballaststoffreichem Grünzeug. Bevorzugen Sie Gemüse mit niedriger Blutzucker- und Insulinwirkung wie etwa grünes Blattgemüse und andere stärkearme Sorten (Blattsalate, Brokkoli, Kohl, Fenchel, Karotten, Paprika, Tomaten, Auberginen, Lauch, Spinat, Zucchini, Zwiebeln und Knoblauch). Dieser perfekte Hauptdarsteller sollte langfristig etwa 50 % des SCHLANK!-Tellers einnehmen. Idealerweise essen Sie etwa 500 bis 600 g Gemüse pro Tag, als Gemüse und Salat. Bevorzugen Sie Rohkost eher

zum Mittagessen. Stärkereiches Gemüse wie Kartoffeln gehört prinzipiell nicht auf den SCHLANK!-Teller. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen können in kleinen Portionen (pro Portion etwa 100 bis 120 g) verzehrt werden, da sie durch ihren Faserreichtum den Zucker im Blut nur langsam erhöhen.

► **REGEL 3**

Eiweiß als Sattmacher

Ergänzen Sie Ihren Teller mit sättigendem Eiweiß. Rechnen Sie pro Tag pro Kilogramm Körpergewicht 1 g Eiweiß. Wählen Sie hochwertige Eiweißquellen, zum Beispiel Fisch, Fleisch, Geflügel, Meeresfrüchte, Eier, Milchprodukte oder Pilze, Hülsenfrüchte, Tofu und Tempeh als pflanzlichen Ersatz. Jede Mahlzeit sollte ausreichend Eiweiß liefern. Fehlt bei einer Mahlzeit das Eiweiß komplett, ist eine akzeptable Eiweißversorgung schwierig, da sonst die weiteren Mahlzeiten mit Eiweiß überladen werden müssen, um den Tagesbedarf zu decken. Zu viel Eiweiß in einer Mahlzeit behindert das Abnehmen nachweislich. Ein idealer SCHLANK!-Teller enthält etwa ein bis zwei handgroße Portionen Eiweiß.

Zur Orientierung: Nehmen Sie Ihre Hand als grobe individuelle Portionseinheit und einfache Alltagshilfe. Denn jeder Mensch is(s)t anders. Handelt es sich um eine feste Eiweißquelle wie Nüsse, Mandeln, Samen, Quark, Frischkäse, Tofu und Pilze, essen Sie eine Handvoll. Bei Eiweißquellen wie Fisch, Fleisch oder Rührei nehmen Sie Ihre Handfläche als Maßstab. Die Portion sollte in etwa Ihrer Handfläche in Größe und Dicke entsprechen. Bei flüssigen Eiweißlieferanten wie Milch, Buttermilch

PHASE 1 – Zucker raus, Heißhunger abstellen und Darm schützen

Warum ist diese Phase entscheidend?

Was passiert im Körper?

Die ersten Kilos schwinden – und vieles mehr

Körperliche und emotionale Veränderungen folgen sich gegenseitig

Das Tellerprinzip für Phase 1

Warum ist diese Phase entscheidend?

In Phase 1 drücken wir kräftig den Reset-Knopf Ihres Körpers auf gesund und schlank!

Wir packen das Problem von Heißhunger und möglichem Übergewicht an der Wurzel – mit einem radikalen Schnitt. Die ernährungsmedizinische Strategie von Phase 1 lautet: Zucker als Treiber für Insulinausstoß und Heißhunger wird konsequent verbannt. So wird der Stoffwechsel aktiviert, chronische Entzündungen werden gezähmt und das Darmmilieu auf schlank gedüngt.

Die meisten Diäten sind verlockend, versprechen einen exzessiven Gewichtsverlust mit rigiden, fettarmen Rezepten. Doch fehlt es an der korrekten Dosis Fett, ist Hunger keine Rarität.

Der ausgewogene Fettanteil der SCHLANK!-Rezepte und des SCHLANK!-Tellerprinzips hingegen sorgt für ein optimales Energielevel und befriedigende Sättigung. Wenn Sie nach einer Mahlzeit noch immer Hunger verspüren, selbst nach einem großen Glas Wasser oder einigen Minuten Ablenkung, gönnen Sie sich einen satt machenden ordentlichen Nachschlag Gemüse oder Salat, alternativ wählen Sie einen der Notfallsnacks (siehe Seite 159). Sie sollen sich nicht quälen, hungern oder verzagt die Zähne zusammenbeißen. Bleiben Sie achtsam, locker und beobachten Sie sich. Sie haben einen individuellen Geschmack und spüren, mit welchen Nahrungsmitteln es Ihnen besonders gut geht und womit Sie gut satt werden.

SCHLANK! verspricht Ihnen keine utopischen Gewichtsverluste, sondern setzt auf ein nachhaltiges Gewichtsmanagement mit Langzeiterfolg. Nicht weniger wichtig als der Verlust von Kilos bei starkem Übergewicht ist mir Ihre ganzheitliche Gesundheit, das Umprogrammieren von Körper, Seele und Geist als Kernelemente meiner Methode. Und auch die dünnen Dicken werden von den Phasen profitieren. Phase 1 ist

der laute Startschuss in Richtung größerer körperlicher und emotionaler Belastbarkeit im Alltag, Zufriedenheit und besserem Selbstwertgefühl. Mit nur ein paar Kilos weniger auf der Waage gebe ich mich als Ihr Ratgeber nicht zufrieden.

Halten Sie sich möglichst genau an die Vorgaben!

ERNÄHRUNG – START IN EIN NEUES LEBEN

Für den Zeitraum von 21 Tagen meiden Sie alle kohlenhydratdichten Lebensmittel. Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln und Kartoffelprodukte sowie alle zuckerhaltigen Nahrungsmittel (Honig, Sirup, Trockenobst) sind tabu. Verzichten Sie in Phase 1 komplett auf jeglichen Alkohol und trinken Sie reichlich Wasser und andere kalorienfreie Flüssigkeiten, in Maßen sind Kaffee (bis drei Tassen täglich) und grüner oder schwarzer Tee erlaubt. Starten Sie den Tag mit zwei Gläsern Wasser auf nüchternen Magen.

Halten Sie sich beim Auswärtsessen an das SCHLANK!-Tellerprinzip und zu Hause an die für diese Phase ausgewiesenen Rezepte. Sie sind auf dem Stand der Forschung entwickelt, unkompliziert zuzubereiten und können individuell nach Belieben durch pflanzliches Eiweiß für Vegetarier und mit den empfohlenen Kräutern und Gewürzen (siehe Seite 280) variiert werden. Falls Sie an einer Lebensmittelunverträglichkeit oder Allergie leiden, markieren Sie diese Zutat in den Rezepten und ersetzen sie durch ähnliche Verwandte, passende Lebensmittel, die Sie gut vertragen. Ab jetzt erobern nur noch gesunde, schlank machende Lebensmittel Ihren Einkaufszettel und Ihren Teller. Die Ernährungsumstellung, die sich an neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft orientiert, zeigt bereits binnen weniger Tage erste positive Veränderungen im Körper.

Es stehen entscheidende Veränderungen Ihres Lebens an: Sie planen Ihre Mahlzeiten und Rezepte etwa eine Woche im Voraus, verwerten klug kleine Reste, zum Beispiel Brokkoli oder Kohlgemüse vom Vortag als Suppe mit Kräutern, Nüssen und Kernen. Sie kaufen nichts, was nicht auf der Einkaufsliste steht. Sie essen nichts, was nicht dem Plan entspricht. Sie lassen sich nicht mehr von den bunten Regalen im Supermarkt mit Augenhunger verführen, achten auf gründliches Kauen und langsamen Genuss. Sie hören auf zu essen, wenn Sie satt sind.

In Phase 1 lernen Sie auch, die Gefahren des falsch-intuitiven Essens zu umschiffen. Die Steinzeit steckt in Ihren Genen und deshalb haben Sie das tiefe Bedürfnis nach Süßem und Fettigem. Sich in dieser Phase auf intuitives Essen zu verlassen, wäre gefährlich, da hormonelle Regelkreise und Sattsignale noch gestört sind. In Phase 1 drücken Sie erst den Reset-Knopf. Der an kohlenhydratdichtes Essen angepasste Körper wird langsam auf zuckerfreies Essen programmiert. Langfristig kann sich nach erfolgreicher Ernährungsumstellung und Korrektur der hormonellen Fehlregulation ein gesundes intuitives Essen entwickeln.

WICHTIG! Füllen Sie jeden Abend sorgfältig Ihre SCHLANKI-Protokolle aus, zum Beispiel vor dem Schlafengehen. Halten Sie akribisch nicht nur das Gewicht fest, sondern auch, wie Ihr Körper mit Hunger umgeht, in welchen Situationen Sie bereits erfolgreich das Verhalten verändern.

Überprüfen Sie in den 21 Tagen der Phase 1 ohne Hast die Notwendigkeit einer Nahrungsergänzung mit Probiotika (nach Ihrem Darmcheck, siehe Seite 110), Vitamin D₃ und hochwertigen Omega-3-Fettsäuren, zum Beispiel aus omegageschützt hergestellten Ölen wie Leinöl mit DHA-Zusatz, Magnesium und bei rein pflanzlicher Ernährung mit Vitamin B₁₂ (siehe Seite 283).

Überwachen und motivieren Sie sich mithilfe der SCHLANKI-Protokolle – die ersten Erfolge sprechen für sich. Freuen Sie sich über kleine Schritte in die

richtige Richtung. Tag für Tag werden sich Ihr Körper und Geist behutsam einpendeln. Es wird im Laufe der Zeit immer einfacher. Vertrauen Sie einfach auf Ihre Kraft zur Selbstheilung!

TIPP FÜR TOFIS Wenn es Ihnen mit SCHLANKI nicht um einen großen Gewichtsverlust geht, sondern um die bewusste Änderung der Ernährung und des Lebensstils, profitieren Sie genauso von den Rezepten und den allgemeinen Empfehlungen für die einzelnen Phasen. Ändern Sie beherzt Ihren Lebensstil, befolgen Sie die Prinzipien des SCHLANKI-Tellers und essen Sie sich genussvoll satt. Sie können sich auch die für zwei Personen ausgelegte Menge eines Rezepts allein gönnen oder beliebte Familienrezepte nach den SCHLANKI-Kriterien trimmen. Achten Sie auf Ihren Magen hunger, auf Sättigung und Timing der Mahlzeiten und kontrollieren Sie Ihr Gewicht. Ein satt machender Nachschlag aus Gemüse und Salat, Nüssen und Mandeln oder ein Notfallsnack passt bei Ihnen immer.

DAUER DER PHASE 1: 21 TAGE – ODER MEHR

Falls Sie unter extremem Übergewicht oder Heißhunger leiden und Phase 1 sehr gut tolerieren, können Sie sie auf insgesamt acht bis zwölf Wochen ausdehnen. Die positiven Veränderungen des Körpers und der zügige Gewichtsverlust werden Sie anfeuern.

Was passiert im Körper?

In Phase 1 befreit sich Ihr Körper von der hartnäckigen Kohlenhydratsucht und alten, ungesunden Verhaltensmustern. Die moderne Ernährungsumstellung und das Ändern Ihres Lebensstils bahnen den Weg in Richtung gesundem Schlanksein. Was Sie von der Phase 1 erwarten dürfen, ist natürlich eine Gewichtsabnahme, an manchen Tagen mehr,

an manchen weniger. Wichtiger als das Schielen auf die Waage ist mir, dass Sie ab Eintritt in Phase 1 zunehmend an Gesundheit gewinnen. Sie leiten die entscheidende Wende ein.

Je nachdem, wie viel kohlenhydratreiche Nahrung Sie in der Vergangenheit gegessen haben, kann der radikale Entzug von Zucker eine Herausforderung sein. Ihr Körper programmiert sich langsam um und verbrennt Energie aus Eiweiß und Fett anstatt aus Kohlenhydraten. In den ersten Tagen können Entzugserscheinungen auftreten wie Kopfschmerzen, Gereiztheit, Konzentrationsmangel oder Lethargie. Bemerken Sie solche Symptome, sind das sichere Indizien für eine ausgeprägte Zuckersucht: Ihrem Körper fehlt es am gewohnten Treibstoff aus Kohlenhydraten. Umso mehr lohnt sich das Durchhalten. Der Zuckerentzug verläuft bei jedem Menschen unterschiedlich. Manche sind bereits nach einem Tag beschwerdefrei, meist verschwindet der Kohlenhydrat-Blues nach drei bis vier Tagen oder ist nach etwa zehn Tagen abgeklungen. Auch der Heißhunger lässt in der Regel nach dem dritten Tag nach. Dieses Phänomen erklärt sich über die bei zuckerfreier Ernährung vermehrte Freisetzung von Ketonkörpern im Körper, die als wirksamste natürliche Appetitzügler im Körper gelten.

Nehmen Sie sich in den ersten Tagen der Phase 1 keine großen körperlichen Aktivitäten vor und erwarten Sie keine persönlichen Bestleistungen, aber bleiben Sie immer optimistisch und locker. Diese herausfordernde Hürde werden Sie meistern. Dann ist Licht am Ende des Tunnels.

Die ersten Kilos schwinden – und vieles mehr

Schritt für Schritt zeigen sich positive Veränderungen auf der Waage und im gesamten Wohlbefinden. Der Stoffwechsel gewöhnt sich an regelmäßige

Mahlzeiten, die Verbrennungsleistung steigert sich. Die ausgeklügelte Auswahl der Lebensmittel, die effektive Kombination aus Nährstoffen, Eiweiß und Fett, sorgt für ein neues Körpergefühl und ein spürbar höheres Energieniveau.

Jeder Mensch is(s)t anders.

Wie viel Sie an Gewicht verlieren, hängt von verschiedenen Faktoren ab: Alter, Ausgangsgewicht, Allgemeinzustand, Kalorienbedarf, Mahlzeiten, Zustand der Darmbakterien, Bewegung und Eigenmotivation. Nach den 21 Tagen werden sich Ihr Gewicht und Ihr Taillenumfang ändern. Die meisten stark übergewichtigen Teilnehmer des SCHLANK!-Programms haben in diesem Zeitraum zwischen 1,5 bis 6 kg abgenommen. Bei strengen kalorienarmen Diäten verliert man gerade anfangs viel Gewicht, jedoch vornehmlich Wasser und Muskulatur anstelle des Körperfetts. Bekommt der Körper danach wieder normales Essen und ist das Verhalten nicht verändert, spielt sich das alte Gewicht leicht wieder ein und wird nicht selten sogar übertroffen. Das ist das Phänomen des Sich-dick-Hungerns. SCHLANK! ist anders. SCHLANK! setzt auf eine nachhaltige Gewichtsabnahme, die eventuell anfangs etwas langsamer als bei gewöhnlichen Diäten ablaufen kann. Doch das ausgewogene Ernährungskonzept und die gleichzeitige Verhaltensänderung gehen Hand in Hand in Richtung nachhaltigem Ziel.

WAS KÖNNEN SIE VON PHASE 1 ERWARTEN?

Ihre Vorlieben für Nahrungsmittel und Ihre Geschmacksknospen werden sich – egal, ob Sie dick-dick oder dünn-dick sind – bereits nach einigen Tagen bedeutsam verändern. Gegen Ende dieser Phase werden Sie viel öfter, ohne lange zu grübeln, nach gesunden Lebensmitteln greifen. Sie lernen echten Hunger kennen und mit Hungergefühlen umzugehen. Ihr Körper macht die elementare Erfahrung, dass

PHASE 2 – gesund schlank werden

Das Tellerprinzip – was sich ändert

Schlanksein will geplant sein

Ziele im Auge behalten

5 oder 55 kg? So lange wird es etwa dauern

Überleben in Kantine, Restaurant, auf Partys und unterwegs

Wer mehr Kohlenhydrate isst, muss sich mehr bewegen

Schneller: Fastentag als Turbo

An dieser Stelle herzlichen Glückwunsch! Sie haben die Weichen für Ihr gesundes Schlankziel gestellt und den anstrengenden Zuckerentzug geschafft. Das war die größte Hürde. Jetzt warten die spannendsten und motivierendsten Phasen auf Sie. Nachdem Sie die Reset-Taste von Körper und Geist gedrückt haben, bauen wir diesen ersten Erfolg aus. Der Stolz auf das Erreichte wird Sie mit Schwung und gehobenen Mundwinkeln in die nächste Runde tragen. Wir widmen uns in Phase 2 entweder dem konsequenten Gewichtsverlust bis zum Erreichen des Wohlfühlgewichts und/oder der intensiven Lebensstilveränderung; vor allem für die TOFls unter Ihnen gilt es, in Phase 2 besonders regelmäßige Bewegung und Krafttraining anzupacken.

Wir setzen dabei für alle auf die Methode aus moderner Ernährungsumstellung, Pflege des Darmmilieus, Lebensstilveränderung und Achtsamkeit beim Essen. In Phase 2 rückt die Selbstverantwortung in den Vordergrund und der behutsame Umgang mit einer größeren Vielfalt von Nahrungsmitteln auf dem Teller.

Das Tellerprinzip – was sich ändert

In dieser Phase des SCHLANK!-Programms finden sich erstmals wieder ganz vorsichtig etwas Kohlenhydrate auf dem Teller. Insgesamt wird die Ernährung vielfältiger und bunter. Das Prinzip des SCHLANK!-Tellers wird nur geringfügig verändert: Es gilt nach wie vor die Grundregel, dass mindestens 50 % des Tellers mit sättigendem, nährstoffreichem, stärkearmem Gemüse oder Salat gefüllt

werden. Sind Sie nach dem Essen noch hungrig, können Sie gern mit grünem Gemüse und Salat nachladen. Zu jeder Mahlzeit gibt es die individuell passende Portion hochwertiges Eiweiß aus Eiern, Pilzen, Fisch, Fleisch, Milch- oder Sojaprodukten (30 bis 40 % des Tellers) und zusätzlich eine moderate Menge gesundes Fett (etwa Daumengröße) aus Pflanzenfett, zum Beispiel Olivenöl extra vergine, Mandeln oder Nüssen. Neu auf dem Teller sind kleine Portionen kohlenhydratreicher Lebensmittel, also Beilagen optimalerweise aus Vollkorn wie Reis (bei Vollkornreis die Bioqualität beachten) oder Pasta, Getreide aus Dinkel, Hirse, Buchweizen, Hafer, Gerste und den sogenannten Pseudogetreiden Quinoa und Amaranth. Diese sollten maximal 10 bis 15 % des Tellers ausmachen. Als grobes Maß gilt etwa eine Handvoll oder circa drei bis fünf Esslöffel. In den Rezepten können Sie die Kohlenhydrate nach persönlichen Vorlieben aus ähnlichen Gruppen austauschen. Ab Phase 2 sind auch kohlenhydratdichte Ballaststoffe möglich, zum Beispiel Haferkleie, von der Sie pro Tag ein bis zwei Esslöffel verzehren können. Regelmäßiger Konsum von Haferkleie senkt übrigens überhöhte Werte für das LDL-Cholesterin beachtlich. Stärkereiches Gemüse wie Kartoffeln sollten Sie in Phase 2 noch meiden, denn es wirft Ihren Erfolg zurück. Der zurückhaltende Verzehr von Kartoffeln sollte definitiv erst nach Phase 2 erfolgen. Leider. Falls Sie bei einer Einladung Kartoffeln auf dem Teller finden, lassen Sie sie liegen. Wenn Sie ein Kartoffelliebhaber sind, seien Sie sich der nachteiligen Wirkung auf den Blutzuckerspiegel bewusst und sehen den Kartoffelverzehr als Ausrutscher an, ohne mit sich zu hadern. Süßkartoffeln sind botanisch gesehen keine echten Kartoffeln, anders in der

Blutzuckerwirkung und können ab Phase 2 genauso wie Mais in geringen Mengen gegessen werden.

Würzen Sie! Gerade die intensiven Geschmackserlebnisse durch Gewürze wie Ingwer, Zimt, Koriander oder Kardamom verbessern die Sättigungssignale im Hypothalamus. Experimentieren Sie mit Kurkuma als Entzündungshemmer und streuen es über Frühstück, Shakes und Gemüse. Sie können eine kleine Auswahl an Gewürzen (siehe Seite 280) auf dem Esstisch bunkern, zum Beispiel auch schwarzen Pfeffer und Chili, und nach persönlichen Vorlieben über Ihre Mahlzeiten geben.

Falls Sie Süße, beispielsweise in einem Dessert, brauchen, ist etwas Honig, Birkenblütenzucker, Kokosblütenzucker oder ein wenig Ahornsirup erlaubt. Als Richtgröße sollten Sie sich an etwa ein bis drei Teelöffel pro Tag halten. Honig und Ahornsirup haben pflanzliche Nährstoffe und starke Süßkraft. Wenn Sie es schaffen, weiterhin auf Zuckerzusätze jeglicher Form zu verzichten, ohne dass Sie etwas vermissen, umso besser für Ihre Gesundheit und Ihr Ziel. Denn jeder Input von Zucker, auch die gesünderen Varianten, stört prinzipiell die schlanken Kreise. Sie können in Phase 2 allerdings wieder kleine Mengen an Süße tolerieren und trotzdem dabei schlank werden. Je weniger Sie süßen, je mehr Sie auf ausreichende Trinkmengen achten, desto größer ist Ihr Erfolg mit dem SCHLANK-Programm.

Apropos Trinken: Trinken Sie ausreichend kalorienfreie Getränke, vor allem Wasser und Kräuter- oder Basentee. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee und Grüntee sind weiterhin nach individueller Verträglichkeit erlaubt. Drei Tassen pro Tag sind für die meisten gut verträglich und unbedenklich. Wenn Sie Bedürfnis nach einem Glas Alkohol verspüren oder ein Anlass zum Anstoßen Sie verführt, können Sie ab Phase 2 in vorsichtiger Dosis nachgeben. Seien Sie sich bewusst, dass jeder Konsum von Alkohol Ihr Ziel etwas sabotiert. Erlaubt sind ein bis drei Getränke pro Woche, idealerweise nur bei

besonderen Anlässen oder am Wochenende, zum Beispiel ein Glas Wein (150 ml) oder ein Bier (330 ml). Wenn Sie ein alkoholisches Getränk zum Essen trinken wollen, zählen Sie das als Kohlenhydrateinheit und streichen die Beilagen aus Pasta, Reis oder Getreide komplett vom Teller. Seien Sie wachsam und betrügen Sie sich nicht selbst. Sie sitzen am Steuer. Sie allein steuern.

Schlanksein will geplant sein

Phase 2 des SCHLANKI-Programms ist die strategisch bedeutendste Periode, zumal Sie mit Ende dieser Phase Ihr Wunschgewicht erzielen wollen oder als TOFI eine bedeutende Lebensstilveränderung leisten, die große Wende segeln. Für die stark Übergewichtigen gilt: Die Dauer der Phase 2 ist davon abhängig, wie viel Sie abnehmen wollen, wie groß Ihre Motivation ist und mit wie vielen Diäten Ihr Körper in der Vergangenheit terrorisiert wurde. Denn der Körper merkt sich jede zu radikale Diät wie eine kleine Narbe. Selbst wenn Sie in der Vergangenheit eine Diätkarriere vieler gescheiterter Abnehmversuche vorweisen, die SCHLANKI-Methode gibt Ihnen eine realistische Chance, Ihr Wunschgewicht zu erreichen. Haken Sie alle missmutigen Gedanken an alte Misserfolge ab und tanken Sie neue Zuversicht. Das ist der erste Schritt des großen Plans. Wenn Sie alle Angebote der SCHLANKI-Methode inklusive der Lebensstilveränderung voll nutzen, werden Sie mit der Phase 2 den Durchbruch schaffen und einen langfristigen Erfolg erzielen.

Wie viel Sie an Gewicht verlieren, hängt insbesondere von Ihrem Ausgangsgewicht ab. Ein Mann mit einem Startgewicht von 117 kg nimmt die ersten Kilos schneller ab als eine junge Frau, die nur 6 kg schlanker werden will. Definieren Sie ein anspruchsvolles, aber realistisches Ziel und hüten Sie sich vor übertriebenen, absurden Vorsätzen. Nehmen Sie

KOCHEN OHNE RECHENSCHIEBER: EINFACH, SCHNELL, ALLTAGSTAUGLICH

Vor der Einführung des Taschenrechners war ein Rechenschieber das unentbehrliche Hilfsmittel für Berechnungen in Schule, Wissenschaft und Technik. Rechenschieber? *Tempi passati*, das ist Vergangenheit. Genauso zählen Ernährungsempfehlungen, die fettarme Rezepte und Kalorienrechnung betonen, zu den ausgedienten Ansätzen: Nur die wenigsten Menschen weltweit halten das durch.

SCHLANK! ist anders. Es setzt auf gesunde, köstliche Zutaten, einfache Zubereitung, Vielfalt, Freude am Genuss und am Experimentieren. Das gilt vor allem für den absoluten Kochanfänger, der bisher nur im Auftauen von Tiefkühlpizza ausgewiesener Experte war.

Für alle Anfänger gilt: Bleiben Sie gelassen und neugierig und legen Sie einfach los!

TIPP Kochen macht deutlich mehr Spaß mit weniger, aber guter Ausrüstung. Sorgen Sie für ein gutes Küchenmesser. Idealerweise befinden sich auch ein Gemüse-Spiralschneider und ein Pürierstab und/oder Standmixer im Haushalt. Was nicht ist, kann ja mit der Zeit noch werden.

ALLE REZEPTE FUNKTIONIEREN IN ALLEN SCHLANKI-PHASEN UND DARÜBER HINAUS

Die SCHLANKI-Rezepte des Buches sind nach aktuellem Stand der Ernährungsforschung entwickelt und können nach eigenen Bedürfnissen verändert werden. Sie liefern eine ausgeklügelte Komposition aus gesunden Lebensmitteln – mit reichlich Makronährstoffen, Mikronährstoffen, Vitaminen und

Ballaststoffen. Die für Phase 1 ausgewiesenen Rezepte passen auch in die Phase 2 und natürlich sogar darüber hinaus. Alle Rezepte des Buches können Sie nach Belieben jederzeit in Ihre Kochroutine integrieren und genießen.

WARUM ABWECHSLUNG SO WICHTIG IST

Gesund und schlank zu essen bedeutet, sich ausgewogen zu ernähren. Setzen Sie bevorzugt auf frische, regionale, saisonale Produkte und bunte Vielfalt. Auch Tiefkühlkost ohne Zusätze ist eine Alternative, wenn es schnell gehen muss. Abwechslung auf dem Teller ist enorm wichtig. Nur so kann man sich nährstofftechnisch optimal versorgen. Ausgewogenheit bedeutet nicht rigiden Verzicht und sklavisches Knabbern am Salatblatt – ganz im Gegenteil. Ausgewogen zu essen heißt, auf Vielfalt und Genuss zu setzen und nicht am Fett zu sparen.

Einfache SCHLANKI-Praxis im Alltag

Planen Sie Ihre Mahlzeiten eine Woche im Voraus, zum Beispiel an einem Sonntag, vielleicht sogar etwas hungrig vor einer Mahlzeit. Das macht Appetit, sich mit dem Essen zu beschäftigen. Mit einem guten Plan und dem Einkaufszettel gerüstet, verbringen Sie weniger Zeit in Supermärkten mit großer Verführungskraft und kaufen nur noch gezielt ein.

Wählen Sie für die langen Arbeitstage einfache, für Sie passende Rezepte aus. Stöbern Sie im SCHLANKI-Register nach Lebensmitteln, die Sie noch zu Hause haben. Wenn etwa Gemüse wie Karotten oder Zucchini vorrätig ist, eignet sich eine schnelle Mahlzeit aus mit dem Spiralschneider geschnittenen Gemüsespaghetti. Reste von



Ausführliche Infos
Seite 303



REZEPTE

Phase 1

**DOC FLECK FRÜHSTÜCK
MIT BEEREN**

**FRÜHSTÜCKSRÜHREI MIT
CHAMPIGNONS UND LACHS**



DOC FLECK FRÜHSTÜCK MIT BEEREN

Zubereitungszeit 8 Minuten

FÜR 2 PERSONEN

250 g gemischte frische Beeren
(z. B. Himbeeren, Blaubeeren,
Erdbeeren, Brombeeren,
Johannisbeeren)
300 g Magerquark
100 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
1 EL Zitronensaft
2 EL Ölmischung aus omega-
geschützt hergestelltem Biolein-
und -weizenkeimöl (optional mit
DHA- und Vitamin-D₃-Zusatz)
1 Msp. gemahlene Vanille
(nach Belieben)
30 g Mandelkerne oder
Nussmischung, grob gehackt

Beeren abspülen, gegebenenfalls entstielen und gut abtropfen lassen. Falls verwendet, große Erdbeeren halbieren oder vierteln. ■ Quark und Joghurt in eine Schüssel geben und vermengen. Zitronensaft und Öl gut einrühren, bis die Masse homogen ist. Nach Belieben die Vanille einarbeiten. ■ Quarkmischung auf zwei Schalen verteilen und die Beeren darübergeben. Mit den Mandeln bestreuen und genießen.

Vegane und laktosefreie Variante

Für diese Varianten können Magerquark und Joghurt durch Chiasamen in Kombination mit Mandel-, Reis-, Kokos- oder Haferdrink ersetzt werden.

TIPP Wer kalte Speisen nicht gut verträgt, sollte den Magerquark rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen oder statt Milch heißes Wasser zugeben.

FRÜHSTÜCKSRÜHREI MIT CHAMPIGNONS UND LACHS

Zubereitungszeit 15 Minuten

FÜR 2 PERSONEN

100 g geräucherter Lachs,
in Scheiben geschnitten
1 EL Olivenöl
150 g Champignons,
in feine Scheiben geschnitten
2 Frühlingszwiebeln,
in feine Ringe geschnitten
4 Eier (Größe L)
40 g Milch (3,5 % Fett)
½ EL TK-Kräutermischung
oder ½ TL getrocknete
Kräuter der Provence
Meersalz
6 Cocktailtomaten, geviertelt
1 Stängel Dill,
Spitzen abgezupft
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

Die Lachsscheiben auf zwei Tellern anrichten und beiseitestellen. ■ Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Champignons hineingeben und 1–2 Minuten anbraten. Die Frühlingszwiebeln zugeben und 2 Minuten unter gelegentlichem Rühren mitbraten. ■ Inzwischen die Eier mit Milch, Kräutern und etwas Salz in einer Schüssel gut verquirlen. Die Eiermischung in die Pfanne gießen, die Hitze reduzieren und kurz stocken lassen. Dann durchrühren und wieder kurz stocken lassen – die Eiermasse sollte noch etwas cremig sein. ■ Das Rührei auf den vorbereiteten Tellern neben dem Lachs anrichten, mit Cocktailtomaten und Dill garnieren, mit Pfeffer bestreuen und servieren.

+ Optional für Phase 2: Statt Champignons 200 g TK-Erbsen verwenden (pro Person dann 423 kcal, EW 36 g, F 22 g, KH 18 g).

TIPP Für eine vegetarische Variante den Lachs weglassen und stattdessen eine halbe Avocado nehmen: Avocadohälfte schälen, in Scheiben schneiden und neben dem Rührei anrichten.



GEBRATENE HÄHNCHENBRUST MIT BLUMENKOHL IM GURKENSCHIFFCHEN

Zubereitungszeit 30 Minuten

FÜR 2 PERSONEN

Für das Fleisch

200 g Hähnchenbrustfilet,
Fett und Sehnen entfernt,
am besten 20–30 Minuten
vor dem Braten aus dem
Kühlschrank genommen
Meersalz
½ EL Erdnussöl zum Braten
Basilikum zum Garnieren

Für den Salat

125 g Cocktailtomaten,
halbiert
30 g Schalotten,
fein gewürfelt
Meersalz
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
1 TL Olivenöl
5–6 Basilikumblätter,
grob zerzupft

Für die Schiffchen

300–320 g Salatgurke
Meersalz
120 g Blumenkohl,
geraspelt oder fein gehackt
75 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
1 EL Currypulver
1 Msp. Chiliflocken
5–6 Basilikumblätter,
grob zerzupft

Die Hähnchenbrust in der Mitte halbieren und die Hälften jeweils in drei Stücke schneiden. Mit dem Messer rautenförmig leicht einschneiden und ganz leicht salzen. ■ Für den Salat Tomaten und Schalotten in eine Schale geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl und Basilikum einrühren und ziehen lassen. ■ Für die Schiffchen die Gurke waschen, einmal quer und dann der Länge nach halbieren, sodass man vier Schiffchen bekommt. Mit einem Löffel die Kerne herauskratzen, die Gurkenstücke ganz leicht salzen und beiseitestellen. ■ 100 g Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Blumenkohl hineingeben und 2 Minuten kochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Joghurt, Currypulver, Chiliflocken und Basilikum dazugeben, verrühren, mit Salz abschmecken und die Blumenkohlfüllung in die Gurkenschiffchen füllen. ■ Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Das Erdnussöl zugießen und heiß werden lassen. Die Hähnchenbruststücke darin von beiden Seiten insgesamt 1–2 Minuten braten. ■ Das gebratene Hähnchenfleisch auf zwei Teller verteilen, den Tomatensalat daneben anrichten und je zwei Gurkenschiffchen auf die Teller setzen. Mit Basilikum garnieren und genießen.

+ Optional für Phase 2: 50 g Hirse mit 100 g Wasser 5 Minuten kochen, ausquellen und abkühlen lassen, dann mit in die Joghurt-Blumenkohl-Füllung geben (pro Person dann 381 kcal, EW 34 g, F 7 g, KH 42 g).

TIPP Wer mag, blanchiert die Cocktailtomaten, zieht die Haut ab und halbiert die Tomaten dann.



LACHS AUF ZUCCHINIGEMÜSE IN BACKPAPIER GEDÄMPFT

Zubereitungszeit 20 Minuten plus 8 Minuten Garzeit

FÜR 2 PERSONEN

Für die Sauce

- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Austernsauce
- ½ TL Sesamöl
- ½ EL Sesamseed, geröstet
- 1 Stängel Minze,
Blätter abgezupft
und fein gehackt
- ½ frische rote Chilischote,
entkernt und fein gewürfelt
- 1 kleine Knoblauchzehe,
zerdrückt
- 10 g Ingwerwurzel, geschält
und fein gewürfelt
- Saft von ½ Limette

Für Gemüse und Fisch

- 150 g gelbe Zucchini
- 150 g grüne Zucchini
- 1 Frühlingszwiebel,
in Ringe geschnitten
- 200 g frischer Lachs
(Mittelstück), Haut,
Fett und Gräten entfernt
- Biozitronen- oder
Biolimettenstücke
zum Garnieren

Für die Sauce alle Zutaten in einer Schale verrühren. ■ Für das Gemüse beide Zucchini waschen und auf einer Vierkantreibe oder einer Mandoline in Streifen schneiden, dabei die Mitte mit den Kernen nicht verwenden. Zucchiniestreifen in eine Schüssel geben, die Frühlingszwiebel hinzufügen und vermischen. Die Gemüsemischung auf zwei Bögen Backpapier (à 30 cm lang) zu zwei jeweils 7 × 14 cm großen Streifen legen. ■ Den Lachs längs halbieren, dann quer in sechs bis sieben Stücke schneiden. Die Lachsstücke auf das Gemüse legen und die Sauce darübergießen. In das Backpapier einschlagen und zu Päckchen verschließen, dabei die Seiten am besten mit metallenen Büroklammern feststecken. Die Päckchen in einen Dämpfeinsatz legen. ■ 600–800 g Wasser in einen Topf füllen und zum Kochen bringen. Den Dämpfeinsatz in den Topf geben, den Deckel aufsetzen und bei hoher Hitze 8 Minuten garen. ■ Die Päckchen vorsichtig aus dem Dämpfeinsatz nehmen und auf zwei Teller setzen. Dann öffnen, die Zitronenstücke hinzufügen und genießen.



Optional für Phase 2: Den Bohnensalat von Seite 263 ergänzen (pro Person dann 633 kcal, EW 41 g, F 31 g, KH 37 g).

ROSENKOHLCURRY MIT TOFU UND SESAM

Zubereitungszeit 15–17 Minuten

FÜR 2 PERSONEN

2–3 EL Erdnussöl
zum Braten
200 g Tofu, in mundgerechte
Stücke geschnitten
200 g Zwiebeln,
in Scheiben geschnitten
3 Knoblauchzehen, halbiert,
grüner Keimling entfernt
und Zehen in Scheiben
geschnitten
30 g Ingwerwurzel,
geschält und fein gewürfelt
1–2 EL Currypulver
1 Msp. Chiliflocken
2 EL ungeschälte
weiße Sesamsaat
400 g TK-Rosenkohl,
20–30 Minuten in
einem Sieb aufgetaut
200 g Kokosmilch
aus der Dose
Meersalz
1 TL Sesamöl (nach Belieben)

Einen großen Wok oder eine große Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Das Erdnussöl darin heiß werden lassen. Den Tofu dazugeben und 1–2 Minuten unter Wenden anbraten. Den Tofu herausnehmen und beiseitestellen. ■ Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in den Wok geben, den Deckel aufsetzen und 2 Minuten garen. Currypulver, Chiliflocken und Sesam dazugeben, vermengen, dann den Rosenkohl hinzufügen, gut durchrühren und die Kokosmilch zugießen. Leicht mit Salz würzen, zum Kochen bringen und abgedeckt 5–6 Minuten köcheln lassen. ■ Zum Schluss den gebratenen Tofu einrühren. Das Rosenkohlcurry auf zwei Teller verteilen, nach Belieben mit dem Sesamöl beträufeln und servieren.



Optional für Phase 2: Statt Rosenkohl 300 g klein gewürfelten Hokkaidokürbis verwenden (pro Person dann 581 kcal, EW 30 g, F 38 g, KH 22 g).

TIPP Qualitativ hochwertiger TK-Rosenkohl ist eine gute Alternative zu Frischware. Der ist immer schön und man hat keine Arbeit damit.





Ausführliche Infos
Seite 303



REZEPTE

Phase 2

GEMÜSENUDELN MIT POCHIERTEM EI UND SENFSAUCE

Zubereitungszeit 15 Minuten

FÜR 2 PERSONEN

Für das Gemüse

150 g Karotten, geputzt
250 g Staudensellerie
(am besten äußere dicke
Stangen), geputzt
Meersalz
2 EL Olivenöl zum Braten
60 g rote Paprikaschote,
Haut mit einem Sparschäler
dünn geschält, Fruchtfleisch
fein gewürfelt
frische Kräuter nach Wahl
zum Garnieren

Für die Sauce

125 g Sahne oder
Crème fraîche
1 EL Honigsenf
Meersalz
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

Für die Eier

1 EL Essig
4 Eier (Größe L)

Für das Gemüse Karotten und Selleriestangen mit einem Sparschäler in dünne, lange Streifen schneiden. ■ Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und eine Schüssel mit Eiswasser bereithalten. Die Gemüsestreifen im kochenden Salzwasser 1 Minute blanchieren. Dann in ein Sieb abgießen und 2 Minuten ins Eiswasser geben. Wieder abgießen und gut abtropfen lassen. ■ Für die Sauce die Sahne mit Senf und etwas Salz und Pfeffer in einen Topf geben und aufkochen – fertig! Vom Herd nehmen. ■ Für die Eier Wasser in einen flachen, breiten Topf füllen, den Essig zugießen und zum Kochen bringen. Auf niedrige Hitze stellen und die Eier einzeln in Schälchen oder Tassen aufschlagen. Durch Rühren einen leichten Wirbel im kochenden Wasser erzeugen, die Eier nacheinander hineingeben und 3–4 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen. ■ Parallel zur Eiergarzeit das Olivenöl in eine kalte Pfanne geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Gemüsestreifen zugeben, mit zwei Gabeln vermengen und 1–2 Minuten garen, dabei ein- bis zweimal wenden. ■ Die Gemüsenudeln auf zwei Teller verteilen und die pochierten Eier darauf anrichten. Das Gericht mit der Senfsauce beträufeln, die Paprikawürfel darüberstreuen und mit Kräutern garniert servieren.





WURZELBROT

LACHSCREME-BROTAUFSTRICH

WURZELBROT

Zubereitungszeit 12 Minuten plus 24 Stunden Ruhezeit und 45–50 Minuten Backzeit

FÜR 1 BROT

200 g Karotten
 200 g Petersilienwurzel
 200 g Pastinake
 16 g Meersalz plus etwas
 Salz für Salzwasser
 Butter zum Einfetten
 150 g Sonnenblumenkerne
 100 g Mandelkerne, fein
 gemahlen, oder Mandelmehl
 100 g Walnusskerne, gehackt
 50 g Leinsamen
 50 g Haferkleie
 100 g Emmermehl
 (alternativ Dinkelmehl)
 1 Pck. Trockenhefe (7 g)
 2 Zweige Rosmarin,
 Nadeln abgezupft und
 gehackt (alternativ 1 TL
 getrockneter Rosmarin)
 1 TL Anissamen oder
 Fenchelsamen,
 im Mörser zerstoßen

Karotten, Petersilienwurzel und Pastinake schälen, waschen und in Stücke schneiden. ■ 1 l leicht gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Hälfte der Karotten-, Petersilienwurzel- und Pastinakenstücke darin 18–22 Minuten weich kochen. ■ Inzwischen die Backofenlampe einschalten, damit der Ofen leicht warm wird. Eine Kastenform (25 cm Länge) mit Butter einfetten und mit 100 g Sonnenblumenkernen austreuen. ■ Das gekochte Gemüse abgießen und in einem Mixbecher mit dem Stabmixer pürieren. Das restliche Gemüse im elektrischen Zerhacker klein hacken und mit dem Gemüsepüree in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Restliche Sonnenblumenkerne und restliche Zutaten zufügen, 170 g Wasser zugießen und mit dem Flachrührer auf mittlerer Stufe zu einem Teig verarbeiten. ■ In die Form füllen, abdecken und im Ofen bei eingeschalteter Backofenlampe 2 Stunden gehen lassen. ■ Aus dem Ofen nehmen, auf ein Holzbrett stellen und noch 30 Minuten gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 240 °C Umluft vorheizen und eine mit Wasser gefüllte Auflaufform mit hineinstellen. ■ Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen, die Temperatur auf 180 °C reduzieren und weitere 25–30 Minuten backen. ■ Herausnehmen und das Brot in der Form 15 Minuten abkühlen lassen. Dann auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.

GLUTENFREI EINFACH

Pro Person 129 kcal, EW 11 g, F 9 g, KH 1 g

LACHSCREME-BROTAUFSTRICH

Zubereitungszeit 10 Minuten

ERGIBT CA. 6 PORTIONEN

300 g frischer Lachs,
 grob in 6 Stücke geschnitten
 15 g Tomatenmark
 120 g saure Sahne
 1–2 TL Zitronensaft
 Meersalz
 1 Prise Chiliflocken

Die Lachsstücke auf Backpapier geben, einschlagen und die Seiten mit metallenen Büroklammern feststecken. Das Päckchen in einen Dämpfeinsatz legen. ■ 400 g Wasser in einen Topf füllen und zum Kochen bringen. Den Dämpfeinsatz darin platzieren, den Deckel auflegen und auf hoher Stufe 10 Minuten garen. ■ Das Lachspäckchen herausnehmen, öffnen und 10 Minuten abkühlen lassen. ■ Den gegarten Lachs in einen hohen Mixbecher geben, Tomatenmark, saure Sahne, Zitronensaft, etwas Salz und Chiliflocken zufügen und mit dem Stabmixer glatt mixen. Die Lachscreme in ein großes Glas füllen und 4–5 Stunden im Kühlschrank kalt stellen. Der Brotaufstrich hält sich im Kühlschrank 5–7 Tage.

IMPRESSUM

Originalausgabe Becker Joest Volk Verlag GmbH & Co. KG

Bahnhofsallee 5, 40721 Hilden, Deutschland

© 2017 – alle Rechte vorbehalten

6. Auflage Februar 2018

ISBN 978-3-95453-140-0



Ausführliche Infos
Seite 303

Text Dr. med. Anne Fleck

Rezepte Su Vössing

Food-Fotografie Hubertus Schüler

Assistenz Benedikt Koester

Foodstyling Stefan Mungenast

Projektleitung Johanna Hänichen

Koordination Fachlektorat und

Nährwertberechnung Philine Anastasopoulos

Layout, Buchsatz Dipl.-Des. Melanie Müller-Illigen,

Dipl.-Des. Justyna Schwertner,

Makro Chroma Joest & Volk OHG, Werbeagentur

Grafiken Dipl.-Des. Melanie Müller-Illigen,

Ellen Schlüter

Bildbearbeitung, Lithografie

Ellen Schlüter und Makro Chroma Joest & Volk OHG,

Werbeagentur

Lektorat Doreen Köstler

Fachlektorat Rezepte Şebnem Yavuz

Druck Mohn Media Mohndruck GmbH

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Haftung des Autors oder des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist jedoch ausgeschlossen.

Diese Publikation präsentiert die Methode, die Meinungen und Vorstellungen des Autors. Sie soll Hilfreiches und Informatives zu den behandelten Themen „Ernährung“, „Diät“ und „Lebensstilführung“ bieten. Sie ersetzt aber nicht die individuelle und ärztliche Beratung. Autor und Verleger des Buches erbringen keine medizinischen, gesundheitlichen oder persönlichen beziehungsweise fachlichen Leistungen. Bei Vorerkrankungen oder beim Auftreten von Komplikationen sollte der Leser in jedem Fall einen Arzt konsultieren, bevor Ratschläge aus diesem Buch (weiter) umgesetzt werden. Das Programm ist gegebenenfalls nach ärztlicher Weisung anzupassen oder abzubrechen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung für Links ist daher ausgeschlossen.

Weitere Kochbücher von Anne Fleck



**Die 50 gesündesten
10-Minuten-Rezepte**

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-103-5



**Die 70 einfachsten
Gesund-Rezepte**

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-137-0

Mehr dazu finden Sie auf
www.bjvv.de



Fleck, Anne / Vössing, Su / Schüler, Hubertus

[Schlank! und gesund mit der Doc Fleck Methode](#)

304 Seiten, geb.
erschienen 2018



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de