

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Nie wieder hungern und trotzdem gesund abnehmen – mit der *Volumetrics*-Diät geht dieser Traum aller Diät-Geplagten in Erfüllung, denn hier geht es um den Energiegehalt des Essens. Bei der *Volumetrics*-Diät darf man große, sättigende Portionen essen, die jedoch – ganz wichtig – eine geringe Kaloriendichte aufweisen. Wasser spielt dabei eine zentrale Rolle: Zum einen gibt Wasser der Nahrung Volumen, zum anderen kurbelt es den Energieverbrauch im Körper an. »Kalorien managen, ohne Kalorien zu zählen«, lautet dabei das Motto von Autor Martin Kunz. Er erklärt zudem, welche Lebensmittel in der *Volumetrics*-Ernährung »spitze« sind und warum diese Ernährung automatisch gesund ist und gleichzeitig schlank macht. Darüber hinaus erfährt man, wie man gutes von schlechtem Essen unterscheiden lernt, wie man beim Einkauf wählerischer wird und wie man sein Essen wieder bewusst genießen kann. 60 Rezepte für alle Tageszeiten und Gelegenheiten sorgen für einen ausgewogenen und appetitanregenden Speiseplan.

Autor

Martin Kunz ist Wissenschaftsredakteur und leitete beim Nachrichtenmagazin *Focus* 15 Jahre lang das Ressort Forschung, Technik, Medizin. Seit dem Studium beschäftigt er sich mit Fitness- und Ernährungsthemen. Er hat bereits mehrere erfolgreiche Bücher veröffentlicht.

*Von Martin Kunz außerdem bei Mosaik bei Goldmann
Die Männer-Diät (39167)*

Martin Kunz

**Mehr essen –
weniger wiegen:
Die Volumetrics-Diät**

Mosaik bei
GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Vollständig überarbeitete und aktualisierte Neuauflage März 2011

© 2011 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagillustration: © Adrianna Williams/Corbis
Redaktion: Franziska Köhler
Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
FK · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17220-7

www.mosaik-goldmann.de

Inhalt

Vorwort	9
So funktioniert das Abnehmen besser als mit allen anderen Diäten	9
 Sich satt essen, schlank bleiben	13
<i>Volumetrics</i>: Genießen statt leiden	15
Vom Besten viel, dafür nichts Ungesundes	15
Die verlorenen Sinne	18
Diäten – was sie versprechen und oft <i>nicht</i> halten	23
Satt mit wenig Kalorien – Das Geheimnis von <i>Volumetrics</i>	38
Der Erfolg des <i>Volumetrics</i> -Prinzips	51
 Die <i>Volumetrics</i>-Diät in der Praxis	63
Der Weg zum Wohlfühlgewicht	65
Immer älter, immer dicker!	68
Realistische Ziele	70

Messbare Erfolge	76
Abnehmen im Kopf: Bloß kein Stress!	80
Volumetrics und der Sport	86
Fünf-Punkte-Plan für Ihre Fitness	86
Das Power-Programm für zu Hause	90
Warum Trinken so wichtig ist.	93
Wasser ist mehr als ein Durstlöscher	93
Wasser – das Top-Getränk	97
Flüssige Alternativen	104
Neues Gefühl für Gesundes	109
So viele Kalorien – in so wenig Essen!	110
Die sechs Sünden.	111
Kleiner Einkaufs-Guide.	118
Die <i>Volumetrics</i> -Pyramide.	124
Die <i>Volumetrics</i> -Liste	125
Schlankmacher-Rezepte	141
Das <i>Volumetrics</i>-Prinzip anwenden	143
Weniger Kalorien – aber kein Hunger	145
Das brauchen Sie für Ihre Küche	147
Ideen zum Frühstück	153
So starten Sie gut versorgt in den Tag	154
Der Frühstücks-Vergleichstest: Was macht wirklich satt?	155

Vitaminreiches Obst	158
Best of Brot	167
Eiweiß macht fit	175
Mittags – Zeit zum Schlemmen.	184
Hauptgerichte – gesund und abwechslungsreich .	184
Das Abendessen – leicht und vielseitig.	210
Erst genießen, dann Fatburning	210
Suppenkaspars modernes Comeback	222
Die Volumetrics-Snacks	236
Bunt und vielfältig	236
Die Zehn Gebote von Volumetrics.	243
Anhang	245
Weiterführende Adressen und Websites	245
Weiterführende Literatur	249
Register	251
Rezeptverzeichnis	255

Vorwort

So funktioniert das Abnehmen besser als mit allen anderen Diäten – das bestätigen die führenden Ernährungsmediziner

Volumetrics – so heißt ein aktueller Ernährungstrend, der auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht. Das absolut Neuartige dabei ist, große Mengen essen zu können, ohne zuzunehmen. Ernährungsforscher stellten fest, dass Speisen mit relativ wenigen Kalorien sehr gut sättigen, aber nicht dick machen – und hatten damit das *Volumetrics*-Prinzip erfunden. Auf diesen überraschenden Erkenntnissen beruhte das erste deutsche Buch über *Volumetrics*, das ich im Jahr 2005 veröffentlichte und das sich mehrere Wochen in den Bestseller-Listen behaupten konnte.

In der Zwischenzeit setzte sich dieses Prinzip auch in der Wissenschaft als Richtschnur für eine Ernährungsumstellung durch: Namhafte deutsche Ernährungsforscher bestätigen, dass es der richtige Weg ist, um überflüssige Pfunde zu verlieren – sogar in den medizinischen Leitlinien der führenden Fachgesellschaften wird diese Kostform explizit als die einzige empfohlen, um Übergewicht zu therapieren.

Spektakuläre Praxistests, etwa im Magazin *Stern* (siehe S. 36 f.),

zeigten überdies, dass Probanden mit *Volumetrics* leichter und besser abnehmen konnten als mit allen anderen Diäten. Viele Leser des ersten Buches haben sich bei mir gemeldet und ihre Erfahrungen geschildert – alle diese Ergebnisse sind hier eingeflossen –, Sie lesen also einen aktuellen Ratgeber auf dem neuesten Stand der Ernährungsforschung.

Das Schöne an *Volumetrics*: Sie brauchen ihre Ernährungsgewohnheiten nicht radikal umzustellen und müssen kaum auf etwas verzichten. Auch komplizierte Vorschriften und Berechnungen gibt es bei *Volumetrics* nicht. Stattdessen dürfen Sie vom Frühstück bis zum Abendessen immer aus einem reichhaltigen Angebot an kulinarischen Köstlichkeiten auswählen.

Mit diesem Buch möchte ich Ihren Spaß am Einkaufen, Zubereiten und Verspeisen von wirklich gesundem Essen steigern und Ihren Instinkt für gute und gesunde Lebensmittel schärfen. Bei der Auswahl der Zutaten und Rezepte werden Sie außerdem den Energiegehalt von Speisen kennenlernen und sehr schnell ein Gefühl dafür entwickeln, was gut für Ihre Figur und Fitness ist und was nicht.

Volumetrics ist als Diät im eigentlichen Sinn des griechischen Wortursprungs aufzufassen: Unter *diaita* verstand man damals keine rigiden Abspeckkuren, sondern vielmehr eine gesunde Lebensführung, die Ernährung und Bewegung gleichermaßen einbezieht. Dass Sie dabei abnehmen, wenn Sie einige Kilos über Ihrem Idealgewicht liegen, ist selbstverständlich.

Wenn Sie sich nach dem *Volumetrics*-Prinzip ernähren, dies belegen viele Anwender in der Praxis, werden Sie langsam abnehmen, vielleicht nur ein bis zwei Kilo pro Monat, bis Sie Ihr Idealgewicht erreicht haben. Aber Sie werden mit Ihrem neuen

Wissen über Ernährung vernünftiger einkaufen, gesündere Speisen zubereiten, das Essen genießen und dabei immer satt sein. Nur so kann es Ihnen gelingen, Ihr Idealgewicht ein Leben lang zu halten.

Viel Spaß und Erfolg mit der neuen *Volumetrics*-Diät wünscht Ihnen

Martin Kunz

Sich satt essen, schlank bleiben

***Volumetrics*: Genießen statt leiden**

Genau genommen ist *Volumetrics* ein »Reiseführer« durch ein Schlaraffenland mit vernünftiger, gesunder Ernährung. Statt sich auf bestimmte Nahrungsmittel zu beschränken, wie die meisten Schlankheitskuren, legt dieses Buch Wert darauf, die ganze Vielfalt der modernen internationalen Küchen auszuschöpfen. Wenn Sie nur einige wenige sehr ungesunde Lebensmittel von Ihrem Speiseplan streichen, kommen Sie ganz automatisch zu einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung, die schmeckt, nicht dick macht und die Sie gern genießen werden.

Vom Besten viel, dafür nichts Ungesundes

Nichts ist schlimmer als ein eingeschränkter Speiseplan und ständige Heißhungerattacken. Denn fade Diätrezepte machen weder satt noch zufrieden. Deshalb steht die Freude am Essen und Trinken, ja sogar am Naschen, bei *Volumetrics* an erster Stelle. Mithilfe der aktuellsten Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft lernen Sie gutes von schlechtem Essen zu unterscheiden. Auf Nahrungsmittel, die dick und träge machen, werden Sie bald gern verzichten, weil die gesunde, frische *Volumetrics*-Ernährung sehr viel Abwechslung auf den Tisch bringt: Obst und Ge-

INFO

Was bedeutet *Volumetrics*?

Das englische Wort »Volumetrics«, abgeleitet vom aus dem Lateinischen stammenden Begriff »Volumetrie«, bezeichnet im Allgemeinen das Messen von Rauminhalten. In der Ernährungsmedizin wird das Wort auch für die Energiedichte (Kaloriendichte) verwendet. Darunter versteht man den Kaloriengehalt (kcal) pro Gramm eines Nahrungsmittels. Angewendet auf die *Volumetrics*-Küche bedeutet das: Alle Lebensmittel, die von Natur aus kalorienärmer sind, dafür aber volumenreich, werden verstärkt in Mahlzeiten eingebaut. Kalorienreiche Dickmacher, wie fette Wurst und Süßigkeiten, werden hingegen so wenig wie möglich verwendet.

müse, aber auch gesunde Backwaren, Milchprodukte, Fisch und Fleisch.

»Volumetrics ermöglicht Kalorien zu managen, ohne Kalorien zählen zu müssen«, hat die Ernährungsforscherin Prof. Barbara Rolls von der Pennsylvania State University herausgefunden. Dabei spielen Wasser als Getränk und der Wassergehalt der Lebensmittel eine entscheidende Rolle, wie deutsche Wissenschaftler entdeckten.

Wenn Sie die *Volumetrics*-Tricks, Tipps und Rezepte beherrschen, werden Sie bald von selbst wieder zu einer richtig gesun-

Wie Radiomoderator Conny N.* locker 50 Kilo abnahm

»Volumetrics – bei Conny N. hat’s funktioniert«, so berichtete ein Radiosender über die erstaunlichen Diät-erfolge seines Moderators. Im Jahr 2004 brachte der damals 44-jährige Radiomann noch 140 Kilo auf die Waage – für jemand mit so einem stressigen Job eine gefährliche Sache. Denn der Familienvater macht nebenbei auch noch Musik und präsentiert Galas. Bei so viel Übergewicht stellt sich nicht nur ständig das Bekleidungsproblem – wo bekommt man schicke Sachen in XXXL? –, sondern Kreislauf, Gelenke und Kondition leiden unter den Pfunden. Zuerst besuchte er seinen Hausarzt, ließ ein Blutbild machen und absolvierte einen Kreislauf-Check. Unter Aufsicht des Arztes stellte er seine Ernährung um – nach den Regeln der *Volumetrics*-Diät – und begann mit Nordic Walking. »Damit können Sie fit werden und dabei noch abnehmen«, so Conny N. In nur einem Jahr reduzierte der Moderator sein Gewicht um sagenhafte 50 Kilo – ohne großes Leiden. Dies gab der Radioredaktion den Anlass, über den Ab-speck-Erfolg zu berichten. Connys Fazit: »In diesem Buch steht eigentlich alles drin, was ich gemacht habe. Bei Leuten wie mir, die zu Übergewicht neigen, kommt man an der Erkenntnis nicht vorbei, dass man seine Ernährung umstellen und Sport treiben muss – und das ein Leben lang!«

* Name v. Autor geändert

den Ernährung finden. Ein Blick in die Vergangenheit zeigt: Je einfacher es wurde, sich den Magen vollzuschlagen, desto ungesünder wurde die Ernährungsweise. Irgendwie und irgendwann scheint uns im Nahrungsüberfluss des letzten Jahrhunderts die Witterung dafür abhandengekommen zu sein.

Die verlorenen Sinne

In den Jahrmillionen der Menschheitsgeschichte hat sich unser Körper eine erstaunliche Überlebensfähigkeit anezogen: Wir könnten zwei, drei Wochen ohne Essen durch Gebirge, Savannen und Wälder streifen, ohne zu verhungern. Alle paar Kilometer ein Schluck Wasser – und unsere Vorfahren konnten härteste Winter mit karger Kost überstehen, wenn es denn irgendwann wieder handfeste Schlemmereien gab. Die bestanden zu einem großen Teil aus Wildbret, wie Loren Cordain von der Colorado State University herausgefunden hat. Der Experte für urzeitliche Ernährung nimmt an, dass unsere steinzeitlichen Vorfahren ihren Kalorienbedarf zu 65 Prozent aus tierischer Nahrung und zu 35 Prozent aus Wildpflanzen deckten. Der Speiseplan der Steinzeit unterschied sich also ganz wesentlich vom heutigen Supermarktangebot. Den Jägern und Sammlern von damals standen weder Milch noch Milchprodukte und kaum Kohlenhydrate in der heute bevorzugten Form – Mehl, Kartoffeln, Reis – zur Verfügung, von Zucker ganz zu schweigen.

Versetzen wir uns für einen Augenblick in die Welt unserer Vorfahren und machen wir ein kleines Experiment:

Vergleichen wir unsere Nahrungssuche im Supermarkt mit

einer steinzeitlichen Jagd nach vitaminreicher, frischer und ausgewogener Kost. Die Gene des Jägers und Sammlers schlummern nach wie vor in uns – was hindert uns daran, sie zu nutzen? Egal, ob Sie für Ihren Single-Haushalt auf die Pirsch gehen oder mit Ihrer Einkaufswagenfüllung eine fünfköpfige Familie versorgen wollen: Vergewenwärtigen Sie sich zwischen Fischstäbchen und Dosenravioli doch einmal die Situation des Jägers und Sammlers, der die bestmögliche Nahrung nach Hause bringen will. Nur dass Sie statt zwischen ungenießbarer Tollkirsche und lieblich-süßer Esskirsche heute zwischen Pommes und frischen Kartoffeln, zwischen Wiener Würstchen und magerem Fleisch wählen müssen.

Um wirklich gut entscheiden zu können, sollten Sie sich natürlich etwas näher mit dem Essen beschäftigen und ein paar grundlegende Dinge über Herkunft, Herstellung und Inhaltsstoffe des heutigen Nahrungsangebots wissen. Das war vor 20 000 Jahren nicht anders: Wer besonders fit beim Jagen und kenntnisreich beim Sammeln, Zubereiten und Konservieren von Nahrung war, brachte seine Sippe einfach besser durch.

Der Mensch ist nicht für den Überfluss konstruiert

Was unsere Vorfahren auszeichnete, waren ausgeprägtes Know-how und geschärfte Sinne für gehaltvolle Speisen. Nach der Jagd, so erzählt Loren Cordain, hätten sich Fred Feuersteins Zeitgenossen wohl zuerst auf die Eingeweide und das Gehirn des erlegten Tieres gestürzt, am liebsten »frisch aus dem Antilopenschädel serviert«. Schließlich benötigten sie große Mengen an Fett und Proteinen. Und je besser ihr Körper diese Kalorienflut speichern konnte, desto größer war die Wahrscheinlichkeit,

die nächsten Kräfte zehrenden Jagden und Hungerperioden zu überstehen.

Unsere Realität sieht heute anders aus. Anstatt Kalorien zu bunkern, müssen wir lernen, unsere Energiezufuhr zu regulieren. Denn wir haben zwar den Appetit und die Fettspeicher eines Großwild jagenden Marathonläufers geerbt, bewegen uns aber kaum mehr als eine Schildkröte in freier Wildbahn. Summiert man alle Wege des modernen Durchschnittsdeutschen, kommen pro Tag oft nur ein paar Hundert Meter zusammen – dabei schlagen der Kantinengang und der Weg zur Kaffeemaschine oder zum Kühlschrank schon recht ordentlich zu Buche.

Wenn wir aber keine Antilopen mehr über Savannen jagen, sondern am Grillstand ein fertig gebrutztes Hähnchen abholen, sollten wir unsere Kalorienzufuhr auf diesen Komfort einstellen. Der athletische Steinzeitmensch hätte ohne Probleme jeden Tag einen Hasen oder eine Ente allein verschlingen können. Bei unserem geringen Aktionsradius reichen einige kleinere Fleischportionen pro Woche, weil wir uns auch mit Obst, Gemüse und Milchprodukten den Bauch vollschlagen können. Fatalerweise stehen uns heute mit massenhaft kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln zusätzliche Energielieferanten zur Verfügung, die uns das Leben schwer machen. Denn mit dem Erfolg der intensiven Landwirtschaft, ihrer Nahrungsmittelflut und den zunehmend vorgefertigten Speisen schlagen wir uns mit einem Problem herum, das der Urmensch nicht kannte: Übergewicht.

Wie Zucker den Geschmack verdirbt

Der dramatisch ansteigende Zuckerverbrauch hat unser Geschmacksempfinden darüber hinaus massiv irritiert. Bei bitteren und beißend schmeckenden Speisen reagieren wir intuitiv: Wir spucken sie aus, weil wir sie für giftig oder verdorben halten. Der Geschmacksreflex bei Süßem ist dagegen bei den meisten Menschen pervertiert – sie sind geradezu süchtig danach.

Dass Menschen extrem Gesüßtes eigentlich eklig finden, entdeckten Forscher beim Nachwuchs heutiger Naturvölker. »Wir haben Kindern solcher Stammeskulturen süßen Kuchen angeboten, und sie haben ihn sofort ausgespuckt, weil er ihnen viel zu süß war«, macht Loren Cordain unsere heutige Geschmacksverirrung deutlich. Ähnliche Ergebnisse lieferte ein einmaliges Experiment aus dem Jahr 1926. Damals wurde bei drei Babys über Monate untersucht, wie sie sich ihre Nahrung zusammenstellten, wenn man ihnen die Auswahl selbst überließ. Eine solche Versuchsanordnung wäre heute als unverantwortlich einzustufen, aber das Ergebnis war dennoch sensationell: Die teilweise erst neun Monate alten Kinder suchten sich unter einem breiten Angebot an tierischen und pflanzlichen Produkten, die frisch zubereitet waren – etwa Milch, Äpfel, Bananen aber auch Orangensaft, Erbsen und gegartes Fleisch –, eine optimale »Diät« heraus, die allen Anforderungen gerecht wurde. Das Ergebnis macht deutlich: Babys haben offenbar eine Art biologische Disposition für eine bedarfsgerechte Ernährung, die ihnen erst durch das gestörte Essverhalten der Eltern abtrainiert wird.

Die natürliche Essensklugheit bekommen Säuglinge offen-

bar im wahren Wortsinn mit der Muttermilch eingeflößt. Die festen Bestandteile der Primärnahrung aus der Mutterbrust setzen sich aus 60 Prozent Kohlenhydraten, 30 Prozent Fett, 8,4 Prozent Eiweiß und 1,6 Prozent Mineralstoffen und Vitaminen zusammen. Dieser Mix entspricht in erstaunlichem Maß den aktuellen Empfehlungen führender Ernährungsmediziner.

**»Dick durchs Abi, schlank durch *Volumetrics*«,
schrieb die 19-jährige Sonja aus dem Allgäu**

Ich bin noch sehr jung, erst 19 Jahre alt und habe schon immer Gewichtsprobleme. Daher habe ich bereits viel Erfahrung mit Diäten. Leider haben die mir nicht weitergeholfen. Das Problem ist, dass ich halt immer schon einen guten Appetit hatte. Während der letzten Monate war es besonders schlimm – ich habe für mein Abi gelernt und nebenbei viel geknabbert. Schade, dass ich erst jetzt während der Ferien *Volumetrics* gelesen habe – mit diesem Buch hätte ich auch während des Lernens meinen Appetit gut stillen können, aber eben klug, und hätte mir wahrscheinlich einige Pfunde erspart.

Ich wiege jetzt bei einer Größe von 1,66 Meter ungefähr 80 Kilo, als ich vor vier Wochen anfang, waren es noch 83 Kilo. Bis jetzt funktioniert das abwechslungsreiche *Volumetrics*-Essen ganz gut. Statt Pralinen gibt's abends Möhrensticks!

Diäten – was sie versprechen und oft *nicht* halten

Eine gute Ernährungsweise soll schmecken, den Körper mit allen Nährstoffen versorgen, die er braucht, und dazu beitragen, das Idealgewicht zu erreichen und ein Leben lang zu halten. Leider sind die Ursachen für Übergewicht so vielfältig und oft schwer kontrollierbar, dass die Erkenntnis, ungesund zu leben, allein nicht ausreicht, um es anschließend besser zu machen. Eine wirklich erfolgreiche Diät wie *Volumetrics* muss daher eine Ernährungsumstellung sein, deren Vorteile – schmeckt, macht satt und ist einfach zu kochen – größer sind als die möglicherweise so empfundenen Nachteile, etwa der gelegentliche Verzicht auf extrem fette oder süße Lebensmittel. Essen ist ein sehr emotionaler Lernprozess; der Erfolg einer gesünderen Ernährung – bessere Fitness und Leistungsfähigkeit, geringere Krankheitsanfälligkeit – muss spürbar sein und liefert dadurch die besten Argumente. Die Empfehlungen von *Volumetrics* basieren dabei auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und internationalen Studien.

Was eine gute Diät ausmacht

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), der die meisten renommierten Ernährungsexperten angehören, hat Leitlinien für eine gesunde Ernährung entwickelt. Danach sollte etwas mehr als die Hälfte der täglichen Energie aus hochwertigen Kohlenhydraten (zum Beispiel aus Vollkorngetreide, Kartoffeln, Vollkornreis) kommen, 30 Prozent aus Fett (zum Beispiel aus Fleisch, Fisch, Rapsöl) und 15 bis 20 Prozent aus Eiweiß (etwa aus fettarmen Milchprodukten wie Quark



Martin Kunz

Mehr essen - weniger wiegen: Die Volumetrics-Diät

Taschenbuch, Broschur, 256 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-17220-7

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: Februar 2011

Abnehmen ohne Magenknurren

Nie wieder hungern und trotzdem gesund abnehmen, so lautet der Traum aller Diät-Geplagten und mit der Volumetrics-Diät geht er in Erfüllung. Hier kann man große Mengen essen, ohne dabei zu-, sondern abzunehmen. „Kalorien managen, ohne Kalorien zu zählen“, lautet das Motto von Autor Martin Kunz. Er erklärt, welche Lebensmittel in der Volumetrics-Ernährungspyramide „spitze“ sind (vor allem Obst und Gemüse) und warum der Speiseplan bei dieser Diät gesund ist und gleichzeitig der schlanken Linie dient. Darüber hinaus gibt es Rezepte für alle Tageszeiten, darunter viele leckere Suppen.