

PATRIC HEIZMANN

SCHLANK

AN EINEM TAG



PATRIC HEIZMANN

SCHLANK

AN EINEM TAG

südwest

Inhalt

PRINZIP	7	Bewegung muss sein	54
Schlank an einem Tag	8	Sport macht sich gut, aber wir tun trotzdem nichts	54
Ein neuer Weg zum Ziel	8	Geringer Zeitaufwand – große Wirkung	55
Unsere Urahnen waren Allesfresser ohne Essbremse	9	Muskeln machen schlank – sogar im Schlaf	56
Diskussionen über das Essen	10	Motivation – Kopfkinos aktivieren	58
Hinter vielen Trends steckt ein großes Geschäft	12	Großes Ziel in kleine Teile zerlegen	59
Ein Blick in die Zukunft: Essen wird immer wichtiger	13	Umfeld stärken	64
Das Prinzip: Einen Tag lang nach meinen Leitlinien leben.....	17	Ob aus Frust oder vor Freude – wir essen emotional	64
Dieses Buch	17	Konflikträchtig: Männer nehmen leichter ab als Frauen	65
LEITLINIEN	19	Der äußere Rahmen: Räumen Sie Küche und Speisekammer auf	66
Besser essen leicht gemacht	20	Kinder sind keine Ausrede für schlechte Ernährung	67
Die Ernährungsuhr	20	Der perfekte Start: Legen Sie in den nächsten Tagen los	69
Der perfekte Tag nach der Ernährungsuhr	24	Ausnahmesituationen meistern	70
Stoffwechsel in Schwung bringen	27	Im Urlaub haben Sie endlich Zeit für sich selbst	70
Drei Hauptmahlzeiten reichen meist	30	Ein schnelles Workout klappt auch im Hotelzimmer	72
Eiweißhaltige Ernährung	33	Geschäftsessen – neue Speisekarte	72
Esstrends im Check	34	Familienfest und Weihnachten: Wie komme ich da durch?	73
Besser trinken: Am Wasser führt kein Weg vorbei	37	Zurück in den Rhythmus, wenn etwas dazwischenkommt	74
Keine Erdbeeren unter dem Weihnachtsbaum	42	Schichtdienst – so halten Sie durch	74
In Jahreszeiten denken	45	Eine leichte Krankheit ist keine Ausrede ...	74
Essverhalten überdenken	48		
Essgewohnheiten ändern	48		

Stress reduzieren	76	Die richtige Ausführung: Technik geht vor Tempo	150
Das Ziel: ein gesunder Wechsel aus An- und Entspannung	76	Übungen zum Aufwärmen	151
Rituale	76	Training 1	152
Richtig einkaufen	80	Übung 1: Hampelmann (Jumping Jack) ..	154
Den Einkauf planen	80	Übung 2: Kniebeuge	155
Über Nacht regenerieren	86	Übung 3: Liegestütz	156
Hormone reduzieren Hungergefühl	86	Dehnübungen zum Ausklang	157
Tipps für gesunden Schlaf	86	Training 2	158
Nicht aufgeben	90	Übung 1: Bergsteiger	160
Anfangseuphorie ist bald vorbei	90	Übung 2: Liegestütz- Strecksprung (Burpee)	162
Offen für neue Anpassungen sein	91	Übung 3: Ausfallschritte	164
Verantwortung übernehmen	92	ANHANG	167
REZEPTE	95	Checkliste	168
Keine Angst vorm Kochen	96	Sieben Punkte für einen perfekten Tag ...	168
Werden Sie Ihr eigener Küchenchef	96	50 Tipps für den Alltag	170
Gute Tipps für Kochanfänger	96	Sieben Abnehmirtümer	174
Das sollten Sie in der Küche haben	96	Trainingsplan	176
Frühstück	ab Seite 99	Woche 1 bis 4 (2 Intervalle)	176
Mittagessen	ab Seite 104	Woche 5 bis 8 (3 Intervalle)	178
Abendessen	ab Seite 120	Woche 9 bis 12 (4 Intervalle)	180
Snacks	ab Seite 136	Woche 13 bis 16 (5 Intervalle)	182
BEWEGUNG	147	Woche 17 bis 20 (6 Intervalle)	184
Unser Workout	148	Patric Heizmann – persönlich	186
Das Prinzip: Intervalltraining	148	Rezeptregister	188
Zwei Trainingsarten mit Varianten	150	Stichwortregister	190
		Impressum	192



PRINZIP

*BEWUSSTER ESSEN, RICHTIG EINKAUFEN,
FRISCH KOCHEN, SICH BEWEGEN –
ZUNÄCHST NUR AN EINEM TAG.*

Schlank an einem Tag

Ob Steinzeit-Esser oder veganer Hipster – immer neue Trends machen Ernährung unnötig kompliziert. Statt spezieller Diäten brauchen wir alltagstaugliche Lösungen. Verbessern Sie Ihren Lebensstil mit Lust und Leichtigkeit – erst einmal nur an einem Tag in der Woche.

Ein neuer Weg zum Ziel

Essen ist kompliziert geworden. In unserer Überflussgesellschaft gibt es zwar mehr als genug zu essen, doch das macht keineswegs zufrieden. Im Gegenteil: Viele Menschen sind verunsichert, haben Angst, etwas falsch zu machen, krank und dick zu werden oder davor, auch die dritte Diät in diesem Jahr nicht durchzustehen. Wenn das Essen tatsächlich schmeckt, macht sich gleich das schlechte Gewissen breit. »War das gut für mich?«, »Durfte ich das?«, »Wollte ich nicht mehr Gemüse essen und nachhaltiger leben?«, »Geht Fleisch überhaupt noch?« – Man liest ja so viel. Dauernd wird ein neuer Trend verkündet. Ob Vegetarier, Veganer, Paleoaner, Frutarier oder Logianer – alle preisen gesundheitliche Heilversprechen an. Aber alltagstaugliche Lösungen fehlen oft.

Orientierung an den eigenen Bedürfnissen

Zur Beruhigung gleich vorweg: Für eine gute Ernährung brauchen Sie kein extremes Essprogramm. Viel wichtiger sind die eigenen Bedürfnisse. Wie schaffe ich es, viel Obst, Gemüse und mal Vollkorn zu essen? Auf zu viel Süßes, Fettiges, Alkoholisches und auf Fertiggerichte zu verzichten? Mich mehr zu bewegen? Wieder auf meinen gesunden Menschenverstand und mein Körperge-

fühl statt auf starre Regeln zu vertrauen und dabei auch noch Spaß zu haben, damit ich nicht gleich wieder aufhöre? Hier setzt mein Konzept »Schlank an einem Tag« an.

Wieder bewusst essen und genießen

Mit »Schlank an einem Tag« machen Sie erst einmal nicht mehr als einen Schnuppertag. Sie essen einen Tag lang gesund, bewegen sich, verändern Ihre Gewohnheiten, nehmen sich Zeit zum Genießen, legen Pausen (vom Essen und vom Alltag) ein und stellen am Ende fest: So schwierig ist es ja eigentlich gar nicht. Vielleicht machen Sie das nächste Woche noch ein- oder zweimal. Dann eventuell dreimal. Und wenn's gut läuft, bald jeden Tag mit gelegentlichen Ausnahmen. Vor diesen Ausnahmen müssen Sie keine Angst haben. Sie sind erwünscht und gut, denn sie geben Ihnen die Gelegenheit, das alte Essverhalten zu reflektieren und den Kontrast zu spüren, um daraus zu lernen.

Ausgewogen und vernünftig essen – das klingt erst einmal langweilig. »Das weiß ich doch schon längst, das ist ja nichts Neues«, werden Sie jetzt vielleicht denken – und haben damit recht. Dass Kohlrabi besser ist als Karamellpudding, das ist in der Tat nicht neu. Nur der Weg dahin ist anders als bei herkömmlichen Diäten.

Ein gutes Gefühl wiederentdecken: Essen ist erlaubt

Ich gebe Ihnen mit »Schlank an einem Tag« praxistaugliche Anleitungen für eine vernünftige, gesunde und schlanke Lebensweise, bei der das Beste aus der Natur mit den Vorzügen der modernen Welt verbunden wird. Mit Lust und Leichtig-

keit, ohne Dogmen, ohne Ideologien. Lernen Sie, endlich wieder das gute Gefühl zu genießen, dass Essen erlaubt ist, satt machen und schmecken darf. Das gelingt nur, wenn wir dem Körper geben, was er braucht und was ihn optimal formt – beim Essen und beim Bewegen.

Alles selbstverständlich? Schon lange bekannt? Klar, aber noch lange nicht umgesetzt. Wir wissen zwar, was wir tun sollten, tun es aber nicht. In Deutschland sind mehr als die Hälfte aller Männer und mehr als 40 Prozent der Frauen zu dick. Selbst Kinder leiden unter Übergewicht. Jedes fünfte Kind bringt zu viel auf die Waage.

Das internationale Forschungsinstitut für Ernährungspolitik untersuchte 129 Länder und kam zu der Erkenntnis, dass fehlerhafte Ernährung weltweit inzwischen Normalität ist. In 44 Prozent der Länder leiden die Menschen an Fettsucht genauso oft wie an Unterernährung. Sie essen zu viel oder zu wenig und dabei meist das Falsche. Sie sind übergewichtig oder mangelernährt. Zu dick, zu dünn, aber immer seltener normal.

Unsere Urahnen waren Allesfresser ohne Essbremse

Gleichgültig, welchem Prinzip man in Sachen Ernährung folgt: Die meisten berufen sich auf eine natürliche Basis, die dahintersteckt. Paleo-Anhänger erklären den Gesundheitseffekt ihrer Methode damit, dass der Mensch ursprünglich Fleischfresser war. Vegetarier sehen das oft anders.

Biologisch gesehen haben beide Denkrichtungen recht. Der Mensch ist ein Allesfresser. Er kann sich hervorragend anpassen. Immerhin ist er ja nicht ausgestorben. Probleme machen ihm weder die Zahnstellung noch die Magenform, sondern ein anderes Erbe.

Unsere Urahnen hatten keine eingebaute Essbremse. Das heißt: Wenn etwas da war, musste es vertilgt werden. Für Vorratshaltung fehlte der Kühlschrank. Also richtete die Natur es so ein, dass selbst ein gut gefüllter Magen sich auf Überkapazität ausdehnen ließ. Damals war es praktisch, dass auch jenseits der Sättigungsgrenze immer noch was reinging. Als reine Vorsorge für die nächste Hungerperiode. Da konnte der Magen sozusagen Tetris spielen und alles so gut schachteln, dass noch mehr reinpasste. Heute ist das zum Fluch geworden. Magere Zeiten sind in der Überfluggesellschaft keine Bedrohung mehr. Essen ist fast immer und überall verfügbar. Wir können weit über den normalen Hunger hinaus futtern und mit klarem Verstand treuherzig erklären: »Sorry, das ist genetisch bedingt.«

Locker bleiben: Unser Körper nimmt sich, was er braucht

Ist es wirklich so kompliziert, gesund zu essen? Eigentlich nicht. Zumindest nicht, wenn Sie sich nicht verrückt machen lassen. Manches klingt nämlich nur schwierig, ist aber ganz einfach.

Von außen zuführen: Baustoffe für ein gesundes Leben

Zum Beispiel würde ich beim Anblick der nachfolgenden Auflistung essenzieller Nährstoffe erst einmal verzweifeln. Wie soll ich das denn schaffen, mich so zu ernähren, dass ich meinem Körper wirklich alles liefere, was er benötigt? Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen steckt in diesen 47 Stoffen alles drin, was wir brauchen.

Vitamine: A, D, E, K, C, B-Komplex (B1 = Thiamin, B2 = Riboflavin, B3 = Niacin, B5 = Pantothensäure, B6 = Pyridoxin, B7 = Biotin, Folsäure, B12 = Cobalamin).

Mineralstoffe: Magnesium, Kalzium, Natrium, Kalium, Phosphor.

Äpfel sind gesund.
Genießen Sie sie
regelmäßig.



Spurenelemente: Bor, Chlorid, Chrom, Eisen, Fluor, Jod, Kobalt, Kupfer, Lithium, Mangan, Molybdän, Nickel, Rubidium, Schwefel, Selen, Silizium, Vanadium, Zink.

Aminosäuren: Isoleucin, Leucin, Valin, Methionin, Lysin, Tryptophan, Phenylalanin, Threonin, Histidin (semi-essenziell).

Fettsäuren: Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.

Die Auflistung sieht eindrucksvoll aus, oder? Aber wo kaufe ich Phenylalanin? Wer liefert mir Bor? Und wie spreche ich Pyridoxin ohne Spickzettel an der Ladentheke aus? An welcher Ladentheke überhaupt? Wie soll ich die 47 Teile dosieren, damit sie optimal wirken? Locker bleiben. Unser Körper nimmt diese Stoffe gerne auf. Es ist ihm dabei aber völlig gleichgültig, aus welcher Lebensmittelgruppe sie kommen und ob ich sie aus ernährungsreligiösen, praktischen oder geschmacklichen Gründen esse. Hauptsache, sie kommen! Und das tun sie bei einer Ernährung mit

vielen Vitalstoffen, Wasser, Eiweiß, Omega-3-reichen Ölen, fettem Fisch und ein bisschen weniger Kohlenhydraten. Wenn Sie nach der Ernährungsur essen (mehr dazu ab Seite 20), funktioniert das von ganz allein.

Hilfreich für schwache Momente: Wenn die Lust auf Kuchen, Chips und Co. einen schier überwältigt, ist Nachgeben erlaubt. Süße Seelentröster sind nicht verboten. Doch sie sind Platzklauer. Sie nehmen den guten essenziellen Nährstoffen einfach den Raum weg, der ihnen zusteht. Erst die ganze Rolle Schokokekse, dann den Apfel (wegen der Vitamine!) hinterher – das ist auf Dauer keine Lösung. Wenn Sie beim schnellen Futtern rechtzeitig daran denken, hilft das beim Maßhalten.

Diskussionen über das Essen

Wer sich allzu viel mit dem Für und Wider einzelner Lebensmittel beschäftigt, stößt schnell an unüberwindbare Hürden.

Schon ein Apfel verursacht Kontroversen

Zum Beispiel: Einfach mal einen Apfel essen? Das geht heute kaum noch, wenn man dabei gesehen wird. Denn selbst ein harmloses Äpfelchen regt zu reichlich Diskussionen an. Kaum zu glauben, was da alles drinsteckt. Einfach reinbeißen? Huch, in der Schale könnten gefährliche Pestizide sein. Schale abschneiden? Um Gottes Willen, das ist schon fast ein Tötungsdelikt, wo doch die wertvollsten Stoffe direkt unter der Apfelhaut hocken. Sicherheitshalber die Biovariante kaufen? Nee, darauf ist ja heutzutage kein Verlass. Steht einfach nur Bio drauf? Oder stammt der Apfel aus einem zertifizierten Betrieb? Überhaupt: Wo kommt der eigentlich her? Hoffentlich vom Baum nebenan, aber natürlich nicht geklaut aus Nachbars Garten. Also besser gekauft vom Obstbauern drei Straßen weiter (regional!). Aber nur wenn der keine Pflanzenschutzmittel verwendet und daneben nicht seinen Diesel laufen lässt. Tut er das doch, wäre der Apfel aus Südtirol dann besser? Ist das Bio-label dort zuverlässig? Kam die Apfelkiste mit der Bahn, mit dem Flugzeug ohne Klimaausgleichszugschlag, im Lkw mit Elektromotor?

Und wie sieht der Apfel eigentlich aus? Ist die runzelige Schale ein gutes Zeichen dafür, dass er giftfrei groß wurde? Oder lag er einfach zu lange im Lager? War es dort vielleicht zu warm, weil der Energieverbrauch fürs Frischhalten sonst höher wäre als der eines Fluges aus Neuseeland?

Wer alles richtig machen will, muss vor der Entscheidung auch noch die Umgebung einschätzen. Sind Menschen mit einer Fruktoseunverträglichkeit anwesend, die sich provoziert fühlen? Wäre das dann Minderheiten-Bashing? Und was wird aus dem schwer verdaulichen Apfelnürsel, den man früher einfach in die Restmülltonne packen durfte? Ist die Frage nach einer Biomülltonne noch erlaubt oder schon ein Statement, das als Kritik am eigenen Lebensstil verstanden werden kann?

Ist Wegwerfen okay in Zeiten, in denen man weiß, dass keine Apfelbäume aus den Ohren wachsen, wenn man die Kerne mitfuttert? Oder muss ich meinen Apfelnürsel upcyclen? Food-Upcycling ist nämlich im Trend und besser als jede Biotonne. Kochkünstler der Keine-Reste-Küche stecken Kerne, Schalen und Strünke in den Topf und machen was Gesundes draus.

Es wird sich bestimmt auch noch jemand zu Wort melden, der weiß, dass Äpfel heute sowieso nicht mehr das sind, was sie einmal waren. Vielleicht werden die roten, gelben oder grünen Kugeln auch von ihrem Baum schmerzlich vermisst? Vorsicht also, falls ein Frutarier in der Nähe ist. Der darf nämlich nur das verputzen, was der Baum freiwillig hergibt. Also nur, was nicht gepflückt, sondern fallen gelassen wurde.

Sie sehen: Es ist so eine Sache mit dem zeitgemäß anständigen Apefessen. Bevor die Gedanken Achterbahn fahren und der Hunger stärker wird, greifen wir dann doch lieber schnell zur Currywurst mit Pommes. Da ist man wenigstens auf der sicheren Seite, weil so ziemlich alles schlecht ist. Und der kleine Apfel ist schuld.

Ach ja, schon mal zur Vorwarnung: Wundern Sie sich bitte nicht, wenn Sie im Laufe dieses Buches trotzdem zum Apefessen aufgefordert werden. Wenn ich Sie dazu anrege, regional, saisonal und bio zu essen. Sie dürfen das, sollten es sogar, aber bitte ohne schlechtes Gewissen und ohne es unnötig kompliziert zu machen. Äpfel sind gut.

Wenn der Wunsch nach gesundem Essen krank macht

Der Ernährungswahnsinn geht noch weiter. Selbst der einfache Wunsch, sich gesund zu ernähren, kann krank machen. Klingt verrückt, aber es gibt tatsächlich eine Essstörung, die entsteht, wenn jemand krampfhaft versucht, sich nur noch Ge-