

DAS Inge & Matthias Steiner
**STEINER
PRINZIP**
Dein 12-Wochen-Plan

In 12 Wochen zum Wohlfühl-Ich. Ohne Diät und ohne Hungern. Das ist unser Versprechen. Dieses 12-Wochen-Programm ist für jeden geeignet. Für Bewegungsmuffel, aber auch für fittere Typen, die ihren Körper weiter definieren möchten. Je nach körperlicher Verfassung bekommst du deine auf dich zugeschnittenen Übungen, die sich Woche für Woche steigern.

Das bekommst du:

- 12 Wochen Trainingsprogramm mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- Auf deine Bedürfnisse abgestimmte und effektive Übungen
- Fundiertes Basiswissen für bewusste und gesunde Ernährung
- Das Wichtigste über Stoffwechsel und Ernährung
- Zahlreiche Ernährungs- und Kochtipps
- Rezepte, die schnell zu kochen sind und lecker schmecken
- Motivation, Tipps und Tricks, die dir helfen, dein Wohlfühl-Ich zu erreichen
- Wir begleiten dich über die gesamten 12 Wochen und geben dir wertvolle Tipps. Wir trainieren und kochen mit dir und motivieren dich, dein Ziel auch wirklich zu erreichen.

Hinweis: An dieser Stelle möchten wir ausdrücklich betonen, dass wir über unsere eigenen Erlebnisse und praktischen Erfahrungen berichten. Wir sind weder Mediziner, Ernährungsberater oder Psychologen noch Wissenschaftler oder gar Propheten, sondern lediglich ein ehemaliger Leistungssportler und Typ-1-Diabetiker und eine Journalistin und Moderatorin, die sich für Ernährung und Fitness interessieren. Wenn du ein ernsthaftes gesundheitsbedrohliches Gewichtsproblem hast, solltest du bitte zusätzlich einen Experten/Arzt zurate ziehen!





WOCHE 1 Der erste Schritt _____ **8**

Das Steiner Prinzip ist keine Diät, sondern eine Lebenseinstellung, eine Lebensweise. Glückwunsch, du hast deine Komfortzone verlassen und willst mit deinen alten Gewohnheiten brechen. Sag dir immer wieder: „Dieses Mal schaffe ich es!“

FAQs speziell für Diabetiker _____ **12**

Die 11 Steiner Prinzipien _____ **16**

Einkaufsliste mit gesunden Lebensmitteln _____ **20**

WOCHE 2 Kohlenhydrate _____ **38**

Wie funktioniert dein Stoffwechsel und was machen Kohlenhydrate mit dir? Kohlenhydrate werden geradezu verteufelt, wenn es um das Thema Abnehmen geht. Aber es ist wichtig, dass du gute Kohlenhydrate isst!

Woche 3 Trinken _____ **54**

Trink dich schlank! Verabschiede dich von Fertigsäften oder Softgetränken und trinke Wasser, Tee, schwarzen Kaffee oder Gemüse-Smoothies.

WOCHE 4 Eiweiß _____ **68**

Eiweiß ist ein großartiger Abnehmhelfer und ein Grundbaustein allen Lebens. Im Gegensatz zu Kohlenhydraten und Fetten, die dir und deinem Körper vorwiegend Energie liefern, sind Proteine in erster Linie Baustoffe für deinen Körper und notwendig für viele wichtige Körperfunktionen.

Woche 5 Fette _____ **84**

Überall heißt es immer: Iss Low-Fat! Oder Lebensmittel tragen den Zusatz „fettreduziert“. Lass die Finger von solchen Artikeln oder schau genau hin, warum sie wenig Fett haben. Die meisten dieser Produkte haben statt Fett einfach mehr Zucker drin!

Woche 6 Richtig einkaufen und planen _____ **98**

In der Regel geht es schneller, sich etwas Frisches zu zaubern, als erst den Backofen lange vorzuheizen, um eine Fertigpizza zu backen. Hier ist Planung das halbe Leben.

Woche 7 Frühstück _____ **112**

Wir kennen viele Menschen mit Gewichtsproblemen, die nie oder nur ganz selten frühstücken. Das ist schlecht für die Stimmung und man bekommt schnell Heißhunger. Deshalb besteht dein Frühstück ab sofort aus guten Kohlenhydraten und/oder Eiweiß.

INHALT

Woche 8 Mittagessen _____ 126

Unsere Gerichte gehen nicht nur schnell, sie schmecken auch unseren Kindern, was ja auch wichtig ist. Wir haben es am liebsten, wenn wir so wenig Töpfe oder Pfannen wie möglich brauchen. Dann müssen wir im Anschluss nicht so viel abwaschen.

Woche 9 Für unterwegs: Mittagessen und Snacks _____ 140

Viele von uns sind berufstätig. In der Kantine oder einem nahe gelegenen Restaurant lässt oft die Qualität zu wünschen übrig und du weißt nicht wirklich, ob der Koch viel Fett verwendet hat oder Geschmacksverstärker. Koch dir doch zu Hause etwas für den nächsten Tag vor.

Woche 10 Abendessen _____ 152

Abends solltest du weniger oder – besser noch – gar keine Kohlenhydrate zu dir nehmen, wenn du abnehmen möchtest. Denn abends bist du meist nicht mehr so aktiv, dein Körper benötigt nicht mehr so viel Energie in Form von Kohlenhydraten.

Woche 11 Zucker und Co. _____ 164

Das süße Gift trägt viele Namen: Saccharose, Laktose, Maltose, Maltodextrin, Dextrose, Fruchtzucker, Maissirup, Invertzucker, Agavendicksaft, Birnendicksaft. Und es gibt auch eine Fülle an Zuckeraustausch- und Zuckerersatzstoffen. Sind diese besser als Zucker?

Woche 12 Entschleunigung beim Essen _____ 178

Wenn du langsam isst, isst du automatisch weniger. Denn erstens kaust du länger, und zweitens dauert es etwa 10 bis 15 Minuten, bis dein Gehirn das Signal aussendet: „Ich habe keinen Hunger mehr.“

Rezepte _____ 194

Hier findest du einfache leckere Gerichte für jede Tageszeit.

Frühstück _____ 194

Kreative Frühstücksvarianten, die sättigen und den Blutzuckerspiegel möglichst konstant halten.

Mittagessen _____ 200

Für die Mittagszeit Rezepte, die satt machen, aber nicht auf den Magen schlagen mit einer Mischung aus Kohlenhydraten und guten Fetten.

Abendessen _____ 210

Für abends leichte, eiweißlastigere Gerichte wie Hähnchenbrustfilet mit Gemüse.

Steckbrief und Tagebuch _____ 216

Impressum _____ 224



Ich bin Matthias Steiner, Olympiasieger und Weltmeister im Gewichtheben. Die meisten kennen mich noch mit ungefähr 150 Kilogramm Körpermasse bei meinem Olympiasieg in Peking 2008 im Superschwergewicht.

Damals war ich „stärkster Mann der Welt“. Nach dem Ende meiner Profisportkarriere 2013, da brauchte und vor allem wollte ich die Extrakilos nicht mehr. Deshalb habe ich innerhalb eines guten Jahres 45 Kilo abgespeckt, ohne zu hungern und ohne eine Diät gemacht zu haben. Seither halte ich mein Gewicht problemlos.



Hallo, ich bin Inge Steiner, Moderatorin und Mama von zwei Jungs. Ich seh zwar sportlich aus, bin aber eher sportfaul und zudem schon eine etwas reifere Tomate mit meinen 46 Jahren. Du siehst also, man muss kein ehemaliger Leistungssportler sein, um gut in Schuss zu sein. Es reicht vollkommen, wenn du nach dem Steiner Prinzip lebst! Ich habe noch nie eine Diät gemacht – denn die bringen einfach nichts. Mit 18, da hatte ich auch mal zehn Kilo mehr drauf als heute. Warum? Ich war als Au-pair in den USA und habe fast nur Fast Food gegessen und mich viel zu wenig bewegt. Es sind also nicht einfach die Gene, die uns dick machen, es sind vor allem das falsche Essen und der Mangel an Bewegung.



Matthias: Über meinen Abnehmweg habe ich bereits mit Inge den Bestseller „Das Steiner Prinzip“ geschrieben.

Da ich aber immer wieder gebeten wurde, Kochrezepte und Fitnessübungen zu zeigen, habe ich beschlossen, ein neues Buch und ein Onlineprogramm für all diejenigen, die lieber per Video mit uns trainieren wollen, anzubieten.

Auf www.steinerprinzip.com zeigen Inge und ich dir 12 Wochen lang, wie du das Steiner Prinzip verinnerlichen kannst, dabei abnimmst und dich von Tag zu Tag, von Woche zu Woche immer wohler in deiner Haut fühlst.



Du willst etwas an deinem Leben verändern und dich endlich wieder wohl in deiner Haut fühlen? Dann bist du hier bei uns genau richtig. Wir werden gemeinsam dafür sorgen, dass du innerhalb von 12 Wochen nicht nur abnimmst, sondern auch dauerhaft weißt, wie du dich bewusst ernährst und wie du problemlos wieder Bewegung in deinen Alltag bringst.

Und wenn du schon einen trainierten Körper hast und ihm den letzten Schliff verpassen möchtest, dann bist du hier genauso richtig. Denn bewusste Ernährung ist für alle wichtig. Ich habe 45 Kilo abgenommen, vielleicht willst du ja nur fünf oder zehn Kilo abnehmen. Mit dem Steiner Prinzip schaffst du das!

Inge: Wir nehmen dich an die Hand, motivieren dich. Du wirst abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt. Ohne Verzicht. Und eines garantieren wir dir jetzt schon: Du wirst viel Spaß haben! Lass uns deine Wanderung beginnen, am Ende wirst du den Gipfel stürmen!

WOCHE 1

Glückwunsch, du hast ihn gewagt, den ersten Schritt in dein neues Leben!



Du hast deine Komfortzone verlassen und willst mit deinen alten Gewohnheiten brechen. Herzlich willkommen beim Steiner Prinzip. In den nächsten 12 Wochen zeigen wir dir, wie du abnehmen kannst – ohne zu hungern und ohne Kalorienzählen –, um am Ende dein Idealgewicht, dein Wohlfühl-Ich zu erreichen! Brich mit deiner Routine und gewinn dein vitales Leben zurück.

Starte jetzt deine persönliche Gesundheitsreform! Versteh dich selbst als Gipfelstürmer! Ab jetzt brauchst du vor allem eines:

Motivation und ein Ziel, das dir emotional wichtig ist! Dann ist Spaß garantiert. Der Spaß daran, dich zu verändern und Schritt für Schritt zu deinem Wohlfühl-Ich zu gelangen. Mit der richtigen Grundeinstellung kommst du ans Ziel. Es spielt keine Rolle, dass du bisher deine Abnehmziele nicht erreicht hast. Vorbei ist vorbei! Jetzt bist du auf dem richtigen Weg, der dich garantiert ans Ziel bringt. Sag dir immer wieder: „Dieses Mal schaffe ich es!“

Gleich mal vorweg: Das Steiner Prinzip ist keine Diät, sondern eine Lebenseinstellung, eine Lebensweise. Genau genommen unsere Lebensweise. Wir als Familie Steiner leben nach diesem Prinzip und wir möchten, dass du nach diesen 12 Wochen dein eigenes Prinzip entwickelst, das Müller-, Berger-, Meier-Prinzip, das in deinen persönlichen Alltag passt und mit dem du dein Idealgewicht erreichst und dich ein Leben lang in deinem Körper fit und vor allem wohlfühlst. Dazu zeigen wir dir, worauf du bei Lebensmitteln achten solltest, und natürlich kochen wir auch zusammen und wir zeigen dir für jede Woche Fitnessübungen mit deinem eigenen Körpergewicht, die du mit wenig Aufwand zu Hause – oder wo auch immer du gerade bist – umsetzen kannst.

Matthias: Ich habe im Laufe eines Jahres 45 Kilo abgenommen, ohne zu hungern und ohne eine Diät gemacht zu haben. Mein Wunschgewicht halte ich seither problemlos. Denn beim Steiner Prinzip gibt es keinen Jo-Jo-Effekt. Und auch wenn du vielleicht nur fünf oder zehn Kilo dauerhaft verlieren willst, um dich fitter und wohler in deinem Körper zu fühlen, dann bist du hier genau richtig.

Inge: Jetzt denkst du vielleicht: „Na ja, dass ein Olympiasieger es schafft, so enorm viel abzunehmen, das verwundert mich nicht. Schließlich sind Sportler extrem diszipliniert“ – dann schau dir bitte mich an. Ich habe in meinem Leben noch nie übermäßig Sport getrieben, aber ich sehe noch ganz okay aus, wenn man bedenkt, dass in meinem Bauch mal meine beiden Jungs Felix und Max drin waren. Und ich außerdem schon so langsam auf die 50 zusteure. Viele in meinem Alter sagen: „Mit über 40 wird es immer schwieriger, sein Gewicht zu halten.“ Wird es nicht! Glaub mir. Du musst nur die richtige Kombination aus Ernährung und Bewegung für dich finden. Egal wie alt du bist, jeder kann sein Wohlfühl-Ich-Gewicht erreichen. Jeder kann schlanker und fitter werden! Wie gesagt: Ich habe in meinem Leben noch nie eine Diät gemacht. Ich sage nur: Finger weg davon!

Matthias: Ich treibe gerne Sport, und mindestens genauso gerne esse ich. Und ich nasche leider auch verdammt gerne. Damit ich mir das erlauben kann, muss ich mich einfach mehr im Alltag bewegen. Beim Steiner Prinzip ist also nichts verboten, du musst nur wissen, wie du eine Balance hinbekommst, mehr zu verbrennen, als du zu dir nimmst.

Inge: Genau, ich als Sportmuffel muss eben bei der Ernährung genauer hinschauen, was mir aber überhaupt nicht schwerfällt. Im Gegenteil, es macht mir unglaublich viel Spaß, mich mit Lebensmitteln zu beschäftigen. Sportmuffel heißt ja nicht, dass ich mich im Alltag nicht ausreichend bewege. Das solltest du auch, wenn du dein Wohlfühlgewicht erreichen willst.

Matthias: Wir zeigen dir hier Woche für Woche Fitnessübungen, aber uns ist es genauso wichtig, dass Bewegung im Alltag wieder ein wichtiger Bestandteil deines Lebens wird. Lass das Auto, den Bus oder die U-Bahn mal stehen und geh wieder mehr zu Fuß. Meide ganz bewusst Rolltreppen und Aufzüge und nimm stattdessen einfach die Treppe. Achte ab sofort wieder ganz bewusst darauf, wo du dich im Alltag mehr bewegen kannst. Such die Bewegung, die dir Spaß macht!

Inge: Geh regelmäßig spazieren und fahr Fahrrad. Wir zum Beispiel sind in der Stadt fast ausschließlich zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs – auch unsere Kinder. Erstens sind wir so an der frischen Luft und zweitens bewegen wir uns dadurch ausreichend.

Matthias: Ganz wichtig – beim Steiner Prinzip steht der Spaß im Vordergrund. Der Spaß, sich zu bewegen und mehr über Lebensmittel zu erfahren. Und wir versprechen dir: Mit jedem Kilo, das purzelt, kommen auch automatisch noch Lebenslust und Lebensqualität zurück.

Du schaffst das! Was ich kann, kannst du auch! Es ist nie zu spät, dich zu verändern, egal wie alt du bist oder wie unfit du dich im Moment fühlst. Und es gibt auch KEIN „Ja, aber ...“ oder so. Denn auch wir sind eine ganz normale Familie mit alltäglichen Problemen, mit einem hektischen Alltag, auch wir sind vielen Versuchungen ausgesetzt, aber wir nehmen uns ganz bewusst Zeit für uns und unsere Körper, weil wir uns wichtig sind. Also, sei auch DU dir wichtig, entdecke dein Potenzial, lass uns loslegen und Spaß haben!

Was für ein Fitnesstyp bist du?

Das Besondere am Steiner Prinzip ist, dass es für jeden geeignet ist (vorausgesetzt, dein Arzt gibt dir grünes Licht dafür). Wir bieten Körpergewichtstraining in verschiedenen Stufen an. Du findest genau dein Level, mit dem du dein Wohlfühlgewicht erreichst.



Flachländer: Du bist ein Sportmuffel mit Schwimmringen und hast vielleicht auch schon erste Knie- oder Rückenprobleme.

Bergsteiger: Du bringst schon eine gewisse Grundfitness mit, hast aber trotzdem schon länger nichts mehr gemacht und möchtest dringend einige Kilos um die Hüften loswerden.

Alpinist: Du bist ein sportlicher Typ und möchtest deinen Körper weiter definieren und durch das Steiner Prinzip erfahren, wie

du durch bewusste Ernährung und gezielte Übungen deinen Trainingserfolg steigern kannst.

Zuckersüßer: Du bist „zuckersüß“ wie Matthias. Egal ob du Typ-1-Diabetes, Typ-2-Diabetes oder eine Mischform hast, willkommen im Klub der Zuckersüßen! Für uns ist Bewegung enorm wichtig. Denn mithilfe der Bewegung bekommen wir unseren Blutzucker viel besser in den Griff.

Wenn du Typ-2-Diabetiker bist, dann kannst du durch bewusste Ernährung und Bewe-

gung deinen Zucker bestenfalls sogar wieder komplett loswerden. Wenn das mal nicht Motivation genug ist! Wir Typ-1-Diabetiker haben einen Vorteil gegenüber Stoffwechselgesunden: Unser Körper meldet uns sofort, wenn etwas nicht stimmt. Also sieh es positiv und akzeptiere deinen Diabetes, dann wird dir vieles im Leben leichter fallen. Alle drei Trainingsvarianten sind für dich als Diabetiker geeignet, je nach deiner persönlichen Grundfitness. Du solltest allerdings – bevor du mit dem Training beginnst – bei

deinem Arzt einen Check machen. Wichtig ist auch, dass dein Arzt dir sagt, bei wie viel Milligramm pro Deziliter (mg/dl) dein Blutzuckerwert VOR dem Training liegen sollte.

Später findest du das Flachländer-Programm auf den **grün** markierten Seiten, das Bergsteiger-Programm auf den **orange** markierten Seiten und das Alpinisten-Programm ist für dich **rot** gekennzeichnet. So findest du Woche für Woche schnell zu deinen Übungen.



FAQs speziell für Diabetiker

Matthias: Uns Diabetikern wird ja gerne mal gesagt, wir dürften keinen Sport treiben. Ich weiß aber auch, dass viele keinen Sport treiben, weil sie Angst vor Unterzuckerungen haben. Diese Angst möchte ich dir mit den folgenden FAQs nehmen.

Darf ich als Diabetiker überhaupt die Steiner-Prinzip-Trainingseinheiten machen?

JA. Prinzipiell darfst du als Diabetiker ganz viele Sportarten machen. Dabei stellt sich weniger die Frage, ob du mehr Ausdauer oder mehr Kraft trainieren solltest, sondern viel wichtiger ist der Spaß an der jeweiligen Sportart. Ideal wäre eine Kombination aus Kraft und Ausdauer, damit dein Körper rundum gut versorgt ist. Gerade bei uns Diabetikern ist der moderate Muskelaufbau enorm wichtig, da Muskeln ja unsere Brennstoffzellen sind und wir dadurch einfach weniger Insulin beim Essen aufbringen müssen. Wenn du regelmäßige Bewegung schon gewohnt bist und weißt, wie sich dein Blutzucker bei Belastung verhält, dann ist es nur noch wichtig, vor den Übungen



zu messen. Falls dir jegliche Erfahrung fehlt, dann kläre bitte vorher mit deinem Arzt ab, wie du dich vor und während des Trainings verhältst. In jedem Fall aber ist dieses Programm diabetikertauglich, da du erstens die Schwierigkeitsstufe selbst bestimmst und zweitens auch die Wiederholungszahl und Pausenzeiten steuern kannst.

Wie verhält sich mein Blutzucker nach dem Steiner-Prinzip-Training?

Die Übungen sind so konzipiert, dass sie sich Woche für Woche steigern und du natürlich auch selbst noch die eine oder andere Wiederholung mehr machen kannst. Es gibt auch Übungen, die du mit etwas Gewicht machen kannst, das du frei wählst. Wenn sich nach den Einheiten ein Muskelkater einstellt, kann es auch durchaus sein, dass das Training ein paar Stunden nachbrennt, und in Kombination mit bewusster Ernährung brauchst du dann vielleicht auch etwas weniger Insulin oder eine geringere Dosis an Tabletten. Da gilt es dann einfach etwas engmaschiger zu messen am Trainingstag.

Bei den Steiner-Prinzip-Trainingseinheiten geht es ja um Muskelaufbau. Sollte oder darf ich dazu extra Eiweißpräparate zu mir nehmen?

NEIN. Denn gerade für uns Diabetiker ist ja ein Zuviel an Eiweiß nicht gut. Was wir an Eiweiß nicht verwerten können, scheiden wir über die Nieren wieder aus, und diese sind bei uns ja sowieso etwas gefährdeter als beim stoffwechselgesunden Menschen. Es reicht vollkommen aus, Eiweiß über die normale Nahrung aufzunehmen. Wenn es etwas mehr sein soll, dann bitte in Form von Fisch,

Quark, Joghurt oder Ähnlichem. Nahrungsergänzungsmittel sind teuer, tun uns Zuckersüßen nicht gut und vor allem werden die Muskeln ja erst durchs Training aufgebaut. Außerdem besteht bei zu hoher Eiweißaufnahme die Gefahr, dass mehrere Stunden danach der Blutzuckerspiegel unkontrolliert in die Höhe schießt. Wenn du abends zu viel Eiweiß isst, hast du die ganze Nacht über hohe Werte und wunderst dich am Morgen, warum der Zucker viel zu hoch ist, obwohl du kaum oder gar keine Kohlenhydrate gegessen hast. Darum also nur natürliches Eiweiß in Maßen konsumieren.

Ich bin Pumpenträger. Kann ich die Pumpe während der Übungen dranlassen?

Ja, natürlich. Die Übungen sind zwar teilweise dynamisch, aber nicht wild. Es kann sein, wenn du die Pumpe zum Beispiel am Hosensbund trägst, dass du sie zwischen den Übungen umplatzieren musst, da wir ja den ganzen Körper trainieren, aber mehr auch nicht. Vor allem sollst du ja deine Basalrate für das Training einstellen können, und die hilft ja nur, wenn du die Pumpe ständig trägst.

Darf ich die Pumpe während der Trainingseinheit ablegen?

Auch kein Problem. Eine Trainingseinheit dauert, je nach deinem Ehrgeiz, 15 bis 20 Minuten. Wenn du mit einem normalen Wert ins Training gehst, kannst du durchaus die Pumpe abmachen und der Blutzucker steigt in dieser Zeit nicht. Wahrscheinlich wird er trotzdem noch etwas sinken. Vergiss aber nicht, die Pumpe direkt danach wieder dranmachen.

Was passiert, wenn ich die Pumpe abgelegt habe und nach dem Sport nicht gleich wieder drannmache?

Bei der Insulinpumpe wird der Körper komplett von außen mit Insulin versorgt, das heißt, er hat kein Depot, wie es beim Pen der Fall ist. Somit ist es wichtig, dass die Pumpe ständig dranbleibt, und – wenn notwendig – immer nur kurz abgemacht wird. Das heißt, die Pumpe darf auf gar keinen Fall länger als 45 bis 60 Minuten vom Körper entkoppelt sein, da der Körper ja ständig mit Insulin versorgt werden will, wenn auch nur in ganz geringen Dosen. Ist dies nicht der Fall und die Pumpe zu lange ab, dann schießt nach wenigen Stunden der Blutzucker in die Höhe. Da hilft es auch nichts, wenn man vorher Sport gemacht hat. Bei länger andauernden, intensiven Trainingseinheiten lieber mit Essen gegensteuern. Auch bei reduzierter Basalrate darf diese nicht länger als eine Stunde unter 60 Prozent sein!

Welcher Blutzuckerwert ist ideal, um das Training zu starten?

Um eine Trainingseinheit von 15 bis 20 Minuten problemlos trainieren zu können, reicht im Normalfall ein Wert von 140 bis 150 mg/dl (7,7 bis 8,3 mmol/l) aus, um nicht zu unterzuckern. Natürlich reagiert jeder Diabetiker anders, denn es hängt auch ein Stück weit davon ab, wie deine aktuelle Fitness ist und wie stark deine Zuckerwerte auf Bewegung reagieren. Ich empfehle in jedem Fall, beim ersten Training auch immer mal wieder zwischen den Übungen zu messen, um zu sehen, wie dein Körper reagiert. Es kann durchaus sein, dass du entweder mit einem noch etwas höheren Wert anfangen musst

oder vielleicht sogar mit einem etwas niedrigeren. Wenn du keine leicht erhöhten Werte haben willst kurz vor dem Training, dann iss zwischendurch eine Kleinigkeit, die schnell ins Blut geht, zum Beispiel Trauben.

Wenn sich mein Blutzuckerwert an der unteren Grenze befindet, also bei 80 bis 90 mg/dl (4,4 bis 5 mmol/l), darf ich dann noch mit dem Training starten?

Nein. Die Übungen haben zwar nichts mit Leistungssport zu tun, aber sie sind trotzdem knackig. Wir wollen ja mit diesen Übungen nicht nur kräftigen, sondern auch den Stoffwechsel ankurbeln, also wird in jedem Fall auch etwas Zucker verbrannt. Bei Werten an der unteren Grenze bitte eine Kleinigkeit essen und mindestens 15 Minuten warten, bevor du mit dem Training startest.

Ich mache die konventionelle Insulintherapie mit dem Pen. Muss ich meine Tagesbasalrate verändern, um das Training durchführen zu können?

In der Regel nicht. Als ich selbst noch Profisportler war, habe ich ebenfalls die Pen-therapie gemacht und musste jeden Tag eine andere Basalrate spritzen, da das Training immer unterschiedlich intensiv war. Bei diesem Programm verhält es sich so, dass es zwar eine gewisse Belastung für 15 bis 20 Minuten gibt, aber diese ist nicht so extrem, dass sie die ganze Basalrate verändert. Solltest du aber irgendwann feststellen, dass deine Werte an den Trainingstagen doch etwas tiefer sind als sonst, dann kannst du durchaus, in Absprache mit deinem Arzt, die Basalrate etwas reduzieren. Trotzdem

darf es bei diesem Programm keine besonderen Schwankungen geben, da wir behutsam deine Muskeln aufbauen.

Ich bin Typ-2-Diabetiker und muss Medikamente nehmen. Auf was muss ich achten, um eine Trainingseinheit zu absolvieren?

Grundsätzlich verändert jede Form von Bewegung den Blutzuckerwert. So auch dieses Trainingsprogramm. Da ich weder deine körperliche Konstitution noch deine medikamentöse Einstellung kenne, rate ich dir vor Start des Programms deinen Arzt mit einzubeziehen. Es sind zwar nur 15 bis 20 Minuten Bewegung, aber jeder Stoffwechsel reagiert anders. Trotzdem ist dieses Programm nicht so intensiv, dass der Blutzucker verrücktspielt. Dennoch gehört vor allem in den ersten beiden Trainingswochen eine engmaschigere Blutzuckerkontrolle dazu.

Muss ich das STEINER-Prinzip-Training zu einer gewissen Uhrzeit absolvieren oder kann ich es flexibel gestalten?

Die einzige Regelmäßigkeit sollte sein: dreimal pro Woche mit möglichst gleichmäßigen Abständen, also immer ein bis maximal zwei Pause dazwischen. Zu welcher Tageszeit du die Übungen machst, bleibt dir überlassen, vor allem als Diabetiker ist es mir wichtig, dass du

die Übungen dann machst, wenn die Werte passen, oder wenn du vielleicht merkst, dass dein Zuckerspiegel anfängt zu steigen, und du willst gerade nicht Insulin spritzen – dann ist es eine wunderbare Gelegenheit, eine Einheit zu machen und das Insulin dadurch zu sparen.

Welche Nahrungsmittel sind grundsätzlich ideal für mich als Diabetiker vor oder während des Sports?

Das hängt natürlich ein Stück weit von dem Sport ab, den du gerade machen möchtest. Bei kurzen, aber intensiven Einheiten, bei denen hauptsächlich Zucker verbrannt wird, rate ich dir zu schnellen Kohlenhydraten. Beispielsweise Trockenfrüchte jeglicher Art bieten sich da an, denn sie haben viel Zucker und wenig Fett und können so schnell ins Blut gelangen. Machst du aber eher etwas länger Sport und dafür auch moderater, dann bietet sich eher eine Banane oder auch ein Müsliriegel an, eventuell auch immer nur stückchenweise. Bei unserem Programm brauchst du in der Regel nichts, da es doch eher kurz und nicht extrem intensiv ist. Außer, dein Blutzuckerspiegel befindet sich auf dem Weg nach unten oder du weißt, dass er schnell fallen wird, dann bitte auch mit etwas Zuckerhaltigem vorsorgen.



Die 11 Steiner Prinzipien

- Steiner Prinzip 1:** Verbrenne mehr, als du zu dir nimmst!
- Steiner Prinzip 2:** Trainiere Ausdauer und Kraft!
- Steiner Prinzip 3:** Finger weg von Diäten!
- Steiner Prinzip 4:** Hungere nie – iss regelmäßig!
- Steiner Prinzip 5:** Werde wieder Kind und bring Bewegung in deinen Alltag!
- Steiner Prinzip 6:** Lern die Nahrungsmittel kennen, damit du weißt, wann du was essen kannst!
- Steiner Prinzip 7:** Insulin stoppt die Fettverbrennung!
- Steiner Prinzip 8:** Ein konstanter Blutzuckerspiegel hilft dir beim Abnehmen!
- Steiner Prinzip 9:** Essen und Trinken ist Genuss, wenn die Qualität stimmt!
- Steiner Prinzip 10:** Regelmäßiges Essen hilft dir beim Abnehmen!
- Steiner Prinzip 11:** Fett macht dich nicht direkt dick, aber (vor allem) in Verbindung mit Zucker!



Erreiche dein Ziel: Führe Tagebuch und lege dein Fitness- profil an!

Heute ist Stunde null. Bevor du loslegst, setz dir ein Ziel, das dir ganz besonders wichtig ist – eine Sehnsucht. Mit einem Ziel kannst du dich fokussieren und dich an ihm festhalten, wenn es mal nicht so gut läuft! Wichtig ist, dir ein emotionales Ziel zu setzen. Was möchtest du in den 12 Wochen erreichen? Dein Ziel muss realistisch sein. Du möchtest in den 12 Wochen acht Kilo abnehmen, weil du bis zu deiner Hochzeit in dein traumhaftes Kleid passen möchtest. Oder du möchtest endlich wieder schlanker sein, damit du problemlos deine Schuhe zubinden kannst oder endlich wieder Treppen steigen kannst, ohne zu schnaufen wie ein Walross.

Was auch immer: Dieses Ziel muss dir emotional wichtig genug sein, damit du auch motiviert bist. Mit einem Ziel kannst du all deine Kräfte bündeln, dich fokussieren. Du kannst daran festhalten, auch wenn es mal nicht so gut läuft. Leistungssportler, aber auch in anderen Berufen erfolgreiche Menschen haben immer ein klares Ziel vor Augen, selbst wenn es oft Jahre entfernt liegt. Also: Ziel setzen,

aufschreiben und am besten irgendwo aufhängen, wo du es häufig sehen kannst.

Ein Ziel ist schnell gesetzt. Jetzt geht es darum, alles zu tun, dieses Ziel auch zu erreichen, und nicht zu hoffen und zu warten, dass es sich von alleine erfüllt. Es hilft nichts, DU musst aktiv werden. Freu dich drauf! Messe dich zum Erfolg: Halte Woche für Woche deine Werte fest. Also lege bitte erst dein Fitnessprofil an. Gewicht, Brustumfang, Taillenumfang, Hüftumfang. Messe dich zum Erfolg!

Bitte ab sofort auch Tagebuch führen. Mindestens eine Woche lang täglich, danach so oft wie möglich (eine Tagebuchvorlage und ein Fitnessprofil findest du am Ende des Buchs). Trage dort genau ein, wann du was und wie viel davon isst und trinkst und vor allem auch, wie viel du dich am Tag bewegst. Wichtig ist, dass du wirklich alles notierst, auch wenn es nur ein Keks, ein Gummibärchen oder ein Cappuccino zwischendurch ist. Auch wie du dich fühlst, hältst du in deinem Tagebuch fest. Wenn du unterwegs bist, fotografierst du einfach alles, was du isst, vorher mit deinem Smartphone und trägst es am Abend nach. Der Vorteil eines Abnehm-Tagebuchs ist, dass du damit jemanden hast, der dich zugleich kontrolliert und anspricht. Wenn du nach vier oder nach acht Wochen nachlesen kannst, welche Fortschritte du gemacht hast, wirst du dich freuen wie ein Schneekönig. Und es hilft dabei, dich nicht selbst zu betrügen. Denn unser Gehirn verleitet uns gerne dazu, uns Dinge schönzureden. Im Rückblick ist gerne mal alles größer, weiter, besser oder weniger schlimm. Deshalb: Aufschreiben – dann hast du es schwarz auf weiß!

Matthias: Das machen Leistungssportler auch. Wenn man im Rückblick sieht, was man selbst so geleistet hat, dann motiviert das noch viel mehr! Mache auch jede Woche ein Bild von dir, um deine Veränderung zu erleben! Ich habe mich mit meinen 150 Kilo gar nicht so dick gefühlt, aber als ich dann regelmäßig Bilder von mir gemacht habe, war ich doch mehr als erstaunt, wie ich mich Stück für Stück in einen schlankeren, jünger aussehenden Kerl verwandelt habe.

Inge: Ein aktuelles Foto hilft dir dabei, dich besser wahrzunehmen. Im Spiegel siehst du gar nicht so dick aus, oder anders ausgedrückt: Du empfindest es nicht so. Es ist leider so, dass du mit jedem Kilo, das du zunimmst, immer mehr das Gefühl für deinen Körper verlierst. Zuerst zwickt nur die Hose. Dann wird sie zu eng, und du kaufst einfach eine größere. Die Oberteile werden auch immer weiter, und da du dich ja tagtäglich im Spiegel siehst, bekommst du die Veränderung gar nicht mit, weil sie ja langsam vorstattengeht. Dein tägliches Umfeld – Freunde, Familie und Arbeitskollegen – gewöhnt sich genauso an deinen Anblick.

Matthias: Auch ich, der ich ja – rein sportlich gesehen – die Kontrolle über meinen Körper hatte, erschrecke, wenn ich Fotos aus meiner aktiven Zeit sehe. Ich habe mich nicht als so dick empfunden, wie ich ausgesehen habe und wie ich auf andere gewirkt haben muss. Offensichtlich hatte auch ich das Gefühl für meinen Körper verloren, denn meine Selbstwahrnehmung war eine komplett andere. Ich habe mich mindestens 20 Kilo leichter gefühlt als der Matthias, den ich da auf den

Fotos sehe. Also, Tagebuch führen und Fotos machen. Am besten, du fotografierst dich in eng anliegender Kleidung. Und ziehe ja nicht den Bauch ein, sondern präsentiere dir die volle Wahrheit.

Bevor du mit unseren Fitnessübungen loslegst, empfehlen wir dir: Wenn du lange keinen Sport mehr gemacht hast, über 40 Jahre alt und/oder übergewichtig bist, lasse einen Gesundheitscheck bei deinem Arzt machen. Insbesondere dann, wenn du Bluthochdruck oder Herzprobleme oder Diabetes hast, solltest du dieses Programm in enger Abstimmung mit deinem Arzt umsetzen.

Bewusste Ernährung

Nach und nach kleine Stellschrauben an deinem Essverhalten verändern, das ist der Schlüssel zum Erfolg!

Matthias: Ernährung ist ein ganz wichtiger Bestandteil des Steiner Prinzips, denn nur mit der richtigen Nahrung kannst du dich auch wohlfühlen. Wohlfühlen hat ja nicht nur etwas mit schlank sein zu tun, durch falsches Essen fühlst du dich auch oft müde, ausgelaugt, bekommst Kopfschmerzen oder wirst im schlimmsten Fall chronisch krank. Die Formel zum Wohlfühl-Ich lautet: 70-20-10. Zu 70 Prozent spielt Essen und Trinken eine Rolle, zu 20 Prozent die Bewegung und zu 10 Prozent die Gene. Wenn du nur Blödsinn isst, kannst du durch Bewegung allein nicht effektiv abnehmen. Aber mit Bewegung kannst du das Abnehmen beschleunigen und auch nachhaltig abnehmen.



Links: Diese Lebensmittel meidest du ab sofort. Rechts: Deine neue Vielfalt.

Inge: Prinzipiell solltest du ab sofort darauf achten, dass du so wenig raffinierten Zucker wie möglich zu dir nimmst. Die WHO, die Weltgesundheitsorganisation, empfiehlt etwa zehn Stück Würfelzucker am Tag. Das heißt jetzt aber nicht, dass du zehn Stück Würfelzucker zur Verfügung hast, um deinen Kaffee zu süßen, sondern es geht hier um deine gesamte tägliche Zuckerzufuhr, insbesondere um den Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln. Allein mit einem 200-Milliliter-Glas Softgetränk oder mit einem Glas Apfelsaft hast du deinen Tagesbedarf fast schon verbraucht, denn es stecken circa sieben Stück Würfelzucker drin. In einer Flasche Cola zum Beispiel ganze 36 Stück Würfelzucker, also mehr als DREIFACHE deines Tagesbedarfs. Damit du auch weißt, wo sich der Zucker versteckt, ist es wichtig, die Nährwerttabellen auf den Verpackungen zu lesen. Das ist recht einfach. Hier stehen die Angaben immer in Gramm pro 100 Gramm oder in Milliliter pro 100 Milliliter.

Zum Beispiel: Auf der Verpackung steht 21 Gramm Zucker pro 100 Gramm. Ein Stück

Würfelzucker hat 3 Gramm, also teilst du 21 durch 3 und erhältst sieben Stück Würfelzucker. Auch Produkte, die harmlos aussehen, können viel Zucker enthalten, so wie Rotkohl aus der Dose. Ist ja Gemüse, hat also kaum Zucker, denkst du dir. Weit gefehlt: Industriell verarbeiteter Rotkohl hat unglaubliche vier Stück Würfelzucker pro 100 Gramm. Und davon isst man meist mehr als 100 Gramm. Wenn du dir notierst, was du so den ganzen Tag an Zucker isst, konsumierst du weit mehr als die von der Weltgesundheitsorganisation empfohlenen zehn Stück Würfelzucker. Da bin ich mir sicher. Um der Zuckerfalle zu entgehen, isst du ab sofort möglichst nur noch natürliche, unverarbeitete Lebensmittel. In verarbeiteten Lebensmitteln stecken oft neben Zucker auch zu viel Salz und billiges Fett und jede Menge Zusatz- und Konservierungsstoffe, die allergische Reaktionen auslösen können. Wir haben dir eine Liste an Grundnahrungsmitteln zusammengestellt, die du dir kopieren und bei deinem nächsten Einkauf in den Supermarkt mitnehmen kannst.

Einkaufsliste mit gesunden Lebensmitteln, die du ab sofort ohne groß nachzudenken und ohne Reue einkaufen kannst

Dies ist nur unsere persönliche Empfehlung. Es gibt natürlich noch weit mehr gesunde Lebensmittel, die wir hier nicht aufgelistet haben, weil wir sie noch nie probiert haben oder weil sie uns nicht schmecken. Sieh es also mehr als Starthilfe und Inspiration an.

Gemüse & Hülsenfrüchte

- Alfalfa-Sprossen
Alfalfa-Sprossen sind mittlerweile in jedem gut sortierten Supermarkt erhältlich. Den höchsten Vitalstoffgehalt erhalten sie aber, wenn du die Sprossen selbst ziehst und frisch als Rohkost verzehrst. Das Keimen selbst ist nicht nur einfach, es macht auch Spaß, beim Wachsen zuzusehen!
- Artischocke
- Aubergine
- Avocado
- Blattsalat
- Champignons
- Fenchel
- Frühlingszwiebel
- Grünes Blattgemüse (Mangold, Spinat)
- Grüne Bohnen
- Gurke
- Ingwer
- Kartoffel
- Knoblauch

- Kohl (Blumenkohl, Chinakohl, Grünkohl, Kohlrabi, Rosenkohl, Rotkohl, Sauerkraut, Weißkohl)
- Kresse (kann man auch prima selber ziehen!)
- Kürbis
- Kichererbsenmus (Hummus)
- Karotten
- Kidneybohnen (Dose oder Glas)
- Kichererbsen (Dose oder Glas)
- Kräuter (frisch oder tiefgekühlt)
- Lauch
- Limetten
- Linsen
- Paprika
- Petersilie
- Pilze
- Radieschen
- Tomaten (bei Tomaten aus der Dose darauf achten, dass sie keinen zusätzlichen Zucker enthalten!)
- Topinambur
- Schalotten
- Sellerie
- Spargel
- Zucchini
- Zwiebeln
- Zitrone

Obst: möglichst BIO, damit es nicht gespritzt ist

- Äpfel
- Bananen, nicht mehr als 1 am Tag, am besten als Zwischenmahlzeit

- Beerenobst (Frisch oder gefroren)
- Birnen
- Mandarinen
- Orangen
- Auch anderes Obst darfst du natürlich essen, aber sei vorsichtig bei zuckerreichen Früchten wie Ananas, Aprikose, Mango, Papaya, Pflaume und Weintrauben – bitte nur ab und zu genießen.

Fleisch, Wurst & Eier

- Eier
- Hackfleisch, z. B. Pute, Rind
- Gefügel (Huhn, Pute, Ente)
- Weiderind oder Weidekalb
- Schinkenwürfel, fettarm

Milch- & Ersatzprodukte

- Buttermilch
- Hafermilch
- Kefir
- körniger Frischkäse, fettarm
- Magerquark
- Mandeldrink
- Naturjoghurt, ungesüßt
- Tofu
- Käse

Öle & Fette

- Chia-Samen
- Leinsamen (geschrotet, am besten selber schroten, da die Leinsamen sonst schnell ranzig werden)
- Nüsse und Kerne, z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Pinienkerne, Kürbiskerne Sonnenblumenkerne
- Nussmus, ungesüßt (kann man prima mit einem Hochleistungsmixer selber machen!)

- Mandelmus, ungesüßt (siehe Nussmus)
- Olivenöl nativ, extra vergine
- Leinöl, z. B. für Salate
- Sesamöl
- Sesamsamen
- Rapsöl,
- Kokosöl, z. B. zum Braten, aber auch lecker als Brotaufstrich
- Butter
- Butterreinfett (Gheebutter)
- Kokosnüsse
- Oliven

Fisch & Meeresfrüchte

- Garnelen (tiefgekühlt)
- Muscheln
- Thunfisch in der Dose: im eigenen Saft oder auch zum Kochen in Olivenöl
- Wildfisch: z. B. Lachs, Kabeljau, Hering, Sardinen, Forellen, Thunfisch (frisch oder tiefgekühlt)

(Pseudo)-Getreide

- Amaranth
- Buchweizen
- Dinkel
- Hafer
- Hirse
- Qinoa
- Reis (Naturreis, polierter Reis, Wildreis)

Brot

- Vollkornbrot vom Bäcker