



SUZY WENGEL

SCHLANK MIT DEM HANDVOLL-PRINZIP

DIE EINFACHSTE DIÄT
DER WELT

Aus dem Dänischen von Dr. Annette E. Doll

südwest



INHALT

EINLEITUNG 8

DAS HANDVOLL-PRINZIP 19

ESSEN MIT VERNUNFT 20

DAS TELLERMODELL 24

BEISPIELE FÜR MAHLZEITEN 31

SO BEGINNEN SIE, MIT VERNUNFT ZU ESSEN 36

KARINAS GESCHICHTE 43

WOCHENPLAN 48

KLEINE LECKEREIEN 51

FRÜHSTÜCK 69

MITTAGESSEN 103

ABENDESSEN 149

KUCHEN UND DESSERTS 209

ANHANG 221

ERNÄHRUNGSPLÄNE FÜR EINE WOCHE 222

NAHRUNGSMITTELLISTEN 227

MASS- UND GEWICHTSTABELLE 248

ÜBER DIE AUTORIN 250

REZEPTREGISTER 251

EINLEITUNG

Liebe Leser,

ich gehe einmal davon aus, dass Sie ein einfacheres, glücklicheres und gesünderes Leben führen möchten, weil Sie mein Buch in Händen halten. Vielleicht sind Sie übergewichtig und kämpfen seit vielen Jahren gegen den Jo-Jo-Effekt an. Möglicherweise beabsichtigen Sie aber auch nur, einige Kilos loszuwerden. Oder Sie wollen gar nicht abnehmen, sondern lediglich Ihre ungesunden Ernährungsgewohnheiten umstellen. Was auch immer Ihr Beweggrund sein mag, ich freue mich, Ihnen meine Ernährungsweise vorstellen zu dürfen, die dazu führte, dass ich selber vor sechs Jahren mein Übergewicht endgültig überwunden habe.

Im Frühjahr 2011 hatte ich mein persönliches Maximalgewicht erreicht – sowohl physisch als auch psychisch. Ich hatte gerade mein zweites Kind zur Welt gebracht und war so übergewichtig, dass ich gesundheitliche Probleme bekam. Ich wog um die 100 Kilo, und das ist für eine kleine Frau von 1,63 Meter eine ganze Menge. Ich hatte mich noch nie so unattraktiv gefühlt. Ich schnarchte. Ich

war häufig erkältet. Ich hatte Herzprobleme und fühlte mich ständig schlapp und müde. Ich bekam meine Allergie nicht mehr in den Griff und nahm jede Menge Medikamente, um sie in Schach zu halten. Wenn es warm war, schwitzte ich – sogar so stark, dass ich Einlagen unter den Achseln tragen musste, damit sich keine Schweißflecken bildeten. Mein Busen war ungeheuer groß. Unter mei-

“

**DAS »HANDVOLL-PRINZIP«
KÖNNTE MAN AUCH »ESSEN
MIT VERNUNFT« NENNEN,
WEIL ES AUF DEM GESUNDEN
MENSCHENVERSTAND BASIERT.**

”




nen Speckschwarten am Bauch bildete sich ein Pilz. Legte man den Body-Mass-Index (BMI) zugrunde, litt ich unter Fettleibigkeit zweiten Grades.

Wenn ich heute an diese Zeit zurückdenke, sehe ich mich unter einer riesigen Käse-glocke voll Fett sitzen. Mit diesem Bild verknüpfe ich zahlreiche Gefühle: Klaus-trophobie, Verzweiflung und Einsamkeit – aber auch Geborgenheit. Wie konnte ich es zulassen, dass mein Gewicht so außer Kon-trolle geraten war? Diese Frage habe ich mir immer wieder gestellt. Sie ist nicht einfach zu beantworten.

Aber ich kann mich genau daran erin-nern, wie die Gewichtsprobleme angefan-gen haben. In der siebten Klasse wechselte ich die Schule. Auf der alten Schule war ich gemobbt worden und ich hatte mich nie rich-tig dazugehörig gefühlt. In der neuen Schule änderte sich meine Situation. Ich fand Freundinnen und Anschluss. Damals fing ich an, meinem Körper Beachtung zu schenken. Ich verglich mich mit den anderen Mäd-chen, die ich dünn und schön fand. Ich wollte wie sie aussehen – schlank und mit dün-nen Bei-nen, weil ich merkte, dass man beliebt war, wenn man so aussah. Als ich mit 15 Jahren aufs Gymnasium ging, wog ich ungefähr 66 Kilo. Ich war nicht dick, eher gesund und wohlgeformt. Ich selbst sah das jedoch nicht so. Wenn ich in den Spiegel schaute, sah





ich ein dickes Mädchen mit kurzen Beinen und schiefen Zähnen. So wollte ich nicht aussehen. Damals fing mein Kampf mit den Kilos an, der 18 Jahre lang dauerte – ein Kampf, der mit den Jahren immer anstrengender und aufreibender wurde, weil die Kilos mehr und mehr wurden.

Damals als Teenager rief ich einmal in einer Freistunde meinen Arzt an und erzählte ihm von meinem Problem: Ich wog zu viel und wollte abnehmen. Das Gespräch dauerte fünf Minuten und danach stellte er mir ein Rezept über Schlankheitsspillen aus. Die Pillen verfehlten ihre Wirkung nicht und ich nahm ab. Doch sobald ich sie absetzte, hatte ich die Kilos wieder drauf.

“
**MEINE FRESS-
ATTACKEN WAREN
MEIN GEHEIMNIS,
EIN GEHEIMNIS,
FÜR DAS ICH MICH
SCHÄMTE.**
”

Auf diese Weise verbrachte ich die nächsten Jahre. Zeitweise lebte ich ausschließlich von Nudeln mit Käse oder von Milchreis mit Zimt und Zucker, während ich dann wiederum hungerte. Unzählige Male habe ich bis zu 30 Kilo abgenommen – und wieder zugenommen. Jedes Mal nahm ich ein bisschen mehr zu. Auf diese Weise kamen im Laufe der Jahre schleichend immer mehr Kilos dazu. Genauso schleichend und kontinuierlich passte sich mein Leben meinem Körper an, der ständig sein Gewicht veränderte. In meinem Schrank hatte ich Kleidung von Größe 36 bis 44, und ich hatte es mir zur Gewohnheit gemacht, dasselbe Kleidungsstück in verschiedenen Größen zu kaufen, sodass es passte, egal wo auf meiner Gewichtsskala ich mich gerade befand.

Als junges Mädchen war ich immer aktiv, sodass die zusätzlichen Kilos nicht daher rührten, dass ich tagelang auf dem Sofa lag und ungezügelt aß. Die Ursache meiner Gewichtszunahme war wohl eher falsche Ernährung. Ich liebte kalorienhaltige Mahlzeiten: Weißbrot mit Honig, Nutella und Käse, Cornflakes mit jeder Menge Zucker, Nudeln, Pizza sowie Burger-Menüs von McDonald's oder Burger King.

Mit Anfang 20 änderte sich mein Ernährungsmuster, und es gab Perioden, in denen ich nur einige Kilos zu viel wog, und andere, in denen ich dezidiert übergewichtig war,

“

ICH FOLGTE DEM SCHLANKHEITS- IDEAL DER ZEIT UND MACHTE EINE KUR NACH DER ANDEREN.

”

wenn ich keine Diät machte. Im Rückblick sehe ich, dass ich schlicht zu viel aß. Ich lebte in einer restriktiven Welt, in der es nur Schwarz und Weiß gab. Entweder stopfte ich ohne Sinn und Verstand alles in mich hinein, worauf ich gerade Lust hatte, oder ich verbot mir alles, weil ich gerade auf Diät war. Wenn ich während einer Diät der Versuchung erlag – und das passierte früher oder später immer –, war es das reinste Fiasko. Ich begann, mich wieder zu überfressen, denn dann war sowieso schon alles egal.

Meine Essgewohnheiten änderten sich, als ich mich von einem Partner trennte. Aufgrund der Trennung lebte ich von einem Tag auf den anderen plötzlich allein. Das war eine große Veränderung, ich war einsam und hatte gleichzeitig mit Liebeskummer zu kämpfen, den ich mithilfe von Essen zu lindern versuchte. Und das war einfach zu bewerkstelligen – niemand bekam mit, was ich aß, wodurch ich problemlos die Kon-

trolle aufgeben konnte. Meine Trauer und meine Fressattacken behielt ich für mich. Ich war fast schon zur Expertin geworden, die Fassade aufrechtzuerhalten, wenn ich mit anderen Menschen zusammen war – ich war immer die Fröhliche und Lächelnde. Ich glaube nicht, dass jemand ahnte, wie unglücklich ich innerlich war und welchen harten Kampf ich führte. Ich war zutiefst unzufrieden mit mir und meinem Aussehen und ich war es bald leid und hatte es satt. Ich verkroch mich und schwelgte in destruktiven Gedanken, weil ich keinen Ausweg aus meiner Situation sah.

2005 traf ich Jesper. Wir wurden ein Paar und zogen bald zusammen. Damals wog ich ca. 86 Kilogramm und meine restriktiven Ernährungsgewohnheiten und der Jo-Jo-Effekt hielten an. Meine Gedanken kreisten ununterbrochen um mein Gewicht, und ich beschäftigte mich ständig damit, was ich aß oder nicht aß. Ich hatte Strategien ent-





wickelt, heimlich zu essen und sämtliche Spuren danach zu vernichten. Beispielsweise konnte ich blitzschnell ein halbes Weißbrot mit Nutella verschlingen, wenn Jesper kurz aus dem Haus gegangen war. Ebenso geschickt und behände versteckte ich die Verpackungen, die verrieten, dass ich gerade vier oder fünf Eis am Stiel verspeist hatte. Ich kam auch auf die Idee, zwei Packungen Karamellbonbons zu kaufen und den Inhalt von der einen Packung in die andere zu füllen, sodass es aussah, als hätte ich nur eine Packung gekauft.

Während mich diese ganzen Strategien sehr beschäftigten, war ich zugleich bis über beide Ohren verliebt. Dieses neue Kapitel in meinem Leben animierte mich dazu, mich zusammenzureißen und abzunehmen. Ich hatte es richtig satt, ständig unzufrieden mit mir zu sein. Jedes Mal, wenn wir das Haus verließen, um auszugehen, überfiel mich das unangenehme Gefühl, nicht attraktiv zu sein – ganz gleich, wie viele Stunden ich vor dem Spiegel zugebracht hatte. Die Beine waren immer noch zu dick und die Augenlider umgeben von Fett. Mein ständiges Ziel war es, abzunehmen, und es kam mir so vor, als bestünde mein Leben aus einer einzigen Schlankheitskur. Dennoch veränderte sich mein Gewicht nicht wesentlich. Ich war gefangen in einem ungesunden Muster aus Hunger und Fressattacken, die sich abwechselten und dazu führten, dass mein Gewicht seinen Status quo beibehielt. Nichts änderte sich.



Doch dann passierte etwas. Weihnachten 2007 hielt Jesper um meine Hand an und ich sagte Ja. Damals hatte ich ein genaues Bild vor Augen, was ich bei unserer Hochzeit tragen wollte, und das war nicht meine damalige Kleidergröße 44. Ich hatte bis zur Hochzeit fünf Monate Zeit, um mein Übergewicht loszuwerden. Und mit größtem Einsatz schaffte ich es! Täglich ging oder joggte ich beinahe den gesamten Weg zur und von der Arbeit nach Hause und achtete peinlich genau auf meine Ernährung. Am 17. Mai 2008 heirateten wir. Mein Brautkleid hatte Kleidergröße 36. Es fühlte sich fantastisch an, mit Wespentaille mein Traumkleid zu tragen. Doch weder die Freude darüber noch

die Kleidergröße waren von Dauer, weil ich die strikte Diät natürlich nicht halten konnte. Bereits am Tag nach der Hochzeit fingen die Fressattacken wieder an – sogar heftiger als je zuvor. Ich hatte mein Ziel erreicht, und nun verlor ich die Kontrolle. Es war, als ob ich verzweifelt versuchte, alle Kalorien wieder aufzuholen, die sowohl meinem Körper als auch meiner Seele in den letzten fünf Monaten entgangen waren.

Innerhalb kürzester Zeit nahm ich 20 Kilo zu. Dann wurde ich schwanger, und als ich unseren ersten Sohn Valdemar 2010 zur Welt gebracht hatte, wog ich knapp unter 90 Kilo. Nach der Geburt war ich zusammen

mit Valdemar bei einer Kontrolluntersuchung bei meinem Arzt und zum ersten Mal sprach mich ein Außenstehender auf mein Gewicht an. Mein Arzt fragte mich verwundert, weshalb ich meine Ernährung und meinen Körper nicht unter Kontrolle hätte, wo ich doch alle anderen Lebensbereiche sehr gut im Griff hätte. Diese Frage ging mir nach. Zwei Monate später wurde ich jedoch wieder schwanger, ließ erneut die Zügel los und aß ohne Hemmungen.

Die Worte meines Arztes hatten jedoch Spuren hinterlassen. Ich nahm mir vor, mein Übergewicht nach der Geburt unseres zweiten Kindes Albert ernsthaft zu bekämpfen. Dies sollte jedoch nicht einen Tag, eine Woche oder einen Monat später geschehen, sondern vom Augenblick der Geburt an.

Damals wog ich fast 100 Kilo. Ich beschloss, die Gewichtsreduktion diesmal anders anzugehen. Keine schnelle Diät, keine Hungertur, kein übertriebenes Fitnessprogramm, das ich sowieso nicht hätte durchhalten können. Nein, dieses Mal wollte ich meinen gesunden Menschenverstand zu Hilfe nehmen und einen Weg finden, der zu mir passte. Ich war mir darüber im Klaren, dass ich meine Ambitionen herunterschrauben musste, und erkannte, dass die Dinge nicht entweder schwarz oder weiß sind. Und mir war bewusst, dass ich eine feste Struktur benötigte, um mein Ziel, eine dauerhafte Änderung meines Lebensstils, zu erreichen. Einen großen Teil meiner zwei-

ten Schwangerschaft verbrachte ich damit, Bücher über Ernährung zu lesen und mich mit Forschungsergebnissen zu dem Thema auseinanderzusetzen. Ich las, dass Proteine gut seien, Gemüse und Fett, wenn man gesund leben und abnehmen will. Und ich lernte, dass abwechslungsreiche Kost und eine dauerhafte Veränderung des Lebensstils entscheidend sind. Mit diesem Wissen im Hinterkopf fing ich noch einmal von vorne an.

Über einen langen Zeitraum meines Lebens habe ich nicht gemerkt, wann ich satt war. Deswegen aß ich ununterbrochen, ohne auf die Signale zu achten, die mein Gehirn aussandte. Jetzt ist alles so, wie es sein soll, doch es dauerte drei Jahre, bevor mein Körper gelernt hatte, ein natürliches Sättigungsgefühl zu entwickeln. Anfangs musste ich mich herantasten, und zu diesem Zeitpunkt war Struktur und Kontrolle besonders wichtig für mich. Ich merkte schnell, dass drei Mahlzeiten pro Tag ausreichend waren, wenn ich mich bei jeder Mahlzeit richtig satt aß. Zugleich schufen die drei Mahlzeiten eine Struktur, an der ich mich orientieren konnte. Wenn ich eine Stunde, nachdem ich etwas gegessen hatte, hungrig wurde, dann sagte mir mein Verstand, dass es sich nicht um richtigen Hunger handelte, und deswegen trank ich ein Glas Wasser, anstatt etwas zu essen.

Das klappte! Ich verlor innerhalb von neun Monaten 40 Kilo. Und ich habe mein

16

Gewicht seitdem gehalten. Je mehr Gewicht ich verlor, umso mehr Energie hatte ich. Ich hatte wieder Lust, mit meinen Kindern zu spielen, weil mich nicht mehr jede noch so kleine Anstrengung sofort aus der Puste brachte. Auf einmal musste ich mich nachmittags nicht mehr auf dem Sofa ausruhen. Die Gewichtsreduktion beeinflusste mein gesamtes Leben – ich hatte bessere Laune und mehr Energie, meine Haut wurde schöner und ich bekam meine Allergie in den Griff. Außerdem hatte ich wieder die Zeit und Kraft, über andere Dinge als Essen und mein Gewicht nachzudenken. Ich kann ohne Übertreibung sagen, dass ich bis zu dem Zeitpunkt, als ich abgenommen habe, zu 95 Prozent mit negativen Gedanken und Spekulationen über mein Gewicht beschäftigt gewesen war. Nachdem ich abgenommen hatte, war ich diese Sorge los, und das verschaffte mir eine Menge Energie. Ich weiß die physische und psychische Ausgeglichenheit sehr zu schätzen, die ich erlangte, nachdem ich meine Fressattacken überwunden hatte.

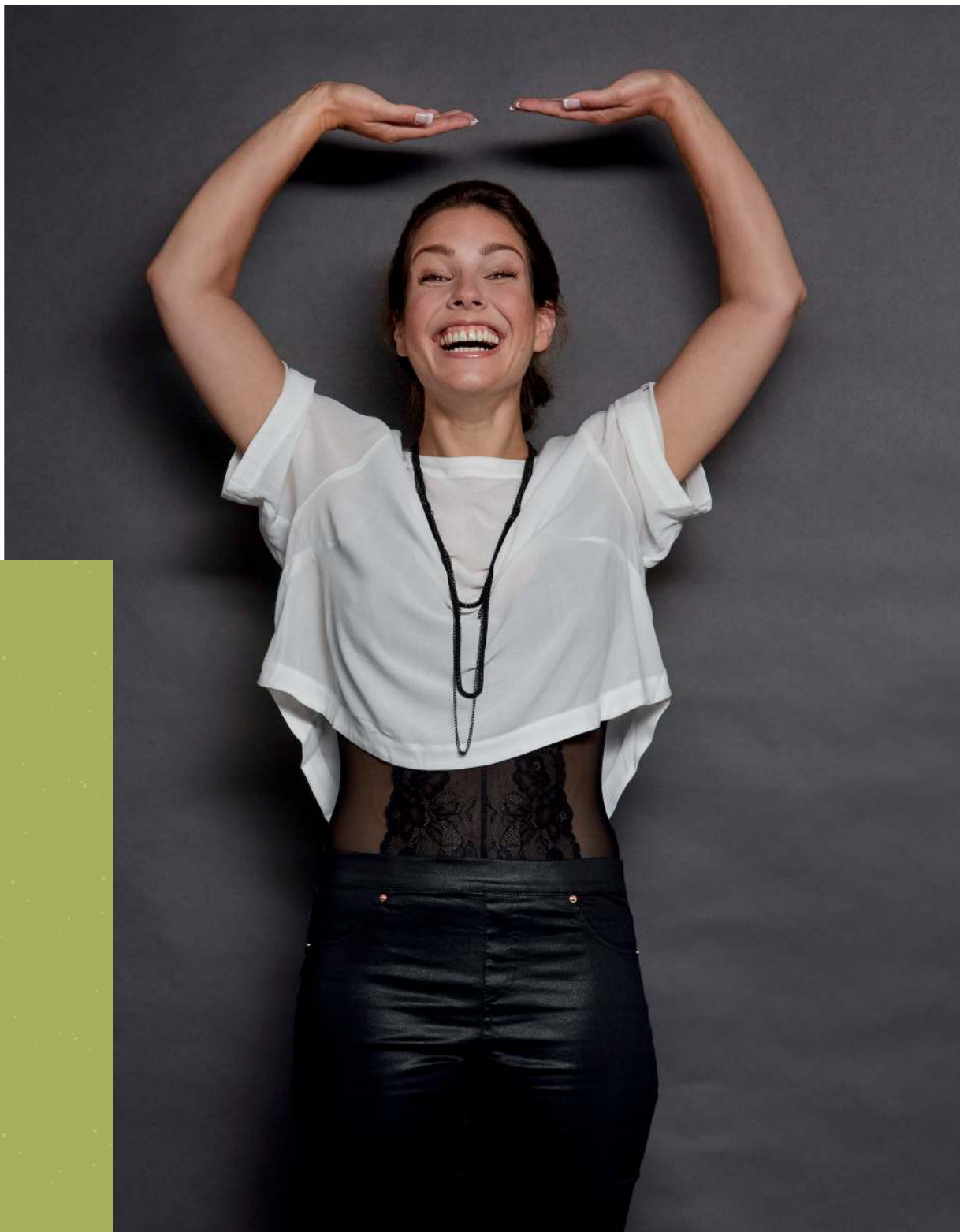
Nachdem der Knoten in meinem Kopf geplatzt war und ich mein Gewicht verringert hatte, wollte ich meine Erfahrungen gerne an andere weitergeben. Wie schön wäre es, andere Übergewichtige dabei zu unterstützen, die gleiche Freiheit zu erlangen! Ich machte eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin und schrieb zugleich

all meine Erfahrungen auf. Gesunder Menschenverstand und einfache Umsetzbarkeit sollten die Grundpfeiler bilden. Ich wollte weg davon, Kalorien zu zählen und Essen abzuwiegen. Das war viel zu anstrengend. Deswegen kam ich auf die Idee mit der Hand als Maßeinheit und den drei Esskisten – das System, das ich in diesem Buch vorstelle.

Ich hoffe, Sie haben genauso viel Freude an »Schlank mit dem Handvoll-Prinzip« wie ich.

Ihre Suzy Wengel

“
**ICH HABE SOZUSAGEN
MEINE KÄSEGLOCKE
VERLASSEN UND BIN
INS LEBEN ZURÜCK-
GEKEHRT – IN EINE
REALITÄT, IN DER ICH
GERNE LEBE.**
”





1

DAS HANDVOLL-PRINZIP



ESSEN MIT VERNUNFT

Wie in der Einleitung bereits erwähnt, beruht diese Methode auf dem gesunden Menschenverstand. Abgesehen davon, dass sie ganz einfach und unkompliziert ist, basiert sie darauf, dass man die Nahrung, die man essen will, eben mithilfe des gesunden Menschenverstands zusammenstellt. Mit Vernunft essen können alle, unabhängig von Größe und Gewicht. Es ist eher ein Lebensstil als eine Diät. Der Grundgedanke besteht darin, dass Sie wie immer essen, aber in einer vernünftigen Menge. Auf diese Weise müssen Sie nicht Ihre gesamte Ernährung umstellen, sondern nur die Menge anpassen. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie die Änderung Ihres Lebensstils auf lange Sicht durchhalten, ist somit größer.

Wenn Sie Spaghetti bolognese für die Familie kochen, bedeutet das, dass Sie weniger Spaghetti und mehr Bolognese essen als früher. Zugleich reichern Sie die Bolognese mit Gemüse an und servieren dazu grünen Salat. Sie dürfen auch reichlich Käse darüberstreuen, um den Geschmack abzurunden. Fett ist beim »Handvoll-Prinzip« nämlich nicht verboten – Fett in der richtigen Menge ist gesund für den Körper und verleiht dem Essen mehr Geschmack.

Unsere Methode beruht nicht auf einem vorgefertigten Ernährungsplan, sondern auf einfachen Regeln, an die Sie sich halten sollen. Durch die Regeln haben Sie eine optimale Nahrungszusammenstellung, die dafür sorgt, dass Ihr Blutzuckerspiegel den ganzen Tag über stabil bleibt. Ich orientiere mich dabei an den offiziellen Ernährungsempfehlungen des dänischen Gesundheitsministeriums. Die Idee besteht ganz einfach darin, sich an guter, gesunder Nahrung satt zu essen. Dadurch ist die Verlockung jener Nahrungsmittel, durch die Sie zunehmen, nicht mehr ganz so groß. Ich gebe Ihnen auch eine mentale Stütze an die Hand, die Ihnen helfen soll, wenn Sie ein Stück Kuchen oder eine andere Leckerei genießen, nämlich meine Esskisten.

Beim »Handvoll-Prinzip« ist nichts verboten. Allerdings gibt es Nahrungsmittel, die Sie nur in gewissen Mengen genießen oder durch die restlichen Mahlzeiten kompensieren sollten. Diese Nahrungsmittel sind Genussmittel. Das können Süßigkeiten sein, Kuchen, Eis, Chips oder Getränke mit einem hohen Zuckeranteil, aber auch Cornflakes zum Frühstück oder Kaffee und Tee mit Zucker oder Honig gesüßt.



DIE ESSKISTEN

Die Esskisten sind wie gesagt ein mentales Werkzeug, das Ihnen helfen soll, den Überblick über Ihre Mahlzeiten zu behalten. Jede Esskiste repräsentiert eine Mahlzeit. Stellen Sie sich vor, dass Sie täglich drei Esskisten zur Verfügung haben. Wenn einmal etwas mehr Essen in einer Kiste landen sollte oder Essen, das überhaupt nicht eingeplant war, dann schließen Sie diese Esskiste einfach und machen weiter, ohne sich zu geißeln und ohne schlechtes Gewissen. Denken Sie an Menschen, die immer normalgewichtig waren. Diese essen auch bisweilen zu viel oder zu kalorienhaltig, und das tun sie, ohne sich Vorwürfe zu machen. Kommen Sie weg von dem Gedanken: »Jetzt ist alles zunichte-

gemacht, nun ist es sowieso schon egal.« Aber es empfiehlt sich, streng zu sein, wenn Sie zur nächsten Esskiste kommen.

Wenn Sie das Prinzip hinter den Esskisten erst einmal verstanden haben, können Sie diese variieren und anpassen, wenn Sie beispielsweise auswärts essen oder Gäste haben. Sie können sich zu den ersten Mahlzeiten des Tages mit zwei halben Esskisten

“

WER SICH EINFACH AN GUTER, GESUNDER NAHRUNG SATT ISST, MUSS SICH NICHT MEHR VOR VERSUCHUNGEN FÜRCHTEN.

”



begnügen oder nur eine einzige Esskiste im Laufe des Tages öffnen. Somit haben Sie zwei Esskisten übrig, wenn Sie ausgehen oder Besuch haben. Sie können sich auch dafür entscheiden, Ihre Esskisten normal zu bestücken, auch wenn Sie am Abend zu einem Fest oder einem anderen gesellschaftlichen Anlass eingeladen sind. Je nachdem, wie viele Einladungen es sind, wird sich Ihr Gewicht auf diese Weise natürlich nicht ganz so schnell verringern. Das Entscheidende ist jedoch, dass Sie Vernunft walten lassen und nicht zu viel essen.

DREI MAHLZEITEN PRO TAG

Es ist nicht bewiesen, dass es besser ist, sechsmal am Tag zu essen anstatt dreimal. Einige Menschen benötigen mehr Mahlzeiten pro Tag, andere hingegen weniger. Dennoch besteht kein Zweifel daran, dass das Risiko, zu viele Kalorien zu sich zu nehmen, groß ist, wenn Sie häufiger essen.

Mit drei Mahlzeiten am Tag fällt es Ihnen möglicherweise leichter, Ihren Blutzuckerspiegel stabil zu halten, besonders wenn die Mahlzeiten vernünftig zusammengesetzt sind (siehe Tellermodell S. 24). Außerdem tut es dem Körper gut, sich zwischen den Mahlzeiten zu erholen, nicht nur was den Blutzuckerspiegel anbelangt, sondern auch die Sinne und den Darm.

Last, but not least: Es ist gut, zwischendurch richtigen Hunger zu verspüren! Dieser unterstützt eine natürliche Regulierung der

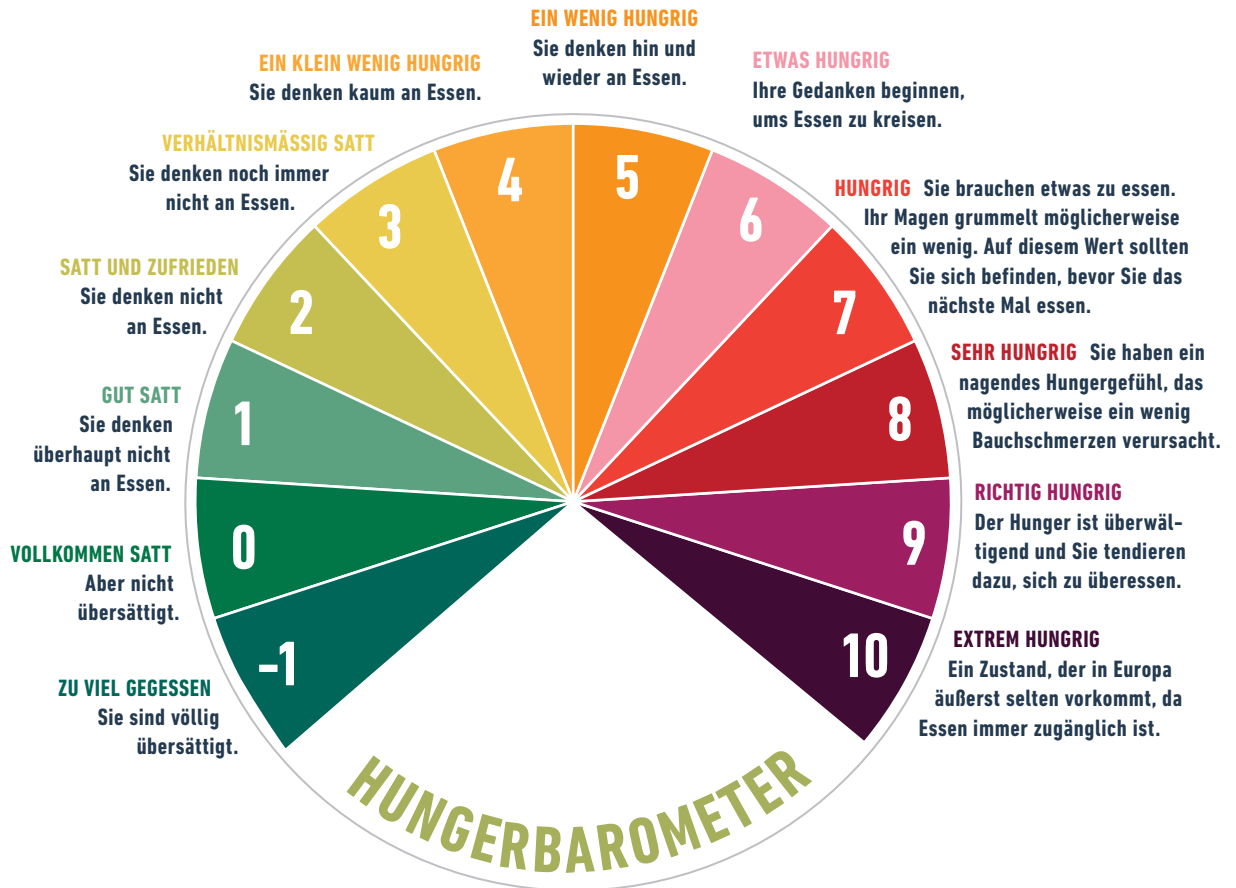
Nahrungszufuhr. Wenn die Esskisten mit vernünftigem, nahrhaftem Essen gut gefüllt sind, dann haben Sie nicht den gleichen Heißhunger wie bei vielen Mahlzeiten am Tag, die unterschiedlich groß sind.

Ich empfehle Ihnen, in den ersten 14 Tagen das Tellermodell und die drei Esskisten genau zu befolgen. Schreiben Sie ruhig auf, was Sie essen, um sicherzustellen, dass Sie ausreichend Nahrung bekommen. Sie werden wahrscheinlich merken, dass Sie plötzlich keine Zwischenmahlzeiten mehr benötigen und es als Befreiung empfinden, nur noch dreimal am Tag zu essen. Nach den ersten beiden Wochen werden Sie imstande sein zu entscheiden, wie viele Mahlzeiten Sie benötigen.

DAS HUNGERBAROMETER

Wenn Sie nach den ersten 14 Tagen merken, dass es Ihnen immer noch Schwierigkeiten bereitet festzustellen, wann Sie Hunger haben oder wann Sie satt sind, dann orientieren Sie sich einfach weiter an unseren Regeln. Wenn Sie hingegen das Gefühl haben, allein zurechtzukommen, dann ist der Zeitpunkt gekommen, Ihr Hungerbarometer kennenzulernen.

Stellen Sie sich Ihren Appetit als ein Gefühl vor, das Sie mithilfe eines Hungerbarometers mit einer Skala von minus eins bis zehn messen können. Der Wert null bedeutet »überhaupt keinen Hunger« und zehn bedeutet »wahnsinnig hungrig«. Minus eins bedeutet,



dass Sie zu viel gegessen haben. Ziel ist es, dass Sie eine Esskiste öffnen und eine Mahlzeit nach dem Tellermodell zu sich nehmen, wenn Sie bei den Werten sieben oder acht auf Ihrem Hungerbarometer landen. Auch ein spätes Frühstück ist völlig in Ordnung, wenn Sie gleich nach dem Aufstehen keinen Hunger verspüren oder spät zu Abend gegessen haben. Es ist ein Märchen, dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages ist, und es ist auch ein Märchen, dass sich alles in Fett verwandelt, was Sie nach acht Uhr abends essen.

Wenn Sie Ihren Hunger kennengelernt haben und nur essen, wenn Sie hungrig sind, werden Sie mit der Zeit mithilfe des Tellermodells genau die Nahrungsmenge zu sich nehmen, die Sie für fünf bis sechs Stunden sättigt. Wenn Sie so gegessen haben, landen Sie auf null, und nach fünf bis sechs Stunden werden Sie sich wieder bei sieben bis acht einordnen. Auf diese Weise finden Sie ganz natürlich ein Essensmuster, das zu Ihnen passt. Dieses Muster ist nicht statisch – es kann von Tag zu Tag variieren oder auch von Jahreszeit zu Jahreszeit.

DAS TELLERMODELL

Das Tellermodell zeigt Ihnen, was sich auf Ihrem Teller befinden sollte: Gemüse, Proteine, Stärke/Obst, Fett und eventuell etwas Dressing. Sie können auch eine begrenzte Menge Milchprodukte zu sich nehmen. Getränke ohne Kalorien dürfen Sie unbegrenzt trinken. Am besten stillen Sie Ihren Durst jedoch mit Wasser.

Das »Handvoll-Prinzip« basiert nicht auf unzähligen Regeln. Regeln verwirren und lassen einen die Motivation und den Überblick verlieren. Es gibt jedoch eine Regel, die Sie immer befolgen sollten: Mindestens zwei Ihrer drei täglichen Mahlzeiten sollten dem Tellermodell entsprechen mit ein bis zwei Händen voller Gemüse, einer Handvoll Proteinen und eventuell einer Handvoll Stärke und/oder Obst in Form von Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Beeren o.Ä., ein bis drei Esslöffeln Fett und optional zwei Esslöffeln Milchdressing.

Die Regel beinhaltet, dass Sie das Gemüse morgens weglassen und stattdessen durch Müsli mit Joghurt ersetzen können oder was Sie nun eben gerne frühstücken. Dann sollten Sie sich aber beim Mittag- und Abendessen an die Zusammenstellung

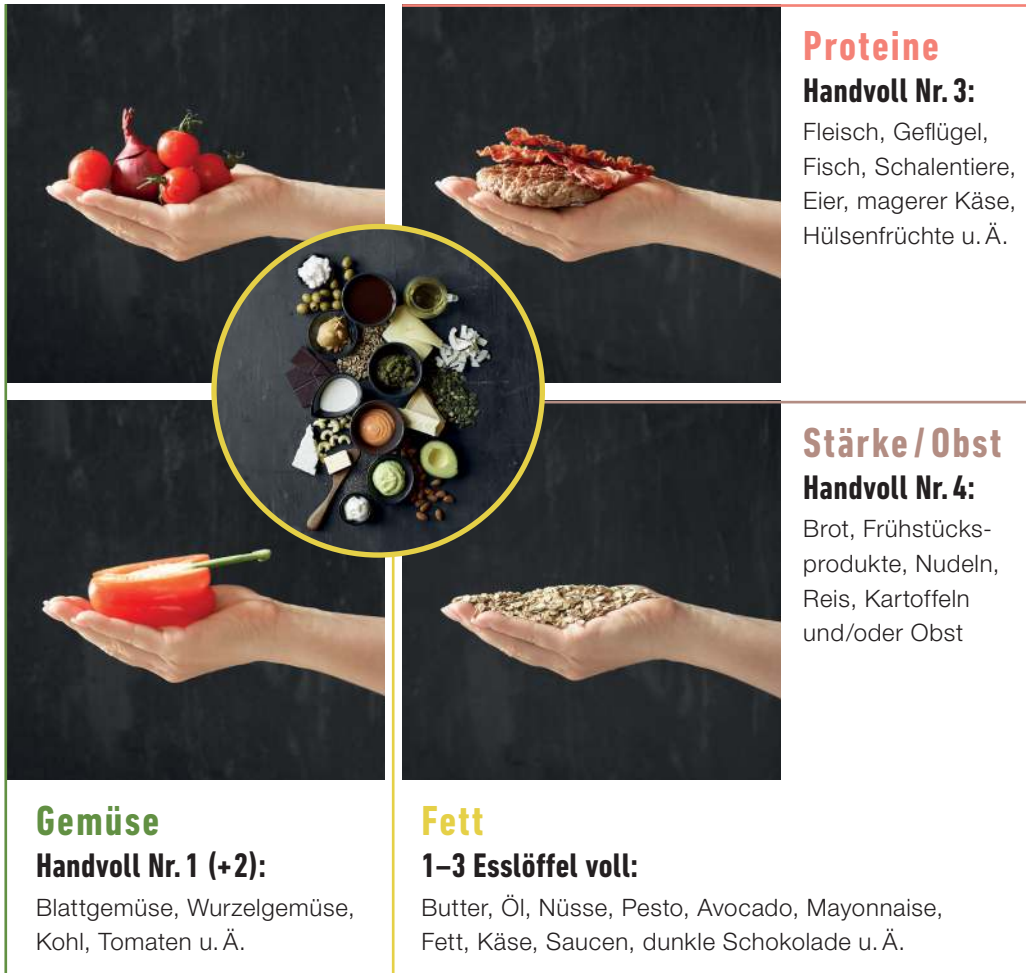
aus Gemüse, Proteinen, Fett und eventuell Stärke/Obst halten. Wichtig ist, dass Sie die Ausgewogenheit immer im Auge behalten. Auch wenn Sie bei einer Ihrer Esskisten vom Tellermodell abweichen dürfen, müssen Sie dafür sorgen, dass Sie nicht mehr zu sich nehmen, als dem Kaloriengehalt einer Esskiste entspricht. Entscheiden Sie sich beispielsweise dafür, ein Stück Kuchen zu essen, müssen Sie aufpassen, nicht gleichzeitig noch jede Menge weitere Kalorien in dieselbe Esskiste zu packen, sonst kommen Sie aus dem Gleichgewicht.

DIE HÄNDE ALS MASSSTAB

Wenn Sie abnehmen wollen, ist die Menge des Essens auf Ihrem Teller entscheidend. Nehmen Sie Ihre Hände als Maßstab. Betrachten Sie sie. Wenn Sie Ihre Hände komplett ausstrecken, haben Sie eine große Fläche. Wenn Sie Ihre Hände einschließlich des Daumens ein wenig zusammenschließen und den Handrücken etwas rund machen, dann haben Sie die ideale Menge.

Ziel ist es, anhand von drei bis vier vollen Händen eine Mahlzeit in der richtigen Kombination aus Kohlenhydraten, Proteinen und Fett zusammenzustellen.

EINE ESSKISTE



Gemüse
Handvoll Nr. 1 (+2):
Blattgemüse, Wurzelgemüse, Kohl, Tomaten u. Ä.

Proteine
Handvoll Nr. 3:
Fleisch, Geflügel, Fisch, Schalentiere, Eier, magerer Käse, Hülsenfrüchte u. Ä.

Stärke / Obst
Handvoll Nr. 4:
Brot, Frühstücksprodukte, Nudeln, Reis, Kartoffeln und/oder Obst

Fett
1–3 Esslöffel voll:
Butter, Öl, Nüsse, Pesto, Avocado, Mayonnaise, Fett, Käse, Saucen, dunkle Schokolade u. Ä.



DIE ERSTE (+ ZWEITE) HANDVOLL:

Die erste und zweite Handvoll sind Kohlenhydrate in Form von Gemüse. Die Klammer (+ 2) bedeutet, dass Sie zwei Hände voll Gemüse essen können, eine Handvoll jedoch ausreicht (siehe Liste S. 227).

