



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Einfach abnehmen – das ist die Devise dieser Idealdiät. Und dass das funktioniert, beweisen die Erfahrungsberichte der Testpersonen, die diese Diät erprobt und mitgestaltet haben und erstaunliche Erfolge vorweisen können.

Die Idealdiät kombiniert führende Ernährungsmethoden. Die entsprechenden 96 abwechslungsreichen Rezepte sind nach den Ampelfarben geordnet, schnell und ohne lästiges Kalorienzählen zuzubereiten. Je nach Typ und Essbedürfnis können die Rezepte individuell zusammengestellt werden, die große Lebensmitteltabelle mit Ampelbewertung hilft dabei. Ein 4-Wochen-Programm mit zahlreichen Menüvorschlägen, Wellness- und Ernährungstipps liefert Anregungen. Eine weitere Komponente der Idealdiät ist Bewegung: Beim Schwimmen, Laufen, Tanzen und mit den gezeigten Kraftübungen macht man den Kalorien richtig Beine und bringt sich in Bestform. Ohne Kalorienzählen, ohne Jo-Jo-Effekt.

Autoren

Prof. Dr. Michael Hamm ist Ernährungswissenschaftler und Dozent an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg, Autor zahlreicher Ernährungsratgeber und Berater verschiedener Zeitschriften. Seine Arbeitsgebiete sind Ernährungsphysiologie, Sportlerernährung und Diätetik.

Friedrich Bohlmann ist Ernährungswissenschaftler. Er arbeitet als Ernährungsberater, Buchautor, Fachjournalist sowie als Ernährungsexperte im Fernsehen.

Von Prof. Dr. Michael Hamm außerdem im Programm

Kann denn Essen Sünde sein? (17247)
Gesunde Augen – ein Leben lang (17276)

Prof. Dr. Michael Hamm
Friedrich Bohlmann

**Einfach abnehmen
mit dem Ampelkonzept**

Die Idealdiät

Dauerhaft schlank
Kein Kalorienzählen
Kein Jo-Jo-Effekt

GOLDMANN

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

Der Verlag dankt Katrin Glang für die Entwicklung und Tanja Quade für die Unterstützung und Beratung beim Sportprogramm.



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

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe August 2012

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2004 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: Fine Pic®, München

Redaktion: Barbara Fellenberg, Angelika Lang

Fotos: Nicolas Olonetzky (Peoplefotografie), Chantal Ritter (Styling),

Christine Letzner (Make-up); Studio L'EVEQUE Harry Bischof

(Foodfotografie), Tanja Major (Styling)

Die Fotoproduktion wurde freundlicherweise unterstützt von: Kokon GmbH,

Lenbach-Palais, München; C & A; Hennes & Mauritz; New Yorker

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17304-4

www.goldmann-verlag.de

Inhalt



Abnehmen auf die ideale Art	9
Wegweiser durchs Buch	10
Ich hab's geschafft	16
Nina	16
Marcela	18
Katja	20
Helmut	22
Britta	24
Silke	26
Iris	28
Dagmar	30
Abnehmen leicht gemacht	32
Unsere Idealdiät	35
Mehr wissen, um weniger zu wiegen	41
Im Visier: fettbewusst essen	43
Kohlenhydrate – vom Dickmacher zum Fitmacher	48
Ausgewogene Energiebilanz	53
Kohlenhydrate und Insulin	54
Glücklich mit GLYX	63
Gesunde Verhältnisse mit dem GLYX	63

Diätfallen beim Einkauf	70
Welcher Übergewichtstyp sind Sie?	73
Der Diätcheck	75
Auswertung des Checks	77
Schlank genießen außer Haus	78
Typgerecht abnehmen	84
Die richtige Farbe zum Erfolg	86
Die große Ideal-Lebensmitteltabelle	90
Alles auf einen Blick	111
	
Die Idealdiät-Rezepte	115
Einfach und trotzdem gut	116
Das Prinzip der Idealdiät	117
Das Brot zur Diät	120
Einfache Handhabung	122
Grüne Rezepte	124
Frühstücksrezepte	124
Zwischenmahlzeiten	132
Kalte Hauptgerichte	138
Warme Hauptgerichte	162
Gelbe Rezepte	198
Frühstücksrezepte	198
Kalte Hauptgerichte	206
Warme Hauptgerichte	218

Rote Rezepte	242
Kalte Hauptgerichte	242
Warme Hauptgerichte	246
Alles auf einen Blick	262
	
Den Kilos Beine machen	267
Körper in Bestform – mit Bewegung	268
Fettmobilisierung durch Bewegung	269
Die Alltagsaktivitäten umstellen	271
Straffe Haut – trotz Diät	277
Ausdauerübungen	280
Laufen	281
Walken	285
Kräftigungs- und Dehnübungen	286
Kraftübungen	288
Nachdehn-Programm	299
Alles auf einen Blick	310
28-Tage-Diät	314
Adressen, die weiterhelfen	324
Bücher, die weiterhelfen	326
Sachregister	327
Rezeptregister	330

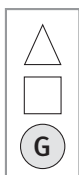




Abnehmen auf die ideale Art

Erfolgreich abzunehmen gelingt nur, wenn Sie Ihre Ess- und Lebensgewohnheiten dauerhaft ändern. Das entspricht auch dem ursprünglichen Verständnis von Diät. Das Wort stammt vom griechischen »diaita«, was so viel wie vernünftige Lebensweise – Essen und Bewegung eingeschlossen – bedeutet.

Wegweiser durchs Buch



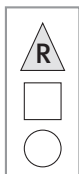
»Grüne« Seiten

Freie Fahrt für purzelnde Pfunde. Die grünen Rezeptseiten ab Seite 124 bieten den besten Einstieg: kompromisslose Rezepte für alle, die mit der Diät beginnen und die mit Kohlenhydraten vorsichtig umgehen müssen. Kombinieren Sie sie mit softem Training.



»Gelbe« Seiten

Für alle, die sich beim Abnehmen weniger schwer tun oder die statt strenger Kalorien- und Fettkontrolle lieber regelmäßig sporteln. Testen Sie ab Seite 198, ob und wie Sie die gelben Rezepte in Ihren Speiseplan einbauen können, um Ihrem Typ gemäß abzunehmen oder um Ihr Wunschgewicht zu halten.



»Rote« Seiten

Weil auch beim Abnehmen hin und wieder Ausnahmen erlaubt sind, gibt es ab Seite 242 hier die fettbewussten Rezepte für süße Schleckermäuler. Und damit sich diese Ausnahmen auf der Waage nicht bemerkbar machen, sollten Sie regelmäßig mehrmals pro Woche Ihren Körper mit Ausdauer- und Kraftübungen trainieren.

Diätwellen kommen und gehen. Eines haben sie alle gemeinsam: Sie werden jeweils als die ultimative Patentlösung angepriesen und machen alle bisherigen Strategien überflüssig und schlecht. Den größten Wandel in diesem Zusammenhang haben die Kohlenhydrate hinter sich, galten sie doch einmal als Dickmacher, ein anderes Mal als Fit- und Schlankmacher. Beim Fett läuft es ähnlich. »Fett macht fett«: Diese unverblümete Schuldzuweisung der Low-Fat-Riege wird durch provokante – zunächst sicherlich unglaubwürdige – Thesen der Gegner wie »Fett macht schlank« oder »Fit mit Fett« wieder aufgehoben. Solche Vereinfachungen und allzu simplen Patentrezepte für das Massenphänomen Übergewicht berücksichtigen jedoch nicht die komplexen Stoffwechselformen im Körper und die jeweils individuell unterschiedlichen Voraussetzungen. Hat doch jeder andere Essbedürfnisse und besitzt eine ganz persönliche psychische und physische Struktur.



Warum ist diese Diät ideal?

Sie haben dieses Buch in der Hand, weil Sie sicher wie viele andere auch mit Ihrer Figur unzufrieden sind. Und vermutlich haben



Kampf den Kilos ohne Krampf – mit der Idealdiät klappt's ohne Frust.

Sie bereits die frustrierende Erfahrung vieler Jo-Jo-Diäten gemacht, nach denen Sie jedes Mal sehr schnell wieder zunahmen – oft mehr Pfunde, als Sie vorher verloren hatten. Je weniger Sie essen und je mehr Sie rasche Gewichtsverluste durch rigorose Diäten erzwingen wollen, desto weiter entfernen Sie sich von Ihrem Ziel. Lassen Sie Diätstress und Diätfrust hinter sich, und finden Sie endlich den Ausweg aus der Diätfalle mit Ihrer Idealdiät.

Wir bieten Ihnen eine Diät, bei der Sie abwechslungsreich genießen dürfen und keinen Hunger leiden müssen. Die Diät kommt zugleich Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden zugute. Statt schlechter Laune, Nervosität, Lustlosigkeit und allgemeinem Energiemangel

haben Sie vielmehr die richtige Power, um Ihr Aktivitätsniveau im Alltag zu steigern und beim fettverbrennenden Workout eine gute Figur zu bekommen und zu halten.

Wenn Sie sofort mit dem Abnehmen beginnen wollen, kein Problem: Schlagen Sie die Rezeptseiten mit der grünen Markierung

auf. Mit ihnen können Sie gar nichts falsch machen. Sie liefern Ihnen die richtigen Fette und Kohlenhydrate, um schlank zu werden und es dauerhaft zu bleiben. Alles andere, zum Beispiel, warum diese neue Diät so gesund und gleichzeitig so wirkungsvoll ist, können Sie ja immer noch nachlesen.

Mit Erfolg getestet

Diese Diät ist nicht nur theoretisch erarbeitet und nach neuesten wissenschaftlichen Richtlinien entwickelt worden. Das hätte uns nicht gereicht, um sie »Ideal-diät« zu nennen. Eine Gruppe von Übergewichtigen hat die Diät bereits in der Entstehungsphase getestet und dabei in zwei bis sieben Monaten zwischen fünf und 17 Kilogramm verloren. Nebenbei wurden Kritikbögen ausgefüllt, jede Woche Verbesserungsvorschläge gesammelt und genau besprochen, wie diese Diät noch besser, alltags- und bürotauglicher, aber auch familienfreundlicher werden kann. Die Anregungen der Testgruppe sind bereits in die Rezepte eingeflossen oder ergänzen sie in Form von Tipps.



Ziel von vielen: Diäten, bis die Lieblingshose wieder passt.



Sie finden in diesem Buch eine Fülle an praktischen Erfahrungen, hilfreichen Tipps und Hinweisen, die Ihnen das Abnehmen so einfach wie nie machen. Sie profitieren von Problemen und Hürden, die unsere Testpersonen bereits erfolgreich gemeistert haben. Denn wir sagen Ihnen genau, wie Sie mit Heißhungerattacken, Diätfrust und Durchhängern umgehen können.

Tipp

Bürotauglichkeit

Für alle, die auch im Büro mittags gern etwas Frisches essen, ist die Idealdiät super geeignet. Denn aus frischem Gemüse wie Tomaten, Gurken, Möhren, Paprika und einigen Salatblättern ist morgens schnell ein knackiger Salat geschnipselt. Diese Gemüsesorten können Sie für drei, vier Tage auch im Voraus kaufen, im Kühlschrank halten sie sich frisch. Bereiten Sie die Salatsauce gleich in größerer Menge zu, und füllen Sie sie in eine Flasche um. Dann brauchen Sie nur die gewünschte Menge entnehmen – oder Sie nehmen gleich die ganze Flasche mit ins Büro.



Ich hab's geschafft

*Nina, 29, 164 cm,
Redakteurin, -5 kg*

Besonders meinen Bauch und meine Oberschenkel finde ich zu dick. Bisher habe ich nach Diäten über kurz oder lang immer wieder zugenommen. Ein Arzt riet mir auch, ein paar Pfunde abzunehmen, da ich Probleme mit dem Cholesterin hätte. Acht Kilo weniger fänd' ich optimal, mit dem Gewicht habe ich mich am wohlsten gefühlt.

Vorher: »Ich kenne toll aussehende mollige Frauen – aber ich möchte lieber schlanker sein.«

Die Motivation:

Wenn ich dünner bin, mache ich mehr Sport. Und sobald ich regelmäßig mehr Sport mache, habe ich abends nach dem Job noch die Energie, an meinem ersten Roman zu arbeiten.

Wie es mir ergangen ist und warum ich Erfolg hatte:

Noch drei Kilo, und ich habe mein Traumgewicht erreicht – obwohl ich zwischendurch immer mal wieder mit Gummibärchen und Sportverzicht gesündigt habe. Dann habe ich wieder die grünen Rezepte gekocht und versucht, die aufkommende Panik, weil sich der Zeiger der Waage nach oben bewegte, beim Sport wegzustrampeln. Das ist mir ganz gut gelungen. Die Diät ist ein super Anschlag:

Ich könnte Bäume ausreißen! Das Selbstbewusstsein ist mit jedem verlorenen Pfund gewachsen. Danke!

Wo es für mich schwierig wurde:

Mein Bauch blieb lange Zeit dick. Ich dachte schon, dass die Diät nichts bringt. Dann stellte ich aber beim Messen fest, dass ich überall sonst um ein paar Zentimeter dünner geworden war. Anscheinend waren es Verdauungsprobleme wegen meiner Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Als ich eine Zeit lang streng nach der Diät lebte, gingen die weg. Schwierig wurde es auch, weil ich schon immer viel gesportelt habe. Die Waage zeigte nur langsam weniger an und manchmal mehr, das war frustrierend. Es ist aber wohl so, wenn man Fett durch Muskeln ersetzt. Man muss nur durchhalten.

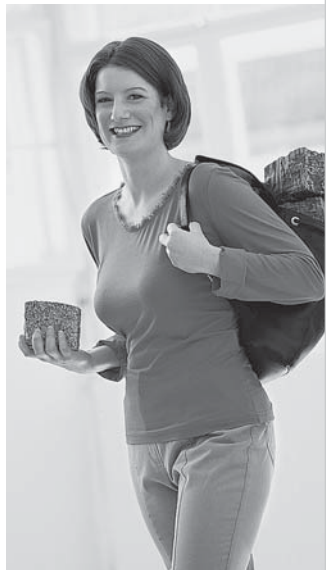
Das beste Erlebnis beim Abnehmen:

Als mir endlich wieder meine Testhose passte, das erste Mal seit fast drei Jahren, war ich total happy! Auch meine Arme gefielen mir besser, und ich habe mich getraut, wieder ärmelfreie Tops anzuziehen. Super Gefühl!

Meine nächsten Ziele und wie ich sie erreiche:

Noch drei Kilo weniger wären super. Ich muss mir überlegen, wie ich in meinem neuen Beruf die Idealdiät weiter durchziehe. Aber das Buch gibt ja genügend Tipps für Berufstätige.

Nachher: »Diese Kilos schleppe ich jetzt nicht mehr mit mir herum!«





Marcela, 39,
173 cm, Mutter,
-7 kg

Mit einem künstlichen Magenfüller hatte ich schon 18 Kilo in kurzer Zeit verloren. Doch das war fürs Bindegewebe nicht gut. Jetzt mache ich zum ersten Mal eine Diät, möchte langsam abnehmen und eine Ernährung finden, bei der ich mein Gewicht halten kann.

Vorher: »Essen ist mein Hobby. Da kann ich keine Diät gebrauchen, die streng ist und viel verbietet.«

Die Motivation:

In meinem Schrank hängt immer noch eine wunder-

schöne rote Seidenhose, die mir schon seit über zwei Jahren nicht mehr passt. Die möchte ich wieder tragen und deshalb fünf Kilo abnehmen.

Wie es mir ergangen ist und warum ich Erfolg hatte:

In den ersten beiden Wochen passierte bei mir auf der Waage gar nichts. Gleichzeitig musste ich mich auf die neuen Rezepte erst einstellen, ging jeden Tag einkaufen. Das ist mir schwergefallen. Doch als ich dann jede Woche ein Pfund weniger wog, fand ich das super. Die gelben Rezepte lieben auch meine Kinder und mein Mann sehr, die strengeren grünen ergänze ich dann für meine Familie mit

Nudeln oder Kartoffeln. Und so habe ich ohne viel Mehraufwand sieben Kilo verloren und mache weiter.

Wo es für mich schwierig wurde:

Anfangs quälten mich oft Hungerattacken. Da habe ich dann immer ein paar Süßigkeiten gegessen, aber nur fettfreie wie Gummibärchen.

Das beste Erlebnis beim Abnehmen:

Ich kann wieder Größe 38 tragen, vorher hatte ich 42! Und die rote Hose passt auch wieder. Na ja, an der Taille kneift sie noch. Aber ich war total überrascht, als ich plötzlich mein Ziel erreicht hatte.

Meine nächsten Ziele und wie ich sie erreiche:

Auf alle Fälle möchte ich, dass meine geliebte rote Hose super sitzt. Deshalb nehme ich auch weiterhin ab, aber ganz ohne Zwang. Ich esse mehr Obst und Gemüse, viel Fisch. Da fällt das Abnehmen wirklich nicht schwer. Im Restaurant sind mir jetzt sogar die Portionen zu groß. Neulich wurde mir ganz schlecht. Mein Körper hat sich also auf die Diät vollkommen eingestellt. So werde ich sicher noch zwei bis drei Kilo verlieren.

Nachher: »Die Idealdiät fiel mir leicht, denn ich brauchte nicht extra für meine Familie zu kochen.«





**Katja, 32, 177 cm,
Volontärin, -7 kg**

Ich brauche eine Diät, die schmeckt, leicht zuzubereiten ist und satt macht. Das ist sicher viel verlangt von einer Diät. Außerdem war ich neugierig, ob ich mit der Idealdiät mehr Erfolg habe, nachdem ich bei den Weight Watchers nur zwei Kilo abgenommen hatte.

Vorher: »Ich bin eine Genießerin und esse gern. Trotzdem möchte ich 12 Kilo verlieren.«

etwa 12 Kilo abnehmen. Außerdem hatte ich beschlossen, wieder mehr Sport zu treiben und täglich joggen zu gehen.

Die Motivation:

Ich fühlte mich rundum etwas zu füllig und wollte unbedingt

Wie es mir ergangen ist und warum ich Erfolg hatte:

Es war absolut einfach für mich, denn ich musste meine Ernährung nicht total umstellen. Das Müsli am Morgen statt der üblichen Toastscheiben schmeckte mir, und auch das viele Obst bekam mir sehr gut. Der Hunger auf Schokolade oder Süßes war schnell weg. Mein Körper konnte sich rasch auf diese Ernährung einstellen. Schon nach zwei Monaten hatte ich sieben Kilo weniger. Nur mittags habe ich nicht nach der Diät gekocht, sondern bin mit meinen Kollegen in die Kantine gegangen. Dort habe ich immer viel Gemüse und Salat gegessen, mit ganz wenig Sauce.

Wo es für mich schwierig wurde:

Ich habe oft Besuch über das Wochenende. Der kann zwar problemlos die Diätrezepte mitessen, weil die nicht nach Diät schmecken. Aber ich gehe mit den Leuten oft ins Restaurant – ganz ohne Diätregeln! Zum Glück hat das meine Vorsätze nicht erschüttert. Ich gönne mir solche Ausrutscher und mache am nächsten Tag mit der Diät wieder weiter. Augenblicklich gibt es sehr viel Arbeit. Dann belohnt man sich im Kollegenkreis schon mal mit einer Runde Eis oder Schokolade. Außerdem fällt zurzeit das Joggen flach. Trotzdem halte ich jetzt mein Gewicht! Die restlichen Pfunde werde ich noch abnehmen, wenn der Stress vorüber ist.

Das beste Erlebnis beim Abnehmen:

Als mehrere Bekannte sagten: »Du hast aber viel abgenommen«, war ich total happy.

Meine nächsten Ziele und wie ich sie erreiche:

Wenn der Beruf mir bald mehr Zeit lässt, koche ich wieder nach den grünen Rezepten und jogge. So nehme ich sicher weitere fünf Kilo ab, weit mehr als ich anfangs zu hoffen wagte.

Nachher: »Diese einfache, schnelle Diät hat mich überzeugt. Jetzt möchte ich nochmal fünf Kilo verlieren.«





**Helmut, 60, 170 cm,
Buchhersteller, –8 kg**

Auf mein Gewicht habe ich schon immer geachtet. Etwas für seine Gesundheit zu tun, nicht einfach gedankenlos zu essen, das finde ich wichtig. Deshalb wünsche ich mir eine Diät, die so gesund, ausgewogen und abwechslungsreich ist, dass ich mich dauerhaft danach ernähren kann.

Vorher: »Ich bin jetzt 60 und möchte auch im Ruhestand so fit sein wie jetzt. Dafür sind 8 Kilo weniger ideal.«

Die Motivation:

Ich segle oft und möchte auch im Ruhestand fit dafür sein. Außerdem will ich mich noch in einigen Jahren gern ansehen und wohl fühlen. Genauso geht es meiner Frau. So machen wir die Diät zu zweit – und motivieren uns gegenseitig.

Wie es mir ergangen ist und warum ich Erfolg hatte:

Bei den strengen grünen Rezepten fehlten mir zwar Kartoffeln und Nudelgerichte, doch der Erfolg überzeugte: In zehn Tagen war ich zwei Kilo los. Allerdings habe ich auch das Glas Wein am Abend gestrichen. Gut kam ich mit einem Mix aus grünen und gelben Rezepten zurecht. Damit wog ich bereits nach zwei Monaten acht Kilo weniger. Ich musste ja nie hungern, und die Rezepte waren überraschend lecker. Die schmecken überhaupt nicht nach Diät, und es fällt nicht schwer, sich an diese Ernährung zu gewöhnen.

Wo es für mich schwierig wurde:

Ich esse und trinke gern mit meinen Freunden. Manchmal vielleicht mehr, als ich sollte. Aber darauf möchte ich nicht verzichten. Im Urlaub mit den Freunden habe ich daher auch wieder ein Kilo zugelegt. Doch ich denke, das ist bei dem Abnehmerfolg auf jeden Fall drin.

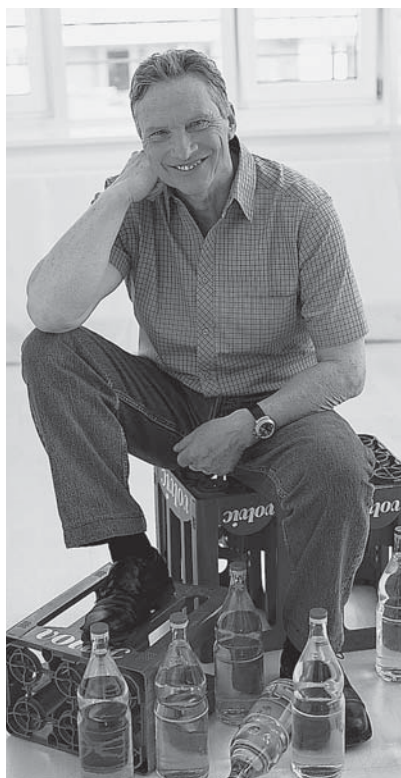
Das beste Erlebnis beim Abnehmen:

Es gemeinsam mit meiner Frau zu schaffen, war sicherlich das Schönste dabei. Auch über Komplimente von den Kollegen habe ich mich sehr gefreut, denn man hat mir den Erfolg schnell angesehen.

Meine nächsten Ziele und wie ich sie erreiche:

Das Abnehmziel von acht Kilo haben meine Frau und ich mehr als erreicht und nun bereits drei Monate gehalten, allerdings mit leichten Schwankungen. In den nächsten Wochen will ich nochmal vier Kilo abnehmen. Da werde ich mich wieder an die grünen Rezepte halten und auf Wein verzichten.

Nachher: »Auch während der Diät machte mir das Leben noch jede Menge Spaß!«



Prof. Dr. Michael Hamm
Friedrich Bohlmann



Einfach abnehmen
mit dem Ampelkonzept

Die Idealdiät

- DAUERHAFT SCHLANK
- KEIN KALORIENZÄHLEN
- KEIN JO-JO-EFFERT

GOLDMANN

Michael Hamm, Friedrich Bohlmann

Einfach abnehmen. mit dem Ampelkonzept

Die Idealdiät

- Dauerhaft schlank
- Kein Kalorienzählen
- Kein Jo-Jo-Effekt

Taschenbuch, Broschur, 336 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17304-4

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2012

Kein Kalorienzählen, kein Jo-Jo-Effekt

Einfach abnehmen – das ist die Devise der Idealdiät. Und dass sie auch einfach geht, das bestätigen die Testpersonen, die sie erprobt und mitgestaltet haben. Die Tdealdiät kombiniert erfolgreiche Ernährungsmethoden und schlägt entsprechend 96 nach dem Ampelkonzept geordnete Rezepte vor, die man sich individuell zusammenstellen kann. Mit der dritten Komponente Bewegung macht man den Kilos zusätzlich Beine.