



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Abnehmen auf die leichte Art! Wie das funktioniert, zeigt der beliebte TV-Fitnesstrainer Bob Harper. Er hat sein langjähriges Erfolgskonzept in diesem Buch zusammengefasst. Mit 20 einfach umzusetzenden Regeln rückt die Traumfigur in greifbare Nähe. Man fängt ganz simpel mit dieser Abnehmregel an: Trinken Sie ein großes Glas Wasser vor jeder Mahlzeit! Eine weitere wichtige Regel lautet: Planen Sie einmal pro Woche eine Mahlzeit ein, bei der Sie über die Stränge schlagen! Die Formeln sind allesamt perfekt in den Alltag zu integrieren, und der Bikinifigur steht nichts mehr im Weg.

Autor

Bob Harper ist ein weltbekannter Fitnesstrainer und als solcher Star der amerikanischen Ausgabe von »The Biggest Loser«, der erfolgreichen TV-Serie. Er veröffentlichte bereits mehrere erfolgreiche Fitness-DVDs sowie das Buch »Are you ready!«. Er lebt in Los Angeles.

Greg Critser ist ein erfahrener Wissenschafts- und Medizinjournalist und Bestsellerautor. Er lebt im kalifornischen Pasadena.

Bob Harper
mit Greg Critser

Skinny! Die Diät

Schnell und dauerhaft abnehmen


Aus dem Amerikanischen
von Imke Brodersen

GOLDMANN

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



Verlagsgruppe Random House FSC®N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Januar 2014
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2014 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2012 der Originalausgabe Bob Harper Enterprises
Originaltitel: *The Skinny Rules. The Simple,
Nonnegotiable Principles for Getting to Thin*
Originalverlag: Ballantine Books, an imprint
of The Random House Publishing Group, New York
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagfoto: © amanaimages/Corbis
Redaktion: Ruth Wiebusch
Satz: Uhl+Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
BK · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17407-2
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Einleitung: <i>Esst, was ich twittere!</i>	7
Teil I	
Skinny! Die Diät	21
Regel 1: Vor jedem Essen ein großes Glas Wasser trinken – ohne Wenn und Aber!	25
Regel 2: Kalorien trinkt man nicht	28
Regel 3: Keine Mahlzeit ohne Proteine – das macht satt und hebt die Laune	36
Regel 4: Schluss mit Weißmehl und poliertem Reis	49
Regel 5: 30 bis 50 Gramm Fasern pro Tag	56
Regel 6: JEDEN Tag Äpfel und Beeren essen!	61
Regel 7: Keine Kohlenhydrate nach dem Mittagessen	67
Regel 8: Wissen, was drin ist: Inhaltsstoffe lesen lernen	70
Regel 9: Portionsgrößen beachten	79
Regel 10: Zucker und Süßstoff streichen	82
Regel 11: Keine Kartoffeln!	86

Regel 12: Einmal pro Woche fleischlos glücklich	90
Regel 13: Schluss mit Fast Food und Frittiertem	95
Regel 14: Ein gutes Frühstück	100
Regel 15: Mindestens zehn Mal pro Woche selber kochen	105
Regel 16: Salziges beschränken	111
Regel 17: Iss dein Gemüse!	114
Regel 18: Ohne Essen ins Bett	119
Regel 19: Schlaf gut	122
Regel 20: Einmal pro Woche geplanter Genuss	126
Teil II	
Das gibt es alles bei Skinny!	129
Ihr Erfolgsrezept	137
Die Speisepläne	150
Teil III	
So leicht geht Skinny!	195
Die Grundrezepte	201
Noch mehr Rezepte für Skinny!-Fans	228
Quellenangaben	295
Dank	305
Rezeptregister	309
Sachregister	313

Einleitung:

Esst, was ich twittere!

Manche Ideen brauchen nur einen winzigen Anstoß.

Zum Beispiel einen Tweet.

So kam dieses Buch zustande.

Auf dem Rückweg von einem Drehtag für die amerikanische Ausgabe von *The Biggest Loser* klingelte mein Handy. Es war Ben, der Mann von Olivia, die Staffel 11 gewonnen hat.

»Ich folge Ihnen«, sagte er. Obwohl mir klar war, dass es sicher nicht um Stalking ging, musste ich doch nachfragen, was um alles in der Welt er damit meinte.

»Ich esse dasselbe wie Sie – die Mahlzeiten, die Sie auf Twitter veröffentlichen.«

Ben, der wie Olivia rund 50 Kilo Übergewicht mit sich herumschleppte, fuhr fort: »Auf diese Weise halte ich die Verbindung zu Olivia... Es ist, als wäre ich bei ihr.« Falls Sie das Konzept meiner Show nicht kennen, möchte ich es kurz erklären: Es geht dabei um den Wettstreit, wer am meisten abnimmt. Während der Drehzeit sind die Teilnehmer von ihren Familien und ihrem normalen Alltag getrennt, damit keinerlei Gefahr besteht, dass sie in ihre normalen Essgewohnheiten zurückfallen. Ben hatte seine Frau zum Zeitpunkt dieses Gesprächs also seit Wochen nicht gesehen.

Meinen Tweets über unsere Mahlzeiten zu folgen vermittelte ihm das Gefühl, ihr etwas näher zu sein.

Ein paar Wochen später sah ich Ben beim Finale wieder, wo er seiner Frau zujubelte. Er war deutlich schlanker, denn er hatte rund 50 Kilo abgenommen! Wir waren so beeindruckt, dass wir ihn auf die Bühne baten, um am Triumph seiner Frau teilzuhaben und zugleich seine eigene Leistung zu feiern. Später verriet er uns, wie er das geschafft hatte und warum es geklappt hatte.

»Ich bin bloß Bob gefolgt. Ich habe seine Tweets abonniert. Ich habe das gegessen, was *er* gegessen hat. Ich dachte, das kann ja nicht so falsch sein. Das ist das, was der Fachmann isst! Und damit war es ganz einfach. Mir war plötzlich sonnenklar, was zählte und worauf es für meine Ernährung ankam. Das ... hat mir irgendwie die Regeln vermittelt.«

Zack! *Die Regeln.*

Jeder, der je Diät gehalten hat, weiß genau, was Ben meint. Aktuell werden wir von allen Seiten mit Ratschlägen zur Gesundheit bombardiert – über Diäten, Ernährung, Abnehmen, Sport, Bio oder nicht, frei laufende Hühner oder Masthähnchen. Hinzu kommen die täglichen Meldungen aus Medizin und Wissenschaft, die oft genug entweder auf der Hand liegen (kein krankhaftes Übergewicht = gut) oder allem widersprechen, was wir immer für richtig hielten (Fruchtsaft = nicht so gut), und schon schwirrt einem der Kopf.

Wenn man so viele Informationen über ein Thema erhält, dass man keine vernünftige Entscheidung mehr treffen kann (in diesem Fall zur Frage: »Was soll ich essen?«), ist das auch kein Wunder. Es ist unglaublich niederschmet-

ternd, und praktisch jeder Diätkandidat kennt den Begleiter dieser Informationsflut: die Angst. Was die mit sich bringt, kennen Sie auch, nämlich Erschöpfung, Niedergeschlagenheit und schließlich Fressorgien. Was könnte (meiner Erfahrung nach) Stress und Angst denn auch besser lindern als beispielsweise Schokoladencreme? Ein ganzes Glas voll. Stimmt's? Allerdings entspricht es ganz und gar nicht den Ratschlägen, die man ursprünglich befolgen wollte.

Wie wäre es also, diese Informationsflut auszublenden? Darüber dachte ich nun nach. Wie wäre es, wenn ich eine Liste mit einfachen, unverbrüchlichen Regeln aufstellen würde, die jeder Mann und jede Frau im Alltag befolgen kann – Regeln, auf die man sich im Zweifelsfall sofort berufen kann, die man nicht nur einsetzt, wenn man abnehmen möchte, sondern auch, um schlank zu *bleiben*.

Regeln für die *Skinny!*-Diät.

Ich bin bestimmt nicht der Erste, dem so etwas einfällt, doch in der modernen Informationsgesellschaft sind Regeln wichtiger denn je. Warum? Weil Grenzen immer mehr verschwimmen. Es gibt keine Schallgrenze mehr, keinen klaren Hinweis, der uns sagt, wann wir genug haben. Der Hauptgrund, warum wir immer dicker werden, ist die leichte Verfügbarkeit billiger, schmackhafter Kalorienbomben. Sehen Sie sich die Statistik an. Immer mehr Menschen essen auswärts und vertilgen dabei enorme Portionen. Sie essen ungesundes Fast Food, trinken riesige Mengen süßer Softdrinks oder Energy Drinks und schieben Unmengen Fertiggerichte in die Mikrowelle. Das ist alles schön einfach – und macht im Handumdrehen dick.

Wer bei der Garderobe Idealmaße anstrebt, muss sich von XXL-Portionen lösen. Was die Teilnehmer von *The Biggest Loser* gelernt haben (und ich von ihnen), gilt für jeden, egal, ob er zehn Kilo abbauen möchte oder 100: Man braucht einen klaren Schnitt. Verabschieden Sie sich von Ihrer Vergangenheit, und fangen Sie ganz neu an. Ohne Rückfahrkarte.

Wenn Sie das akzeptieren und sich klarmachen, dass es keine Zielgerade gibt, steigen Ihre Erfolgchancen. Genau wie bei Ben, der nicht nur 50 Kilo abgenommen, sondern das neue Gewicht bisher auch gehalten hat.

»Moment mal, Bob«, sagen Sie jetzt, »ich will doch bloß zehn Kilo leichter werden.«

Ich glaube, das stimmt nicht. Mal ehrlich: Wenn Sie »bloß« zehn Kilo leichter sein wollten, hätten Sie das angesichts der Vielzahl von Diätbüchern, von denen etliche wirklich gut sind, längst geschafft.

Nein, wenn Sie jetzt hier sitzen und ein Diätbuch von einem Trainer von *The Biggest Loser* lesen, dann glaube ich, dass Sie ... irgendwie ... doch ... ein bisschen ... mehr ... wollen als bloß leichter werden.

Sie wollen schlank *bleiben*.

Sie wollen etwas, das im Alltag funktioniert.

Etwas, das gesund und praktisch zugleich ist.

Etwas, worauf Sie immer zurückgreifen können.

Etwas, das beständig, nicht verhandelbar und einfach ist.

Das möchte ich mit diesem Buch erreichen. Betrachten Sie es als Anleitung für Ihr Leben als Mensch mit einem gesunden Gewicht, jemand, der gut zu essen bekommt und

davon auch wirklich satt wird. Jemand, der zu all den Jumbobechern Cola und den Riesenportionen Pommes frites mühelos »Nein, danke« sagen kann.

Natürlich bekommen Sie nicht *nur* Ernährungsregeln vorge-
setzt. In Teil I stelle ich Ihnen die Skinny-Grundsätze vor, 20 Prinzipien, die Sie lesen, verstehen und nach Kräften beachten müssen. Danach folgt Teil II, in dem Sie erfahren, welche Ernährung ich für den Alltag empfehle. Sie bekommen einen 30-Tage-Plan, der Ihnen im ersten Monat jeden Tag zeigt, wie Sie sich an die Regeln halten können. In Teil III finden Sie Ihr Handwerkszeug, nämlich die Grundrezepte und die Tipps, die Sie zum Nachschlagen, Kochen und Essen benötigen. Alles ist so konzipiert, dass Sie nicht mehr im Trüben fischen, um abzunehmen. Nach dem ersten Monat werden Sie feststellen, dass Sie bereits abgenommen haben. Dann dürfte es Ihnen leichterfallen, sich langfristig nach meinen Regeln zu ernähren. Auch das Händchenhalten, das ich in diesem Buch für Sie übernehme, wird dann überflüssig, denn Sie sind zu diesem Zeitpunkt bereits auf dem besten Weg zu einem schlankeren Leben.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch. Die Umstellung wird kein Spaziergang. Abkürzungen führen meist in die Irre. Denken Sie daran, was Ben geholfen hat: Regeln und klare Anweisungen gegen das unablässige Abwägen. So konnte er unbesorgt rationale Entscheidungen über seine Ernährung treffen.

Ich möchte außerdem darauf hinweisen, dass ich keineswegs herzlos bin. Ich weiß durchaus, wie viel ich Ihnen mit meinen Regeln abverlange und dass die meisten Men-

schen nur über eine begrenzte Willenskraft verfügen (die allerdings weit höher liegt, als Sie meinen!). Besonders in den ersten 30 Tagen kann es einem schwerfallen, die vielen Regeln zu befolgen. Das hängt auch davon ab, wie man sich bisher ernährt hat. Immerhin brechen Sie mit alten Gewohnheiten und üben neue ein; das ist eine echte Herausforderung. Aber ich bin, wie gesagt, nicht herzlos: Für die Regeln, die den meisten Teilnehmern am schwersten fallen, habe ich Zwischenschritte entwickelt, die im Buch mit diesem Zeichen markiert sind: ⚡. Diese Zwischenschritte helfen Ihnen, sich langsamer von der alten Gewohnheit zu lösen und schrittweise gesünder zu leben. Denken Sie bitte immer daran, dass jeder Zwischenschritt nur vorübergehend ist. Das Ziel bleibt, sich die ganze Zeit an die Regeln zu halten!

»Ich mache jetzt diese neue Diät«

Am liebsten würden Sie sofort loslegen? Bitte nichts überstürzen. Bevor wir anfangen, müssen wir mit ein paar verbreiteten Mythen aufräumen, die vielleicht auch Ihr Denken beherrschen. Diese Mythen beruhen auf alten Diätregeln, noch älteren Erkenntnissen der Ernährungswissenschaften und uralten Denkweisen. Es gibt sie – aber das bedeutet nicht, dass sie auch funktionieren. Vermutlich werden Sie sich in einigen der nachfolgenden Ausreden, Rationalisierungen oder Vermutungen wiederfinden. Bitte tun Sie sich den Gefallen und hören Sie mir zu. Wenn Sie verstehen, auf welche Weise Sie sich irren oder sich gar selbst belügen, wird es mit dem Abnehmen diesmal klappen.

Sie sagen: »Ich muss mich nur viel bewegen, dann klappt das Abnehmen wie von allein.«

Ich sage: Stimmt. Wenn Sie dafür jeden Tag fünf Stunden Zeit haben. Der morgendliche Sechs-Kilometer-Marsch verbrennt 350 Kalorien – das ist noch nicht einmal die kleine Portion Fritten bei McDonald's. Die Stunde Pilates oder Yoga? Dito – nicht einmal ein großer Chai Latte von Starbucks.

Auch mir ist das Umdenken nicht leichtgefallen, das können Sie mir glauben. Ich war davon überzeugt, ich könnte anderen durch Bewegung alles abtrainieren. Aber Training ohne Diät reicht nicht aus. (Und Sie haben es nun einmal nicht so leicht wie meine *Biggest Loser*-Teilnehmer, denen sechs Stunden am Tag ein Trainer zur Seite steht, und die sich im Rahmen der Show nicht um den täglichen Kleinkram kümmern müssen.)

Sie brauchen sich nicht allein auf mein Wort zu verlassen. Vor Kurzem beobachteten Harvard-Forscher insgesamt 1847 übergewichtige Männer und Frauen, von denen ein Teil allein mehr Sport trieb und ein Teil nur Diät hielt. Die Ergebnisse waren eindeutig und für die Sportgläubigen ernüchternd: »Unsere Ergebnisse zeigen, dass reines aerobes Training für diese Patienten keine wirksame Strategie für einen Gewichtsabbau ist.«

Alles klar? Können 1847 Menschen wirklich falschlügen?

Sie sagen: »Ich wiege mich nur einmal die Woche, sonst verliere ich den Mut und werde rückfällig.«

Ich sage: Früher hätte ich Ihnen dasselbe geraten. Wer Diät halten will, sollte sich auf keinen Fall ständig Vorwürfe machen, weil er oder sie nicht schnell genug abnimmt. Oder angesichts der enormen Herausforderung in Depressionen verfallen.

Heute denke ich anders. Diätwillige können die Wahrheit durchaus verkraften. Ich erinnere mich an eine Kandidatin, die mir verriet, warum sie jeden Tag auf die Waage steigt: »Bob, ich brauche einfach eine Rückkopplung, die nackten Tatsachen. Das motiviert mich. Auch wenn es deprimierend sein kann; das halte ich schon aus.« Wie Ben griff diese Dame auf meine Tweets zurück, weil sie etwas Konkretes brauchte, an das sie sich halten konnte. Lässt sich das wissenschaftlich untermauern? Viele Ergebnisse gibt es nicht, aber eine Untersuchung der Marshfield Clinic aus Wisconsin an 1200 Diätkandidaten ergab, dass »häufiges *Selbstwiegen* für fettleibige Personen das Beste zu sein scheint«.

Es ist also okay, wenn Sie regelmäßig selbst Ihr Gewicht kontrollieren. Sie werden damit schon fertig. Ohne Scherz.

Sie sagen: »Es geht doch letztlich nur um Kalorienzufuhr und Kalorienverbrauch. Fertig, aus.«

Ich sage: Das ist nur der Anfang. Natürlich lässt sich die Physik nicht außer Kraft setzen. Aber bestimmte Nahrungsmittel unterstützen

das Abnehmen besser als andere. Entsprechende Forschungsergebnisse liegen noch nicht allzu lange vor; die Vorstellung, dass bestimmte Kalorien weniger leicht dick machen als andere, galten bis vor Kurzem als lächerlich. Doch nach der Auswertung von Daten über große Personengruppen, die über mehrere Jahrzehnte beobachtet wurden, entwickeln wir hierzu allmählich eine neue Sichtweise.

Die überzeugendsten Ergebnisse stammen aus der berühmten *Nurses' Health Study* (einer Harvard-Studie, an der nur Frauen teilnahmen) und der *Health Professionals Follow-up Study* (nur männliche Teilnehmer). Insgesamt wurden 129 000 Beschäftigte aus dem Gesundheitswesen über mittlerweile 20 Jahre beobachtet. 2011 nahmen sich die Forscher eine neue Frage vor: Kann man mit bestimmten Lebensmitteln womöglich abnehmen, selbst wenn man mit der Zeit *mehr* davon isst?

Die Antwort war für viele Traditionalisten verblüffend. Wie erwartet ging der vermehrte Verzehr von Obst und Gemüse mit Gewichtsverlust einher, während mehr Kalorien in Form von Kartoffelchips das Gewicht erhöhten. Erstaunlich waren jedoch die weniger naheliegenden Punkte: Mehr Nüsse, Vollkorn und – praktisch für uns, wie Sie noch sehen werden – Joghurt zeitigten ebenfalls einen erheblichen Gewichtsverlust.

Der Grund dafür ist bisher noch unklar, doch es gibt eine

Vermutung: Diese Lebensmittel lassen Blutzucker und Insulin nicht so hoch ausschlagen wie andere Produkte und machen daher nicht hungrig. Außerdem (und darauf werde ich immer wieder eingehen) zählen sie nicht zu den besonders süßen oder salzigen Lebensmitteln und programmieren Ihre Psyche nicht darauf, die ungesunden, extremen Aromen zu erwarten, die Sie schon so lange zu sich nehmen. Milch, ob fettarm oder Vollmilch, erweist sich als *deutlich* besser als all die »gesunden« Fruchtsäfte, für die wir so viel Geld ausgeben. Woran das liegt, erkläre ich Ihnen später. Vorläufig dürfen Sie darauf vertrauen, dass Sie auch in Zukunft weit mehr Auswahl haben, als Sie vielleicht meinen.

Können 129 000 Krankenschwestern falschliegen?

Sie sagen: »Ich streiche einfach alle Kohlenhydrate oder alles Fett. Ist doch ganz einfach.«

Ich sage: Einfach, aber völlig unrealistisch. Und auf die Dauer ziemlich deprimierend. Erfahrungsgemäß gibt es immer Probleme, wenn man bei einer Diät auf eine *komplette Nährstoffkategorie* (wie Kohlenhydrate oder Fette) verzichtet. Auf die Dauer ist das unrealistisch, und deshalb wird das verlorene Gewicht zurückkommen.

Etwas ersatzlos zu streichen funktioniert nicht. Immer wieder habe ich von meinen Teilnehmern gehört: »Weißt du, Bob, meine Mutter stammt aus Italien. Ich kann die Lasagne unmöglich völlig streichen. Sie gehört bei uns zur Familien-

tradition. Das ist unser Sonntagsessen. Sie ist einfach ein Teil von mir.« Stimmt. Deshalb werde ich Ihnen beibringen, wie man solche Speisen mit Weisheit verzehrt – und damit meine ich keineswegs erbsengroße Portiönchen.

Sie sagen: »Ich esse einfach gar nichts. Dann nehme ich auf jeden Fall ab.«

Ich sage: Stimmt nicht. Über Jahre hinweg hat sich immer wieder bewahrheitet, dass die meisten Menschen essen müssen, um abzunehmen. Zum Teil liegt das am Stoffwechsel selbst: Damit der Motor auf all den Reservetreibstoff zurückgreift, den Sie mit sich herumschleppen, muss er erst einmal angeworfen werden. Außerdem wird jemand, der gar nichts mehr isst, zu leicht rückfällig. Hinzu kommt, dass das Frühstück oberste Priorität genießt. Damit entgeht man nämlich unmittelbar dem nächsten Trugschluss, nämlich ...

Sie sagen: »Ich kauf mir einfach auf dem Weg zur Arbeit eine Kleinigkeit.«

Ich sage: Zum Beispiel? Einen Joghurt mit etwas Leinsamen und frischen Himbeeren? Quatsch! Sie wissen selbst, was dabei herauskommt: eine Butterbrezel (oder für die fettfreie Fraktion die Brezel ohne Butter). Damit sind Sie allerdings bisher auch nicht weit gekommen. Also schlagen Sie es sich aus dem

Kopf. Die Kombination aus Joghurt, Leinsamen und Beeren wäre zwar genau das Richtige, ist aber vermutlich gerade nicht griffbereit. Deshalb bekommen Sie von mir in diesem Buch diverse Anregungen für ein leckeres, unkompliziertes Frühstück. Eines der Hauptziele der *Skinny!-Diät* ist, dass Sie wieder selbst bestimmen, was Sie essen. Wir fangen gleich mit der ersten und wichtigsten Mahlzeit des Tages an.

Sie sagen: »Schnell abzunehmen ist sowieso ungesund.«

Ich sage: Wer ansonsten gesund ist, kann einen kurzen, raschen Gewichtsverlust durchaus verkraften. Es kann zwar zu Gesundheitsproblemen kommen, insbesondere Gallensteinen, aber die betreffen nur rund zwölf Prozent extrem übergewichtiger Patienten, die über längere Zeit eine stark kalorienreduzierte Kost zu sich nehmen. Ich gehe einmal davon aus, dass Sie nicht in diese Kategorie fallen. Wenn doch, sollten Sie es langsam angehen. Insgesamt aber sollte es jedem, der ein Vitaminpräparat zu sich nimmt, ausreichend trinkt und darauf achtet, genug Proteine und Kalium zu bekommen, gut gehen. Und beim Wiegen bekommen Sie den psychologischen Energieschub, der Sie bei der Stange hält.

Auf geht's!

Nachdem wir nun alle Missverständnisse, Trugschlüsse und Ausflüchte über Bord geworfen haben, die Ihnen vielleicht bisher das Leben schwer machten, sind Sie startklar.

Auf ins Abenteuer!

Das Ergebnis dieser Reise wird Sie begeistern!

Teil I

Skinny! Die Diät

Bei meiner Arbeit an diesem Buch schauten mir immer wieder andere über die Schulter und gaben Kommentare ab wie: »Hey, Bob. Das ist aber hart. Hälst du das nicht für entmutigend? Kannst du ihnen die Sache nicht etwas leichter machen?«

Irgendwann platzte mir der Kragen: »Diese Regeln muss man nicht lieben! Sie sollen dauerhaft funktionieren!« Außerdem ist es gar nicht so schlimm. Man muss vielleicht etwas umdenken, weil es etwas *ungewohnt* ist, aber keiner braucht zu hungern, und man kommt nie durcheinander. Dafür Sorge ich schon.

Eines muss klar sein: Wenn Sie abnehmen und das neue Gewicht auch halten wollen, müssen Sie Ihr Leben verändern. Das bedeutet eine grundlegende Umstellung. Es geht um Ihre Standardeinstellungen, die Gewohnheiten, in die man unter Druck automatisch zurückfällt, genau wie ein Computer beim Neustart ohne Sicherungskopien. Automatisches Computer-Backup = gut. Standardeinstellungen = weniger gut. Die Standardeinstellungen müssen verändert werden.

Was bedeutet das? Es bedeutet, dass man neue – und teilweise straffe – Regeln einführen muss, die auf Dauer absolut logisch sind, anfangs aber etwas Vorschussvertrauen erfordern.

Vorschussvertrauen? Na klar! In anderen Lebensbereichen können Sie das ja auch, wenn Sie beispielsweise eine Fortbildung belegen, von der Sie sich bessere Zukunftschancen versprechen. Vorschussvertrauen bedeutet einfach, dass man offen und bereitwillig an etwas Neues herangeht.

Wagen Sie diesen Schritt ins Ungewisse mit mir. Ich weiß, dass diese Regeln Ihr Leben positiv verändern werden. Sobald Sie sich eine Woche daran gehalten haben – und so lange braucht ein Mensch laut übereinstimmender Expertenmeinung, um neue Gewohnheiten einzuschleifen –, werden bessere Ernährungsentscheidungen Ihnen leichterfallen und sogar unbewusst ablaufen. Bis dahin haben Sie auf der Grundlage meiner Basisrezepte vermutlich schon eigene Varianten entwickelt und auch herausgefunden, mit welchem Speiseplan Sie am glücklichsten sind.

An dieser Stelle möchte ich Sie daher auffordern, meinem Vorgehen vorerst zu *vertrauen*, auch wenn es sich zunächst ungewohnt anfühlen mag. Auf geht's!

Regel 1

Vor jedem Essen ein großes Glas Wasser trinken – ohne Wenn und Aber!

Das dürfte wohl die einfachste Regel der Welt sein und damit ein guter Anfang. Zumal es sich auch um eine elementar wichtige Regel handelt. Sie brauchen nun einmal ausreichend Flüssigkeit. Trinken Sie also vor jeder Mahlzeit mindestens ein großes Glas Wasser. Am liebsten wäre es mir, wenn Sie nicht weniger als fünf Gläser Wasser pro Tag trinken, und das erste davon innerhalb einer Viertelstunde nach dem Aufwachen.

Muss ich darauf wirklich so herumreiten? Oh ja. Denn Wasser ist für das Abnehmen von zentraler Bedeutung. Wenn Sie schwitzen, erhält es die Organe gesund. Außerdem unterstützt es die Verdauung und das Sättigungsgefühl.

Glauben Sie mir: Wassertrinken hilft beim Abnehmen. Am leichtesten lässt sich das bei stark übergewichtigen Kindern beobachten. Ein israelisches Forscherteam untersuchte kürzlich den Grundenergieverbrauch oder Grundumsatz von 21 stark übergewichtigen Kindern. Darunter versteht man die Energiemenge, die der Körper benötigt, wenn er

schläft, fernsieht oder einfach herumsitzt und in die Gegend starrt. Die Forscher ließen die Kinder reichlich kaltes Wasser trinken und maßen anschließend alle zehn Minuten den Grundumsatz. Die Reaktion fiel deutlicher aus als erwartet. Innerhalb von 24 Minuten stieg der Grundumsatz an. Nach 57 Minuten war er um 25 Prozent gestiegen, und diese Wirkung hielt 40 Minuten an.

Verstanden? Allein durch Wassertrinken erhöht der Körper den Kalorienverbrauch. Die Wissenschaftler folgerten daraus, dass man bereits durch diese Maßnahme in einem Jahr 1,5 Kilo abnehmen kann.

Das klingt nicht viel, hört sich aber trotzdem gut an, oder?

Die Teilnehmer der Show *The Biggest Loser* sind in der Regel chronisch dehydriert, und ihre kollektive Erfahrung zeigt einen zweiten Grund dafür, reichlich Wasser zu trinken. In der Regel verzehren sie bis zu der Show ziemlich viel Salz, und zwar sowohl unwissentlich – als Bestandteil der gebratenen und vorgefertigten Nahrungsmittel, von denen sie sich zumeist ernähren und die so viel zu ihrem Übergewicht beitragen – als auch wissentlich: Zu viele von ihnen salzen alles nach, was auf den Tisch kommt. Die meisten essen so viel Salz, dass das empfindliche biochemische Gleichgewicht des Körpers durcheinandergerät. Wenn die Nieren ohne ausreichend Flüssigkeit mit Salz überschwemmt werden, verlieren sie zu viel Kalium, das neben anderen Mineralstoffen ein Schlüssel zum Gewichtsverlust ist.

Meine privaten Fitnesskunden haben mir gezeigt, dass ein erhöhter Wasserkonsum dem Körper auch in anderer Hinsicht guttut. Sobald sie bewusst reichlich Wasser zu sich

nehmen, steigt auch ihre Trainingsleistung. Die Muskeln ermatten weniger schnell, die Erholungsphasen verlaufen rascher, und sie sind nachmittags nicht so erschöpft.

Decken Sie Ihren Wasserbedarf!

- Vor jedem Essen gibt es ein großes Glas Wasser. Ohne Ausrede.
- Sorgen Sie jeden Abend dafür, dass der nächste Tag gut losgeht: Stellen Sie ein großes Glas Wasser auf den Nachttisch und trinken Sie es am Morgen gleich nach dem Aufstehen aus.
- Peppen Sie Ihr Wasser auf, indem Sie einen Krug mit einem kalorienfreien Vitamin- und Mineralstoffpräparat vorbereiten. Ich verwende Päckchen, die für jeweils einen Liter gedacht sind. Wenn der Wasserkrug trinkfertig im Kühlschrank steht, ist es viel einfacher, vor dem Essen ein Glas zu trinken. Ich selbst leere meine Portion während meines Workouts.

Regel 2

Kalorien trinkt man nicht

Kalorienreiche Getränke sind gesundheitsschädlich und berauben uns hochwertiger Nahrungsmittel. Wirklich! Das liegt daran, dass sie bereits so viele Kalorien liefern, dass man von der falschen Sorte Energie »satt« wird.

Softdrinks: Jeder Becher, jede Dose und jede Flasche dieses Zuckerwassers bedeutet, dass Sie bereits die Kalorienmenge trinken, *die Sie eigentlich essen sollten*.

Diese Regel habe ich im Rahmen meiner Arbeit für *The Biggest Loser* entwickelt. Bei der Durchsicht der Ernährungstagebücher der Kandidaten fiel mir auf, dass die meisten große Mengen süßer Limonaden tranken, von denen oft schon ein Becher 500 Kalorien liefert. Manche tranken davon sogar mehrere und nahmen so locker 1500 Kalorien pro Tag nur in Form von gezuckertem, aromatisiertem Mineralwasser zu sich. In der Mastviehhaltung wird Mais verfüttert, damit die Tiere schneller fett werden. Denken Sie beim nächsten Griff zu einem mit Maissirup gesüßten Getränk daran: Sie sind doch kein Rindvieh!

Hinzu kommt, dass Cola und andere gezuckerte Limonaden in den Augen aller Gesundheitsbehörden der Welt als

Hauptverdächtiger für die sich immer weiter ausbreitende Diabetesepidemie gelten. Ein Freund erzählte mir, dass seine Teenager das vor einigen Jahren begriffen hätten, als ihr Vater seine Diagnose erhielt. Sobald heute jemand in dieser Familie nach einer Limo fragt, lautet die strahlende Antwort: »Aber klar. Welchen Diabetes hättest du denn gern?«



Wenn auch Sie gewohnheitsmäßig Softdrinks zu sich nehmen, kann die Umstellung schwerfallen. Es ist jedoch unerlässlich, schnellstmöglich damit aufzuhören. Wenn Sie »echte« Limonaden bevorzugen (also die zuckerhaltige Version), kippen Sie leere Kalorien in sich hinein, die nicht lange satt machen. Doch auch mit Diätgetränken oder kalorienfreien Süßgetränken tun Sie sich keinen Gefallen. Das sind künstliche Süßungsmittel, und davon halte ich rein gar nichts (wie Sie in diesem Buch immer wieder hören werden). Sie machen nur Appetit auf mehr Süßes. Schluss mit diesem Wahnsinn! Das Zeug kommt Ihnen nicht mehr ins Haus. Damit die Entwöhnung leichterfällt, können Sie es mit selbstgemachten kalorienfreien Getränken *mit* Geschmack probieren. Versetzen Sie Mineralwasser mit etwas Limeten- oder Zitronensaft. Und besorgen Sie sich ungesüßte, nicht aromatisierte Kräutertees. Sie können gleich eine ganze Kanne vorkochen und für den Nachmittag kalt stellen. In Regel 15 stelle ich außerdem meinen bewährten »Softdrink-Eliminator« vor. Probieren Sie es einfach aus.

Fruchtsaft, Fruchtsaftgetränke und Fruchtnektar: Saft enthält in der Regel genauso viele Kalorien und ebenso viel Zucker wie Cola. Ich sehe schon, wie Sie protestieren. Sind die Vitamine und Ballaststoffe im »natürlichen« Saft nicht wichtiger? Nein. Das hat man Ihnen nur eingeredet. Saft trinken ist dasselbe wie Limonade trinken. Sie wollen Obst? Dann essen Sie Obst. Eine ganze Frucht. Anstelle von extrahiertem und industriell vereinheitlichtem Saft.

Ja, aber Smoothies mit Saft sind doch gesund, oder? Mag sein (wenn sie weder Konservierungsstoffe noch Zuckerzusätze enthalten), aber dennoch machen Fruchtsmoothies, die Sie nicht selbst hergestellt haben – so dass Sie die Mengen kennen und genau wissen, was drin ist –, genau so schnell dick wie der große Becher Limonade.

Isotonische Sportgetränke: vielleicht für Marathonläufer. Ansonsten lohnt sich der Blick auf das Etikett. Ein halber Liter so eines Sportgetränks (und so viel brauchen Sie auf jeden Fall, wenn Sie richtig Durst haben) liefert locker über 100 Kalorien. Wie ein kleines Glas Cola, aber ohne das vertraute Sprudeln und das Koffein. Ich betrachte solche »Alternativen« immer als besonders heimtückisch, weil sie im Kopf sofort mit Sport in Verbindung gebracht werden, also mit Gesundheit und Fitness. Diese Verbindung müssen Sie durchbrechen.

Künstliche Süßungsmittel

Die Wissenschaft ist sich zwar nach wie vor uneinig, ob eine Direktverbindung zwischen dem Konsum künstlicher Süßungsmittel und einem verstärkten Verlangen nach Süßem besteht, doch die Erfahrung mit meinen Klienten, den Teilnehmern von *The Biggest Loser* und mir persönlich zeigt: Je mehr Süßes wir zu uns nehmen, desto mehr verlangt uns danach. Anders ausgedrückt: Wenn man »süß« schmeckt (selbst von der kalorienarmen, künstlichen Sorte), programmiert man sich darauf, diese Süße erneut zu erwarten und sie unbedingt zu wollen. Dieses anhaltende Verlangen unterminiert jeden Diätversuch. Der größte Gefallen, den Sie sich tun können, besteht daher darin, Süßes nur als geplanten Genuss zu verzehren und es ansonsten mit Abstand zu betrachten. Es darf etwas Besonderes bleiben und ist nicht alltagstauglich.

Ein Latte auf dem Weg zum Sport? Stopp. Auch Milch hat eine ganze Menge Kalorien. Kaffee – den die meisten Menschen auf der Welt übrigens ohne Milch zu sich nehmen – wirkt sich auf eine Diät durchaus positiv aus, auch wenn der Grund dafür ebenso unklar ist wie die optimale Menge. Darauf komme ich später zurück. Vorläufig heißt es für Sie: kein Latte, Chai, Frappé oder Mokka. Wenn Sie unbedingt eine Leckerei brauchen, nehmen Sie einen Cappuccino,



Bob Harper, Greg Critser

Skinny! Die Diät

Schnell und dauerhaft abnehmen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 320 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17407-2

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2013

So simpel war Abnehmen noch nie!

Abnehmen auf die leichte Art! Wie das funktioniert, zeigt der beliebte TV-Fitnesstrainer Bob Harper. Er hat sein langjähriges Erfolgskonzept in „Skinny! Die Diät“ zusammengefasst. Mit 20 einfach umzusetzenden Regeln rückt die Traumfigur in greifbare Nähe. Man fängt ganz simpel mit dieser Abnehmregel an: Trinken Sie ein großes Glas Wasser vor jeder Mahlzeit! Eine weitere wichtige Regel lautet: Planen Sie einmal pro Woche eine Mahlzeit ein, bei der sie über die Stränge schlagen! Die Formeln sind allesamt perfekt in den Alltag zu integrieren, und der Bikinifigur steht nichts mehr im Weg.