





# Teil 1

Ernährungsguide  
mit Rezepten



# 1 Richtige Ernährung



Es kann so einfach sein, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Du brauchst dazu keine Supermittel oder Pülverchen! Und du brauchst auf nichts zu verzichten! Ich esse Süßigkeiten, Kuchen, Eis, Pizza – in Maßen ist alles erlaubt!

Ich zeige dir in diesem Kapitel, wie einfach es sein kann, sich richtig zu ernähren, auf nichts zu verzichten und trotzdem schlank zu sein, sich wohlfühlen und das Leben zu genießen!

## 1.1 Warum du dir nichts verbieten solltest

Verzichte erschaffen in uns auf eine längere Sicht ein starkes Verlangen.

Nehmen wir zum Beispiel die sehr bekannte Low-Carb-Diät. Hier wird größtenteils auf Kohlenhydrate verzichtet. Das heißt Nudeln, Kartoffeln, Reis, zuckerhaltige Lebensmittel, Brot, Backwaren und Co. sind überwiegend tabu. Verzichtet man nun auf genau diese Produkte, erschafft das ein unterbewusstes Verlangen in uns und wir sehnen uns zum Beispiel nach einem belegten Brötchen, einem Stück Kuchen oder Pasta mit Tomatensauce. Irgendwann kommt der Tag oder der Moment, wo wir denken, schwach zu sein und unseren Gelüsten nach Kohlenhydraten nachgeben. Alles, was bis dato „verboten“ war, wird nun in großen Mengen in unseren Körper hineingestopft (meistens stark zuckerhaltige Lebensmittel wie Eis, Süßigkeiten und Chips). Warum? Wir denken: „Ab morgen esse ich dann wieder Low-Carb und dann sind diese Lebensmittel ja wieder verboten – deswegen esse ich jetzt so viel, bis ich fast platze und ich kein Verlangen mehr nach diesen Lebensmitteln verspüre.“ Der Genuss und die Freude

beim Essen bleiben auf der Strecke! Das Sättigungsgefühl wird ignoriert und es wird einfach alles gefuttert, was wir uns eigentlich verboten haben.

Das Irrsinnige dabei ist, dass wir in solchen Momenten gar nicht schwach sind, sondern einfach unseren inneren Bedürfnissen nachgeben! Wir hören quasi auf unseren Körper und dieser braucht Kohlenhydrate! Die Menschen haben schon früher Getreide und Kartoffeln als Energiequelle genutzt und genau diese Quelle der Energie verlangt unser Organismus, um optimal zu funktionieren. Warum sollten wir also darauf verzichten? Klar sind Zucker und Weißmehl keine vollwertigen Lebensmittel und ich sage auch nicht, dass man sich hauptsächlich davon ernähren sollte, aber in Maßen sind solche Lebensmittel absolut in Ordnung und werden uns weder fettleibig noch krank machen. (Hier schließe ich selbstverständlich Lebensmittelunverträglichkeiten aus.) Des Weiteren liefern uns Kohlenhydrate aus Kartoffeln, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten jede Menge Mineralstoffe und Vitamine, die gut für uns sind. Wenn du erst einmal auf nichts mehr verzichtest

und dir keine Verbote erteilst, wirst du schnell merken, dass dein Verlangen nach Süßigkeiten, Chips, Pizza, Kuchen und Co. gar nicht mehr so groß ist. Mit der Zeit wirst du spüren, welche Lebensmittel dir guttun und lange Energie schenken und welche Lebensmittel dir vielleicht sogar Übelkeit bescheren und dir gar nicht

so schmecken. Spüre nach jeder Mahlzeit in deinen Körper hinein, ob es dir geschmeckt hat, ob du satt bist und dich wohlfühlst, oder ob du vielleicht vollgestopft bist und dich unwohl fühlst. Schreibe dir auf, welche Lebensmittel dir guttun und bei welchen Lebensmitteln du dich nach dem Essen unwohl gefühlt hast!

## Zusammengefasst

Jede Diät bedeutet Verzicht – ob es nun der Verzicht auf Kohlenhydrate, Fette oder Eiweiße ist. Langfristig führen Diäten zu einem gestörten Essverhalten, zum Verlust von Hunger- und Sättigungsgefühlen und zum Verlust der Freude und des Genusses beim Essen.

Bei einer Diät dreht sich alles nur ums Essen. Eigentlich sollte das Verhältnis zu unserer Nahrung entspannt sein und wir sollten auf unsere körperlichen Bedürfnisse vertrauen können. Bei einer Diät wird das alles infrage

gestellt und wir denken, wir brauchen einen vorgefertigten Essensplan, da wir es selbst nicht „schaffen“, endlich schlank zu sein und uns wohlfühlen.

**Schon allein der Gedanke, dass wir eine Diät brauchen, um uns besser zu fühlen, lässt in uns ein Gefühl der Selbstmissachtung entstehen.**

Wir zweifeln an unseren körperlichen Bedürfnissen und glauben, dass wir unkontrolliert alles in uns hineinstopfen, wenn wir uns nicht an gewisse Regeln halten.



## MEINE ERFAHRUNGEN

Ich kann heute, ehrlich gesagt, gar nicht mehr sagen, wie viele Diäten ich bereits hinter mir habe; geschweige denn, wie viele Essanfälle darauf folgten.

Nach jedem Essanfall habe ich mir im Kopf bereits einen neuen Diätplan ausgemalt und sogar oft in mein Notizbuch akribisch die kommenden Tage oder Wochen mit genauen Plänen und Essensregeln eingetragen. Eine meiner letzten Diäten enthielt zum Beispiel einige Regeln wie:

- keine Lebensmittel mit Zucker oder Weißmehl essen
- mindestens viermal pro Woche Sport
- nach 18 Uhr nichts mehr essen
- abends keine Kohlenhydrate mehr, usw.

Anfangs lief die Diät wie immer genau nach Plan und alle Regeln wurden befolgt. Der erste Erfolg auf der Waage war schnell da und ich war noch stärker motiviert. Aber dann kam er (wie jedes andere Mal auch), der Tag, wo ich

zum Beispiel abends mit Freunden zum Essen verabredet war und ich mir dachte: „Oh nein, jetzt gibt es bestimmt was mit Kohlenhydraten, Weißmehl und wahrscheinlich noch mit Zucker und das Ganze dann natürlich auch nach 18 Uhr!“

Was ist passiert? Der komplette Tag wurde mit Essen verbracht. Eis, Schokolade, Kuchen, Pudding (man merkt, ich mag Zucker...) und so weiter flogen nur so in mich hinein. Am Ende des Tages und bevor ich meine Freunde traf, fühlte ich mich aufgebläht, unwohl, angeschwollen und total vollgefressen. Aber wie kann man bei einer Einladung denn sagen, dass man bereits satt ist? Das geht doch nicht. Da würden doch alle merken, dass ich vorher bereits gegessen habe und das ist doch peinlich, so unkontrolliert zu wirken! Deshalb wurde natürlich auch dort weitergefuttert und das Schamgefühl, das sich bei jedem unkontrollierten Essanfall einstellt, hat wieder einmal gewonnen. An solchen Tagen habe ich weit mehr als 6.000 Kalorien zu mir genommen. Am darauf folgenden Tag bin ich mit einem miesen Geschmack im Mund, angeschwollenem Gesicht und trüber Haut