

Tages viel zu viel unangenehm im Bauch lag. Ich fühlte mich vollgestopft und müde, hatte aber schon wieder Lust auf Süßes.

ICH BRAUCHE EINFACH ALLES

Als das immer öfter passierte, wollte ich meine Ernährungsweise umstellen. Ich probierte verschiedene Diäten aus. Mal Keto, mal Low Carb, mal reduzierte ich Fett oder verzichtete eine Zeit lang auf Nudeln. Doch das hielt ich immer nur kurz durch. Ich konnte es kaum abwarten, bis die Diät zu Ende war, und stürzte mich danach sofort auf alles, was ich mir eine Zeit lang verboten hatte. Ich litt dem Ende der Diät regelrecht entgegen. Je mehr Sachen ich nicht mehr essen wollte, desto größer wurde die Lust darauf. Der Fall war für mich klar: Ob Kohlenhydrate, Fett oder Eiweiß – ich brauche einfach alles. Sonst geht's nicht. Der ewige Wechsel zwischen Heißhunger und Fress-Flashes ging mir auf die Nerven. Meine Stimmung stieg und sank

ebenso wie mein Gewicht.

16 STUNDEN NICHTS ESSEN

Zufällig landete ich dann beim Intervallfasten mit der simplen Variante „Acht Stunden essen, 16 Stunden nicht essen“. Ich probierte es aus und merkte sehr schnell, dass das etwas ist, das ich auch auf Dauer durchhalten kann, weil es genau zu meinem Lebensstil passt. Ob ich zu Hause in Wien, bei wechselnden Arbeitszeiten, auf Reisen, in Meetings, bei Dreharbeiten oder im Urlaub bin – ich finde (fast) immer einen Weg, um es durchzuhalten. Und wenn nicht – Achtung, jetzt kommt das Beste! –, dann ist es auch nicht schlimm. Denn ich weiß genau, was ich tun muss, um meine Balance wiederzufinden. Ab Seite 36 verrate ich mehr als 50 einfache Rezepte jeweils mit Nährwerten und Kalorienangaben, die dieses Prinzip unterstützen, ohne dass die Ernährung einseitig wird. Alle wichtigen

Grundnahrungsstoffe sind darin enthalten.



START MIT SCHWARZEM KAFFEE

Mein Alltag beginnt heute in der Regel morgens um sieben Uhr. Dann stehe ich auf und mache mir – anders als früher – kein Frühstück. Ein schwarzer Kaffee ist für mich der beste Start in den Tag. Ich kippe den nicht nebenbei herunter, sondern nehme mir bewusst Zeit dafür. Dazu gibt's noch ein Glas Wasser. Anfangs kam ich mit Magenknurren in die Küche, doch das ist inzwischen vorbei, was beweist, dass der Körper sich gut ans Intervallfasten gewöhnen kann. Nach dem Kaffee fühle ich mich fit fürs Gym in Wien oder für mein Work-out im Hotelzimmer. In den Stunden danach blende ich das Thema Essen mental aus und konzentriere mich voll auf meine anderen Aufgaben. Das fällt mir am Anfang des Vormittags nicht besonders schwer. Doch gegen Mittag kommt der Punkt, an dem es hart wird. Dann meldet sich mein Hunger mit aller Wucht. Doch ich halte ihn