

Dr. Hardy Walle

Endlich sicher abnehmen

Mit meiner Sättigungsformel in Kombination mit dem Frühstücksfasten kommst du endlich raus aus der Hungerfalle. Genauer gesagt: aus der Eiweißhunger-Falle. Denn bei meinem Ernährungskonzept bilden bei allen Hauptmahlzeiten von morgens bis abends nicht Kohlenhydrate aus Kartoffeln, Nudeln oder Brot die Sättigungsbeilage, sondern Eiweiß aus Milchprodukten, Fleisch und Geflügel, Fisch und Meeresfrüchten und auch aus pflanzlichen Quellen. Eiweiß macht satt. Und das Wichtigste: Ausreichend Eiweiß zum Frühstück reduziert ganz natürlich die Kalorienaufnahme im Mittag- und Abendessen.

Mit Eiweiß als Nährstoff beschäftige ich mich seit Langem, es ist gewissermaßen meine Lebensaufgabe. Neben der Entwicklung meines erfolgreichen *Bodymed*-Ernährungskonzepts habe ich mit dem Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Nicolai Worm auch das bekannte Low-Carb-Programm Leberfasten nach Dr. Worm entwickelt. Bei beiden Abnehmprogrammen, die von vielen Krankenkassen unterstützt werden, setzen übergewichtige Patienten für eine begrenzte Zeit medizinische Eiweiß-Shakes ein, lernen gleichzeitig, sich gesund zu ernähren, und nehmen damit gut ab.

DAS RICHTIGE ESSEN

Für mich ist infolgedessen immer mehr der Faktor einer »normalen« alltagstauglichen Ernährungsweise in den Vordergrund gerückt: Was sollten wir dauerhaft essen,

um unseren Körper beim Abnehmen oder Wunschgewicht-Halten perfekt zu versorgen – und zwar ohne zu hungern und gleichzeitig energiereduziert zu essen? Meine Antwort darauf: Die individuelle Eiweißversorgung optimieren!

Schon vor über 25 Jahren habe ich in meiner ernährungsmedizinischen Praxis zur Gewichtsreduktion Eiweiß-Shakes eingesetzt. Dennoch habe ich damals noch die Bedeutung einer optimalen Eiweißzufuhr im Rahmen einer Gewichtsabnahme unterschätzt. Ich empfahl stattdessen – ganz im Geiste einer vollwertigen Ernährungsweise – meinen Patienten für eine warme Hauptmahlzeit noch guten Gewissens Vollkornspaghetti. Das ist bei den meisten »Ernährungsexperten« bis heute so üblich. Ebenso setzte ich für die Zubereitung von Shakes auf extrem fettarme Milch (0,3 Prozent Fett). Beides empfehle

ich heute nicht mehr, weder fettarme Produkte noch viel Vollkorn. Meine Patienten haben zwar mit den alten Ernährungsempfehlungen prima abgenommen. Nur, das niedrigere Gewicht dauerhaft zu halten, ist vielen nicht gelungen. Weil sie Hunger hatten. Weil sie nicht ständig Kalorien zählen wollten. Weil sie zwar weniger Kilos mit sich herumschleppen mussten, sich aber nicht gesünder oder fitter fühlten. Und weil sie zum Teil sogar die Freude am Leben verloren hatten. Heute weiß ich, was hieran das Problem war: Meine Patienten steckten fest in der Eiweißhunger-Falle.

DER WEG AUS DER EIWEISSHUNGER-FALLE

War man vor 25 Jahren noch davon überzeugt, 0,8 Gramm Eiweiß pro