

ERNÄHRUNGS-DOC
DR. MATTHIAS RIEDL

20%
Verhalten
ändern

DAS
20:80
KOCHBUCH
FÜR
BERUFSTÄTIGE

80%
Essgewohnheiten
behalten

*Abnehmen nach
dem Erfolgsprinzip*

G|U





DER ESSPRAKTIKER

Er hält den Ball flach. Hauptsache lecker, einfach zu bekommen und nicht zu teuer. Geschmack, niedriger Preis, Haltbarkeit und Aussehen - darum dreht sich alles. Seine Leibspeise: Burger mit Pommes. Als Berufstätiger ist er besonders gefährdet - an jeder Ecke lauern Imbissbuden und Back-Shops.

→ Maßnahmen für Ihren Aktionsplan:

- **Ich Sorge für ein gut geplantes Frühstück, um bis zum Mittag ohne Snack durchzuhalten.** Bereiten Sie Ihre Frühstücksration am besten schon abends vor und nehmen Sie sie eventuell mit ins Büro.
- **Ich trage eine Mittagspause in den Arbeitskalender ein.** Dann kann der nicht überplant werden, und Sie halten besser bis abends durch, ohne zu snacken.
- **Ich erhöhe den Gemüseanteil bei jedem Essen.** Achten Sie auf folgende Verteilung: 50 Prozent Gemüse, 30 Prozent Fleisch / Fisch / Eier / Hülsenfrüchte (= Eiweiß), 20 Prozent Nudeln / Kartoffeln / Reis / Brot (= Kohlenhydrate), hochwertige Öle und Fette.
- **Ich trinke Wasser, Kaffee und Tees statt Softdrinks und Säfte.** So sparen Sie Kalorien.
- **Ich entwickle mehr Achtsamkeit für mich selbst und das, was ich zu mir nehme.** Wer bewusst isst, merkt plötzlich, was ihm wirklich guttut und wirklich schmeckt.
- **Ich koche (wieder) häufiger selbst.** Das trägt zur Entspannung bei, weil es Spaß macht. Und: Man spart sogar noch Geld.
- **Ich frage mich vor jedem Burger, Wurstbrötchen oder Schokoriegel und BEVOR ich das Portemonnaie zücke: »Brauche ich das jetzt wirklich?«** Damit trainieren Sie sich in achtsamem Essen.

TIPP: Welche Pause passt zu Ihrem Alltag? Ideal wären längere Esspausen in Form von Intervallfasten. Lesen Sie bitte nach in [≥](#).



DER FEINSCHMECKER

Er ist das Gegenstück zum Esspraktiker. Erlesenes genießen und nicht irgendetwas, sondern Qualität. Der Feinschmecker nimmt sich Zeit auszusuchen, zu kochen und zu genießen. Er bekommt im Arbeitsalltag nur Probleme, wenn es stressig wird und die Mahlzeiten ausfallen.

→ Maßnahmen für Ihren Aktionsplan:

- **Ich plane drei Mahlzeiten pro Tag und nehme gegebenenfalls ein vorgekochtes Essen mit zur Arbeit.** So kommen Sie nicht nur abends, sondern auch in der Mittagspause zu einer sättigenden Mahlzeit. Ein gesundes Frühstück ist ab sofort eine Selbstverständlichkeit!
- **Ich erhöhe den Gemüseanteil bei jedem Essen** (s. Esspraktiker [≥](#)).
- **Ich begrenze Süßigkeiten und Desserts auf 20 g / Tag.** Lieber ein gesundes Dessert direkt nach dem Essen genießen (siehe [ab ≥](#)) als ständig zu naschen.
- **Ich trinke ausreichend** (siehe [≥](#)). Denn oft wird Hunger mit Durst verwechselt. Ein Glas Wasser kann schon Abhilfe schaffen.
- **Ich reduziere meinen Weinkonsum auf einmal pro Woche.** Alkohol regt den Appetit an und macht oft dick, vor allem wenn Sie am Abend vor dem Schlafen noch Wein etc. trinken.

TIPP: Suchen Sie sich alternative Rituale, um zu entspannen: Statt der Flasche Wein am Abend zum Beispiel Sport oder eine Entspannungstechnik!



DER NATÜRLICH-ESSER

Aus Interesse für die eigene Gesundheit und die umgebende Natur kennt er sich mit Ernährungstrends aus. Damit hat er schon die besten Voraussetzungen für den Abnehmerfolg parat, es gilt nur kleine Stellschrauben zu verändern.

→ Maßnahmen für Ihren Aktionsplan:

- **Ich erhöhe den Gemüseanteil bei jedem Essen.** Oft ist aufgrund der zahlreichen Vollkornprodukte der Kohlenhydratanteil zu hoch. Von hochwertigen Ölen und Fetten darf es ruhig mehr sein, sie verzögern die Verdauung, halten satt und verhindern Arterienverkalkung und Krebs (s. Esspraktiker \geq).
- **Ich achte auf einen moderaten, bedarfsgerechten Eiweißkonsum** aus hochwertigen tierischen und pflanzlichen Quellen. Dazu reichlich **Ballaststoffe** und energiearme **Getränke**.
- **Ich lasse Zwischenmahlzeiten weg.** Snacks belasten das Kalorienkonto. Wer am Anfang noch nicht komplett verzichten kann, greift bei Heißhunger zu Notfallsnacks (siehe ab \geq).
- **Ich plane drei sättigende Hauptmahlzeiten pro Tag.** Der Natürlich-Esser wähnt sich mit gesunden Snacks und Obst auf der sicheren Seite. Aber auch sie enthalten (Frucht-)Zucker. Daher besser ganz auf Zwischenmahlzeiten verzichten.

TIPP: Erschweren Sie sich den Alltag nicht unnötig, indem Sie bestimmte Inhaltsstoffe (Gluten, Laktose, etc.) ohne medizinische Diagnose meiden. Das Mittelmaß entscheidet!



DER KALORIENSPARER

Er kennt sich bestens aus mit Kalorienwerten und hat oft eine ganze Liste erlaubter und verbotener Lebensmittel. Mit Spaß und dem Allerwichtigsten - dem Sattwerden - hat das weniger zu tun. Denn das Auswahlkriterium Energiemenge taugt zum Lustgewinn kaum.

→ Maßnahmen für Ihren Aktionsplan:

- **Ich verzichte auf Diäten!** Nur eine langfristige Ernährungsumstellung führt zum Erfolg.
- **Ich setze auf sattmachende Lebensmittel:** Viel Gemüse, Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier und Hülsenfrüchte, wenig Kohlenhydrate und Süßes. Der kalorienarme Salat in der Kantine ohne Eiweiß macht nicht satt und führt zu Heißhunger am Nachmittag!
- **Keine Light-Produkte mehr.** Das sind Mogelpackungen, denen der Geschmacksträger Fett fehlt. Statt Fett kann der Hersteller umso mehr Zucker und Kohlenhydrate verwenden. Auch Süßstoffe sind keine Lösung, denn auf lange Sicht steigen Gewicht, BMI und Hüftumfang mit regelmäßigem Süßstoffverzehr. Und: Süßstoffe helfen nicht dabei, sich den Süßgeschmack abzugewöhnen.
- **Ich erhöhe den Gemüseanteil bei jedem Essen** (s. Esspraktiker \geq).
- **Ich setze kleine, machbare Ziele:** Zwei »normale« Esstage pro Woche planen und dieses Prinzip mit der Zeit ausweiten. Schlechte Gefühle durch übermäßige Essverbote kompensieren Sie nicht durch Essen, sondern Sie essen sich dreimal am Tag satt.
- **Schluss mit Kalorienzählen.** Statt Kalorien zählen Sie das sättigende Eiweiß. Essen Sie sich zu allen Mahlzeiten satt! Planen Sie einen Tag in der Woche, an dem alles erlaubt ist: ein Schlemmertag.

TIPP: Eine Portion Luxus darf es jeden Tag sein. Am besten nach dem Essen in Form einer besonderen kleinen Leckerei.



DER GEWOHNHEITSESSER

Hier handelt es sich meist um einen Mischtyp - niemand ist ausschließlich ein Gewohnheitsesser, jeder hat seine erlernten Vorlieben beim Essen.

→ Maßnahmen für Ihren Aktionsplan:

- **Es helfen alle bei den vorigen vier Esstypen genannten Maßnahmenpakete.**
- **Kleine Schritte helfen!** Verboten Sie sich auf keinen Fall von heute auf morgen die Tafel Schokolade, die Sie jeden Nachmittag essen »müssen«. Reduzieren Sie stattdessen die Menge Schritt für Schritt. Mein Tipp: Schokostückchen einfrieren und dann gefroren auf der Zunge zergehen lassen.
- **Ich bin meiner Verhaltenssucht nicht ausgeliefert!** In dem Moment, in dem Sie sich Ihr Essverhalten und seine Gründe bewusst machen, haben Sie schon die Tür geöffnet zum Weg nach draußen. Hinterfragen Sie, was Sie wann gierig und ohne Gegenwehr essen müssen: »Muss das jetzt sein?« oder »Warum mache ich das gerade jetzt?« oder »Gibt es Alternativen? Kann ich stattdessen spazieren gehen? Einen warmen, ungesüßten Tee trinken?«
- **Ich denke mir schöne Ersatzhandlungen aus, die nicht dick machen!** Mit einer Freundin telefonieren oder zusammen einen Kaffee trinken gehen. Wenn Sie oft alleine sind, besuchen Sie Kurse an der vhs (z. B. Yoga oder etwas Kreatives). Überlegen Sie, was Ihnen sonst guttun könnte und schreiben Sie das in Ihren Aktionsplan. Wenn es nur um Genuss geht, suchen Sie sich einen besonders leckeren Tee oder Kaffee aus, den Sie bewusst zubereiten und genießen. So legen Sie neue Verhaltenssuchte an, die aber schlank halten.