

DR. MED. HARDY WALLE

FRÜHSTÜCKSFASTEN

NACH DER DR.-WALLE-FORMEL

Raus aus der Eiweißhunger-Falle



G|U

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de


Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Christof Klocker

Lektorat: Anna Cavelius

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Yuliia Antoniuk

 ISBN 978-3-8338-7884-8

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Getty Images

Illustrationen: Markus Voll

Fotos: Adobe Stock; Christina Haas; Getty Images; iStock;
Nicolas Olonetzky; Stocksy; Shutterstock

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7884 04_2021_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

VIER FRÜHSTÜCKSEIWEISSKICKS



1. Hüttenkäse mediterran

200 Gramm Hüttenkäse mit Schnittlauchröllchen und klein geschnittenen Kirschtomaten verrühren und genießen.



2. Rührei mit Pilzen

100-150 Gramm klein geschnittene Pilze, 1 gewürfelte rote oder gelbe Paprika-schote unter ein Rührei mit 3 Bio-Eiern mischen und in der Pfanne unter Rühren stocken lassen.



3. Lachsbrot mit Ei

Eine Scheibe Vollkornbrot mit Bio-Lachs belegen. 1 TL Rapsöl in einer Pfanne schmelzen und 2 Bio-Eier zu Spiegeleiern braten. Zum Lachsbrot servieren.



4. Eiweiß-Drink

Einen vollwertiger Mahlzeiterersatz bietet ein Eiweiß-Shake mit mindestens 60 Gramm Eiweiß auf 100 Gramm Pulver. Nach Packungsanleitung anrühren, fertig.



Vorwort

Schon mal gehört? »Abnehmen ist genauso einfach, wie mit dem Rauchen aufzuhören – das habe ich auch schon fünfmal gemacht.« Aus meiner langjährigen ernährungsmedizinischen Praxis weiß ich: Nicht das Abnehmen ist das Problem, sondern das Gewicht halten. Wer alle Jahre wieder mit Diäten von A bis Z Gewicht reduziert, statt wirklich abzuspecken, hat meist keine Chance, sein erreichtes Zielgewicht auch zu halten. Denn es ist immer die Art der Gewichtsabnahme, die über den Langzeiterfolg entscheidet.

Genau deshalb funktioniert auch die Trend-Abnehmmethod Intermittent Fasting meist nur kurzfristig oder gar nicht. Denn es ist nicht egal, was wir zwischen den Pausen essen! Wir müssen unseren Körper immer optimal mit Nährstoffen versorgen. Nur dann sind wir gesund, fit und leistungsfähig. Der wichtigste Nährstoff, den wir immer wieder auf dem Tisch haben müssen, ist Eiweiß. Er ist genauso wie gesunde Fette lebensnotwendig! Deshalb achtet unser Körper auch gut darauf, dass wir genügend Eiweiß im Essen haben. Wenn nicht, dann zwingt er uns, mehr zu essen. Dieses »Zwingen« spüren wir dann als Hunger. Dann essen wir mehr, als uns guttut, und leider oft das Falsche, das zusätzlich dick macht.

Diesen Eiweißhunger auszubremsen, ist die Grundlage für meine Erfolgsformel zum Abnehmen. Das sogenannte Frühstücksfasten, das methodisch zu den beliebten Intermittent Fastingformen gehört, stellt die erste Mahlzeit des Tages in den Mittelpunkt: Mit einem eiweißoptimierten Frühstück und dem Weglassen (Fasten) von Kohlenhydraten wird der Stoffwechsel auf Abnehmen und Fett verbrennen gepolt. Abends dagegen kannst du fasten oder auch wieder mit einer eiweißreichen Mahlzeit die Fettverbrennung ankurbeln.

Mit dieser Methode zum Abnehmen und Gewicht Halten, mit denen Tausende meiner Patienten erfolgreich

abgespeckt haben, kommst du ganz einfach aus der Eiweißhunger-Falle heraus. Oder tappst erst gar nicht erst hinein! Dabei ist Hungern verboten und Genießen ausdrücklich erlaubt! Auf deinem Speiseplan stehen ganz einfach nur ab sofort mehr Eiweiß, mehr Gemüse und Salate, mehr Vitalstoffe und zugleich auch weniger Kalorien. Die Rezepte ab [≥](#) machen's möglich!

Alles Gute!

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.

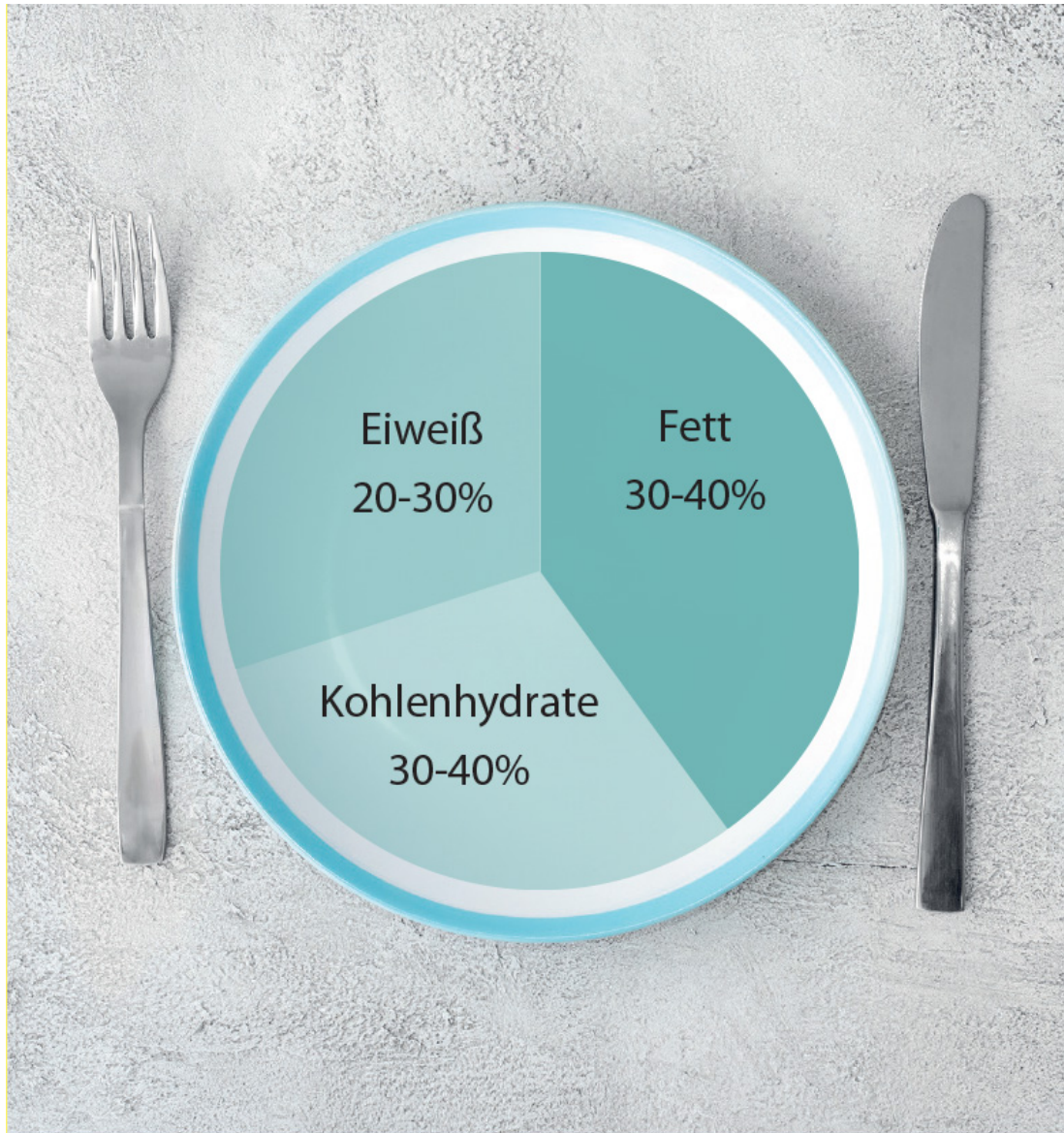
DER WEG AUS DER EIWEISSHUNGER-FALLE

War man vor 25 Jahren noch davon überzeugt, 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht täglich wären zur Eiweißversorgung ausreichend, empfahl ich zur selben Zeit schon etwa 1,0 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Aus heutiger Sicht war das immer noch deutlich zu wenig.

Schon damals nahm ich bei meinen Patienten Körperfettmessungen vor. So konnte ich das Körperfett, das Körperwasser und die fettfreie Masse, also die Muskulatur, bestimmen. Und ich konnte auch nachverfolgen, wie und wo der Patient abnahm. Denn: Verlierst du hauptsächlich Fett,

so ist alles in Ordnung. Baust du aber, wie bei den meisten Diäten, überwiegend Muskelgewebe ab, dann läuft etwas gehörig schief. Denn Muskeln sind Fettverbrenner und helfen auch, ein erreichtes Wunschgewicht zu halten. Schwinden sie, nehmen wir schnell wieder zu, sobald wir normal essen.

Durch diese Messungen stellte ich fest, dass die meisten meiner Kursteilnehmer deutlich mehr Eiweiß brauchten: 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht, manche sogar bis zu 1,5 Gramm. Das heißt: Ein 80-Kilo-Mann braucht zwischen 100 und 120 Gramm Eiweiß am Tag. Zwei Shakes am Tag reichen hier nicht aus. Da muss er auch bei den Hauptmahlzeiten ordentlich Eiweiß essen. Also, Schluss mit Vollkornspaghetti und stattdessen Eier, Milchprodukte, Geflügel, Fisch, aber auch Blumenkohl, Linsen oder Bohnen.



Das Mahlzeitenprinzip zeigt dir, wie der Anteil der zugeführten Kalorien pro Mahlzeit aufgeteilt werden sollte, damit du sicher abnehmen und dein erreichtes Gewicht halten kannst.

SATT UND GLÜCKLICH

Wie sich zeigte, waren meine Patienten mit mehr Eiweiß im Essen viel satter und glücklicher. Sie nahmen zwar nicht schneller ab, dafür aber an den richtigen Stellen. Der Bauch schwand, ebenso wie das Hüftgold, und die Muskeln blieben erhalten, die perfekte Voraussetzung für einen

Langzeiterfolg. Der besteht darin, nicht nur richtig abzunehmen, sondern das erreichte Gewicht auch langfristig zu halten. Aus meiner früheren Abnehmformel »Reichlich Eiweiß führt zu einer guten Gewichtsabnahme« hat sich die Erkenntnis herausgebildet: »Mehr Eiweiß führt zu einer besseren Gewichtsabnahme.«

Neben viel hochwertigem Eiweiß braucht man dazu ausreichend gesunde Fette und möglichst wenig Kohlenhydrate. Damit sollten wir möglichst schon morgens beginnen und uns mit eiweißoptimierten Mahlzeiten auch mittags und abends gut satt essen.

Mit diesem Buch will ich dir helfen, endlich ein vernünftiges Gewicht zu erreichen. Ein Gewicht, bei dem du dich wohlfühlst, bei dem dein Stoffwechsel optimal läuft und bei dem sich dein Körper wohlfühlt. Dank meiner Sättigungsformel in Kombination mit dem Frühstücksfasten wird es dir gelingen, der Eiweißhunger-Falle zu entkommen und dauerhaft dein Gewicht zu stabilisieren. Und damit beginnst du am besten gleich morgens ...

Wer sicher abnehmen will, sollte sich von dem Gedanken verabschieden, dass das Weglassen von Mahlzeiten hilfreich ist. Vor allem ein eiweißoptimiertes Frühstück ist unentbehrlich, um sicher abzunehmen und das erreichte Wunschgewicht auch zu halten. Genauso wenig hilfreich sind übrigens das Kalorienzählen, das Hungern oder was sonst noch so dazu empfohlen wird. Dein Körper braucht Energie, vor allem braucht er aber bestimmte Nährstoffe. Du musst deinem Körper alles geben, was er braucht. Dazu gehört die passende Portion Eiweiß, und mit der geht es gleich morgens los. Nicht Kalorienzählen ist die Lösung, sondern stoffwechselfreundlich essen. Dein Körper ist dein Freund. Sei gut zu ihm, du hast nur den einen.

Theorie

GUT ZU WISSEN

FRÜHSTÜCKSFASTEN, SÄTTIGUNGSFORMEL UND
EIWEISSOPTIMIERUNG

***Alles, was du wissen musst, um sicher abzunehmen
und dein Wunschgewicht langfristig zu halten!***

ABNEHMEN UND GEWICHTHALTEN

› Worauf es ankommt

Wie funktioniert Abnehmen beim Fasten eigentlich? Diese Frage stellen mir Patientinnen, Teilnehmer in meinen Ernährungskursen, aber auch Kolleginnen. Zu oft haben sie Patienten erlebt, die mit ihren Empfehlungen kurzfristig abgenommen, aber hinterher umso stärker wieder zugenommen haben.

Zumindest in Untersuchungen bei Würmern und anderen Tieren haben regelmäßige Essenspausen von einer bestimmten Dauer lebensverlängernde Effekte gezeigt. Allerdings lassen sich solche Studienergebnisse nicht 1 : 1 auf den Menschen zu übertragen. Zudem kann man im Labor Essenspausen genau steuern, ebenso wie die Essensaufnahme und die Menge und Zusammensetzung der Nahrung. Da liegt schon das erste Problem beim Menschen »in der freien Wildbahn« ...

MACHT FASTEN SCHLANK?

Es gibt einige Hinweise, dass die meisten angenommenen Wirkungen von Intervallfasten vor allem durch die eingesparten Kalorien bedingt sind. Studien belegen keine eindeutigen Vorteile von Intervallfasten gegenüber anderen Reduktionsdiäten, wenn die Verringerung der Kalorienzufuhr gleich hoch ist.

Die entscheidende Frage lautet aber immer, wie lange ein Mensch sein gewähltes Fastenintervall durchhält, egal, ob fünf Stunden zwischen den Hauptmahlzeiten, 16 Stunden Pause machen und acht Stunden essen oder gar einen Tag fasten und einen Tag essen. Sicher ist, dass Menschen, die mit Intervallfasten erfolgreich abgenommen hatten, nach

der Rückkehr zu ihren alten Gewohnheiten genauso schnell wieder zugenommen haben – genauso wie andere Diätabbrecher auch. Dauerhafte Vorteile ließen sich nicht belegen, sondern im Gegenteil sogar Nachteile wie Muskelabbau, eine der Hauptursachen für den gefürchteten Jo-Jo-Effekt.

WAS UNS DICK MACHT

Der Lebensstil, insbesondere Fehlernährung bei zu wenig Bewegung, aber auch Vererbung und epigenetische Faktoren gelten als Hauptursache für Übergewicht und Adipositas. Inzwischen wissen wir, dass auch zu niedrige Vitamin-D-Spiegel, Schlafmangel oder Stress eine Gewichtszunahme begünstigen können. Auch der Darm beziehungsweise die Zusammensetzung der Darmbakterien, das sogenannte Mikrobiom, spielt eine wichtige Rolle.

FASTENARTEN

Es gibt seit Jahrhunderten verschiedene Fastenformen. Im Ramadan, der aus der muslimischen Tradition stammt, isst man erst nach Sonnenuntergang und fastet nach Sonnenaufgang. Beim F.-X.-Mayr-Fasten sind nur Milch, trockene Semmeln und Basenbrühe erlaubt. Bei der modernen, wissenschaftlich basierten Form des Leberfastens isst man drei eiweißreiche, kohlenhydratarme Shakes mit einem hohen Gehalt an ganz bestimmten Ballaststoffen, ergänzt um Gemüse.

Während beim Ramadan also Fastenpausen eingehalten werden, – viele nehmen aber trotzdem nicht ab, nicht wenige nehmen im Fastenmonat sogar zu –, wird beim F.-X.-Mayr-Fasten weitestgehend auf Kohlenhydrate verzichtet und gleichzeitig versucht, eine Nährstoffzufuhr sicherzustellen. Mit der Milch nimmt man Eiweiß, gesundes Fett (aus Bio-Milch) und auch andere wichtige Nährstoffe

auf. Die getrockneten, mehrere Tage alten Semmeln enthalten resistente Stärke, eine Art von Ballaststoffen, die gut für die Verdauung sind und kein Insulin locken. Zusätzlich trinkt man Gemüsebrühe, um einer Übersäuerung und Entzündungen vorzubeugen.

LEBERFASTEN

Bei der modernsten Form des Fastens, dem Leberfasten nach Dr. Worm, trinkt man drei spezielle eiweißreiche und gleichzeitig sehr kohlenhydratarme Shakes dreimal am Tag. Diese Drinks enthalten zudem spezielle leberaktive Wirkstoffe, die die Entfettung des Entgiftungsorgans zusätzlich unterstützen. Dazu gibt es Rohkost, Salate und Gemüse zur ergänzenden Versorgung mit weiteren Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. So bleibt der Kohlenhydratanteil insgesamt sehr niedrig und der Insulinspiegel flach. Durch die Reduktion der Energiezufuhr auf unter 1000 Kilokalorien und die leberaktiven Substanzen kommt es in nur 14 Tagen zu einer starken Entfettung der Leber. Der hohe Eiweißanteil in den Shakes verhindert gleichzeitig den Muskelabbau.

Beim medizinischen Fasten zum Abnehmen geht es vor allem darum, körpereigene Reserven, primär aus dem Bauchfett, das sich um und in die inneren Organe anlagert und krank macht, abzubauen. Was man jedoch auch hier unbedingt vermeiden sollte, ist der Abbau von Muskulatur. Werden Muskeln abgebaut, ist die Gefahr einer erneuten und deutlichen Gewichtszunahme nach dem Fasten umso größer.

DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT

Bereits 1999 erschien im *International Journal of Obesity* eine Studie, die eine sehr kalorienarme Diät mit viel Eiweiß und wenig Kohlenhydraten mit einer Diät mit vielen

Kohlenhydraten und wenig Protein verglich. Die eiweißreiche Diät führte zu einem deutlicheren Gewichtsverlust als die kohlenhydratreiche, fettarme. Der entscheidende Unterschied war dabei, dass der Grundumsatz, also die Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe benötigt, in der kohlenhydratreichen, proteinarmer Gruppe deutlicher sank als in der Eiweißgruppe. Dies ist durch den Muskelabbau bei zu wenig Eiweiß zu erklären. Erhöht man nach der eiweißarmen Diät die Kalorienmenge wieder, kommen die verlorenen Muskeln aber nicht von alleine zurück. Deshalb steigt der Grundumsatz langsamer. Das heißt: Man nimmt nach der proteinarmer Diät mit weniger Nahrung schneller und vorwiegend an Fett wieder zu.

WEGLASSEN BRINGT NICHTS!

Und genau das ist das Problem bei Fastenformen, die sich hauptsächlich über »Weglassen« definieren. Wird beispielsweise wie bei der beliebten Intervallfastenform 16 : 8 das Frühstück ausgelassen, dann fehlt das Eiweiß bei der ersten Mahlzeit des Tages. Es besteht die Gefahr, dass man in den verbleibenden acht Stunden zu wenig Protein zu sich nimmt. Versucht man das auszugleichen, indem man bei den beiden verbleibenden Mahlzeiten deutlich mehr Eiweiß isst, kommt dies nicht im Muskel an, da zu große Proteinmengen nicht so gut aufgenommen werden. Die Folge ist also auch hier ein Muskelabbau mit einer Verminderung des Grundumsatzes.

Die meisten Menschen nehmen nach solchen »Eiweißmangel-Fastenkuren« umso schneller wieder zu, sobald sie wieder »normal« essen.

FASTEN UND ESSEN

Ziel des Fastens sollte es jedoch immer sein, nachhaltige Effekte zu erzielen, damit es auch der Gesundheit dient. Deshalb sollten wir uns an bewährten Fastenformen wie dem F.-X.-Mayr-Fasten orientieren oder, noch besser, am Leberfasten. Genau das habe ich mit dem Frühstücksfasten nach der Dr.-Walle-Formel umgesetzt.

IM TREND: INTERVALLFASTEN

Intervallfasten beruht auf dem Prinzip, dass der Körper durch das Weglassen einer Mahlzeit länger Fett verbrennen kann. Das funktioniert, weil der Spiegel des Hormons Insulin sehr niedrig ist. Nur dann funktioniert die Fettverbrennung. Außerdem wird gleichzeitig die körpereigene Müllabfuhr in den Zellen (Autophagie) aktiviert, die zusätzlich Energie verbraucht und das Abnehmen beschleunigt. Zudem geht man davon aus, dass man durch das Weglassen einer Mahlzeit auch weniger Kalorien isst und so leichter sein Gewicht halten kann.

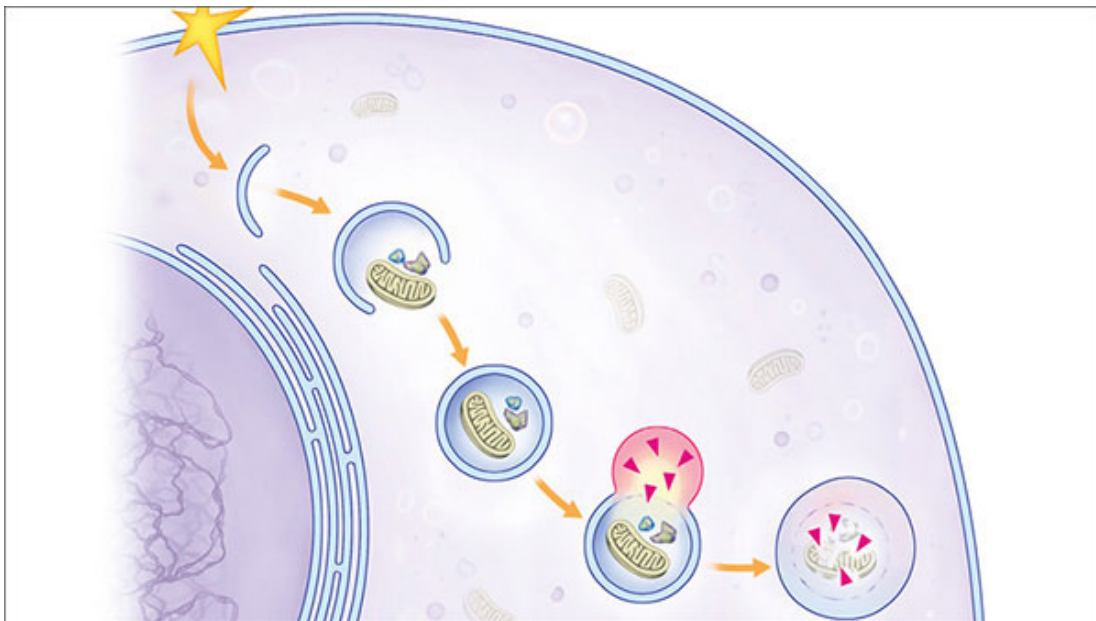
UNTER DER LUPE: 16 : 8

Von allen Intervallfastenformen liegt das 16 : 8-Intervall voll im Trend: Nach einer 16-stündigen Essenspause, die normalerweise nach dem Abendessen beginnt, beschränkt man die anschließende Nahrungsaufnahme auf acht Stunden. Die erste Mahlzeit erfolgt dabei später am Tag. Hat man etwa um 19 Uhr zu Abend gegessen, nimmt man gegen 12 Uhr die erste Mahlzeit am nächsten Tag ein, Dieses Intervall mit dem Weglassen des Frühstücks ist sehr beliebt. Dadurch soll es gelingen, das Gewicht ohne große Mühe zu reduzieren oder zumindest leichter zu stabilisieren.

Der Hype wurde von dem englischen Biochemiker Terence Kealey, der an Typ-2-Diabetes litt, ausgelöst. Er hatte festgestellt, dass sich seine Blutzuckerwerte besserten,

wenn er nicht frühstückte. Das ist auch nicht weiter verwunderlich, schließlich steigt mit jeder Mahlzeit der Blutzucker an.

Durch Intervallfasten verbessern sich aber weder die Blutzuckerwerte langfristig noch schwinden automatisch die Kilos. Dies setzt nämlich immer voraus, dass insgesamt weniger Kalorien auf den Tisch kommen. Zum Abnehmen brauchst du eine negative Energiebilanz: du musst also mehr Energie verbrauchen, als du aufnimmst. Viele Menschen nehmen aber, obwohl sie das Frühstück weglassen, im Laufe des weiteren Tages zu viele Kalorien zu sich. So gleichen sie die fehlende Mahlzeit aus oder nehmen sogar noch mehr Kalorien zu sich. Schuld daran ist immer der Eiweißhunger.



Autophagie nennt man die zelleigene Müllabfuhr, die mit der Arbeit beginnt, sobald der Insulinspiegel flach ist. Sie wirkt wie eine Anti-Aging-Kur von innen.

AUS MEINER PRAXIS

Bei einem meiner übergewichtigen Patienten sollte der Magen operativ verkleinert werden. Der Mann brachte über

220 Kilo auf die Waage. Und das, obwohl er regelmäßig mit der Methode 20 : 4 gefastet hatte. Das heißt, er hat 20 Stunden am Tag überhaupt nichts gegessen und nur kalorienfreie Getränke zu sich genommen. Dafür hat er aber zwischen 20 und 24 Uhr (!) durchgehend gegessen. Ich empfahl ihm ein Mahlzeiterersatz-Programm mit Eiweißshakes und drei regelmäßigen Mahlzeiten pro Tag im Sinne einer mediterranen Low-Carb-Ernährung wie in diesem Buch. So konnte er über 60 Kilogramm abspecken.

Nicht das Frühstück-Weglassen ist die Lösung. Du musst frühstücken. Aber das Richtige: ein Eiweißfrühstück, nicht Nugatcreme oder Marmeladenbrötchen. Eher drei Eier mit magerem Schinken statt Müsli. So wird die Wärmeproduktion deines Körpers hochgefahren. Ist diese »Heizung« an, steigt auch der Energieverbrauch. Das fehlt dir beim Intervallfasten, wenn dabei das Frühstück ausfällt.

BESSER: DINNER CANCELLING

Die Urform des Intervallfastens besteht im Weglassen des Abendessens. So kommt man auch auf 16 Stunden Essenspause. Dieser Rhythmus bietet sogar einige Vorteile, sofern man morgens zum Frühstück schon ordentlich Eiweiß gegessen hat. Da bei vielen Menschen das Abendessen oft die üppigste Mahlzeit des Tages darstellt, sparen sie womöglich mit Dinner Cancelling mehr Kalorien ein. Natürlich fehlt auch hier Eiweiß, Muskelabbau droht und der Eiweißhunger steigt. Aber nachts schläfst du und du merkst es nicht. So kann man für einen gewissen Zeitraum die Energiebilanz noch im Griff behalten.

Das Hauptproblem beim Dinner Cancelling ist jedoch, dass es auf Dauer einfach keinen Spaß macht, diese Mahlzeit wegzulassen: kein Abendessen mit der Familie, kein Candel-Light-Dinner, kein abendliches Speisen mit Freunden etc. Das macht einsam ... Zwar hat das Dinner Cancelling ein

paar theoretische Vorteile, für gesellige Genussmenschen ist es aber extrem schwierig umzusetzen.

Neuere Studien zeigen klar, dass die Abnehmerfolge die gleichen sind, wenn man beim Intervallfasten oder bei einer energiereduzierten 3-Mahlzeiten-Diät Kalorien spart. An der Energiebilanz kommt eben niemand vorbei. Leider auch nicht am Eiweißhunger. Insofern ist auch Dinner Cancelling aus ernährungswissenschaftlicher Sicht out und Intervallfasten droht das gleiche Schicksal. Zu Recht!



Essenspausen sind genauso wichtig, wie eine gute Versorgung mit Eiweiß und gesunden Fetten.

INTERVALLFASTEN ALLEIN BRINGT'S NICHT

Statt Kalorien die Stunden zu zählen, scheint in Sachen Gewichtsabnahme nichts zu bringen. Zu diesem Ergebnis ist eine neuere Untersuchung gekommen. So ist der Gewichtsverlust bei über den Tag verteilten drei Mahlzeiten identisch zu dem einer Vergleichsgruppe, die zwölf Wochen lang im Rahmen von Intervallfasten immer von 12:00 bis 20:00 Uhr essen durften. Dies zeigte eine Studie von Ethan Weiss an der Universität of California in San Francisco. Der

Kardiologe hat sein jahrelanges Intervallfasten nach der Untersuchung aufgegeben. Verantwortlich daran seien die Studienergebnisse, die das Intervallfasten nicht mehr so positiv erscheinen lassen. Bei einer Ernährung mit gleich vielen Kalorien hatten nach drei Monaten beide Gruppen gleich viel abgenommen, wobei der Gewichtsverlust mit 0,75 bis 1,17 Prozent insgesamt eher gering ausfiel. Bei den Teilnehmern wurde auch die Körperzusammensetzung gemessen. Auch hier fand sich kein Unterschied bezüglich Körperfett, Nüchtern-Blutzucker sowie dem Blutzucker-Langzeitwert HbA1c.

OFFENKUNDIGE NACHTEILE

Im Gegenteil: Das 16:8-Intervallfasten mit der langen Pause und Beschränkung auf ein achtstündiges Essensintervall zeigte sogar Nachteile. Die Intervallfastenden nahmen an Muskelmasse einiges ab, um 0,16 kg/m². Deshalb ist gerade bei Patienten, die ohnedies über keine gut ausgeprägte Muskulatur verfügen, diese Methode eher kritisch zu sehen.

DESHALB: FRÜHSTÜCKSFASTEN

Experten raten heute zu einer täglichen Eiweißzufuhr von 1,2 bis 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht und pro Tag. Wird diese Eiweißzufuhr wie beim Intervallfasten auf zwei Mahlzeiten verteilt, so müsstest du jedes Mal enorme Mengen an Protein essen. Bei einem 90-Kilo-Mann wären es etwa 55 Gramm pro Mittag- und Abendessen. Das ist kaum schaffbar und so viel Eiweiß auf einmal überfordert auch den Körper, der es nicht richtig verwerten kann. Daher ist es intelligenter und auch einfacher, diese Eiweißzufuhr von 110 bis 120 Gramm wie in dem Beispiel von dem 90-Kilo-Mann am Tag auf drei Mahlzeiten mit jeweils 30 bis 40 Gramm Eiweiß zu verteilen. Dies lässt sich mit einer Ernährung im mediterranen Stil sehr gut und mit angenehmen

Geschmackserlebnissen erreichen. Es gelingt aber auch mit dem Frühstücksfasten nach meiner Formel.

BITTE FRÜHSTÜCKEN!

Definiert sich das Intervallfasten vor allem über das Weglassen des Frühstücks, ergeben sich gravierende Probleme. Ohne Frühstück isst du zunächst weniger Kalorien, aber auch weniger Eiweiß. Du verlierst Gewicht, aber an den falschen Stellen. Deine Muskeln schwinden, ebenso das Stützgewebe. Du bist leichter, aber das Bindegewebe wird schlaff. Durch den Muskelabbau wird auch dein Stoffwechsel langsamer. Weniger Muskeln heißt auch weniger Energieverbrauch und der Zucker aus Brot, Nudeln oder Kartoffeln landet schneller auf den Hüften. Du müsstest aufgrund der geschwächten Muskeln jetzt auch dauerhaft weniger essen. Wenn du das aber leid bist und wieder »normal« isst, steigt sofort dein Gewicht wieder an.

Eine Metaanalyse – das ist eine Auswertung verschiedener Studien – aus dem Jahr 2018 mit 100 000 Teilnehmern hat sogar gezeigt, dass das Weglassen des Frühstücks das Diabetesrisiko steigert. Es nahm mit der Zahl der Tage zu, an denen nicht gefrühstückt wurde. Am höchsten war das Risiko, wenn Teilnehmerinnen vier oder fünf Tagen in der Woche nichts zum Frühstück aßen.

Genau das bestätigt meine Erfahrung aus über 25 Jahren Ernährungsberatung: Zwei Drittel der Übergewichtigen geht ohne Frühstück aus dem Haus.

ISS DICH SCHLANK!

Die neue Zauberformel zum Abnehmen heißt: Frühstücksfasten mit meiner Sättigungsformel. Iss das Richtige, dann kannst du essen, was dir schmeckt. Nicht nur Gemüse und Obst ohne Ende, auch Eier, mageres Fleisch, fettarme Milchprodukte, Fisch, Hülsenfrüchte,

Meeresfrüchte, aber auch Butter und viel Olivenöl etc. Dir steht die komplette Palette eines Feinschmeckerrestaurants zur Verfügung. Dafür zieht die Frittenbude ab sofort den Kürzeren. Seit ich das Frühstücksfasten und die Sättigungsformel bei meinen Patienten und Kursteilnehmern eingeführt habe, macht denen Abnehmen so richtig Spaß. Auch langfristig! Abnehmen mit Genuss Mit den Rezepten ab \geq kannst du dich morgens, mittags und abends schlank schlemmen oder nach deiner Gewichtsabnahme einfacher dein erreichtes Wunschgewicht halten.

ABNEHMEN HEISST: ABSPECKEN

> Vorfahrt Eiweiß

Du willst nicht wirklich abnehmen, du willst eigentlich Fett verlieren: abspecken. Und idealerweise dabei deine Muskeln erhalten. Muskeln geben deinem Körper Form und sind wichtige Helfer beim Abnehmen. Nicht nur schlank, auch gesund willst du sein oder wieder gesund und fit werden.

Unter Ernährungsexperten wird schon seit Jahrzehnten darüber gestritten, ob man zum Abnehmen und Gewicht halten nun mehr Kohlenhydrate, - insbesondere solche aus Vollkorn - essen und/oder doch besser das Fett reduzieren sollte. Oder, seit Neuestem, mehr gesunde Fette aus Nüssen und Pflanzenölen und allgemein weniger Kohlenhydrate in Form von sogenannten Sättigungsbeilagen (zum Beispiel Brot, Kartoffeln oder Nudeln).

WARUM WIR ZUVIEL ESSEN

Ich glaube allerdings, das ist die falsche Diskussion. Sie führt nicht zum Ziel. Es geht nicht vorwiegend um mehr oder weniger Kohlenhydrate oder mehr oder weniger Fett. Es geht primär ums Eiweiß. Stoffwechseltechnisch gesehen sind wir ja immer noch Steinzeitmenschen, also Jäger und Sammler. Unser Körper ist an eine Eiweißzufuhr von etwa 20 bis 30 Prozent der Energie angepasst. Das wird in dieser Diskussion um Fett oder Kohlenhydrate immer vergessen. Eiweiß ist der am meisten unterschätzte Nährstoff.

Schaut man sich Ernährungsanalysen an, dann fällt auf, dass in den vergangenen Jahrzehnten die Kalorienaufnahme bei Menschen in den westlichen Industrienationen stetig zugenommen hat und damit auch das Übergewicht. Die

Zufuhr von Eiweiß ist dagegen quer durch alle Bevölkerungsschichten nicht gestiegen.

Jeder von uns hat aber jeden Tag seinen individuellen Proteinbedarf. Diesen Eiweißbedarf will dein Körper immer decken, das regelt er selbst über den Eiweißhunger. Das heißt, du hast einfach so lange Hunger, bis du ausreichend Eiweiß – egal mit wie vielen Kalorien im Gepäck – gegessen hast. Dieser Eiweißhunger treibt uns stärker an als der Hunger nach Kohlenhydraten oder Fett. Je eiweißärmer deine Ernährung ist, desto mehr wirst du fressen, ob du willst oder nicht. Der Eiweißhunger zwingt dich dazu.

Dabei scheint es keinen Unterschied zu machen, ob die restliche Energie hauptsächlich aus Fett oder Kohlenhydraten oder aus beiden Nährstoffen im gleichen Verhältnis kommt.

WENIGER ZUCKER IST MEHR

Dennoch würde ich dafür plädieren, primär Zucker zu reduzieren. Eine übermäßige Zufuhr von Kohlenhydraten aus Weizenprodukten, stärkereichen Lebensmitteln, Obst oder süßen Getränken, aber auch aus Vollkornprodukten erhöht deinen Insulinspiegel. Eine ständige Erhöhung dieses in der Bauchspeicheldrüse hergestellten Hormons durch stark kohlenhydratreiche Mahlzeiten kann einer Insulinresistenz Vorschub leisten. Stoffwechselaktive Organe wie Muskeln, Fettgewebe oder Leber werden dabei schleichend immer unempfindlicher gegen die Wirkung von Insulin. Es kann nicht mehr als Schlüsselhormon an den Zellen wirken. Normalerweise ist das aber seine Aufgabe: Nach einer Mahlzeit, wenn der Blutzucker angestiegen ist, sorgt das Insulin dafür, dass der Zucker in die Zellen transportiert wird. Steigt der Blutzucker, wird immer auch entsprechend viel Insulin ausgeschüttet. Lassen sich die Zellen nun nicht mehr öffnen, weil immer zu viel Kohlenhydrate in der Nahrung stecken und infolgedessen