

Dr. med. Winfried Keuthage



**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

Abnehmen mit der **HAWEI METHODE**

**Die revolutionäre Formel aus
HAFER & EIWEISS**



**Insulinresistenz
nachhaltig
durchbrechen**

**Mit über 60
Hafer-Eiweiß-
Rezepten**

**Ohne Heißhunger
dauerhaft Gewicht
verlieren**

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino 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: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 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: Stella Schossow

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: GU/Markus Hauschild (Foto), ki36 (Illustrationen)

eBook-Herstellung: Vicki Braun

 ISBN 978-3-8338-8843-4

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: GU/Markus Hauschild (Foto), ki36 (Illustrationen)

Illustrationen: ki36, Pia Bublies

Fotos: GU/Markus Hauschild, JUNI Fotografen/Julia Schmidt & Nikolas Hagele; Foodstyling: Urs Hug; Getty Images; GU/Grossmann.Schürle; GU/Katrin Winner

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8843 01_2023_07

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 Redakteur*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

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Abkürzungen

kcal = Kilokalorien

F = Fett

GFS = gesättigte Fettsäuren

KH = Kohlenhydrate

Z = Zucker

BST = Ballaststoffe

E = Eiweiß

Abnehmen mit dem heimischen Superfood Hafer

Warum ist Abnehmen so schwer? Das liegt an sieben Gegenspielern: Gehirn, Muskelabbau, Insulinresistenz, Hunger, Stress, eine gestörte Darmflora sowie Alkoholkonsum. Mit der HAWEI-Methode zeigt uns der renommierte Diabetologe und Bestsellerautor Dr. med. Winfried Keuthage eine äußerst effektive Strategie, diesen Gegenspielern entgegenzutreten. Die beiden Stars der HAWEI-Methode: Hafer und Eiweiß.

So hilft die HAWEI-Methode beim Abnehmen:

- Die Hafertage senken eine Insulinresistenz und reduzieren den Insulinbedarf bei Typ-2-Diabetes.
- Das Beta-Glucan im Hafer reguliert den Blutzuckerspiegel.
- Hafer hat einen hohen Ballaststoffgehalt und stärkt die Darmflora.
- Dank ihres hohen Eiweißgehalts machen die HAWEI-Rezepte lange satt.
- Die hohe Eiweißzufuhr verhindert den Muskelabbau und damit den Jo-Jo-Effekt.

Vorwort



Gewicht zu reduzieren ist schwer. Und Gewicht zu halten noch viel mehr ... Insbesondere wenn es um eine nachhaltige Gewichtsreduktion geht, ist es notwendig, langfristig gesunde Ernährungsmuster im Alltag umzusetzen. Diese müssen schmackhaft und praktikabel sein.

Manche Nährstoffe und Lebensmittel sind dabei besonders hilfreich, wie zum Beispiel pflanzliche Eiweiße und gesunde Inhaltsstoffe wie das im Hafer enthaltene Beta-Glucan sowie weitere Ballaststoffe.

In der HAWEI-Methode sind diese Erkenntnisse umgesetzt. Damit ist dieses Buch eine gute Unterstützung, um nachhaltig abzunehmen.

Berlin, im November 2022
Prof. Dr. med. Diana Rubin

Fachärztin für Innere Medizin, Schwerpunkt
Gastroenterologie, Diabetologin DDG, Ernährungsmedizin
Professur an der Christian-Albrechts-Universität Kiel
Vorstand Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin
Chefärztin am Zentrum für Ernährungsmedizin Vivantes
Region Nord, Berlin

Gesund und nachhaltig abnehmen



Zahllose Zeitschriften und Bücher beschäftigen sich mit dem Thema Abnehmen, die beschriebenen Diäten verhelfen angeblich in kürzester Zeit zum persönlichen Wunschgewicht. Lebensmittelkonzerne bewerben zahlreiche Produkte, die das Abnehmen unterstützen sollen. Dennoch ist mehr als die Hälfte der deutschen Bevölkerung übergewichtig und die meisten würden ihr Gewicht gern reduzieren. Wie passt all das zusammen?

In meiner Praxis für Diabetes und Ernährungsmedizin in Münster begleite ich seit 20 Jahren Patienten beim Abnehmen. Ich kann Ihnen versichern: Abnehmen erfordert eine dauerhafte Umstellung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens. Kurzfristige Diäten mögen kurzzeitige Erfolge zeigen, langfristig schaden sie jedoch sogar.

WARUM DIÄTEN NICHT FUNKTIONIEREN

Diäten bedeuten für unseren Körper Stress, in dessen Folge er seinen Stoffwechsel runterfährt. Er fällt in eine Art Winterschlaf. Ist die Diät vorbei, bleibt der Körper im Energiesparmodus, er fährt den Stoffwechsel nicht wieder auf das Ausgangsniveau hoch. Es könnte ja jederzeit der nächste Nahrungsengpass – die nächste Diät – kommen. Schon sitzen wir in der Diätfalle. Nach einer kurzfristigen Diät haben wir das verlorene Gewicht schnell wieder drauf – und nicht selten zeigt die Waage sogar mehr Kilo an als

vorher. Der sogenannte Jo-Jo-Effekt ist eingetreten. Wie unser Körper das macht? Nun, das ist ein komplexes Zusammenspiel aus Hormonen und Regelkreisen, das im ersten Teil des Buches ausführlich beschrieben wird. Dort lernen Sie auch die sieben Gegenspieler kennen, die Ihnen das Abnehmen so schwer machen.

ABNEHMEN MIT DER HAWEI-METHODE

Der zweite Teil des Buches beschreibt die HAWEI-Methode, die Ihnen beim Abnehmen helfen wird. Dort geht es unter anderem um die Hafertage: Diese haben eine mehr als 100 Jahre lange Tradition und werden von vielen Diabetologen für Menschen mit Typ-2-Diabetes und Insulinresistenz empfohlen. Bei vielen meiner Patienten sinkt infolge der Hafertage nicht nur der Blutzuckerspiegel, sondern auch das Körpergewicht. Auch meine übergewichtigen Patienten ohne Diabetes profitieren von den Hafertagen.

Was kann Ihnen sonst noch beim Abnehmen helfen? Langfristig die besten Erfolge verspricht eine eiweißreiche Ernährung. Wir, das heißt, mein Team aus Ökotrophologinnen, Diätassistentinnen und Ernährungsmedizinerinnen, haben dafür Rezepte entwickelt. Sie erfahren, wie Sie eiweißreiche Mahlzeiten mit natürlichen Zutaten zubereiten und sich gesund und ballaststoffreich ernähren können. Das wird möglich durch die revolutionäre Kombination aus hafer- und eiweißreichen Lebensmitteln.

ABWECHSLUNGSREICHE REZEPTE

Im dritten Teil des Buches finden Sie eine große Auswahl an Rezepten, die es Ihnen erlauben, jeden Tag ein oder zwei Hafer-Eiweiß-Mahlzeiten zu essen, ohne dass es geschmacklich eintönig wird. Dafür haben wir bekannte

Rezepte variiert, wie zum Beispiel Brot, Quiche oder Pizza, aber auch viele neue Rezepte kreiert.

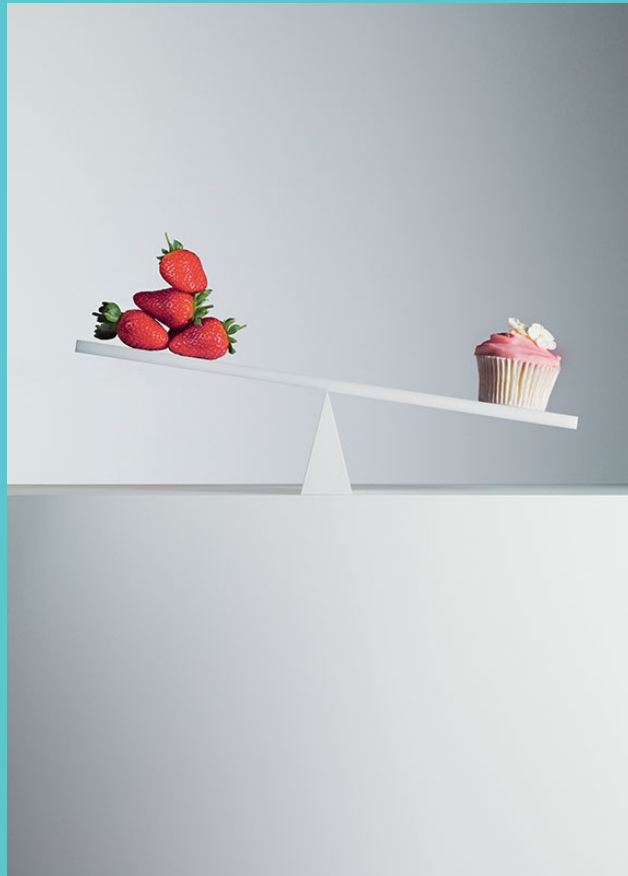
Machen Sie sich auf einfache und leckere Weise die vielfältigen gesundheitlichen Vorteile des Hafers zunutze.

Von diesen profitieren insbesondere Menschen mit einer Insulinresistenz, zum Beispiel mit Typ-2-Diabetes, sowie Menschen mit erhöhten Cholesterinwerten. Aber auch wenn Sie keine gesundheitlichen Probleme haben, tragen die Rezepte dazu bei, dass Sie noch lange gesund bleiben.

Probieren Sie es aus!

Münster, im November 2022

Dr. med. Winfried Keuthage



Warum Abnehmen schwerfällt

STRATEGIEN DES KÖRPERS

Viele Menschen wünschen sich nichts sehnlicher, als ihr Wunschgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten. Doch egal, ob dieses 30 Kilo entfernt ist oder drei - häufig klappt es einfach nicht. Der Körper macht ihnen einen Strich durch die Rechnung. Warum das so ist, erfahren Sie in diesem Kapitel.

Eine Frage der Energiebilanz



Ob wir zunehmen, abnehmen oder unser Gewicht halten, hängt von der Energiebilanz ab. Dieser Begriff bezeichnet das Verhältnis zwischen der Energie, die wir unserem Körper zuführen, und der Energie, die unser Körper verbraucht. Daran sind viele Faktoren beteiligt, wie die Abbildung [≥](#) zeigt. Die Einheit für Energie ist die Kalorie, wir reden also von Kalorienzufuhr und Kalorienverbrauch. Korrekt würde es übrigens Kilokalorie heißen, doch ich verwende in diesem Buch den gebräuchlicheren Begriff Kalorie.

DIE KALORIENZUFUHR ERMITTELN

Wie viele Kalorien Sie zu sich nehmen, können Sie leicht herausfinden. Führen Sie über einen bestimmten Zeitraum, beispielsweise zwei Wochen, ein lückenloses Ernährungsprotokoll und addieren Sie die aufgenommenen Kalorien. Der Durchschnittswert entspricht Ihrer Kalorienzufuhr.

War in diesem Zeitraum Ihr Gewicht konstant, muss die Kalorienbilanz ausgeglichen gewesen sein – das bedeutet, Sie haben so viele Kalorien zu sich genommen, wie Sie verbraucht haben.

Die drei Makronährstoffe

Die Kalorienzufuhr ist von vielen Faktoren abhängig, unter anderem von der Menge und der Kaloriendichte der Lebensmittel, die Sie zu sich nehmen.

Kalorien finden sich in den drei sogenannten Makronährstoffen:

> Kohlenhydrate enthalten 4 Kalorien pro Gramm.

- > Eiweiße enthalten 4 Kalorien pro Gramm.
- > Fette enthalten 9 Kalorien pro Gramm.

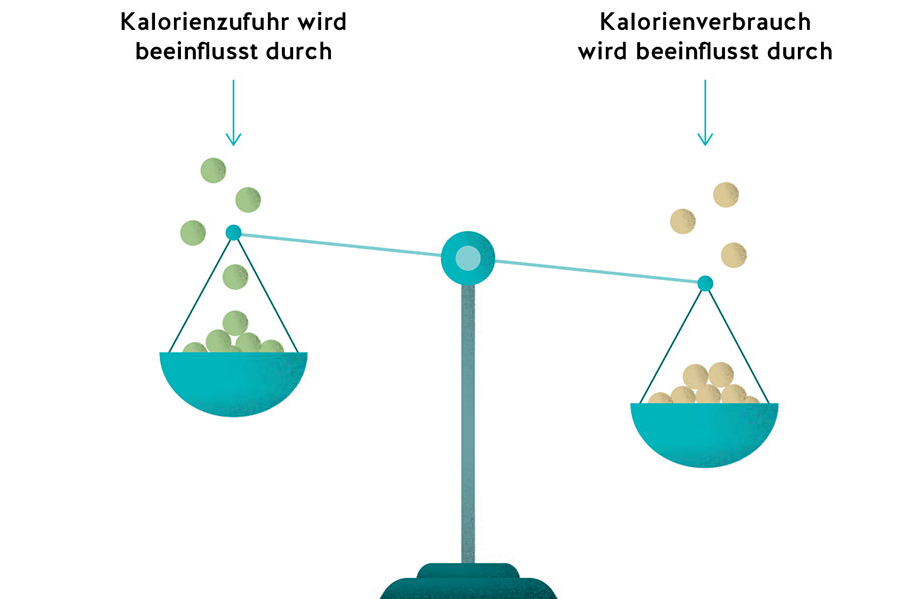
Kein Makronährstoff, aber ein weiterer Energielieferant ist Alkohol, der 7 Kalorien pro Gramm enthält.

Fettreiche Lebensmittel haben die höchste Energiedichte und sättigen – bei vergleichbarer Kalorienmenge – am schlechtesten. Ähnlich ungünstig für die Sättigung sind gezuckerte Getränke. Eine geringe Energiedichte und einen im Vergleich dazu hohen Sättigungsgrad hat eine Kombination aus eiweißreichen und ballaststoff-/wasserreichen Lebensmitteln.



Führen Sie über mehrere Tage ein lückenloses Ernährungstagebuch und ermitteln Sie so Ihre Kalorienzufuhr und Ihren Verbrauch.

ENERGIEBILANZ



- | | |
|--|--|
| ● Größe und Anzahl der Mahlzeiten | ● Grundumsatz |
| ● Lebensmittelauswahl (z. B. Kaloriendichte) | ● Leistungsumsatz |
| ● Magendehnung | ● körperliche Aktivität und Sport |
| ● Hungergefühl | ● Alter |
| ● Hormone | ● Geschlecht |
| ● Verwertung und Aufnahme von Kalorien im Darm | ● Körpergewicht |
| ● Schlafqualität | ● Körperzusammensetzung (Verhältnis Muskel- zu Fettgewebe) |
| ● Umfeld und Kultur | ● »Diätkarriere« |
| ● emotionale Gründe (Stress, Ziele, Willenskraft) | ● Gesundheitszustand (z. B. Schilddrüsenüberfunktion) |
| ● Gesundheitszustand (z. B. Schluck- und Kaubeschwerden) | ● Medikamente (z. B. Cortison, Antihypertensiva) |
| ● Medikamente (z. B. Psychopharmaka, Antidiabetika) | |

Die Energiebilanz ist das Verhältnis zwischen der Energie, die wir unserem Körper zuführen, und der Energie, die unser Körper verbraucht. Dabei spielt es zum Beispiel eine Rolle, was wir essen und wie viel wir uns bewegen. Es gibt aber noch viele weitere Faktoren, wie beispielsweise Gesundheitszustand und Lebensstil.

KALORIENVERBRAUCH

Um den Kalorienverbrauch zu ermitteln, gibt es verschiedene Rechner, welche meist Alter, Geschlecht, Körpergröße und Alltagsaktivitäten berücksichtigen. Sie bieten einen guten Anhaltspunkt, wenn auch nicht alle Einflussfaktoren berücksichtigt werden.



Hier können Sie Ihren ungefähren Kalorienverbrauch berechnen: www.hawei.online

Der gesamte Kalorienverbrauch unseres Körpers wird als Gesamtumsatz bezeichnet. Er setzt sich zusammen aus Grundumsatz, Leistungsumsatz sowie nahrungsinduzierter Thermogenese.

Gesamtumsatz

- > **Grundumsatz**
- > **Leistungsumsatz**
 - > **Verbrauch durch Alltagsaktivitäten**
 - > **Verbrauch durch sportliche Aktivitäten**
- > **Nahrungsinduzierte Thermogenese**

Grundumsatz

Der Grundumsatz umfasst die Energie, die der Körper in Ruhe benötigt, um die lebensnotwendigen Funktionen aufrechtzuerhalten. Das sind insbesondere die Steuerung

der Körpertemperatur, die Zellregeneration, die Atmung, die Verdauung und die Durchführung von Transportprozessen. Der Grundumsatz beträgt etwa zwei Drittel des Gesamtumsatzes und wird unter anderem beeinflusst vom Geschlecht, Körpergewicht und Alter, von der körperlichen Konstitution, also von Erkrankungen und Entzündungen, sowie von Medikamenten, zurückliegenden Diäten und Hormonen.

Außerdem besteht ein enger Zusammenhang zwischen dem Grundumsatz und der Muskelmasse. Weniger Muskelmasse verbraucht weniger Energie. Oder anders ausgedrückt: Regelmäßiges Krafttraining und körperliche Aktivitäten führen zu einer Erhöhung der Muskelmasse und folglich zu einem höheren Grundumsatz.

Leistungsumsatz

Als Leistungsumsatz wird die Summe aus sportlichen und Alltagsaktivitäten bezeichnet. Der Kalorienverbrauch beim Sport ist abhängig von der Intensität sowie vom Trainingszustand und wird insgesamt oft überschätzt. So kann der Kalorienverbrauch im Alltag – also bei nicht sportlichen Aktivitäten wie zum Beispiel Spaziergehen, Treppensteigen und Hausarbeit – am Ende des Tages deutlich höher sein als der Verbrauch bei einer Sporteinheit.

Nahrungsinduzierte Thermogenese

Um die Nahrung im Magen-Darm-Trakt zu verwerten, sie umzuwandeln und zu speichern, benötigt unser Körper Energie. Dieser Prozess wird als Thermogenese bezeichnet: das Aufwenden von Energie, um die Nahrung aufzuschließen und zu verwerten. Für die Verbrennung der verschiedenen Makronährstoffe wird unterschiedlich viel Energie aufgewendet.

- > Um Fett zu speichern, werden lediglich zwei bis vier Prozent der aufgenommenen Kalorien benötigt.
- > Um Zucker in den Zuckerspeicher Glykogen umzuwandeln, sind fünf Prozent der Kalorien notwendig.
- > Die Verwertung von Eiweiß verbraucht 25 bis 30 Prozent der aufgenommenen Kalorien. Mit anderen Worten: Von 100 Kalorien aus Eiweiß werden 25 bis 30 Kalorien direkt verbraucht!

ABNEHMEN KLINGT SIMPEL: EIN KALORIEN-DEFIZIT MUSS SEIN

Wer abnehmen will, muss weniger Kalorien zu sich nehmen, als er verbraucht. Dabei geht es nicht darum, weniger zu essen oder gar zu hungern, sondern um die Auswahl der richtigen Lebensmittel mit einer geringen Kaloriendichte. Was so simpel klingt, ist leider in der Umsetzung oftmals sehr schwer. Denn unser Gehirn akzeptiert kein Kaloriendefizit und versucht buchstäblich alles, um es zu vermeiden: Verschiedene Mechanismen sorgen dafür, dass die Kalorienzufuhr erhöht und der Verbrauch gesenkt wird.



Notieren Sie, wie viel Zeit Sie für die verschiedenen Aktivitäten am Tag aufwenden, zum Beispiel Schlafen, Arbeiten oder Fernsehen. Wie viele davon sind mit Bewegung verbunden? Meist lässt sich der Bewegungsanteil deutlich erhöhen.

So werden zum Beispiel Hormone ausgeschüttet, die Heißhunger verursachen, sodass wir mehr und unkontrolliert essen. Und um den Kalorienverbrauch zu reduzieren,

werden Grund- und Leistungsumsatz verringert, zum Beispiel indem der Körper dafür sorgt, dass wir uns weniger bewegen.

Auf der Suche nach Energie plündert der Körper zusätzlich seine Zuckervorräte in Muskulatur und Leber (die sogenannten Glykogenspeicher). Reicht das nicht aus, holt er sich Kalorien aus Muskel- und Fettgewebe. In der Folge wird Muskulatur und damit ein wichtiger Kalorienverbraucher abgebaut. All dies geschieht, ohne dass es uns bewusst ist, hormonell gesteuert und mit starken emotionalen Anreizen.

So reagiert unser Körper auf ein Kaloriendefizit

- > **Der Hunger nimmt zu.**
- > **Zur Energiegewinnung wird Muskeleiweiß benötigt.**
- > **Muskulatur wird abgebaut.**
- > **Der Grundumsatz sinkt.**
- > **Der Leistungsumsatz sinkt.**

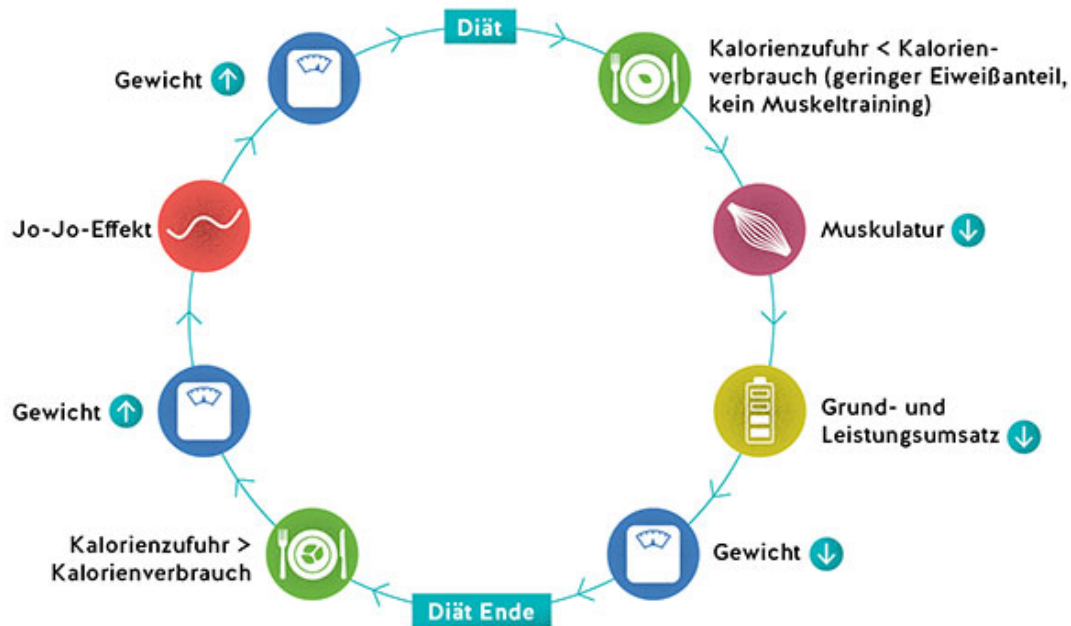
Angenommen, Sie nehmen täglich 500 Kalorien weniger zu sich. Sie nehmen ab, aber der Körper tut alles, um das Kaloriendefizit auszugleichen, bis nach einer Weile die Kalorienbilanz wieder ausgeglichen ist – auf abgesenktem Niveau. In der Folge erreicht Ihr Körpergewicht ein Plateau und stagniert, typischerweise nach drei bis sechs Monaten und durchschnittlich bei fünf bis maximal zehn Prozent unterhalb des Ausgangsgewichtes. Immer vorausgesetzt, Sie bleiben dabei, täglich 500 Kalorien weniger aufzunehmen als zuvor.

Jo-Jo-Effekt

Nicht selten ist einige Zeit nach Ende der Diät das Körpergewicht sogar höher als das Ausgangsgewicht. Dieses wissenschaftlich sehr gut untersuchte Phänomen wird Jo-Jo-Effekt genannt.

Wie beschrieben, senkt unser Körper bei einer Diät den Kalorienverbrauch. Ist die Diät vorbei, erhöht er den Verbrauch nicht wieder auf das Ausgangsniveau. Er fürchtet, das Kaloriendefizit könnte sich wiederholen, und er baut sozusagen vor. Das bedeutet aber auch: Essen Sie nach der Gewichtsreduktion wie vorher, führt dies zu einem Kalorienüberschuss. Das Körpergewicht steigt an und landet nicht selten sogar oberhalb des Ausgangsgewichtes. Um den Jo-Jo-Effekt zu verhindern, hilft es, die Muskulatur zu erhalten (siehe [Kapitel »Muskelabbau – der Verbrennungsmotor im Ruhemodus«](#)).

TEUFELSKREIS DIÄTEN



Set-Point

Im Zusammenhang mit dem Jo-Jo-Effekt ist auch die Set-Point-Theorie interessant. Sie liefert eine Erklärung dafür, warum nach einer Diät die verlorenen Pfunde oft so schnell wieder drauf sind. Sie besagt, dass unser Körper immer bestrebt ist, das ehemals höchste Körpergewicht zu erreichen – den Set-Point –, unabhängig davon, ob dies wenige Wochen oder viele Jahre zurückliegt. Welche Mechanismen dem Set-Point zugrunde liegen, ist noch nicht abschließend geklärt. Die Frage nach dem Höchstgewicht ist eine der wichtigsten, die ich meinen Patienten beim ersten Gespräch in meiner Praxis stelle. Wenn sich herausstellt, dass das aktuelle Gewicht niedriger ist als das

vorangegangene Höchstgewicht, ist das bereits ein Teilerfolg.

Die interessante Frage, ob sich der Set-Point verändern lässt, ist leider nicht sicher zu beantworten. Ihn in Richtung höheres Gewicht zu verschieben, fällt den meisten Menschen leicht. Eine Verschiebung in Richtung niedrigeres Körpergewicht fällt dagegen schwer – das ist am ehesten durch die Erhöhung der Muskelmasse möglich. Mehr Muskelmasse bedeutet, dass der Grund- und Leistungsumsatz steigt und in Ruhe mehr Kalorien verbraucht werden.



Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und denken Sie über Ihre »Diätkarriere« nach: Wie viel haben Sie mit welchen Diäten abgenommen? Wie stark war die Einschränkung? Und wie viele Kilo waren einige Zeit nach der Diät wieder drauf?

WARUM SIE NICHT FASTEN SOLLTEN

Nach all diesen Erklärungen sollte Ihnen klar sein, dass weder Blitzdiäten noch Fasten geeignet sind, um langfristig abzunehmen. Bei dem damit verbundenen extremen Kaloriendefizit, insbesondere dann, wenn die Zufuhr unterhalb des Grundumsatzes liegt (zum Beispiel bei 1000 Kalorien und weniger pro Tag), ist der anfängliche Gewichtsverlust ein Scheinerfolg, da zunächst Wasser verloren geht. Sobald Sie wieder normal essen, wird dieser Verlust wieder ausgeglichen.

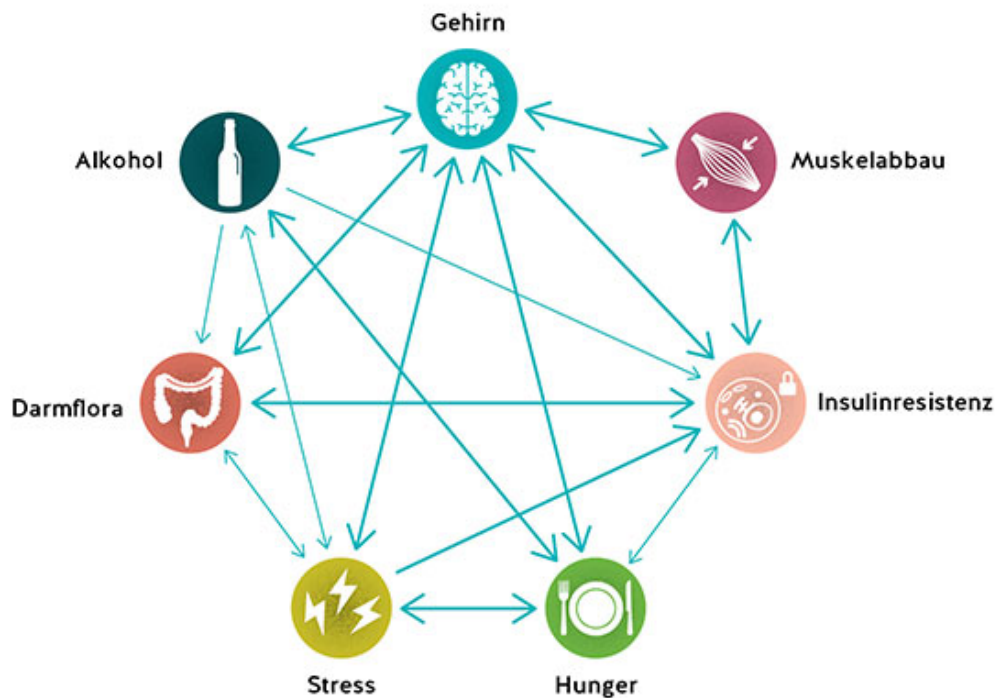
Noch wichtiger ist jedoch, dass bei geringer Eiweißzufuhr Energie aus Muskeleiweiß gewonnen wird und sich die Muskulatur abbaut. Erst bei längeren Hungerphasen greift

der Körper vorrangig Fettreserven an, da ein zu hoher Muskelabbau lebenswichtige Funktionen gefährden würde. Während der Abbau von Fettgewebe bei Übergewicht gewünscht ist, mündet der Abbau von Muskelgewebe in einen Teufelskreis. Je weniger Eiweiß während einer Gewichtsabnahme aufgenommen wird, desto mehr Muskelgewebe wird abgebaut. Weniger Muskeln bedeuten wiederum, dass der Körper seinen Grund- und Leistungsumsatz weiter absenkt.

DIE SIEBEN GEGENSPIELER BEIM ABNEHMEN

Wenn das Abnehmen nicht so gelingt, wie gewünscht, glauben viele Menschen, dies liege ausschließlich daran, dass sie ihre guten Vorsätze nicht dauerhaft durchhalten. Diese Fälle gibt es natürlich. Die ganze Wahrheit ist aber deutlich komplexer.

GEGENSPIELER BEIM ABNEHMEN

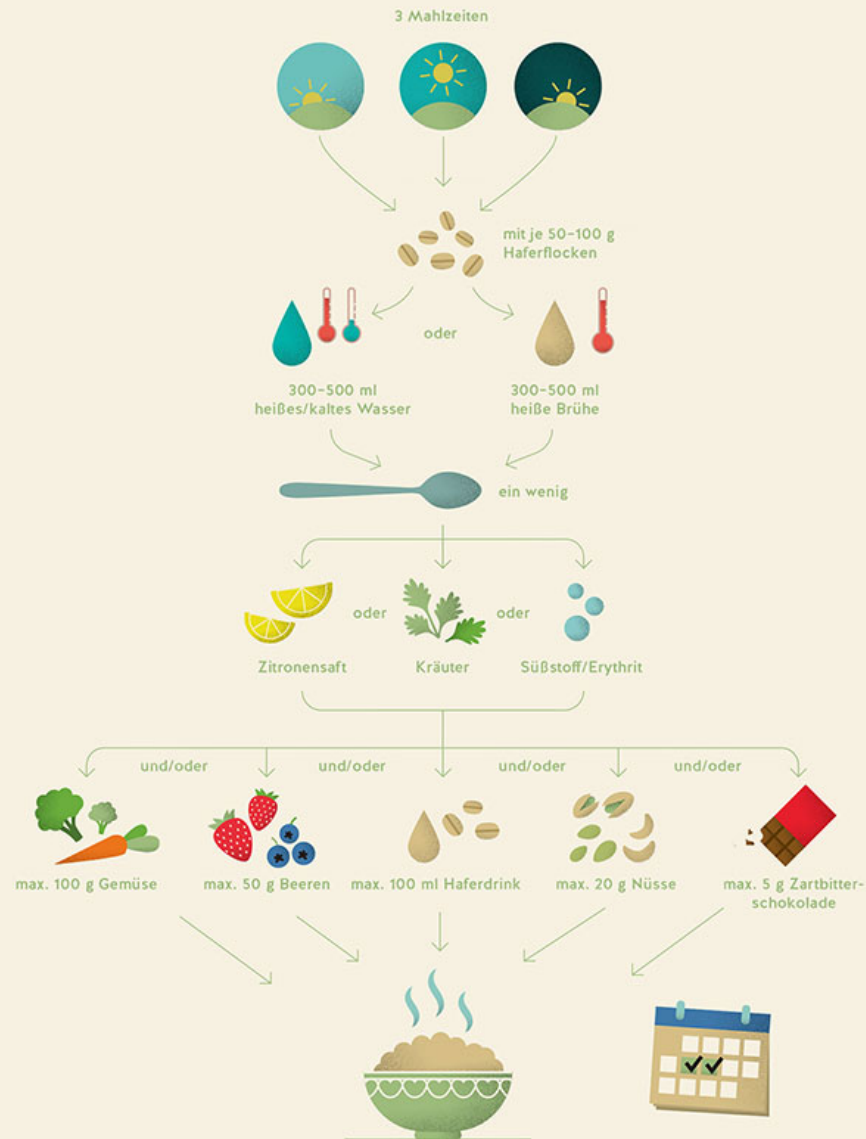


Abzunehmen ist eine bewusste, rationale Willensentscheidung. Wir motivieren uns mit der Erwartung, nach einer Zeit der Entbehungen endlich schlanker und gesünder zu sein. Doch unsere Entscheidung ruft mächtige Gegenspieler auf den Plan. Der mächtigste – quasi der Kapitän der Mannschaft – ist unser Gehirn. Seine Mitspieler sind Muskelabbau, Insulinresistenz, Hunger, Stress, eine gestörte Darmflora sowie Alkoholkonsum.

Wie die Abbildung ≥ zeigt, stehen die einzelnen Gegenspieler nicht für sich, sondern sie sind miteinander verbunden und beeinflussen sich in verschiedenen starken Ausprägungen gegenseitig. Je dicker der Pfeil, desto größer ist der jeweilige Zusammenhang. Hätten Sie zum Beispiel gewusst, dass das Gehirn dafür sorgt, dass wir bei Stress generell mehr Hunger – besonders auf kalorienreiche Lebensmittel – verspüren? Oder dass die Darmflora Sie am Abnehmen hindern kann? Wenn wir es mit diesen Gegenspielern aufnehmen wollen, ist es wichtig, sich dieser wechselseitigen Zusammenhänge bewusst zu werden.

In den folgenden Kapiteln nehmen wir die einzelnen Gegner genauer unter die Lupe.

Individueller Hafertag



Mein Wochenplan

Die wichtigsten Strategien der HAWEI-Methode finden Sie in dieser Checkliste. Machen Sie jeweils ein Häkchen für jedes Ziel, das Sie erreicht haben. Je mehr Häkchen Sie in einer Woche gesammelt haben, desto besser. Versuchen Sie, eine möglichst hohe Punktzahl zu erreichen, vergleichen Sie von Woche zu Woche Ihre Ergebnisse und freuen Sie sich, wenn Sie Fortschritte machen.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Hafertag							
Beta-Glucan (mind. 3 Gramm)							
HAWEI-Mahlzeiten (mind. eine)							
Gemüse (mind. drei Portionen)							
Frisches Obst (ein bis zwei Portionen)							
Satt gegessen							
Höchstens ein zuckerarmer Snack							
Kein Alkoholkonsum							
Ausdauersport (mind. 30 Minuten)							
Kraftsport (mind. 30 Minuten)							
Mind. 10 000 Schritte oder vergleichbare Alltagsaktivitäten							



**Sie können den Wochenplan kopieren oder
hier herunterladen:**

www.hawei.online

