

TOPP

GESUND  
ABNEHMEN



Wie ich meine

*Kilos*

verloren und

mehr *Leichtigkeit*

gewonnen

habe



Von Sabrina Reinz  
@maedelskueche



# GESUND ABNEHMEN

»» Wie ich meine  
*Kilos*  
verloren und  
mehr *Leichtigkeit*  
gewonnen  
habe ««

Von Sabrina Reinz  
@maedelskueche

# Inhalt

## 1. MEIN WEG

Wie und warum ich übergewichtig wurde **7** | Die Reaktionen der anderen **9** | Diäten-Chaos **9** | Mein „Klick-Moment“ **11** | 40 Kilo weniger dank Low Carb **13** | Mein neues Leben **14**

## 2. WIE ICH MEINE ERNÄHRUNG UMGESTELLT HABE

Einfach anfangen! **19** | Die Rolle von Sport **19** | Die richtige Menge ermitteln **21** | 3 Strategien, die es mir leichter mach(t)en **22** | Der Pausentrick **23** | Mein Umgang mit Kohlenhydraten **24** | Was ist der glykämische Index? **26** | So reagiert der Blutzuckerspiegel **26** | Mein „Spezialfeind“: Zucker **27** | Wie ich Zuckerersatzstoffe einsetze **29** | Die Rolle von Proteinen **30** | Die richtigen Fette **30** | Wie ich im Alltag Kalorien einspare **31** | Vorbereitung ist alles **32** | Zwei „neue“ Lebensmittel, die ich für mich entdeckt habe **33** | Meine Lieblingslebensmittel – kalorienarme und proteinreiche Lebensmittel auf einem Blick **34** | Was soll ich nur kochen? Mein Wochenplan **36** | Meine 10 goldenen Abnehm-Tipps **38**

## 3. WIE ICH HINDERNISSE UND RÜCKSCHLÄGE MEISTERE

Motivation ist alles, Perfektion ist nichts **40** | Heißhungerattacken überwinden **41** | Einflüsse von außen ausblenden **43** | Stillstand oder ein Zuviel auf der Waage aushalten **44**

## 4. DAS MÄDELSKÜCHE- RATGEBER-ABC

46-53

## 5. MEINE LIEBLINGSREZEPTE

Zutaten austauschen **56** | Häufig benötigte Küchenutensilien **57** | Meine allgemeinen Back-Tipps **57**

### Sattmacher-Frühstücksideen

Quarkinis **59** | Frühstücksmuffins **60** | Baked Oats **63** | Pudding Oats **64** | Bircher Müsli **67** | Haferwaffeln **68**

### Herzhaftes – satt soll es machen

Brokkoli Nuggets **71** | Gefüllte Spinatwaffeln **73** | Gefüllte Zucchini **74** | Herzhafte Pizza **77** | Döner Bowl **78** | Blumenkohl-Hackauflauf **81** | Rote Linsensuppe **82** | Spaghettikürbis mit Hähnchen **85** | Pizza Donuts **86** | Gefüllte Champignons **89**

### Frisch und lecker: Salate für jeden Tag

Leichter Sommersalat **91** | Rote Beete Salat **92** | Protein Nudelsalat **95** | Falscher Kartoffelsalat **96** | Eiersalat ohne Mayo **99** | Partysalat **100**

### Naschen gehört dazu:

#### Süßes & Desserts

Kokos-Soufflé **103** | Erdbeer-Sahne-Bowl **104** | Very Berry **107** | Tiramisu **108** | Spaghetti-Eis á la Mädelsküche **111** | Schoko-Mousse **112**

#### Backen ohne Zuckerzusatz

Einfacher Zwetschkuchen **115** | Saftiger Karottenkuchen **117** | Grießschnitten **118** | Fudge Brownies **121** | Blueberry Muffins **122** | Cremiger Cheesecake **125** | Osterzopf **126**

#### Brot & Brötchen backen leicht gemacht / Meine Brotback-Tipps **129**

Knoblauch-Käse-Handbrot **130** | Luftiges Zwiebelbot **133** | Knobli-Käse-Pfannenbrot **134** | Leinsamenbrot **137** | Drei-Käse-Brot **138** | Blitz-Brötchen **141**

## 6. DANKSAGUNG 142

## 7. IMPRESSUM 144

# Hallo!

Schön, dass du dich für mein Buch interessierst und mehr über meinen Weg und meine Ernährung erfahren möchtest! Ich freue mich, dass ich dich auf deinem eigenen Weg zur Wohlfühlfigur begleiten darf und dir vielleicht den einen oder anderen Tipp dafür geben kann.

Falls wir uns noch nicht kennen: Ich heiße Sabrina Reinz, bin 42 Jahre alt und wohne in meinem Geburtsort, der schönen Fachwerkstadt Eschwege in Nordhessen.

Ich habe in den letzten fünf Jahren durch eine Ernährungsumstellung auf Low Carb 60 Kilo abgenommen und möchte dir heute erzählen, wie ich das geschafft habe, welche Schwierigkeiten es gab und welche Erfahrungen ich auf diesem Weg gesammelt habe.

Ganz wichtig! Ich bin keine Ernährungsberaterin. Ich habe auch nichts in diese Richtung gelernt. Alles, was ich dir erzählen werde, sind meine persönlichen Erfahrungen und das Wissen, das ich mir in den letzten fünf Jahren selbst angeeignet habe. Einiges wirst du so vielleicht schon gehört oder gelesen haben, anders vielleicht auch noch nicht. Und, was mir auch noch ganz wichtig ist, mein Weg hatte Höhen und Tiefen, ich habe einiges ausprobiert und schließlich habe ich meinen ganz persönlichen Weg gefunden. Dieser muss nicht unbedingt deiner sein – aber vielleicht

hilft dir meine Geschichte deinen eigenen Weg zu finden.

Backen und kreativ sein waren schon immer Hobbys von mir. Als ich mit der Ernährungsumstellung angefangen habe, stellte ich fest, dass eine weitere große Leidenschaft in mir schlummerte: das Entwickeln von Rezepten. Mein Ziel war klar – ich wollte weg von meinem Übergewicht und mir war es dabei besonders wichtig, dass ich auf nichts verzichten muss. Vor allem leckeres Brot wollte ich nicht missen – was dem Low Carb-Prinzip natürlich erstmal widerspricht. Was also tun? Ganz einfach: Ich begann, Low-Carb-Brotrezepte zu entwickeln! Mittlerweile habe ich über 60 verschiedene Brot- und Brötchenrezepte in meiner Sammlung.

Meine selbst entwickelten Rezepte sind natürlich ebenfalls Teil dieses Buches. Neben denen für Brot und Brötchen verrate ich dir auch meine Lieblingsideen fürs Frühstück, für herzhafte Speisen, aber auch für Desserts und Süßspeisen. Ich verspreche, sie sind alle super lecker und werden dich satt machen.

Nach den ersten Abnehmerfolgen wollte ich meine selbstentwickelten Rezepte natürlich nicht mehr nur für mich behalten. So rief ich



im Februar 2018 meine Facebook-Seite „Low Carb Mädelsküche“ ins Leben und begann, meine Rezepte zu teilen. Im Jahr 2020 wurde ich zusätzlich auf Instagram aktiv: Unter [@maedelskueche](https://www.instagram.com/maedelskueche) findest du mittlerweile über 800 Rezepte, Beiträge und Tipps rund um das Thema Abnehmen.

Mir macht es sehr viel Freude, meine Community mit meinen Rezepten zu begeistern, zu hören, dass mein Abnehmerfolg andere motiviert, und von eigenen Erfolgsgeschichten beim Kampf gegen das Übergewicht zu lesen. Was mich wiederrum motiviert am Ball

zu bleiben. Denn auch ich bin noch nicht ganz am Ziel. Doch am schwersten war tatsächlich der Anfang. Dieser ist gemacht und ich kann es manchmal selbst kaum glauben, wie weit ich schon gekommen bin.

Meine Helfer beim Abnehmen waren vor allem Disziplin, Ehrgeiz und der feste Wille, es endlich zu schaffen. Heute weiß ich: Es ist machbar – und du schaffst es auch. Wenn du willst, gehen wir den Weg gemeinsam!

*Deine Sabrina*

# Mein Weg

Wenn ich heute Bilder von früher betrachte, kann ich es manchmal selbst nicht glauben. Was für ein Unterschied dazu, wie ich heute aussehe! Früher hasste ich es so sehr, wenn Fotos von mir gemacht wurden. Und heute finde ich es schade, dass ich nicht noch mehr Fotos von „damals“ habe, die ich hier zeigen kann. Manchmal muss ich fast weinen beim Anblick dieser Fotos, denn ich spüre immer

noch, wie unzufrieden ich damals war. Ich habe in den letzten 20 Jahren so viele Diäten ausprobiert und bin immer wieder gescheitert. Wenn ich damals das Wissen von heute gehabt hätte, wenn ich nur schon viel früher begonnen hätte ...

Aber was wirklich zählt, ist, dass ich es geschafft habe. Heute bin ich auf dem besten Weg zu meinem Wunschgewicht, und darüber freue ich mich jeden Tag!



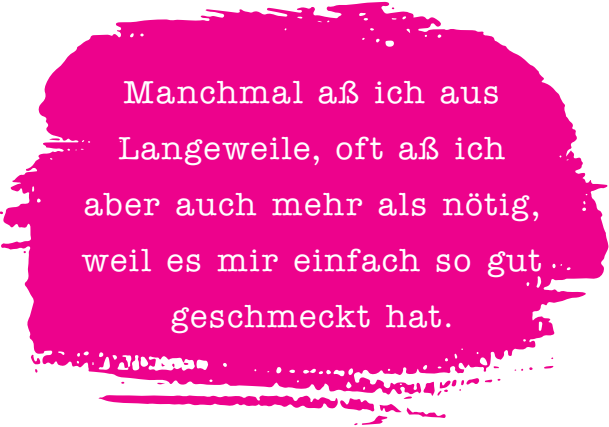


## Wie und warum ich übergewichtig wurde

Als Kind hatte ich eine ganz normale Figur und ein normales Gewicht. Ab dem Alter von 11 oder 12 Jahren, als ich so langsam in die Pubertät kam, veränderte sich das jedoch. Meine Mutter hat schnell reagiert: Sie wollte nicht, dass ich weiter zunehme, und ist mit mir zum Kinderarzt gegangen, um sich beraten zu lassen. Danach habe ich auch wieder etwas abgenommen. Aber das hat nicht lange vorgehalten. Vielleicht lag es auch ein wenig an der Situation im Alltag: Wenn ich und mein älterer Bruder nach der Schule nach Hause kamen, war keiner da, denn Papa war beruflich außer Haus und Mama war ebenfalls berufstätig. Wir haben uns also selbst das bereitstehende Essen warm gemacht und keiner hat „kontrolliert“, wie viel wir aßen. Manchmal aß ich aus Langeweile, oft aß ich aber auch mehr als nötig, weil es mir einfach so gut geschmeckt hat. Und nachmittags, wenn ich wie meistens draußen unterwegs war, kaufte ich mir in dem kleinen Laden in unserem Dorf mit meinem Taschengeld für mein Leben gerne Süßigkeiten.

In den Sommerferien war ich oft ein paar Wochen lang bei unserer Oma. Und wie das bei Omas ja so oft ist, die kochen hervorragend und sorgen sich meist, dass das Kind immer genug zu essen bekommt. So ähnlich war es natürlich auch bei meiner Oma. Dort wurde immer deftig gekocht, keiner hat auf Kalorien geachtet. Das hat natürlich nicht dazu beigetragen, dass sich mein Gewicht wieder normalisierte. Wenn Oma mich zum

Einkaufen schickte, gab sie mir immer 5 D-Mark extra mit und sagte: „Kauf dir was dafür.“ Und was habe ich mir gekauft? Klar: Süßigkeiten, Chips, Schokolade.



Manchmal aß ich aus  
Langeweile, oft aß ich  
aber auch mehr als nötig,  
weil es mir einfach so gut  
geschmeckt hat.

Als ich 15 war, war ich zwar bereits sehr groß gewachsen, aber auch mein Gewicht hatte deutlich zugenommen. Man konnte schon sehen, in welche Richtung es sich entwickelte. Meine ganze Familie versuchte nach Kräften, mich beim Abnehmen zu unterstützen, doch ihre gut gemeinten Motivationsversuche liefen ins Leere. Mitten in der Pubertät war ich für gut gemeinte Ratschläge ebenso wenig empfänglich wie für die kleinen Sticheleien. Klar bekam ich mitunter auch ein paar Sprüche ab, die das Ziel hatten, mich zum Abnehmen zu bringen, doch auch das brachte nichts: Mitten in der Pubertät kommt man ja ohnehin noch nicht so gut mit dem eigenen Körper und der eigenen Identität klar, und diese (wenn gleich liebevoll gemeinte) Provokation machten es nicht besser. Teilweise hatten sie sogar den gegenteiligen Effekt – denn was wussten die schon!

*Mein Weg*



### Die Reaktionen der anderen

Mit 19 Jahren bin ich von zu Hause ausgezogen in meine erste eigene Wohnung. Dieser aufregende Schritt in die Selbstständigkeit brachte eine ganz naheliegende Tatsache mit sich. Von da an musste ich selber kochen. Doch es gab nicht etwa Gemüse und eine abwechslungsreiche, gesunde Kost, sondern hauptsächlich Nudeln und Fertigsoßen. Das ging schnell und es schmeckte mir. Ich nahm also immer weiter zu, fühlte mich unwohl in meinem Körper und igelte mich in der Folge immer mehr zu Hause ein. Abends ausgehen, zum Beispiel mit Freunden in eine Disco, wie die meisten Gleichaltrigen das taten, war nicht mein Ding. Ich zog mich immer mehr zurück.

Auch im Alltag und bei der Jobsuche behinderte mich mein Gewicht immer mehr, die Reaktionen von Außenstehenden reichten von Unverständnis bis Ablehnung. Ich entschied mich dazu eine Ausbildung als Erzieherin zu beginnen und nach meinem erfolgreichen Abschluss bekam ich einen Job in einem Kindergarten. In einem Kindergarten geht es meist turbulent zu. Und natürlich gehörte es auch dazu, mit den Kindern auf dem Boden zu sitzen, zu spielen oder zu tanzen. Bei Kindergartenfesten gab es auch immer wieder gemeinsame Aufführungen, bei denen ich zusammen mit den Kindern vor den Eltern tanzen musste. Letzteres war mir auf Grund meiner Figur immer extrem unangenehm. Und in manchen Situationen hatte ich sogar richtig Angst, nicht mehr vom Boden aufstehen zu können. Wenn Wanderun-

Wenn Wanderungen  
unternommen wurden,  
suchte ich nach Ausreden,  
um nicht mitgehen  
zu müssen.

gen unternommen wurden, suchte ich nach Ausreden, um nicht mitgehen zu müssen: Ich wusste, dass das für mich und meinen Körper zu anstrengend würde. Ich bemühte mich, mir nichts anmerken zu lassen, und auch wenn ich von den Kindern selbst darauf angesprochen wurde, lächelte ich tapfer und machte einfach weiter. Das war schließlich mein Job. Aber in meinem Inneren machte mir die Situation sehr zu schaffen.

### Diäten-Chaos

Zu der Zeit kannte ich kein Sättigungsgefühl, ich aß einfach alles, was mir schmeckte. Hin und wieder probierte ich mich an verschiedenen Diäten. Dabei ließ ich mich von Zeitschriftenartikeln, Ratgebern und Tipps von Freunden inspirieren. So probierte ich mich einmal quer durch sämtliche Diäten durch, die mit erfolgsversprechend erschienen: von FDH („Friss die Hälfte“) über Weight Watchers und Trennkost bis hin zur Atkins-Diät und Abnehmdrinks.

Aber nichts brachte die ersehnte langfristige Wende. Auf die Schnelle nahm ich zwar ab, aber meistens waren die Kilos schneller wieder auf meinen Rippen als ich sie abgenommen hatte. Mit der Weight-Watchers-Methode nahm ich z. B. in einem Dreivierteljahr 15 Kilo ab, aber die waren auch schnell wieder drauf. Heute weiß ich, warum ich keinen Erfolg mit diesen Versuchen hatte: Weil mir all diese Diäten keinen Spaß gemacht haben. Weil ich hungern musste und dadurch unglücklich war. Und weil es nicht KLICK gemacht hat in meinem Kopf: Ich wusste, dass ich etwas tun muss, aber ich wollte es nicht – zumindest nicht von ganzem Herzen. Wie soll es auch funktionieren, dauerhaft abzunehmen, wenn man sich dafür täglich quälen muss? Wenn man nur noch unzufrieden ist? Wenn man bestimmte Lebensmittel immer mehr vermisst und permanent dagegen angehen soll? Klar, abends eine Möhre und einen Löffel Quark zu essen, hilft beim Abnehmen. Aber wer hält so eine „freudlose Ernährung“ schon lange durch? Mein Weg war das definitiv nicht.

Heute weiß ich, warum ich keinen Erfolg mit diesen Versuchen hatte: Weil es nicht KLICK gemacht hat in meinem Kopf.

Seit ich meine Geschichte bei Social Media teile, höre ich immer wieder, dass andere Menschen dieselben Erfahrungen mit Diäten gemacht haben oder gerade machen. Ich versuche dann zu vermitteln, was ich aus meinem Abnehm-Marathon gelernt habe: Mit allen kurzfristig angelegten Methoden schafft man es sicher, einige Kilos pro Monat zu verlieren – zu Anfang. Doch dabei baut sich auch immer mehr Frust auf, der Heißhunger überfällt einen und ruckzuck findet man sich im „schönsten“ Jojo-Effekt wieder, den man doch unbedingt vermeiden wollte.

Das Ziel beim Abnehmen ist ja auch, das reduzierte Gewicht dauerhaft zu halten. Und so macht man häufig den Fehler, wenn man die ersten Erfolge auf der Waage sieht, sich dann auch gleich mit etwas zu belohnen, z. B. ein Stückchen Schokolade oder den Nachtisch im Restaurant, der eigentlich so gar nicht in den Diätplan passt. Und ehe man sich versieht, verfällt man nach und nach wieder in alte Essgewohnheiten und nimmt wieder zu. Und so erreicht man sein Ziel nicht. Keine Chance.

Im Jahr 2015 brachte ich stolze 165 Kilo auf die Waage. So konnte es nicht weitergehen.

Ich entschied mich dazu, mir ein Magenband einsetzen zu lassen. Über die Risiken hatte ich mich informiert, aber die Operation erschien mir zu der Zeit als einzige Lösung für mein Problem. Zwei Jahre habe ich darum gekämpft, dass die Krankenkasse die Kosten für diese OP übernimmt, doch ich erhielt eine Absage nach der

anderen. Ich war verzweifelt: Warum will mir denn nur keiner helfen? Ich ging von einem Arzt zum nächsten, machte Termine bei Psychologen, doch alles ohne Erfolg. Da meine sonstigen Blutwerte und mein Blutdruck in Ordnung waren und ich kein Diabetes hatte, sah die Krankenkasse keinen Grund für eine solche OP. Es zählte nicht, dass ich mich extrem unwohl fühlte in meinem Körper und meine Lebensqualität deutlich eingeschränkt war. Dass ich einfach nur auch endlich mal Kleidung kaufen wollte, weil sie mir gefiel, und nicht nur, weil sie passte. Dass ich mich endlich bewegen könnte, ohne danach ein Sauerstoffzelt zu benötigen. Dass ich einfach ganz normal leben wollte. Der Weg zu meiner Traumfigur mit Hilfe eines Magenbands war mir also versperrt. Die Verzweigung ganz alleine dazustehen, wirkte sich auch auf meine Psyche aus. Und wenn es mir nicht gut ging, dann war der Griff zu Süßigkeiten meist eine willkommene Ablenkung.

### Mein „Klick-Moment“

Ich hatte natürlich Freunde, die sich auch um mich sorgten. Die mich einluden abends mit ihnen auszugehen. Aber ich hatte keinen Spaß daran auszugehen, sodass ich häufig zu Hause war und mich einigelte – und dabei habe ich noch mehr gegessen. Meine Waage habe ich in dieser Zeit gemieden.

Im Jahr 2017 dann kam schließlich der Moment, der mir die Augen geöffnet hat und alles veränderte. Mein Papa und ich wollten eine kleine Radtour an der Werra entlang

Es zählte nicht, dass ich mich extrem unwohl fühlte in meinem Körper und meine Lebensqualität deutlich eingeschränkt war.

machen, 14 Kilometer auf ebener Strecke, eigentlich keine große Sache. Mein Vater war damals Ende 60, ich war 37 Jahre alt. Wir fuhren los, er voraus, ich hinterher. Bald merkte ich, dass ich nicht mithalten konnte. Ich begann zu schwitzen, bekam kaum Luft, fühlte mich, als hätte ich einen riesigen schweren Rucksack auf dem Rücken. Nach 5≈Kilometern gab ich auf und wir kehrten um – wie peinlich. Wieder zu Hause habe ich nur geheult und mich gefragt, wie es mir wohl erst mit 60 ergehen wird. Und ich fasste einen Entschluss: Ich musste abnehmen. So ging es nicht weiter. Warum gerade dieses Erlebnis bei mir den Schalter umgelegt hat, kann ich gar nicht so genau sagen. Es war nicht das erste Mal, dass mir mein Übergewicht bewusst geworden ist oder ich mich einer unangenehmen Situation stellen musste, aber dieser eine Moment war mein Klick-Moment. Die Zeit war reif und mir war klar: Jetzt oder nie!

Ich wog damals, im Oktober 2017, 170 Kilo und meine Ernährung war nicht die beste, das wusste ich bereits. Am Abend nach der



missglückten Radtour stellte ich mir relativ schnell die Frage, wie ich meinen Entschluss in die Tat umsetzen sollte. Ich hatte ja schon einiges erfolglos ausprobiert. Doch dies Mal sollte es klappen. Ich brauchte also eine neue Herangehensweise. Den Begriff Low Carb hatte ich schon länger im Hinterkopf, also begann ich damit mich genauer darüber zu informieren. Der Begriff Low Carb stammt aus dem Englischen und ist die Abkürzung für „low carbohydrate“. Das bedeutet „wenig Kohlenhydrate“. Low Carb ist also eine Ernährungsweise, die versucht Kohlenhydrate zu verringern.

Das Konzept erschien mir einleuchtend und es sagte mir zu, weil ich nicht nur eine kurz-

fristige Diät machen wollte. Ich wollte endlich mein Übergewicht verlieren und mich wieder wohl in meiner Haut fühlen. Ich wusste, dafür musste ich meine Ernährung langfristig umstellen, und zwar so, dass ich mich nicht permanent einschränken musste und mir auch mal etwas gönnen konnte. Ich spürte, dass das mein Schlüssel zum Durchhaltenerfolg wäre.

Ich packte noch am gleichen Abend alle Lebensmittel, die ich von jetzt an nicht mehr essen sollte, in einen Wäschekorb und brachte diesen zu meinen Eltern. Alles was sie nicht selbst behalten wollten, brachten sie zur Tafel. Und ich hatte damit einen wichtigen Schritt gemacht.