

LESEPROBE



PATRIC HEIZMANN

ICH BIN DANN MAL
SCHLANK

Die Erfolgs-Methode

DER
FOCUS &
STERN
BESTSELLER

PATRIC HEIZMANN

ICH BIN DANN MAL

SCHLANK

Die Erfolgs-Methode

**Mit Rezepten von Sebastian Benthe
und Fotos von Udo Bojahr**

ERLEBEN SIE PATRIC HEIZMANN LIVE.

Alle Termine unter
www.ich-bin-dann-mal-schlank.de

»Erst nach 30 Minuten Sport wird Fett verbrannt? Nicht wenn Sie meinen Fettverbrennungs-Trick kennen.«

»Wenig essen ist die wichtigste Grundlage, um langfristig dick zu werden.«

»Nüsse machen nur dann dick, wenn sie sich in der Nuss-Schokolade verstecken.«

»Alle haben schon einen flachen Bauch. Er liegt nur drunter. Unter dem Schnitzelfriedhof.«

»Kalorien waren in der Urzeit das, was heute bei uns die Euros sind.«



»Einmal richtig
informieren, ein Leben lang
davon profitieren.«

»Die größten Ernährungsfehler
werden beim Trinken gemacht.«

»Wenn Sie der letzte Mensch auf
diesem Planeten wären: Würden Sie dann
eine Kohlsuppen-Diät machen?«

»Übergewicht liegt an einem ganz
bestimmten Gen:
am Falsch-Essen-Ge(h)n.«



8 **Vorwort**

TEIL 1

10 **Urzeit-Fallen**

Warum Abnehmen heute so schwierig ist

12 **Diät macht dick** – was wir von unseren Vorfahren lernen können

13 Moderne Hungersnot: Wir essen mehr statt weniger

14 Fasten – Panik im Körper

14 Sparplan – der Körper baut wichtige Kalorienfresser ab

18 Sie sind der Chef von 70 Billionen Zellen

22 **Populäre Irrtümer** Einige Gewohnheiten besser gleich über Bord werfen

25 Ohne Frühstück aus dem Haus: Ein glatter Fehlstart

26 Dinner Cancelling: Schlaflos zwischen Tag und Traum

27 Erst hungern, dann reinhauen, das ist der Erfolgs-Killer-Mix

29 Friss die Hälfte – Einladung an Regierungs-Beschummler

31 **Kleine Tricks mit großer Wirkung** So überlisten Sie Ihr Urzeitprogramm

32 Gönnen können – vom Futter-Neider zum Kau-Jogger

33 Der Kleine-Teller-Trick – essen Sie ruhig immer auf

33 Ablenkungsmanöver – wie Sie richtig hinlängen

35 Meine Geschichte: Netzwerk-Fehler

TEIL 2

36 **Essen mit Köpfchen**

Was Sie schon immer über Lebensmittel wissen sollten

38 **Kohlenhydrate** – süße Schmeichler, wichtige Lieferanten, verkannte Killer

38 Schnelle Kohlenhydrate – Konfetti, das dick macht

41 Was Diabetes mit defekten Schlössern zu tun hat

41 Langsame Kohlenhydrate – die Heißhunger-Vernichter

44 Heißhunger – damit im Oberstübchen Licht brennt



- 45 Meine Geschichte: Diagnose Diabetes
- 47 **Eiweiß** – wertvolle Bausteinchen und Jungbrunnen
- 47 Pflanzliches oder tierisches Eiweiß – ja, was denn nun?
- 48 Zu wenig Eiweiß – eine Diät kann Muckis kosten
- 50 Nachschub-Problem – was es mit Männer-Popos zu tun hat
- 55 **Süßes und Süßstoff** Ja, doch dann darf's kein bisschen mehr sein
- 56 Schokolade – der Casanova unter den süßen Verführern
- 56 Fruchtgummi – kleine fettfreie Zuckerbomben
- 57 Trockenobst – die passable Ersatzbefriedigung
- 59 **Pflanzliche Öle und andere Fette** Auf die inneren Werte kommt es an
- 59 Doppelt punkten mit Leinsamen
- 61 Bessere Fettverhältnisse in Biofleisch
- 62 Von gutem und bösem Cholesterin
- 65 **Wasser und Tee** So trinken Sie sich schlank
- 65 Fruchtsäfte – ein Schluck Zuckerwasser gefällig?
- 65 Obst – wer es isst statt trinkt, hat die Nase vorn
- 66 Flüssiges Gemüse – nicht nur über den Wolken der Hit
- 68 Zwei Liter pro Tag – und was man am Pipi-Test erkennt
- 69 Kaffee, Bier und Wein: Genuss ohne Verdross



- 71 **Vitalstoffe** Kleine Helfer mit Riesenkraft
- 71 Vitamin C – ein wahrer Hochleistungs-Kunststoff
- 71 Vitamin B6, B12, Folsäure – die Verpackungskünstler
- 71 Selen und Jod – Feuerzeug und Grillanzünder
- 72 Chrom – die wertvolle Türschloss-Veredelung
- 72 Vitalstoffmangel ist wie ein Ratenkauf mit hohen Zinsen

TEIL 3

- 74 **Body Bildung** Warum mehr Muskeln zu weniger Fett führen
- 76 **Fördern, ohne zu überfordern** Wie man beim Training das richtige Maß findet
- 76 Muskeln – erlaubt sind nur solche, die wir benutzen

- 77** Mit Sport ein Signal geben:
Wir meinen es jetzt ernst!
- 78** Sport macht dick, wenn man's zu
extrem betreibt
- 80** Krafttraining macht kräftig
- 80** Auch untertouriges Training bringt
Enttäuschungen
- 83** **Das Effektiv-Programm**
In sechs Schritten zum Erfolg
- 84** Laufen ohne Schnaufen –
wie Sie das richtige Maß finden
- 85** Pausen – wer sie vergisst, ist
schnell wieder zu Hause
- 85** Der Beinkrafttest
- 86** **Einfach loslegen**
Wenig Aufwand, große Wirkung –
Kraftübungen, die schlank machen
- 90** Der Bein-Former
- 93** Muskel-Dehnübungen
- 94** Der Brust-Former
- 98** Der Po-Former
- 102** Fettverbrennung – sie beginnt
augenblicklich
- 104** Fitness für Sportmuffel –
zehn bewegende Tipps für den
Alltag



TEIL 4

106 Komm, wir gehen ins Kino

Bilder sagen mehr als
tausend Worte

108 Starke Bilder motivieren

Ich bin dann mal schlank

108 Zu viel Horror? Sie können auch anders

109 Drehbuch mit Happy End – Sie haben es geschafft

111 Meine Geschichte: Abnehmen beginnt im Kopf

113 Das Drehbuch Was ist mein Wunsch? Und warum überhaupt?

113 Wenn es ans Herz geht, werden harte Hunde weich

114 Hauptrolle – welche ist mir auf den Leib geschneidert?

114 Ein unfairer Kampf – allein gegen Milliarden

115 Emotionen – da gerät die Regierung ins Wanken

116 Bleib klein, Schweinehund Tipps und Tricks für die Erziehung des kontraproduktiven Vierbeiners

118 Die Kunst der Diplomatie – seien Sie nett zu sich

119 Vergleiche als Motivationshilfe

121 Der Nachteil des Erfolges Motivationskiller und Zielsabotage

122 Mit Kurz-Coaching verborgene Blockaden lösen

123 Schnelle Eingreiftruppe für den Ernstfall

124 Meine Geschichte: Motivation hilft in jedem Alter



TEIL 5

126 Der perfekte Tag

In kleinen Schritten zum großen Triumph

128 Im Vier-Wochen-Countdown zum neuen Glück

128 Der Fettverbrennungs-Trick – essen Sie zeitgemäß

130 Papier-Management für den Schlaf, der schlank macht

130 Papier-Management um den Sport herum

135 **Richtig essen rund um die Uhr**
Was, wann und wenn ja, wie viel?

135 Gruppe 1: Gemüse-Obst-Öl

135 Gruppe 2: Eiweiß

137 Gruppe 3: gute Kohlenhydrate

138 Gruppe 4: schlechte Kohlenhydrate

138 Die Portionierungs-Faustformel

141 **Clever einkaufen** Werden Sie ein Ernährungs-Detektiv

141 Nährwertangabe – Sie entlarvt die Dickmacher

142 Die Zutatenliste – ein echter Freund und Helfer



145 Topf-Flop: Fertigprodukte machen Sie fertig

147 Meine Geschichte: Schlank im Schnelldurchgang

TEIL 6

148 **Kochen am perfekten Tag** Endlich – jetzt geht es ans Schlankschlemmen

150 Rezepte für **morgens**

160 Rezepte für **mittags**

172 Rezepte für **abends**

184 Rezepte für **Snacks**

TEIL 7

190 Happy End

Sie sind nun motiviert für Ihre ersten perfekten Tage? Auf geht's!

194 **Ich bin dann mal schlank – die Webseite**

204 **Checkliste**
für den perfekten Tag

198 Impressum

201 Dankeschön

202 Register



Liebe Leserin und lieber Leser,

gehen Sie gern ins Kino? Mögen Sie Bilder und stimmungsvolle Geschichten? Dann tauchen Sie mit mir ein in eine Welt voller Fantasie: Da werden winzige Zellen zu wütenden Wichtern. Im Regierungskabinett tobt ein Machtkampf zwischen Revolutionären und Gewohnheits-Fanatikern. Die gehen nicht zimperlich miteinander um. Sie drohen und schmeicheln, verführen und manipulieren. Sie zeigen Horrorfilme zur Abschreckung und beglücken mit zauberhaften Liebesfilmen, um ihre Ziele zu erreichen. Als Zuschauer hocken Sie gebannt davor und möchten unbedingt wissen, wie es weitergeht. Wer gewinnt? Wer hält durch? Bauen die Wichte sich ein Heer von Randalierern auf? Oder lassen sie sich besänftigen?

Okay, werden Sie jetzt denken, das klingt tatsächlich spannend. Aber was hat das alles mit mir und meiner Ernährung zu tun? Ganz einfach: Diese Dramen sind genau das, was sich tagtäglich in unserem Körper abspielt, wenn wir etwas essen. Ich habe eine Bildsprache entwickelt, mit der Sie nicht nur verstehen werden, warum es uns so schwer fällt, unsere Ernährung umzustellen. Sie werden auch erfahren, wie wir es schaffen, langfristig gesünder zu essen, schlanker zu werden und uns selbst mit starken Bildern zum Erfolg zu motivieren.

Um den zu erreichen, brauchen Sie natürlich auch ganz praktische Tipps. Was muss ich wann essen, damit der Körper es optimal und schlankmachend verarbeiten kann? Wie kriege ich meine Muskeln so in Form, dass sie rund um die Uhr Fett verbrennen?

All das funktioniert ohne komplizierte Anleitungen. Ohne Kalorienzählen. Und vor allem: ohne Hunger. Genießen Sie die Erfahrungen, die Sie machen werden – am besten mit dem Forschergeist eines Kindes, das die Welt entdeckt und sich darüber freut. Denken Sie daran: Es geht hier nicht um eine neue Diät, sondern um eine geschickte Umstellung Ihrer bisherigen Ernährungsgewohnheiten. Mit großen Gefühlsbildern im Kopf können Sie das leicht schaffen. Und wenn Sie morgen von einem Freund gefragt werden, was Sie demnächst so vorhaben, dann antworten sie doch einfach: Ich bin dann mal schlank!

Ihr

Robric Heizmann



URZEIT-FALLEN

WARUM ABNEHMEN HEUTE
SO SCHWIERIG IST

Leere Teller, FdH oder Ananas-Diät – Sie wollen schon länger abnehmen, aber keine Methode klappt so richtig? Wahrscheinlich verstoßen Sie nur gegen Ihr Urzeitprogramm.



Diät macht dick – und was wir von unseren Vorfahren lernen können

Eigentlich müsste Abnehmen ganz einfach sein. Das suggerieren schließlich unzählige Ratgeber über Ernährung. Jeder kennt den angeblich guten Tipp: Spar doch einfach Kalorien! Hier ein bisschen weniger Fett, dort ein Löffelchen weniger Zucker, einfach mal den Pudding weglassen, die Bratwurst in Wasser anschmoren und nie wieder ein Stück Sahnetorte verdrücken. Abends wird dann eifrig zusammengezählt, was wir tagsüber gegessen haben, und wenn die Kalorien-Bilanz stimmt, dann – schwups – verdunsten die Fettpölsterchen von allein. Das klingt wunderbar. Nur es funktioniert leider bei den meisten Leuten nicht.

Warum? Weil unser Körper das nicht mitmacht. Unser Organismus ist halt oft klüger als unser Verstand. Ein abnehmwilliger vermeintlicher Schlaumeier, der kurz entschlossen möglichst viele Kalorien reduzieren will, kriegt nämlich

Stress mit seinem Körper. Der streikt sofort, wenn er merkt: Huch, jetzt geht's ans Eingemachte.

Applaudieren Sie ihm. Denn es ist – genauer betrachtet – sogar genial von Ihrem Körper. Er ist seit Urzeiten darauf programmiert zu revoltieren, wenn jemand ihn nach dem Motto „Du kriegst jetzt weniger“ in seiner Existenz bedroht. Unser Organismus, der Gute, will schließlich nur unser Überleben sichern.

Versetzen Sie sich doch einmal in seine Lage. Stellen Sie sich vor, dass Kalorien früher genauso wertvoll waren wie heute Euros. Und nun kommt's: Würden Sie auf die Hälfte Ihres Gehaltes verzichten, nur weil Ihr Chef plötzlich verkündet:

„Das ist besser für Sie“? Bestimmt nicht. „Nö“, würden Sie sagen. Vielleicht nicht gleich kündigen, aber auf jeden Fall mit Streik drohen – wie Ihr Körper. Der kriegt nicht so einfach einen neuen Job.

Er will Sie ja nicht verlassen.



Wer Kalorien beschafft, ist beim Stamm hoch angesehen

Kalorien waren die Währung der Urzeit. Genauso wie wir heute um unser liebes Geld kämpfen, jagten unsere Vorfahren nach Essbarem. Wer die meisten Urzeit-Euros in Form von Kalorien beschaffen konnte, genoss in seiner Sippe das höchste Ansehen. Wenn der Vati mit einer Mammutkeule nach Hause in die Höhle kam, ging es ihm gut, er wurde bewundert und geachtet – genauso wie der Besserverdiener von heute.

Doch auch für den Urzeit-Daddy gab es harte Zeiten. Oft war nichts da. Kein Mammut in der Nähe, kein Wildschwein, kein Erfolg beim Jagen. Das war sozusagen das Urzeit-Hartz-IV. Und dann musste die ganze Sippe Kalorien sparen, um nicht zu verhungern. Kurzum: Ihre angeborenen Programme schützten unsere Vorfahren vor dem Hungertod.

Mit weniger Energiezufuhr heizen wir auch weniger

Als Erstes trat Sparplan I in Kraft: Die Reduzierung der Körperwärmeabgabe.

Um unsere angenehmen 37 Grad Temperatur zu halten, muss der Organismus ununterbrochen vierundzwanzig Stunden heizen. Das verbraucht ganz schön viel Energie. Und die ist ja bekanntlich teuer. Wenn weniger Energie oder Geld da ist, sparen wir also erst mal beim Heizen.

Das heißt: Schotten dicht. Kommando an winzige Blutgefäße: Zieht euch in der

Hautoberfläche zusammen, sodass das warme Blut nicht mehr an die kalten Außenwände gelangt. Es muss nämlich jetzt das Herz und andere wichtige Organe kuschelig warm halten, damit der Laden am Laufen bleibt.

Dass der Urmensch deshalb kalte Fingerchen bekam und Ohren, Nase und Füße mächtig froren, gehörte beim Energiesparprogramm dazu. Die Urzeitler mussten es ertragen. Ihnen blieb ja nichts anderes übrig.

Moderne Hungersnot: Wir essen mehr statt weniger

Im Gegensatz zu uns heute: Die eiskalten Händchen tun uns weh. Es geht uns so schlecht, wenn wir hungrig sind, dass wir – oft unbewusst – in die Chipstüte greifen oder schnell zum nächsten Bäcker laufen und uns holen, was wir brauchen. Unser Organismus belohnt das mit Zufriedenheit, wenn der Butterkuchen auf der Zunge zergeht und wenig später aus dem Magen funkt: Alles ist wieder gut. Die Not ist vorbei.

Danach sind alle Körperfunktionen wieder prima drauf – nur unser Gewissen nicht. Wir schämen uns für die maßlose Gier. Kein Wunder, dass der Frust groß ist: Wieder einmal haben wir versagt, die guten Vorsätze gebrochen. Andererseits ist uns dafür warm und wohlig zumute. Also nehmen wir fix noch ein zweites Stück. Ist doch eh alles egal. Und am nächsten Tag der modernen Hungersnot spielt sich das gleiche Drama von vorn ab. Wir essen mehr statt weniger und



Täuschungsmanöver Was Sie mit Rücksicht auf Ihr Überlebensprogramm besser vermeiden sollten

Sie wollen schon länger abnehmen, probieren es immer wieder mit verschiedenen Methoden, aber nichts klappt so richtig? Vielleicht verstoßen Sie zu oft gegen den steinzeitlichen Überlebenstrieb. Das passiert nämlich ganz schnell. Vor allem, wenn Sie populären Irrtümern aufsitzen. Statt auf vermeintlich gute Ratschläge von anderen zu hören, machen Sie sich lieber selbst ein Bild von der Lage.

Ohne Frühstück aus dem Haus: Ein glatter Fehlstart

„Lass doch einfach das Frühstück weg“, schlägt die beneidenswert schlanke Kollegin vor, die Ihr ständiges Gejammer über erfolglose Diäten nicht mehr hören will. Und garantiert auch jemanden kennt, der genau damit angeblich einen riesigen Erfolg hatte.

Warum eigentlich nicht?, überlegen Sie. Dann fehlt immerhin schon mal eine Mahlzeit im Kaloriensparplan. So richtig Hunger haben Sie morgens sowieso nicht. Und wenn eine Tasse Kaffee den Magen beschäftigt, ist der wenigstens schön ruhig gestellt. Außerdem ist es so gemütlich im Bett. Wer morgens nicht isst, kann länger schlafen. So viele tolle Argumente. Sie lassen sich also leicht

überzeugen – und wundern sich nach kurzer Zeit, warum die Waage nicht genauso überzeugt ist und Sie endlich mit weniger Pfunden belohnt.

Die Antwort ist einfach: Denken Sie an Ihr Urzeit-Energiesparprogramm. Am späten Vormittag bekommen Sie langsam, aber sicher Hunger. Sie fühlen sich leicht unwohl. Um diese Uhrzeit steht Ihnen im Büro aber nichts Vernünftiges mehr zur Verfügung – die Kantine ist noch nicht geöffnet. Im Vorbeigehen greifen Sie in den Keksteller im Sekretariat, holen den letzten Schokoriegel aus der Tasche und durchwühlen die Schreibtischschublade nach etwas Süßem. Schließlich wollen Sie ja bis zur Mittagspause noch etwas schaffen. Und Ihr Gehirn verlangt jetzt und sofort etwas Essbares, bevor es sich an die Arbeit macht. Schon sitzen Sie in der Falle. Denn dann schlägt das Hunger-mach-Hormon Ghrelin zu und nervt so lange, bis der Magen voll ist.

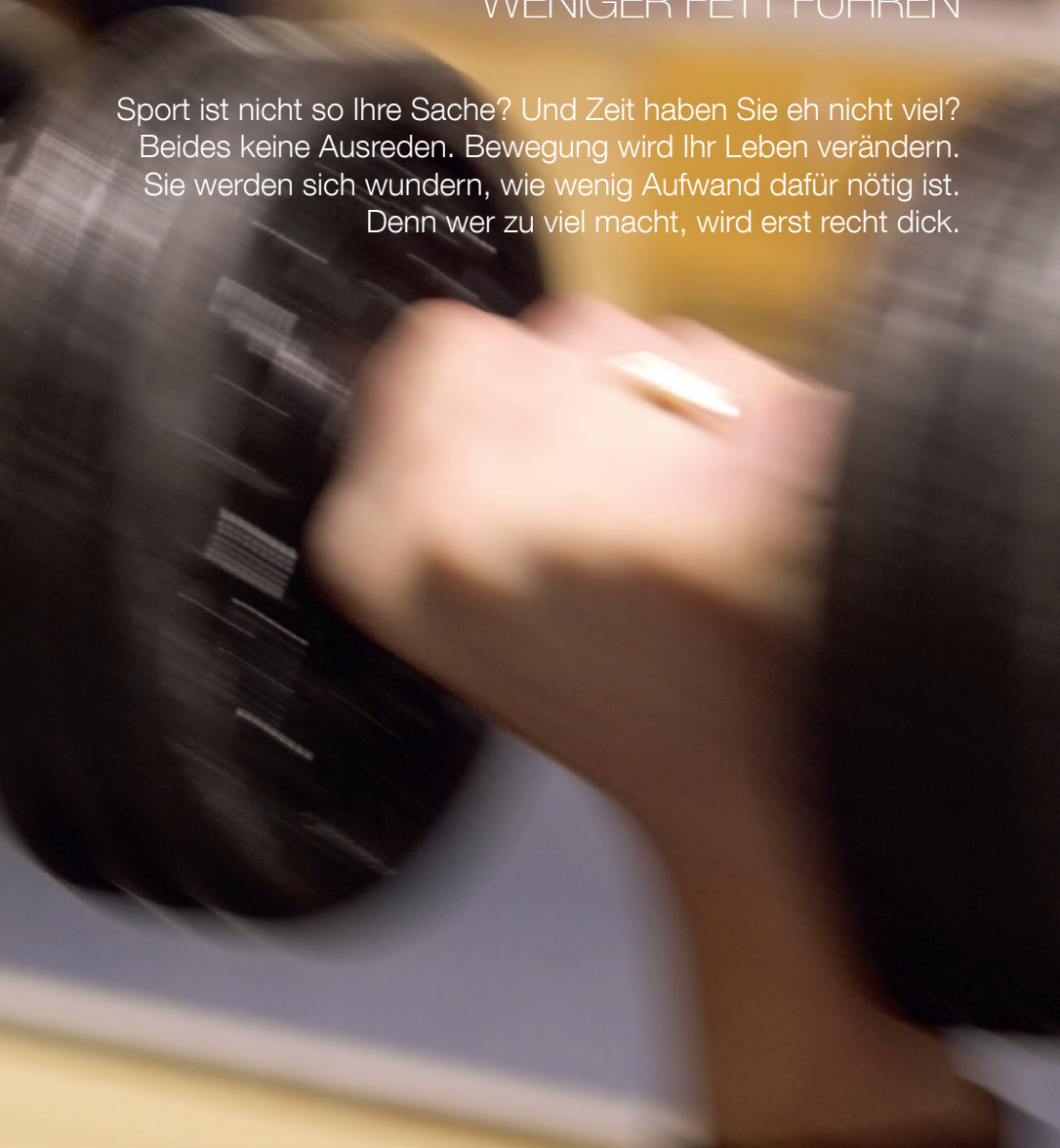
Während Sie also nun die halbe Tafel Schokolade aus der Schublade verschlingen, entwerfen Sie bereits Rettungsprogramme und beschließen, zum Ausgleich den Rest des Tages „umso vernünftiger“ zu essen. Das klappt mit ziemlicher Sicherheit nicht, weil der Jetzt-ist-es-sowieso-egal-Effekt mit jedem Stückchen Schokolade automatisch wieder einsetzt.



BODY BILDUNG

WARUM MEHR MUSKELN ZU
WENIGER FETT FÜHREN

Sport ist nicht so Ihre Sache? Und Zeit haben Sie eh nicht viel?
Beides keine Ausreden. Bewegung wird Ihr Leben verändern.
Sie werden sich wundern, wie wenig Aufwand dafür nötig ist.
Denn wer zu viel macht, wird erst recht dick.



übungen

2



3



Einsteiger- DER *Variante* **BRUST-FORMER**

Wer sich noch nicht auf den Boden traut – oder im Büro schnell etwas für den Muskelaufbau tun möchte – nimmt für die Übung einen stabilen Tisch zur Hilfe.





DER PERFEKTE TAG

IN KLEINEN SCHRITTEN ZUM
GROSSEN TRIUMPH

Starten Sie mit mir in Ihren ersten Tag, an dem Sie sich und Ihrem Körper von morgens bis abends nur Gutes tun: bewusst einkaufen, mit Genuss essen, sich bewegen. Niemand setzt Sie unter Druck – Sie bestimmen das Tempo.



Im Vier-Wochen-Countdown zum neuen Glück

Nun kann es losgehen – und zwar Schritt für Schritt. Sie planen Ihren ersten perfekten Tag, an dem Sie sich gesund ernähren, Sport treiben und mit Ihren Beratern verhandeln, damit die Motivation stimmt. Haben Sie den erfolgreich hinter sich gebracht, legen Sie fest, wie viele perfekte Tage Sie Ihrer Regierung vorschlagen möchten. Übertreiben Sie am Anfang nicht: Planen Sie nicht mehr als drei pro Woche.

Starten Sie an einem ruhigen Tag, und legen Sie dazwischen immer einen Tag Pause ein. Damit Sie nichts überstürzen, halten Sie das vier Wochen lang durch. Erst danach nehmen Sie vielleicht einen weiteren Tag dazu. Dann fällt es Ihnen schon viel leichter als am Anfang. Das ziehen Sie wieder vier Wochen durch.

Danach dürfen weitere perfekte Tage dazukommen. Schließlich haben Sie nur noch einmal in der Woche „Heimweh-Tag“ und dürfen leben wie früher – wenn Sie es überhaupt noch wollen. Denn inzwischen belohnen die Dopamin-Postboten Ihre Berater auch an den neuen, glücklichen Tagen. In Sachen Ernährung brauchen Sie als Regierungschef Orientierung. Dabei hilft Ihnen meine Heizmann-Ernährungs-Uhr, die ich Ihnen im nächsten Kapitel vorstelle. Erst einmal verrate ich Ihnen aber einige Tricks – als Grundlage für die Ernährungsstrategie Ihres ersten perfekten Tages:

Der Fettverbrennungs-Trick – essen Sie zeitgemäß

Da Papier schneller und damit immer bevorzugt brennt, müssen Sie es reduzieren, um gespeicherte Briketts oder erhöhte Blutfettwerte loszuwerden. Schaffen Sie sich also möglichst viele papierreduzierte Zeiten. Und das bringt umso mehr, wenn Sie es genau dann einsparen, wenn am meisten Briketts aus den Speichern und aus dem Blut für die Energiegewinnung herangezogen werden. Zum Beispiel nachts!

Auch wenn Sie schlafen, werden in Ihrer Stadt fleißig knapp 37 Grad Körperwärme produziert. All Ihre Kraftwerksofchen glühen somit gemächlich vor sich hin. Hätten Sie selbst einen solchen Ofen zu Hause, welchen Brennstoff würden Sie hineinlegen: schnell entflammbares Papier oder lange vor sich hin glühende Briketts? Genau!

Wenn Sie nun aber als letzte Mahlzeit Papierhaltiges essen, warum soll Ihr Organismus nachts seine schwer brennbaren Briketts aus den Speichern holen? Die abends prall gefüllten Papierspeicher werden dann über weite Teile der Nacht erhalten. Genau aus diesem Grund sollte die letzte Mahlzeit „papierarm“ sein, das heißt: möglichst wenige Produkte aus der Gute-Kohlenhydrate- und der Schlechte-Kohlenhydrate-Gruppe (s. ab Seite 125).



KOCHEN AM PERFEKTEN TAG

ENDLICH – JETZT GEHT ES
ANS SCHLANKSCHLEMMEN

Auf den folgenden Seiten finden Sie viele köstliche
Rezepte meines Fitness-Kochs Sebastian Bente
für Ihren ersten perfekten Tag. Und das Beste:
Alle sind gesund, unkompliziert zuzubereiten und
helfen Ihnen, mit Genuss schlank zu werden.





Lust auf Sommer

Halbgefrorener Limonen-Kiwi-Quark

Zubereitung: ca. 8 Minuten plus
30 Minuten Gefrierzeit

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Magerquark
- 100 g fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)
- 3 Kiwis
- 1 kleine Handvoll Zitronenmelisse
- Saft von 3 Limetten
- 2 TL Honig
- 7 Blatt Gelatine

Nährwerte (pro Portion ca. 225 g)

Kalorien: ca. 209 kcal | Proteine: 22 g
Kohlenhydrate: 32 g | Fette: 2 g

Zubereitung:

Die Kiwis schälen und mit dem Joghurt und dem Quark, der Melisse und dem Honig in einer hohen Schüssel pürieren.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, den Limettensaft in einem kleinen Topf erhitzen und die Gelatineblätter darin ganz auflösen. Die Quarkmasse nun sorgfältig mit dem Gelatinesaft verrühren, alles in eine Plastikschüssel füllen und in das Gefrierfach stellen. Sobald der Quark leicht angefroren ist, ihn wieder aus dem Gefrierfach nehmen, mit einem Löffel passende Portionen ausstechen und anrichten.

Tipp 1: Zum Dekorieren sind frische Brombeeren optisch perfekt geeignet, und die fruchtige Süße der Beeren harmoniert mit der Säure des Kiwi-Quarks.

Tipp 2: Versuchen Sie doch ruhig einmal unterschiedlichen Honigsorten. Meine Empfehlung für eine ganz besondere Note: der cremige Brombeerblütenhonig.



Pikanter Starter

Pfeffersalami-Creme mit Lauchzwiebeln und Apfel

Zubereitung: ca. 3 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

200 g Pfeffersalami

200 g fettarmer Hüttenkäse

1 Lauchzwiebel

1 Apfel

Salz

Nährwerte (pro Portion ca. 266 g)

Kalorien: ca. 471 kcal | Proteine: 34 g

Kohlenhydrate: 11 g | Fette: 32 g

Zubereitung:

Die Salamischeiben, die Lauchzwiebel und den Apfel in feine Streifen schneiden, mit dem Hüttenkäse verrühren und nach Geschmack würzen.

Tipp 1: Wer gerne Räucherlachs zum Frühstück isst, der kann die Salami problemlos durch den Fisch ersetzen.

Tipp 2: Mögen Sie es mediterraner? Dann getrocknete Tomaten anstelle der Apfelstücke versuchen.

Tipp 3: Bei einer Laktose-Intoleranz den Hüttenkäse am besten durch Schmelzkäse oder laktosefreien Frischkäse austauschen. Oder Ziegenkäse mit etwas Sojamilch mixen und unterheben.

mittags



Raffinierter Mix

Gebratene Entenbrust auf Erdnuss-Couscous

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

1 gr. Entenbrust (250 g)
1 Lauchzwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleine getrocknete Chilischote
2 Tassen Couscous
500 ml Orangensaft
1 kleine Handvoll Petersilie
50 g Erdnüsse
1 Orange
50 g Rucola
2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Nährwerte (pro Portion ca. 590 g)

Kalorien: ca. 843 kcal | Proteine: 50 g
Kohlenhydrate: 97 g | Fette: 27 g

Zubereitung:

Entenbrust waschen, trocken tupfen, von Sehnen befreien. Fettschicht in Rauten ritzen. Das Fleisch in etwas Olivenöl scharf anbraten, im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad etwa 10 Minuten garen.

Lauchzwiebel, Knoblauchzehe und Chilischote klein schneiden, im Rest Öl in einem Topf anschwitzen. Couscous zugeben, kurz mitdünsten, mit Orangensaft ablöschen. Petersilie hacken, mit den Nüssen zum Couscous geben, köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Die Orange filetieren, die Filets mit dem Rucola unter den Couscous heben. Mit den Entenbrustscheiben anrichten.

Kalte Küche

Feta-Fenchelsalat mit Artischockenherzen

Zubereitung: ca. 5 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

1 Fenchel
200 g Kirschtomaten
150 g Artischockenherzen (Dose)
1 Lauchzwiebel
200 g Fetakäse
2 EL Olivenöl
1 EL weißer Balsamicoessig
1 TL Salz
1 TL mittelscharfer Senf
1 kleine getrocknete Chilischote
1 Handvoll Petersilie, Basilikum, Thymian

Nährwerte (pro Portion ca. 410 g)

Kalorien: ca. 400 kcal | Proteine: 22 g
Kohlenhydrate: 12 g | Fette: 30 g

Zubereitung:

Den Fenchel halbieren, in feine Streifen schneiden. Kirschtomaten und Artischockenherzen halbieren. Die Lauchzwiebel klein schneiden, den Fetakäse in gleich große Stücke schneiden und alles zusammen in einer Schüssel vermengen. Olivenöl, Essig, Salz, Senf und die Chilischote zu einer Vinaigrette pürieren, die Kräuter fein hacken und mit der Vinaigrette unter den Salat heben.

Tipp 1: Mit Sardellen und Kapern wird der Salat eine köstliche Extravaganz.

Tipp 2: Eine Handvoll Minze bringt eine tolle Frische in das Gericht.



Ruck, zuck fertig

Gebratene Hähnchenbruststreifen mit kleinen Schmortomaten und würziger Salsa Verde

Zubereitung: ca. 10 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

250 g Hähnchenbrustfilet (2 Stück)

2 Lauchzwiebeln

1 kleine Knoblauchzehe

12 Kirschtomaten

2 EL Olivenöl

1 Bund Petersilie

½ Bund Basilikum

3 Sardellenfilets

(aus dem Glas, ohne Haut und Gräten)

1 TL Kapern

2 getrocknete Chilischoten

1 TL Honig

4 EL Olivenöl

Nährwerte (pro Portion ca. 390 g)

Kalorien: ca. 419 kcal | Proteine: 33 g

Kohlenhydrate: 11 g | Fette: 27 g

Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets waschen, von Sehnen befreien, in Streifen schneiden und mit der klein geschnittenen Lauchzwiebel, Knoblauch und den ganzen Kirschtomaten in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten. Bei kleiner Hitze garen, bis die Tomaten leicht zerfließen. Die Kräuter mit den Sardellenfilets, den Kapern, den Chilischoten, dem Honig und dem Olivenöl zu einer feinen Salsa Verde pürieren.

Tipp 1: Die Salsa Verde passt auch super zu Rindersteaks oder Fisch. Solange sie mit etwas Olivenöl bedeckt ist, ist sie im Kühlschrank 10 Tage haltbar.

Tipp 2: Vegetarier sollten statt des Hähnchens eine Aubergine mit anbraten.





Das macht auch Männer satt

Kleine Schweinefiletmedaillons auf feurigem Mango-Chutney mit Kräutern

Zubereitung: ca. 10 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

400 g Schweinefilet
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 Mango
Je 1 Handvoll Petersilie, Schnittlauch und Thymian
Etwas Koriander
1 rote Chilischote (mild)
1 TL brauner Rohrzucker
2 EL Maracujasaft
Salz, geschroteter Pfeffer

Nährwerte (pro Portion ca. 370 g)

Kalorien: ca. 364,5 kcal | Proteine: 45 g
Kohlenhydrate: 22,5 g | Fette: 10 g

Zubereitung:

Das Schweinefilet mit einem scharfen Messer von Fett und Sehnen befreien und in schmale Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe fein hacken und zusammen mit dem Olivenöl, etwa einem Teelöffel Salz und etwas geschrotetem Pfeffer über die Filetstreifen geben, gut vermengen und das Fleisch in der Marinade erst einmal abgedeckt zur Seite stellen.

In der Zwischenzeit die Mango vorsichtig schälen und entkernen, sie dann zuerst in Scheiben und die danach in kleine Würfel schneiden.

Die Kräuter und die Chilischote hacken

und in einer Schale zur Seite stellen.

Nun den Rohrzucker in einer beschichteten Pfanne langsam karamellisieren lassen. Die Mangowürfel dazugeben, kurz durchschwenken und mit dem Maracujasaft ablöschen.

Die Kräutermischung, die in der Schale zur Seite gestellt wurde, ebenfalls in die Pfanne zu den Mangostücken geben, die Flüssigkeit wegreduzieren und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Medaillons mit der Marinade in einer Pfanne kross anbraten und durchgaren. Zum Anrichten das Mango-Chutney längs auf einen Teller geben und je fünf kleine Medaillons darauf platzieren.

Tipp 1: Wer kein Schweinefleisch essen möchte, kann zu diesem Gericht wunderbar auch Entenbrust nehmen. Wem das zu lange dauert, greift einfach zu fertig geräucherter und geschnittener.

Tipp 2: Je weicher und reifer die Mango ist, desto besser kann man den Kern vom Fruchtfleisch lösen. Die Mango hat übrigens einen besonders hohen Vitamin-C-Anteil – ist also kerngesund!

Tipp 3: Vegetarier können das Fleisch durch Grillkäse oder vegetarischen Räuchertofu ersetzen.

Tipp 4: Das Mango-Chutney passt auch hervorragend in die Grillsaison und kann in einem Einweckglas im Kühlschrank bis zu 1 Woche gelagert werden.



Obst aus der Pfanne

Birnen-Omelett mit geschmolzenem Gorgonzola

Zubereitung: ca. 5 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

200 g Gorgonzola

6 Eier

2 Birnen (250g)

50 g Walnüsse (kleine Handvoll)

Salz, Pfeffer

1 EL Rapsöl

Nährwerte (pro Portion ca. 410 g)

Kalorien: ca. 878 kcal | Proteine: 45 g

Kohlenhydrate: 18 g | Fette: 71 g

Zubereitung:

Den Gorgonzola würfeln. Die Eier verquirlen und würzen. Die Birnen entkernen, in Würfel schneiden, in einer beschichteten

Pfanne in dem Rapsöl kurz andünsten. Das Ei dazugeben, sobald es am Pfannenboden geronnen ist, den gewürfelten Gorgonzola und die Walnüsse darüberstreuen und weitergaren, bis das Ei ganz geronnen ist.

Tipp 1: Wer den Gorgonzola mit den Walnüssen lieber separat anrichtet, kann beides mit einem Schuss Milch auch zu einer Creme pürieren und dazu servieren.

Tipp 2: Ihnen gelingt das Omelett nicht? Der Boden brennt an und die Oberseite ist noch nicht geronnen? Dann das Omelette auf einem hitzebeständigen Teller oder Pizzablech bei 180 Grad kurz in den vorgeheizten Ofen schieben.

morgens

Blaubeermüsli 151
Bananen-Kirsch-Smoothie 150
Fruchtiges Vanillemüsli mit Nüssen und Mandeln 150
Gebratene Zucchiniestreifen in Rührei 157
Halbgefrorener Limonen-Kiwi-Quark 152
Herzhafter Krabbenquark auf saftigem Vollkornbrot 154
Knusprige Kürbis-Vollkornbrötchen 158
Körniger Frischkäse mit Zitrus-Äpfeln und Datteln 155
Pfeffersalami-Creme mit Lauchzwiebeln und Apfel 156
Sommerlicher Schinken-Eier-Salat 157
Vanille-Ricotta mit frischen Erdbeeren 153

mittags

Austernpilzsalat mit Joghurdressing 160
Entenbrust auf Erdnuss-Couscous 165
Feta-Fenchelsalat mit Artischocken 165
Hähnchenbruststreifen mit Schmortomaten und würziger Salsa Verde 167
Honig-Rind auf Pastinaken-Schmorgurken-Gemüse 168
Krustenbrot mit geschmolzenem Ziegencamembert und Blattspinat 170
Orangen-Möhrensuppe mit Croutons 162
Toskanische Puteninvoltini mit Paprikagemüse an Rosmarinkartoffeln 163
Vegetarische Linsen-Tomatensuppe 171
Wraps mit Gemügesticks und Olivencreme 169



abends

Birnen-Omelett mit geschmolzenem Gorgonzola 181
Grüne Trauben mit Calvadosdressing 179
Gurkenkalttschale unter Tatar von Räucherlachs 172
Insalata Gallina mit Paprika-Vinaigrette 180
Kürbis-Chili-Hack mit Äpfeln und Eisbergsalat 177
Lammkoteletts auf Tomaten-Auberginen-Püree 176
Pffiferlings-Rucola-Salat mit Balsamicoschalotten 178
Putenbrustsalat mit Ananas und Ajvar 182
Sesambuletten zu Zitrus-Papayadip 183
Schweinefiletmedaillons auf feurigem Mango-Chutney 175

Snacks

Apfel-Erdbeeren-Mozzarella mit süßem Pesto 184
Blaubeer-Smoothie 185
Dattel-Happen im Schinkenmantel 186
Eisgekühlte Waldbeeren-Terrine 186
Feigen-Mandelquark 185
Fruchtiges Mango-Melonen-Quarkeis 189
Gebratene Möhren mit Basilikumcreme 187
Hühnchenpiccata in Parmesankruste 187
Summer-Shake mit frischen Kirschen 189

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://www.ddb.de>

Heizmann, P. (2010)
Ich bin dann mal schlank.
Leipzig: Draksal Fachverlag.
ISBN 978-3-93290-856-9

Draksal Fachverlag GmbH

Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
www.draksal-verlag.de
mail@draksal-verlag.de

Fotos: Udo Bojahr
Art Director:
Katharina Osterwald
Redaktion, Realisation:
Journalistenbüro Hamburg
Schlussredaktion: Timo Ahrens
Rezepte: Sebastian Bente
Fotoassistent: Roland Herzog
Foodstyling: Christoph Hoefs,
Gisela Lübke-Zimmermann
Litho: Michael von Hartz,
Reprotechnik Barum,
Alexia Nendza

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung des Draksal Fachverlages ist unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Methoden, Gedanken, Tipps, Empfehlungen und Anregungen in diesem Werk stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Autors dar. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen des Autors und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für einen ärztlichen Rat und/oder eine kompetente Betreuung durch einen erfahrenen Trainer/Ernährungsberater. Jeder ist weiterhin selbst verantwortlich für sein Tun und Lassen. Somit erfolgen die Angaben in diesem Buch ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie des Autors, des Verleges oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden. Eine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden ist ausgeschlossen.

Als Ergänzung erschienen



Heizmann, P. (2011)
Ich bin dann mal schlank – Die Show. LIVE.
Audio-CD inkl. 16-seitigem Booklet, Laufzeit: 83 Min.
Leipzig: Draksal Fachverlag.
ISBN 978-3-86243-029-1



Heizmann, P. (2010)
Ich bin dann mal schlank. Das Koch- und Rezeptbuch.
Leipzig: Draksal Fachverlag.
ISBN 978-3-93290-863-7

2. Auflage
© 2010 Draksal Fachverlag

DER PERFEKTE TAG – IHRE REGIERUNGSAUFGABE

Haben Sie heute schon ...

... mindestens dreimal gegessen (Seite 129)?



... nach der Heizmann-Uhr gefrühstückt
(Aufklapseite vorne)?



... nach der Heizmann-Uhr mittaggeessen?



... nach der Heizmann-Uhr abendgeessen?



... mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßten
Tee getrunken (Seite 69)?



... davon vor jedem Essen ein großes Glas getrunken (Seite 32)?



... Kraft- und Ausdauertraining gemacht (Seite 83)?



... mindestens zwei meiner Bewegungstipps in Ihrem
Alltag umgesetzt (Seite 104)?



... mindestens einmal erfolgreich Ihre schnelle Eingreiftruppe mit
Kommandos wie „Los jetzt!“ oder „Keine Chance!“ eingesetzt (Seite 123)?



... etwas Nettes zu sich selbst gesagt? Sich beglückwünscht,
weil Ihnen ein perfekter Tag gelungen ist? Sich auch für kleine
Erfolge gelobt (Seite 118)?



Und dann schauen Sie sich zum Abschluss des Tages vor dem
Einschlafen noch einmal Ihren **Ich-liebe-mich-Film** an.
Je mehr Sie ankreuzen können, desto besser. Denken Sie daran:
Jeder erfüllte Punkt ist ein Erfolg.

ICH BIN DANN MAL SCHLANK

Wer abnehmen will, hat ein Problem: Diät macht dick, weil man sie nicht durchhält. Sport auch, wenn man damit über- oder untertreibt. Wenn Sie die Schlacht am Kühlschrank gewinnen wollen, haben Sie mit diesem Ratgeber die Lösung. Patric Heizmann versteht Sie. Der Gesundheitsmotivator weiß, wo beim Schlanksein die Knackpunkte liegen.

Der Bestsellerautor hat ein verblüffend einfaches Konzept entwickelt, mit dem jeder im Alltag dauerhaft sein Wohlfühlgewicht erreichen und halten kann.

Die Tipps des „Reiseleiters im Ernährungs-Dschungel“ sind Kino für den Kopf. Einprägsame Bilder wirken wie starke Schutzschilder gegen die Dickmacher im Lebensmittelregal. Witzig, wirksam und wissenschaftlich geprüft. So gewinnen Sie den inneren Schweinehund als Freund fürs Leben.

„Mit einfachen Worten und leicht verständlichen Bildern vermittelt Patric Heizmann wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft auf äußerst unterhaltsame Art. Der Beweis, dass gesunde Ernährung Spaß macht.“

Antje Klein, Diplom Oecotrophologin

„Die Tipps sind leicht anzuwenden und praxistauglich. Wer nach dieser Methode vorgeht, ernährt sich automatisch gesund.“

Dr. Corinna Hermann, Ernährungsmedizinerin und Homöopathin

www.ich-bin-dann-mal-schlank.de

ISBN 978-3-93290-856-9



9 783932 908569

19,90 € [D] | 20,50 € [A]

© 2010 Draksal Fachverlag, Leipzig
www.draksal-verlag.de