Timo Wagner

ABNEHMEN OHNE KALORIENZÄHLEN

BEGLEITHEFT ZUM VIDEO

Essupgrade

Satt werden und trotzdem leichter abnehmen. Du isst weiter, was du magst, nur ein bisschen schlauer zusammengestellt.

Optimieren statt streichen.

BEVOR DU LOSLEGST

Ist das gerade dein Thema?

Das hilft dir, wenn …

- du eigentlich wenig isst und trotzdem nicht abnimmst
- du beim Abnehmen sonst immer weniger gegessen hast und dann Hunger hattest
- du deine Lieblingsessen behalten und trotzdem etwas verändern willst

Eher nicht dein Thema, wenn …

- du schon sehr bewusst und ausgewogen isst
- es bei dir vor allem kippt, wenn Gefühle im Spiel sind

Im zweiten Fall passt „Emotionales Essen“ besser.

Nach diesem Heft kannst du …

1
erklären, warum weniger essen nicht die Lösung ist und was es stattdessen braucht
Seite 3

2
dein Frühstück so verändern, dass es länger satt macht
Seite 4–6

3
Mittag- und Abendessen nach dem Baukasten zusammenstellen
Seite 7–8

4
Snacks wählen, die Hunger dämpfen statt Heißhunger auslösen
Seite 9

5
deine eigenen drei Upgrades festlegen
Seite 10

Video: ca. 37 Minuten · **Heft: ca. 20 Minuten** · **Upgrades: 15 Minuten**

Wenig Zeit? Der Schnellweg

SCHRITT 1
Seite 3 lesen: die drei Hebel

SCHRITT 2
die Mahlzeit raussuchen, die du am häufigsten isst

SCHRITT 3
auf Seite 10 ein einziges Upgrade eintragen und eine Woche testen

DIE IDEE

Weniger essen ist nicht die Lösung

Zum Abnehmen braucht es ein Defizit, das ist klar. Aber dafür musst du nicht weniger Menge essen. Wer einfach alles halbiert, hat Hunger, verzichtet auf das, was er mag, und hält das selten lange durch. Und wohin soll das führen, wenn du irgendwann nur noch ein Salatblatt auf dem Teller hast?

Beim Essupgrade veränderst du die Mahlzeiten, die du sowieso isst. Ein bisschen anders zusammengestellt, damit du satter wirst und trotzdem leichter ins Defizit kommst.

Die drei Hebel für mehr Sättigung

Eiweiß

Hält lange satt und schützt deine Muskeln. Ziel pro Mahlzeit: etwa 20 bis 30 Gramm, zum Beispiel 200 bis 250 Gramm Skyr oder Magerquark, ein bis zwei Handflächen Fleisch oder Fisch.

Volumen

Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Haferflocken bringen viel Masse und Ballaststoffe. Du hast mehr auf dem Teller und isst trotzdem leichter.

Konsistenz

Fest macht satter als flüssig. Ganzes Obst satter als Saft oder Smoothie, ganze Nüsse satter als Nussmus, Quark satter als Milch. Was quillt, füllt mehr.

21
CHANCEN PRO WOCHE

Bei drei Mahlzeiten am Tag hast du jede Woche 21 Gelegenheiten für ein kleines Upgrade. Ein, zwei oder drei davon sind Ausnahmen, die genießt du einfach. Bleiben 85 bis 90 Prozent Alltag, und genau da wirken die kleinen Veränderungen. Hier ein bisschen, da ein bisschen, über Wochen macht das einen großen Unterschied.

> Wichtig: Du musst nichts davon. Nimm dir nur das raus, was zu dir passt, und lass das, was dir an einer Mahlzeit wichtig ist, genau so, wie es ist.

FRÜHSTÜCK

Müsli, Joghurt und Porridge

Klingt gesund, macht aber oft nicht lange satt. Knuspermüsli steckt voller Zucker und Fett und ist fast so energiereich wie Schokolade. Und niemand von uns würde zum Frühstück eine Tafel Schokolade essen.

SO ESSEN ES VIELE

Knuspermüsli mit Milch

- eine große Schale Knuspermüsli
- Vollmilch drüber
- wenig Eiweiß, wenig Volumen, nach zwei Stunden wieder Hunger

DAS UPGRADE

Haferflocken mit Skyr und Beeren

- Knuspermüsli ganz oder zum Teil durch zarte Haferflocken ersetzen
- Skyr, Magerquark oder griechischen Joghurt statt Milch, oder Proteinmilch
- ein Teelöffel Lein- oder Chiasamen
- eine Handvoll Obst, gern Tiefkühlbeeren

Bei gleicher Menge hast du so deutlich weniger Energie in der Schüssel. Du könntest sogar mehr essen und wärst trotzdem leichter unterwegs und viel länger satt.

SO ESSEN ES VIELE

Fruchtjoghurt mit Müsli

- Fruchtjoghurt mit viel zugesetztem Zucker
- kaum Eiweiß

DAS UPGRADE, SCHRITT FÜR SCHRITT

Erst Proteinjoghurt, später Naturjoghurt

- Schritt 1: Proteinjoghurt statt Fruchtjoghurt
- Schritt 2: Naturjoghurt, Skyr oder Quark mit etwas Wasser cremig gerührt, frisches Obst dazu

SCHON EINE GUTE BASIS

Porridge und Overnight Oats

- meist nur mit Milch angerührt
- oft mit viel Nussmus obendrauf

DAS UPGRADE

Mit Eiweiß, Samen und Obst

- Proteinmilch, Skyr, Quark oder etwas Proteinpulver unterrühren
- Samen quellen lassen, das gibt mehr Volumen
- Obst rein, sogar ein paar Zucchiniraspel gehen

> Im Supermarkt lohnt sich der Blick auf die Nährwerte. Der Nutri-Score hilft beim Vergleich innerhalb einer Produktgruppe, also Müsli mit Müsli. Am Ende schau trotzdem auf die Nährwerttabelle.

FRÜHSTÜCK UND BROTZEIT

Das belegte Brot

„Ich esse doch nur ein Brötchen." Mit Butter, Salami und Käse ist das schnell richtig energiereich, macht aber nicht lange satt. Kommen über den Tag noch ein, zwei solche Mahlzeiten dazu, wundert man sich, warum nichts passiert.

1

Beim Brot zählt die Menge, nicht die Sorte

Ob Vollkorn oder hell, pro Gramm haben fast alle Brote ähnlich viel Energie. Vollkorn macht etwas satter, aber der eigentliche Hebel ist das Gewicht. Ein normales Brötchen wiegt etwa 80 Gramm, ein Toastbrötchen etwa 40. Du isst trotzdem dein Brötchen, nur die Hälfte steckt drin. Eine Scheibe Toast wiegt etwa 25 Gramm, eine Brötchenhälfte 40 bis 50.

2

Der Belag macht satt

Fettarmer Frischkäse, Hummus oder Kräuterquark statt Butter. Wurst mit weniger als 5 Prozent Fett, zum Beispiel Hähnchenbrust, Putenbrust oder Lachsschinken. Beim Käse die fettärmere Sorte oder eine halbe Scheibe. Dazu Gurke, Tomate oder Paprika. Bei vielen, die ich begleite, reicht dann ein Brötchen statt zwei.

3

Süß: Fruchtaufstrich und Nuss-Nougat-Creme

Marmelade mit hohem Fruchtanteil und weniger Zucker hat oft nur etwa die Hälfte der Energie. Ich mag die, die schön fruchtig schmecken, die mit ganz wenig Energie schmecken meist künstlich. Nuss-Nougat-Creme ist und bleibt Schokolade, auch die Protein- oder zuckerreduzierte Variante liegt bei der Energie fast gleich. Also: kleine Menge, bewusst genießen, Obst dazu, zum Beispiel Banane oder Apfelscheiben.

Als Mittagessen ruhig mehr

Wenn das belegte Brot dein Mittagessen ist, trau dich ran: zwei Scheiben, dazu zwei Eier und Rohkost. Wer mittags satt wird, hat am Nachmittag und Abend weniger Heißhunger.

Abends die Brotzeit

Brot muss nicht weg. Dazu ein Omelett mit Gemüse, Quark oder Hummus, ein Teller geschnippeltes Gemüse. Es bleibt eine Brotzeit, nur ausgewogener.

DIE KLEINEN MENGEN

Wenn das Topping zur Mahlzeit wird

In Ernährungstagebüchern sehe ich das immer wieder: Das Topping liefert manchmal den größten Teil der Energie einer ganzen Mahlzeit. Nüsse und Nussmus sind gesund, aber sehr energiereich, und beim Löffeln merkt man die Menge kaum.

Ganze Nüsse statt Nussmus

Ganze Nüsse musst du kauen, das macht satter. Nussmus rutscht schnell mal ein ganzer Esslöffel mehr in die Schüssel.

Portionieren statt aus dem Glas

Ein Teelöffel abgemessen statt frei Schnauze. Einmal ein paar Tage abwiegen, dann hast du ein Gefühl dafür.

Honig und Sirup sparsam

Flüssige Süße bringt Energie, aber keine Sättigung. Lieber süßes Obst wie Beeren, Banane oder Apfel.

Dressing mit Köpfchen

Selbst gemacht oder auf Joghurtbasis. Beim Fertigdressing die Nährwerte vergleichen, da gibt es riesige Unterschiede.

Die ehrliche Frage: Ist mir das Topping so viel wert? Oder hätte ich lieber eine größere Portion vom Rest und wäre dafür länger satt?

Und wenn das Topping dein Highlight ist?

Dann bleibt es. Das Prinzip kennst du aus „Was esse ich jetzt?“: Der Teil der Mahlzeit, der dir wirklich wichtig ist, bleibt so, wie du ihn willst. Du passt den Rest an. Wer sein Erdnussmus liebt, nimmt es bewusst und spart lieber beim Knuspermüsli darunter.

Mein Topping-Check

Welches Topping nehme ich oft, wie viel davon, und was mache ich ab morgen damit?

MITTAG- UND ABENDESSEN

Denk in Bausteinen, nicht in Rezepten

Mittags muss es oft schnell gehen, und genau dann fehlen meist Eiweiß und Gemüse. Mit diesem Baukasten kannst du jedes Gericht prüfen, ob in der Kantine, beim Kochen oder beim Meal Prep.

ETWA ½ VOM TELLER

Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte

Roh, gegart, als Salat. Hauptsache viel davon.

ETWA ¼ VOM TELLER

Eiweiß

Hähnchen, Pute, Fisch, Ei, Quark, Tofu, Tempeh, Hülsenfrüchte.

ETWA ¼ VOM TELLER

Kohlenhydrate

Kartoffeln, Reis, Gnocchi, Nudeln, Brot.

Fett kommt meist schon über die Zubereitung oder die Soße dazu. Das musst du nicht extra einplanen, sondern nur bewusst dosieren.

Die Kohlenhydrate: Was quillt, macht satter

Kartoffeln, nicht in Fett zubereitet	Reis	Gnocchi, Schupfnudeln	Nudeln

mehr Volumen — weniger Volumen

100 g Nudeln, ungekocht ≈ **500 g** gekochte Kartoffeln

Ungefähr gleich viel Energie, aber wovon wirst du satter? Nudeln bleiben trotzdem erlaubt, ich esse sie auch regelmäßig. Wenn es dir aber egal ist, nimm eher Kartoffeln oder Reis. Gnocchi und Schupfnudeln machen bei vielen mehr satt als Nudeln. Linsen- oder Kichererbsennudeln gibt es auch, schmecken aber nicht jedem.

Salat, der wirklich satt macht

- **Nur Blattsalat, Gurke, Tomate und Paprika** ist fast nur Wasser. Der Hunger kommt dann ein paar Stunden später umso lauter.
- **Darum immer dazu:** eine Eiweißquelle wie Hähnchen, Ei, Feta light oder Tofu, und etwas mit Substanz wie Kichererbsen, Linsen, Bohnen oder Quinoa.
- **Braucht es mehr Kohlenhydrate,** passt eine Scheibe Brot dazu.

MITTAG- UND ABENDESSEN

Soße, Öl und Dips

Hier steckt oft der größte Hebel, ohne dass du am Geschmack viel merkst. Man weiß ja, dass Soße und Öl drin sind, sieht aber oft die Menge nicht.

Soße separat
In der Kantine, im Restaurant und beim Mitnehmen extra geben lassen und selbst dosieren.

Tomate statt Sahne
Eine Soße auf Tomatenbasis ist auch mit etwas Olivenöl weit weg von einer Sahnesoße. Statt Sahne geht oft auch leichter Frischkäse.

Öl portionieren
Beim Anbraten rutscht schnell viel in die Pfanne. Ein Ölspray oder ein Backpinsel spart eine Menge, ohne dass es dir auffällt.

Dips vergleichen
Joghurt- oder Quarkdip statt Mayo. Und beim Kaufen einfach mal zwei Sorten nebeneinanderlegen und die Nährwerte vergleichen.

Salat vorweg

Ein Salat als Vorspeise nimmt den ersten Hunger. Danach brauchst du vom Rest oft weniger, ganz ohne Verzicht. Das funktioniert zu Hause genauso wie im Restaurant.

One-Pot und Meal Prep

1. **Mit Gemüse starten**
   Ordentlich Gemüse als Basis, das bringt Volumen und Nährstoffe.

2. **Eiweiß dazu**
   Hähnchen, Hackfleisch, Linsen, Bohnen oder Tofu.

3. **Kohlenhydrate nach Geschmack**
   Kartoffeln, Reis oder Gnocchi. Bei manchen Gerichten wie Chili con Carne brauchst du gar keine Extra-Beilage.

4. **Portionieren**
   In Dosen abfüllen. Das spart an den nächsten Tagen Zeit und Entscheidungen.

ZWISCHENDURCH

Ein Snack ist keine Süßigkeit

Kekse oder ein Schokoriegel zwischendurch sind eher eine kleine Süßigkeit als ein Snack. Ein Snack ist für mich eine kleine Mahlzeit, die Hunger dämpft, wenn die Pause bis zur nächsten Mahlzeit zu lang wird. So vermeidest du, dass später der Heißhunger kommt.

Die Formel: Eiweiß plus Ballaststoffe plus Volumen.

Schnell und herzhaft

Hüttenkäse oder Kräuterquark mit Gemüsesticks. Ein, zwei gekochte Eier mit Gurke. Ein Rest vom Mittagessen.

Schnell und süß

Quark, Skyr oder Joghurt mit Obst. Selbst gemachter Fruchtjoghurt aus Naturjoghurt und Beeren.

Fertig gekauft

High-Protein-Pudding oder mal ein Proteinriegel. Nicht perfekt, aber besser als der Schokoriegel, wenn es schnell gehen muss.

Wenn es wirklich süß sein soll

Nicecream aus gefrorener Banane mit etwas Proteinpulver und Milch. Datteln mit Erdnussbutter, abgezählt. Ein Stück Zartbitterschokolade mit Apfelscheiben.

> Süßes ist erlaubt. Es macht nur nicht lange satt. Wenn du Lust auf Süßes hast, genieß es bewusst, am besten zusammen mit etwas, das kaut und füllt, wie Obst oder Quark.

Meine zwei Standard-Snacks

Einer für zu Hause, einer für unterwegs oder das Büro:

DEIN WERKZEUG

Meine drei Upgrades

Fang mit den Mahlzeiten an, die du am häufigsten isst. Drei Upgrades reichen für den Anfang völlig. Was sich bewährt, wird mit der Zeit zur Gewohnheit, ohne dass du noch drüber nachdenkst.

Mahlzeit	So esse ich sie heute	Mein Upgrade	Das bleibt, wie es ist
Frühstück	Knuspermüsli mit Milch	halb Haferflocken, Skyr statt Milch, Beeren	eine Handvoll Knuspermüsli obendrauf

Ausfüllen geht direkt im PDF, in einer Notizen-App oder auf einem Zettel am Kühlschrank.

Für später: wenn alles läuft und es trotzdem stockt

Wenn du schon vieles umgesetzt hast und dein Gewicht trotzdem länger stehen bleibt, kannst du bei einzelnen Mahlzeiten die offensichtliche Kohlenhydratquelle weglassen. Nicht jede Mahlzeit und nicht jeden Tag, sondern als Werkzeug.

- **Morgens:** Omelett oder Quark mit Obst, ohne Brot oder Müsli.
- **Mittags:** der Salat mit Eiweiß, nur ohne Brot dazu.
- **Abends:** Fleisch oder Fisch mit Gemüse, oder ein Chili ohne Reis.

Am nächsten Tag darfst du ganz normal wieder Kohlenhydrate essen. Low Carb ist hier kein Dogma, sondern ein Werkzeug, das du nutzt, wann du willst.

Die beste Strategie bringt nichts, wenn du sie hasst.

Timo