Timo Wagner

ABNEHMEN OHNE KALORIENZÄHLEN

BEGLEITHEFT ZUM VIDEO

Weihnachtszeit ohne Plus

Durch die Feiertage, ohne deine Erfolge abzuschreiben und ohne den Januar als Neustart einzuplanen.

Die Routine trägt dich.

BEVOR DU LOSLEGST

Ist das gerade dein Thema?

Das hilft dir, wenn …

- du die Weihnachtszeit sonst abschreibst und „ab Januar wieder richtig“ planst
- du dieses Jahr schon viel geschafft hast und Angst hast, dir das jetzt kaputtzumachen
- du vor Weihnachtsfeier oder Festessen tagsüber sparst und dann umso mehr isst

Eher nicht dein Thema, wenn …

- Weihnachten für dich gar nichts am Essen verändert
- du gerade vor allem wissen willst, was du im Restaurant bestellst

Im zweiten Fall fang mit dem RestaurantKompass an, er ergänzt dieses Heft.

Nach diesem Heft kannst du …

1
die drei Fallen erkennen, die dich jedes Jahr wieder in den Kreislauf bringen
Seite 3–4

2
ausrechnen, wie wenig die Ausnahmen im Dezember wirklich ausmachen
Seite 5

3
deine Highlights genießen und beim Rest leichter loslassen
Seite 6–7

4
deine Tage so gestalten, dass du nicht ausgehungert zum Festessen kommst
Seite 8–9

5
nach den Feiertagen ohne Waage-Schock und ohne Neustart weitermachen
Seite 10

Video: ca. 50 Minuten · **Heft: ca. 25 Minuten**

Wenig Zeit? Der Schnellweg

SCHRITT 1
Seite 5: deine 90 Mahlzeiten durchzählen

SCHRITT 2
Seite 6: deine Highlights aufschreiben

SCHRITT 3
Seite 10: dein Plan für die Feiertage

DIE NEUE SICHTWEISE

Die Tage sind nicht das Problem

Den Spruch kennst du vielleicht: Wir nehmen nicht zwischen Weihnachten und Silvester zu, sondern zwischen Silvester und Weihnachten.

Warum viele in der Weihnachtszeit trotzdem einiges mitnehmen, liegt an den Gewohnheiten drumherum. Und vor allem daran, wie du sonst abnimmst. Je extremer dein Weg im Alltag ist, desto weniger kannst du ihn im Dezember durchziehen. Dann kommt der harte Schnitt: Ab jetzt geht eh nichts mehr. Die Feiertage selbst sind nie das Problem, sondern die Herangehensweise und der Blick darauf.

Was ist dein Ziel für den Dezember?

Weniger als sonst

Weniger zunehmen als in den Vorjahren ist schon ein echter Fortschritt.

Stabil bleiben

Für viele ist das schon ein riesiger Erfolg. Du startest mit einer ganz anderen Basis ins neue Jahr.

Weiter abnehmen

Auch das ist realistisch, mit dem richtigen Ansatz. Wie viel, hängt immer von dir und deinem Alltag ab.

Was du über das Abnehmen wissen solltest

- **Abnehmen ist kein Projekt für ein paar Wochen.** Zu einem gewissen Grad beschäftigt es dich dein Leben lang. Nicht immer aktiv und genau, aber du brauchst einen Weg, den du magst und genießen kannst.
- **Strenge darf sein, Zwang nicht.** An manchen Stellen fühlt sich etwas anstrengend an, das ist okay. Wenn es sich aber dauerhaft nach Gefängnis anfühlt, während alle um dich herum einfach essen, hält das niemand lange durch.
- **Raus aus dem Pendeln.** Vollgas oder alles sein lassen: Genau dieses Hin und Her wollen wir im Dezember beenden und die Routine halten.

> Ob Dezember, Urlaub oder Grillsaison: Die Ideen in diesem Heft funktionieren bei jeder Phase mit vielen Ausnahmen. Weihnachten ist nur die bekannteste.

WORAN ES MEISTENS HÄNGT

Die drei Fallen

1

Alles oder nichts

„Ich hab ja eh schon ein Plätzchen gegessen, jetzt ist es auch egal." Dahinter steckt die Erwartung, dass jeder Tag perfekt sein muss: jeder Tag im Defizit, jeder Tag genug Schritte. Das bringt dich zum Pendeln zwischen „ich bin super dabei" und „ich bin komplett raus".

Stattdessen: Ein Keks ist ein Keks. Danach geht es ganz normal weiter.

2

Vorher extrem sparen

Gerade wer genau zählt, spart für Weihnachtsmarkt und Feier vorher ein. Damit sparst du dir auch den Hunger auf: mehr Appetit, mehr Gedanken ans Essen. Klappt es dann nicht wie geplant, greift Falle 1. Aus einem Abend wird ein Kontrollverlust, daraus ein paar Tage in alten Mustern.

Stattdessen: Tagsüber normal essen (Seite 8).

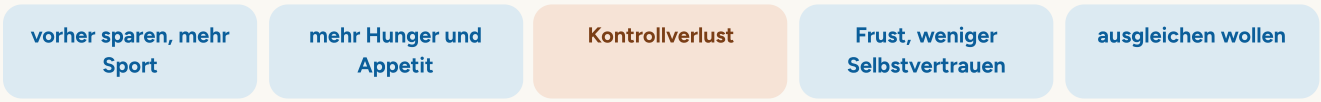
3

Alkohol

Nicht die größte Falle, aber im Dezember öfter dabei: Glühwein auf dem Markt, Sekt auf der Feier. Alkohol macht lockerer, auch beim Essen, und Plätzchen stehen ja überall.

Stattdessen: Bewusst entscheiden, wann und wie viel (Seite 9).

So entsteht der Kreislauf



… und von vorn. Jedes Jahr aufs Neue.

Wenn dein Körper nach Tagen mit wenig Essen stärkere Hungersignale sendet, liegt das nicht an fehlender Willenskraft. Das ist ganz normale Biologie. Darum setzen wir am Anfang des Kreislaufs an, nicht am Ende.

WERKZEUG · PERSPEKTIVE

Deine 90 Mahlzeiten

Der Dezember hat rund 30 Tage, bei drei Mahlzeiten am Tag sind das etwa 90 Mahlzeiten. Im Kopf fühlt sich der ganze Monat wie eine einzige Ausnahme an. Zähl mal nach, wie viele es wirklich sind.

Anlass im Dezember	Anzahl Mahlzeiten
Weihnachtsfeiern (Arbeit, Verein, Freunde)	
Besuche auf dem Weihnachtsmarkt	
Feiertage und Familienessen	
Weitere Einladungen, Restaurant, Silvester	
Summe meiner Ausnahmen	

80 %
SIND ROUTINE

Bei den meisten kommen 10 bis 20 Mahlzeiten zusammen. Das heißt: Mindestens 70 von 90 Mahlzeiten sind ganz normale Routine-Mahlzeiten. Und genau die entscheiden über deinen Erfolg. Die Ausnahmen können ihn nur kippen, wenn sie extrem werden, und extrem werden sie meistens erst durch den Kreislauf von Seite 4.

Was das für dich bedeutet

- **Dein Einfluss ist größer als gedacht.** Es stimmt nicht, dass du im Dezember nichts erreichen kannst.
- **Ausnahmen genießen, in einem normalen Rahmen.** Normale Portionen statt „jetzt richtig“, dann kannst du deine Erwartung auch erfüllen und bist netter zu dir.
- **Die Routine muss nicht perfekt sein.** Auch an normalen Tagen darf es Ausnahmen geben, wie sonst im Jahr auch.
- **Das 80/20-Prinzip gilt auch auf dem Teller.** Oft liefern wenige Teile einer Mahlzeit den Großteil der Energie, etwa die Soße, das Dressing oder der Nachschlag. Da lohnt sich ein Blick mehr als auf alles andere.

WERKZEUG · HIGHLIGHTS

Was macht Weihnachten für dich aus?

Für die einen sind es Omas Plätzchen, für die anderen der Braten an Heiligabend oder der eine Stand auf dem Weihnachtsmarkt. Das sind deine Highlights. Und dann gibt es Dinge, die einfach mitlaufen, weil gerade Weihnachten ist.

HIGHLIGHT

Darauf freust du dich

Das genießt du bewusst, ohne schlechtes Gewissen und ohne drumherum zu arbeiten. Weil du es dir erlaubst, brauchst du davon oft gar nicht so viel.

MITLÄUFER

Das isst du, weil es da ist

Die Lebkuchen aus dem Supermarkt, die dritte Sorte Plätzchen, der Schokoweihnachtsmann im Büro. Hier liegt das meiste Potenzial, und es fühlt sich kaum nach Verzicht an.

Du darfst alles. Du brauchst nur nicht immer alles. Und wenn du etwas wirklich brauchst, dann mach es zum Highlight und genieß es richtig.

Meine Highlights im Dezember	Meine Mitläufer (brauche ich das wirklich?)
Beispiel: die Vanillekipferl meiner Mutter, Gans an Heiligabend	Beispiel: Lebkuchen aus dem Supermarkt, Süßes in der Kaffeeküche

Unterm Strich geht es beim Abnehmen immer auch darum, etwas weniger Energie aufzunehmen. Ob sich das wie Verzicht anfühlt, hängt vor allem davon ab, wo du es tust. Bei den Highlights tut es weh, bei den Mitläufern merkst du es kaum.

BEWUSST HINSCHAUEN

Gegessen, aber eigentlich nicht gewollt

Oft sind es keine großen Entscheidungen, sondern kleine Gewohnheiten, durch die wir mehr essen, als wir brauchen oder Hunger haben. Diese vier begegnen dir an Weihnachten ständig.

Aus Höflichkeit

„Kind, nimm doch noch eine Portion." Ein Nein fühlt sich unhöflich an. Aus Erfahrung: Fast immer ist das schnell vergessen, und niemand ist dir lange böse, weil du satt bist.

„Ich bin wirklich voll. Pack mir gern was für morgen ein."

Weil es da ist

Fast alles, was es an Weihnachten gibt, gibt es auch sonst. Ausgenommen dein Highlight.

Frag dich: Brauche ich das jetzt, oder kann ich es auf einen anderen Tag verschieben, an dem ich es wirklich will?

Alles probieren

Am Buffet schmeckt vieles gut. Du musst nicht alles probieren. Und wenn du probierst, dann in kleinen Portionen statt mit vollem Teller.

Probierportion statt Teller voll.

Resteverwerter sein

Damit nichts übrig bleibt, isst du deinen Teller und die der anderen leer. Reste kann man aufteilen, einfrieren, mitgeben oder morgen essen.

Erst weniger auftun, nachholen geht immer.

Was war es bei dir in den letzten Jahren?

Ohne Bewertung. Kreuz an, was du wiedererkennst. Daraus leitest du ab, wo du dieses Jahr ansetzt.

- ☐ **Vorher gehungert** und dann umso mehr gegessen
- ☐ **Alkohol** hat die Regeln gelockert
- ☐ **Portionen** größer als ich wollte
- ☐ **Belohnung** oder Ausgleich für den Stress im Dezember
- ☐ **Sozialer Druck,** ich lasse mich leicht überreden
- ☐ **Tradition:** „Das war schon immer so"

DIE BASIS FÜR JEDEN TAG

Nicht ausgehungert zum Festessen

Das sehe ich in der Praxis ständig: Abends steht ein großes Essen an, also wird tagsüber gefastet, höchstens ein Shake. Abends kommen dann Plätzchen vorweg, Brot, das ganze Essen. Am Ende ist es viel mehr als geplant, und der Frust umso größer.

1

Regelmäßig essen, auch an Festtagen

Wie beim Einkaufen gilt: nicht hungrig hingehen. Das heißt nicht, zehn Minuten vorher noch eine große Mahlzeit zu essen. Sondern über den Tag in einem normalen Rhythmus zu essen und die erste Mahlzeit nicht ewig hinauszuzögern.

2

Lange Pausen vermeiden

Aus Erfahrung sind fünf bis sechs Stunden und mehr ohne Essen oft zu lang, je nachdem, was du davor gegessen hast. Wenn körperlicher Hunger, Lust auf etwas und ein Verbot im Kopf zusammenkommen, wird es sehr schwer, die Portion im Griff zu behalten.

3

Mahlzeiten, die lange satt machen

Kohlenhydrate und Fett bekommst du auswärts überall genug. Was meist fehlt: fettarmes Eiweiß, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte. Genau das packst du in deine Mahlzeiten zu Hause. Eiweiß, Ballaststoffe und Volumen machen satt und nehmen den großen Hunger vorweg.

Ideen für deine Routine-Mahlzeiten

Morgens
Porridge mit Obst, Quark oder Joghurt mit Beeren und Haferflocken. Haferflocken binden viel Wasser und halten lange satt.

Mittags
Ein Eintopf oder One-Pot-Gericht mit Hülsenfrüchten und Gemüse. Gut vorzubereiten und für mehrere Tage.

Zwischendurch
Quark, Skyr oder Hüttenkäse mit Obst, wenn bis zum Essen noch viel Zeit ist.

Getränke
Über den Tag und zum Essen genug trinken. Das hilft beim Sattwerden ein Stück mit.

Regelmäßig vor perfekt: Diese Mahlzeiten müssen nicht optimiert sein, Kohlenhydrate und Fett dürfen mit rein. Sie sollen dich gut satt machen und umsetzbar sein. Mehr dazu im Begleitheft Essupgrade.

GANZ PRAKTISCH

Festessen, Weihnachtsmarkt und Co.

Das Festessen

- Kleine Portionen statt vollem Teller, gerade wenn es vieles gibt.
- Mit Salat, Gemüse oder einer Suppe starten. Das dämpft den ersten Hunger, falls der Tag doch hektischer war.
- Dein Highlight im Kopf haben und dann bewusst essen.
- Auf deine Sättigung achten. Für den Nachtisch ist meist trotzdem noch Platz, das ist normal.

Der Weihnachtsmarkt

- Nicht nüchtern hingehen. Die vielen Gerüche machen zusätzlich Appetit.
- Vorher überlegen: Was ist mein Highlight? Crêpe, Glühwein, Bratwurst, ein besonderer Stand?
- Das Highlight bewusst genießen, nicht drumherum arbeiten.
- Teilen: voller Genuss, halbe Menge.

Plätzchen

- Qualität statt Menge: deine Lieblingssorte zur Seite legen und in Ruhe genießen, zum Beispiel mit einem Kakao.
- Die offene Dose aus dem Blickfeld räumen.
- Wird die Dose leer, frag nicht „warum bin ich so“, sondern „wann passiert das“.

Alkohol

- Ist erlaubt. Er liefert Energie, macht aber nicht satt und kommt meist oben drauf.
- Er macht lockerer und Essen schmeckt intensiver, darum wird oft nebenbei gesnackt.
- Nicht hungrig anfangen, bewusst entscheiden, an welchen Tagen du mehr trinkst.

> Ich kenne die leere Plätzchendose selbst. Früher habe ich tagsüber gefastet und trainiert, kam ausgehungert heim und habe bis zum Essen bei jedem Vorbeigehen eins genommen. Danach lief der Kalorienrechner im Kopf und das schlechte Gewissen. Dabei bin ich eigentlich gar nicht so der Süße. Es lag am Hunger, nicht an den Plätzchen.

Bewegung: gern, aber nicht als Strafe

Ein Spaziergang nach dem Festessen tut gut und erhöht den Verbrauch ein bisschen. Eine Stunde Crosstrainer, weil du „so viel gegessen hast“, gehört dagegen zum Kreislauf von Seite 4. Langfristig zählt die Bewegung in deinem Alltag, nicht ein paar Einheiten an Weihnachten.

NACH DEN FEIERTAGEN

Zurück in den Alltag, ohne Neustart

MEHR GEWICHT
Nach den Feiertagen zeigt die Waage bei allen mehr, bei mir auch. Mehr Essen im Bauch, mehr Salz, andere Lebensmittel, weniger Bewegung.

KEIN FETT
Mehr Gewicht heißt nicht mehr Fett. Das meiste ist Wasser und Essen, das noch verdaut wird.

ERST ROUTINE, DANN WAAGE
Gib deinem Körper drei bis vier Tage, gern auch eine Woche normalen Alltag, bis die Reste weg sind. Erst dann wieder wiegen.

- **Nicht am Abend von Heiligabend auf die Waage,** „um zu sehen, was ich angerichtet habe". Das endet nur in Frust.
- **Keine Strafe am Tag danach.** Normal frühstücken, wenn du Hunger hast, und einfach weitermachen. Dabei hilft dir der Morgen-Danach-Check.
- **Wie bei Hase und Schildkröte:** Nicht wer am perfektesten ist, kommt ans Ziel, sondern wer am längsten dranbleibt. Jeder Tag zählt, keiner muss perfekt sein.

Mein Plan: Weihnachtszeit ohne Plus

Mein Highlight, das ich genießen will	
Was ich dieses Mal anders mache als früher	
Diese Routinen behalte ich bei	
So will ich mich Anfang Januar fühlen	

Ausfüllen geht direkt im PDF. Passend dazu im Paket: Gewohnheitstracker Dezember, Morgen-Danach-Check und die Situationskarte Weihnachtsmarkt.

Du musst die Weihnachtszeit nicht fürchten. Du musst nur wissen, wie du damit umgehst.

Timo