



INHALT

**THEORIE 6**

**EINFÜHRUNG 8**  
 Das 20:80-Prinzip – ein völlig neuer Ansatz 8  
 Die Ernährungsbasics der 20:80-Diät 12  
 Special: Eiweiß – Sattmacher und Süßhungerbremse 14  
 Weniger ist mehr – das Geheimnis des Erfolgsprinzips 16



**ERNÄHRUNGS-ANALYSE 18**

Jetzt geht's los – der Ernährungs-Selbstcheck 18  
 Welcher Estyp bin ich? 20  
 Der Esspraktiker 22  
 Der Feinschmecker 24  
 Der Natürlich-Esser 26  
 Der Kaloriensparer 28  
 Der Gewohnheitesser 30  
 Nehmen Sie Ihr (Ernährungs-)Leben in die Hand! 32  
 Das Ernährungstagebuch 34

**ABNEHMPLAN 36**

So optimieren Sie Ihre Ernährung 36  
 Die Basics für Ihren Aktionsplan 38  
 Tipps & Tricks 40  
 Special: Low Carb und High Protein 42  
 Tabelle: Der praktische Eiweiß-Guide 43  
 Abnehm-Know-How in kleinen Häppchen 44  
 Special: Einkaufsliste und Ideen für einfache eiweißreiche Gerichte 46  
 Tabelle: Essplan für die erste Woche 48



INHALT

**REZEPTE 50**

**FRÜHSTÜCK 52**

**ZWISCHENMAHLZEITEN 64**

Special: Nüsse – wenn »Jäger & Sammler«  
 snacken 84

**KALTE HAUPT-MAHLZEITEN 86**

Special: Essen unterwegs?  
 Geht ganz einfach. 122

**WARME HAUPT-MAHLZEITEN 124**

**DESSERTS 174**

**SERVICE 184**

Literatur & Adressen 184  
 Sachregister 185  
 Rezeptregister 186  
 Impressum 192



**DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE**

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

**Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

**Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

# WENIGER IST MEHR – DAS GEHEIMNIS DES ERFOLGSPRINZIPS

*Die 20:80-Diät beruht auf ernährungspsychologischen Erkenntnissen:  
Ein Minimum an Verhaltensänderungen (20 Prozent)  
garantieren ein Maximum an Abnehmerfolg.*



Entdecken Sie die Werkzeuge für die wichtigen Stellschrauben.

## DAS PRINZIP IM ÜBERBLICK

Beim 20:80 Prinzip müssen Sie also nicht die gesamte Ernährung umkrempeln und von heute auf morgen alle oft lieb gewonnenen Lebensmittel vom Speiseplan streichen. Sie werden sehen: Sie drehen nur an den entscheidenden Stellschrauben – das sind die 20 Prozent –, und Körper und Psyche gehen leichter mit und halten durch.

Das 20:80-Prinzip wurde in meiner Ernährungsambulanz tausendfach erfolgreich angewendet und ist die effektivste Form, um langfristig abzunehmen und das Wunschgewicht zu halten. Damit ist es die wirksamste Antwort auf den Jo-Jo-Effekt. Dieses Programm ist auf Ihre persönlichen Bedürfnisse

zugeschnitten und erfordert keine radikale Änderung des Lebensstils, sondern kleine machbare und vor allem stressfreie Anpassungen. Wir setzen auf:

- **Bestandsaufnahme:**
  - 1) Ernährungs-Selbstcheck,
  - 2) Orientierung an fünf Esstypen und
  - 3) Analyse eines Ernährungstagebuchs – daraus folgt die Erstellung eines individuellen Aktionsplans.
- **Wichtige Essensregeln:**
  - 1) Drei gut sättigende Mahlzeiten am Tag,
  - 2) die richtige Menge Eiweiß an jedem Tag und
  - 3) Low Carb beziehungsweise gesunde Kohlenhydrate.

Was nun folgt, sind im Wesentlichen die drei Schritte der Bestandsaufnahme, bei denen wir in der Ernährungsambulanz unsere Patienten begleiten. Sie können den Weg jedoch auch ganz alleine gehen mithilfe dieses Buchs.

### Schritt 1: Ernährungs-Selbstcheck

So geht es los: Mit dem Test erfahren Sie noch mehr über sich und Ihr Essverhalten. Wie in meiner Praxis werden auch Krankheiten, Hormonstörungen und Medikamente abgefragt, die unter Umständen zu einer stärkeren Gewichtszunahme führen können. Hier finden Sie heraus, welche Maßnahmen Sie ergreifen können, um eventuelle

Gewichtsblokkaden endlich in den Griff zu bekommen. Diese sind so unterschiedlich wie jeder von uns. Natürlich können Sie selbst entscheiden, was Ihnen wichtiger ist und was weniger, beziehungsweise was Sie sofort umsetzen wollen und was später (s. S. 18f.).

### Schritt 2: Welcher Esstyp bin ich?

Erkennen Sie sich selbst! Fast jeder von uns hegt Vorlieben für bestimmte Nahrungsmittel. Dabei handelt es sich um Essprägungen, die von klein auf tief in unserem Gehirn verankert sind. Die Zuordnung zu einem unserer fünf Esstypen kann helfen, das eigene Ernährungsverhalten besser zu verstehen und verändern zu können (s. S. 20ff.).

### Schritt 3: Ernährungstagebuch

Schließlich führen Sie ein Ernährungstagebuch, in dem Sie jede Mahlzeit und jedes Getränk eintragen, aber auch, warum Sie essen und wie es Ihnen damit geht. Das macht Ihnen klar, welche Vorlieben Sie haben, wie häufig Sie wirklich essen, ob Sie genug Eiweiß essen oder zu viel Zucker, und auch warum Sie essen oder trinken.

Im Endeffekt geht es darum, wie Sie sich in Zukunft bestmöglich dem 20:80-Prinzip annähern. Das ist wie beim Führen eines Haushaltsbuchs. Am Ende des Monats wissen Sie, wofür das Haushaltsgeld ausgegeben wurde, und es ist nicht »plötzlich weg«. Hier führen Sie eben über einen bestimmten Zeitraum ein »Einnahmenbuch«, um zu prüfen, woher der Bauchspeck kommt. Eine Kopiervorlage für jeden Tag finden Sie im Umschlag hinten (s. S. 34ff.).

## IHR AKTIONSPLAN

Alle Maßnahmen, die Sie auf der Basis dieser drei Schritte nun für sich als wertvoll empfinden, machen Sie zu IHREM AKTIONSPLAN. Aber unbedingt schriftlich. Nur so kann das 20:80-Prinzip funktionieren. Füllen Sie am besten ein DIN-A5-Blatt mit Ihren 20-Prozent-Maßnahmen für den

80-Prozent-Erfolg (s. S. 38f.). Wundern Sie sich nicht, dass es sich dabei vielleicht nur um zwei oder drei Maßnahmen handelt. Genau das ist das 20:80-Prinzip!

### Kleine Ziele bringen mehr

Sind Ihnen 80 Prozent Erfolg zu wenig? Kommen Ihnen 20 Prozent Änderung nicht ausreichend vor? Seien Sie nicht so streng und zu ehrgeizig. Zu hoch gesetzte Ziele frustrieren nur. Das riskiert Ihren Erfolg und knabbert an der Lebensqualität. Schließlich essen Sie ja so, wie Sie essen, weil es Ihnen schmeckt. Wollen Sie sich das vergällen? Das ist ja der Fehler der meisten Diäten und endet im Jo-Jo-Effekt, weil Sie zu viel auf einmal wollen und daran scheitern müssen. Aus der Ernährungspsychologie wissen wir: Wenig ändern, viel Erfolg und das langfristig – das ist das Geheimnis des 20:80-Prinzips. Haben Sie immer noch Zweifel? Vielleicht weil Sie doch schon mal mit einer Radikaldiät gut abgenommen haben? Aber war es nicht so, dass die Diät wie ein Gefängnis für Sie war und das strenge Reglement ihr Wärter? Sie waren froh, als die Haft vorüber war?

Wer könnte es Ihnen verdenken. Dann habe ich jetzt eine gute Nachricht: Legen Sie los mit 20:80, und freuen Sie sich über eine Ernährung, die Ihre Lebensqualität bereichert.

### WICHTIG

Ändern Sie nur das, was für Sie im Moment den stärksten Effekt hat (s. S. 38). Je weniger, desto besser. Je kleiner die Schritte, desto größer die Wahrscheinlichkeit auf erfolgreiche Umsetzung sowie Ihr Abnehmerfolg. Ich habe Fälle erlebt, wo mit minimalen Verhaltensänderungen von 140 Kilogramm auf schlanke 65 Kilogramm abgeseckt wurde.

## WELCHER ESSTYP BIN ICH?

*Sie sind einzigartig. Trotzdem werden Sie sich in einem der Esstypen wiederfinden.*

*Warum das wichtig ist? Weil Sie so eine Ahnung davon bekommen, was Sie verbessern könnten.*

### BIN ICH WIRKLICH, WAS ICH ESSE?

Jeder Mensch ist einzigartig, selbst eineiige Zwillinge unterscheiden sich minimal. Auch unser Ernährungsverhalten ist einzigartig, aber nicht nur, weil ein Teil davon genetisch bestimmt ist, sondern weil ein Großteil über Jahre erlernt wurde.

Was Ihre Mutter während Schwangerschaft und Stillzeit gegessen hat, ob sie währenddessen untergewichtig oder übergewichtig war, was zu Hause gegessen wurde, ob Sie in China groß geworden sind oder bei den Eskimo ... Schon früh in der Kindheit wurden die Weichen dafür gelegt, ob Sie gerne Fisch essen oder nicht, ob Sie sich mit Essen trösten oder Stress abbauen. All das und noch viel mehr entscheidet über Ihr Essverhalten, und Ihr Essverhalten spiegelt auch bis zu einem gewissen Maß Ihre Persönlichkeit wider.

#### Essen zwischen Kopf und Bauch

Gerade beim Essen gibt es Verhaltensmuster, die sich immer wiederholen und so typisch sind, dass Sie sie und sich sofort wiedererkennen. Dabei bleibt uns meistens verborgen, wie die Entscheidungen dafür oder dagegen ablaufen. Denn Essen hat weit mehr in petto, als unseren Hunger zu stillen. Wir essen auch, wenn dies uns unsere Gefühle diktieren – egal, ob traurig oder glücklich –, und das geschieht unbewusst. Klare Mahlzeitenregelungen helfen, womöglich dickmachenden Gefühlen

nachzugeben und natürlich auch echte Hungergefühle zu entwickeln. Die dürfen entstehen, wenn wir ausreichend – mindestens vier Stunden – Pause nach dem Essen machen.

#### Wie sich Vorlieben entwickeln

Warum essen Thailänder morgens getrocknete Fische in ihrer Currysuppe, während Sie morgens nicht mal diesen Geruch ertragen könnten? Auch hier hat die Natur uns ein praktisches Prinzip an die Hand gegeben: Wir essen das gern, was wir häufig essen! Kinder mögen oft immer dasselbe: Fischstäbchen, Kartoffelpuffer mit Apfelmus, Eiscreme. Wenn sie bei dieser Routine bleiben, vermeiden sie – ebenfalls ein Programm aus Urzeiten –, dass sie Giftiges in den Mund stecken. Was und wann wir essen, läuft damit nicht selten unterhalb unseres freien Willens ab. Das macht es uns noch schwerer, Veränderungen durchzuführen.

#### Machen Sie 20:80 für sich passend!

In unserer Ernährungsambulanz treffe ich immer wieder auf ähnliche Esstypen. Profitieren Sie von diesen Erfahrungen! Sie können Ihnen helfen, sich Klarheit über das eigene Essverhalten zu verschaffen und daraus das passende Minimal-Maßnahmenpaket zu schnüren, um alle Abnehmblockaden aus dem Weg zu räumen. Übrigens: Vielleicht sind Sie nicht nur in einem Esstyp vertreten. Es gibt auch Mischtypen.

### 1 DER ESSPRAKTIKER



Er hält den Ball flach. Hauptsache lecker, einfach zu bekommen und billig. Geschmack, niedriger Preis, Haltbarkeit und Aussehen – darum dreht sich alles. Seine Leibspeise: Burger mit Pommes.

### 2 DER FEINSCHMECKER



Er ist das Pendant zum Esspraktiker. Erlesenes genießen und nicht irgendetwas, sondern Qualität. Der Feinschmecker nimmt sich Zeit auszusuchen, zu genießen. Der Preis spielt dabei eine geringe Rolle.

### 3 DER NATÜRLICH-ESSER



Ihn gibt es schon lange. Aber seine Vorlieben sind in den letzten Jahrzehnten verfeinert. Er ist von der Landkommune in die feineren Stadtteile der Großstädte vorgerückt. Back to nature heißt heute Fairtrade, Bio, Vollwert, Öko und Essen »ohne«.

### 4 DER KALORIENSPARER



Für ihn dreht sich alles um Kalorien, Kalorien und nochmals Kalorien. Mit Spaß hat das weniger zu tun. Das Auswahlkriterium »Energienmenge« taugt zum Lustgewinn kaum. Wenn Sie zu diesem Typ gehören, bekommen Sie ein paar tolle Tipps für mehr Spaß beim Essen und werden trotzdem weniger wiegen.

### 5 DER GEWOHNHEITSESSER



Er isst auch, ohne wirklich hungrig zu sein. Gewohnheiten schleifen sich ein und können schwer wieder verlernt werden: Die Schokolade nach der Arbeit, er kann beim Nachhauseweg nicht am Imbiss vorbeigehen, ohne einen Burger zu bestellen. Gewohnheiten haben sich bei ihm zu einer Art Verhaltenssucht eingeschlichen.

# NÜSSE – WENN »JÄGER & SAMMLER« SNACKEN

Sie spüren zwischen den Mahlzeiten doch den kleinen Hunger? Es locken die Kohlenhydrat-Buden mit Croissant und Kuchen? Dann naschen Sie am besten 1 Handvoll Nüsse – sie liefern bis zu 6 Gramm Eiweiß.

HABEN SIE IMMER EIN  
PAAR MANDELN ODER  
PISTAZIEN DABEI, FALLS  
EINE ESSENSPAUSE LÄNGER  
DAUERT ALS GEPLANT.

Vorsicht mit der Menge – mehr als 20–30 Gramm am  
Tag sollten es nicht sein.

NÜSSE LIEFERN  
GESUNDE FETTE,  
REICHLICH BALLASTSTOFFE, VIELE  
VITAMINE UND **SENKEN** SOGAR  
DIE **BLUTFETTWERTE**.

Diese Effekte sind insbesondere für Mandeln, Pistazien  
und Walnüsse nachgewiesen.

BEI FRÜHSTÜCK,  
MITTAG- ODER ABENDESSEN  
WAR NICHT GENUG **EIWEISS**  
DABEI? STREUEN SIE EINFACH  
EIN PAAR **NÜSSE** ÜBER MÜSLI,  
SALAT, KÄSE ODER FISCH.

Übrigens enthalten Erdnüsse zwar viel Protein, aber  
die Fettsäuren sind leider weniger wertvoll.

**MANDELN**  
SIND MIT FAST 19 GRAMM  
EIWEISS (PRO 100 GRAMM) WAHRE  
**EIWEISS-BOOSTER**  
UND LIEFERN DABEI MEHR BALLAST-  
STOFFE ALS ANDERE NÜSSE.

Walnüsse punkten neben Protein mit einem hohen Gehalt  
an gesunden Omega-3-Fettsäuren.

## Spinatsalat mit Pilzen

FÜR 2 PERSONEN | 30 MIN. ZUBEREITUNG  
NÄHRWERT PRO PORTION: CA. 350 KCAL | 20 G EW | 20 G F | 22 G KH

### FÜR WARMER SOMMERTAGE

.....  
2 Orangen  
.....  
20 g Pinienkerne  
.....  
60 g Parmesan (am Stück)  
.....  
350 g kleine weiße  
Champignons  
.....  
1 EL Rapsöl  
.....  
Salz, Pfeffer  
.....  
1 EL Honig  
.....  
1 Knoblauchzehe  
.....  
1 EL Feigenessig (ersatzweise  
Aceto balsamico)  
.....  
2 EL Olivenöl  
.....  
1 TL mittelscharfer Senf  
.....  
150 g Baby-Blattspinat  
.....

**1** Eine Orange halbieren und auspressen. Den Saft in einem Topf bei mittlerer Hitze auf ein Viertel einkochen lassen. Inzwischen die übrige Orange so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Filets mit einem Messer herauslösen.

**2** Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett ca. 5 Min. leicht anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Den Parmesan grob raspeln.

**3** Die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und halbieren. Die Pilze in einer Pfanne im Öl in ca. 5 Min. goldbraun andünsten, leicht salzen und pfeffern. Den Honig dazugeben und die Pilze bei großer Hitze unter Rühren leicht karamellisieren.

**4** Für das Dressing den Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit eingekochtem Orangensaft, Essig, Öl und Senf in einer kleinen Schüssel gründlich verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Den Spinat waschen, trocken schütteln und auf Teller verteilen. Das Dressing über die Spinatblätter träufeln und die karamellisierten Champignons und die Orangenfilets daraufsetzen. Zuletzt den Salat mit Pinienkernen und Parmesanspänen garnieren.

**Tipp:** Anstelle von Parmesanspänen können Sie auch die gleiche Menge Schafskäse (Feta, max. 45 % i. Tr.) über den Salat streuen – einfach mit einer Gabel grob zerbröseln.



## Auberginenlasagne

FÜR 2 PERSONEN | 40 MIN. ZUBEREITUNG | 40 MIN. GAREN  
NÄHRWERT PRO PORTION: CA. 560 KCAL | 39 G EW | 37 G F | 17 G KH

### SCHMECKT PRIMA OHNE NUDELN

.....  
2 Auberginen (ca. 700 g)  
.....  
Salz  
.....  
1 EL Olivenöl  
.....  
1 Zwiebel  
.....  
1 Knoblauchzehe  
.....  
200 g Rinderhackfleisch  
.....  
Pfeffer  
.....  
1 EL Tomatenmark  
.....  
1 Dose stückige Tomaten  
(400 g)  
.....  
½ TL getr. Oregano  
.....  
½ TL getr. Thymian  
.....  
½ TL edelsüßes Paprikapulver  
.....  
50 g Emmentaler (am Stück,  
max. 45 % Fett i.Tr.)  
.....  
100 g Frischkäse (16 % Fett)  
.....  
50 ml Milch (1,5 % Fett)  
.....  
frisch geriebene Muskatnuss  
.....

**1** Den Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Die Auberginen putzen, waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben nebeneinander auf die Bleche legen, etwas salzen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Dann die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Öl bestreichen. Im Backofen (Mitte) ca. 10 Min. garen. Herausnehmen und abkühlen lassen, die Temperatur auf 200° Ober- und Unterhitze schalten.

**2** Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Hackfleisch in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Min. krümelig anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und noch 4–5 Min. mitgaren, mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark würzen. Die stückigen Tomaten hinzufügen, alles mit Oregano, Thymian, Paprika, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln.

**3** Den Käse grob raspeln. Frischkäse und Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Nacheinander Auberginen, jeweils einige Löffel Hackfleischsauce und zuletzt die Frischkäsesauce in eine Auflaufform schichten, dabei diese Reihenfolge 2-mal wiederholen und mit der Frischkäsesauce abschließen.

**4** Die Lasagne mit dem geraspelten Käse bestreuen und im Backofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Herausnehmen und zum Servieren mit einem scharfen Messer teilen.

**TIPP:** Für eine Zucchini-lasagne die gleiche Menge wie die Auberginen vorbereiten und mit den übrigen Zutaten einschichten. Für eine Kohlrabilasagne 2 Knollen (à ca. 250 g) putzen, schälen, in dünne Scheiben schneiden und in Salzwasser ca. 5 Min. dünsten, dann in einem Sieb gut abtropfen lassen und ebenfalls wie beschrieben als Lasagne garen.

