



ERNÄHRUNGS-DOC  
DR. MATTHIAS RIEDL



**20%**  
Verhalten  
ändern

DR. RIEDLS  
**20:80**  
EXPRESSKÜCHE



**80%**  
Essgewohnheiten  
behalten



*Abnehmen nach  
dem Erfolgsprinzip*

**GU**

Vorwort

5

## THEORIE

### DIE ABNEHMGARANTIE

»Ich will doch abnehmen!«	8
Special: Unser biologisches Erbe: Pfundesammeln	10
Der Mensch ist, was er isst	12
Der Esspraktiker	13
Der Feinschmecker	13
Der Natürlich-Esser	14
Der Kaloriensparer	14
Der Gewohnheitsesser	15
20:80 – so klappt es mit dem Wunschgewicht	16
Der Basis-Check	17
Basics gesunder Ernährung	20
Der praktische Eiweiß-Guide	23
Special: Diese Lebensmittel müssen Sie haben	24
Expresskochen – so geht's	26



## REZEPTE

### FRÜHSTÜCK

Starten Sie in den Tag mit Müsli, Porridge & Co. Ein kerniges Haferbrot und eiweißreiche Aufstriche halten lange satt, genau wie Eiergerichte.

30

### SERVICE

152

Literatur & Adressen  
Sachregister  
Rezeptregister  
Impressum

152  
153  
154  
160

### WARME HAUPTMAHLZEITEN

56

Viel Gemüse und Protein aus Hülsenfrüchten oder Fleisch & Fisch – von Suppen über Pasta bis Currys, bei keinem Rezept benötigen Sie länger als 20 Min.

### KALTE HAUPTMAHLZEITEN

106

Die große Salatvielfalt: vom Asia-Spinat-Salat mit Ei über Tomaten-Bohnen-Salat bis zu Spargelsalat mit Erdbeeren und Feta – tolle Ruckzuck-Ideen für die kalte Küche!

### DESSERTS

136

Schlemmen erlaubt: schnelle Rezepte für gesunde Cremes, Shakes und Cookies – mit viel zuckerarmem Obst, wertvollen Milchprodukten oder nahrhaften Nusskernen.



# UNSER BIOLOGISCHES ERBE: PFUNDE SAMMELN

---

*Dickwerden ist leichter als Abnehmen – und geht leider auch viel schneller. Die Gründe dafür hat jeder schon gehört: null Bewegung, zu viele schnelle Kohlenhydrate, zu wenig Gemüse, ... Doch es gibt noch mehr Ursachen, warum wir Gewicht zulegen. Gegen alle lässt sich etwas machen!*

## GEWOHNHEITEN

Ein erlerntes falsches Essverhalten gilt als wichtigste Ursache für zu viele Pfunde. Leider wird das früh im Leben geprägt. Es kann aber lebenslang bewusst verändert werden. Dabei ist nicht nur wichtig, wie viel und was man in 24 Std. zu sich nimmt, sondern auch, warum und wie man isst.

**Aktionsplan:** Hier kann man umlernen, indem man beginnt, sich mit dem Kochen zu beschäftigen, und für sich selbst Essrituale einführt. Natürlich sollte Ihnen vorher klar geworden sein, weshalb Sie sich ungünstig ernähren.

## SÜSSGETRÄNKE

Mit Zucker gesüßte Erfrischungsgetränke, Säfte, Nektare und Alkoholika machen im Vergleich zu vielen festen Lebensmitteln kaum satt, liefern aber schnelle Kohlenhydrate und Kalorien.

**Aktionsplan:** Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten durch Wasser (s. S. 25), ungesüßte Tees und Kaffee. Saft zunehmend stärker verdünnen. Tipp: Sauerkirschsaft enthält 30% weniger Zucker als Traubensaft (am besten verzichten Sie langfristig auf Saft).



## GUTER FUTTERVERWERTER

Hier wirken mehrere Faktoren: Die Genetik legt den Energiebedarf und die Wärmeregulation fest. Dabei spielt auch die Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft eine Rolle: Hat sie hungern müssen oder war übergewichtig, werden Informationen auf unseren Erbanlagen codiert, die uns zu guten Futterverwertern machen – und damit dick.

**Aktionsplan:** Mit der richtigen Mischung aus Ausdauer- und Kraftsport erhöhen Sie den Verbrauch – sogar in Ruhe.

## GENETIK

Übergewicht wird zu einem gewissen Teil durch entsprechende Veranlagung gefördert, ist also genetisch bedingt, allerdings auch stark durch in der Kindheit erlerntes Essverhalten. Daher hat jeder, unabhängig von seinen Genen, einen gewissen Einfluss auf sein Gewicht und ist nicht automatisch zum Dicksein verdammt.

**Aktionsplan:** Bewegung und gesunde Ernährung helfen – gerade, wenn es in der Familie viele Übergewichtige gibt.



## SCHILDDRÜSENALARM

Ist die Schilddrüse aus dem Lot und produziert weniger Hormone, nimmt man häufig zu, auch bei einer gesunden Ernährung. Der verlangsamte Stoffwechsel kann übrigens auch eine der Begleiterscheinungen bei Hashimoto-Thyreoiditis sein, von der 10 Millionen Deutsche betroffen sind, vor allem Frauen.

**Aktionsplan:** Auch bei Schilddrüsenunterfunktion bietet eine Ernährung, die auf wenig Kohlenhydrate, gesunde Fette und ausreichend Eiweiß setzt, langfristig die besten Aussichten. Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten!



## WECHSELJAHRE

Durch das Absinken der Hormone Östradiol, Progesteron und auch das in den Nebennieren hergestellte männliche Geschlechtshormon Testosteron legen Frauen in den Wechseljahren vor allem am Bauch noch zu. Das macht biologisch Sinn, denn das weibliche Fettgewebe ist jetzt der wichtigste Östrogenproduzent neben den Eierstöcken.

**Aktionsplan:** Ein Wohlgefühlbauch ab »45 plus« ist okay, ein Bauchumfang ab 80 cm (bei Männern ab 94 cm) jedoch kritisch. In jedem Fall sollten vor allem Frauen darauf achten, dass sie ihre Muskelmasse am Bauch und insgesamt erhalten!

## DARMMIKROBIOM

Die Billionen von Bakterien in unserem Darm beeinflussen den Immunschutz, unsere Gesundheit und auch das Körpergewicht. Eine französische und eine dänische Studie, die 2013 in der Zeitschrift Nature veröffentlicht wurden, zeigten: Je einseitiger die mikrobielle Besiedlung im Darm, desto eher neigt man zu Übergewicht.

**Aktionsplan:** Eine Ernährung, die dank reichlich Gemüse und Hülsenfrüchten viele Ballaststoffe enthält, unterstützt eine schlank machende Darmflora.

# Süßkartoffel-Toasties mit Hüttenkäse

---

FÜR 2 PERSONEN | 20 MIN. ZUBEREITUNG  
NÄHRWERT PRO PORTION: CA. 350 KCAL | 21 G EW | 5 G F | 55 G KH

## LECKERER SNACK

.....  
*1 große Süßkartoffel*  
*(ca. 400 g; am besten länglich)*  
.....  
*1 Beet Kresse*  
.....  
*300 g körniger Frischkäse*  
*(Hüttenkäse)*  
.....  
*150 g Datteltomaten*  
*(ersatzweise Kirschtomaten)*  
.....  
*Salz, Pfeffer*  
.....

**1** Die Süßkartoffel mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich waschen, putzen und in acht ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben nacheinander (jeweils zwei pro Schlitz) auf höchster Stufe im Toaster je 8–9 Min. garen, bis eine leichte Röstung zu sehen ist. Dabei mehrmals hintereinander den Toaster anschalten.

**2** Währenddessen die Kresse vom Beet schneiden, waschen und trocken tupfen. Mit dem körnigen Frischkäse in einer kleinen Schüssel mischen. Die Tomaten waschen und halbieren.

**3** Die Süßkartoffelscheiben mit dem Hüttenkäse-Mix bestreichen und mit den Tomatenhälften belegen, zuletzt alles mit Salz und Pfeffer würzen.

**TIPP:** Die Süßkartoffelscheiben aus dem Toaster schmecken auch mit 100 g Kräuterquark und zwei in Scheiben geschnittenen hart gekochten Eiern als Begleitung. Ähnlich wie bei Ofenkartoffeln können Sie auch bei den Süßkartoffel-Toasties die mitgegarte Schale nach dem Backen mitessen.



# Kürbis-Linsen-Püree mit Rucola

FÜR 2 PERSONEN | 20 MIN. ZUBEREITUNG  
NÄHRWERT PRO PORTION: CA. 525 KCAL | 23 G EW | 28 G F | 45 G KH

## VEGAN

.....  
300 g TK-Kürbis  
(ersatzweise TK-Möhren)  
.....  
100 g rote Linsen  
.....  
1 EL Olivenöl  
.....  
1 EL TK-Zwiebelwürfel  
.....  
1 gestrichener TL vegane  
Gemüsebrühe (instant)  
.....  
100 g Rucola  
.....  
50 g Kürbiskerne  
.....  
1 Orange  
.....  
2 EL Kürbiskernöl  
.....  
Salz, Pfeffer  
.....

**1** Den Kürbis aus dem Tiefkühlfach nehmen und antauen lassen. Die Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Kürbis und Linsen dazugeben, die Gemüsebrühe und ca. 300 ml kochendes Wasser hinzufügen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen.

**2** Inzwischen den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, dabei grobe Stiele entfernen. Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. leicht rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**3** Für das Dressing die Orange halbieren, auspressen und etwa die Hälfte des Saftes mit Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer verrühren. Den restlichen Orangensaft zu Kürbis und Linsen geben und alles im Topf mit dem Pürierstab grob pürieren, bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben.

**4** Zum Servieren das Püree mit Salz und Pfeffer würzen und auf tiefen Tellern anrichten. Den Rucola daraufsetzen, mit dem Dressing beträufeln und mit Kürbiskernen bestreuen.

**TIPP:** Hier werden drei Kürbisprodukte verarbeitet – daher lohnt sich der Blick auf den Gesundheitswert des Gemüses: Kürbisse haben eine antikanzerogene Wirkung, unter anderem durch das reichlich enthaltene Beta-Carotin, welches im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Die dunkelgrünen Kürbiskerne sind eine gute pflanzliche Eiweißquelle und enthalten viel Magnesium und Zink.



# Wassermelonen-Feta-Salat mit Rucola

FÜR 2 PERSONEN | 10 MIN. ZUBEREITUNG  
NÄHRWERT PRO PORTION: CA. 480 KCAL | 16 G EW | 39 G F | 17 G KH

## MIT VIEL FOLSÄURE

.....  
150 g Rucola  
.....  
300 g Wassermelone  
(möglichst kernarm)  
.....  
80 g Kalamata-Oliven  
(entsteint)  
.....  
150 g Schafskäse (z. B. Feta;  
45 % Fett i. Tr.)  
.....  
2 EL Olivenöl  
.....  
1 EL Zitronensaft  
.....  
Pfeffer  
.....



**1** Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, dabei grobe Stiele entfernen. Die Wassermelone schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

**2** Rucola, Wassermelonenwürfel und Oliven in eine Salatschüssel geben und locker mischen. Den Schafskäse grob darüberbröseln.

**3** Für das Dressing das Öl mit Zitronensaft und Pfeffer mischen, über den Salat geben und gründlich untermengen. Zum Servieren den Salat auf Teller verteilen.

**TIPP:** Wie der Name vermuten lässt, hat die Wassermelone einen hohen Wasseranteil (ca. 90 %). Daher ist sie vor allem im Sommer ein idealer Frischelieferant. Das enthaltene Kalium ist an der Regulation unseres Wasser-Elektrolyt-Haushalts sowie der Muskelkontraktion beteiligt. Außerdem liefert die Wassermelone mit nicht mal 40 kcal/100 g nur wenig Kalorien. Trotzdem sollte man keine zu großen Mengen essen, da auch sie Fruchtzucker enthält.

# Spargelsalat mit Erdbeeren und Feta

FÜR 2 PERSONEN | 20 MIN. ZUBEREITUNG  
NÄHRWERT PRO PORTION: CA. 405 KCAL | 19 G EW | 29 G F | 12 G KH

## VITAMIN-POWER



.....  
250 g grüner Spargel  
.....  
80 g Pflücksalat  
.....  
200 g kleine Datteltomaten  
.....  
150 g Erdbeeren  
.....  
150 g Schafskäse (z. B. Feta;  
45 % Fett i. Tr.)  
.....  
2 EL Kürbiskerne  
.....  
2 EL Olivenöl  
.....  
2 EL Aceto balsamico  
.....  
2 EL TK-Basilikum  
.....  
Salz, Pfeffer  
.....

**1** Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Die Spargelstangen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Den Pflücksalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Erdbeeren putzen, waschen und halbieren. Den Feta grob würfeln.

**2** Spargel, Pflücksalat, Tomaten, Erdbeeren und Feta in eine Salatschüssel geben. Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. leicht rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**3** Währenddessen für das Dressing Öl, Essig und Basilikum in einer kleinen Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu den Salatzutaten geben und untermischen. Zum Servieren den Salat auf Teller verteilen und mit den Kürbiskernen garnieren.

# Weißer Schokocreme mit Himbeeren

---

FÜR 2 PERSONEN | 8 MIN. ZUBEREITUNG  
NÄHRWERT PRO PORTION: CA. 270 KCAL | 24 G EW | 7 G F | 26 G KH

## ZUCKERARM

.....  
40 g weiße Schokolade

.....  
300 g Magerquark

.....  
100 ml Milch (1,5 % Fett)

.....  
1 TL Birkenzucker (Xylit,  
ersatzweise Rohrzucker)

.....  
150 g Himbeeren

**1** Die Schokolade auf der Küchenreibe grob raspeln oder mit einem Messer fein hacken. Einige Raspel zum Garnieren beiseitelegen. Quark, Milch und Birkenzucker in einer Schüssel mit einem Schneebesen gründlich verrühren und die übrigen Schokoladenraspel unterheben.

**2** Die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Zum Servieren abwechselnd Creme und Himbeeren in Dessertgläser füllen. Mit den beiseitegelegten Schokoladenraspeln bestreuen.

**TIPP:** Gut zu wissen: Birkenzucker oder Xylit wird insulinunabhängig vom Körper abgebaut und hat somit kaum Wirkung auf den Blutzuckerspiegel. Er ist beim Abnehmen daher eine super Alternative zu normalem Zucker, kann in sehr hohen Mengen allerdings abführend wirken.



# ÜBER 70 NEUE BLITZREZEPTE FÜR DIE 20:80-KÜCHE



## **KLEINER EINSATZ - GROSSE WIRKUNG**

ERNÄHRUNGS-DOC Dr. Matthias Riedl zeigt, wie Sie Ihr Essverhalten unter die Lupe nehmen und herausfinden, mit welchen Maßnahmen Sie die größten Abnehmerfolge erzielen. Schon kleine Veränderungen können viel bewirken!

## **IHR INDIVIDUELLER AKTIONSPLAN**

Tests und Checklisten helfen Ihnen dabei, alle für Sie relevanten Maßnahmen zu erkennen und einen Aktionsplan für den Weg zu Ihrem persönlichen Wohlfühlgewicht zu erstellen – individuell und in Ihrem Tempo!

## **GESUNDER GENUSS FÜR EILIGE**

Jede Menge Zeitspartips und über 70 neue Genussrezepte, für die Sie maximal 20 Minuten in der Küche stehen: Ob Frühstücks-Wrap, mediterrane Hähnchenpfanne, Brokkolisalat mit Sesamtofu oder weiße Schokocreme – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-7234-1



9 783833 872341



[www.gu.de](http://www.gu.de)