

BERNHARD LUDWIG



Die

Morgen

darf ich

essen

was ich will

Diät

Gräfe und Unzer

# Der

# Inhalt

4 Vorwort

1.

**Die besten Wege in  
die Jojo-Falle** 6

8 **Wie unser Lebensstil dick macht**

9 Moderne Zeiten

11 Nie mehr Diät!

22 **Fastenzeit!**

23 Eine lange Geschichte des Fastens

24 Der richtige Rhythmus

30 **Wie Fasten heilt**

31 Fasten gegen Bluthochdruck

34 Fasten gegen Krebs

36 Fasten gegen Herzinfarkt

38 Fasten gegen Diabetes

40 Fasten für Anti-Aging

## 2.

### Das Ernährungskonzept 10in2

46

#### 48 Schluss mit lustig

- 49 Einmal muss genug sein ...
- 52 ... und dann kam 10in2
- 56 Der 3-Tages-Test (3TT)

#### 58 Das 21-Tage-Programm

- 59 Alles eine Frage der Gewohnheit
- 60 Tag 1 – Mein erster 1er
- 62 Tag 2 – Mein erster 0er
- 64 Tag 3 – Mein zweiter 1er
- 66 Tag 4 – Mein zweiter 0er
- 69 Tag 5 – Mein dritter 1er
- 71 Tag 6 – Mein dritter 0er
- 74 Tag 7 – Mein vierter 1er
- 76 Tag 8 – Mein vierter 0er
- 78 Tag 9 – Mein fünfter 1er
- 80 Tag 10 – Mein fünfter 0er
- 81 Tag 11 – Mein sechster 1er
- 86 Tag 12 – Mein sechster 0er
- 88 Tag 13 – Mein siebenter 1er
- 89 Tag 14 – Mein siebter 0er
- 91 Tag 15 – Mein achter 1er
- 93 Tag 16 – Mein achter 0er
- 95 Tag 17 – Mein neunter 1er
- 96 Tag 18 – Mein neunter 0er
- 100 Tag 19 – Mein zehnter 1er
- 102 Tag 20 – Mein zehnter 0er
- 103 Tag 21 – Mein elfter 1er

## 3.

### Rezepte für die Ess-Tage

104

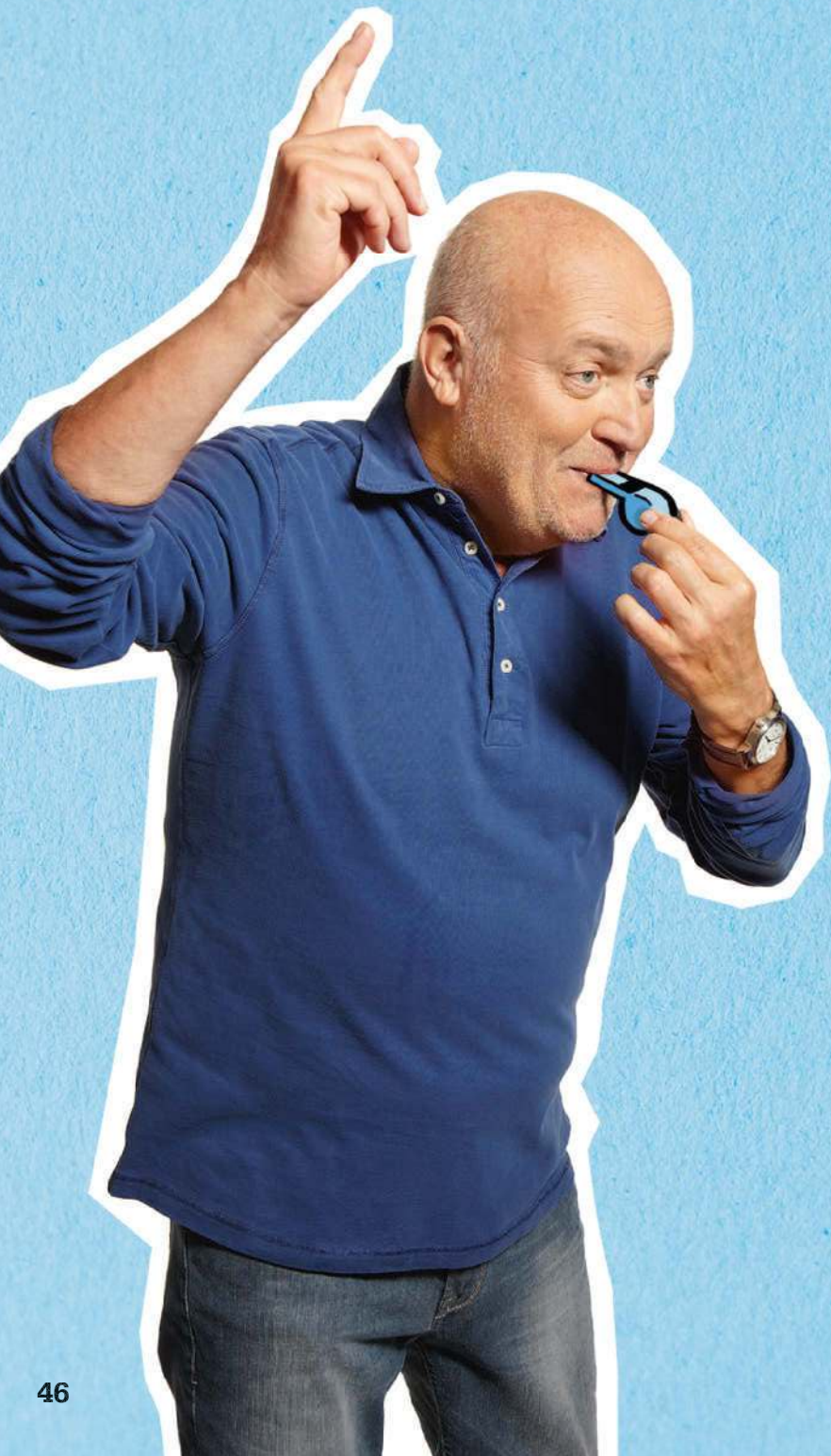
#### 106 Jetzt wird gegessen

- 107 Training zum Dickwerden
- 109 Ihre Küche als Gourmettempel
- 112 Frühstücksrezepte
- 120 Hauptgerichte mit Fleisch
- 130 Hauptgerichte mit Fisch
- 134 Suppen
- 138 Vegetarische Gerichte & Salate

#### 150 Zum Nachschlagen

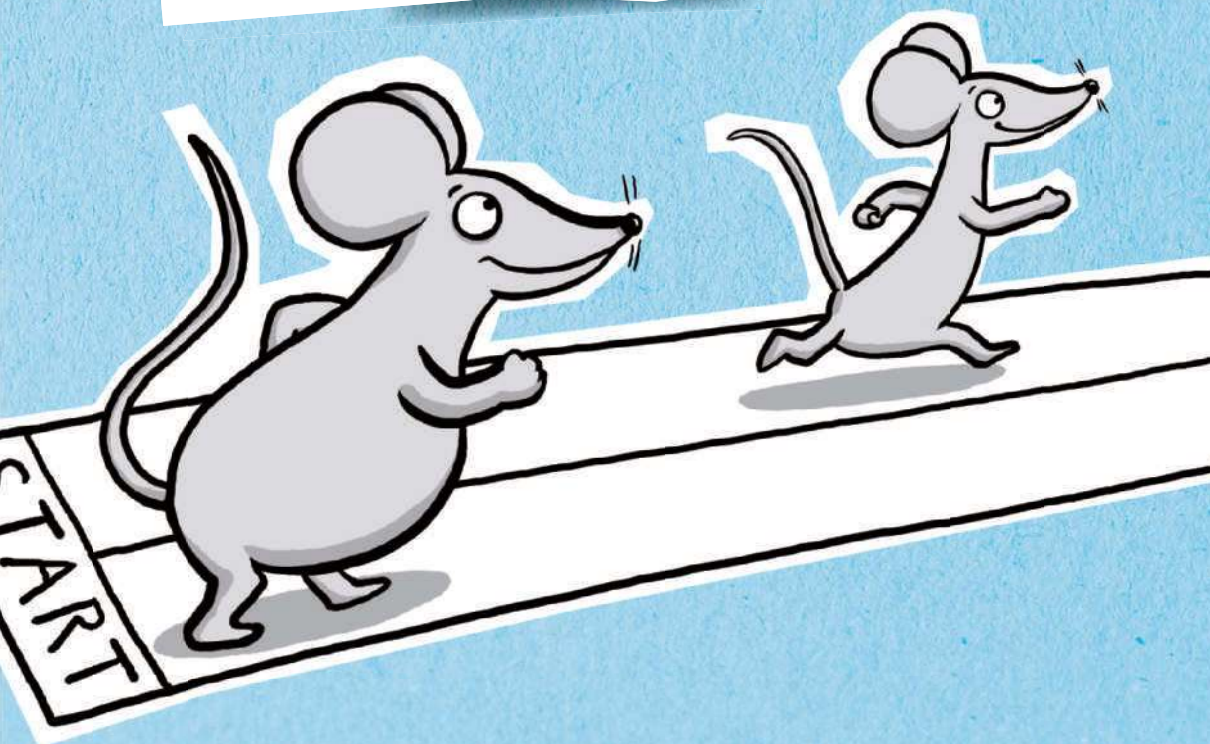
- 150 FAQs – 10in2 auf einen Blick
- 152 Sachregister
- 154 Rezepteregister
- 156 Bücher & Adressen, die weiterhelfen
- 157 Der Koch, Essdolmetscher
- 158 Die Experten
- 160 Impressum





# Das Ernährungs- konzept

10in2





er Angst hat, nach dem Nikotinentzug zuzunehmen, hat mit 10in2 das beste Anti-Raucher-Programm an seiner Seite. An dem Tag, an dem Sie sich für den Abschied vom Nikotin entscheiden, starten Sie Ihr 10in2-Lustvoll-und-mehr-vom-Leben-haben-Programm und sparen ganz davon abgesehen massenweise Geld. Gewicht halten inbegriffen.

### **Ernährungsprogramm-Anhänger**

Egal, welcher Diät-Religion Sie angehören, 10in2 unterstützt Sie dabei, den langfristigen Erfolg jeder Schlankheitskur zu sichern. 10in2 ist ein Konzept, das jede Ernährungsumstellung auf jeden Fall zum gewünschten Ergebnis führt. Gefällt Ihnen das LOGI-Konzept von Dr. Nicolai Worm, die Idee von Metabolic Balance oder der Ansatz der Weight Watchers? Diese Ernährungsprogramme wie auch jedes andere Ernährungsmodell, das Ihnen passt und schmeckt können im Rahmen von 10in2 sehr einfach durchgeführt werden.

Oder sind Sie etwa ein Fan von Dinner Cancelling? Bei 10in2 haben Sie die Möglichkeit, den Beginn Ihrer Essfreizeit individuell zu steuern.

### **Bauchträger**

Nach neuesten Erkenntnissen erhöht ein Fettspeicher im Bauch – im Gegensatz zu den Depots an Beinen und Po – auch bei Normalgewicht (und damit auch bei einem normale Body-Mass-Index/BMI) das Sterberisiko! Bauchfett trifft man häufiger bei Männern an sowie bei Frauen jenseits ihrer Wechseljahre. Letzteres hängt mit dem veränderten Hormonhaushalt zusammen.

Bei Frauen gilt heute ein Bauchumfang ab 80 Zentimetern als gesundheitsgefährdend, bei Männern besteht ab 94 Zentimeter erhöhtes Risiko.

### **Gestresste**

Das Zeitgeistphänomen »Overworked and Underfucked« (zu Deutsch in etwa: überarbeitet und wenig Spaß zu Hause) entsteht unter anderem aus den steigenden Anforderungen im Berufsleben in Kombination mit chronischem Zeitmangel, was sich zwangsläufig auch auf die Qualität von Partner- und Liebschaften auswirkt. Alternierendes Fasten im Rahmen von 10in2 bietet pragmatische Lösungen auch für dieses Problem: Sie profitieren erheblich von einer Steigerung Ihrer Beziehungsqualität, da Sie etwa zehn Stunden an freier Zeit pro Woche dazu gewinnen. Die sparen Sie, indem Sie nicht essen und zum Einkaufen gehen müssen.



**info**

### **AUSNAHMEN**

Bei Jugendlichen, Schwangeren und Menschen, die Medikamente einnehmen, hat man die Wirkung von 10in2 noch nicht lang genug beobachtet, um mit gleicher Gewissheit die positiven Effekte auf den Organismus bestätigt zu finden. Daher empfehlen wir in diesen Fällen die unbedingte Rücksprache mit Ihrem Arzt.



## Expertenstatement

### Gut für Leib und Seele

**Univ. Prof. Dr. Kurt Widhalm,**

ehemaliger Leiter der Abteilung für Ernährungsmedizin an der Universitätsklinik Wien; Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE)

Wir müssen uns im Zusammenhang mit Übergewicht und Fettleibigkeit dringend über neue Methoden Gedanken machen. Das sogenannte alternierende Fasten – ein Tag normale Nahrungszufuhr, ein Tag Fasten – ist insbesondere in den USA bekannt und über einen Zeitraum von wenigen Wochen hinsichtlich der Wirkung auf Gewicht, Körperzusammensetzung etc. beschrieben. Eine detaillierte Untersuchung der Auswirkungen auf den Stoffwechsel und insbesondere auf die Psyche und die Konzentrationsfähigkeit lag bisher noch nicht vor.

Im Rahmen einer Diplomarbeit (prospektive Pilotstudie) in der Abteilung für Ernährungsmedizin der Medizinischen Universität Wien im Juli 2012 hielten Bianca Tosolini und Patrik Horak unter meiner Leitung 15 Probanden an, über einen Zeitraum von 12 Wochen alternierend an einem Tag ihren normalen Essgewohnheiten nachzugehen und am darauffolgenden Tag auf Nahrung völlig zu verzichten. Anthropometrische Untersuchungen, Blutdruckmessungen und Messung der Körperzusammensetzung wurden zu Beginn und dann alle zwei Wochen, Blutabnahmen zu Beginn, nach sechs Wochen und am Ende der Studie durchgeführt.

Von den 15 Teilnehmern verblieben neun während der ganzen Studie, fünf fielen aus externen Gründen (Ortswechsel, Krankheiten etc.) aus. Im Durchschnitt nahmen die Probanden nach 12 Wochen 7,1 Kilogramm ab, ihr Körperfettanteil sank um acht Prozent. Die Blutfette (Triglyzeride) gingen um 35 Prozent zurück, Gesamtcholesterin und LDL-Cholesterin um acht Prozent. Hinsichtlich der psychosozialen Veränderungen, die durch einen validierten Fragebogen und einen Computer-basierten Konzentrationstest gemessen wurden, zeigten sich nach der 12-wöchigen Studienperiode eine eindeutige Verbesserung im Bereich der Störbarkeit des Essverhaltens, in der Stimmung und im psychischen Wohlbefinden sowie der Wachheit. Die Methodik von 10in2 ist somit ein praktikables, effektives Therapieschema, das zur Reduktion von Übergewicht und den damit verbundenen Risikofaktoren gut geeignet ist und positiv auf die Psyche wirkt.



ist dann energiesparender. Wenn Sie auf der anderen Seite die alte Autobahn nicht mehr benutzen, fängt da das Gras zu wachsen an und Ihre alten (Ess-)Gewohnheiten verkümmern.

### Sie machen den Weg frei

Das hört sich anstrengend für Sie an? Ist es aber gar nicht. Sie können darauf vertrauen, dass es leichter ist, sich etwas Neues anzugewöhnen als sich etwas Altes abzugewöhnen. Ihr Körper wird die erfolgreiche Umstellung auf 10in2 in wenigen Tagen vollbringen. Ihrem Hirn müssen Sie hierfür allerdings ein wenig mehr Zeit einräumen.

Grundsätzlich können Sie auch davon ausgehen, dass etwa drei Wochen ausreichen, eine neue 10in2-Autobahn in Ihrem Gehirn anzulegen. Vielleicht noch keine achtspurige, aber auf vier Spuren fährt es sich auch schon ganz gut.

Bevor ich es vergesse: Neben Ihrem 21-Tage-Programm mit 10in2 achten Sie bitte in den ersten drei Wochen ganz besonders darauf, ob der Autopilot in Ihrem Gehirn die neue Navigationssoftware fehlerfrei in Betrieb nimmt und unterstützen ihn gegebenenfalls mit allen erforderlichen Informationen, falls sich das als notwendig erweisen sollte.

#### info

#### WICHTIG!

Sollten Sie regelmäßig Medikamente nehmen, ist es vor Fastenbeginn natürlich unbedingt ratsam, mit dem Arzt zu sprechen, der sie verschrieben hat.

### Tag 1 – Mein erster 1er

Ihre 10in2-Zukunft kann schon heute starten, denn Sie essen heute so wie Sie es die letzten Tage, Monate, Jahrzehnte bereits getan haben. Allerdings: Sie kauen jeden Bissen heute besonders gut. Und: Heute unternehmen Sie zusätzlich eine kleine Wegwerfaktion. Denken Sie daran, dass Sie Ihre Muskeln umcoachen, indem Sie als Allererstes Ihren Magen auf Flüssignahrung programmieren.



»Feste **Speisen** soll man trinken,  
flüssige Speisen  
soll man essen.«

Mahatma Gandhi

Werfen Sie Ihre Waage weg ...

... oder schenken Sie sie jemandem, den Sie nicht ausstehen können.

Ich habe das eingangs bereits erwähnt. Aber heute ist der richtige Tag dafür. Eine Waage ist allenfalls hilfreich für jene Wahnsinnigen, die gar nicht wissen wollen, wie es um Ihre Gesundheit tatsächlich bestellt ist.

Das entscheidende Kriterium beim Abnehmen ist nicht Ihr Körpergewicht oder Ihr BMI (Body-Mass-Index, siehe Seite 95). Es macht vielmehr einen Unterschied, ob Ihr Gewicht von Wasser, Fett oder Muskeln dominiert wird.

Bevor Sie sich also auf die Waage stellen – so Sie diese (wahnsinnigerweise) noch nicht weggeworfen haben – machen Sie den Gürtellochtest oder den T-Shirt-Selbstversuch. Zu Ihrem eigenen Wohl empfehle ich Ihnen dringend, hierbei nicht den »Bauch drüber-« oder »Bauch drunter-« Trick anzuwenden.

### Das rechte Augenmaß finden

Sie werden sehen, dass es um einiges motivierender ist, seinem Bauch ohne Scheu ins – nun ja – Auge zu blicken, weil Sie sich nicht durch hormonelle Schwankungen irreführen lassen. Und wenn Sie einmal entschieden haben, meiner Philoso-

phie lebenslanglich zu folgen, dann wird Ihnen das Messen mit der Zeit ohnedies gleichgültig werden, so viel kann ich Ihnen versprechen. Bis es so weit ist, denken Sie aber immer daran, dass es um die direkten Folgen geht, die das Übergewicht auf Ihren Körper hat. Insbesondere zu viel Bauchfett ist ein enormer Risikofaktor für Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und andere Beschwerden. Bei der Frage, ob der Bauch zu rund ist, verrät die reine Blickdiagnostik mehr als jede Waage.

Auch eine plötzlich enger anliegende Jeans gibt unmissverständlich Ihren Bauch-Status-Quo preis. Um die Selbstdiagnose erfolgreich zu bewerkstelligen, stellen Sie sich einfach vor einen großen Spiegel. Wenn Ihnen das nicht ausreicht oder Zweifel in der Diagnostik aufkommt, ziehen Sie sich aus.

### Bauch oder Nicht-Bauch?

Frauen bekommen sehr gerne die Bauch-Beine-Po-Polster, über die sie sich ärgern, die aber gesundheitlich nicht so riskant sind. Das Gesundheitsrisiko besteht aber bei der apfelförmigen Fettverteilung. Die findet sich eher bei Männern. Im Bauchfett bilden sich Entzündungsstoffe und Hormone, die den Stoffwechsel stören. Der Apfeltyp sieht mit dünnen Ärmchen und dünnen Beinchen zwar ein bisschen

# Jetzt wird gegessen

Nach jedem Fasten-  
tag steht ab jetzt  
Genuss pur auf  
dem Programm –  
und das ohne Ka-  
lorienzählen. Die  
gesunden, feinen  
Gerichte schmecken  
der ganzen Familie  
und auch Gästen  
und schwindeln  
nebenbei noch viel  
Gesundheit auf die  
Teller.



**M**

ilch und Zucker in den Kaffee?«, »Himbeersirup ins Wasser?«, »ein kleiner Snack zwischen-durch«, »Popcorn im Kino«, »Chips beim Fußballschauen«, »Kuchen zum Kaffee«, und und und ... Die Liste lieb gewonnener kulinarischer Gewohnheiten und Rituale sowie passender Anlässe, um etwas zu essen ist lang. Sie begleiten uns im Alltag und lassen sich von jedem von uns bestimmt problemlos fortsetzen. (Zwischen-)Mahlzeiten bilden die Basis, um uns mit jenen zusätzlichen Kalorien anzufüttern, die wir später in eher unattraktiver Form von Hüft- oder Bauchspeck an uns herumschleppen und nur schwer wieder loswerden.

## Training zum Dickwerden

Die Kreativität der Nahrungsmittelindustrie und der Lebensmittelwerbung scheint schier grenzenlos zu sein, wenn es darum geht, uns Konsumenten auf durchgängiges Essen zu »trainieren«, das nur wenig sättigt und immer gleich schmeckt. Und einmal von der »fetten Welt« verführt und durch die Werbung auf Nahrungsaufnahme von Snacks und mit Zusatzstoffen angereicherten Fertiggerichten gepolt, ist man ständig damit beschäftigt, den gut gefüllten Kühlschrank zu leeren, bis man den Inhalt selber intus hat. Inhaltlich setzen wir hier oft auf Lebensmittel, die wir bei Hunger oder Appetit schnell zu uns nehmen können, und die keiner aufwendigen Verarbeitung oder Zubereitung bedürfen. Nicht selten greift man dann fix zur Fertigvariante.

**MAG. ERWIN HAAS**, der die Rezepte für dieses Buch entwickelte, kochte unter anderem im renommierten Sterne-Restaurant Steirereck wie auch später als Chef de Partie im vegetarischen Restaurant Wrenkh in Wien. Ein Studium der Betriebswissenschaften folgte. In dieser Zeit verlor er durch alternierendes Fasten in fünf Monaten 26 Kilogramm Gewicht. Daraufhin entwickelte er die Marke »10in2«. Er ist Mitinitiator von OPENKITCHEN und Experte im Gesundheit-ins-Essen-Schwindeln.

## Gesund essen? Geht doch!

Vielleicht lohnt es sich deshalb, einen näheren Blick auf die Zutaten zu werfen, die uns Tag für Tag auf dem Teller begegnen. Schließlich wollen Sie ja nicht nur Körperfett einschmelzen, sondern sich vielleicht auch ganz gerne ein wenig gesünder ernähren ohne verzichten zu müssen.

Wie könnte man durch kleine Veränderungen, sei es an der Speisen- und Zutatenauswahl, den Rezepten, der Zubereitungsweise oder einfach durch sinnvolle Ergänzungen ein klein wenig bekömmlicher, vitalstoff- und zugleich genussreicher – eben gesünder – essen? Unter diesem Aspekt, nennen wir es der Einfachheit halber »Gesundheit-ins-Essen-Schwindeln«, haben wir auf den folgenden Seiten viele kulinarische Ideen und Gerichte zusammengestellt, die genau dieses Ziel verfolgen: Dass wir uns beim Essen wohlfühlen.





## Hamburger mit Mozzarella

**Für 1 Portion 15 Min. Zubereitung**

1 rote Zwiebel  
1 Paradeiser (Tomate)  
1 Essiggurke  
1 Salatblatt  
½ Knoblauchzehe  
160 g Faschiertes vom Rind (Hackfleisch)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Majoran  
1 Ei (Größe M)  
1 EL Olivenöl  
1 Vollkornweckerl (Vollkornbrötchen)  
2 dünne Scheiben fettarmer Mozzarella  
1 TL Ketchup  
1 TL Senf  
Frischhaltefolie

**1** Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Paradeiser waschen, putzen und wie die Essiggurke in Scheiben schneiden. Das Salatblatt waschen und abtupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit dem Faschierten in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und das Ei darunterkneten. 1 Burger formen, Frischhaltefolie darüberlegen und mit einem Nudelholz 1,5 cm flach pressen.

**2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Burger darin in 3 Min. knusprig braun braten und wenden. In ca. 3 Min. fertig braten. Das Weckerl halbieren. Die Hälften auf den Schnittseiten in die Pfanne geben und goldbraun toasten.

**3** Die Weckerlhälften auf einen Teller legen, den Burger auf eine Hälfte platzieren, Mozzarella darauflegen und anschmelzen lassen. Für die Sauce Ketchup und Senf

verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf die andere Weckerlhälfte streichen. Zwiebelscheiben und Gurken auf den Käse legen und mit der anderen Weckerlhälfte bedecken. Mit Salatblatt und Paradeiserscheiben garnieren oder nach Geschmack belegen.

**Variante:** Für einen **vegetarischen Hamburger** ½ Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. 2 Scheiben Räuchertofu (je 8 mm dick) darin in 3 Min. auf einer Seite knusprig braun braten, dann wenden. Knoblauch begeben und 3 Min. mitrösten. Ein Weckerl halbieren und mit den Schnittstellen in die Pfanne legen. In 2 Min. goldbraun tosten. Vom Herd ziehen, den Tofu auf 1 Weckerlhälfte anrichten, darauf



1 Scheibe Cheddarkäse legen und leicht schmelzen lassen. In einer Schüssel für die Sauce 1 EL Paradeisermark, 1 EL fettarme Mayonnaise und 1 EL Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die andere Weckerlhälfte mit der Sauce bestreichen. 1 Essiggurke in Scheiben schneiden. ½ Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Beides auf den Käse legen und die zweite Weckerlhälfte auflegen.

**Dazu passen:** Wedges von Seite 126.

## Schwindeltipp

### TOFU STATT FASCHIERTES

Räuchertofu gilt mit seinem angenehmen rauchigen Geschmack und seiner festen Konsistenz nicht nur unter Vegetariern als Geheimtipp. Anstelle von Faschiertem (200 Gramm) erspart der aus Sojabohnen gewonnene Tofu ca. 160 Kalorien und bietet jede Menge gesunder Inhaltsstoffe: Er ist reich an hochwertigem Pflanzeneiweiß, Vitaminen der B-Gruppe, Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium und Eisen, ungesättigten Fettsäuren und Isoflavonen (immunschützende, bioaktive Pflanzenstoffe).

# Schluss mit dem Diät-Wahnsinn:



**Unterhaltsam, wissenschaftlich fundiert** und mit psychologischem Hintergrund zeigt der erfolgreiche österreichische Seminar-Kabarettist Bernhard Ludwig, wie man mit dem von ihm entwickelten 10in2-Programm® ab sofort gesünder und besser leben kann. Und dabei müssen Sie auf nichts verzichten, denn an jedem zweiten Tag dürfen Sie essen, was Sie wollen. Das alternierende Fasten in Kombination mit einem einfachen Bewegungs-Begleitprogramm für jeden Geschmack führt zur garantierten Gewichtsabnahme.

**Namhafte Wissenschaftler und Ärzte** sind davon überzeugt, dass diese neue Lebensweise nicht nur das Leben leichter macht, sondern auch alle Körper- und Immunschutzfunktionen verbessert und wie eine natürliche Anti-Aging-Kur wirkt.

**Der Clou:** Leckere Rezepte für die Ess-Tage mit Gesundheit-ins-Essen-Schwindeltipps und einem amüsanten 21-Tage-Programm, mit dem man sofort in sein schlankes Leben starten kann.

