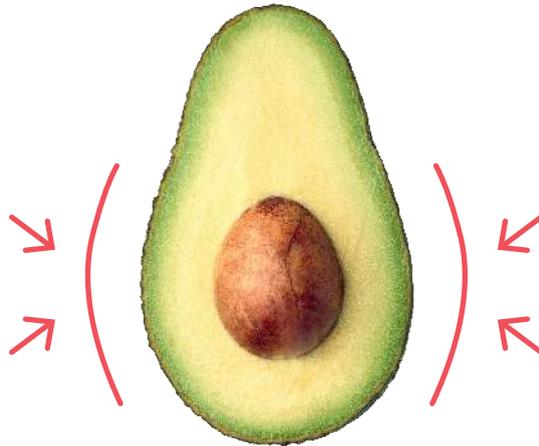


Sarah Schocke

# Abnehmen am **BAUCH**

*Das Rezeptbuch*



**4-Wochen-  
Erfolgsprogramm**

**Effektiv und  
nachhaltig abnehmen**

**50 Sattmacher-  
rezepte**

**G|U**

# Dieses Buch ist das richtige für Sie, wenn ...

---

... Sie aus gesundheitlichen Gründen **Gewicht verlieren wollen**, aber noch nicht genau wissen, wie.

... Sie eine **Fettleber** haben.

... Sie direkt mit dem **Abnehmen losstarten wollen**, ohne sich allzu große Gedanken zu machen, wie Sie Ihren Speiseplan am besten zusammenstellen sollen.

... Sie sich darauf verlassen möchten, dass **alle Gerichte zu Ihrem Abnehmprogramm passen**, die Nährstoffe ausgerechnet sind und die Rezepte von Experten und Expertinnen geprüft sind.

... Sie gerne **neue Rezepte** ausprobieren.

... Sie eine **Schritt-für-Schritt-Anleitung** suchen, die Ihnen hilft, in vier Wochen die ersten Pfunde zu verlieren, Ihre Leberentfettung anzukurbeln und Ihre Ernährung in gesunder Weise umzustellen.

# Danke, Leber, ...

---

## **... dass du für Ordnung sorgst!**

Unsere Leber sortiert alles, was über den Magen-Darm-Trakt in den Körper gelangt: Nährstoffe wie Glykogen (Speicherform von Kohlenhydraten) oder Fette sowie einige Vitamine und Mineralstoffe speichert sie auf Vorrat oder leitet sie dorthin, wo sie benötigt werden. Schadstoffe oder Gifte wie Alkohol, Nikotin, Umweltgifte, Bakterien, Pestizide oder Medikamente macht sie unschädlich und schafft sie mithilfe der Ausscheidungsorgane (z. B. Nieren) aus dem Körper.

## **... dass du den Müll rausbringst!**

Auch im Stoffwechsel selbst entstehen Schadstoffe, wie Ammoniak beim Eiweißabbau. Zu Harnstoff umgebaut wird er über die Nieren ausgeschieden. Sind Zellen oder Hormone kaputt oder veraltet oder werden nicht mehr benötigt, recycelt die Leber, was noch zu gebrauchen ist, der Rest wird von ihr entsorgt. Stoffe, die sich im Wasser lösen, verlassen den Körper durch die Nieren über den Urin, Fettlösliches durch den Stuhl über den Darm.

## **... dass du so grandios im Heimwerken bist!**

Die Leber nimmt die Dinge selbst in die Hand. Aus Nahrungseiweiß etwa fertigt sie Hormone, Antikörper oder Enzyme. Fette brauchen im Körper ein »Boot«, um über das Blut transportiert werden zu können – auch das bastelt sie. Und auch Cholesterin (Bestandteil der Galle, wichtig für die Fettverdauung) macht die Leber in Eigenarbeit.

## **... dass du uns beschützt!**

Krankmacher werden von der Leber möglichst zügig unschädlich gemacht und ausgeschleust. Sie stellt bestimmte Eiweißstoffe zur Verfügung, die Erreger binden und wieder aus unserem Körper schleusen. Wer oft krank wird, tut sich etwas Gutes, wenn er regelmäßig seine Leber stärkt.

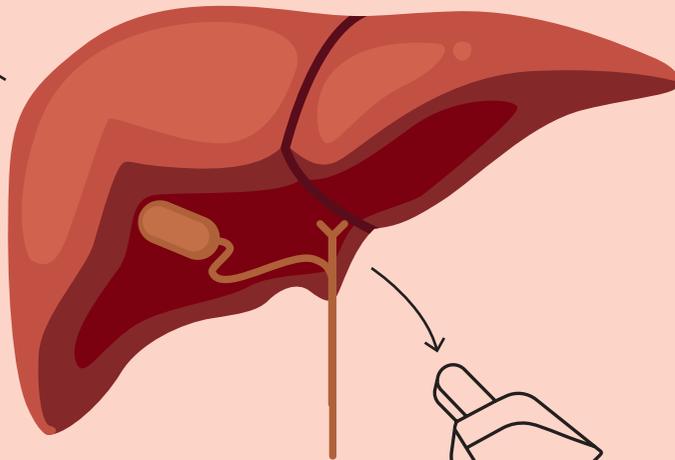
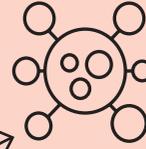
## SELBER MACHEN

- Hormone, Antikörper und Enzyme aus Eiweiß bauen
- Fetttransporter, Cholesterin und Galle herstellen



## BESCHÜTZEN

- Krankheitserreger abwehren und ausschleusen
- Immunabwehr stark halten



## MÜLL RAUSBRINGEN

- Körpereigene Schadstoffe abbauen und ausleiten
- Defekte oder veraltete Zellen und Hormone recyceln und entsorgen
- Fettstoffe an Gallensäuren gebunden ausscheiden



## FÜR ORDNUNG SORGEN

- Nährstoffe speichern oder weiterleiten
- Schadstoffe abbauen und ausscheiden

Unser größtes Organ, die Leber, befindet sich in der rechten Körperhälfte und kann unterhalb des Rippenbogens ertastet werden.

Eine Fettleber kommt häufig durch Zufall im Rahmen einer anderen Untersuchung im Ultraschall zum Vorschein.

# Inhalt





## Theorie

- 9 **BEVOR ES LOSGEHT**
  
- 10 **Das Wichtigste auf einen Blick**
- 11 Wie entsteht eigentlich eine Fettleber?
- 11 Mehrfacher Stress
- 11 Metabolisches Syndrom
- 12 Leber kennt keinen Schmerz – die Diagnose
- 13 Fettleber – und nun?
- 14 Die größten Risikofaktoren
- 16 Aufgegabelt: Pflanzenkost macht schlank
- 17 Ein Hoch auf das Eiweiß
- 20 So läuft's wie geschmiert: Fette bei Fettleber
  
- 22 **Mein Programm gegen Fettleber**
- 23 Kickstart für die Leber
- 24 Warum Shakes?
- 24 Die Leber kriegt ihr Fett weg in Phase 2

- 25 Rezepte im Praxisteil
- 26 Gesunde Snacks
- 27 So sieht ein gesunder Snack aus
- 28 Das tut der Leber auch noch gut
- 29 Bewegung bewegt was
- 32 Nachgefragt
- 34 Yeah! Die ersten 4 Wochen sind geschafft



## Shakes

- 37 **WOCHE 1 IST PHASE 1**
  
- 38 **Start ins Programm mit frischen Shakes**
- 39 Das richtige Timing
- 39 Widdewidde – wie es mir gefällt
- 40 Rezepte für selbst gemachte Shakes
- 46 Der Shake-Bauplan
- 47 So ist es mir diese Woche gegangen



## Rezepte

- 49 **PHASE 2: WOCHE 2-4**
- 50 **Frühstücksideen für Woche 2-4**
- 51 So starten Sie relaxed
- 51 Nährstoffe satt
- 58 **Mittag- und Abendessen für Woche 2**
- 59 Ohne Schweiß kein Preis – jeder Schritt zählt
- 60 Speed-Tipps für Woche 2
- 61 Woche 2 im Überblick
- 90 **Mittag- und Abendessen für Woche 3**
- 91 Öfter mal zur (Wasser-)Flasche greifen
- 92 Speed-Tipps für Woche 3
- 93 Woche 3 im Überblick
- 122 **Mittag- und Abendessen für Woche 4**
- 123 Nicht mehr abwarten – sondern Tee trinken
- 124 Speed-Tipps für Woche 4
- 125 Woche 4 im Überblick
- 138 Dos and Don'ts
- 156 So erging es mir in Woche 2-4

## Service

- 157 Bücher, die weiterhelfen
- 157 Adressen, die weiterhelfen
- 158 Rezeptregister
- 159 Impressum

SHAKES  
**36**



REZEPTE  
**48**



# Nachgefragt

Die größte Herausforderung beim Abnehmen ist nicht das Anfangen, sondern das Dabeibleiben. Da hilft es, das Programm so anzupassen, dass es am besten zum eigenen Leben passt. Und natürlich sich klarzumachen, wozu das Ganze nötig ist.

## MUSS ICH ALLE GERICHTE AUS DEM BUCH KOCHEN?

Im 4-Wochen-Programm sind immer wieder neue Gerichte als Vorschlag hintereinandergeschaltet. Wenn Sie keine Lust oder keine Möglichkeit haben, zwei Mal am Tag in der Küche zu stehen, können Sie die Mahlzeiten auch tauschen – also mittags das Abendessen genießen oder umgekehrt. Sie essen mittags am liebsten Brot oder Salat und kochen dann gerne am Abend? Kein Problem, suchen Sie sich einfach aus den 3 Wochen Ihr Lieblingssandwich oder Ihren Lieblingssalat – und essen Sie das oder den immer wieder. Noch eine Möglichkeit: Sie bereiten von einem Gericht die doppelte Menge zu, dann haben Sie gleich an zwei Tagen etwas zu essen. Sie können der angegebenen Reihenfolge folgen oder sich das Programm so umbasteln, wie es am besten in Ihren Alltag passt.

## ICH SCHAFFE NICHT JEDEN TAG 10 000 SCHRITTE UND GESUND ESSEN – WAS TUN?

Den Lebensstil umzustellen auf mehr Aktivität und gesünderes Essen erfordert Disziplin, Zeit, Begeisterung und Durchhaltevermögen. Aber denken Sie daran: Die Tage müssen nicht immer perfekt sein. Wenn Sie es nicht jeden Tag schaffen, 10 000 Schritte zu laufen und sich gesundes Essen mit ins Büro zu nehmen, dann ist schon ein Anfang gemacht, wenn Sie es an drei Tagen in der Woche schaffen. Steigern Sie sich langsam! Und bleiben Sie am Ball! Gesunde Ernährung ist ein Marathon, kein Sprint. Vielleicht hilft Ihnen ein Plan zum Ankreuzen, der am Kühlschrank hängt. Genug getrunken? Check. Genügend Schritte? Check! Gesund gegessen? Check! Allein wenn Sie regelmäßig zwei von drei Checks erreichen, ist das ein Erfolg für Ihre Gesundheit.

## WIE KANN ICH MICH STÄRKER MOTIVIEREN?

Motivation ist eine entscheidende Voraussetzung für eine Ernährungsumstellung. Nur wer es schafft, sich immer wieder zu motivieren, dem gelingt es, am Ball zu bleiben. Mal ehrlich, was haben Sie ohne Motivation in Ihrem Leben schon geschafft, außer vielleicht sich aufs Sofa zu legen? Für alles, was wir erreichen möchten, müssen wir ein Mindestmaß an Motivation mitbringen. Und wenn es um eine Lebensstiländerung geht und darum, eingefahrene Routinen aufzubrechen und neue Muster zu installieren, brauchen wir sogar eher ein Höchstmaß an Motivation. »Mein Arzt hat gesagt, ich soll abnehmen...« reicht dann nicht. Hören Sie in sich hinein – was könnte Sie langfristig motivieren? Wollen Sie mit Ihren Kindern oder Enkeln heruntollen? Wollen Sie mit einem guten Gefühl ins Schwimmbad gehen? Wollen Sie Ihre Rückenschmerzen loswerden? Finden Sie Ihren persönlichen Motivationsgrund und schreiben Sie ihn auf!

## WENN ICH AUF SO VIEL VERZICHTEN MUSS, HABE ICH KEINE LUST MITZUMACHEN ...

Ja, Sie verzichten in der ersten Zeit auf klassische »Dickmacher« wie Säfte und Limonaden, Süßigkeiten und Kuchen, Croissants und Co. Sobald sich aber Ihre Insulinresistenz gebessert und der Stoffwechsel erholt hat, gelangen Sie von der Diät in eine Ernährungsumstellung. Wenn Sie nachmittags zu Kaffee und Kuchen eingeladen sind, dann planen Sie einfach abends nur einen kleinen Salat, eine extra Sporteinheit oder einen Shake ein. Und wenn Sie auf Limonade nicht verzichten möchten, dann genießen Sie doch ein Glas davon am Tag – und überlegen Sie sich, an welcher Stelle des Speiseplans Sie umstellen können, damit das Glas »drin« ist. Es geht nicht um Verzicht und Verbote, sondern darum, den Speiseplan ausgewogen zu gestalten. Wenn es an einer Stelle ein bisschen mehr sein darf, dann reduzieren Sie eben an anderer Stelle. Nach und nach werden Sie ein Gefühl für die neue Balance entwickeln, die Sie in eine gesunde, schlankere und aktivere Zukunft trägt.





# Phase 2: Woche 2–4

Weiter geht's mit der zweiten Phase: Hier dürfen Sie pro Tag ein leckeres Frühstück sowie ein abwechslungsreiches Mittag- und Abendessen wählen. So kommen Sie bequem durch die drei Wochen. Ausreichend Bewegung gehört natürlich dazu, denn jetzt geht es dem Leberfett an den Kragen.

**FRÜHSTÜCKSIDEEN FÜR WOCHE 2-4**

Seite 52

**MITTAG- UND ABENDESSEN FÜR WOCHE 2-4**

Seite 58

# RAMEN-SUPPE MIT EDAMAME UND PAK CHOI

Die nährnde Nudelsuppe gehört zu den traditionellen, japanischen Gerichten. Bitte nicht verwechseln mit den hier erhältlichen, dürftigen Instant-Ramen-Päckchen.

Für 2 Portionen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 565 kcal,

35 g EW, 22 g F, 51 g KH

---

150 g geräucherter Tofu (ersatzweise Seitan- oder Hähnchenbruststreifen oder Garnelen)

1 EL Knoblauchöl

2 Eier (M)

100 g Edamamekerne  
(frisch oder TK)

Salz

800 ml Gemüsefond  
(ersatzweise Gemüsebrühe)

60 g Pak Choi

1 Frühlingszwiebel

20 g eingelegter Sushi-Ingwer (Gari)

100 g Ramen-Nudeln

6 EL Sojasauce

---

**1.** Den Tofu in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden und in einer Pfanne im Knoblauchöl bei mittlerer Hitze rundum ca. 10 Min. braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und längs in Streifen schneiden.

**2.** Inzwischen die Eier in einem Topf in kochendem Wasser in 6 Min. wachweich kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken und pellen. Danach die Edamame im Eierkochwasser mit etwas Salz in ca. 5 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Den Fond offen bei großer Hitze auf ca. 600 ml einkochen.

**3.** Inzwischen den Pak Choi putzen, waschen, die Blätter in breite, die Stiele in sehr feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Ingwer abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Die Ramen-Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Wasser bissfest garen, dann in einem Sieb abtropfen lassen.

**4.** Zum Servieren die Sojasauce auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und den heißen Fond vorsichtig angießen. Die Nudeln dazugeben und nach oben hin spiralförmig aufdrehen. Die Eier halbieren, Eihälften, Edamame, Pak Choi, Frühlingszwiebel, Ingwer und Tofu daraufsetzen.





# BURRITO-BOWL MIT HACKFLEISCH

Schweinehack ist fettiger als Rinderhack und liefert folglich mehr Kalorien. Daher setzen wir hier auf das figurfreundliche Rindfleisch. Am besten beim Metzger frisch durchdrehen lassen.

Für 2 Portionen

25 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 570 kcal,

34 g EW, 30 g F, 37 g KH

---

60 g Basmati-Reis

Salz

120 g Kidneybohnen

(aus der Dose)

150 g Tomaten

1–2 Handvoll Pflücksalat

1 Frühlingszwiebel

10 Stängel Koriandergrün

1 Bio-Limette

150 g Rinderhackfleisch

1 TL Rapsöl

Pfeffer

75 g Cheddar (am Stück; ersatz-

weise Gouda oder Bergkäse)

50 g saure Sahne

---

**1.** Den Reis mit 120 ml Wasser und etwas Salz in einem kleinen Topf einmal aufkochen. Danach den Reis zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen. Währenddessen Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und klein schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Salat waschen und trocken schütteln. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und vierteln.

**2.** Das Hackfleisch in einer beschichteten Pfanne im Öl bei großer Hitze in ca. 7 Min. unter Rühren krümelig braten. Dann salzen und pfeffern. Den Käse grob raspeln. Zum Servieren den Reis auf Schalen (Bowls) verteilen. Hackfleisch, Bohnen, Tomaten und Salat darauf anrichten. Die Bowls mit Frühlingszwiebel, Koriander und Käse bestreuen und mit saurer Sahne sowie Limetten toppen.

## Tipp

Die Bowl fit fürs Büro machen? So geht's: Reis mit Limetensaft mischen, dann mit Hackfleisch, Bohnen, Tomaten, saurer Sahne, Frühlingszwiebel, Cheddar, Salat und Koriander in ein Schraubglas schichten.





# Das 4-Wochen- Programm

## für Ihre Lebergesundheit

---

Nur wer weiß, wie die Leber funktioniert und worin ihre Aufgaben bestehen, kann sie gebührend wertschätzen und so auch gesund abnehmen. Ökotrophologin Sarah Schocke hat dafür ein 4-Wochen-Programm konzipiert, mit dem Sie Ihrer Leber etwas Gutes tun können. Dabei geht die Autorin Schritt für Schritt vor:

Woche 1: 

Hier dreht sich alles ums Entlasten des Leberstoffwechsels – die ersten 3 Tage gibt es nur Shakes, dann nach und nach kleine Mahlzeiten zusätzlich.

 Woche 2 bis 4:

Wählen Sie aus 6 Frühstücksideen sowie je 1 Vorschlag für Mittag- und Abendessen. Alle Rezepte schonen die Leber und Ihren Stoffwechsel.

Begleitend gilt: 

Bitte keinen Alkohol, dafür viel Bewegung an der frischen Luft!

# Fettleber – bin ich gefährdet?

---

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit. Wenn Sie die folgenden zwölf Fragen ehrlich beantworten, können Sie schon einen ersten Hinweis erhalten, ob Sie von Leberbeschwerden gefährdet sind.

## 1. Wie alt sind Sie?

● W: 30–40

● W: 40–50

● W: über 50

● M: 30–40

● M: 40–50

● M: über 50

## 2. Wie hoch ist Ihr Taille-Hüft-Quotient (THQ)?

Den Taillenumfang mittig zwischen unterer Rippe und Beckenknochen messen. Den Hüftumfang über dem Gesäß messen. Taillenwert (in cm) : Hüftwert (in cm) = THQ

● W: unter 0,8

● W: 0,8–0,84

● W: über 0,85

● M: unter 0,9

● M: 0,9–0,99

● M: über 1

## 3. Wie häufig essen Sie folgende Lebensmittel: Nudeln, Reis, Getreide, Weißbrot, Müsli, Mehl- und Teigprodukte wie Brot, Brötchen, Pizza?

● zu jeder Mahlzeit

● einmal täglich

● mehrmals die Woche

## 4. Wie oft trinken Sie 1 Glas Alkohol?

● täglich

● mehrmals die Woche

● weniger

## 5. Wie oft treiben Sie Sport?

● mehrmals die Woche

● mehrmals im Monat

● seltener

## 6. Fühlen Sie sich oft grundlos müde und erschöpft?

● ja

● hin und wieder

● nein

## 7. Wie oft trinken Sie zuckerhaltige Getränke wie Limonaden, Fruchtsäfte/-schorlen, Eistee?

● mehrmals täglich

● mehrmals die Woche

● seltener

## 8. Gibt es Lebererkrankungen in Ihrer Familie?

ja

nein

weiß ich nicht

## 9. Sind Ihre Leberwerte o. k.?

ja

nein

weiß ich nicht

## 10. Sind Sie gegen Hepatitis A und B geimpft?

ja

nein

weiß ich nicht

## 11. Nehmen Sie regelmäßig Medikamente?

ja

nein

## 12. Haben Sie Diabetes?

ja

nein

weiß ich nicht

## AUSWERTUNG

**Überwiegend grün:** Sie pflegen einen eher gesunden Lebensstil, das Risiko einer Leberverfettung ist bei Ihnen gering. Ab einem gewissen Alter macht es Sinn, Ihre Leberwerte beim Gesundheits-Check-up bestimmen zu lassen.

**Überwiegend gelb:** Ihr Risiko, eine Fettleber zu entwickeln, ist erhöht. Steuern Sie am besten aktiv gegen – mit den Maßnahmen ab S. 22. Und besprechen Sie sich mit Arzt oder Ärztin, lassen Sie Ihre Leberwerte im Blut bestimmen.

**Überwiegend rot:** Ihr Risiko für eine Fettleber ist stark erhöht. Starten Sie bitte sofort mit den im Buch beschriebenen Gegenmaßnahmen und vereinbaren Sie einen Termin in Ihrer hausärztlichen Praxis für weitere Schritte.

## WICHTIG

Wenn Sie bei den Fragen 2, 3, 5 und 7 die rote Antwort ankreuzen, ist unabhängig von allen anderen Antworten Ihr Risiko für eine Fettleber erhöht. Und gesellen sich zu Punkt 12 rot noch zwei bis drei weitere rote Antworten hinzu, ist ebenfalls das Risiko erhöht. Auch bei Frage 4 rot besteht ein Risiko.

# GESUNDE LEBER, SCHLANKER BAUCH

## Die Erfolgsformel

Die Leber entlasten, den Fettstoffwechsel wieder  
instand setzen, endlich abnehmen!

## Das Schritt-für-Schritt-Praxisprogramm

In der Kickstartphase mit der Leberkur direkt  
erste Erfolge sehen. In Phase 2 mit einer ausgeklügelten  
Ernährungsweise das Bauchfett nachhaltig reduzieren.

## Gleich loslegen

Mehr als 50 köstliche Gerichte, die dank ihres  
hohen Eiweißgehalts garantiert satt machen.



WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-8738-3



€ 18,99 [D]

www.gu.de