

PATRICK ROSENTHAL | PROF. DR. MED. BERND KLEINE-GUNK

SPIEGEL
Bestseller-
Autoren

DIE GÖNNUNGS DIÄT

SCHLANK
DURCH
SCHLEMMEN –
warum wir
nur mit Genuss
dauerhaft
abnehmen



G|U



Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Vorwort von Patrick Rosenthal | 4 |
| DIE GÖNNUNGS-METHODE | 6 |
| Warum nur Genuss dauerhaft schlank macht | 8 |
| Patrick hat Fragen – Bernd die Antworten | 14 |
| Heißhungerattacken in den Griff kriegen! | 20 |
| Das richtige Mindset | 22 |
| Fasten? Fasten! | 24 |
| Scheifasten-Frühstück | 28 |
| Scheifasten-Mittagessen | 30 |
| Scheifasten-Abendessen | 32 |
| Die Gönnungs-Diät: Abnehmen und genießen ohne Frust | 34 |
| DIE REZEPTE | 38 |
| Frühstück – energiegeladen in den Tag | 40 |
| Mittagessen – leckere Pause und dann weiter | 78 |
| Mehlersatz ist ein Anfang | 82 |
| Abendessen – genießen und runterkommen | 112 |
| Gesunde Snacks – die stillen den Süßhunger | 142 |
| Zuckeralternativen | 144 |
| | |
| Register | 162 |
| Die Autoren | 166 |
| Impressum | 168 |





Warum nur Genuss dauerhaft schlank macht

Wenn es ums Abnehmen geht, besteht zwischen Wunsch und Wirklichkeit eine breite Kluft. Die meisten wollen es, die wenigsten schaffen es. Die Statistiken sprechen hier eine deutliche Sprache. Von zehn Menschen, die eine Reduktionsdiät beginnen, haben neun innerhalb eines Jahres ihr Ausgangsgewicht wieder erreicht oder sogar überschritten. In der Medizin nennt man so etwas ein »90-prozentiges Therapieversagen«.

*Krebs lässt sich inzwischen
wirkungsvoller behandeln als
Übergewicht.*

Warum ist das so? Was sind die Gründe dafür, dass alle Versuche, nachhaltig ab-

zunehmen, zumeist kläglich scheitern. Eine Ursache liegt in unserem evolutionären Erbe. Genetisch gesehen sind wir darauf programmiert, uns zu überfressen. In den rund 200 000 Jahren, die der Homo sapiens die Erde bevölkert, war das Hauptproblem nicht das Übergewicht, sondern der Nahrungsmangel. Mal blieb bei den Jägern und Sammlern das Jagdglück aus, mal verhagelte es den Ackerbauern und Viehzüchtern die Ernte. Hunger gehörte immer zum Menschsein dazu. Da hatten diejenigen die besten Überlebenschancen, die Zeiten des Nahrungsüberflusses nutzten, um sich ordentlich den Bauch vollzuschlagen und sich Reserven für die kommende Hungersnot anzulegen. Damit stiegen





Patrick hat Fragen - Bernd die Antworten

Kann man mit Genuss wirklich Gewicht verlieren?

Wir können hier natürlich nicht die Grundsätze der Ernährungswissenschaft außer Kraft setzen. Letztendlich ist Abnehmen immer eine Frage der sogenannten kalorischen Bilanz. Wenn ich weniger Kalorien zuführe, als mein Körper verbraucht (das sind Grundumsatz plus Aktivitätumsatz), dann nehme ich ab. Führe ich mehr Kalorien zu, dann steigt das Gewicht. Das lässt sich zwar durch einige Faktoren ein wenig modulieren, zum Beispiel über die Tageszeit, an der gegessen wird, oder auch über hormonelle Einflüsse. Letztendlich bleibt es aber bei dieser relativ simplen Erkenntnis: Eine Kalorie ist eine Kalorie ist eine

Kalorie. Aber die Kalorien, die ich zuführe, kann ich natürlich durchaus mit Genuss zu mir nehmen.

Inwiefern spielt das Genießen von Lebensmitteln eine entscheidende Rolle in der Gönnungs-Diät?

Viele Menschen, die seit längerer Zeit versuchen abzunehmen und dabei keinen Erfolg haben, gehen häufig dazu über, Essen als »Feind« anzusehen. Das ist nicht nur ein Verlust an Lebensqualität, das ist auch kein guter Ansatz, um wirklich abzunehmen. Feinde sind Stressfaktoren. Stress lässt den Cortisolspiegel ansteigen. Cortisol macht dick. Deshalb ist die Erkenntnis entscheidend: Lebensmittel sind wichtig für uns und





Die Gönnungs-Diät: Abnehmen und Genießen ohne Frust

Ich möchte, dass Sie wissen, dass ich, Patrick, Essen liebe. Ich genieße es, neue Gerichte auszuprobieren und verschiedene Aromen zu entdecken.

Schon immer hatte ich Gewichtsprobleme. Als Kind war ich das zu dünne Kind in der Schule, das Ziel von Spott und Hohn. Ich erinnere mich daran, wie ich auf der Suche nach Trost und Ablenkung immer mehr Essen in mich hineinstopfte. Als Jugendlicher durfte ich als Model arbeiten und hatte Idealgewicht. Eines Tages wurde ich für einen Job abgelehnt, weil ich angeblich zu dick war – mit Idealgewicht. Ich merkte, wie krank diese Welt war, und habe das Modeln auf Eis gelegt. Ich habe dann einfach mal gelebt

und genossen. Mein damaliger Job, bei dem ich viel umherreisen musste, ließ mich einige Kilos zunehmen, die ich nie wieder loswurde. Aber ein schnelles Frühstück am Bahnhof, ein Mittagessen im Gehen und ein Abendessen vom Lieferdienst, weil ich zu erschöpft war, um selbst zu kochen, hatten es kalorientechnisch in sich. On top gab es 25 Kilo, als ich mit dem Rauchen aufhörte.

Jede Diät, die ich ausprobierte, war wie eine Straße mit guter Absicht, die direkt ins Nirgendwo führte. Es gab Zeiten, in denen ich kurzfristige Erfolge erzielte, doch der Triumph war immer flüchtig. Der Jo-Jo-Effekt stellte sich ein und ich nahm wieder zu, oft sogar mehr, als ich





Frühstück - energie- geladen in den Tag

Schon morgens genussvoll schlemmen, dabei gleichzeitig den Körper mit wertvoller Energie versorgen und trotzdem die Pfunde purzeln lassen – geht nicht? Geht doch! Vergessen Sie langweilige Diät-Müslis und geschmacklose Eier! Machen Sie mit Mandel-Crêpes, Apfelbrötchen und Brownie Bowl das Frühstück zu einem Fest für die Sinne, ohne dabei Ihre Diät zu gefährden.

Morgens ist es wichtig, die Energiespeicher, die über Nacht geleert wurden, wieder aufzufüllen, auch wenn Sie abnehmen wollen. Nur so können Sie konzentriert Leistung erbringen – egal ob im Job, im Haushalt, an der Uni. Leidet das Gehirn an Energiemangel, arbei-

tet es nicht richtig, Fehler passieren, das bereitet Stress. Und den wollen Sie gerade auf jeden Fall vermeiden. Nachts hat Ihr Körper eine lange insulinfreie Pause gehabt. Jetzt ist ein kohlenhydrat- und zuckerarmer Tagesanbruch am Frühstückstisch genau das Richtige.

Von herzhaft bis süß, von cremig bis knackig ist für jeden Geschmack auf den nächsten Seiten sicher etwas dabei. Lassen Sie sich von unseren kreativen Rezepten inspirieren, die nicht nur leicht zuzubereiten sind und superlecker schmecken, sondern auch mit einer ausgewogenen Nährstoffzusammensetzung punkten. Fast ein bisschen schade, dass nicht dreimal am Tag Frühstückszeit ist!



Kokos-Mandel-Waffeln mit Brombeeren

Waffeln sind ein herrliches Dessert oder auch die perfekte Süßigkeit zum Nachmittagskaffee. Diese Waffeln sind das beste Beispiel dafür, dass man einem Gericht keinen Industriezucker zusetzen muss, um eine Geschmacksexplosion zu erleben. Die Tonkabohne ist eine Geheimwaffe gegen Zucker-Jieper.

FÜR 2 PERSONEN

2 Eier (S)
 1 EL Kokosöl
 40 g Kokosmilch
 40 g gemahlene Mandeln
 20 g Kokosraspel
 ½ TL Backpulver
 abgeriebene Schale
 von ½ Bio-Zitrone
 ¼ Tonkabohne
 ¼ TL Zimtpulver
 50 g Brombeeren
 50 g Schmand
 etwas Öl für das Waffeleisen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
 Pro Portion ca. 435 kcal;
 13 g EW; 40 g F; 8 g KH

1 Eier, Kokosöl, Kokosmilch, Mandeln, Kokosraspel, Backpulver, Zitronenschale, frisch geriebene Tonkabohne und Zimtpulver in eine Schüssel geben und ca. 2 Min. mit den Rührbesen des Handrührgeräts aufschlagen.

2 Brombeeren verlesen, in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen, mit Küchenpapier vorsichtig trocken tupfen und je nach Größe halbieren oder vierteln, unter den Teigmengen.

3 Das Waffeleisen erhitzen, die Backflächen mit etwas Öl einpinseln und nacheinander darin die Waffeln ausbacken. Die Waffeln mit je einem Klecks Schmand toppen und genießen.

MEIN ZUCKER-ADE-TIPP

Die Tonkabohne ist eine wahre Geschmacksexplosion, die alle Sinne anspricht und Emotionen weckt. Ihr Aroma ist warm und einladend, mit einem Hauch von Süße, Vanille und Zimt, das Nostalgie und Heimatgefühl hervorruft. Ich liebe es, Tonkabohne in meinen eigenen Küchenexperimenten zu verwenden. Wenn ich eine Prise davon in meine Desserts oder Getränke reibe, fühle ich mich wie in einem Märchenwald, in dem alles süß und magisch ist.

GÖNNUNGS-REZEPT





Käse-Lauch-Suppe mit Sumach-Hackbällchen

Wenn ich an eine cremige, sahnige Käse-Lauch-Suppe denke, überkommt mich ein Gefühl von Geborgenheit und Zufriedenheit. Der warme, reichhaltige Geschmack von Käse, gemischt mit der milden Süße des Lauchs ist einfach unwiderstehlich und weckt Erinnerungen an gemütliche Abende zu Hause.

FÜR 2 PERSONEN

½ Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 250 g Lauch
 ¼ Bund glatte Petersilie
 25 g Bergkäse
 50 g Gouda
 2 EL Öl
 350 ml Gemüsebrühe
 (ohne Zuckerzusatz)
 50 g Frischkäse
 Salz
 Pfeffer
 25 g Sojaflocken
 175 g Rinderhackfleisch
 1 Ei (S)
 ½ EL Tomatenmark
 ½ EL Sumach
 ½ EL Speisestärke

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.
 Pro Portion ca. 565 kcal;
 42 g EW; 38 g F; 10 g KH

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich unter fließendem Wasser waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Beide Käsesorten fein reiben.

2 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen, dann den Lauch zugeben und andünsten. Gemüsebrühe, Frischkäse, Bergkäse, Gouda und zwei Drittel der Petersilie untermengen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, einmal aufkochen lassen, dann bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.

3 In der Zwischenzeit die Sojaflocken im Blitzhacker fein mahlen, zusammen mit Hackfleisch, Ei, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Sumach in eine Schüssel geben und verkneten. Die Masse zu 20 kleinen Hackbällchen formen (das klappt am besten mit angefeuchteten Händen).

4 Restlichen EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin von allen Seiten anbraten. Die Speisestärke mit 3 EL kaltem Wasser anrühren und unter die Suppe rühren, diese nochmals aufkochen lassen. Suppe auf Teller verteilen, mit Hackbällchen servieren und mit Petersilie garnieren.

MEIN GÖNN-DIR-TIPP

Der Geschmack von Sumach ist für mich wie eine Reise in eine andere Welt, eine Welt voller exotischer Aromen und Geschmacksrichtungen. Dieses Gewürz hat eine einzigartige, intensive Säure und gleichzeitig eine Wärme und Tiefe. Sumach ist ein Gewürz voller Abenteuer und Entdeckungen.





Döner-Teller

Alles, was im Fladenbrot steckt, ist der Gamechanger für deinen neuen Genussweg, den du gehst. Lässt du das Brot nämlich einfach weg, liegen auf deinem Teller wertvolle Proteine aus Fleisch, Feta und Joghurt sowie Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe aus kalorienarmem Gemüse. Genuss rauf, Blutzucker runter!

FÜR 2 PERSONEN

2 Knoblauchzehen
1 Salatgurke
2 Stängel glatte Petersilie
150 g griechischer Joghurt
 (10 % Fett)
2 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
250 g Kalbfleisch
 (ersatzweise Rindfleisch)
1 TL Kebab-Gewürzmischung
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
2 Tomaten
100 g Rotkohl
100 g Krautsalat
 (ohne Zuckerzusatz)
1 kleiner Eisbergsalat
80 g Schafskäse (Feta)

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Pro Portion ca. 600 kcal;
42 g EW; 38 g F; 22 g KH

1 Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Gurke putzen, waschen und grob raspeln. Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Joghurt, Knoblauch, Gurke und Petersilie in einer Schale glatt rühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen, in ganz dünne Streifen schneiden und mit dem Kebab-Gewürz mischen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum goldbraun anbraten.

3 Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in Spalten schneiden. Rotkohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Den Krautsalat abtropfen lassen. Den Eisbergsalat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Feta grob zerkrümeln.

4 Gemüse, Fleisch und die Joghurtsauce auf zwei Tellern anrichten, mit Feta bestreuen und genießen.

MEIN DIY-TIPP

Für selbst gemachtes Kebab-Gewürz 2 TL edelsüßes Paprikapulver, 2 TL rosenscharfes Paprikapulver, 1 TL getrockneten Oregano, 1 TL Chilipulver, 1 TL gemahlene Kreuzkümmel, 1 TL schwarzen Pfeffer, 1 TL Knoblauchpulver, 1 TL Zwiebelpulver und 1 TL Salz in einer Schale mischen. In einem kleinen Schraubglas aufbewahren.





Kräuter-Omelett mit Zucchini und Tomaten

Crêpes finde ich absolut lecker – egal ob süß oder herzhaft gefüllt. Jetzt kaufe ich mir einen, wenn ich mit Freunden auf dem Weihnachtsmarkt bin. Und an allen anderen Tagen, an denen mich die Crêpes-Lust packt, backe ich mir dieses Kräuter-Omelett und fülle es mit Gemüse.

FÜR 2 PERSONEN

125 g Zucchini
 2 Frühlingszwiebeln
 100 g Kirschtomaten
 ½ Bund Schnittlauch
 ¼ Bund Basilikum
 ¼ Bund glatte Petersilie
 4 Eier
 3 EL Milch
 Salz
 Pfeffer
 2 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
 Pro Portion ca. 405 kcal;
 18 g EW; 34 g F; 8 g KH

- 1** Zucchini putzen, waschen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.
- 2** Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Von Basilikum und Petersilie die Blätter abzupfen und klein hacken. Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen und die Hälfte der Kräuter untermischen.
- 3** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini und Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Min. anbraten, dann herausnehmen und mit den Tomaten vermengen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Den restlichen EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Eiermasse darin verteilen und bei mittlerer Hitze unter einmaligem Wenden 3 Min. braten. Das Omelett aus der Pfanne auf einen Teller heben und warm stellen. Aus der restlichen Eiermasse auf die gleiche Art ein weiteres Omelett backen.
- 5** Die beiden Omeletts mit dem Gemüse füllen und mit den restlichen Kräutern bestreuen.





Zitronenhähnchen aus dem Ofen

Wenn ich diese tolle Kombination aus zartem Hähnchen, Zitronen und Oliven vor mir habe, fühle ich mich wie im Griechenlandurlaub. Wenn ich dann noch auf dem Balkon in die Abendsonne blinzeln kann, ist der Relax-Faktor extrem hoch.

FÜR 2 PERSONEN

400 g Hähnchenbrustfilets

Salz

Pfeffer

¼ Bund Rosmarin

¼ Bund Petersilie

2 Bio-Zitronen

150 g Kirschtomaten

1½ Zwiebeln

½ TL getrockneter Oregano

50 g schwarze Oliven (entsteint)

50 g grüne Oliven (entsteint)

**150 ml Gemüsebrühe
(ohne Zuckerzusatz)**

3 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Garen: ca. 50 Min.

Pro Portion ca. 660 kcal;

48 g EW; 44 g F; 13 g KH

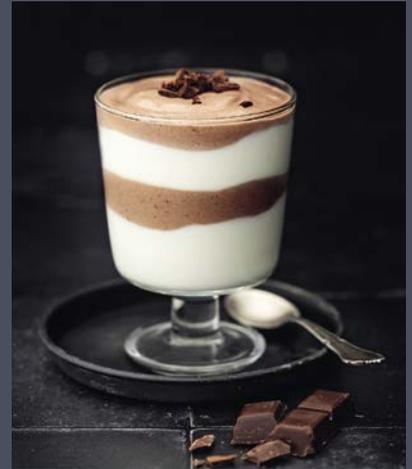
1 Den Backofen auf 200° Umluft vorheizen. Hähnchenbrustfilets mit Küchenpapier trocken tupfen, in vier Stücke teilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die frischen Kräuter waschen und trocken schütteln, die Nadeln bzw. Blätter abzupfen und fein hacken. Die Zitronen waschen, 1 Zitrone in Spalten schneiden, die andere Zitrone auspressen. Die Tomaten waschen und halbieren. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.

3 Hähnchenbrustfilets, zwei Drittel der frischen Kräuter, Oregano, Tomaten, Zitronenspalten, Zwiebeln und Oliven in einer ofenfesten Form (ca. 20 × 30 cm) vermengen.

4 Gemüsebrühe, Zitronensaft und Olivenöl verrühren und die Hähnchen-Gemüse-Mischung damit beträufeln. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Backofen (Mitte) in 40–50 Min. garen. Mit den restlichen Kräutern bestreuen.





NUR WER RICHTIG GENIESSEN KANN, NIMMT LANGFRISTIG AB!

Was so verrückt klingt, ist wissenschaftlich nachweisbar. Denn nicht Verzicht, sondern Genuss ist der neurobiologische Trigger, um wirklich durchzuhalten. Darum gibt es bei dieser neuen Diät statt quälender Essverbote pure Freude am Genuss und die entscheidenden Tipps, diese so zu managen, dass die Kilos langsam, aber dauerhaft purzeln. Kalorien- und kohlenhydratreduzierte Genießer-Rezepte, täglich ein besonderes Gönnungs-Highlight, mit dem man über die Stränge schlagen darf, und das Ganze verpackt in einem Buch, das strotzt vor Lebensfreude: Gönn dir, um abzunehmen!

