

**lebe** leichter<sup>®</sup>

FÜR VIELBESCHÄFTIGTE

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

Dieser Titel erschien zuletzt unter der ISBN 978-3-7751-5417-8.

1. überarbeitete und aktualisierte Auflage 2020 (5. Gesamtauflage)

© 2020 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH · Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de) · E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Die Bibelverse sind, wenn nicht anders angegeben, folgender Ausgabe entnommen:  
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der  
SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen.

Umschlaggestaltung: Stephan Schulze, Stuttgart

Titelbild: iStock: ©Caziopeia (Essen); unsplash: Louis Hansel @shotsoflouis (Restaurant)

Innengestaltung: Martina Regel, Agentur 3Kreativ

Druck und Bindung: Finidr s.r.o.

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-7751-6062-9

Bestell-Nr. 396.062

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>	<b>6 Der Morgen</b>	<b>48</b>
<b>1 Das <i>Lebe-leichter</i> Programm auf einen Blick</b>	<b>8</b>	Frühstücken – für einen guten Start in den Tag	53
Das <i>Lebe-leichter</i> -6x1	8	<i>Lebe-leichter</i> -Frühstücksideen	54
<b>2 Werde konkret. Mache Nägel mit Köpfen</b>	<b>19</b>	Frühstücken unterwegs	62
Buche einen <i>Lebe-leichter</i> -Kurs	19	Hier zwei Blitzstarter zum Mitnehmen ins Auto	64
Online-Coaching	19	Nutze den Morgen	66
Starte alleine	20	Der Arbeitstag beginnt	68
Starte durch	23	Am Arbeitsplatz	69
<b>3 <i>Lebe leichter</i> – das erste ganzheitliche Programm zum Abnehmen</b>	<b>26</b>	Primetime	72
Das 12-Wochen-Programm – Kurzversion für Vielbeschäftigte	26	Meetings und ihr dickes Ende	73
<b>4 Erschwerte Bedingungen</b>	<b>39</b>	<b>7 Mahlzeit – Mittagszeit</b>	<b>75</b>
Warum Homeoffice dick macht	39	Kantinenessen	76
Selbst & ständig will gelernt sein	40	Restaurantbesuche	78
Außendienstler aus dem Rhythmus	40	Selbst gemacht und mitgebracht	80
Die mit den extrem langen Arbeitstagen	41	Rezepte zum Mitnehmen	81
Schichtarbeiter essen anders	42	Gute Wahl im Supermarkt	86
»Lohnt sich das?«, denkt der Single	42	Deine Hauptmahlzeit des Tages	90
Berufstätige Mütter – die mit den vielen Hüten	43	Rezepte für leichte Hauptmahlzeiten	90
		Die süße Versuchung am Nachmittag	98
<b>5 Mit <i>Lebe leichter</i> durch den Tag</b>	<b>47</b>	10 Tipps für den Umgang mit Süßigkeiten	103
		Die Lieblingsmaxis unserer <i>Lebe-leichter</i> -Coaches	104
		<b>8 Bereit für die zweite Halbzeit?</b>	<b>106</b>
		Die Pause nutzen	106
		Zurück am Arbeitsplatz	106
		Nimm Haltung an	107
		Lachen heißt, das Leben lieben	108
		Tea-Time und andere Rituale	109

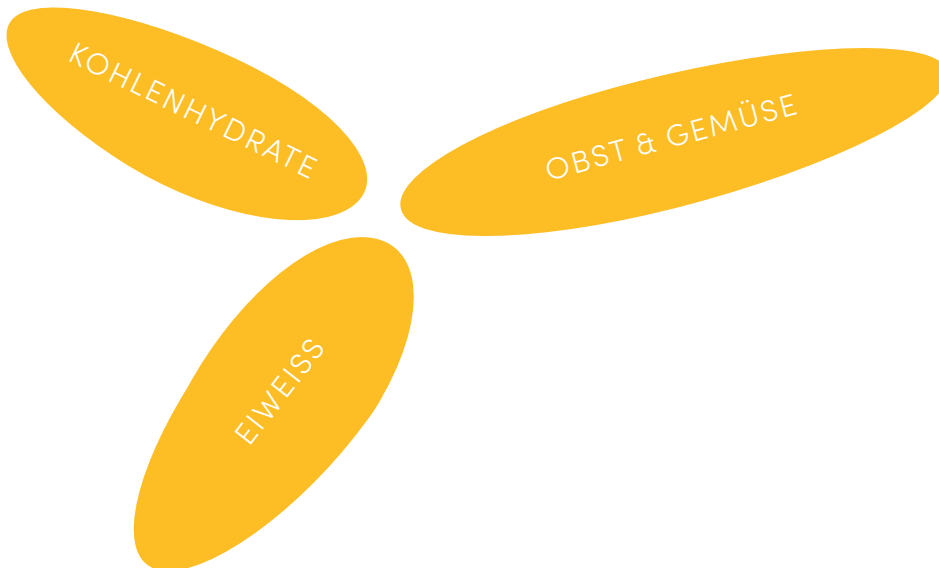
<b>9 Endlich Feierabend</b>	<b>113</b>	<b>12 Wenn's nicht so läuft, wie's laufen soll</b>	<b>155</b>
Abendessen	113	Gute Zeiten	155
Eine Pause für den Magen	120	Schlechte Zeiten	155
Der Biorhythmus	122	Die kleinen täglichen Entscheidungen	155
		Male dir ein Bild	156
		Ins Sichtfeld holen	156
<b>10 Gut geplant ist halb gewonnen</b>	<b>125</b>	<b>13 Wichtige Programmfragen</b>	<b>159</b>
Ein leichtes Wochenende	125		
Gesunder Rhythmus	128	<b>14 Mit Bewegung leichter werden</b>	<b>167</b>
Planung fängt beim Einkauf an	129	Mehr als sieben Gründe, sich zu bewegen	167
Checkliste für den leichten Vorrat	131	Ganz praktisch	170
Leichte Vorratshaltung	132	Bewegungstipps für Vielbeschäftigte	170
Unentbehrliche Helfer in der leichten Küche	133		
Zeitspartipps fürs leichte Kochen	135	<b>15 Einen ausgewogenen Lebensstil entwickeln</b>	<b>173</b>
Leckere Kombinationen aus Resten	138	14 Möglichkeiten, Nein zu sagen	173
Fertiggerichte ganz leicht aufgepeppt	139	Ein neuer Lebensstil	177
		<b>Werde Lebe-leichter-Coach</b>	<b>178</b>
<b>11 Alternativen und Alternativen</b>	<b>143</b>	Bildnachweis	180
Mehr Alternativen	143	Anmerkungen	180
Alternativen in der Küche	144		
Tauschliste	145		
Leichte Alternativen für den Süßhunger	146		
Leichte Blitzrezepte für einen kleinen Teller oder als Maxi	147		
Alternativen, die nichts mit Essen zu tun haben	147		
Alternativen für den ganz anderen Hunger	149		

# 1 DAS *LEBE-LEICHTER*-PROGRAMM AUF EINEN BLICK

## Das *Lebe-leichter-6x1*

1. Genieße täglich drei Mahlzeiten nach deinem Geschmack, einen Teller voll.
2. Gönn dem Magen zwischen den Mahlzeiten eine Pause.
3. Trinke täglich zwei bis drei Liter.
4. Zweimal in der Woche ist ein Maxi gestattet.
5. Bewege dich täglich eine halbe Stunde.
6. Nimm einmal wöchentlich an einem *Lebe-leichter*-Kurs teil oder buche unser Online-Angebot.

## Der *Lebe-leichter*-Teller



### Dreimal am Tag ein Teller voll

*Lebe leichter* hat ein einfaches Konzept. Genieße täglich drei Mahlzeiten nach deinem Geschmack, einen Teller voll. Dazwischen ist Esspause. Wichtig ist die Portion Obst oder Gemüse, die ein Drittel jedes Tellers ausmachen sollte, sowohl morgens als auch mittags und abends. Wenn du bei deiner Mahlzeit nicht satt geworden bist, darfst du vom Gemüse nachnehmen, bis du satt bist.

*Lebe leichter* empfiehlt eine abwechslungsreiche Mischkost. Nichts ist verboten, doch du solltest darauf achten, dass sich alle wichtigen Nährstoffe, Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate auf deinem Teller befinden. Auch die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse sollten in die drei Mahlzeiten integriert werden. Eine Portion entspricht in etwa einer Handvoll.

### Nach BMI gestaffelt

Die Zahl der Teller, die dir für deine drei Mahlzeiten zur Verfügung stehen, ist nach deinem aktuellen BMI gestaffelt.

Liegt er über 30, hast du bei einer der Mahlzeiten einen zweiten kleinen Teller zur Verfügung. Bei welcher Mahlzeit du den Extrateller zu dir nimmst, bestimmst du.

Liegt dein BMI über 40, hast du für deine drei Mahlzeiten insgesamt fünf Teller zur Verfügung. Wir empfehlen, nicht mehr als zwei Teller zum Abendessen zu dir zu nehmen.

### Der Body-Mass-Index

Der Body-Mass-Index, kurz BMI, gilt als international anerkannte Bewertungsmethode für das Körpergewicht. Mit ihm kannst du feststellen, ob du unter-, normal- oder übergewichtig bist.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)} \times \text{Körpergröße (m)}}$$

Der gesunde BMI hängt vom Alter ab. Folgende Tabelle zeigt BMI-Werte für verschiedene Altersgruppen:

Alter	BMI
19–24 Jahre	19–24
25–34	20–25
35–44	21–26
45–54	22–27
55–64	23–28
> 64	24–29

### Sind die drei Mahlzeiten an bestimmte Uhrzeiten und Zeitabstände gebunden?

Ob du das Frühstück schon um 6.00 Uhr einnimmst oder erst um 9.00 Uhr, liegt an dir. Erfahrungsgemäß reagiert der Körper positiv auf Regelmäßigkeit. Zwischen den Mahlzeiten sollte ein zeitlicher Abstand von mindestens vier bis fünf Stunden eingehalten werden.

Zwischen dem Abendessen und dem Frühstück sollte eine längere Esspause von mindestens zehn Stunden liegen. Während der Blutzuckerspiegel durch viele kleine Mahlzeiten ständig in

Bewegung ist, kann der Körper in der insulinfreien Zeit Fett abbauen.

Die optimale Zeit für das Abendessen liegt zwischen 17 und 19 Uhr. Je früher du zu Abend essen kannst, desto besser. Das entspricht dem biologischen Rhythmus des Körpers, der seine Verdauungstätigkeit am Abend verlangsamt. Du nimmst leichter ab.

Wenn das Abendessen erst am späteren Abend stattfindet und du dich an die empfohlene Portionsgröße hältst, nimmst du natürlich trotzdem gut ab.



### GUT ZU WISSEN:

Die Biochemikerin Linda Morgan von der University of Surrey (England) belegt in zahlreichen Studien die Auswirkung später, gehaltvoller Abendmahlzeiten auf das Gewicht. Morgan stellte fest, dass dieselbe Mahlzeit abends einen deutlich stärkeren Anstieg des Blutzucker- und Insulinspiegels zur Folge hat als morgens. Ein hoher Insulinspiegel fördert die Fetteinlagerung. In vier- bis fünfstündigen Essenspausen kann der Insulinspiegel absinken, sodass Fett verbrannt wird. Laut Morgan ist es bei Abnahmewunsch von Vorteil, morgens und mittags mehr und abends etwas weniger Kalorien aufzunehmen.<sup>1</sup>

### Physiologie des Abnehmens

Beim Abnehmen kommt es grundsätzlich auf eine negative Energiebilanz an. Weder das Wissen um die Zusammenhänge zwischen Insulinausschüttung und Blutzuckerspiegel auf die Abnahme noch das Beachten der Pausen zwischen den Mahlzeiten noch der optimale Fettverbrennungsbereich beim Sport entlässt Menschen, die Gewicht reduzieren wollen, langfristig aus der Verantwortung, eine negative Energiebilanz zu erzielen. Für eine erfolgreiche Abnahme muss die Gesamtkalorienaufnahme unter dem tatsächlichen Verbrauch liegen.

### Gibt es für Männer andere Portionen?

Die Anzahl der Teller wird auch für Männer über den BMI definiert. Viele Männer beladen ihren Teller üblicherweise voller als Frauen. Das darfst du als Mann auch bei *Lebe leichter* tun. Wenn du mit deiner Portion nicht satt wirst, darfst du Gemüse nachnehmen.

Und natürlich kann man sich den Teller so oder so beladen. Und natürlich gibt es manchmal auch Mahlzeiten, die nicht so viel Eiweiß oder Kohlenhydrate enthalten. Das macht ja nichts. Hauptsache, die Bilanz stimmt hinterher wieder.

### Was ist ein Teller voll?

#### DIE FRAGE NACH DEM TELLER

Heikes Blog | 01.03.2012



Die große Frage, die sich immer wieder unseren Teilnehmern stellt:

»Was passt alles auf einen Teller?«

Den Teller dritteln, lautet die Antwort von *Lebe leichter*.

- 1/3 Kohlenhydrate
- 1/3 Eiweiß
- 1/3 Obst und/oder Gemüse

Und wer dann noch WIRKLICH HUNGER hat, ich meine nicht LUST,

GIER,

APPETIT,

WEILSSOGUTSCHMECKT,

DIERESTEVONDENKINDERN,

DENRESTAUSDEMTOPF,

der darf vom Obst/Gemüse/Salat nochmals nachnehmen.

Ist nicht so schwer, oder?

### Beim Frühstück

Beim Frühstück bezieht sich die Maßeinheit »Teller« auf die übliche Größe eines Kaffeegedecks oder die Schale mit Müsli. Auch beim Frühstück sollte ein »Platzhalter Obst oder Gemüse« auf den Teller oder mit ins Müsli passen. Für den guten Start in den Tag empfehlen wir sättigende Vollkornprodukte. Ideen für den Tagesanfang findest du ab Seite 54.





### Beim Mittagessen

Nimmst du mittags deine Hauptmahlzeit zu dir? Dann bezieht sich die Maßeinheit »Teller« auf einen Essteller. Ein Drittel Gemüse, zwei Drittel mit dem Essen, das dir schmeckt. Bist du noch hungrig, darfst du dir Gemüse oder Salat nachnehmen oder du kannst noch ein Stück Obst essen.

### Der Nachtisch

Vielleicht hast du das Bedürfnis nach einem süßen Abschluss? Dann gönne dir ruhig noch ein Dessert. Bei *Lebe leichter* ist das ein »Mini«. Dieser einmal am Tag erlaubte Nachtisch sollte direkt im Anschluss an die Mahlzeit verzehrt werden, wenn der Blutzuckerspiegel noch erhöht ist. Der Nachtisch ist nicht zu verwechseln mit einem »Maxi«. (Was unter einem »Maxi« zu verstehen ist, kannst du auf Seite 16 nachlesen.)

Beim Nachtisch handelt es sich um eine dosierte Kleinigkeit. Eine Kugel Eis, ein oder zwei Stückchen Schokolade, eine Praline, ein Schokokuss. Ein kleiner Becher Joghurt. Und gerne noch einen Cappuccino oder einen Espresso, wenn du magst.



### Unterwegs

Ob du dir deine Brotzeit mit zur Arbeit nimmst oder ob du dir beim Discounter oder Bäcker etwas besorgst: *Lebe leichter* hat ab Seite 80 viele gute Ideen für deine Mahlzeit unterwegs. Alle Rezepte sind blitzschnell zubereitet und eignen sich auch für dein Abendessen zu Hause. Ganz wichtig: Die Portionsgröße muss stimmen.

Handelt es sich mittags um die Hauptmahlzeit des Tages, darf sie ruhig einen Essteller füllen, abhängig vom BMI eventuell auch zwei Teller. Isst du deine Hauptmahlzeit erst am Abend, bezieht sich der Teller unterwegs wieder auf die übliche Größe eines Kaffeegedecks.

Achte auch bei der Mahlzeit unterwegs auf die entsprechende Portion Obst und Gemüse und nimm davon nach, falls du noch hungrig bist.

Du solltest dich nach jeder Mahlzeit angenehm gesättigt fühlen. Und vergiss das Trinken nicht.

Wer etwas will, findet Wege.  
Wer etwas nicht will, findet Gründe.

### Beim Abendessen

Falls du mittags deine Hauptmahlzeit gegessen hast, empfiehlt *Lebe leichter* dir am Abend eine Mahlzeit deiner Wahl vom Umfang eines kleinen Tellers, wie immer mit einem Drittel Obst oder Gemüse bestückt. Auch für die abendliche Brotzeit, ob kalt oder warm, bieten wir dir in unserem Rezeptpool viele schnelle Ideen.

Und auch hier gilt: Bist du nach dem Verzehr deines Tellers Abendessen noch nicht satt, darfst du dir Obst oder Gemüse nachnehmen.

Wenn du erst am Abend zu deiner warmen Mahlzeit kommst, beträgt der Umfang einen Essteller.

### NACHHILFE

Beates Blog | 27.01.2012



»Wenn es denn wirklich mal Tiefkühlpizza gibt – gibt es ja angeblich nie bei meinen Teilnehmern ... – aber wenn ... was wäre denn dann ein Teller?«  
Fangfrage und Sabine fällt willig drauf rein. »Eine Pizza. Die geht doch auf einen Teller!«  
»Aber liebe Sabine, wo ist denn da das Gemüse? Du willst mir doch wohl nicht weismachen, dass das bisschen Tomatensoße und die 4 Paprikastückchen der Platzhalter Gemüse sind?«  
Und gib's doch zu ... Du reibst immer noch ein bisschen Extrakäse drauf. Aber nun hab ich dich durchschaut.«





**INFO**

Eine Forschungsgruppe untersuchte in den letzten Jahren die Auswirkungen einer nachtbetonten Lebensweise (Schlafzeit von 1.30 bis 8.30 Uhr) mit späten Abendmahlzeiten, bei der mindestens die Hälfte der täglichen Kalorien zwischen 19.00 Uhr und 1.30 Uhr verzehrt wurde.

Späte Mahlzeiten, so die Ergebnisse, führen zu einer hohen Insulinausschüttung, wobei diese nachts aber deutlich schwächer wirkt als am Tag. Trotz eines hohen Blutzuckerspiegels brach die Insulinausschüttung gegen 6.00 Uhr morgens schlagartig ab.

Nach drei Wochen nachtbetonter Lebensweise lieferte der Organismus der Probanden nicht mehr die sofort benötigte Insulinmenge für eine tagsüber verzehrte Mahlzeit. Diese chaotische Reaktion des Insulins gilt als Vorstufe zum Diabetes. Noch schlechter sind die Auswirkungen bei »Night Eaters«, die mehr als die Hälfte der täglichen Kalorienmenge nach 22 Uhr verzehren.<sup>2</sup>



**Trinke täglich zwei bis drei Liter**

Trinke möglichst 1½ Liter Wasser, den Rest nach deinem Geschmack.

Wasser entschlackt den Körper am besten. Zwischen den Mahlzeiten sollten die Getränke kalorienfrei sein. Die empfohlenen zwei bis drei Liter zu einem erheblichen Teil mit koffeinhaltigen Getränken zu decken, halten wir für nicht empfehlenswert. Während auch Kräuter-, Früchte- und Roibuschtees problemlos einen Teil der täglich empfohlenen Trinkmenge decken können, ist das bei grünem oder schwarzem Tee nicht der Fall. Falls du zu den Kaffee-, Schwarz- oder Grünteetrinkern gehörst, darfst du dir davon aber vier Tassen auf die anzustrebende Menge von zwei bis drei Litern Flüssigkeit anrechnen.

## WIE MAN AUF 2,5 LITER KOMMT

Heikes Blog | 17.06.2011



### Morgens zum Kaffee:

1 Glas Wasser (300 ml)

### Vor der Fahrt nach Freiburg:

1 Glas Wasser (300 ml)

### Auf der Fahrt nach Freiburg:

1 Flasche Wasser (500 ml)

Flasche bei IKEA wieder mit

Wasser aufgefüllt

### Beim Mittagessen:

1 Bionade (weil ich die so mag)

**Nach dem Einkauf:** 1 Flasche Wasser (500 ml)

**Zu Hause:** 1 Glas Wasser (300 ml)

**Beim Abendessen:** 1 Glas Wasser (300 ml)

Hat jemand mitgerechnet?

Und jetzt trink ich dann auch noch mal was, damit die Bilanz stimmt.

## Dürfen zwischen den Mahlzeiten Lightgetränke getrunken werden?

Unsere erste Empfehlung für den Getränkekonsum zwischen den Mahlzeiten gilt dem Wasser. Gegen das gelegentliche Glas eines Lightgetränks ist nichts einzuwenden. Wenn ein Lightgetränk 0–1 Kalorie pro 100 ml hat, darfst du auch zwischen den Mahlzeiten mal ein Glas davon trinken. Lightgetränke sind mit vielen Aromen und künstlichen Süßstoffen versetzt, weswegen *Lebe leichter* empfiehlt, den Verbrauch generell neu zu überdenken.

Außerdem solltest du wissen, dass Süßstoffe bei manchen Menschen verstärkte Hungergefühle auslösen können. Entscheide selbst.

## Welche Regeln gelten beim Umgang mit alkoholischen Getränken?

Zweimal in der Woche sind ein bis zwei Gläser Alkohol erlaubt. Wird ein Glas Alkohol zur Mahlzeit getrunken, gilt es nicht als »Maxi«. Ein zweites Glas wäre ein Maxi. Wird der Alkohol außerhalb der Mahlzeit getrunken, gilt er als eines der beiden erlaubten »Maxis«, die du pro Woche zur Verfügung hast.

Alkoholfreies Bier außerhalb der Mahlzeit fällt natürlich nicht unter die Kategorie Alkohol, ist aber trotzdem ein »Maxi«, da es keineswegs kalorienfrei ist.



### Was bedeutet ein »Maxi«?

Zweimal in der Woche ist ein »Maxi«, eine Ausnahme von der Drei-Mahlzeiten-Regelung, erlaubt. Damit erhöht sich deine Flexibilität. Möchtest du in einer bestimmten Situation einmal von der Drei-Mahlzeiten-Regelung abweichen, kannst du das ohne Weiteres tun. Die Hauptsache ist, dass die Ausnahme eine Ausnahme bleibt.

*Lebe leichter* basiert auf einer freiwilligen Veränderung des Essverhaltens. Deshalb überlassen wir den Umfang dieser Ausnahme dir.

Ein Maxi könnte das Stück Käsesahnetorte sein oder zwei Gläser Rotwein außerhalb der Mahlzeit. Es könnte aber auch der zweite Teller deines Lieblingsessens sein, von dem du dir einen Nachschlag genehmigt hast. Bei *Lebe leichter* brauchst du keine Kalorien zu zählen.

Damit du den Umfang eines Maxis etwas besser einschätzen kannst, findest du auf Seite 104 einige Lieblingsmaxis unserer *Lebe-leichter*-Coaches.

### NUR DAS BESTE

Beates Blog | 27.01.2012



Angesichts der vielen Feste, die wir gerade feiern und mitfeiern, lohnt sich eine Strategie, wenn sie keine Spuren auf den Hüften hinterlassen sollen. Die hier war bei der Hochzeit heute für mich die richtige: Nur die Hälfte gefrühstückt. Viel Wasser getrunken. Am Kuchenbüfett ein schmales Stückchen Hochzeitstorte und ein weiteres Stück Kuchen, später Salat, Lachs, Gemüsevariationen, Wein. Cappuccino statt Eis. Immer nur das Beste. Und überhaupt: Das Schönste am Feiern ist, dabei zu sein. Das Glück von Menschen mitzufeiern, macht nicht zwangsläufig dick.





### **Darf eine der drei Mahlzeiten durch Kuchen ersetzt werden?**

Wir wissen, dass es immer wieder einmal vorkommt, dass eine Mahlzeit durch Kaffee und Kuchen ersetzt wird. Dies sollte allerdings nicht zur Regel werden und höchstens einmal in der Woche geschehen. Zum einen fehlt in diesem Fall meist die sättigende Portion Obst oder Gemüse. Zum anderen kommt es nach einer süßen, kohlenhydratreichen Kuchenmahlzeit sehr viel schneller zu Heißhunger.

Eine solche Kuchenmahlzeit ist meist kalorienreicher und weniger sättigend als eine Mahlzeit, die den *Lebe-leichter*-Prinzipien entspricht.

---

Praktiziere die Kunst der kleinen Schritte

---

### **Täglich eine halbe Stunde Bewegung**

*Lebe leichter* möchte dich zu einem aktiven, bewegten Lebensstil motivieren. Dazu brauchst du kein Fitnessstudio und auch nicht unbedingt viel Zeit. Ein aktiver Lebensstil braucht aber deine Zustimmung. Du musst dich täglich entscheiden, aktiv und nicht passiv zu sein.

Lauf öfter zu Fuß. Du wirst staunen, wie viel kleine, regelmäßige Veränderungen bewirken. Auch wenn du keine Zeit für die empfohlene halbe Stunde am Tag findest, solltest du dich im Laufe der Woche drei bis vier Stunden bewegen. Am besten natürlich im Freien.

Bewegungstipps für Vielbeschäftigte findest du im Kapitel 14 auf Seite 167.