



Presse-Information

„Lassen Sie uns das Projekt Abnehmen gemeinsam angehen!“ Dr. Silja Schäfer

Wir kennen es alle – zu müde, gestresst, kaputt, zu früh, zu spät, zu wenig Zeit: Es gibt wirklich 1000 Ausreden, mit denen wir uns ein besseres Gewissen schummeln. Ernährungs-Doc Dr. Silja Schäfer zeigt mit viel Erfahrung und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, wie Sie am Ball bleiben und wirklich erfolgreich abnehmen!



Dr. med. Silja Schäfer
Abnehmen trotz 1000 Ausreden
176 Seiten, Hardcover
Mit 80 Abbildungen
Format 18,8 × 24 cm
€ 24,99 (D) / € 25,70 (A)
ISBN 978-3-96584-025-6
Erscheint: 6. März 2020

»Ich möchte abnehmen« – bei der Umsetzung dieses Vorsatzes hapert es gewaltig. **Mehr als 90 Prozent aller Versuche scheitern.**

Nur zu oft wird uns versprochen, innerhalb von drei oder vier Wochen das Wunschgewicht erreichen zu können. Diese schlechten Erfahrungen mit Crash- und Blitzdiäten gepaart mit zu hohen Ansprüchen lassen viele Menschen die wirklich abnehmen wollen **frustriert und demotiviert** zurück.

Ernährungs-Doc Dr. Silja Schäfer weiß aus langjähriger Erfahrung, die sie mit ihren Patienten in ihrer Praxis für Ernährungsmedizin in Kiel gesammelt hat, wie es gelingt, am Ball zu bleiben und Übergewicht langfristig abzubauen. Die richtige **Motivation und realistische Ziele sind dabei wichtiger als Nährwerttabellen und Kalorienzählen.**

Die TV-Ärztin gibt **17 hilfreiche Tipps und Anregungen**, mit denen jeder sein Wunschgewicht erreichen kann: Von mittags bis abends keine Snacks, süße Getränke durch

Wasser und ungesüßte Tees ersetzen, proteinreiche Mahlzeiten, Stress reduzieren. Zu Beginn startet man mit einer Maßnahme, dann kommt Woche für Woche mehr dazu, so lernt man **innerhalb von 16 Wochen die Grundlagen für einen gesunden Lebensstil** kennen. Zudem enthält das Buch **60 leckere Rezepte und Meal-Prep-Ideen** mit denen es ganz leicht fällt, die eigenen Fortschritte in einem **Ernährungstagebuch** festzuhalten.

Dr. Schäfer setzt auf die bewährte „**LOGI**“-Methode (Low Glycemic and Insulimenic Diet) die den Blutzucker - und Insulinspiegel niedrig hält. Zudem werden angelegene Verhaltensweisen mit der wissenschaftlichen Methode namens **BERN** (Behaviour, Exercises, Relaxation, Nutrition) langfristig positiv verändert. Das fängt bei dem Ziel an, 10.000 Schritte am Tag zu schaffen und hört bei Atemübungen und Meditation gegen Stressbewältigung auf. Durch ein **Arbeitsbuch**, das „Abnehmen trotz 1000 Ausreden“ beiliegt, können **eigene Fortschritte analysiert** werden.

Jeder Schritt zählt und bringt Pluspunkte in der persönlichen Bilanz. Je mehr, desto besser. So nimmt man Schritt für Schritt erfolgreich ab!



Dr. med. Silja Schäfer ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Ernährungsmedizin und führt eine Schwerpunktpraxis für Diabetes und Ernährung in Kiel. Als ehemalige Leistungssportlerin und Trainerin interessierte sie sich schon früh für gesunde Ernährung. Jetzt als Hausärztin liegt es ihr am Herzen, eine gesunde und gesunderhaltende Ernährungsweise für alle zu ermöglichen. Seit Januar 2020 ergänzt sie das Team der beliebten Ernährungs-Docs im NDR.

© Claudia Timmann

Blick ins Buch:



Das Anti-Ausreden-Abnehm-Konzept

Abnehmen ist ein großartiges Projekt, wenn Sie mit klaren Regeln in kleinen Schritten Erfolge feiern können. Gleichgültig in welcher Reihenfolge Sie vorgehen: Wenn Sie am Ende alles beherzigen, haben Sie es geschafft und können die Regeln einer gesunden und schmackhaften Ernährung.

Mein persönliches Programm
Hier sehen Sie alle 17 Aufgaben auf einen Blick. Sie müssen die einzelnen Schritte nicht in der vorgegebenen Reihenfolge umsetzen. Schreiben Sie Ihre Priorisierung in die erste Spalte. Beginnen Sie mit dem Ernährungstagebuch und Tipp 17. Danach können Sie frei wählen, was Sie wann machen. In der ersten Woche beherzigen Sie diese beiden Tipps [1 und 17]. Für jede weitere Woche nehmen Sie sich jeweils eine neue Aufgabe vor. Bei den Maßnahmen, bei denen Sie erst einmal die leichtere Variante @ gewählt haben, wechseln Sie spätestens ab der neunten Woche in die schwerere Stufe ☺. Jede Maßnahme, die Sie umsetzen, wird natürlich noch Ablauf der Testwoche weitergemacht, sodass am Ende die wichtigsten Grundlagen für eine langfristige Ernährungsumstellung gelegt sind. Dann müssen Sie nur noch durchhalten – ohne Ausreden!



Prio	Thema	☺ Ambitionierte Maßnahme	☺ Softe Maßnahme
1	Ernährungstagebuch (Seite 10) Ort sind es Kleinigkeiten, die die Kalorienbilanz verändern. Notieren Sie deshalb in einem Ernährungstagebuch alles, was Sie essen.	<input checked="" type="checkbox"/> Ich fülle sieben Tage lang das Ernährungstagebuch zu diesem Buch aus.	<input type="checkbox"/> Aufschreiben ist mir zu umständlich, aber ich will gerne wissen, was ich esse. Ich fotografiere drei Tage lang jeden Happen mit dem Handy.
	Gemüse (Seite 11) Machen Sie Gemüse zum festen Bestandteil Ihrer täglichen Ernährung. Kommen Sie auf drei Portionen (Handvoll) Gemüse am Tag?	<input type="checkbox"/> Ich bereite diese Woche fünf Mahlzeiten mit Gemüse zu.	<input type="checkbox"/> Ich starte mit dem Gesundheits-Samstag und koche dabei für zwei Tage Gemüse vor.
	Esspausen (Seite 12) Verzichten Sie auf Snacks und essen Sie zwischen den Mahlzeiten vier bis fünf Stunden nichts. Überlegen Sie sich vorher, wie Sie sich ablenken, wenn Sie die Lust auf Snacks überkommt.	<input type="checkbox"/> Ich werde diese Woche von Montag bis Freitag nichts außerhalb der Mahlzeiten essen und an einem Tag Intervallfasten ausprobieren.	<input type="checkbox"/> Ich brauche vormittags einen kleinen Kick, dafür lasse ich den Snack am Nachmittag von Montag bis Freitag weg und esse an einem Wochentag 16 Stunden gar nichts.
	Eiweiß (Seite 14) Achten Sie darauf, dass Sie insbesondere zu Ihren Hauptmahlzeiten reichlich Eiweiß essen. Im Rezeptfeld sind besonders eiweißreiche Rezepte mit ☺ gekennzeichnet.	<input type="checkbox"/> Ich reichte auf mindestens eine eiweißhaltige Zutat bei jeder Mahlzeit.	<input type="checkbox"/> Ich möchte mich langsam daran gewöhnen und esse von jetzt an jeden zweiten Tag eine eiweißreiche Mahlzeit.
	Kohlenhydrate (Seite 16) Machen Sie einfache und essen Sie komplexe Kohlenhydrate. Achten Sie auch auf genügend Ballaststoffe.	<input type="checkbox"/> Ich koche diese Woche dreimal Gerichte mit Erbsen, Linsen oder Vollkornprodukten und kaufe Vollkorn statt Weiß- oder Mischmehl.	<input type="checkbox"/> Ich fange klein an und kaufe diese Woche kein Weißbrot und keine normalen Nudeln, sondern Vollkornnudeln und Vollkornbrot.
	Einkaufen (Seite 18) Erstellen Sie einen Wochenplan und gehen Sie nicht mehr ohne Einkaufszettel los. Kaufen Sie nur, was Sie wirklich essen wollen.	<input type="checkbox"/> Gute Idee. Ich fange sofort an, erstelle einen Wochenessenplan und einen oder zwei Einkaufszettel.	<input type="checkbox"/> Das wird nicht leicht. Aber ich werde diese Woche zweimal das Essen planen und einen Einkauf mit Liste machen.
	Stress (Seite 20) Um abzunehmen, müssen Sie Stress abbauen. Suchen Sie sich dafür eine der vorgestellten Maßnahmen.	<input type="checkbox"/> Ich schreibe jeden Tag drei positive Dinge auf, lerne eine Entspannungstechnik oder besuche einen Kurs dafür.	<input type="checkbox"/> Ich mache jeden Tag eine Atemübung zur Entspannung. Für mehr muss ich mir erst mal Zeit freischaufeln, aber drei tolle Sachen notiere ich.
	Bewegung (Seite 22) Jeden Tag 10.000 Schritte sind Pflicht. Zweimal pro Woche eine Stunde Rad fahren, zu Hause trainieren oder sich einer Walkinggruppe anschließen. Suchen Sie sich eine Maßnahme aus.	<input type="checkbox"/> Ich will schnell Erfolge sehen, mache 10.000 Schritte, fahre Fahrrad und absolviere eine der genannten Maßnahmen.	<input type="checkbox"/> Ich habe jahrelang keinen Sport getrieben. Ich starte mit 5000 Schritten täglich. In den nächsten Wochen werde ich mich auf 10.000 Schritte steigern.

Der Power-Wochenplan

Genussvoll abnehmen: In diesem Wochenplan finden Sie pro Tag drei Rezepte, die in Summe maximal 1300 kcal ergeben: ein Frühstück, ein warmes Gericht – für mittags oder abends, wie Sie möchten – und eine kleine Mahlzeit, die Sie auch mitnehmen können.

FRÜHSTÜCK

1. TAG



Erdbeer-Papaya-Quark mit Linsensamen (Seite 44), 370 kcal

WARMES GERICHT



Ofen-Feta auf Ratatouille (Seite 118), 450 kcal

KLEINES GERICHT



Kräuterchompignons mit essigter Acai (Seite 78), 350 kcal

Kalorienbeitrag: 1170 kcal

2. TAG



Gemüserohrei mit Bergkäse (Seite 66), 440 kcal



Gemüsebratlinge mit Kräuterquark (Seite 116), 520 kcal



Rote Gazpacho mit Ricotta (Seite 80), 280 kcal

Kalorienbeitrag: 1240 kcal

3. TAG



Avocadojoghurt mit Grapefruit und Nüssen (Seite 48), 360 kcal



Mandelfleisch auf Bohnen-Artischocken-Gemüse (Seite 124), 470 kcal



Griechischer Salat mit Hüttenkäseblättern (Seite 74), 460 kcal

Kalorienbeitrag: 1290 kcal

162 Der Power-Wochenplan

4. TAG



Käse-Pils-Spiegel Eier auf Roter Beete (Seite 64), 270 kcal



Rosenkohl-Curry mit Sesam-Tofu (Seite 114), 560 kcal



Rosa-Beefhähnchen auf Asia-Salat (Seite 98), 330 kcal

Kalorienbeitrag: 1160 kcal

5. TAG



Warme Chia-Bowl mit Beeren (Seite 46), 420 kcal



Grüne Shakshuka (Seite 110), 400 kcal



Linsen-Curien-Salat mit Molkeke (Seite 92), 420 kcal

Kalorienbeitrag: 1240 kcal

6. TAG



Quinoa-Farrige mit Pflaumen (Seite 50), 420 kcal



Scharfer Puten-Curien-Wick (Seite 136), 280 kcal



Edamame-Salat mit Cranberrys (Seite 76), 400 kcal

Kalorienbeitrag: 1200 kcal

7. TAG



Lachs auf skandinavische Art (Seite 68), 450 kcal



Romanesco-„Risotto“ mit Pilzen und Tomaten (Seite 108), 460 kcal



Krabben-Eierkuchen-Wraps (Seite 90), 310 kcal

Kalorienbeitrag: 1220 kcal

Der Power-Wochenplan 163



Asia-Gemüsenudelsalat mit Garnelen

Kurzgebratene Möhren- und Zucchini-Streifen sind die Lösung für kalorienbewusste Pasta-Fans. Mit Chili und Ingwer gewürzte Garnelen ergänzen die Mischung raffiniert.

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten

- 2 Zucchini (ca. 300 g)
- 200 g Möhren
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 20 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g rohe geschälte Garnelen (frisch oder tiefgekühlt und aufgetaut)
- 3 EL Rapskernöl
- 3 EL glutenfreie Sojasauce (z. B. Tamari)
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL ungesalzene Erdnusskerne
- 1/4 Bund Koriandergrün

Nährwerte pro Portion:
ca. 400 kcal, 27 g EW, 23 g F, 18 g KH, 8 g BSJ

- + Zucchini putzen und waschen, Möhren putzen und schälen. Beide Gemüse mit dem Spiralschneider in spaghettiartige Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne, etwa 4 cm lange Streifen schneiden. Die Chilischote längs halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Garnelen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und trocken tupfen.
- + In einer großen Pfanne oder im Wok 2 EL Öl erhitzen und Garnelen, Chili, Ingwer und Knoblauch darin unter Rühren anbraten. Zucchini, Möhren und Frühlingszwiebeln mit dem übrigen Öl dazugeben und unter Rühren 2 bis 3 Minuten mitbraten. Die Sojasauce hinzufügen und alles einmal kurz aufkochen. Dann die Garnelen-Gemüse-Mischung in eine Salatschüssel füllen und mit dem Limettensaft würzen.
- + Zum Servieren die Erdnüsse grob hacken. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Asia-Salat auf Teller verteilen und mit Erdnüssen und Koriandergrün bestreuen.

Zoodles – die kalorienarme Pasta-Alternative

Wer statt normaler Pasta aus Weizenmehl Gemüsespaghetti um die Gabel wickelt, spart Kohlenhydratkcalorien ein. Zoodles bestehen hauptsächlich aus Wasser, damit sind sie leicht und ideal zum Abnehmen. Gleichzeitig punkten sie mit reichlich Ballast- und Mineralstoffen, Vitaminen und bioaktiven Substanzen. Mit diesem Nährstofffüll sind sie normale stärkehaltigen Nudeln gewaltig überlegen. Denn diese wirken sich mit ihren schnell verdäulichen Kohlenhydraten ungünstig auf die Figur und den Stoffwechsel aus, weil sie ein ständiges Auf und Ab des Blutzuckers auslösen.

Kleine Gerichte 89