

Elisabeth Lange

DIE

5:2

DIÄT

5 Tage essen : 2 Tage Diät

Der
WELTWEITE
Diäterfolg

G|U

AUF DAUER — schlank —

- 08 **KLARE REGELN, WENIG AUFWAND**
In jeder Woche zwei Tage stark sein
- 12 **WAS BRINGT MIR DIE 5:2-DIÄT?**
Genuss beim Essen, ganz ohne Gier!
- 16 **VOM KUGELBAUCH ZUM WASCHBRETT**
Alles nur eine Frage der Fettverteilung
- 20 **MIT MASSBAND UND TABELLE**
Wie dick ist eigentlich zu dick?
- 24 **HARTE KERLE UND SCHÖNE FRAUEN**
Für wen ist die 5:2-Diät geeignet?
- 27 **DIE LEBENSPHASEN DES MENSCHEN**
Männer sind so anders, Frauen auch!
- 31 **WIE FÜHLT MAN SICH BEIM FASTEN?**
Die meisten sind richtig gut drauf
- 35 **MIT 5:2 MEHR SPASS AN BEWEGUNG**
Unglaublicher Lohn für Muskelspiele
- 40 **HÄLT, STOPP DAS ZIEL IST ERREICHT!**
Straff und kräftig das Leben leben



— Einsteigen — INS FASTEN

- 46 **NA ENDLICH – ICH WERDE SCHLANK**
Die Umsetzung im Alltag: Los geht's
- 50 **HIER KOMMT IHR EINKAUFSCOACH**
Lebensmittelauswahl für die Fastentage
- 54 **BESTE TRICKS UND FESTE REGELN**
Fasten – man sollte nur wissen, wie
- 58 **VOM MONSTER ZUM KUSCHELTIER**
Ab heute ist der Hunger mein Freund
- 66 **WER SCHLÄFT, SÜNDIGT NICHT**
Tiefschlaf ist die beste Hungerbremse
- 68 **REZEPTE FÜR DIE FASTENTAGE**



ENTSPANNT — genießen —

- 96 **DIE RESTLICHEN 5 WOCHENTAGE**
Jetzt wird so gegessen wie gewohnt
- 100 **KULINARISCHE LEIDENSCHAFTEN**
Einkaufen für eine tolle Auswahl
- 104 **90 GENIALE REZEPTE**

ZUM NACHSCHLÄGEN

- 120 Bücher und Adressen
- 122 Sachregister
- 124 Rezeptregister und Maßeinheiten



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

- Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:
- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
 - unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

VORWEG

Auch für echte Kerle

Auf Parties gehe ich gern inkognito – jedenfalls, was meine Arbeit angeht. Denn die Frage: „Sag mal schnell, was ich essen soll, wenn ich abnehmen will?“, verdirbt mir regelmäßig die Laune. Warum? Weil mir Antworten wie: „Iss mehr Gemüse! Streich den Alkohol!“ sofort den Ruf der Spielverderberin eintragen. Wer mich privat fragt, will einen Geheimtipp, eine Wunderdiät. Und bis vor Kurzem war ich sicher: Die gibt es nicht, basta! Und wenn es sie gäbe, wäre sie garantiert gesundheitsschädlich. Leute, fragt mich also besser nicht.

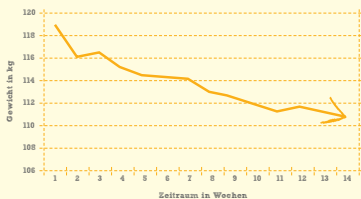
Ende März 2013 folgte ich einer Hochzeitseinladung nach Schottland. Ein rauschendes Fest, die Tische bogen sich unter der Last köstlichster Spezialitäten. Und mitten im ungehemmten Schlemmen will ein junger Mann von mir wissen, was ich denn von der „2 days diet“, der „2-Tage-Diät“, halte. Als ich ihn ratlos anblickte, zog er seinen Hosensbund etwas von der Taille weg und raunte zufrieden: „Ich bin schon 6 Kilo los!“ Glückwunsch.

Aber was war das für eine neue Diät, die selbst bei Männern so gut ankommt, dass sie echt darauf einsteigen? Nachdem ich englische Bestseller und einen Berg wissenschaftlicher Literatur verdaut

hatte, war mir klar: Zwei Tage die Woche auf ganz bestimmte Weise wenig zu essen, das ist ein wirklich neuer Weg – und eine exzellente Idee. Sie stammt von der Ernährungswissenschaftlerin Michelle Harvie und dem Krebsforscher Tony Howell von der Abteilung für Brustkrebs-Prävention der Uniklinik South Manchester.

*Eine Erfolgskurve:
Marc hatte bis zum
Redaktionschluss 9 Kilo
abgenommen und
6 Zentimeter Bauch-
umfang verloren.*

Gewichtsbahnung Marc



Mir dämmerten die Vorteile: Eine Diät, die man immer nur ein, zwei Tage durchhalten muss, kann eigentlich nicht schiefgehen. Aber was halten deutsche Experten davon? Ich fragte Peter Nielsen, Forscher am Zentrum für Experimentelle Medizin der Universitätsklinik Hamburg Eppendorf. Er winkte ab: Wieder so eine wilde Idee, die kein Mensch braucht. Aber er wollte sich den wissenschaftlichen Hintergrund anschauen. Dann kam eine Mail: „Das probiere ich jetzt selbst mal aus!“ Bingo! Den Forscher hatte die Machbarkeit überzeugt. Heute, nach neun Monaten, sagt er: „Ein cleveres Abnehmkonzept, das die Gegenreaktionen des Stoffwechsels vermeidet. Langzeitstudien stehen zwar noch aus, aber mein persönlicher Versuch war bisher erfolgreich.“

Auch den Mäusen am Deutschen Institut für Ernährungsforschung (Dife) bekommt tageweises Fasten gut. Man ließ sie im Rahmen einer Studie verschiedene Diäten testen. Vom Ergebnis ist die Forscherin Annette Schürmann selbst beeindruckt: 60 bis 70 Prozent der Mäuse bekommen Diabetes, wenn sie fressen wie sie wollen. Schränkt man die Kalorienzufuhr ein, wird nur noch jede neunte Maus krank. Fasten die Tiere dagegen tageweise, ist ihre Diabetesrate gleich Null.

Als ich meinem langjährigen Freund Marc, dem rundlichen Retter und Manager meiner digitalen Daten, davon erzählte, meinte er, zwei Tage Diät pro Woche würde er auch hinkriegen und er bat um eine Gebrauchsanleitung. Aber eine kurze! Die steht jetzt auf Seite 10 und Marcs Bauch schrumpft seither.

Bei meinen Büchern halte ich viel vom Prinzip: „Empfehle Lesern nichts, was du nicht selbst ausprobiert hast“. Also plante ich – etwas ängstlich – meine eigenen ersten Fastentage. Als junges Mädchen hatte ich mir durch dumme Diätversuche mal kurz eine Essstörung eingehandelt. Jetzt fürchtete ich den Hunger und schlimmstenfalls einen Rückfall. Aber der kam nicht. Mir erging es genauso wie allen anderen. Der Hunger erschien und ging wieder. Es war einfach. Und am nächsten Tag schmeckte mein gewohntes Essen ungewohnt – ungewohnt köstlich.



*Auch Mäuse, die – so
wie die meisten von
uns Menschen – ein
bisschen faul und ein
bisschen gefräßig sind,
bleiben gesund, wenn
sie abwechselnd fasten
und dann wieder
nach Lust und Laune
knabbern.*

Elisabeth Lange

Elisabeth Lange



AUF DAUER SCHLANK

**Wir haben genug vom
FETTEN LEBEN.**

**Trotzdem hassen wir es, wenn
uns jemand in unsere Ess- oder Trink-
gewohnheiten hineinredet.**

5.2 verzichtet darauf. Fünf Tage die Woche

kann jeder essen, was er will.

**Zwei Tage muss man stark sein. Das reicht, um
doppelt so viel Fett zu verlieren wie mit einer
Dauerdiät. Klinisch erprobt. Der neue Weg ist**

GUT FÜR DIE FIGUR,
**gut fürs Gehirn, gut für die Gesundheit
und ein aktives Leben. Er bringt
den Körper dazu, Fettpolster in pure Lebens-
energie zu verwandeln.**

WAS BRINGT MIR DIE 5:2-DIÄT? GENUSS BEIM ESSEN, GANZ OHNE GIER!

Um schlank, fit, vergnügt und leistungsfähig zu sein, brauchen Sie keine Extra-Vitamine oder Wundermittel aus der Apotheke. Was hilft, sind längere Pausen zwischen den Mahlzeiten und kurze Fastenzeiten.

Wer regelmäßig ausgedehnte Pausen zwischen den Mahlzeiten einlegt und kurze Fastenzeiten einhält, steigert den Genuss beim Essen, die Freude an der Bewegung und den Spaß an geistigen Herausforderungen. Fastenzeiten sorgen dafür, dass wir unsere Trägheit abschütteln und Fettedpots auflösen. Triebfeder für dieses Bündel erfreulicher Effekte ist ein Schalter in unseren Zellen. Er springt nur an, wenn gerade nichts zu essen da ist und sich das Verdauungssystem ausruht. Sein Gegenspieler ist das Hormon Insulin. Es gelangt nach jeder Mahlzeit ins Blut und schaltet den nützlichen Prozess wieder ab. Herausgefunden hat das die Forschungsgruppe von Markus Stoffel, Professor am Institut für Molekulare Systembiologie an der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) Zürich, schon im Jahr 2009. In der Leber aktiviert der Schalter, der unter Experten FoxA2 genannt wird, die Fettverbrennung, im Gehirn steuert er so unterschiedliche Funktionen wie etwa Biorhythmus, Schlaf, Nahrungsaufnahme und Sexualverhalten. Wer dauernd isst, bringt den nützlichen Mechanismus aus dem Takt. Für Professor Stoffel ist klar: „Unser Körper braucht Fastenzeiten, um gesund zu bleiben.“ Der Schweizer hält deshalb auch nichts davon, zahlreiche kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt einzunehmen: „Lieber selten essen, aber dann richtig. Und dazwischen dem Hunger seinen Raum lassen.“

Ich werde immer besser satt

Forscher wissen schon lange, dass die Messfühler des Verdauungstrakts ermüden, wenn wir, wie heute oft üblich, häufig knuspern, knabbern, kauen und schlucken. Durch die Dauerberieselung mit Nahrung kommen im Gehirn immer weniger Sättigungssignale an. Dann verlangt der Körper für das Gefühl, satt zu werden, immer

Fett-weg-Schalter

Kost' doch uix

Das haben Sie davon ...

5:2 macht flexibel. Muss mal ein Fastentag ausfallen, weil es die Umstände erfordern, wählt man halt einen anderen. Im Urlaub kann man aufhören und danach motiviert weitermachen.

Jeder gut bewältigte Fastentag **stärkt das Selbstbewusstsein** und die Zuversicht, weiterhin erfolgreich abzunehmen. Berechtigter Stolz belohnt für jeden durchgehaltenen Fastentag.

Der Verlust an Pfunden ist gleich groß oder sogar größer als bei einer Dauerdiät, der Verlust an Muskeln geringer. **Der Körper wird straffer.**

5:2 stärkt den Körper. Der Zuckerstoffwechsel wird stabiler, der Blutdruck sinkt, ebenso die Herzrate unter Stress, auch die Cholesterinwerte verbessern sich. Wer eine Fettleber hat, kann mit der 5:2-Diät wieder gesund werden.

Mit 5:2 sinkt das Risiko für viele Krebsarten, vor allem für Brust- und Prostatakrebs.

Zeitweises Fasten verlangsamt den geistigen Alterungsprozess und schützt Nervenzellen vor krankhaften Veränderungen, weil Reparaturmechanismen anspringen.

5:2 stoppt übermäßige Esslust und kann uns das entspannte Genießen wieder beibringen, denn die strengen Tage regulieren den Appetit auch für den Rest der Zeit, an denen man essen kann, was man will. Ganz unwillkürlich und ungewollt. Wenn man mehr als zwei Wochen durchhält, steigt der Level einer Substanz im Gehirn (Brain-derived neurotrophic factor, kurz BDNF), die den Hunger hemmt und den Energieverbrauch erhöht.

5:2 kann lautes Schnarchen stoppen. Die Diät verringert überschüssiges Fettgewebe im Halsbereich, das sonst den Rachen verengt und auf Dauer die Atemmuskulatur schwächt.



Gefüllte Paprikaschoten, Seite 78

REZEPTE FÜR DIE FASTENTAGE

Die Zunge wird recht

— EMPFINDSAM, —

wenn der Bauch länger leer war. Aber was gibt es zu essen? Natürlich keine ärmlichen Magenfüller!

Sondern fabelhaft einfache, klug komponierte

Gerichte mit dem gewissen Etwas,

das alle Sinne befriedigt. Kombinier- und erweiterbar.

— AUSGEKOCHT LECKER, —

für Solisten und Familienmenschen gleichermaßen ideal. Also seitenweise Rezepte, die das Zeug haben, die Allzeit-Hitliste Ihrer LIEBLINGSGERICHTE zu erobern. Trotz ausgeklügelter Nährstoffe.

DIE SCHNELLEN

Ideen und Rezepte für alle, die ihre Fastentage im Büro verbringen und sich in der Teeküche ganz fix etwas zubereiten möchten.

21 g Eiweiß
224 Kalorien



MEERESFRÜCHTESALAT MIT OLIVEN

Für 1 Portion: 1/2 Packung tiefgekühlte Meeresfrüchte auftauen lassen. Mit 2 TL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft verrühren. 1 Paprikaschote und 1 kleine Zwiebel in Streifen schneiden, 6–8 Basilikumblätter fein schneiden, 4–5 Oliven halbieren und alles unterheben. Mit etwas Salz und Cayennepfeffer würzen.

THUNFISCHSALAT MIT SESAMÖL

Für 1 Portion: 1 Chicoréestauden, 3 Radieschen und 1 Frühlingszwiebel putzen und klein schneiden. Mit 1 EL Essig und je 1 TL geröstetem Sesamöl und Rapsöl vermischen und in einer Frischhaltebox mitnehmen. Zum Essen Thunfischfilets (1 kleine Dose) etwas zerpfücken und darauf anrichten. Sparsam salzen und kräftig pfeffern.

36 g Eiweiß
243 Kalorien



32 g Eiweiß
1200 Kalorien

Gut für Fastentage: Harzer Käse, in Österreich auch als Quargel bezeichnet, ist ein Sauerwülchkäse, der viel Protein, aber nur etwa ein Prozent Fett enthält.

BLATTSALAT MIT HARZER

Für 1 Portion: 5 EL Gemüsebrühe, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Walnuss- und 2 TL Rapsöl, 1 Msp. Guarkernmehl, wenig Salz und Pfeffer. Alles verquirlen und mit 75 g vorbereitetem Blattsalat (aus der Kühltheke) und 2 klein geschnittenen Tomaten mischen. 100 g Harzer Käse darauf anrichten.

KRAUTSALAT MIT NÜSSEN

Für 1 Portion: 200 g Krautsalat abtropfen lassen, 3 Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit 2 EL Joghurt (1,5 % Fett) unterheben. 100 g Rindersaftschinken in Streifen schneiden und zusammen mit 1 TL gehackten Haselnüssen auf den Salat geben.



28 g Eiweiß
1356 Kalorien

Fischbuletten mit Radieschen

Für 2 Portionen:

3 Frühlingszwiebeln
 1 TL grüne Pfefferkörner
 300 g Seelachsfilet
 1/2 Bio-Zitrone, Salz
 1 EL Rapsöl, 1 Bund Radieschen
 1 Mini-Romano-Salat
 4 Bärlauchblätter
 6 EL Buttermilch, 2 EL Gemüsebrühe
 1 Msp. Guarkernmehl, Pfeffer

1 Frühlingszwiebeln putzen und hacken, Pfefferkörner sehr fein hacken. Fischfilet im Blitzhacker zerkleinern. Mit Frühlingszwiebeln und grünem Pfeffer mischen, mit Zitronenschale und Salz würzen. Mit feuchten Händen 4 flache Buletten formen.

2 Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Buletten darin bei kleiner Hitze von jeder Seite 3–5 Minuten braten.

3 Radieschen putzen und klein schneiden, Salat und Bärlauch waschen, trocken schütteln und zerpfücken bzw. fein hacken. Buttermilch mit Brühe und Guarkernmehl verquirlen, mit 2–3 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Radieschen, Salat und Bärlauch unterheben und zu den Buletten servieren.

Pro Portion: 32 g Eiweiß, 238 Kalorien

Caprese

Für 1 Portion:

350 g Tomaten
 4–5 Frühlingszwiebeln
 1/2 Bio-Zitrone
 1 TL Olivenöl
 Salz
 Pfeffer
 1/2 Kugel Mozzarella light

1 Tomaten waschen, trocken reiben und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden.

2 Saft und Schale der halben Zitrone und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Tomaten und den Frühlingszwiebeln mischen.

3 Mozzarella würfeln und darüberstreuen.

Pro Portion: 16 g Eiweiß, 230 Kalorien

Spinat-Frittata

Für 1 Portion:

125 g Spinat (tiefgekühlt)
 1 kleine Zwiebel
 1 Ei, 1 Eiweiß
 3 EL Milch (1,5 % Fett)
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss
 1 kleine Tomate
 2 TL Olivenöl
 1 EL geriebener Parmesankäse

1 Spinat auftauen, das Wasser herausdrücken und die Blätter grob hacken. Zwiebel schälen und würfeln. Ei und Eiweiß mit Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinat mit der Eimasse verrühren.

2 Tomate waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln bei kleiner Hitze in 1 EL Öl in etwa 2 Minuten glasig dünsten und die Eimasse darübergießen. Von jeder Seite etwa 3 Minuten stocken lassen.

3 Nach dem Wenden Tomatenscheiben auf der Frittata verteilen, den Käse darüberstreuen. Wer mag, bräunt die Frittata noch 2–3 Minuten unter dem Backofengrill.

Pro Portion: 19 g Eiweiß, 245 Kalorien

Einfach durchzuhalten WISSENSCHAFTLICH ERPROBT total effektiv

Die Zauberformel für ein leichtes Leben heißt 5:2.
An fünf Tagen essen, was Sie wollen. An zwei Tagen leichtes
Fasten bei 500 Kalorien. So einfach ist das.

- **Das schafft jeder:** Die Aussicht, morgen wieder fröhlich alles essen zu können, motiviert und hält selbst Skeptiker bei der Stange. Nebenbei bremst 5:2 die Lust auf Zucker, Fett & Co.
- **Aktuellste Forschungen belegen:** Regelmäßige kurze Fastenzeiten verändern den Stoffwechsel nachhaltig positiv. Da schwinden nicht nur die Kilos, es ist auch richtig gesund.
- **Über 100 tolle Rezepte** nicht nur für die Fastentage sorgen rundum für Genuss ohne Frust.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-3806-4



9 783833 838064



PEFC 104-33 0928

€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de

G|U