



## Abnehmen im Stundentakt

Das **amapur** Diätkonzept für Vielbeschäftigte

- Einfach: Unkompliziert durchzuführen
- Praktisch: Checklisten & Alltagstipps
- Dauerhaft: Schlank ohne Jojo-Effekt

schlütersche

# Buch Abnehmen im Stundentakt

## Die amapur Stundendiät für Vielbeschäftigte

Roland Ballier, Alexandra Huschke, Susanne Illini, Peggy Reichelt und Susanne Wendel  
Schlütersche Verlagsgesellschaft, 2008

## Rezension

Wer wäre nicht gern schlank, gesund, voller Tatenkraft und Lebenslust? Das muss kein Traum bleiben: Die amapur Stundendiät verspricht all dies, ohne Hungern und Fasten, dafür absolut alltagstauglich, auch für Menschen mit wenig Zeit. Wichtige Vorgänge in unserem Körper werden ausführlich erklärt. Danach versteht jeder, warum zu viel Zucker und Weißmehl ungesund, Vollkorn und Ballaststoffe dagegen gesund sind. Viele Rezepte sowie Rechenformeln für den Kalorienverbrauch und Bewegungstipps runden den Ratgeber ab. Der Test am Schluss ist schon fast beleidigend einfach. Wer sich bereits ein wenig mit gesunder Ernährung beschäftigt hat, kennt die meisten Vorschläge ohnehin: viel trinken, viel Obst und Gemüse, genug Bewegung ... Das Neue an der Diät ist zugleich der einzige Haken: Ohne amapur Startpaket mit Nahrungsmitteln für die erste Diätwoche geht es nicht. Und das ist um ein Vielfaches teurer als das Buch. Wer diese Investition in seine Gesundheit nicht scheut, dem empfiehlt *BooksInShort* dieses sehr praxistaugliche Diät-Buch.

## Take-aways

- Die amapur Stundendiät eignet sich auch für Menschen mit wenig Zeit.
- Zunächst purzeln die Pfunde, danach helfen neun Regeln, das Gewicht zu halten.
- Weniger Bauchumfang ist wichtiger als weniger Gewicht, denn Bauchfett ist hartnäckig und ungesund.
- Ihr Idealgewicht halten Sie, wenn Sie sich regelmäßig bewegen und sich sowohl gesund als auch abwechslungsreich ernähren.
- Gesunde Lebensmittel versorgen uns nicht nur mit Energie, sondern auch mit Vitaminen, Eiweiß, Fett, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen.
- Gesunde Lebensmittel halten den Blutzuckerspiegel konstant und drosseln die Insulinproduktion.
- Schnell verdauliche Kohlenhydrate in Zucker und Weißmehl schmecken zwar lecker und liefern schnell Energie, sind aber ungesund und machen dick.
- Jeder kann seine Geschmacksnerven an ungesüßtes, gesundes Essen gewöhnen.
- Es fällt den Menschen leichter, sich Neues vorzunehmen, als Altes aufzugeben.
- Regeln für ein gesünderes Leben sollten flexibel und realistisch sein.

## Zusammenfassung

### Jede Stunde essen und abnehmen

Wer abnehmen will, dem macht die amapur Stundendiät einige sehr verlockende Versprechungen:

- Sie nehmen gesund und dauerhaft ab, ohne zu hungern.
- Sie entgiften Ihren Körper und kurbeln den Stoffwechsel an.
- Auch berufstätige Menschen mit wenig Zeit können den Speiseplan problemlos einhalten, denn Einkaufen und aufwändiges Kochen entfallen.

„Gesundes Essen bedeutet vor allem Vielfalt, denn die verschiedenen Nahrungsmittel erfüllen unterschiedliche Funktionen.“

Wer mit der Diät loslegen möchte, braucht genügend Getränke ohne Kalorien – Gemüsebrühe, Mineralwasser und Tee – sowie ein Startpaket mit 22 ausgesuchten

Nahrungsmitteln, die einen hohen Anteil an Ballaststoffen enthalten. Darüber hinaus sollte man sich über seine Motive und Ziele im Klaren sein. Realistisch ist, ein halbes bis maximal zwei Kilo pro Woche abzunehmen. Wer in einer Woche ein Kilo Körperfett loswerden möchte, muss täglich 1000 Kilokalorien sparen oder sich entsprechend mehr bewegen. In den ersten Tagen könnten Sie sich u. U. schlapp und müde fühlen. Kein Wunder: Der Körper muss sich an die neue Situation gewöhnen. Deshalb sollten Sie an einem Wochenende starten oder an Arbeitstagen mit wenig wichtigen Terminen. Bewegung und Sport sind in Maßen erlaubt.

## In zwei Phasen zum Traumgewicht

Die amapur Stundendiät verläuft in zwei Phasen. In Phase eins purzeln die Pfunde und der Körper wird entgiftet. In Phase zwei helfen Ihnen neun Regeln, Ihr Gewicht zu halten. In der ersten Phase gibt es ein bis zwei Wochen lang jede Stunde eines der 22 amapur Lebensmittel. Das sind Kekse, Suppen, Shakes oder Riegel mit allen nötigen Nährstoffen, aber mit nur 50–60 Kilokalorien pro Portion. Alle anderen Nahrungsmittel sind tabu. Wer schneller Hunger hat, isst häufiger. 12–15 Mahlzeiten pro Tag ergeben rund 700–900 Kilokalorien. Dadurch wird Folgendes bewirkt:

- Sie nehmen effektiv ab. Ein schrumpfender Bauchumfang ist übrigens aussagekräftiger als weniger Gewicht, denn Bauchfett ist hartnäckig und ungesund.
- Der Körper entschlackt. Viele Gifte sind im Fett gespeichert. Verschwinden diese, können die Diäthaltenden unter Entgiftungserscheinungen leiden. Sie haben z. B. Kopfschmerzen und fühlen sich müde. Das bedeutet: Die Diät wirkt.
- Die Verdauung wird angekurbelt. Die vielen Ballaststoffe der Diät-Lebensmittel, 30–40 Gramm pro Tag, fördern den Darm heraus. Das führt anfangs vielleicht zu Blähungen, Durchfall oder Verstopfung. Nach einigen Tagen reguliert sich das von allein. Viel trinken hilft dabei. Teile unseres Immunsystems sind im Darm beheimatet. Ist der gesund, sind wir es auch.
- Der gefürchtete Jojo-Effekt bleibt aus, denn der Grundumsatz ist stabil. Der Grundumsatz entspricht der Energie, die der Körper in Ruhe braucht, um zu atmen, Wärme zu produzieren und das Herz schlagen zu lassen. Bei Diäten, in denen man sich schnell ein paar Kilos vom Leib hungert, kommt es zum Jojo-Effekt: Der Körper wähnt sich in einer Hungersnot und senkt den Grundumsatz. Der bleibt auch danach auf niedrigem Niveau, und die Pfunde landen schnell wieder auf der Hüfte.

„Regen Sie in Ihrer Firma an, dass gesunde Snacks angeboten werden. Damit sprechen Sie vielen Kollegen aus der Seele.“

Diese Kur sollte man sich am besten zwei- bis dreimal im Jahr gönnen. Frühling und Herbst bieten sich an. Mit drei bis vier Litern Wasser, Gemüsebrühe und ungesüßten Tees werden die im Fett gespeicherten Giftstoffe am schnellsten ausgespült.

## Richtige und falsche Kohlenhydrate

Wer Pfunde verlieren will, muss die richtigen Kohlenhydrate essen. Weißmehl, Süßigkeiten und Zucker gehören nicht dazu. Unser Körper verdaut Kohlenhydrate zu Fruchtzucker (Glukose). Das ist ein wichtiger Energieträger, der in einer bestimmten Menge im Blut zirkuliert. Allein das Gehirn braucht davon rund 120 Gramm täglich und damit über 20 % der Gesamtenergie. Unser Organismus will den Glukosespiegel konstant halten. Nach einem Stück Kuchen schnellt der Blutzuckerwert in die Höhe. Um ihn wieder zu senken, produziert die Bauchspeicheldrüse Insulin. Fällt der Blutzucker, heißt das für den Körper: Du musst essen! Schnell verdauliche Kohlenhydrate machen also schnell wieder hungrig. Ein Vollkornbrot mit Ballaststoffen hingegen wird langsamer verdaut und hält länger satt. Der Glukosewert steigt nicht so schnell, und die Bauchspeicheldrüse muss weniger Insulin produzieren. Dieses verwertet nicht nur die Glukose in unserem Körper, sondern verarbeitet auch Fett und Eiweiß. Wenig Insulin bedeutet wenig Fett. Der Anstieg des Blutzuckers nach dem Essen eines Lebensmittels wird auch Glykämischer Index (Glyx) genannt. Je niedriger er ist, desto besser. Essen Sie Nahrungsmittel mit einem niedrigen Glyx, die darüber hinaus eiweißhaltig sind. Das sättigt und macht schlank.

## Neun Gebote garantieren Glücksgewicht

In Phase zwei helfen Ihnen neun Regeln, das Gewicht zu halten:

1. **Trinken Sie 1,5–2 Liter täglich.** Am besten trinken Sie Mineral- und Leitungswasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees; sie haben keine Kalorien. Schwarzer Kaffee ohne Milch und Zucker hat auch keine. Ein Glas Rotweinschorle liefert weniger Energie als ein Weißbier und Rotwein weniger als Caipirinha. Um das Trinken nicht zu vergessen, helfen Ihnen diese Tipps:
  - Stellen Sie sich am Morgen seine Tagesration Getränke an einen bestimmten Platz. Am Abend muss alles leer sein.
  - Gewöhnen Sie sich Trinkrituale an. Zum Beispiel kann Sie Ihr Wecker stündlich an Ihr Glas Wasser erinnern, oder Sie gönnen sich beim Trinken jedes Mal eine kleine Arbeitspause.
  - Benutzen Sie ein schönes Trinkgefäß, das zum bewussten Trinken und Genießen einlädt.
1. **Fünf Mahlzeiten am Tag sind optimal.** Wer regelmäßig über den Tag verteilt isst, vermeidet starke Blutzuckerschwankungen und Hungerattacken. Ideal sind drei Hauptmahlzeiten: Frühstück, Mittagessen und Abendessen sowie zwei Zwischenmahlzeiten, jeweils eine am Vor- und eine am Nachmittag.
2. **Ohne Frühstück geht gar nichts.** Dabei kommt es auf die richtige Kombination folgender Bestandteile an:
  - Getreideprodukte: Ideal sind Vollkornbrot und Müsli ohne Zucker.
  - Milchprodukte: Käse, Milch oder Joghurt, möglichst fettarm.
  - Obst: Apfel, Banane oder Orange.
  - Getränk: Wasser, Kaffee oder Tee.
1. **Essen Sie buntes Obst und Gemüse.** Diese Naturprodukte sind kalorienarm, machen satt, liefern viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Ideal sind täglich zwei Portionen Obst und drei oder mehr Portionen Gemüse, je abwechslungsreicher, desto besser. Vitamine brauchen wir, um Blut und Zellen zu bilden, für die Blutgerinnung und die Stabilität der Knochen. Da der Körper sie nicht selbst produzieren kann, muss der Mensch sie mit der Nahrung zuführen. Dasselbe gilt für Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Wasserhaushalts und bei der Übertragung von Nervenreizen. Sekundäre Pflanzenstoffe sind nur in Pflanzen enthalten. Sie sind zwar nicht lebensnotwendig, aber gesund: Sie helfen, Krebs zu vermeiden, fangen freie Radikale und reduzieren Krankheitserreger. Sie können also unbekümmert Zwiebeln und Knoblauch essen. Ballaststoffe kommen fast

nur in Pflanzen vor und sind unverdaulich. Aber sie haben folgende Eigenschaften:

- Ballaststoffe sättigen, denn in Verbindung mit Wasser quellen sie auf, ihr Volumen wird größer.
  - Sie entlasten die Bauchspeicheldrüse. Werden sie mit Zucker gegessen, müssen sich die Enzyme erst durch die Ballaststoffe kämpfen, bevor sie die Kohlenhydrate knacken.
  - Sie sind gut für die Verdauung.
1. **Gönnen Sie sich Qualität.** Es kommt nicht nur darauf an, wie viel man isst, sondern auch darauf, was man zu sich nimmt. Qualitativ hochwertige Nahrungsmittel wirken positiv auf unseren Körper. Schlechtes Essen liefert dagegen lediglich Energie. Hier eine kleine Orientierungshilfe:
    - Vollkorn ist top. Um sich an seinen Geschmack zu gewöhnen, kann man beim Mehl verschiedene Typen mischen. Je höher die Ziffer der Mehltyp, desto mehr Ballaststoffe.
    - Zu viel Zucker ist schlecht für die Zähne und die Figur.
    - Gutes Eiweiß enthält essenzielle Aminosäuren. Die kann der Mensch nicht selbst herstellen. Tierisches Eiweiß ist hochwertiger als pflanzliches. Der Trick besteht darin, Nahrungsmittel geschickt zu kombinieren. Kartoffeln mit Eiern ergänzen sich z. B. zu einem hochwertigen Eiweiß.
    - Gutes Fett enthält viele einfach oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die so genannten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Sie sind gut für Nerven, Hormone und Enzyme. Zu finden sind sie in Pflanzenölen wie Oliven-, Walnuss-, Sonnenblumen- oder Rapsöl. Auch das Fischöl von Fischen aus kalten Gewässern, wie Makrele, Lachs oder Hering, ist gesund, die Fette in Nüssen und Kernen ebenso. Weniger gut für den Cholesterinspiegel und für die Blutfettwerte sind tierische Fette.
  1. **Langsam und genüsslich essen macht satt.** Ein kompliziertes und noch nicht gänzlich erforschtes System sorgt dafür, dass wir uns satt fühlen:
    - Lebensmittel mit großem Volumen dehnen unseren Magen. Der signalisiert dem Gehirn: Stopp, ich bin satt. Gut sind Salate, Gemüse, Suppen, Vollkornprodukte, Obst und Ballaststoffe. Ein Schokoriegel dagegen hat zwar viele Kalorien, aber wenig Volumen.
    - Wer langsam isst, gründlich kaut und genießt, wird eher satt.
    - Ein voller Teller verleitet dazu, mehr zu essen als man braucht.
  1. **Rohkost enthält mehr Vitalstoffe als gekochte Nahrung.** Beim Kochen gehen viele Vitamine und Mineralstoffe verloren. Peppen Sie Ihr Essen darum mit rohen Beilagen auf, etwa mit Kohlrabi, Möhren oder Tomaten. Vitamine sind Sensibelchen: Darum sollte Gemüse nur kurz gelagert, vitaminschonend zubereitet und schnell gegessen werden.
  2. **Treiben Sie Sport.** Wer sich nicht ausreichend bewegt, wird nicht nur dick, sondern auch schlapp. Laufen, Radeln und Schwimmen sind gut für die Kondition und die Figur. Muskeltraining erhöht den Grundumsatz und den Kalorienverbrauch. Ideal ist eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining.
  3. **Neue Gewohnheiten einführen.** Obwohl wir genau wissen, dass es ungesund ist, schlingen wir die Pizza vor dem Fernseher hinunter. So sind wir Menschen eben. Wir lassen uns nicht nur vom Verstand, sondern auch von Gefühlen leiten. Es fällt uns leichter, uns Neues anzugewöhnen, als Altes aufzugeben. Überlegen Sie also, was Sie künftig ändern möchten. Ein Ernährungsprotokoll und neue Essrituale helfen dabei. Wer futtert, weil er traurig, gestresst oder gelangweilt ist, sollte sich sinnvoll ablenken. Die Kunst besteht darin, die Dinge zu ändern und trotzdem flexibel zu bleiben. Formulieren Sie Ihre Vorsätze so, dass Sie sie entspannt und gern einhalten können.

## Über die Autoren

**Peggy Reichelt**, die Herausgeberin dieses Buches, ist Dipl.-Ingenieurin, Ernährungsexpertin und Gründerin der amapur GmbH, eines Unternehmens, das Diätpakete vertreibt. Ihre Mitautoren sind Experten aus den Bereichen Medizin, Sport und Ernährung.

---

---