

Heike Malisic · Beate Nordstrand

lebe *leichter*  [®]

für Vielbeschäftigte

SCM Hänsler

Inhalt

Vorwort	6	Der Arbeitstag beginnt	64
Das Lebe-leichter-Programm auf einen Blick	8	Am Arbeitsplatz	64
Das Lebe-leichter-6x1	8	Primetime	68
Werden Sie konkret:		Meetings und ihr dickes Ende	68
Machen Sie Nägel mit Köpfen	19	Mahlzeit – Mittagszeit	71
Buchen Sie einen Lebe-leichter-Kurs	19	Kantinenessen	72
Online-Coaching	19	Restaurantbesuche	74
Starten Sie alleine	20	Selbst gemacht und mitgebracht	76
Starten Sie durch	23	Rezepte zum Mitnehmen	76
Lebe leichter – das erste ganzheitliche Programm zum Abnehmen	26	Gute Wahl im Supermarkt	80
Das 12-Wochen-Programm –		Ihre Hauptmahlzeit des Tages	84
Kurzversion für Vielbeschäftigte	26	Rezepte für leichte	
Erschwerte Bedingungen	39	Hauptmahlzeiten	84
Warum Homeoffice dick macht	39	Die süße Versuchung am Nachmittag	91
Selbst & ständig will gelernt sein	40	10 Tipps für den Umgang	
Außendienstler aus dem Rhythmus	40	mit Süßigkeiten	96
Die mit den extrem langen		Die Lieblingsmaxis unserer	
Arbeitstagen	40	Lebe-leichter-Coaches	97
Schichtarbeiter essen anders	41	Bereit für die zweite Halbzeit?	98
»Lohnt sich das?«, denkt der Single	41	Die Pause nutzen	98
Berufstätige Mütter –		Zurück am Arbeitsplatz	98
die mit den vielen Hüten	42	Nehmen Sie Haltung an	99
Mit Lebe leichter durch den Tag	45	Lachen heißt, das Leben lieben	100
Der Morgen	46	Tea-Time und andere Rituale	100
Frühstücken – für einen guten Start		Endlich Feierabend	103
in den Tag	50	Abendessen	104
Lebe-leichter-Frühstücksideen	51	Eine Pause für den Magen	110
Frühstücken unterwegs	56	Der Biorhythmus	112
Die schlanke Wahl beim Bäcker	60	Gut geplant ist halb gewonnen	115
Nutze den Morgen	62	Ein leichtes Wochenende	115
		Gesunder Rhythmus	118
		Planung fängt beim Einkauf an	119

Inhalt

Checkliste für den leichten Vorrat	121	Mit Bewegung leichter leben	155
Leichte Vorratshaltung	121	Mehr als sieben Gründe, sich zu bewegen	155
Unentbehrliche Helfer in der leichten Küche	123	Ganz praktisch	158
Zeitspartipps fürs leichte Kochen	124	Bewegungstipps für Vielbeschäftigte	159
Leckere Kombinationen aus Resten	128	Einen ausgewogenen Lebensstil entwickeln	161
Fertiggerichte ganz leicht aufgepeppt	129	14 Möglichkeiten, Nein zu sagen	161
Alternativen und Alternativen	133	Ein neuer Lebensstil	165
Mehr Alternativen	133	Werden Sie Lebe-leichter-Coach	166
Alternativen in der Küche	133		
Tauschliste	135		
Leichte Alternativen für den Süßhunger	136		
Leichte Blitzrezepte für einen kleinen Teller oder als Maxi	137		
Alternativen, die nichts mit Essen zu tun haben	137		
Alternativen für den ganz anderen Hunger	138		
Wenn's nicht so läuft, wie's laufen soll	145		
Gute Zeiten	145		
Schlechte Zeiten	145		
Die kleinen täglichen Entscheidungen	145		
Malen Sie ein Bild	146		
Ins Sichtfeld holen	146		
Wichtige Programmfragen	149		

Mahlzeit – Mittagszeit

In der Zeit von 12 bis 15 Uhr ist unser Magen besonders aktiv. Unsere Konzentration hingegen erreicht einen Tiefpunkt. Beste Zeit für eine Pause. Doch immer mehr Arbeitnehmer bleiben auch während der Mittagszeit am Schreibtisch sitzen und arbeiten durch. Im Bestreben, so viel Zeit wie möglich einzusparen, essen sie auf die Schnelle etwas nebenbei und hoffen, ihr Arbeitspensum fertig zu bekommen.

Leider geht die Rechnung nur selten auf. Die verdiente Erholung bleibt aus und das Weiterarbeiten am Nachmittag wird zäh.

Erfolg ist, was folgt, wenn Sie etwas verändern!

Pause, Eile und Essen – das passt nicht zusammen. Ihre Mittagspause soll Ihnen Entspannung, Lebensqualität und Genuss bescheren.

Wählen Sie für Ihre Mittagspause eine Variante, die Ihnen richtig guttut. Bestimmen Sie bewusst, wie Ihre Pause aussehen soll. Kluge Entscheidungen zahlen sich aus.

Stellen Sie Ihre persönliche Regel auf, z. B.: In der Mittagspause verlasse ich auf jeden Fall das Gebäude! Keine Mahlzeit im Stehen oder im Gehen! Kein Essen im Auto! Ich esse nicht am Schreibtisch!

Sie haben sich Ihre Pause verdient!



Christa:

Ich habe mal in einem Büro mit mehreren Frauen gearbeitet, die alle abnehmen wollten. Morgens nur Kaffee und auch mittags wieder nur Kaffee oder Tee und etwas Obst. Und wir waren stolz, dass wir durchgehalten und nichts gegessen haben.

Abends kam ich immer müde und ausgehungert nach Hause. Um den Stress des Tages zu verdauen und hinter mir zu lassen, habe ich anständig gegessen. Wenn der hungrige Wolf in mir erst mal geweckt war, habe ich alles verschlungen, was mir in die Quere kam.

Kantinenessen

Essen Sie in der Betriebskantine? Manche Kantinen haben ein breit gefächertes Angebot, das es Ihnen leicht macht, leichter zu werden. Salatbars, deren Dressing Sie selber wählen können. Leichte Suppen. Sättigende, kalorienarme Mahlzeiten, deren Zusammenstellung Sie beeinflussen können. Aber viele Kantinen bereiten ihre Angebotspalette äußerst gehaltvoll zu.

Panierte Schnitzel, frittierte Pommes, gratiniertes Gemüse, Sahnesoßen, Salate mit viel Mayonnaise dominieren die Speisekarte. Und oft sind die Portionen viel zu groß. Nach einer solch schweren Mahlzeit fühlen Sie sich müde und voll, statt angenehm gesättigt und fit.

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, zuerst das Drittel Gemüse oder Salat auf Ihren Teller zu füllen, gerne noch mehr. Die Praxis zeigt, dass auch das Gemüse in der Kantine oder im Restaurant fettreicher zubereitet ist, als Sie es zu Hause kochen.

Vermeiden Sie daher gratinierte, überbackene Gemüse und Gemüse in Sahnesoßen.

Bedienen Sie sich am Salatbuffet. Doch erlauben Sie uns den Hinweis: Auch das bevorzugt gewählte Joghurdressing steht den anderen Salatfertigsoßen vom Kaloriengehalt in nichts nach.

Beispiel:

- 2 EL French Dressing: 136 kcal
- 2 EL Balsamicoessig und 2 EL Olivenöl: 85 kcal





Lebe leichter empfiehlt die Essig-Öl-Variante zum Selberanmachen. Faustregel: Ein Esslöffel pro Portion. Tipp: Wenn Sie öfters Salat in der Kantine essen, nehmen Sie sich doch Ihr eigenes Dressing mit. Rezept auf Seite 127.

Wählen Sie eine der klassischen Sättigungsbeilagen Reis, Nudeln, Kartoffeln. Vorsicht allerdings bei Pommes frites, Kroketten, Kartoffelecken und überbackenen Nudelaufläufen.

Vermeiden Sie die gehaltvollen Soßen.

Greifen Sie beim Fleisch oder Fisch gezielt zu gegrillten, gedünsteten Zubereitungsarten und behalten Sie auch hier die Portionsgröße im Auge.

Nur weil ein Lebensmittel kalorienarm ist, bedeutet es nicht, dass Sie beliebig viel davon essen können. Beachten Sie Ihr Sättigungsgefühl.

Gut zu wissen:

Die Größe einer Handfläche ohne Finger entspricht einer Portion Fleisch oder Fisch von 125 g.

Die Größe einer Streichholzschachtel entspricht ungefähr 30 g Käse.

Ein Stück Schokolade wiegt 6 g.

Suppen wärmen, füllen den Magen und passen sich Ihren schlanken Vorsätzen hervorragend an. Genießen Sie einen Teller Minestrone, Gemüse-, Tomaten-, oder Linsensuppe, gerne auch mit einer Scheibe Brot. Halten Sie bei Cremesuppen die Portion kleiner und essen Sie zusätzlich einen frischen Salat, um satt zu werden.

Restaurantbesuche

Falls Sie zwischen mehreren Restaurants in der Nähe Ihres Arbeitsplatzes wählen können, lohnt sich auch hier der prüfende Blick.

Entscheiden Sie bereits vorher, wie Ihre Bestellung aussehen soll. Lassen Sie sich möglichst nicht von der Angebotsvielfalt oder der günstigen Extra-large-Portion verleiten.

Was Sie vorher klären können

- Die Wahl Ihres Getränks.
Ordern Sie sofort eine Flasche Wasser und trinken Sie zuallererst ein großes Glas Wasser. Zur Mahlzeit darf es bei *Lebe leichter* auch mal ein nicht kalorienfreies Getränk sein. Denken Sie aber daran, dass das Glas Saft, Limonade, Cola, Radler in jedem Fall das Gesamtbudget des Tages »belastet«. Schorle ist daher eine klügere Wahl als Limonade oder Fruchtsaft. Bei Limonade und Cola sparen Sie Kalorien, wenn Sie die Lightvariante wählen.
- Zur Mahlzeit getrunken gilt ein Glas Alkohol nicht als Maxi. Trotzdem sollten Sie nicht öfter als zwei Mal in der Woche Alkohol trinken, wenn Sie gut abnehmen wollen. Unterschätzen Sie nicht den Kaloriengehalt von Bier, Wein und Co.
Aber: Während der Arbeit trinken Sie ja sicher nichts von alledem.
- Vorspeise Ja oder Nein?
Treffen Sie die Entscheidung, bevor Sie sich zu Tisch setzen.

- Nachtisch Ja oder Nein?

Als leichten Abschluss Ihrer Mahlzeit im Restaurant empfehlen wir eine Tasse Kaffee, einen Cappuccino oder einen Espresso. Wenn es noch etwas mit Biss sein soll, einen Obstsalat oder ein Sorbet.

Die Portionen im Restaurant sind meist viel zu groß. Eine gute Lösung: Teilen Sie sich das Gericht mit jemandem. Oder bestellen Sie zwei verschiedene Vorspeisen.

Lassen Sie den Brotkorb links liegen oder befördern Sie ihn auf den Nebentisch, wenn er Sie in Versuchung führt.

Folgende Zubereitungsarten weisen immer auf einen hohen Fettgehalt hin: Paniert, frittiert, gratiniert, überbacken, im Speckmantel und natürlich »in Rahmsauce«. Schlanke Zubereitungsarten hingegen sind: Nature, gegrillt, gedünstet, im eigenen Saft.

Scheuen Sie sich nicht, Gerichte à la carte umzubestellen. Lassen Sie sich Salzkartoffeln statt der Kroketten bringen. Tauschen Sie das panierte Schnitzel gegen ein Schnitzel nature.

Beates Tipp:

Ich bestelle mir bewusst Gerichte, die ich noch nicht kenne, und scheue mich nicht, den Kellner nach seinem persönlichen »Geheimtipp« zu fragen.





Welches Restaurant?

Sushi-Restaurants bieten oft günstige, leichte Mittagsgerichte an. Wenn Sie mal was anderes als Wasser trinken wollen, bestellen Sie sich doch einen Jasmin Tee dazu.

Im Steakhouse können Sie ein gegrilltes Steak mit Salat bestellen. Oder wie wäre es mit einer Ofenkartoffel mit Kräuterquark?

Italienische Restaurants bieten eine gute Auswahl an schlanken Salaten oder Pastagerichten. Besser als Spaghetti carbonara sind Spaghetti mit einfacher Tomatensoße. Gegrillter Fisch und Meeresfrüchte sind immer eine gute Wahl.

Balkanrestaurants bieten viel Fleisch und reichlich Frittiertes. Besser Souflaki als Gyros. Besser Falafel als Döner Kebab mit Lammfleisch. Verzichten Sie auf den Ouzo.

Im Fast-Food-Restaurant ist der Hamburger mit einem Salat leichter als der Cheeseburger. Hier gibt es schlanke Wraps und weniger schlanke. Und Sie bekommen auf jeden Fall den Platzhalter Salat.

Beim Asia-Imbiss ist gedünstetes Gemüse mit Hähnchen eine bessere Wahl, während die Nudelgerichte oft mit sehr viel Öl angebraten werden. Die asiatische Küche ist in Asien sehr leicht. Hierzulande verwenden die Betreiber andere Zutaten. Deshalb unbedingt die Portionsgröße im Auge behalten, wenn Ihnen Ihre Abnahme wichtig ist.

Wo auch immer: Essen Sie mit Strategie und Köpfchen.

Selbst gemacht und mitgebracht

Die Alternative zur Kantine oder dem Restaurantbesuch: Das eigene Essen mitbringen.

Wenn Sie beim abendlichen Kochen regelmäßig eine zusätzliche Portion für den nächsten Tag mit zubereiten, sparen Sie Zeit und Geld. Außerdem wissen Sie, was Sie erwartet.

Damit beim Transport nichts ausläuft, können Sie das Essen über Nacht in einer kleinen Tupperdose einfrieren und dann tiefgekühlt mit zur Arbeit nehmen. Bis zum Mittag ist das Essen wieder aufgetaut und muss dann nur noch in der Mikrowelle erwärmt werden. Mit frischem Obst oder Gemüse lassen sich solche Gerichte optimal ergänzen.

Haben Sie an Ihrer Arbeitsstelle Kollegen, die auch gegen ihre Pfunde kämpfen? Dann tun Sie sich doch zusammen. Wechseln Sie sich mit dem Vorbereiten des Mittagessens ab. So macht das Abnehmen gleich noch mehr Spaß.

Unsere Rezepte zum Mitnehmen lassen sich unkompliziert multiplizieren. Sie sparen Arbeit und bekommen neben der gegenseitigen Motivation und Kontrolle auch noch neue Ideen.

Gisela:

Mein geregelter Berufsalltag ist mir bei der Einhaltung der drei Mahlzeiten pro Tag eine große Hilfe: Frühstück zu Hause, Mittagessen im Büro und Abendessen dann wieder daheim. Es hilft mir sehr, dass ich mein Mittagessen im Büro in der Mikrowelle erwärmen kann. So bin ich gleich zufriedener. Zweimal in der Woche spreche ich mich mit einer Kollegin ab. Einmal bringt sie das Essen mit, einmal ich. Und wenn mir die Zeit vom Frühstück zur Mittagspause

zu lang wird, rechne ich die verbleibende Zeit aus und sage mir: »Noch eine Stunde. Dann gibt es was ganz Tolles zu essen!« Darauf erst einmal einen großen Schluck Wasser und alles ist bestens.



Beates Tipp:

Gemüsesuppe lässt sich gut in großen Mengen zubereiten. Was übrig bleibt, friere ich portionsweise ein und taue es nach Bedarf auf. Wenn ich einen ganzen Tag unterwegs bin, nehme ich mir eine Thermoskanne Gemüsesuppe mit. Sie wärmt und macht satt.

Rezepte zum Mitnehmen

Klößchen-Allerlei (Resteverwertung vom Wochenende, bürofein gemacht)

Für die Mittagspause am Montag im Büro hier eine Idee zur Kloßteig-Resteverwertung.

Aus dem rohen Kloßteig besonders kleine Klößchen formen und in ein mikrowelleneignetes Gefäß geben. Je nachdem, was der Kühlschrank nach dem Wochenende hergibt, kann das Gericht mit Schinkenwürfeln und klein geschnittenem Gemüse geschmacklich abgerundet werden. Egal, ob Lauchringe, Champignons oder Frühlingszwiebeln – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Die ausgewählten Zutaten einfach zusammen mit etwas geraspeltem Käse oder Mozzarella über die Klößchen geben. Mit Pfeffer, Salz und anderen Kräutern würzen und für 15 Minuten bei 600 Watt in der Mikrowelle garen lassen. Fertig ist Ihre warme Büromahlzeit.



Thunfisch-Ei-Sandwich

Zutaten:

1 Vollkornbrötchen | 1 TL Joghurt
1 EL Ketchup | Salz
20 g Thunfisch in eigenem Saft
1 gekochtes Ei in Scheiben
2 Scheiben Gurke | 2 Paprikastreifen
2 Tomatenscheiben

Zubereitung:

1 Das Brötchen aufschneiden und das Innere vom »Deckel« herausnehmen.
2 Joghurt, Ketchup und Salz vermischen und in die Lücken füllen. Dann das Brötchen mit Thunfisch, Ei und Gemüse belegen und alles gut zusammendrücken.

Kohlrabisalat

Zutaten:

1 großer Kohlrabi (ca. 200 g) | 1 Apfel
50 g saure Sahne | 1 TL Senf | 1 EL Milch
¼ TL Salz, 1 Prise Pfeffer
1 EL Schnittlauch | 1 Vollkornbrötchen

Zubereitung:

1 Kohlrabi und Apfel schälen, beides grob raspeln.
2 Übrige Zutaten vermengen und mit den Raspeln mischen. Das Vollkornbrötchen dazu essen.

Doppelkochtipp: Der Salat kann in der doppelten Menge für zwei Tage hergestellt werden.

Schneller Tortellini-Salat

Zutaten:

150 g Tortellini mit Spinat-Ricotta-Füllung (aus dem Kühlregal) | ¼ Stange Lauch
6 kleine frische Champignons
1 große Tomate
5 schwarze Oliven (entsteint)
4 EL fettarmer Joghurt | 1 TL Olivenöl
½ TL Kräuter der Provence

Zubereitung:

1 Die Tortellini in einem Topf mit 1 l gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und 2 Minuten gar ziehen lassen.
2 Inzwischen die Tomate waschen, in kleine

Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lauchstück putzen, waschen, halbieren und in ganz feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Oliven in Ringe schneiden und zusammen mit Lauch und Champignons zu den Tomatenstückchen geben. Alles miteinander vermischen. Die fertigen Tortellini in ein Sieb abgießen und ein paar Minuten abkühlen lassen.

3 Für das Dressing Joghurt und Öl gut vermischen und mit Pfeffer, Salz und der Kräuterder-Provence-Mischung verrühren. Die Tortellini zu dem rohen Gemüse geben, mit dem Dressing übergießen und vorsichtig unterheben. Alles gut durchziehen lassen.

Doppelkochtipp: Der Salat kann in der doppelten Menge für zwei Tage hergestellt werden.