

Sven-David Müller  
unter Mitarbeit von  
Almut Carlitscheck und Katrin Scholl

## **Die effektivsten Fatburner**

Endlich abnehmen  
ohne Diät, Stress und Hunger  
Die 33 besten Fatburner-Rezepte

**humboldt**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-305-1

Der Autor: Diätassistent Sven-David Müller, Autor zahlreicher Ernährungsratgeber, ist Träger des Bundesverdienstkreuzes. Er erhielt diese Auszeichnung für seine besonderen Verdienste um die Volksgesundheit, insbesondere im Bereich Ernährungsaufklärung und des Diabetes mellitus. Der Autor beschäftigt sich seit 20 Jahren mit den Problemen von Übergewichtigen. Er ist regelmäßig Gast in Hörfunk und Fernsehen.

Originalausgabe

© 2009 humboldt

Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Dagmar Fernholz, Köln  
Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen  
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart  
Titelfoto: Roman Märzinger / Westend 61  
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig  
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Einführung</b> .....	9
Worum geht es bei der Ernährung mit Fatburnern?	9
Das Problem mit dem Abnehmen .....	10
Warum viele Diäten nicht funktionieren .....	13
<b>Schlank werden und schlank bleiben mit Fatburnern</b> .....	21
Geballte Fatburner:	
Die Inhaltsstoffe unserer Ernährung .....	21
Den Stoffwechsel ankurbeln:	
die besten Fatburner-Substanzen .....	26
Die effektivsten Fatburner .....	34
<b>Die besten Tipps und Tricks für ein schlankes Leben</b> .....	48
Das richtige Einkaufen .....	49
Allgemeine Tipps beim Essen .....	51
Essen im Alltag .....	52

<b>Die 33 besten Fatburner-Rezepte</b> . . . . .	67
Getränke . . . . .	67
Salate . . . . .	69
Hauptgerichte . . . . .	75
Nachtische . . . . .	84
<b>Hitlisten</b> . . . . .	91
Die 33 kalorienärmsten Lebensmittel:	
Top-Schlankfood . . . . .	91
Die 33 größten Kalorienbomben:	
Top-Fatfood . . . . .	92
Die 33 ballaststoffreichsten Lebensmittel . . . . .	93
<b>Nützliche Adressen</b> . . . . .	95

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser, ja, es gibt sie! Lebensmittel, die verschiedene Körperfunktionen anregen und dabei ganz nebenbei und ohne Mühe Fett killen. Diese Fatburner machen einfach schlank. Fett wird durch sie effektiver verbrannt, der Stoffwechsel optimiert. Mithilfe der Fatburner und einer gezielten Ernährungsumstellung sowie Bewegung nehmen Sie garantiert leichter ab, als bisher während einer Diät. Wichtig ist, dass Sie mit den Fatburnern Ihr Gewicht auch problemlos halten können. Durch Fatburner haben Sie einen aktiven Stoffwechsel. Bauen Sie in jeder Mahlzeit gezielt die Fatburner ein, und schon können Ihnen Hunger und Jo-Jo-Effekt nichts mehr anhaben.

Ich zeige Ihnen, dass die Fatburner-Ernährungsweise effektiv, praktikabel und einfach in den Alltag zu integrieren ist. Es ist eine gesunde Ernährungsweise, die den Empfehlungen der modernen Ernährungswissenschaft völlig entspricht.

Lesen Sie, welche Lebensmittel in die Gruppe Schlankfood gehören und dass gesund essen nicht bedeutet, dass Sie stundenlang mit dem Einkaufen von teuren Lebensmitteln verbringen oder komplizierte Gerichte nachkochen müssen.

Am besten fangen Sie gleich heute an, Ihren Stoffwechsel auf Fettverbrennung umzustellen.



# Einführung

## Worum geht es bei der Ernährung mit Fatburnern?

Zielsetzung der Fatburner-Ernährungsweise ist es, Fettgewebe abzubauen und die Muskulatur weitgehend zu erhalten. Das Muskelgewebe arbeitet wie ein Hochofen und verbraucht reichlich Energie. Außerdem hält es unseren Körper aktiv und knackig. Viele Crash-Diäten und insbesondere Fasten bauen viel Muskulatur ab, sodass der Energiebedarf sinkt und der Jo-Jo-Effekt ausgelöst wird.

Zusätzlich zur richtigen Ernährungsweise mit Fatburnern ist ein tägliches Bewegungsprogramm wichtig, um die Muskulatur zu erhalten und zu stärken. Ideal sind Walken, Nordic Walken, Joggen, Schwimmen, Aerobic, Radfahren oder einfach nur stramm spazieren gehen. Ohne Bewegung kann die beste und gesündeste Ernährungsweise nur wenig erreichen. Die Bewegung macht das Gewebe fest, verbraucht Energie, fördert das Wohlbefinden, regt den Stoffwechsel an und beugt dem Jo-Jo-Effekt vor.

**Bei der Fatburner-Ernährungsweise essen Sie dreimal täglich, denn dadurch trainieren Sie Ihren Stoffwechsel – und Training macht bekanntlich schlank.**

## Das Problem mit dem Abnehmen

Übergewichtige benötigen weniger Energie, um ihren Bedarf zu decken, als Schlanke. Das bedeutet auch, dass die landläufige Meinung, Dicke essen mehr als Dünne, häufig falsch ist. Im Gegenteil: Wenn Übergewichtige abgenommen haben, müssen sie meist deutlich weniger Kalorien aufnehmen als Menschen, die schon immer schlank waren, um ihr Gewicht halten zu können! Dies lässt auch verstehen, warum es so schwer ist, nach dem Abnehmen das Gewicht zu halten.

Um abnehmen zu können, müssen wir verstehen, wie Übergewicht überhaupt entstehen kann. Aus diesem Grund finden Sie nachfolgend einige der häufigsten Gründe.

### Keine geregelten Mahlzeiten

Geregelte Mahlzeiten helfen, schlank zu werden. Ganz einfach. So sind Frühstücksmuffel oft dicker als Menschen, die regelmäßig frühstücken, d. h., ein gutes sättigendes Frühstück macht demnach schlank.

Grundsätzlich sollte jede Mahlzeit alle wichtigen Nährstoffe und natürlich auch Ballaststoffe enthalten. Ebenso gilt: Nur wenn Mahlzeiten süße und deftige Komponenten enthalten, beugen Sie Hunger- und Appetitattacken effektiv vor.

Auch die Reihenfolge spielt eine große Rolle. Grundsätzlich sollten Sie zu Beginn jeder Mahlzeit ein großes Glas kalzium-

reiches Mineralwasser mit Kohlensäure trinken. Danach sollten die ballaststoffreichen Lebensmittel folgen. Das fördert die Sättigung und wirkt im Gesamtkonzept der Mahlzeit als Fatburner. Das gilt umso mehr, wenn ein starker Kaffee oder ein anderes koffeinreiches Getränk jede Mahlzeit abschließt. Dann setzt die Lipolyse verbessert ein und die Pfunde können besser „schmelzen“.

## Stress und zu wenig Schlaf

Je höher die Stressbelastung ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, übergewichtig zu werden. Bei Stress wird vermehrt das Stresshormon Cortison vom Körper produziert. Dadurch kommt es zu einem erhöhten Abbau von körpereigenem Eiweiß und zu einer Verminderung der Eiweißsynthese. Überdies stimuliert Cortison im Gehirn das Appetitzentrum, was zu einem „Überessen“ führen kann.

Auch Schlafmangel kann zu Übergewicht führen, da während des Schlafs vermehrt Wachstumshormone von der Gehirnanhangsdrüse produziert werden. Am Tag hingegen ist die Blutkonzentration des Hormons sehr niedrig. Das Wachstumshormon ist für die Mobilisierung von Fett aus den Fettpölsterchen verantwortlich und führt es den Mitochondrien der Zellen zur Fettverbrennung zu. Im Schlaf läuft eben die Fettverbrennung vermehrt ab. Zu wenig Schlaf wirkt sich somit auf den Stoffwechsel aus und kann demnach dick machen.

**Ausreichend Schlaf  
macht schlank.**



© Domenico Gelermo – Fotolia.com

## **Zu wenig Bewegung = zu geringer Energieverbrauch**

Übergewicht entsteht immer dann, wenn mehr gegessen als verbraucht wird. Die starke Zunahme des Körpergewichts in den Industrieländern ist weniger durch eine gestiegene Energieaufnahme, als vielmehr durch einen verminderten Energieverbrauch zu erklären. Um dafür zu sorgen, dass das Energiegleichgewicht wiederhergestellt wird, kann man die Kalorienaufnahme reduzieren oder aber den Energieverbrauch durch körperliche Aktivität erhöhen. Das bedeutet nun aber nicht, dass weniger essen und sich weniger bewegen der Schlüssel zur Lösung aller Gewichtsprobleme ist! So weiß man mittlerweile, dass körperliche Aktivität effektiver zu einer Gewichtsabnahme beiträgt als die Reduzierung der Kalorienzufuhr.