



## **Impressum**

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: contact@SaageMedia.com  
Web: www.SaageMedia.com  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Publisher: Saage Media GmbH

Veröffentlichung: 02.2025

Umschlagsgestaltung: Saage Media GmbH

ISBN-Softcover (de): 978-3-384-52425-6

ISBN-Ebook (de): 978-3-384-52426-3

## **Rechtliches / Hinweise**

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert, gespeichert oder übertragen werden.

Die in diesem Buch aufgeführten externen Links und Quellenverweise wurden zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft. Auf die aktuellen und zukünftigen Gestaltungen und Inhalte der verlinkten Seiten hat der Autor keinen Einfluss. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte sowie für Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der verlinkten Website, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung verweist. Alle verwendeten externen Quellen sind im Literaturverzeichnis aufgeführt. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Quellen. Für den Inhalt der zitierten Quellen sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Bilder und Quellen Dritter sind als solche gekennzeichnet. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Die Daten in den Diagrammen, die nicht explizit mit einer Quelle gekennzeichnet sind, basieren nicht auf Studien, sondern sind unverbindliche Annahmen zur besseren Visualisierung.

Dieses Buch wurde unter Verwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) und anderen Tools erstellt. Unter anderem wurden Tools für die Recherche, das Schreiben/Lektorieren und die Generierung der dekorativen Illustrationen eingesetzt. Trotz Kontrolle können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Wir möchten betonen, dass der Einsatz von KI als unterstützendes Werkzeug dient, um unseren Lesern ein qualitativ hochwertiges und inspirierendes Leseerlebnis zu bieten.

Die in diesem Buch enthaltenen Quellenverweise und Zitate wurden sorgfältig recherchiert und sinngemäß wiedergegeben. Die Interpretation und Darstellung der zitierten Inhalte spiegelt die Auffassung des Autors wider und muss nicht zwangsläufig mit der Intention oder Meinung der ursprünglichen Autoren übereinstimmen. Bei sinngemäßen Zitaten wurden die Kernaussagen der Originalquellen nach bestem Wissen und Gewissen in den Kontext dieses Werkes eingebettet, können jedoch durch die Übertragung und Vereinfachung von den ursprünglichen Formulierungen und Bedeutungsnuancen abweichen. Alle verwendeten Quellen sind im Literaturverzeichnis vollständig aufgeführt und können dort im Original nachgelesen werden. Die Verantwortung für die Interpretation und kontextuelle Einbettung der zitierten Inhalte liegt beim Autor dieses Buches. Bei wissenschaftlichen Fragestellungen und Detailinformationen wird empfohlen, die Originalquellen zu konsultieren. Der Autor hat sich bemüht, komplexe wissenschaftliche Sachverhalte allgemeinverständlich darzustellen. Dabei können Vereinfachungen und Verallgemeinerungen nicht ausgeschlossen werden. Für die fachliche Richtigkeit und Vollständigkeit der vereinfachten Darstellungen kann keine Gewähr übernommen werden. Die sinngemäße Wiedergabe von Zitaten und wissenschaftlichen Erkenntnissen erfolgt gewissenhaft unter Beachtung des Zitatrechts gemäß § 51 UrhG sowie aller relevanten urheberrechtlichen Bestimmungen anderer Länder. Bei der Vereinfachung, Übertragung und gegebenenfalls Übersetzung wissenschaftlicher Inhalte in eine allgemeinverständliche Sprache können Bedeutungsnuancen und fachliche Details verloren gehen. Der Autor erhebt keinen Anspruch auf die Rechte der zitierten Werke und respektiert sämtliche Urheberrechte der Originalautoren. Sollte eine unerlaubte Nutzung festgestellt werden, bittet der Autor um Mitteilung, um entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Für akademische Zwecke und bei der Verwendung als wissenschaftliche Referenz wird ausdrücklich empfohlen, auf die Originalquellen zurückzugreifen. Die vereinfachte Darstellung dient ausschließlich der populärwissenschaftlichen Information.

Die in diesem Buch enthaltenen Ernährungs- und Gesundheitsinformationen stellen keine medizinische Beratung dar und ersetzen nicht den Besuch bei einem Arzt oder Ernährungsberater. Vor Beginn jeder Ernährungsumstellung, insbesondere beim Intervallfasten oder bei einer proteinreichen Ernährung, sollten Sie Ihren Gesundheitszustand von einem Arzt überprüfen lassen. Trotz sorgfältiger Recherche und Überprüfung können sich Ernährungsempfehlungen, wissenschaftliche Erkenntnisse und Nährwertangaben seit der Drucklegung geändert haben. Eine Haftung für gesundheitliche Schäden, die aus der Anwendung der vorgestellten Ernährungsstrategien resultieren könnten, wird ausdrücklich ausgeschlossen. Die vorgestellten Ernährungspläne und mentalen Strategien basieren auf allgemeinen Erkenntnissen und müssen individuell angepasst werden. Besondere Vorsicht ist geboten bei bestehenden Vorerkrankungen, Schwangerschaft, während der Stillzeit oder bei Esstörungen in der Vorgeschichte. Alle Inhalte, einschließlich der Ernährungspläne, Rezepte und Strategien, sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung unzulässig. Die im Buch erwähnten Marken- und Produktnamen können Warenzeichen oder eingetragene Warenzeichen ihrer jeweiligen Eigentümer sein. Die verwendeten wissenschaftlichen Quellen und Studien sind im Anhang aufgeführt.

Bendis Saage

# **Schlank und fit durch Eiweiß: Endlich schlank ohne Sport**

## **Der praktische Ratgeber - einfach schlank und fit - mit ausgewogener Ernährung, Intervallfasten und mentalen Strategien zum dauerhaften Erfolg**

68 Quellen

43 Diagramme

86 Bilder

7 Illustrationen

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

von Herzen danken wir Ihnen, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Mit Ihrer Wahl haben Sie uns nicht nur Ihr Vertrauen geschenkt, sondern auch einen Teil Ihrer wertvollen Zeit. Das wissen wir sehr zu schätzen.

Abnehmen ohne Sport - ein Wunsch, den viele Menschen teilen. Doch wie ist das möglich? Dieses Buch zeigt, wie eine eiweißreiche Ernährung in Kombination mit Intervallfasten den Stoffwechsel natürlich aktiviert und die Fettverbrennung ankurbelt. Dabei wird erklärt, wie Sie ohne aufwendige Sportprogramme durch kleine Änderungen im Alltag Ihr Wunschgewicht erreichen können. Entdecken Sie, wie die richtige Proteinzufuhr zusammen mit bewährten mentalen Strategien den Weg zu einem schlankeren Körper ebnet. Das Buch liefert praktische Tipps zur Mahlzeitenplanung, erklärt die Grundlagen der Stoffwechseloptimierung und zeigt, wie Sie Ihr Essverhalten nachhaltig verbessern. Mit diesem Ratgeber lernen Sie, wie Sie durch clevere Ernährungsstrategien und sanfte Bewegung im Alltag Ihre Ziele erreichen - ganz ohne Fitnessstudio. Starten Sie noch heute Ihren Weg zu mehr Wohlbefinden und einem gesünderen Lebensstil mit diesem praxisorientierten Leitfaden.

Dieser Ratgeber bietet Ihnen verständlich aufbereitete und praxisnahe Informationen zu einem komplexen Thema. Dank selbst entwickelter digitaler Tools, die auch neuronale Netze nutzen, konnten wir umfangreiche Recherchen durchführen. Die Inhalte wurden optimal strukturiert und bis zur finalen Fassung ausgestaltet, um Ihnen einen fundierten und leicht zugänglichen Überblick zu ermöglichen. Das Ergebnis: Sie erhalten einen umfassenden Einblick und profitieren von klaren Erklärungen und anschaulichen Beispielen. Auch die visuelle Gestaltung wurde durch diese fortschrittliche Methode optimiert, damit Sie die Informationen schnell erfassen und nutzen können.

Wir bemühen uns um höchste Genauigkeit, sind aber für jeden Hinweis auf mögliche Fehler dankbar. Besuchen Sie unsere Website, um die aktuellsten Korrekturen und Ergänzungen zu diesem Buch zu finden. Diese werden auch in zukünftigen Auflagen berücksichtigt.

Wir hoffen, Sie haben viel Freude beim Lesen und entdecken Neues! Sollten Sie Anregungen, Kritik oder Fragen haben, freuen wir uns über Ihre Rückmeldung. Nur durch den aktiven Austausch mit Ihnen, den Lesern, können zukünftige Auflagen und Werke noch besser werden. Bleiben Sie neugierig!

### **Bendis Saage**

Saage Media GmbH - Team

- [www.SaageBooks.com/de](http://www.SaageBooks.com/de)
- [support@saagemedia.com](mailto:support@saagemedia.com)
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

## Schnell zum Wissen

Für ein optimales Leseerlebnis möchten wir Sie mit den wichtigsten Merkmalen dieses Buches vertraut machen:

- **Modularer Aufbau:** Jedes Kapitel ist in sich abgeschlossen und kann unabhängig von den anderen gelesen werden.
- **Fundierte Recherche:** Alle Kapitel basieren auf gründlicher Recherche und sind mit wissenschaftlichen Quellenangaben belegt. Die in den Diagrammen dargestellten Daten dienen der besseren Visualisierung und beruhen auf Annahmen, nicht auf den in den Quellen angegebenen Daten. Eine umfassende Liste der Quellen und Bildnachweise befindet sich im Anhang.
- **Verständliche Terminologie:** Unterstrichene Fachbegriffe werden im Glossar erläutert.
- **Kapitelzusammenfassungen:** Am Ende jedes Kapitels finden Sie prägnante Zusammenfassungen, die Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Punkte geben.
- **Konkrete Handlungsempfehlungen:** Jedes Subkapitel schließt mit einer Liste konkreter Ratschläge ab, die Ihnen helfen sollen, das Gelernte in die Praxis umzusetzen.

## Zusätzliche Bonus-Materialien auf unserer Website

Auf unserer Website planen wir Ihnen folgende exklusive Materialien zur Verfügung zu stellen:

- Bonusinhalte und zusätzliche Kapitel
- Eine kompakte Gesamtzusammenfassung
- Eine Hörspiel Version. (In Planung)

Die Website befindet sich derzeit noch im Aufbau.



[www.SaageBooks.com/de/fit\\_und\\_schlank-bonus-P4XPTH](http://www.SaageBooks.com/de/fit_und_schlank-bonus-P4XPTH)



# Inhaltsverzeichnis

- 1. Grundlagen der Ernährungsumstellung
  - 1. 1 Ausgewogene Ernährung
    - Eiweißreiche Lebensmittel zur Gewichtsreduktion
    - Kohlenhydrate richtig auswählen
    - Gesunde Fette im Ernährungsplan
  - 1. 2 Mahlzeitenplanung
    - Portionsgrößen optimieren
    - Zeitpunkt der Mahlzeiten
    - Smoothies als Mahlzeitenersatz
  - 1. 3 Lebensmittelauswahl
    - Sättigende Brotsorten
    - Unterstützende Gewürze und Kräuter

- 2. Bewegung im Alltag
  - 2. 1 Sanfte Bewegungsformen
    - Spazierengehen als Fettverbrenner
    - Treppensteigen im Büroalltag
    - Haushaltsaktivitäten nutzen
  - 2. 2 Aktive Entspannung
    - Dehnübungen für Zuhause
    - Körperliche Aktivität ohne Sport
    - Bewegte Mittagspause
  - 2. 3 Alltagsintegration
    - Bewegungsroutinen entwickeln
    - Aktivitätsniveau steigern
    - Körperliche Belastung dosieren

- 3. Mentale Strategien
  - 3. 1 Psychologische Grundlagen
    - Essverhaltensmuster erkennen
    - Emotionales Essen überwinden
    - Selbstmotivation stärken
  - 3. 2 Verhaltensänderung
    - Neue Gewohnheiten etablieren
    - Stressabbau ohne Essen
    - Belohnungssysteme entwickeln
  - 3. 3 Erfolgsorientierung
    - Realistische Zielsetzung
    - Rückschläge meistern
    - Fortschritte dokumentieren

- 4. Effektive Methoden
  - 4. 1 Intervallfasten
    - Fastenzeiten festlegen
    - Mahlzeitenfenster planen
    - Fastenbrechen gestalten
  - 4. 2 Stoffwechseloptimierung
    - Verdauung verbessern
    - Wasserhaushalt regulieren
    - Stoffwechsel ankurbeln
  - 4. 3 Körperperformung
    - Gesichtskontur straffen
    - Problemzonen reduzieren
    - Hautbild verbessern

- 5. Langfristiger Erfolg
  - 5. 1 Dauerhafte Umstellung
    - Ernährungsgewohnheiten festigen
    - Lebensstil anpassen
  - 5. 2 Gewichtsmanagement
    - Gewichtsschwankungen vermeiden
    - Körpersignale deuten
    - Erfolge stabilisieren
  - 5. 3 Nachhaltige Integration
    - Soziales Umfeld einbinden
    - Alltagstaugliche Lösungen
    - Flexible Anpassung
- Quellen
- Bild-Quellen

# 1. Grundlagen der Ernährungsumstellung



aben Sie sich je gefragt, warum manche Menschen trotz ständiger Diäten ihr Wunschgewicht nicht erreichen? Der Schlüssel zum Erfolg liegt nicht in kurzfristigen Crash-Diäten, sondern in einer nachhaltigen Veränderung der Essgewohnheiten. Eine durchdachte Ernährungsumstellung berücksichtigt dabei sowohl die persönlichen Vorlieben als auch wissenschaftliche Erkenntnisse zur optimalen Nährstoffversorgung. Die richtigen Lebensmittel zur richtigen Zeit können den Stoffwechsel nachhaltig positiv beeinflussen. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Grundregeln Ihre Ernährung dauerhaft optimieren - ohne Verzicht und schlechtes Gewissen.



## 1. 1 Ausgewogene Ernährung



ine ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel zu nachhaltigem Gewichtsverlust und Wohlbefinden, insbesondere bei einer proteinreichen Ernährung. Die richtige Kombination aus Makronährstoffen – Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten – kann den Stoffwechsel optimieren, das Sättigungsgefühl steigern und Heißhungerattacken minimieren. Doch die Auswahl der richtigen Lebensmittel innerhalb dieser Gruppen ist entscheidend für den Erfolg. Erfahren Sie in diesem Kapitel, wie Sie Ihre Ernährung optimal gestalten und Ihre Ziele erreichen.

*Eine erfolgreiche und nachhaltige Ernährungsumstellung basiert auf dem Zusammenspiel von mageren Proteinen, komplexen Kohlenhydraten und gesunden Fetten.*

## Eiweißreiche Lebensmittel zur Gewichtsreduktion



*Hülsenfrüchte* <sup>[i1]</sup>



*Mageres Protein* <sup>[i2]</sup>

Eiweißreiche Lebensmittel unterstützen die Gewichtsreduktion durch verschiedene Mechanismen. Sie fördern ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl, wodurch die Gesamtkalorienzufuhr sinkt [s1]. Dieser Effekt beruht auf hormonellen Reaktionen im Körper, die durch den Konsum von Protein ausgelöst werden. Gleichzeitig benötigt der Körper mehr Energie, um Protein zu verdauen und zu verwerten, was den Stoffwechsel ankurbelt und den Kalorienverbrauch erhöht. Dieser sogenannte thermische Effekt der Nahrung trägt, wenn auch in geringerem Maße, zur Gewichtsabnahme bei. Für den Muskelaufbau und -erhalt ist Protein unerlässlich. Muskelmasse wiederum verbraucht im Ruhezustand mehr Kalorien als Fettgewebe. Durch den Erhalt bzw. Aufbau von Muskelmasse während einer Diät wird der Grundumsatz erhöht und die Gewichtsreduktion begünstigt. Entscheidend für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme ist jedoch nicht nur die

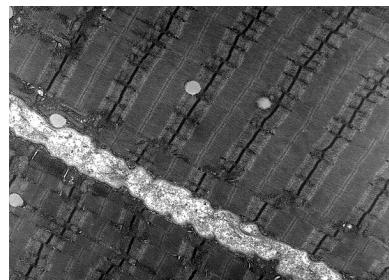


Menge, sondern auch die Art des konsumierten Proteins. Mageres Protein, wie es in Geflügel, Fisch, fettarmen Milchprodukten und Hülsenfrüchten vorkommt, liefert wertvolle

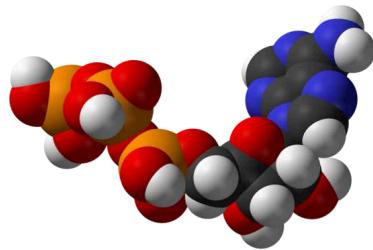
Nährstoffe bei vergleichsweise geringer Kalorienzufuhr [s1]. Ein Hähnchenbrustfilet liefert beispielsweise pro 100 Gramm rund 30 Gramm Protein und nur etwa 170 Kalorien. Im Vergleich dazu enthält ein Rindersteak mit gleichem Gewicht zwar ähnlich viel Protein, aber deutlich mehr Fett und somit auch Kalorien. Um die Vorteile von Protein für die Gewichtsreduktion optimal zu nutzen, sollten Sie daher vorwiegend magere Proteinquellen in Ihren Speiseplan integrieren und auf stark verarbeitete Produkte mit hohem Fett- und Zuckeranteil verzichten. Weitere geeignete Proteinquellen sind unter anderem:

- Eier
- Magerquark
- Thunfisch
- Linsen
- Tofu

Durch den Fokus auf magere Proteinquellen wird die Kalorienaufnahme reduziert, ohne die Proteinzufuhr zu beeinträchtigen, wodurch die Gewichtsabnahme effektiv unterstützt wird.



*Muskelmasse* [i3]



*Stoffwechsel* [i4]