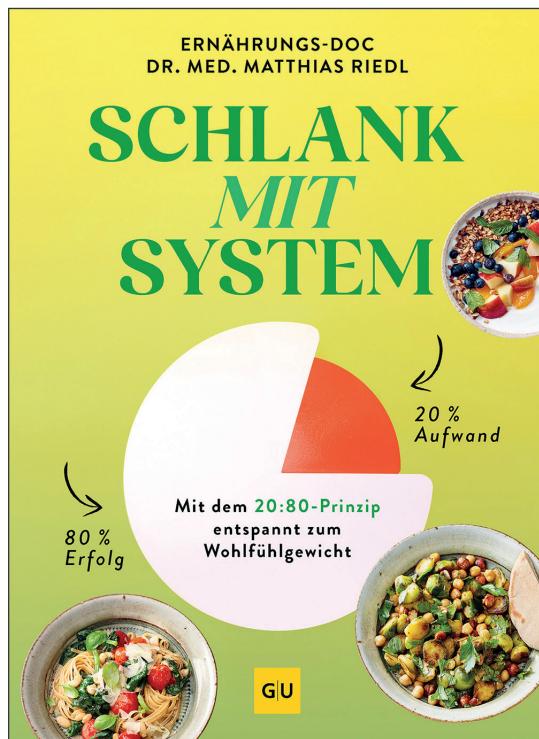




► **SACHBUCH DER WOCHE**  
zum Wochenkommentar

# Matthias Riedl: Schlank mit System.



Matthias Riedl: *Schlank mit System*. Bauchfett entspannt loswerden und stressfrei zum Wohlfühlgewicht. Gräfe&Unzer, 208 Seiten, 36.90 Franken; ISBN 978-3-8338-9982-9

Diäten sind ungesund und kontraproduktiv: Kalorienzählen und radikaler Verzicht führt oft nicht zum gewünschten Gewicht, im Gegenteil. Nach vielen Wochen des Hungerns sind die Betroffenen am Ende oft schwerer als vorher. Ernährungsmediziner Matthias Riedl geht deshalb einen anderen Weg: Bei seiner Methode behält man seine Essgewohnheiten bei. Jedenfalls fast: Man lässt nur die ungesunden Angewohnheiten weg. Er nennt es das «20:80-Prinzip»: «Nur 20 Prozent ändern und 80 Prozent Erfolg erzielen», so lautet sein Credo. «Das, worauf es ankommt, ist der Prozess des langsamens Umstellens auf eine gesündere Ernährung, die auf Sie abgestimmt ist», schreibt er. Die Idee ist es, die maximal 20 Prozent wirklich schädlichen Gewohnheiten loszuwerden – und schon purzeln die Kilos. Das ist kein Hokuspokus, sondern, wie Riedl schreibt, ein «wissenschaftlich begründetes und auf Leitlinien basierendes Changemanagement-Modell zur optimierten Ernährung». Verbote gibt es dabei nicht: Die wichtigsten Nährstoffe, also Eiweiße, Fett und Kohlenhydrate, gehören auf den Teller. Aber in den richtigen Mengen und der richtigen Qualität. «Entscheidend», sagt Riedl, «ist das Eiweiß.» Dazu kommen gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate wie Ballaststoffe. «Dieser Mix hilft dem Körper, sich wohlzufühlen und Gewicht zu verlieren, ganz ohne Hungern.» Die Art und die Verarbeitung der Fette und Carbs sei dabei häufig wichtiger als die Menge. Es geht also nicht vorrangig um low carb oder low fat.



## Die Empfehlung von Matthias Zehnder

Wie immer in seinen Büchern belassen es Matthias Riedl und sein Team nicht bei der Theorie, sondern bieten auch konkrete Rezepte, wie man sich im Alltag gesund ernähren kann. In Diesem Buch gibt es gesundere Rezepte zu den Themen Frühstück, Sattmacher und Dessert.

<https://www.matthiaszehnder.ch/buchtipp>