

ABNEHMEN FÜR NORMALE MENSCHEN

Ich will abnehmen ...

aber ich will trotzdem **Pizza** essen.

Mit Genuss. Mit Alltag. Mit einem Plan.



WILLI NEUFELD

48 Seiten · 6 Rezepte · 4 Wochen zum Anfangen

Für Erwachsene. Für den Alltag.

Ein praktischer Ratgeber, keine individuelle Behandlung.

Dieses Buch richtet sich an Erwachsene, für die eine Gewichtsabnahme sinnvoll ist. Es erklärt Grundlagen und gibt Vorschläge zum Ausprobieren. Dein Körper, deine Gesundheit und dein Energiebedarf lassen sich daraus nicht vollständig beurteilen.

Bei Schwangerschaft oder Stillzeit, Untergewicht, einer aktuellen oder früheren Essstörung sowie Erkrankungen oder Medikamenten, die Ernährung und Gewicht beeinflussen, besprich Veränderungen vorher mit einer qualifizierten Fachperson. Für Kinder und Jugendliche ist dieser Abnehmplan nicht gedacht. [1, 8]

Anhaltender Schwindel, starke Erschöpfung, ausbleibende Menstruation oder zunehmende Angst vor Essen sind Gründe, den Abnehmversuch zu unterbrechen und Unterstützung zu suchen. Mehr Kontrolle ist dann keine gute Antwort.

So sind Zahlen und Beispiele gemeint

Alle Personen, Tagespläne und Rechenbeispiele sind frei erfunden. Kalorienangaben sind Beispiele oder ausdrücklich bezeichnete Näherungen, keine Vorgabe für deinen Bedarf. Die Rezepte sind eigene Rezeptvorschläge und wurden nicht in einer Testküche geprüft. Fotos sind KI-generierte Stimmungsbilder; sie bilden nicht zwingend die exakten Rezeptmengen ab.

Willi Neufeld · Ausgabe 1.0 · September 2026

Text und Gestaltung mit KI-Unterstützung. Quellenstand: 28.09.2026.
Keine medizinische Fachprüfung ausgewiesen.

Pizza darf bleiben.

Dein Alltag muss nicht verschwinden, damit sich dein Gewicht verändern kann.

Vielleicht kennst du diesen Ablauf: Montag wird alles anders. Keine Süßigkeiten. Keine Pizza. Jeden Tag Sport. Bis Donnerstag hältst du durch. Freitag kommt eine Einladung. Danach fühlt es sich an, als wäre die ganze Woche umsonst gewesen.

Dieses Buch setzt früher an: bei einem Plan, der eine Einladung überhaupt aushält. Du darfst Lebensmittel mögen. Du darfst wenig Zeit haben. Und du musst aus dem Abnehmen kein zweites Vollzeitprojekt machen.

Drei Entscheidungen reichen für den Anfang

- **Eine Grundlage:** Mahlzeiten, die dich ausreichend versorgen und im Alltag funktionieren.
- **Ein Spielraum:** Lieblingsessen bewusst einbauen, statt sie für immer zu verbieten.
- **Ein nächster Schritt:** Nach einem chaotischen Tag zur nächsten normalen Mahlzeit zurückkehren.

„Normale Menschen“ beschreibt hier Menschen mit Arbeit, Familie, Terminen, Lust auf Essen und begrenzter Energie. Es bewertet keinen Körper. Du musst dir Respekt nicht erst durch eine kleinere Kleidergröße verdienen.

Deine erste Aufgabe

Vervollständige diesen Satz: „Ich möchte etwas verändern, weil ...“ Suche einen Grund, der dir gehört. Mehr Ausdauer, Wohlbefinden oder Beweglichkeit sind genauso ernst zu nehmen wie eine Zahl auf der Waage.

Die Grundlage ist einfach. Die Umsetzung ist persönlich.

Ein Defizit bedeutet: Über längere Zeit nimmst du weniger Energie auf, als dein Körper verbraucht.

Kalorien sind eine Einheit für Energie. Dein Körper braucht sie für Atmung, Kreislauf, Temperatur, Verdauung und Bewegung. Der Verbrauch besteht also nicht nur aus dem Sportprogramm. Auch ein gewöhnlicher Arbeitstag braucht Energie.

Ein länger anhaltendes Energiedefizit ist die Grundlage einer Gewichtsabnahme. Einzelne Lebensmittel sind dafür weder Zaubermittel noch grundsätzlich verboten. Kleine Mengen energiereicher Lieblingsspeisen können in einen Abnehmplan passen. [2]

Begriff	Bedeutung
Erhaltungsbedarf	Die Energiemenge, bei der dein Gewicht über längere Zeit ungefähr stabil bleibt.
Defizit	Du nimmst im Mittel weniger Energie auf als du verbrauchst.
Überschuss	Du nimmst im Mittel mehr Energie auf als du verbrauchst.

Die Rechnung erklärt das Prinzip. Sie erklärt nicht automatisch, warum dir Essen gerade leicht oder schwer fällt. Schlaf, Zeit, Geld, Medikamente, Gesundheit und Umgebung gehören ebenfalls zu deinem Alltag.

Merksatz

Ein Defizit ist kein Wettbewerb im Wenigessen. Ein brauchbarer Plan lässt genug Raum für normale Mahlzeiten, Nährstoffe und ein Leben außerhalb des Essens.

Abnehmen ohne Kalorien zählen.

Du kannst Verhalten verändern, ohne jede Mahlzeit auszurechnen.

Auch ohne Tracking bleibt die Energiebilanz wirksam. Du gehst nur über konkrete Gewohnheiten an sie heran. Entscheidend ist, ob deine Auswahl und deine Mengen für dich langfristig passen.

Dein Start mit drei Ankern

- **Eine verlässliche Mahlzeit:** Wähle Frühstück, Mittag- oder Abendessen und baue sie mit einer Eiweißquelle, Gemüse oder Obst und einer sättigenden Beilage auf.
- **Ein bewusstes Extra:** Nimm Süßes oder Chips auf einen Teller oder in eine Schüssel. Entscheide vor dem Essen über eine erste Portion und prüfe danach erneut deinen Hunger.
- **Ein Getränketausch:** Ersetze ein regelmäßig getrunkenes kalorienhaltiges Getränk durch Wasser oder ungesüßten Tee, wenn dir das leichtfällt.

Beispiel: Nach der Arbeit landest du regelmäßig sehr hungrig am Snackschrank. Dein Versuch ist deshalb kein Süßigkeitenverbot, sondern ein vorbereitetes belegtes Brot plus Gemüse. Danach entscheidest du, ob du noch Schokolade möchtest.

Zwei Wochen ausprobieren

Notiere nur: Was habe ich umgesetzt? Wie hungrig war ich? War es alltagstauglich? Wenn sich über mehrere Wochen nichts in die gewünschte Richtung verändert, passe einen Baustein an. Mehr dazu auf Seite 41.

Diese Methode braucht genauso Rückmeldung wie ein Kalorientagebuch. Sie ist ein anderer Zugang, keine Garantie.

Du darfst die Pizza wirklich essen.

Sie muss dafür nicht aus Blumenkohl bestehen.



Lieblingssessen bewusst einplanen. Das Foto zeigt eine illustrative Servieridee.

Du kannst eine normale Pizza wählen. Überlege vorher, worauf du Lust hast und wie hungrig du bist. Kleine Pizza, geteilte Pizza oder Reste für morgen sind Möglichkeiten. Eine ganze Pizza ist kein moralisches Problem; sie muss aber zur gesamten Energieaufnahme und deinem Hunger passen.

Mach aus dem Pizzatag keinen Hungertag. Iss davor normale, ausgewogene Mahlzeiten. Wenn du völlig ausgehungert bestellst, wird eine bewusste Entscheidung oft schwieriger.

Der Satz für danach

„Das war eine Mahlzeit. Meine nächste Mahlzeit ist wieder eine normale Mahlzeit.“ Du musst dir Pizza weder durch Sport verdienen noch am Folgetag abtrainieren.

Die Speisekarte braucht keinen Taschenrechner.

Entscheide zuerst, was dir an diesem Essen wichtig ist.

Vorher

Schau dir die Karte an, wenn dir das hilft. Möchtest du hauptsächlich Pizza, ein Dessert oder einen langen Abend mit mehreren Gängen? Du musst nicht automatisch alles nehmen, nur weil es angeboten wird. Du musst aber auch nicht die kalorienärmste Option wählen.

Währenddessen

Bestelle eine Mahlzeit, die du wirklich möchtest. Sauce oder Dressing separat, eine Beilage teilen oder Reste mitnehmen sind einfache Möglichkeiten, die Menge selbst zu bestimmen. Restaurantportionen sind nicht automatisch auf deinen persönlichen Bedarf abgestimmt. [4]

Danach

Beurteile den Abend nicht als bestanden oder durchgefallen. Frag dich lieber: War ich angenehm satt? Hatte ich Spaß? Was würde ich beim nächsten Mal gleich machen? Wenn du deutlich mehr gegessen hast als geplant, endet die Information genau dort. Sie verpflichtet zu keiner Strafe.

Beispielentscheidung

„Ich nehme die Pasta, auf die ich Lust habe, Wasser dazu und entscheide nach dem Essen, ob ich noch ein Dessert möchte.“ Das ist eine Möglichkeit, keine Pflichtreihenfolge.

Beim Tracking genügt eine plausible Näherung. Rezepte, Ölmenge und Portionsgrößen schwanken. Du kannst ein unbekanntes Restaurantgericht nicht auf zehn Kalorien genau bestimmen.

Schokolade braucht keinen Schummeltag.

Ein geplanter Genussmoment kann leichter sein als ein ständiges Verbot.

Wenn ein Lebensmittel nur am „Cheat Day“ erlaubt ist, bekommt es schnell eine besondere Rolle. Dieses Buch verwendet deshalb keine Schummelmahlzeiten. Essen ist keine Prüfung, bei der du betrügst.

Genuss in drei Schritten

- **Auswählen:** Was möchte ich tatsächlich? Eine gute Schokolade kann passender sein als drei Ersatzprodukte.
- **Portionieren:** Eine erste Portion auf einen Teller legen. Die Packung muss nicht dauerhaft neben dir liegen.
- **Wahrnehmen:** Essen, schmecken und danach prüfen. Möchte ich mehr, bin ich noch hungrig oder war es vor allem Gewohnheit?

Es gibt keine magische Menge Süßigkeiten, die für alle Menschen funktioniert. Häufigkeit, Portionsgröße und die übrige Ernährung zählen zusammen. Eine 80/20-Regel kann als lockere Idee dienen, ist aber keine wissenschaftliche Pflichtquote und muss nicht berechnet werden.

Wenn du Kalorien nutzt

Rechne mit dem Etikett. Fiktives Beispiel: 540 kcal je 100 g ergeben bei 25 g ungefähr 135 kcal. Das zeigt eine Portion, keine tägliche Empfehlung.

Süßigkeiten dürfen Teil des Plans sein. Sie müssen weder verdient noch mit besonders strengem Essen davor und danach verrechnet werden.

Worauf die Grundlagen beruhen.

Primärquellen und öffentliche Gesundheitsinformationen.
Abgerufen am 28.09.2026.

[1] NHS · Lose weight. Lebensstil, Schlaf und Hinweise für Menschen mit gesundheitlichen Besonderheiten.
nhs.uk/better-health/lose-weight

[2] NIDDK · Some Myths about Nutrition & Physical Activity. Energiebilanz und die Einordnung von Lieblingslebensmitteln.
niddk.nih.gov · Nutrition & Physical Activity Myths

[3] NIDDK · Body Weight Planner. Individuelle Bedarfsschätzung, Zeitverlauf und Grenzen des Rechners.
niddk.nih.gov · Body Weight Planner

[4] NIDDK · Food Portions: Choosing Just Enough for You. Portionsgrößen, Etiketten und Essen außer Haus.
niddk.nih.gov · Food Portions

[5] DGE · Gut essen und trinken. Allgemeine Empfehlungen für eine gesundheitsfördernde Lebensmittelauswahl.
dge.de · Die DGE-Empfehlungen

[6] DGE · Referenzwerte: Ballaststoffe. Richtwert für die tägliche Zufuhr bei Erwachsenen.
dge.de · Ballaststoffe

Die Quellen unterstützen die genannten Grundlagen. Die Beispielwochen, Rezepte, Gesprächssätze und Arbeitsblätter wurden für dieses Buch entwickelt; sie sind keine von diesen Institutionen geprüften Programme.

Nicht perfekt. Wiederholbar.

Du brauchst keinen Neustart. Du brauchst eine nächste passende Entscheidung.

[7] DGE · FAQ Alkohol. Energiegehalt und gesundheitliche Einordnung.

dge.de · FAQ Alkohol

[8] NIDDK · Choosing a Safe & Successful Weight-loss Program. Realistische Ziele und langfristige Unterstützung.

niddk.nih.gov · Weight-loss Programs

[9] NIDDK · Definition & Facts for Binge Eating Disorder.

Essanfälle und Kontrollverlust.

niddk.nih.gov · Binge Eating Disorder

[10] WHO · Physical activity. Bewegungsempfehlungen für Erwachsene.

who.int · Be Healthy: Physical activity

[11] BZfE · Ballaststoffe: gut für den Darm. Quellen und schrittweise Steigerung.

bzfe.de · Ballaststoffe

[12] BfR · Vorkochen für mehrere Tage. Hygiene, Kühlung und Umgang mit zubereiteten Speisen.

bfr.bund.de · Vorkochen für mehrere Tage

Dein nächster Schritt

Wähle eine Mahlzeit, eine Gewohnheit oder eine Situation aus diesem Buch. Probiere deine Änderung aus. Pizza darf dabei bleiben.