

Dr. med. Winfried Keuthage



**SPIEGEL  
Bestseller-  
Autor**

Abnehmen mit der  
**HAWEI  
METHODE**

**Die revolutionäre Formel aus  
HAFER & EIWEISS**



**Insulinresistenz  
nachhaltig  
durchbrechen**

**Mit über 60  
Hafer-Eiweiß-  
Rezepten**

**Ohne Heißhunger  
dauerhaft Gewicht  
verlieren**

**G|U**

# Abnehmen mit dem heimischen Superfood Hafer

Warum ist Abnehmen so schwer? Das liegt an sieben Gegenspielern: Gehirn, Muskelabbau, Insulinresistenz, Hunger, Stress, eine gestörte Darmflora sowie Alkoholkonsum.

Mit der HAWEI-Methode zeigt uns der renommierte Diabetologe und Bestsellerautor Dr. med. Winfried Keuthage eine äußerst effektive Strategie, diesen Gegenspielern entgegenzutreten.

Die beiden Stars der HAWEI-Methode: Hafer und Eiweiß.

## So hilft die HAWEI-Methode beim Abnehmen:

- Die Hafertage senken eine Insulinresistenz und reduzieren den Insulinbedarf bei Typ-2-Diabetes.
- Das Beta-Glucan im Hafer reguliert den Blutzuckerspiegel.
- Hafer hat einen hohen Ballaststoffgehalt und stärkt die Darmflora.
- Dank ihres hohen Eiweißgehalts machen die HAWEI-Rezepte lange satt.
- Die hohe Eiweißzufuhr verhindert den Muskelabbau und damit den Jo-Jo-Effekt.

# Inhalt

Gesund und nachhaltig abnehmen	4	Hafertage zum Abnehmen	52
<b>Strategien des Körpers</b>	<b>6</b>	Der gemäßigte Hafertag	54
Eine Frage der Energiebilanz	8	Der individuelle Hafertag	56
Das Gehirn und wie es das Gewicht steuert	15	Den Lebensstil optimieren	58
Muskelabbau – der Verbrennungsmotor im Ruhemodus	16	<b>Die HAWEI-Rezepte</b>	<b>60</b>
Eiweißshakes und Formula-Diäten	20	Die Basis: Hafer und Eiweiß	62
Insulinresistenz – der Zucker bleibt vor der Tür	22	Obst und Gemüse	67
Hunger ist nicht gleich Hunger	28	Meal Prep	68
Stress – wenn die Hormone das Abnehmen verhindern	34	Hafertage	70
Die Darmflora – »schlechte« Bakterien machen dick	36	Frühstück	74
Alkohol – bitte nur maßvoll	39	Brot und Aufstriche	86
Was kann Ihr Arzt tun?	40	Schnelle Tasse HAWEI	94
<b>Die HAWEI-Methode</b>	<b>42</b>	Salate und Dressings	100
Hafer und Eiweiß – ein Dream-Team	44	Suppen und Eintöpfe	106
Im Hafer stecken zahlreiche gesunde Inhaltsstoffe	45	Snacks und Beilagen	116
Eiweiß macht lange satt	48	Herzhafte Hauptgerichte	130
		Kinderteller	146
		Süßes	158
		Bücher und Links	172
		Sachregister	173
		Rezeptregister	174
		Impressum	176

# Gesund und nachhaltig abnehmen

---

Zahllose Zeitschriften und Bücher beschäftigen sich mit dem Thema Abnehmen, die beschriebenen Diäten verhelfen angeblich in kürzester Zeit zum persönlichen Wunschgewicht. Lebensmittelkonzerne bewerben zahlreiche Produkte, die das Abnehmen unterstützen sollen. Dennoch ist mehr als die Hälfte der deutschen Bevölkerung übergewichtig und die meisten würden ihr Gewicht gern reduzieren. Wie passt all das zusammen?

In meiner Praxis für Diabetes und Ernährungsmedizin in Münster begleite ich seit 20 Jahren Patienten beim Abnehmen. Ich kann Ihnen versichern: Abnehmen erfordert eine dauerhafte Umstellung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens. Kurzfristige Diäten mögen kurzzeitige Erfolge zeigen, langfristig schaden sie jedoch sogar.

## WARUM DIÄTEN NICHT FUNKTIONIEREN

Diäten bedeuten für unseren Körper Stress, in dessen Folge er seinen Stoffwechsel runterfährt. Er fällt in eine Art Winterschlaf. Ist die Diät vorbei, bleibt der Körper im Energiesparmodus, er fährt den Stoffwechsel nicht wieder auf das Ausgangsniveau hoch. Es könnte ja jederzeit der nächste Nahrungsengpass – die nächste Diät – kommen. Schon sitzen wir in der Diätfalle. Nach einer kurzfristigen Diät haben wir das verlorene Gewicht schnell wieder drauf – und nicht selten zeigt die Waage sogar mehr Kilo an als vorher. Der sogenannte Jo-Jo-Effekt ist eingetreten. Wie unser Körper das macht? Nun, das ist ein komplexes Zusammenspiel aus Hormonen und Regelkreisen, das im ersten Teil des Buches ausführlich beschrieben wird. Dort lernen Sie auch die sieben Gegenspieler kennen, die Ihnen das Abnehmen so schwer machen.

## ABNEHMEN MIT DER HAWEI-METHODE

Der zweite Teil des Buches beschreibt die HAWEI-Methode, die Ihnen beim Abnehmen helfen wird. Dort geht es unter anderem um die Hafertage: Diese haben eine mehr als 100 Jahre lange Tradition und werden von vielen Diabetologen für Menschen mit Typ-2-Diabetes und Insulinresistenz empfohlen. Bei vielen meiner Patienten sinkt infolge der Hafertage nicht nur der Blutzuckerspiegel, sondern auch das Körpergewicht. Auch meine übergewichtigen Patienten ohne Diabetes profitieren von den Hafertagen.

Was kann Ihnen sonst noch beim Abnehmen helfen? Langfristig die besten Erfolge verspricht eine eiweißreiche Ernährung. Wir, das heißt, mein Team aus Ökotrophologinnen, Diätassistentinnen und Ernährungsmedizinern, haben dafür Rezepte entwickelt. Sie erfahren, wie Sie eiweißreiche Mahlzeiten mit natürlichen Zutaten zubereiten und sich gesund und ballaststoffreich ernähren können. Das wird möglich durch die revolutionäre Kombination aus hafer- und eiweißreichen Lebensmitteln.

## ABWECHSLUNGSREICHE REZEPTE

Im dritten Teil des Buches finden Sie eine große Auswahl an Rezepten, die es Ihnen erlauben, jeden Tag ein oder zwei Hafer-Eiweiß-Mahlzeiten zu essen, ohne dass es geschmacklich eintönig wird. Dafür haben wir bekannte Rezepte variiert, wie zum Beispiel Brot, Quiche oder Pizza, aber auch viele neue Rezepte kreiert.

Machen Sie sich auf einfache und leckere Weise die vielfältigen gesundheitlichen Vorteile des Hafers zunutze. Von diesen profitieren insbesondere Menschen mit einer Insulinresistenz, zum Beispiel mit Typ-2-Diabetes, sowie Menschen mit erhöhten Cholesterinwerten. Aber auch wenn Sie keine gesundheitlichen Probleme haben, tragen die Rezepte dazu bei, dass Sie noch lange gesund bleiben. Probieren Sie es aus!

Münster, im November 2022

*Dr. med. Winfried Keuthage*

**Warum Abnehmen schwerfällt**

# **STRATEGIEN DES KÖRPERS**

**Viele Menschen wünschen sich nichts sehnlicher, als ihr Wunschgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten. Doch egal, ob dieses 30 Kilo entfernt ist oder drei – häufig klappt es einfach nicht. Der Körper macht ihnen einen Strich durch die Rechnung. Warum das so ist, erfahren Sie in diesem Kapitel.**

# Eine Frage der Energiebilanz

**O**b wir zunehmen, abnehmen oder unser Gewicht halten, hängt von der Energiebilanz ab. Dieser Begriff bezeichnet das Verhältnis zwischen der Energie, die wir unserem Körper zuführen, und der Energie, die unser Körper verbraucht. Daran sind viele Faktoren beteiligt, wie die Abbildung auf der rechten Seite zeigt.

Die Einheit für Energie ist die Kalorie, wir reden also von Kalorienzufuhr und Kalorienverbrauch. Korrekt würde es übrigens Kilokalorie heißen, doch ich verwende in diesem Buch den gebräuchlicheren Begriff Kalorie.

## DIE KALORIENZUFUHR ERMITTELN

Wie viele Kalorien Sie zu sich nehmen, können Sie leicht herausfinden. Führen Sie über einen bestimmten Zeitraum, beispielsweise zwei Wochen, ein lückenloses Ernährungprotokoll und addieren Sie die aufgenommenen Kalorien. Der Durchschnittswert entspricht Ihrer Kalorienzufuhr.

War in diesem Zeitraum Ihr Gewicht konstant, muss die Kalorienbilanz ausgeglichen gewesen sein – das bedeutet, Sie haben so viele Kalorien zu sich genommen, wie Sie verbraucht haben.

## Die drei Makronährstoffe

Die Kalorienzufuhr ist von vielen Faktoren abhängig, unter anderem von der Menge und der Kaloriendichte der Lebensmittel, die Sie zu sich nehmen.

Kalorien finden sich in den drei sogenannten Makronährstoffen:

- > Kohlenhydrate enthalten 4 Kalorien pro Gramm.
- > Eiweiße enthalten 4 Kalorien pro Gramm.
- > Fette enthalten 9 Kalorien pro Gramm.

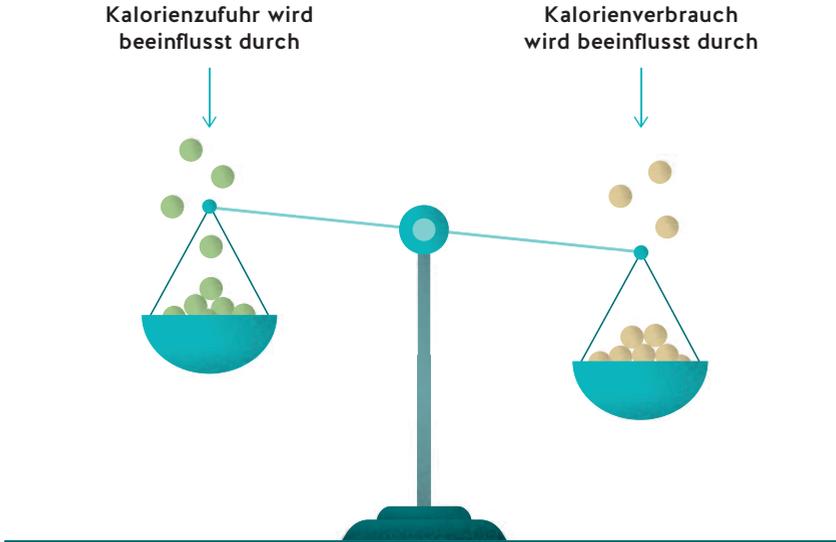
Kein Makronährstoff, aber ein weiterer Energielieferant ist Alkohol, der 7 Kalorien pro Gramm enthält.

Fettreiche Lebensmittel haben die höchste Energiedichte und sättigen – bei vergleichbarer Kalorienmenge – am schlechtesten. Ähnlich ungünstig für die Sättigung sind gezuckerte Getränke. Eine geringe Energiedichte und einen im Vergleich dazu hohen Sättigungsgrad hat eine Kombination aus eiweißreichen und ballaststoff-/wasserreichen Lebensmitteln.



**Führen Sie über mehrere Tage ein lückenloses Ernährungstagebuch und ermitteln Sie so Ihre Kalorienzufuhr und Ihren Verbrauch.**

## ENERGIEBILANZ



- Größe und Anzahl der Mahlzeiten
- Lebensmittelauswahl (z. B. Kaloriendichte)
- Magendehnung
- Hungergefühl
- Hormone
- Verwertung und Aufnahme von Kalorien im Darm
- Schlafqualität
- Umfeld und Kultur
- emotionale Gründe (Stress, Ziele, Willenskraft)
- Gesundheitszustand (z. B. Schluck- und Kaubeschwerden)
- Medikamente (z. B. Psychopharmaka, Antidiabetika)

- Grundumsatz
- Leistungsumsatz
- körperliche Aktivität und Sport
- Alter
- Geschlecht
- Körpergewicht
- Körperzusammensetzung (Verhältnis Muskel- zu Fettgewebe)
- »Diätkarriere«
- Gesundheitszustand (z. B. Schilddrüsenüberfunktion)
- Medikamente (z. B. Cortison, Antihypertensiva)

Die Energiebilanz ist das Verhältnis zwischen der Energie, die wir unserem Körper zuführen, und der Energie, die unser Körper verbraucht. Dabei spielt es zum Beispiel eine Rolle, was wir essen und wie viel wir uns bewegen. Es gibt aber noch viele weitere Faktoren, wie beispielsweise Gesundheitszustand und Lebensstil.

## KALORIENVERBRAUCH

Um den Kalorienverbrauch zu ermitteln, gibt es verschiedene Rechner, welche meist Alter,

Geschlecht, Körpergröße und Alltagsaktivitäten berücksichtigen. Sie bieten einen guten Anhaltspunkt, wenn auch nicht alle Einflussfaktoren berücksichtigt werden.

Hier können Sie Ihren ungefähren Kalorienverbrauch berechnen: [www.hawei.online](http://www.hawei.online)



Der gesamte Kalorienverbrauch unseres Körpers wird als Gesamtumsatz bezeichnet. Er setzt sich zusammen aus Grundumsatz, Leistungsumsatz sowie nahrungsinduzierter Thermogenese.

## Gesamtumsatz

- > Grundumsatz
- > Leistungsumsatz
  - > Verbrauch durch Alltagsaktivitäten
  - > Verbrauch durch sportliche Aktivitäten
- > Nahrungsinduzierte Thermogenese

## Grundumsatz

Der Grundumsatz umfasst die Energie, die der Körper in Ruhe benötigt, um die lebensnotwendigen Funktionen aufrechtzuerhalten. Das sind insbesondere die Steuerung der Körpertemperatur, die Zellregeneration, die Atmung, die Verdauung und die Durchführung von Transportprozessen.

Der Grundumsatz beträgt etwa zwei Drittel des Gesamtumsatzes und wird unter anderem beeinflusst vom Geschlecht, Körpergewicht und Alter, von der körperlichen Konsti-

tution, also von Erkrankungen und Entzündungen, sowie von Medikamenten, zurückliegenden Diäten und Hormonen. Außerdem besteht ein enger Zusammenhang zwischen dem Grundumsatz und der Muskelmasse. Weniger Muskelmasse verbraucht weniger Energie. Oder anders ausgedrückt: Regelmäßiges Krafttraining und körperliche Aktivitäten führen zu einer Erhöhung der Muskelmasse und folglich zu einem höheren Grundumsatz.

## Leistungsumsatz

Als Leistungsumsatz wird die Summe aus sportlichen und Alltagsaktivitäten bezeichnet. Der Kalorienverbrauch beim Sport ist abhängig von der Intensität sowie vom Trainingszustand und wird insgesamt oft überschätzt. So kann der Kalorienverbrauch im Alltag – also bei nicht sportlichen Aktivitäten wie zum Beispiel Spazierengehen, Treppensteigen und Hausarbeit – am Ende des Tages deutlich höher sein als der Verbrauch bei einer Sparteinheit.

## Nahrungsinduzierte Thermogenese

Um die Nahrung im Magen-Darm-Trakt zu verwerten, sie umzuwandeln und zu speichern, benötigt unser Körper Energie. Dieser Prozess wird als Thermogenese bezeichnet: das Aufwenden von Energie, um die Nahrung aufzuschließen und zu verwerten. Für die Verbrennung der verschiedenen Makronährstoffe wird unterschiedlich viel Energie aufgewendet.

- > Um Fett zu speichern, werden lediglich zwei bis vier Prozent der aufgenommenen Kalorien benötigt.

- > Um Zucker in den Zuckerspeicher Glykogen umzuwandeln, sind fünf Prozent der Kalorien notwendig.
- > Die Verwertung von Eiweiß verbraucht 25 bis 30 Prozent der aufgenommenen Kalorien. Mit anderen Worten: Von 100 Kalorien aus Eiweiß werden 25 bis 30 Kalorien direkt verbraucht!

## ABNEHMEN KLINGT SIMPEL: EIN KALORIENDEFIZIT MUSS SEIN

Wer abnehmen will, muss weniger Kalorien zu sich nehmen, als er verbraucht. Dabei geht es nicht darum, weniger zu essen oder gar zu hungern, sondern um die Auswahl der richtigen Lebensmittel mit einer geringen Kaloriendichte. Was so simpel klingt, ist leider in der Umsetzung oftmals sehr schwer. Denn unser Gehirn akzeptiert kein Kaloriendefizit und versucht buchstäblich alles, um es zu vermeiden: Verschiedene Mechanismen sorgen dafür, dass die Kalorienzufuhr erhöht und der Verbrauch gesenkt wird.



**Notieren Sie, wie viel Zeit Sie für die verschiedenen Aktivitäten am Tag aufwenden, zum Beispiel Schlafen, Arbeiten oder Fernsehen. Wie viele davon sind mit Bewegung verbunden? Meist lässt sich der Bewegungsanteil deutlich erhöhen.**

So werden zum Beispiel Hormone ausgeschüttet, die Heißhunger verursachen, sodass wir mehr und unkontrolliert essen. Und um den Kalorienverbrauch zu reduzieren, wer-

den Grund- und Leistungsumsatz verringert, zum Beispiel indem der Körper dafür sorgt, dass wir uns weniger bewegen.

Auf der Suche nach Energie plündert der Körper zusätzlich seine Zuckervorräte in Muskulatur und Leber (die sogenannten Glykogenspeicher). Reicht das nicht aus, holt er sich Kalorien aus Muskel- und Fettgewebe. In der Folge wird Muskulatur und damit ein wichtiger Kalorienverbraucher abgebaut. All dies geschieht, ohne dass es uns bewusst ist, hormonell gesteuert und mit starken emotionalen Anreizen.

### So reagiert unser Körper auf ein Kaloriendefizit

- > **Der Hunger nimmt zu.**
- > **Zur Energiegewinnung wird Muskeleiweiß benötigt.**
- > **Muskulatur wird abgebaut.**
- > **Der Grundumsatz sinkt.**
- > **Der Leistungsumsatz sinkt.**

Angenommen, Sie nehmen täglich 500 Kalorien weniger zu sich. Sie nehmen ab, aber der Körper tut alles, um das Kaloriendefizit auszugleichen, bis nach einer Weile die Kalorienbilanz wieder ausgeglichen ist – auf abge- senktem Niveau. In der Folge erreicht Ihr Körpergewicht ein Plateau und stagniert, typischerweise nach drei bis sechs Monaten und durchschnittlich bei fünf bis maximal zehn Prozent unterhalb des Ausgangsge-

wichtiges. Immer vorausgesetzt, Sie bleiben dabei, täglich 500 Kalorien weniger aufzunehmen als zuvor.

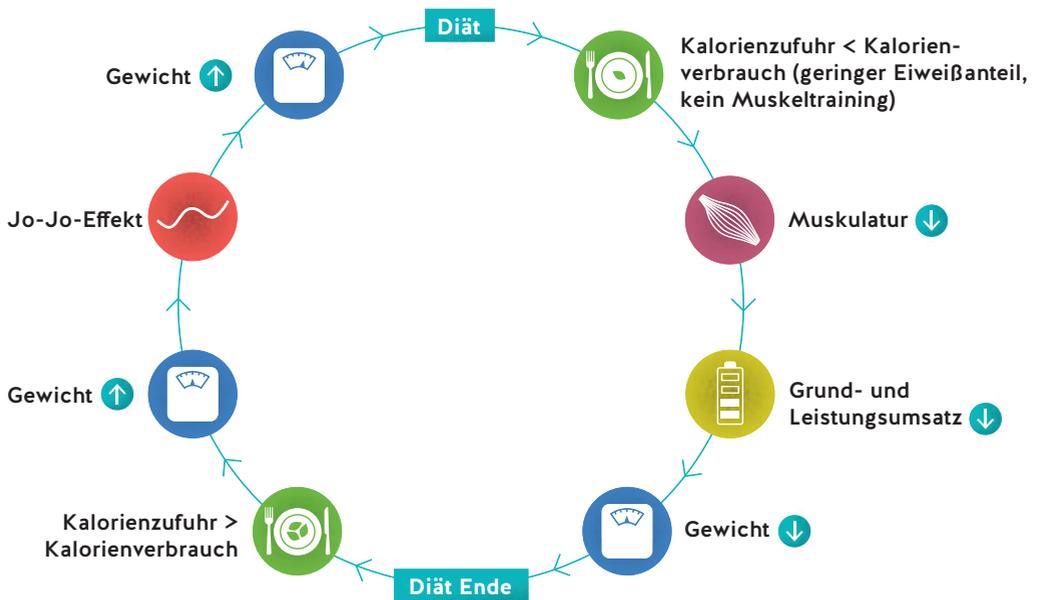
### Jo-Jo-Effekt

Nicht selten ist einige Zeit nach Ende der Diät das Körpergewicht sogar höher als das Ausgangsgewicht. Dieses wissenschaftlich sehr gut untersuchte Phänomen wird Jo-Jo-Effekt genannt.

Wie beschrieben, senkt unser Körper bei einer Diät den Kalorienverbrauch. Ist die Diät

vorbei, erhöht er den Verbrauch nicht wieder auf das Ausgangsniveau. Er fürchtet, das Kaloriendefizit könnte sich wiederholen, und er baut sozusagen vor. Das bedeutet aber auch: Essen Sie nach der Gewichtsreduktion wie vorher, führt dies zu einem Kalorienüberschuss. Das Körpergewicht steigt an und landet nicht selten sogar oberhalb des Ausgangsgewichtes. Um den Jo-Jo-Effekt zu verhindern, hilft es, die Muskulatur zu erhalten (siehe Kapitel »Muskelabbau – der Verbrennungsmotor im Ruhemodus«).

## TEUFELSKREIS DIÄTEN



# Hunger ist nicht gleich Hunger

**E**iner der mächtigsten Gegenspieler beim Abnehmen ist der Hunger. In der Evolutionsgeschichte des Menschen hat es sich als Überlebensvorteil erwiesen, wenn wir uns – vom Hunger getrieben – rechtzeitig auf die Suche nach Essen machten. Am Ende haben diejenigen überlebt, die in der Lage waren, durch Jagen und Sammeln ausreichend Nahrung zu besorgen. Doch Hunger ist nicht gleich Hunger. Es lassen sich verschiedene Arten unterscheiden: Vom Heißhunger habe ich bereits mehrmals gesprochen, es gibt aber auch Gefühlshunger und Sinneshunger.

## HEISSHUNGER

Um abzunehmen, ist ein Kaloriendefizit notwendig. Idealerweise nehmen wir gesunde Nahrungsmittel zu uns, die uns lange satt machen, wenig Kalorien haben und den Insulinspiegel nicht in die Höhe schießen lassen. Gelingt uns das nicht, bekommen wir Hunger. Hunger baut sich langsam auf und ist nicht situationsabhängig. Oft können wir diesen Hunger anfangs noch ignorieren oder uns ablenken, auch wenn der Magen ein wenig knurrt. In jedem Fall lässt er sich in dieser Phase mit einem Apfel oder einer Schale Haferflocken leicht vertreiben. Doch je länger

wir nichts essen, desto spürbarer werden die körperlichen Signale, welche vor allem durch die Stresshormone Adrenalin und Cortisol vermittelt werden. In der Folge lässt die Konzentration nach, unsere Laune wird schlechter oder uns wird sogar kalt.

Im weiteren Verlauf bezeichne ich diesen Hunger als Heißhunger, wobei ich betonen möchte, dass die Übergänge vom »normalen« Hunger zum Heißhunger fließend sind. Die Gefahr beim Heißhunger ist, dass Sie oft mehr, ungesünder und unkontrollierter essen, als es gut wäre.

Der Heißhunger vergeht erst dann, wenn das Kaloriendefizit ausgeglichen wird.



**Vermeiden Sie, dass aus »normalem« Hunger Heißhunger wird, indem Sie rechtzeitig etwas essen. Oft genügt schon etwas Obst oder eine Schale Haferflocken.**

In unserer westlichen Gesellschaft ist Nahrung jederzeit und im Überfluss vorhanden. Die meisten von uns lernen Heißhunger erst durch Diäten kennen. Versuchen Sie nicht, Heißhunger auszuhalten. Diesen Kampf können Sie nicht gewinnen. Im Gegenteil: Achten Sie darauf, dass Sie rechtzeitig essen, bevor sich aus Hunger Heißhunger entwickelt.

## Strenge Diät verursacht Heißhunger

In einer US-amerikanischen Studie mit jungen Männern wurde die tägliche Kalorienzufuhr über mehrere Monate drastisch von 3400 Kalorien auf 1500 Kalorien gesenkt. Vorwiegend gab es kohlenhydratreiche Mahlzeiten zu essen. Bei den Studienteilnehmern traten rasch zahlreiche, vor allem psychische Beschwerden auf. Selbst Monate nach Ende der Diät waren immer noch viele der Teilnehmer besessen von Gedanken an Essen. Einige von ihnen nahmen nach der Diät 10 000 Kalorien und mehr am Tag zu sich, alle legten wieder an Gewicht zu, die meisten von ihnen wogen schließlich mehr als vor der Studie.

### Unterzuckerung macht Hunger

Diabetiker, die mit Insulin behandelt werden, kennen das Gefühl niedriger Blutzuckerspiegel sehr gut. Sie berichten, dass sich in diesem Moment starker Heißhunger entwickelt. So kann es sein, dass nach einer Unterzuckerung weitergegessen wird, lange nachdem sich der Blutzuckerspiegel wieder normalisiert hat.

### Den Magen füllen

Eine wichtige Rolle bei Hunger und Sättigung spielt der Magen. Wenn wir etwas es-

sen, füllt sich der Magen und dehnt sich aus. Rezeptoren im Magen senden Signale an das Gehirn und melden »satt«. Im besten Fall hören wir dann auf zu essen.

Dieses Prinzip der Magendehnung können Sie sich beim Abnehmen zunutze machen, indem Sie Lebensmittel mit großem Volumen und geringer Kaloriendichte bevorzugen. Dazu gehören zum Beispiel wasser- und ballaststoffreiche Mahlzeiten wie Suppen und Eintöpfe mit viel Gemüse. Hingegen haben fettreiche Lebensmittel die höchste Energiedichte und sättigen – bei vergleichbarer Kalorienmenge – am schlechtesten. Ähnlich schlecht schneiden Lebensmittel mit zugesetztem Zucker (beispielsweise zuckerhaltige Getränke) ab.

Alternativ können Sie auch vor und während des Essens Wasser trinken. Dies füllt ebenfalls den Magen und begünstigt die Sättigung.

### Mangel an Makronährstoffen

Für unser Hungergefühl ist nicht nur die Kalorienbilanz wichtig. Unser Körper hat auch ein Gespür dafür, ob er gut mit Mikro- oder Makronährstoffen versorgt ist. Hat er das Gefühl, hier fehlt etwas, kann er Heißhunger auf ein bestimmtes Lebensmittel entwickeln. Wir Menschen sind seit jeher an Mischkost gewöhnt, also eine Mischung aus Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten. Sind diese drei Makronährstoffe ausgeglichen, ist alles in Ordnung. Für gewisse Zeit fällt es uns auch nicht schwer, einen der drei Nährstoffe stark zu reduzieren. Auf Dauer geht das aber nicht gut und wir sehnen uns nach dem, auf das wir verzichten mussten.

Eiweiße und Fette kann unser Körper nicht selbst vollständig herstellen, sodass wir diese Nährstoffe, zumindest teilweise, über die Nahrung aufnehmen müssen. Anders ist es bei den Kohlenhydraten. Der Körper kann sie, wenn nötig und mit etwas Mehraufwand, aus Eiweißen oder Fetten produzieren. Das heißt aber nicht, dass unser Gehirn mit einer zu geringen Kohlenhydrataufnahme einverstanden ist. Es kann einzig Glukose verwerten und um gut zu funktionieren, braucht es genügend Kohlenhydrate, die schnell zugänglich sind.

Ob Sie nun Fett reduzieren oder Kohlenhydrate – es ist sehr schwer, eine einseitige Diät ein Leben lang durchzuhalten. Viel wichtiger ist jedoch, dass Diäten, die auf den weitgehenden Verzicht eines Makronährstoffs set-

zen, auch ungesund sind und zu Heißhungerattacken führen.

### Mangel an Mikronährstoffen

Nicht immer einfach zu bemerken ist der Mangel an Mikronährstoffen, also an Vitaminen, Mineralstoffen oder Spurenelementen. Dieser kann der Grund sein, wenn nach einer kalorienreichen Fast-Food-Mahlzeit das Sättigungsgefühl nicht lange anhält. Und wer kennt nicht den Drang nach Salzigen zum Frühstück, wenn wir am Vorabend reichlich Alkohol getrunken haben, der dem Körper Salz entzieht. In der Tabelle sind weitere mögliche Zusammenhänge zwischen Heißhunger auf bestimmte Lebensmittel und Nährstoffmangel aufgeführt. Dazu finden Sie gesunde Alternativen, mit denen Sie den

## WAS FEHLT DEM KÖRPER BEI HEISSHUNGER?

HEISSHUNGER AUF ...	DAS FEHLT	GESUNDE ALTERNATIVEN
Schokolade	Magnesium, Tryptophan (essenzielle Aminosäure)	Haferflocken, frisches Obst, Nüsse
Süßigkeiten/Kuchen	Zucker, Tryptophan (essenzielle Aminosäure)	Haferflocken, frisches Obst, Nüsse
Chips, Eingelegtes	Salz	Oliven, Fisch, Essiggurken
Fast Food, Fettiges	Kalorien, Fette	Nüsse, Olivenöl, Rapsöl, fettreicher Fisch
Käse	Salz, Omega-3-Fettsäuren	Nüsse (gesalzen), Olivenöl, Rapsöl, fetter Fisch
Nudeln	Kalorien, Kohlenhydrate	Haferflocken, Vollkornprodukte
Fleisch, Wurstwaren	Eisen, Eiweiß	Haferflocken, grünes Gemüse, Fisch

**Nachhaltig abnehmen**

# **DIE HAWEI- METHODE**

**Die HAWEI-Methode bietet ein Ernährungskonzept mit einer gesunden Kombination aus Hafer und Eiweiß sowie viel frischem Gemüse. Sie senkt den Blutzucker, macht satt und lässt in Verbindung mit körperlicher Bewegung die Pfunde schmelzen.**

# Hafer und Eiweiß – ein Dream-Team

**H**afer und Eiweiß sind die beiden Nahrungsmittel, welche Ihnen beim Abnehmen helfen werden. Aus diesem Grund haben sie meiner Methode den Namen gegeben: HAWEI.

## WAS DIE HAWEI-METHODE SO BESONDERS MACHT

Warum ist es mit der HAWEI-Methode einfacher, abzunehmen, als mit anderen Konzepten? Dafür gibt es mehrere Gründe:

- > Die HAWEI-Rezepte haben einen hohen Eiweißgehalt, durch Hafer sowie andere pflanzliche und tierische Eiweißquellen.
- > Die hafer- und eiweißreichen Rezepte machen satt. Starke Schwankungen des Blutzucker- und des Insulinspiegels und Heißhungerattacken werden vermieden.
- > Der hohe Eiweißgehalt der HAWEI-Rezepte in Kombination mit Muskeltraining ist entscheidend für den Erhalt der Muskulatur. So wird Fettgewebe und nicht Muskelgewebe abgebaut. Der Grundumsatz fährt nicht herunter, damit schlagen Sie dem Jo-Jo-Effekt ein Schnippchen.
- > Ihre Darmflora wird durch die zahlreichen Ballaststoffe im Hafer, in Obst und Gemüse sowie dank der probiotisch wirkenden Milchprodukte gestärkt.

- > Die HAWEI-Methode ermöglicht eine dauerhaft gesunde und schmackhafte Ernährung. Es gibt viel Gemüse, frisches Obst und Hülsenfrüchte sowie Raps- und Olivenöl, Fisch, Nüsse, Samen und Saaten. Viele der Rezepte sind Variationen von Klassikern der deutschen und internationalen Küche – ergänzt mit Hafer sowie eiweißreichen Lebensmitteln. Die große Bandbreite macht es leicht, Hafermahlzeiten in Ihre tägliche Ernährung zu integrieren.
- > Mit der HAWEI-Methode können Sie sich vegetarisch ernähren, aber ebenso sind Fleisch und Fisch als Zutaten geeignet.
- > Ein fester Bestandteil der HAWEI-Methode sind die zwei Hafertage (siehe Seiten 54–57), welche initial die Gewichtsabnahme einleiten und später regelmäßig wiederholt werden sollten. Dadurch wird eine vorhandene Insulinresistenz verbessert, was das Abnehmen erleichtert.
- > Nicht zuletzt ist körperliche Aktivität sehr wichtig, die daher ein weiterer Bestandteil der HAWEI-Methode ist. Nur die Ernährung umzustellen, ohne sich mehr zu bewegen, hat eine begrenzte Wirkung auf das Körpergewicht. Entscheidend für den Abnehmerfolg sind körperliche Aktivität und Muskelaufbau. Am besten eignet sich eine Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport.

# Im Hafer stecken zahlreiche gesunde Inhaltsstoffe

**D**ie eine Hälfte des Dream-Teams ist der Hafer. Er besitzt einen sehr hohen Anteil an Eiweiß, Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten und in ihm stecken viele wertvolle Nährstoffe und Vitamine. Jeden Tag eine zusätzliche Portion Haferflocken zu essen, hilft nicht nur beim Abnehmen, sondern ist auch ausgesprochen gesund.

## KOMPLEXE KOHLENHYDRATE

Haferflocken bestehen überwiegend aus komplexen Kohlenhydraten: 59 Gramm auf 100 Gramm, davon nur 0,7 Gramm Zucker. Diese Kohlenhydrate setzen sich zu einem großen Teil aus Amylose und Amylopektin zusammen, wodurch sie besondere Klebereigenschaften besitzen. Beim Erwärmen von Haferflocken werden sie aufgeschlossen und teilweise freigesetzt, was dem Haferbrei seinen typischen cremigen Charakter verleiht. Dies bewirkt, dass sich die Verweildauer des Haferbreis im Magen-Darm-Trakt verlängert, was wiederum die Darmschleimhaut schützt und einen langsameren Nährstoffabbau im Dünndarm zur Folge hat. Aus diesem Grund ist Haferbrei so gut verträglich und sättigt hervorragend.

Dank der komplexen Kohlenhydrate haben Haferflocken mit lediglich 55 einen niedrigen glykämischen Index, was dazu beiträgt, dass nach ihrem Verzehr der Blutzucker- und der Insulinspiegel nur langsam ansteigen. Zum Vergleich: Weißbrot hat einen glykämische Index von 73.

## BALLASTSTOFFE

Haferflocken werden grundsätzlich aus dem vollen Korn gewonnen, sie sind also zu 100 Prozent ein Vollkornprodukt. Entsprechend hoch ist ihr Ballaststoffgehalt: 100 Gramm Haferflocken enthalten 10 Gramm Ballaststoffe. Wie gut Ballaststoffe für die Darmgesundheit sind, wurde auf den Seiten 37–38 beschrieben.

## HAFER-BETA-GLUCAN

Besonders hervorzuheben ist der lösliche Ballaststoff Beta-Glucan, der den Hafer so besonders macht.

Werden bei einem Lebensmittel gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgewiesen, ver gibt die EU auf Empfehlung der European Food Safety Authority (EFSA) sogenannte Health Claims (gesundheitsbezogene Aussagen). Beim Hafer-Beta-Glucan ist dies für die

Senkung des Blutzuckeranstiegs sowie des Cholesterinspiegels der Fall. Die EFSA diskutiert ebenfalls den Effekt von Hafer-Beta-Glucan auf das Sättigungsgefühl.

In der getreidetypischen spezifischen Form kommt Beta-Glucan nur in Hafer und Gerste vor und speziell Hafer-Beta-Glucan zeigt vielfältige positive Wirkungen auf den Stoffwechsel des Menschen:

- > Beta-Glucan wird von einigen Darmbakterien als Energiequelle genutzt.
- > Gleichzeitig senkt Beta-Glucan den pH-Wert im Dickdarm, was das Wachstum schlechter Bakterienstämme behindert und die Vermehrung guter Bakterienstämme anregt.
- > Es gibt Hinweise darauf, dass Beta-Glucan das Darmimmunsystem aktiviert, die Darmbarriere stärkt sowie entzündliche Prozesse reduziert (siehe Kapitel »Die Darmflora – »schlechte« Bakterien machen dick«).
- > Zusätzlich ist Hafer-Beta-Glucan mitverantwortlich für die cremige Konsistenz des Haferbreis. Der Ballaststoff bindet im Körper

Flüssigkeit und trägt auf diese Weise dazu bei, dass im Magen-Darm-Trakt eine zähflüssige Masse entsteht, welche die Darmschleimhaut schützt.

- > All dies zusammen wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel, auf den Cholesterinspiegel sowie auf das Sättigungsgefühl aus.

Um diese Effekte zu erreichen, wird empfohlen, pro Tag insgesamt 3 Gramm Beta-Glucan zu verzehren, dabei sollte in einer Mahlzeit mindestens 1 Gramm Beta-Glucan enthalten sein. Die positive Wirkung der Hafertage auf die Stoffwechsellage bei Menschen mit Typ-2-Diabetes ist vermutlich im Wesentlichen auf das Hafer-Beta-Glucan zurückzuführen, da Beta-Glucan die Blutzuckerwerte und damit die Insulinresistenz verbessert (siehe Kapitel »Hafertage zum Abnehmen«).

## EIWEISS

Hafer hat einen höheren Eiweißgehalt als andere Getreidesorten, und insbesondere in Kombination mit anderen Eiweißquellen, wie Quark, wird eine hohe biologische Wertigkeit erreicht. Mehr dazu lesen Sie im Kapitel »Eiweiß macht lange satt«.

## FETTSÄUREN

Hafer ist eine der fettreichsten Getreidearten, wodurch sein Kaloriengehalt geringfügig höher ist als der von anderem Getreide. Allerdings enthält Hafer vor allem wertvolle ungesättigte Fettsäuren, und zwar 5,3 Gramm pro 100 Gramm, das entspricht 76 Prozent

<b>BETA-GLUCAN-GEHALT VON HAFERPRODUKTEN</b>
Haferflocken: 4,5 Gramm pro 100 Gramm
Haferkleieflocken: 7,5 Gramm pro 100 Gramm
Hafercerealien (Pops, Flakes etc.): 3,2 bis 6 Gramm pro 100 Gramm
Haferdrink: 1 Gramm pro 250 Milliliter

# Hafertage zum Abnehmen

**D**ie Hafertage sind ein wichtiger Bestandteil meiner HAWEI-Methode. Sie senken den Blutzucker- und den Insulinspiegel und verbessern eine Insulinresistenz. Damit helfen sie, die körpereigenen Fettspeicher abzubauen und die Aufnahme und Verwertung von Zucker in den Muskel- und Leberzellen zu verbessern (siehe Kapitel »Insulinresistenz – der Zucker bleibt vor der Tür«). Das Prinzip ist ganz einfach: Sie essen am Tag drei Hafermahlzeiten, die mit Gemüse, zuckerarmem Obst, Nüssen und Kräutern angereichert werden.

## ZUM START ZWEI HAFERTAGE

Starten Sie Ihre Gewichtsabnahme mit zwei Hafertagen und wiederholen Sie diese alle zwei Wochen, besser noch jede Woche. Nachdem sich Ihr Gewicht stabilisiert hat, können Sie die Abstände zwischen den Hafertagen nach Belieben vergrößern oder verkürzen. Sie halten keine zwei Hafertage hintereinander durch? Dann legen Sie etwas häufiger einen einzelnen Hafertag ein.

## EIN KLASSIKER

Die Hafertage wurden erstmals im Jahr 1902 von dem deutschen Diabetologen Carl von Noorden beschrieben. Bei zwei seiner Patien-

ten mit Diabetes mellitus machte er die zufällige Beobachtung, dass sie weniger Zucker mit dem Urin ausschieden, nachdem sie Hafersuppen gegessen hatten. Von Noorden entwickelte die Hafertage, die zu einem festen Bestandteil der Diabetestherapie seiner Zeit wurden. Bis zum Jahr 1923 modifizierte er sie mehrfach.

Nachdem 1921 Insulin als Medikament entdeckt und in die Therapie des Diabetes eingeführt worden war, verloren die Hafertage an Bedeutung. Doch die Forschung beschäftigte sich weiter mit dem Hafer und seiner Wirkung auf den Zuckerstoffwechsel, und seit rund 20 Jahren erleben Hafertage zur Behandlung bei Diabetes eine Renaissance. Die Zahl der Studien, die sich mit Hafer und seinen gesundheitlichen Auswirkungen beschäftigen, ist in der letzten Zeit sprunghaft angestiegen.

## STRENGE, GEMÄSSIGTE UND INDIVIDUELLE HAFERTAGE

Bei den ursprünglichen strengen Hafertagen sind nur Hafer, Gemüsebrühe und Kräuter erlaubt. Das bietet wenig Abwechslung und schmeckt ziemlich fad, daher sind sie schwer durchzuhalten. Im Laufe der Zeit wurden die Hafertage modifiziert, und es sind weitere Zutaten möglich.

Auf den folgenden Seiten werden die gemäßigten und individuellen Hafertage beschrieben. Sie erlauben deutlich mehr Variationsmöglichkeiten, bieten dadurch mehr Abwechslung und sind genauso effektiv.

An einem typischen Hafertag liegt die Gesamtkalorienmenge bei etwa 1000 Kalorien. Bemerkenswerterweise reicht das meist zum Sattwerden. Sie können die Haferflockenmenge jedoch individuell variieren.

## HAFERTAGE BEI DIABETES

In meiner Schwerpunktpraxis für Diabetes und Ernährungsmedizin in Münster habe ich viele Patienten mit Typ-2-Diabetes, die durch Hafertage ihre Insulinmengen verringern konnten beziehungsweise deren Zuckerwerte deutlich sanken. Auffällig ist zudem, wie nach den Hafertagen auch das Körpergewicht runtergeht. Die positive Wirkung auf die Zuckerwerte sowie auf das Körpergewicht hält über Wochen an. Mittlerweile

empfehle ich meinen übergewichtigen Patienten, zu Beginn einer Ernährungsumstellung mit ein oder zwei Hafertagen zu starten, unabhängig davon, ob sie einen Diabetes haben oder nicht.

Wie sind diese erstaunlichen Effekte zu erklären? Eine wesentliche Rolle spielt zweifellos der einzig im Hafer vorkommende Ballaststoff Beta-Glucan. Dieser vermindert nachweislich eine Insulinresistenz und trägt damit zur Senkung von Blutzucker und Körpergewicht bei.

### Was Sie bei Hafertagen und Insulintherapie beachten müssen

Wenn Sie Insulin spritzen, machen Sie Ihre ersten Hafertage immer unter ärztlicher Begleitung. Beachten Sie auch die Gefahr von Unterzuckerungen. An den Hafertagen sollten Sie nicht akut erkrankt sein und sich gesundheitlich fit fühlen. Die Senkung der Blutzuckerwerte beziehungsweise der benötigten Insulinmengen hält bis zu vier Wochen an.

### KARL-HEINZ, 68 JAHRE, Rentner

#### Typ-2-Diabetes, Adipositas

Karl-Heinz kam vor mehreren Monaten erstmals in meine Praxis mit dem Wunsch, seine Blutzuckerwerte zu verbessern. Ich empfahl ihm, regelmäßig zwei Hafertage einzulegen und sich hafer- und eiweißreich zu ernähren. Sein stark erhöhter HbA1c-Wert von 9,6 Prozent sank innerhalb von sechs Monaten auf 7,1 Prozent, ohne dass die medikamentöse Therapie angepasst werden musste. Zudem ist in dieser Zeit sein Gewicht von 130 auf 115 Kilo gesunken. Karl-Heinz legt inzwischen jede Woche einen Hafertag ein.

**Abwechslungsreich essen**

# **DIE HAWEI- REZEPTE**

**Die Kombination aus Hafer und Eiweiß ist ausgesprochen vielseitig. Wir haben Klassiker variiert und neue Kreationen erdacht. Es gibt die »Schnelle Tasse«, deftige Eintöpfe und Aufläufe und natürlich Süßes. Lassen Sie es sich schmecken!**

# Die Basis: Hafer und Eiweiß

Viele unserer HAWEI-Rezepte sind Klassiker der deutschen und internationalen Küche, ergänzt um hafer- und eiweißreiche Lebensmittel. Es gibt verschiedene Grundrezepte, die Sie nach Belieben variieren können, sowie Eintöpfe, Salate und Süßes. Viele der Gerichte lassen sich schnell zubereiten und eignen sich zum Vorkochen beziehungsweise zum Mitnehmen. Natürlich kommt es nicht nur auf Hafer und Eiweiß an. Genauso wichtig ist die Wahl der weiteren Zutaten. So enthalten die Rezepte viel Gemüse, frisches Obst und Hülsenfrüchte. Die für den Körper so wichtigen ungesättigten Fettsäuren werden durch Hafer, Raps- und Olivenöl, Fisch, Nüsse, Samen und Saaten bereitgestellt. Die HAWEI-Rezepte bieten dem Körper alle Makro- und Mikronährstoffe in einem idealen Mix.

## HAFERPRODUKTE

Haferflocken kennt jeder, doch es gibt noch viele weitere leckere, gesunde und vielseitig einsetzbare Haferprodukte.

### Das Haferkorn

Die ganz besondere Entdeckung in diesem Buch ist das Haferkorn. Lange gekocht, sorgt es in vielen Gerichten durch seine reisähnli-

che Konsistenz für den richtigen Biss und ist doch herrlich saftig. Es ist die perfekte Alternative zu den klassischen Kohlenhydraten zum Beispiel in einem Auflauf oder Risotto. Sie erhalten Haferkörner vor allem in Bio- und Drogeriemärkten sowie im Internet.

### Tipp

Haferkörner müssen etwa 30 bis 40 Minuten kochen, bis sie gar sind. Wir empfehlen, sie in größeren Mengen vorzukochen. Gut verschlossen, können sie mehrere Tage im Kühlschrank gelagert werden.

### Zarte und kernige Haferflocken

Zarte Haferflocken werden aus kleinen Körnern, kernige Haferflocken aus großen Körnern gemacht. Zarte Haferflocken bekommen bei der Zubereitung eine eher breiige Konsistenz. Für mehr Biss sorgen die kernigen Haferflocken. Welche Sie verwenden, hängt vom jeweiligen Rezept ab oder auch von Ihrem Geschmack.

### Tipp

Haferflocken vorab mit Gewürzen oder Gemüsebrühepulver vermengen, in einem verschließbaren Gefäß lagern und jeweils die gewünschte Portion entnehmen.

Sie können Haferflocken selbst herstellen. Wie das geht, lesen Sie hier:  
[www.hafertage.com](http://www.hafertage.com)



### **Haferkleie und Haferkleieflocken**

Haferkleie wird aus dem Keim und den Randschichten des Haferkorns gewonnen. Sie enthält doppelt so viel Beta-Glucan wie Haferflocken. Haferkleie und die leicht löslichen Haferkleieflocken unterscheiden sich in ihrer Konsistenz. Haferkleie kann gut etwas festeren Gerichten wie Porridge oder Obstkompott hinzugefügt werden, Haferkleieflocken hingegen lösen sich in Flüssigkeit vollständig auf und machen beispielsweise Eiweißshakes oder Quarkspeisen schön cremig.

### **Zartschmelzende Haferflocken (= Schmelzflocken)**

Zartschmelzende Haferflocken werden aus dem gemahlene Haferkorn hergestellt. Sie lassen sich in Flüssigkeiten leicht auflösen und eignen sich somit gut für Shakes.

### **Hafermehl**

Hafermehl sind gemahlene Haferkörner. Es kann für Teige und Panaden verwendet werden. Hafermehl ist nicht in jedem Supermarkt zu bekommen, kann aber leicht selbst gemacht werden. Einfach zarte Haferflocken in einem Mixer zerkleinern oder in einem Mörser fein mahlen. Hafermehl ist glutenfrei und geht am besten mit Backpulver und Natron auf.

### **Haferdrink**

Haferdrink ist eine laktosefreie, pflanzliche Alternative zu herkömmlicher Milch. Er wird aus gemahlene Haferkernen hergestellt, welche mit Ferment in Wasser eingeweicht werden. Haferdrink kann gut als Milchersatz verwendet werden, zum Beispiel in Shakes und im Kaffee. Er eignet sich hervorragend sowohl für süße wie auch für herzhaftere Gerichte. Es gibt verschiedene Sorten, zu empfehlen ist die ungesüßte Variante ohne weitere Zusätze.

### **Hafersahne**

Hafersahne ist laktosefrei, pflanzlich und findet sich in fast jedem Lebensmittelgeschäft, meist unter der Bezeichnung Hafer-Cuisine oder Hafer-Kochcreme. Sie bietet eine Alternative zu herkömmlicher Sahne und verleiht den Gerichten Cremigkeit, sowohl beim Kochen als auch beim Backen.

### **Haferdrink und Hafersahne selbst zubereiten**

Sowohl Haferdrink als auch Hafersahne gibt es fast in jedem Supermarkt zu kaufen. Beide können Sie aber auch ganz einfach selbst herstellen und ein bis zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren.

**Haferdrink:** Zarte Haferflocken mit der siebenfachen Menge Wasser im Mixer oder mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Durch ein Passiertuch oder ein sehr feines Sieb abseihen.

**Hafersahne:** Zarte Haferflocken mit der dreifachen Menge Wasser fein mixen und durch ein Passiertuch oder ein sehr feines Sieb abseihen.

## Hafercerealien

Hafercerealien, wie Haferflakes oder Haferpops, sind Produkte aus Hafer, die in verschiedenen Herstellungsverfahren entstehen. Sie sind vielfältig einsetzbar und können als Topping bei fast allen Gerichten verwendet werden. Da sie knusprig-cross sind, bilden sie einen guten Kontrast zum cremig-schleimigen Haferbrei und eignen sich auch gut zum Snacken. Achten Sie jedoch auf die Nährwertangaben, denn häufig ist Zucker zugesetzt und die Menge kann stark schwanken.

## MILCH, JOGHURT UND KÄSE

In unseren Rezepten liefert nicht nur der Hafer Eiweiß. Für eine hohe biologische Wertigkeit sorgt die Kombination mit weiteren Eiweißquellen, wie zum Beispiel mit Milchprodukten.

### Kuhmilch

Kuhmilch enthält etwa 3 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm und 4,8 Gramm Milchzucker (Laktose) pro 100 Gramm. Milch ist somit kohlenhydratreich und zählt zu den Nahrungsmitteln, nicht als Getränk.

### Joghurt

Joghurt weist ebenfalls einen Eiweißgehalt von etwa 3 Gramm pro 100 Gramm auf. Der Milchzuckergehalt liegt zwischen 3,5 und 6 Gramm pro 100 Gramm. Verwenden Sie unbedingt Naturjoghurt, denn Fruchtjoghurts enthalten meist viel zugesetzten Zucker, Süßstoffe und/oder Zusatzstoffe.

## Käse

Käse enthält eine gute Portion Eiweiß (25 g pro 100 g), aber auch viel Fett und vor allem mehr gesättigte Fettsäuren im Vergleich zu pflanzlichen Fettquellen, wie zum Beispiel Nüssen. Dennoch ist Käse eine schöne Abrundung für manche Gerichte. In unseren Rezepten haben wir bevorzugt Parmesan verwendet. Von diesem trockenen, würzigen Käse mit langer Reifezeit genügt eine geringe Menge für ein hervorragendes Geschmackserlebnis. Der hohe Gehalt an Spermidin (ein biogenes Amin) macht Parmesan sehr gesund, da Spermidin in unseren Körperzellen wichtige Reinigungsprozesse unterstützt.

### Magerquark

Magerquark ist mit 13,5 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm eine der besten Eiweißquellen und spielt in unseren HAWEI-Rezepten eine wichtige Rolle. Er gehört zur Familie der Frischkäse. Dank seines hohen Eiweißanteiles und seiner cremigen Konsistenz sättigt er länger als zum Beispiel Joghurt, und das trotz seines geringen Kaloriengehaltes von nur 67 Kalorien pro 100 Gramm. Ganz gleich ob beim Backen, Kochen oder im Shake – fast alle Rezepte gelingen mit Magerquark. Magerquark enthält im Gegensatz zu Joghurt und Skyr keine Milchsäurebakterien.

### Skyr

Skyr ist ein traditionelles isländisches Milchprodukt, welches mit 11 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm ebenfalls eine hervorragende Eiweißquelle darstellt. Skyr ist von Konsistenz und Geschmack eine Mischung aus Joghurt und Magerquark und wirkt probiotisch.

# Svenjas Frühstück-Cheesecake

*Dieser leckere, cremige Käsekuchen zum Frühstück ist etwas ganz Besonderes – und im Handumdrehen fertig.*

**1** Haferkleieflocken mit Haferdrink verrühren. Ei, Quark, Erythrit und Agavendicksaft dazugeben und alles zu einer homogenen Masse vermengen.

**2** Die Masse in eine breite Tasse oder eine mikrowellengeeignete Schale geben und in der Mikrowelle auf höchster Stufe 3–4 Min. backen.

**Varianten:** Nach Geschmack 10 g Zartbitterschokoladenstückchen oder 30 g Beeren unterheben. Als Topping können Sie eine kleine Menge Beeren im Topf oder in der Mikrowelle mit etwas Agavendicksaft erhitzen, bis ein Kompott entsteht.



Wenn der Cheesecake direkt aus der Mikrowelle kommt, ist er sehr cremig. Er wird etwas fester, wenn er eine Weile im Kühlschrank abkühlen kann.

**Für 1 Portion à 200 g**

**Zubereitungszeit: 5 Min.**

**2 EL leicht lösliche Haferkleieflocken**

**30–40 ml Haferdrink**

**1 Ei**

**3 EL Magerquark**

**1 TL Erythrit**

**10 ml Agavendicksaft**

**Nährwerte pro Portion**

231 kcal | 7 g F (1,9 g GFS) |

24 g KH | 9 g Z | 3 g BST | 19 g E |

0,2 g Salz | 1,4 g Beta-Glucan



# Saucen HAWEI

*Diese Saucen verfeinern viele Gerichte – von Spätzle über Pizza bis zu Aufläufen.*

VEGAN / GLUTENFREI

## Haferbéchamel

Für 4 Portionen à 110 ml

Zubereitungszeit: 15 Min.

1 TL Rapsöl | 6 EL Hafermehl |  
450 ml Haferdrink | Salz | Pfeffer

In einem Topf mit dickem Boden das Öl erhitzen. Darin das Hafermehl anrösten, dabei ständig rühren, damit es nicht verbrennt. Nach und nach den kalten Haferdrink zugeben und kräftigiterrühren, bis eine glatte Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Tipp**

Die Haferbéchamel wird zum Beispiel für die Lachs-Spinat-Hafer-Lasagne (siehe Seite 140) verwendet.

### Nährwerte pro Portion

91 kcal | 3 g F (0,4 g GFS) | 13 g KH | 0 g Z |  
2 g BST | 2 g E | 0,4 g Salz | 0,8 g Beta-Glucan

VEGAN / GLUTENFREI

## Champignon-sauce

Für 4 Portionen à 150 ml

Zubereitungszeit: 25 Min.

450 ml Haferbéchamel | 100 g Champignons | 1 kleine Zwiebel | 1 TL Rapsöl |  
½ TL Thymian | Salz | 1 Prise Pfeffer

Die Haferbéchamel wie beschrieben zubereiten (siehe linke Spalte). Champignons putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebel glasig werden lassen. Champignons dazugeben und 3 Min. mitbraten. Béchamelsauce unterrühren, mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und die Sauce weitere 3 Min. köcheln lassen.

**Tipp**

Die Champignonsauce passt zu den Haferspätzle (siehe Seite 123), aber auch zu Würstchen oder Frikadellen aus Haferhack (siehe Seite 124).

### Nährwerte pro Portion

123 kcal | 4 g F (0,5 g GFS) | 16 g KH | 1 g Z |  
3 g BST | 3 g E | 0,6 g Salz | 1,5 g Beta-Glucan



VEGAN / GLUTENFREI

# Gefüllte Auberginen

*Das Auge isst mit! Diese Auberginenschiffchen haben den Weg vom Mittelmeer zu uns gefunden. Lecker und mediterran.*

**1** Haferkörner in einem Sieb abbrausen, mit der dreifachen Menge Wasser in einen Topf geben, aufkochen und in 30–40 Min. garen.

**2** Backofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

**3** Die Auberginen waschen, halbieren, aushöhlen und das Fruchtfleisch in kleine Stückchen schneiden. Die ausgehöhlten Auberginen mit 1 TL Olivenöl bestreichen und salzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Backofen auf der mittleren Schiene 20 Min. backen.

**4** Zwiebel schälen und klein schneiden. Getrocknete Tomaten fein hacken. Das restliche Olivenöl (1 TL) in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebel anbraten. Auberginenwürfel und getrocknete Tomaten hinzufügen und weiterbraten. Tomatenmark und 4 EL Wasser einrühren. Kichererbsen und Haferkörner dazugeben, alles mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Auberginen mit der Hafer-Kichererbsen-Mischung füllen.

**5** Haferschmelz mit 180 ml Wasser kurz aufkochen, bis eine cremige Paste entsteht. Die gefüllten Auberginen mit dem Haferschmelz bestreichen und auf der mittleren Schiene 20 Min. überbacken.

**Variante:** Statt der Auberginen können auch Zucchini auf die gleiche Weise gefüllt werden.

**Für 4 Portionen à 350 g**

**Zubereitungszeit: 50 Min.**

**Backzeit: 20 Min.**

**85 g Haferkörner**

(siehe Seite 62)

**2 Auberginen**

**2 TL Olivenöl**

**Salz**

**1 Zwiebel**

**4 getrocknete Tomaten**

**1 EL Tomatenmark**

**100 g Kichererbsen**

(aus der Dose)

**1 TL Thymian**

**1 Prise Pfeffer**

**60 g Haferschmelz**

(siehe Seite 128)

**Nährwerte pro Portion**

413 kcal | 14 g F (2,5 g GFS) |

60 g KH | 11 g Z | 18 g BST |

18 g E | 3,5 g Salz | 3,5 g Beta-

Glucan



### Tipps

Für einen höheren Eiweißgehalt sorgen zum Beispiel HAWEI-Aufstriche und -Dips (siehe Seiten 90–91), Bohnen, Hähnchennuggets (siehe Seite 153) oder gegrillter Lachs. Wenn Sie kein Hafermehl im Haus haben, verarbeiten Sie einfach 250 g zarte Haferflocken in einem Standmixer zu Mehl.

VEGAN / GLUTENFREI

# Ginas Haferwraps – Grundrezept

*Wraps sind perfekt, um sie mit – süßen oder herzhaften – Lieblingszutaten zu füllen und zu Hause oder unterwegs zu genießen.*

**1** 250 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salz und Öl hinzufügen und anschließend das Hafermehl gut einrühren. Die zunächst klebrige Masse weiter verrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht und sich dieser vom Boden löst.

**2** Den Topf vom Herd nehmen und den Teig zuge-  
deckt ca. 5 Min. ruhen lassen.

**3** Aus dem Teig kleine Kugeln formen, diese zu runden Fladen 1–2 mm dick ausrollen und die Wraps in einer unbeschichteten Pfanne jeweils 5 Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

**4** Fertige Wraps auf einen Teller legen und mit einem feuchten Tuch bedecken, damit sie weich bleiben. Je nach Belieben belegen.

**Variante:** Füllen Sie den Wrap mexikanisch mit Kidneybohnen, Mais und Hackfleisch oder italienisch mit Mozzarella, Basilikum, Tomate und ein wenig Pesto.

**Für ca. 8 Portionen à 65 g**

**Zubereitungszeit: 45 Min.**

**½ TL Salz**

**1 TL Rapsöl**

**250 g Hafermehl**

## Nährwerte pro Portion

123 kcal | 2 g F (0,3 g GFS) |

19 g KH | 0,3 g Z | 3 g BST |

4 g E | 0,4 g Salz | 1,4 g Beta-  
Glucan



GLUTENFREI

# Golden Oat Nuggets

*Die klassischen Hähnchennuggets mal anders – gesund, lecker und mit der Extraportion Hafer.*

- 1** Die Haferflocken mit der Gemüsebrühe in eine Schale geben und einweichen lassen.
- 2** Hähnchenbrustfilet klein schneiden und mit dem Pürierstab fein mixen. Eingeweichte Haferflocken, Ei, Knoblauchpulver, Pfeffer und Salz dazugeben, alles gut mischen und mit angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Nuggets formen.
- 3** Die Haferkleie auf einen Teller geben und die Nuggets darin wälzen.
- 4** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Nuggets rundum goldbraun braten.

**Variante:** Statt in Haferkleie können Sie die Nuggets auch in Hafermehl oder kernigen Haferflocken wälzen.



Die Nuggets lassen sich auch prima in der Heißluftfritteuse backen. Sie sind ein leckeres Fingerfood oder eine ideale eiweißreiche Beilage zum Wrap (siehe Seite 145) oder zum Salat.

**Für 4 Portionen à 3 Stück**  
**Zubereitungszeit: 40 Min.**

**100 g zarte Haferflocken**

**100 ml Gemüsebrühe**

**100 g Hähnchenbrustfilet**

**1 Ei**

**1 Prise Knoblauchpulver**

**Pfeffer**

**Salz**

**3 EL Haferkleie**

**1 EL Rapsöl**

**Nährwerte pro Portion**

232 kcal | 10 g F (1,9 g GFS) |

19 g KH | 5 g Z | 3 g BST | 14 g E |

0,7 g Salz | 1,4 g Beta-Glucan



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem Buch Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer Bücher auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem Buch und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in Ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

Sollten wir Ihre Erwartungen so gar nicht erfüllt haben, tauschen wir Ihnen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um.

## KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG  
Grillparzerstraße 12  
81675 München  
[www.gu.de](http://www.gu.de)



## IMPRESSUM

© 2022 GRÄFE UND UNZER  
VERLAG GmbH, Postfach  
860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke  
der GRÄFE UND UNZER VER-  
LAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

ISBN 978-3-8338-8828-1

1. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten.  
Nachdruck, auch auszugsweise,  
sowie Verbreitung durch Bild,  
Funk, Fernsehen und Inter-  
net, durch fotomechanische  
Wiedergabe, Tonträger und  
Datenverarbeitungssysteme  
jeder Art nur mit schriftlicher  
Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Stella Schossow

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Umschlaggestaltung und  
Layout: ki36 Editorial Design,  
München, Sabine Skrobek

Herstellung: Markus Plötz

Satz: griesbeckdesign,  
Dorothee Griesbeck

Reproduktion:  
Ludwig Media, Zell am See

Druck und Bindung:  
F&W Medien, Kienberg

## UMWELTHINWEIS

Nachhaltigkeit ist uns sehr  
wichtig. Der Rohstoff Papier ist  
in der Buchproduktion hierfür  
von entscheidender Bedeu-  
tung. Daher ist dieses Buch  
auf PEFC-zertifiziertem Papier  
gedruckt. PEFC garantiert,  
dass ökologische, soziale und  
ökonomische Aspekte in der  
Verarbeitungskette unabhängig  
überwacht werden und lücken-  
los nachvollziehbar sind.

## BILDNACHWEIS

Cover: GU/Markus Hauschild  
(Foto), ki36 (Illustrationen)

Fotoproduktion: JUNI Foto-  
grafen / Julia Schmidt &  
Nikolas Hagele

Foodstyling: Urs Hug

Illustrationen: Pia Bublies

Getty Images: S. 8; GU/Gross-  
mann.Schürle: S. 44; GU/Katrin  
Winner: S. 131, 139, 141

GU/Markus Hauschild:  
Autorenfoto (Umschlag)

Bildredaktion: Simone  
Hoffmann

Syndication: seasons.agency

## WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden  
und Anregungen in diesem  
Buch stellen die Meinung bzw.  
Erfahrung des Verfassers dar.  
Sie wurden vom Autor nach  
bestem Wissen erstellt und mit  
größtmöglicher Sorgfalt ge-  
prüft. Sie bieten jedoch keinen  
Ersatz für persönlichen kompeten-  
ten medizinischen Rat. Jede  
Leserin, jeder Leser ist für das  
eigene Tun und Lassen auch  
weiterhin selbst verantwortlich.  
Weder Autor noch Verlag kön-  
nen für eventuelle Nachteile  
oder Schäden, die aus den im  
Buch gegebenen praktischen  
Hinweisen resultieren, eine  
Haftung übernehmen.

GRÄFE  
UND  
UNZER

Ein Unternehmen der  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## Über den Autor

Dr. med. Winfried Keuthage ist Ernährungsmediziner und Diabetologe. Bei der Arbeit in seiner zertifizierten Schwerpunktpraxis für Diabetes und Ernährungsmedizin in Münster/Westfalen hat er täglich mit Menschen zu tun, die an Stoffwechselerkrankungen leiden. Gemeinsam mit seinem Team aus Ökotrophologinnen, Diätassistentinnen, Krankengymnasten, einer Sportlehrerin und einer Psychologin hat er sich auf die Behandlung von Menschen mit Übergewicht und Adipositas spezialisiert. Er ist seit vielen Jahren als TOP-Mediziner auf der FOCUS-Ärzteliste aufgeführt. Zusätzlich lehrt er an der Fachhochschule Münster im Fachbereich Ökotrophologie. Als Vorstandsmitglied des Bundesverbandes Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM) setzt er sich maßgeblich für die Stärkung der Ernährungsmedizin in der ärztlichen Weiterbildung ein. Er ist zudem Mitglied im Ausschuss Ernährung der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) und Co-Autor der aktuellen Praxisempfehlungen zur Ernährung von Personen mit Diabetes mellitus Typ 2. Sein erstes Buch zum Thema Hafer »Die Haferkur für einen gesunden Stoffwechsel« wurde innerhalb kurzer Zeit zum Bestseller.

# Die Erfolgsformel zum Abnehmen: HAFER & EIWEISS

Das Dream-Team aus Hafer und Eiweiß spielt die Hauptrolle in der einzigartigen HAWEI-Methode. Deshalb auch »HAWEI«: **HAFER** und **EIWEISS**. Entwickelt wurde das Ernährungskonzept vom renommierten Diabetologen und Bestsellerautor Dr. med. Winfried Keuthage auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse. Der Clou: Es verbindet die blutzuckersenkenden Eigenschaften des Hafers mit dem Sattmacher Eiweiß. So gelingt endlich gesundes und nachhaltiges Abnehmen.

- > Klug starten: Zwei **Hafertage** zu Beginn senken eine Insulinresistenz – oftmals der Grund, warum es mit dem Abnehmen nicht klappt.
- > Einfach dranbleiben: Aufläufe, Eintöpfe, Pizza & Co. mit Hafer – die mehr als **60 Hafer-Eiweiß-Gerichte** sind nicht nur einzigartig, sondern auch leicht umsetzbar und unfassbar lecker.

