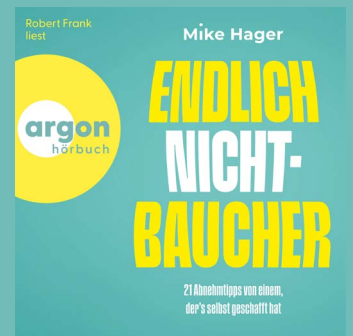




Mike Hager
Endlich Nichtbaucher
Gelesen von Robert Frank



A TRACKVERZEICHNIS

- 001 Aus eigener Erfahrung – Mein Buch für die breite Masse**
- 003 60 Kilo – Dicker Bub oder wie mein Elend begann**
Wie mein «Safttag» zum Schlemmertag wurde · Hauptsache, süß und fettig, sagt der Urmensch in uns · Das Essverhalten unserer Kindheit und wie es uns prägt · Waagenterror und Stresspolster · Dick ist das neue «Normal» · Im Neandertal gab's keinen Getränkemarkt · Wenn das Leben dazwischenkommt: «Du kommst doch zum Geburtstagskaffee, oder?!» · 3 einfache Hacks gegen zu viel Zucker
- 017 100 Kilo – Metzgerfreund und Mega-Gewicht**
Die Nullinger-Leberkäs-Liebe entsteht · Kalorienzählen allein ist nicht die Lösung · Was Insulin in deinem Körper anstellt · Der dicke Haken bei Muffins, Brezeln & Co. · Wenn nur noch ein Kaftan passt · Die wahren Übeltäter, die uns dicker machen · Was alles in deinem Big Mac steckt · Wenn das Leben dazwischenkommt: »Wir treffen uns beim Italiener!« · 3 einfache Hacks gegen Fast Food und für Fit Food
- 033 110 Kilo – Zivildienst und Studienbeginn**
»Sie sind ausgemustert!« · Schwere Entscheidung, leichtes Leben · Glaubensirrtümer und Gewohnheiten · Schlanker leben mit der F.A.B.E.L.-Strategie · Wenn das Leben dazwischenkommt: »Gestern hab ich richtig reingehauen!« · 3 einfache Hacks für ein positives Selbstbild
- 044 125 Kilo – Der lustige Dicke in den Medien**
Ein Wikinger als Retter in der Not · 1. Ernährungsakt: Kohlenhydrate, mit Vorsicht genießen · 2. Ernährungsakt: Proteine als mögliche Schlankmacher · 3. Ernährungsakt: Fett, zu Unrecht verteufelt · Begleitprogramm: Alkohol von Wein bis Wodka · «Was nun?», spricht das Huhn – und erst recht der Hahn! · Wenn das Leben dazwischenkommt: »Trink doch einen mit!« · 3 einfache Hacks für »schlankes« (naturbelassenes) Essen
- 057 106 Kilo/130 Kilo – Einmal schlanker und zurück**
Verordnete Fußmärsche oder wie man zum Sporthasser wird · Die Entdeckung des Krafttrainings oder wie ich lernte, Sport zu lieben · Warum es sich lohnt, seinen Traumsport zu finden · Aller Anfang ist leicht, wenn du es dir nicht zu schwer machst · Wenn das Leben dazwischenkommt: »Ich bin wirklich zu müde für Sport!« · 3 einfache Hacks für mehr Bewegung
- 070 99,9 Kilo – Ein unvergesslicher Moment!**
Mythos und Wirklichkeit: Keine Angst vor «Nulldiät» · Von Mäusen und Menschen: Fasten light · 5 Tage ohne: Fasten klassisch
Wenn das Leben dazwischenkommt: «Fasten?! Nicht mit mir – da musst du allein durch!« · 3 einfache Hacks fürs (traditionelle) Fasten
- 082 82 Kilo – Fett, fit, fünfzig**
Meine 21 wichtigsten Abnehm-Tipps für dich
- 087 Schluss – Aufgeben kannst du bei der Post!**

Dieses Digital-Booklet gehört zum Hörbuch *Endlich Nichtbaucher* von Mike Hager. Copyright © 2025 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg.
Für das Hörbuch: © und © 2025 Argon Verlag AVE GmbH. Die Nutzung der Inhalte der Argon Verlag AVE GmbH für kommerzielles Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

B ZUSATZMATERIAL NACH KAPITELN

60 Kilo – Dicker Bub oder wie mein Elend begann

Heimliche Dickmacher: beliebte Durstlöcher

Im Folgenden habe ich dir einmal den durchschnittlichen Kalorien- und Zuckergehalt beliebter Getränke zusammengestellt. Von Hersteller zu Hersteller kann er leicht variieren. Wenn du es genau wissen willst, schau am besten auf der Rückseite deines Lieblingsgetränks nach. Dort findest du die Angaben bezogen auf 100 ml. Für einen halben Liter einfach mal fünf nehmen. Beim Würfelzucker rechne ich mit fünf Gramm pro Würfel, denn vier bis fünf Gramm wiegt ein handelsüblicher Zuckerwürfel.

Getränk (½ l)	Kalorien	Zucker	= Würfelzucker
Bitter Lemon	250	60 g	12 Stückchen
Energydrink	230	55 g	11 Stückchen
Multivitaminsaft	225	45 g	9 Stückchen
Traubensaft	225	55 g	11 Stückchen
Orangensaft	220	50 g	10 Stückchen
Apfelsaft	215	45 g	9 Stückchen
Ananassaft	210	45 g	9 Stückchen
Cola/Pepsi	210	55 g	11 Stückchen
Fanta	210	55 g	11 Stückchen
Sprite	200	50 g	10 Stückchen
Fassbrause	145	34 g	6–7 Stückchen
Pfirsich-Eistee	145	35 g	7 Stückchen

Dieses Digital-Booklet gehört zum Hörbuch *Endlich Nichtbaucher* von Mike Hager. Copyright © 2025 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg.
Für das Hörbuch: © und © 2025 Argon Verlag AVE GmbH. Die Nutzung der Inhalte der Argon Verlag AVE GmbH für kommerzielles Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

Kalorienmenge beliebter Gebäcksorten

Kuchensorte	Kcal pro 100 g	Kcal pro Portion
Kalter Hund	526	158 (kl. Stk. à 30 g)
Brownie	507	152 (kl. Stk. à 30 g)
Baumkuchen	446	357 (Stk. à 80 g)
Linzer Torte	424	360 (Stk. à 85 g)
Marmorkuchen	409	286 (Stk. à 70 g)
Donut	396	214 (Stk. à 54 g)
Sachertorte	391	489 (Stk. à 125 g)
Mohnkuchen	314	314 (Stk. à 100 g)
Blaubeer-Muffin	304	557 (gr. Stk. à 183 g)
Schwarzwälder Kirschtorte	280	336 (Stk. à 120 g)
Käsekuchen ohne Boden	216	256 (Stk. à 120 g)
Pflaumenkuchen	197	296 (Stk. à 150 g)
Käsesahnetorte	186	242 (Stk. à 130 g)
Apfelstrudel	170	136 (Scheibe von 80 g)
Quarktorte	166	332 (Stk. à 200 g)
Erdbeerkuchen	137	206 (Stk. à 150 g)

Dieses Digital-Booklet gehört zum Hörbuch *Endlich Nichtbaucher* von Mike Hager. Copyright © 2025 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg.
Für das Hörbuch: © und © 2025 Argon Verlag AVE GmbH. Die Nutzung der Inhalte der Argon Verlag AVE GmbH für kommerzielles Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

100 Kilo – Metzgerfreund und Mega-Gewicht

Glykämischer Index – Wie schnell erhöht ein Nahrungsmittel den Blutzucker?

Glukose (Traubenzucker)	100
Baguette	95
Cornflakes	86
Brezel	80
Weißbrot	71
Sauerteigbrot	58
Körniges Roggenvollkornbrot	55
Haferflocken	55
Banane	52
Erdbeere	40
Birne	38
Grüner Apfel	36
Fettarmer Naturjoghurt	35
Vollmilch	27
Ei	–
Tomate	–
Walnüsse	–

Dieses Digital-Booklet gehört zum Hörbuch *Endlich Nichtbaucher* von Mike Hager. Copyright © 2025 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg.
Für das Hörbuch: © und © 2025 Argon Verlag AVE GmbH. Die Nutzung der Inhalte der Argon Verlag AVE GmbH für kommerzielles Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

Grad der Verarbeitung von Lebensmitteln (Nova-Klassifikation)

Gruppe 1 🍌	Unverarbeitete oder minimal verarbeitete Lebensmittel	Gemüse, Obst, Samen, Sprossen, Pilze, Eier, Fleisch, Fisch, Wasser, (Kuh-)Milch
Gruppe 2 😬	Verarbeitete Zutaten, die der Gruppe 1 in kleinen Mengen zugefügt werden	Öle, Butter, Zucker (Anmerkung: Zucker als besonders sparsame Beigabe, Salz
Gruppe 3 😬	Verarbeitete Lebensmittel, die aus Gruppe 1 mit Zutaten aus Gruppe 2 hergestellt werden	Gemüsekonserven, Obstkonserven, Fischkonserven, Brot, gereifter Käse
Gruppe 4 😬	Hochverarbeitete Lebensmittel, die unter Zusatz von Emulgatoren, Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffen industriell gefertigt werden, z. T. unter Einsatz von Geschmacksverstärkern, Füllstoffen, Trennmitteln u. Ä.	Fertiggerichte (Tiefgekühlt oder in Konserven), abgepackte Snacks, Gebäck, Kekse, fertiger Fruchtjoghurt, Fertigpudding, Energy Drinks, Limonade, Fast Food – und leider auch meine geliebte Leberkäs-Semmel

Proteingehalt gängiger Lebensmittel

Lebensmittel	Proteingehalt
1 Hühnerei (50 g)	6 Gramm
100 g Magerquark	12 Gramm
100 g Joghurt (3,5 % o. 1,5 % Fett)	4 Gramm
100 g Rindersteak	26 Gramm
100 g Putenbrust	30 Gramm
100 g Tofu	8 Gramm
100 g gekochte Linsen	9 Gramm
100 g Walnüsse	15 Gramm
100 g Erdnüsse	25 Gramm
100 g Haferflocken	12 Gramm
100 g Vollkornbrot	10 Gramm

Dieses Digital-Booklet gehört zum Hörbuch *Endlich Nichtbaucher* von Mike Hager. Copyright © 2025 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg.
Für das Hörbuch: © und © 2025 Argon Verlag AVE GmbH. Die Nutzung der Inhalte der Argon Verlag AVE GmbH für kommerzielles Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

Hier ein paar Tipps, die dich deinem Nichtbaucher-Ziel näherbringen und noch einmal deinen Blick dafür schärfen, welches Essen und Trinken dir guttut. Wusstest du beispielsweise, dass schon der Abschied von einem täglichen Latte macchiato dich in einem Jahr um über acht Kilo erleichtert?

Statt 1 x täglich ...	zukünftig lieber ...	Pro Monat gesparte Kalorien	Abnehmeffekt/ Fett pro Monat	Abnehmeffekt pro Jahr
0,25 l Cola (105 kcal)	0,25 l Wasser (0 kcal)	3150 kcal	ca. 450 Gramm	5,4 Kilo
0,25 l Apfelsaft (115 kcal)	0,25 l Wasser (0 kcal)	3450 kcal	ca. 500 Gramm	6 Kilo
1 süßes Stückchen (im Durchschnitt 400 kcal)	1 Scheibe Vollkornbrot mit etwas Butter und Gouda (ca. 250 kcal)	4500 kcal	ca. 650 Gramm	7,8 Kilo
0,4 l Latte macchiato (176 kcal)	1 Kaffee mit wenig Milch (16 kcal)	4800 kcal	ca. 690 Gramm	8,3 Kilo
Snickers (Riegel 50 g) (245 kcal)	1 Apfel (ca. 150 g) (80 kcal)	4950 kcal	ca. 700 Gramm	8,4 Kilo
1 Brötchen mit Salami und Butter (472 kcal)	1 Vollkornbrötchen mit Pute und Frischkäse (221 kcal)	7530 kcal	ca. 1 Kilo	12,9 Kilo
1 Dessert von 125 g nach dem Essen (im Durchschnitt 400 kcal)	1 Espresso (0 kcal)	12000 kcal	ca. 1,7 Kilo	20,4 Kilo

Dieses Digital-Booklet gehört zum Hörbuch *Endlich Nichtbaucher* von Mike Hager. Copyright © 2025 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg.
Für das Hörbuch: © und © 2025 Argon Verlag AVE GmbH. Die Nutzung der Inhalte der Argon Verlag AVE GmbH für kommerzielles Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

106 Kilo/130 Kilo – einmal schlanker und zurück

Ungefährer Energieverbrauch je nach Sportart bei einem Körpergewicht von 70 kg

Sportart	Ungefährer Kalorienverbrauch pro Stunde¹
Ballspiele wie Fußball oder Handball	560
Joggen (9 km pro Stunde)	550
Skilanglauf in der Ebene (mittleres Tempo)	550
Radfahren (16–19 km pro Stunde)	520
Schwimmen (mittleres Tempo)	480
Tennis	440
Skiabfahrt	420
Walking	400
Krafttraining	380
Schlittschuh laufen	330
Wandern auf ebenem bis hügeligem Gelände	320
Snowboard	300
Spazieren gehen	250
Rodeln	240
Yoga	240
Volleyball	200

Dieses Digital-Booklet gehört zum Hörbuch *Endlich Nichtbaucher* von Mike Hager. Copyright © 2025 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg.
Für das Hörbuch: © und © 2025 Argon Verlag AVE GmbH. Die Nutzung der Inhalte der Argon Verlag AVE GmbH für kommerzielles Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

Rezepte für zukünftige und dauerhafte Nichtbaucher

Während meiner Abnehmreise haben sich ein paar Rezepte bewährt, die schnell zuzubereiten, gesund und noch dazu lecker sind. Hier eine kleine Auswahl meiner All-Time-Favourites. Alle Rezepte sind für eine Person gedacht.

Erdbeereis Low Carb

Superfruchtig, erfrischend und extrem figurfreundlich. Erdbeeren bringen kaum Kohlenhydrate mit – und die Banane sorgt für die perfekte Süße.

Zutaten

Gefrorene Erdbeeren (gibt's z. B. bei Aldi)

Optional: ½ bis 1 frische reife Banane dazu (ungefroren, für mehr Süße). Kannst du aber auch weglassen.

Ein paar angetaute Eiskwürfel geben noch mehr Volumen, das ist ein richtiger Berg, ideal für Vielfraß-Attacken. 😊

Zubereitung

Gefrorene Erdbeeren zusammen mit Banane in den Mixer geben.

Mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Optional: 30–60 Gramm Proteinpulver ergänzen. So machst du aus dem Ding eine Eiweißbombe.

Schmeckt natürlich auch wegen der Süßstoffe besser, die in den meisten Eiweißpulvern enthalten sind.

Wenn du keine Angst vor zu viel Chemie hast, kannst du auch noch ein paar Tropfen «Flavor Drops» hinzufügen. Gibt's in Drogeriemärkten z. B. in den Geschmacksrichtungen Vanille und Schoko. Klar, beides ist nicht perfekt, wegen des «Kunstprodukts» Eiweißpulver und eventuell auch der Drops. Aber wenn ich die Wahl habe zwischen einer Zucker- und Fettbombe aus der Eisdiele oder einer industriell verarbeiteten und kalorienärmeren Variante, wähle ich das Eiweißpulver. Ich esse dieses Erdbeereis mit Eiweißpulver ab und zu nach dem Sport sogar als Eiweiß-Frühstück. (Proteinpulver bekommst du ebenfalls in Drogeriemärkten.)

Bananeneis – das perfekte 1-Zutat-Eis

Schlicht, schnell und einfach genial: Dieses Eis braucht nur Bananen – und begeistert jeden, der es probiert. Wer es nicht weiß, glaubt nie, dass hier keine Sahne und kein zusätzlicher Zucker enthalten ist und wirklich nichts drin ist außer einer Zutat: Bananen.

Geheimtipp: Wenn du magst, nimm eine Prise Zimt dazu, für mich geschmacklich unschlagbar!

Zutaten

1–2 reife Bananen

Zubereitung

Bananen schälen, in Stücke schneiden und portionsweise einfrieren.

Gefrorene Bananenstücke in einen Hochleistungsmixer geben und zu feinem Eis mixen.

Für perfekte Cremigkeit immer wieder vom Rand nach unten schieben und weitermixen.

Cremig wie aus der Eisdiele – und das mit nur einer einzigen Zutat.

Dieses Digital-Booklet gehört zum Hörbuch *Endlich Nichtbaucher* von Mike Hager. Copyright © 2025 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg.
Für das Hörbuch: © und © 2025 Argon Verlag AVE GmbH. Die Nutzung der Inhalte der Argon Verlag AVE GmbH für kommerzielles Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

Zucchini-Nudeln (Zoodles)

Pasta ohne Reue. Zucchini als Nudel-Ersatz sind ein echter Gamechanger.

Zutaten

Zucchini

Soße nach Wahl (Z. B. selbst gemachte Bolognese-Soße oder Carbonara-Rezepte dazu findest du im Internet. Alternativ nur etwas Olivenöl und gehobelter Parmesan. Auch hier gilt: Du bist der Chef und wählst selbst, was du magst.)

Zubereitung

Null Kohlenhydrate, voller Geschmack – die hab ich so oft gegessen. Manche Restaurants haben sie inzwischen sogar auf der Karte, z. B. die L'Osteria-Kette.

Tipp: Eine weitere kalorienarme Alternative zu herkömmlichen Nudeln sind Konjak-Nudeln (auch Shirataki-Nudeln). Sie werden aus den Wurzeln der asiatischen Konjakpflanze (»Teufelszunge«) hergestellt, machen satt und haben praktisch keine Kohlenhydrate. 100 g schlagen mit nur 8 (in Worten: «acht»!) Kalorien zu Bauche. Du bekommst Konjak-Nudeln im Supermarkt.

Weitere Rezepte und einen kostenlosen Abnehm-Begleitkurs, den Mike Hager für Seelenverwandte und Leidensgenossen entwickelt hat, finden Sie unter: www.endlich-nichtbaucher.de.

Dieses Digital-Booklet gehört zum Hörbuch *Endlich Nichtbaucher* von Mike Hager. Copyright © 2025 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg.
Für das Hörbuch: © und © 2025 Argon Verlag AVE GmbH. Die Nutzung der Inhalte der Argon Verlag AVE GmbH für kommerzielles Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.