

Verlag **Minus-Plus**  
Postfach 71  
8484 Weisslingen  
Tel. 052/394 35 45  
Fax 052/394 35 44  
E-Mail: info@minus-plus.ch  
Infos: www.minus-plus.ch

Marlène Gautschi, Ursula Graenicher Rita Iseli

Mehr Essgenuss - weniger Gewichtsprobleme

**PLUS-MINUS**  
**MINUS-PLUS**

Weniger Körpergewicht - mehr Lebensfreude

# Abnehmen fängt beim Kochen an ...

Die **Minus-Plus**-Küche mit ihren «schlanken» Rezepten richtet sich in erster Linie an Personen, die gern gut essen und (deshalb?) ein paar Kilos mehr auf die Waage bringen, als sie vom gesundheitlichen Gesichtspunkt her sollten oder aus ästhetischen Gründen möchten. Aber eben, wer gern gut isst, möchte etwas Feines auf dem Teller haben und satt vom Tisch gehen. Die Lösung dazu: Das Konzept für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion von **Minus-Plus**, dem Team mit den Rezepten, die munden, ohne zu runden; denn Abnehmen fängt nicht beim Hungern an, sondern beim Kochen.

## FdH? Ja, aber mit einer neuen Bedeutung

Abnehmen lässt sich nicht delegieren. *Abnehmen wollen* reicht nicht, man muss sich dafür *entscheiden* und sich genügend Zeit für die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten lassen; denn radikale Änderungen sind kaum von Erfolg gekrönt.

Abnehmen bei weitgehend normalem Essen, das sollte doch eigentlich auch für Personen mit Diabetes Typ 2 möglich sein. Ist es auch. FdH – eine alte Erkenntnis, wirkungsvoll und preiswert – das ist tatsächlich die Lösung. Aber eben, man muss schon wissen, wovon man die Hälfte essen soll, um ohne Mangelerscheinungen abzunehmen.

Das Kernstück des **Minus-Plus**-Konzeptes ist FdH, aber nicht in der alten Bedeutung, sondern in einer neuen: FdH = (von) **Fett die Hälfte**. Denn vor allem Fett macht fett. Da Übergewicht den Stoffwechsel stören kann, ist es ratsam, eine Gewichtsreduktion anzustreben. Das gilt besonders für übergewichtige Personen mit Diabetes Typ 2.

## Das Minus-Plus-Konzept

Viele Abnehmwillige wissen über den Zusammenhang Ernährung/Gewicht/Übergewicht gut Bescheid. Theoretisch. An Wissen fehlt es also häufig nicht, aber an der Anwendung in der Praxis. Und genau da setzt das **Minus-Plus**-Konzept an, indem es den Abnehmwilligen die Umsetzung der

Theorie in die Praxis möglich macht. Mit Ess-Genuss, ohne Ess-Frust, mit feinen Rezepten für 365 Tage im Jahr.

Das Konzept basiert auf einer täglichen Energieaufnahme von **1200 kcal**, davon max. **30 g Fett**. Es beinhaltet eine ausgewogene Ernährung gemäss den anerkannten ernährungsphysiologischen Erkenntnissen.

## Rezepte für den Alltag und für Festtage

Das **Minus-Plus**-Team sieht eine wichtige Aufgabe darin, Abnehmwilligen ein Angebot mit sicheren Leitplanken zu machen, damit die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten auch gelingen kann. Nicht Askese herrscht vor, es wird eine variantenreiche Alltagsküche geboten: Pizza, Teigwaren, Aufläufe, Risotto, Rösti, Geschnetztes, Salate, Birchermüesli, Desserts ... alles, was die Schweizer Küche mitsamt eingebürgerten Rezepten kennt. Einfach mit weniger Fett.

## Saison-Kochbücher

Ernährungsgewohnheiten zu verändern dauert Monate. Deshalb bietet das **Minus-Plus**-Team seine «schlanken» Rezepte in Saison-Büchern an (4 Bände à 13 Wochen = 1 Jahr). Da diese einzeln zu beziehen sind, kann jede Person selbst bestimmen, in welchem Zeitraum sie ihr Zielgewicht erreichen möchte.

## Mitmachen kann ...

Da es sich beim **Minus-Plus**-Konzept nicht um eine Diät handelt, da es in den Alltag integriert werden kann, eignet es sich sowohl für Einzelpersonen wie auch für ganze Familien (es muss nicht separat gekocht werden). Wer nicht abnehmen muss oder will, isst einfach mehr von den Gerichten und/oder grössere Zwischenmahlzeiten. Selbst Berufstätige haben die Möglichkeit mitzumachen, da sich viele Hauptmahlzeiten zum Mitnehmen eignen.

## Erfolg nicht nur auf der Waage, sondern auch bei der Gesundheit

Die Erfahrung hat gezeigt, dass bei Einhaltung der «Spielregeln» (nach Rezept kochen) selbst mit gelegentlichen Ausrutschern innerhalb von einem Vierteljahr eine Gewichtsreduktion von 5–7 Kilo (Fettabbau) realistisch ist. Aber: Es braucht auch bei der **Minus-Plus**-Küche einige Disziplin. Wer etwas weniger diszipliniert mitmacht, nimmt dementsprechend auch weniger oder weniger rasch ab.

Rückmeldungen via Hausärzte, Diabetologen und Stoffwechselspezialisten zeigen, dass eine Gewichtsreduktion durch eine gezielte Ernährungsumstellung vernünftig, erfolgreich und dauerhaft ist. Zahlreiche Personen mit Diabetes Typ 2 konnten dadurch die Medikamenteneinnahme reduzieren, einige können ganz auf Medikamente verzichten.

### Erfahrungen

Die Rezepte finden grossen Anklang. Viele sagen, sie hätten im Leben noch nie so abwechslungsreich und fein gegessen. Andere freuen sich über die saisonalen Zutaten und sind froh, wieder zu wissen, wann welches Gemüse, welche Früchte, welche Beeren in der Schweiz Saison haben. Was neben der Rezept-Qualität von allen besonders hervorgehoben wird, ist die Tatsache, dass durch den gezielten Nahrungsmiteleinkauf einiges an Haushaltsgeld eingespart werden kann. Besonders geschätzt wird von allen, weder Kalorien zählen noch Fettmengen berechnen zu müssen und dass einem bei der **Minus-Plus**-Küche die Mühsal der Menü-Planung abgenommen wird.

## Herausgeberinnen

Der Verlag, eine 1997 gegründete Kollektivgesellschaft, wird von drei Fachfrauen geleitet. Die Zusammensetzung könnte von der Wissens- und Erfahrungsseite her nicht besser sein. Ursula Graenicher und Rita Iseli waren während vieler Jahre (bis 1997) in leitenden/verantwortlichen Positionen beim Verlag Betty Bossi tätig. Marlène Gautschi betreut immer noch die Ernährungsberatung bei Betty Bossi. Heute arbeiten die Gesellschafterinnen selbstständig, und zwar mit folgender Arbeitsverteilung im Verlag **Minus-Plus**:



**Ursula Graenicher**,  
dipl. Hauswirtschaftslehrerin,  
kreiert, testet und schreibt  
sämtliche Rezepte



**Marlène Gautschi**,  
dipl. Ernährungsberaterin SRK,  
überprüft die Rezepte bezüglich  
Nährstoffzusammensetzung



**Rita Iseli**,  
lic. phil. I, freie Journalistin,  
betreut den redaktionellen Teil  
und ist für die Organisation und  
Administration zuständig

Personen, die sich für die «schlanken» Saison-Kochbücher interessieren, finden Rezept-Beispiele fürs ganze Jahr, pro Monat jeweils 1 Tag.

Ein **Minus-Plus**-Tag enthält mit  
**Frühstück**, Znüni, **Mittagessen**, Zvieri, **Abendessen** pro Person  
ca. 1200 kcal bei max. 30 g Fett.