

CHRISTIAN WOLF

Diese
Methode hat
schon Tausenden
von Menschen
beim Abnehmen
geholfen

DER PROTEIN FASTEN-TRICK

Wie du mit WPF effektiv **Fett verlierst**:
ohne Jo-Jo-Effekt und ohne Heißhunger

NXTLVL

CHRISTIAN WOLF

**DER PROTEIN
FASTEN-TRICK**

CHRISTIAN WOLF

**DER PROTEIN
FASTEN-TRICK**

Wie du mit WPF effektiv **Fett verlierst:**
ohne Jo-Jo-Effekt und ohne Heißhunger

NXTLVL

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Wir freuen uns auf eure Anregungen und Fragen
info@nextlevelverlag.de

Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag erarbeitet und geprüft. Der Inhalt dieses Buches beruht ausschließlich auf den persönlichen Erfahrungen des Autors und erhebt keinen wissenschaftlichen Anspruch. Die benutzten Begrifflichkeiten sind wertfrei. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Es wird keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Anwendbarkeit der Informationen in diesem Buch übernommen. Sie ersetzen keinesfalls eine fachliche Beratung durch qualifizierte medizinische Fachkräfte. Konsultieren Sie immer einen Arzt oder einen anderen qualifizierten Gesundheitsexperten, bevor Sie Entscheidungen bezüglich Ihrer Gesundheit treffen, insbesondere wenn Sie bestehende Erkrankungen haben oder Medikamente einnehmen. Der Verlag und der Autor übernehmen keine Haftung für eventuelle Konsequenzen, die sich aus der Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Informationen und Methoden ergeben. Jede Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Originalausgabe
1. Auflage 2025
© 2025 NEXT LEVEL Verlag
NXT LVL GmbH, An der Dornwiese 2, 82166 Gräfelfing
www.next-level-verlag.de
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors nicht zulässig. Das gilt gleichermaßen für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verfilmungen und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Wir behalten uns die Nutzung der Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Falls die Publikation Links zu externen Webseiten Dritter enthält, haben wir auf deren Inhalte keinen Einfluss; für diese fremden Inhalte können wir keine Gewähr übernehmen. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt dieser Veröffentlichung nicht erkennbar. Auch wenn eine gendergerechte Sprache wünschenswert ist, gibt es aus Sicht des Verlages bisher keine befriedigende, gut lesbare Lösung. Der leichten Lesbarkeit zuliebe haben wir des Öfteren von der Doppelung männlicher und weiblicher Formen Abstand genommen. Selbstverständlich liegt es uns fern, dadurch einen Teil der Bevölkerung zu diskriminieren.

Redaktion: Ruth Kalmund
Redaktionelle Mitarbeit: Can Luca Pallante Oral
Redaktionelle Beratung: Rainer Korn
Layout und Satz: [inpunkt\[w\]o](http://inpunkt[w]o), Wilnsdorf (www.inpunktwo.de)
Cover- und Umschlaggestaltung: www.b3k-design.de, Andrea Schneider & diceindustries
Coverbild: © Ramiro Simone

Bildnachweis:

S. 5, 6, 10-12, 19, 21, 28-30, 57, 61, 63, 68, 80, 87, 91, 96-98, 123, 127-129, 136, 137, 140, 141, 143-145, 152, 155, 158 © Ramiro Simone

S. 104, 105, 107, 109, 111, 113, 115, 117, 119, 121, 125, 131, 133, 135 © Hauserfotografie www.hauserfotografie.de

S. 13, 15 privat Christian Wolf

S. 154 oben @bienesfitlife, S. 154 unten @lucyfischer, S. 155 unten @Kristinashealthylife, S. 156 unten @pineazz, S. 157 @jessicaabock

Druck: *Mohn Media, Gütersloh*
Printed in Germany

ISBN Print: 978-3- 68936-053-5
ISBN E-Book (PDF): 978-3- 68936-054-2
ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3- 68936-055-9



INHALT

1	EINLEITUNG	8
2	MEINE GESCHICHTE	12
	2.1 Übergewicht in meiner Kindheit und Jugend	13
	2.2 Meine Veränderung	15
	2.3 Wir sind nicht allein	17
3	HERAUSFORDERUNG ABNEHMEN – WARUM IST DAS SO SCHWER?	20
	3.1 Biologie, Medien und Lebensmittelindustrie – die Erschwernisse unserer Zeit	22
	3.2 Psychologische Faktoren	24
	3.3 Soziale Faktoren	26
4	GEWICHT UND ERNÄHRUNG: WAS DU WISSEN MUSST! ...	30
	4.1 Das kleine Abnehm-Einmaleins	31
	4.2 Wie geht gesundes Abnehmen?	35



4.3	Der Sonderfall Zucker.	40
4.4	Was Getränke mit deinem Gewicht zu tun haben.	43
5	ACHTUNG, MYTHOS!	
	DIESE HALBWAHRHEITEN SOLLTEST DU KENNEN	46
5.1	Sind Süßstoffe ungesund?	47
5.2	Das Frühstück – die wichtigste Mahlzeit des Tages?	52
5.3	Sind unverarbeitete Lebensmittel gesünder?	53
5.4	Proteinpulver – unnatürlich & ungesund?	55
5.5	Dein Ernährungsmythen-Bullshit-Bingo	58
6	UND JETZT DU – DIE IDEALEN CHALLENGES	
	ZUM ABNEHMEN!	62
6.1	Challenge 1: Sei eine Laborratte!	64
6.2	Challenge 2: Optimiere deine Einkaufsliste	71
6.3	Challenge 3: Schaffe Restaurant-Routinen	77
6.4	Challenge 4: Optimiere dein Trinkverhalten	81
6.5	Challenge 5: Sei täglich aktiv!	82
7	MEINE METHODE: WOLFS PROTEIN FASTEN (WPF)	88
7.1	WPF und Intervallfasten.	89
7.2	Die verschiedenen WPF-Formen	92
7.3	Große und kleine Mahlzeiten im Rahmen von WPF	94
7.4	Beispielrezepte: So kannst du WPF lecker gestalten!	97
	Übung: Deine Challenge-Checkliste	100
8	NACHWORT: WIE ICH DIR BEIM ABNEHMEN HELFEN KANN!	146
	PROFILEMPFEHLUNGEN	153
	ANMERKUNGEN.	159
	ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS	160
	REZEPTVERZEICHNIS NACH KALORIENANGABEN	160

Low-Carb-Diäten, Keto, Intervallfasten – mittlerweile gibt es quasi unendlich viele Konzepte, die sich mit dem Thema Abnehmen beschäftigen. Und das ist auch kein Wunder: Da mittlerweile über die Hälfte der Deutschen von Übergewicht betroffen ist, wird sich auch mindestens die Hälfte der Deutschen bereits mit der Frage beschäftigt haben, wie sie dieses Übergewicht wieder loswird. Wenn auch du zu den Menschen gehörst, die sich im Laufe ihres Lebens schon durch den dicht bewaldeten Dschungel aus Ernährungskonzepten, Wunderdiäten und vermeintlichen Abnehm-Hacks gekämpft haben, wirst du dabei sicherlich auch irgendwann auf den einen Satz gestoßen sein, der

die Problematik hinter dem Ganzen ziemlich treffend auf den Punkt bringt: »Wer abnehmen will, braucht dafür nur ein Kaloriendefizit.« Dieser Satz ist in meinen Augen Fluch und Segen zugleich. Denn auf der einen Seite muss ich sagen: Ja, es stimmt. Wer abnehmen möchte, muss dafür tatsächlich »nur« ein Kaloriendefizit erreichen. Das »nur« setze ich hierbei allerdings ganz bewusst in Anführungszeichen. Denn wenn ich einem Menschen, der abnehmen möchte, sage, dass er »nur« ein Kaloriendefizit erreichen muss, ist das so, als würde ich einem Basketball-Neuling den folgenden genialen Tipp geben: »Wenn du einen Punkt machen willst, musst du dafür »nur« den Ball in den Korb werfen.« In beiden Fällen wüssten die betreffenden Personen zwar, *was* sie machen müssen – aber nicht, *wie* sie es machen müssen. Und wie bei so vielen anderen Dingen geht es auch beim Abnehmen eben nicht darum, *was* Betroffene tun können, sondern darum, *wie* ihnen das am besten gelingt.



Auch ich selbst habe mich eine lange Zeit aktiv damit beschäftigt, wie ich am besten abnehmen kann. Wenn ich ehrlich bin, tue ich das sogar, seit ich denken kann. Ich habe bereits mit elf Jahren meine erste Diät gemacht, weil ich in der Schule gemobbt wurde, und mich sehr lange an den verschiedensten Methoden und Konzepten abgearbeitet. Über die Jahre hinweg bin ich dabei immer wieder gescheitert. Immer wieder bin ich nach erfolgreichen Gewichtsabnahmen rückfällig geworden und binnen kürzester Zeit wieder an den Punkt gelangt, von dem ich eigentlich so dringend weg wollte. Heute, knapp 20 Jahre nach meiner ersten Diät, ist das anders. Heute habe ich keine Fressattacken mehr und zähle auch keine Kalorien mehr. Ich schränke mich nicht ein und fühle mich besser denn je. Heute kann ich sagen, dass ich in all den Jahren genug gelernt habe, um dir als Leser dieses Buches einen Teil der Zeit zu

1 EINZIG LEITUNG

ersparen, die ich investieren musste, um an den Punkt zu gelangen, an dem ich heute bin. Denn genau das ist der Grund, warum ich mich überhaupt dazu entschlossen habe, dieses Buch zu schreiben. Ich möchte, dass Menschen, die mit den gleichen Problemen zu kämpfen haben wie ich, es schneller schaffen, sich endlich wieder wohl in ihrer Haut zu fühlen. Ich möchte, dass diese Menschen sich selbst die Freiheit einräumen, nicht von heute auf morgen perfekt sein zu müssen. Dass sie erkennen, warum die Arbeit am eigenen Körper ein Prozess ist, der sich lohnt. Aus diesem Grund habe ich all das Wissen, das ich über die Jahre angehäuft habe, in dieses Buch gepackt. Es soll dir helfen, deinen eigenen Weg zu finden, um gesunde Gewohnheiten zu entwickeln und dein Leben positiv zu verändern.



Wer mich kennt, weiß, dass ich bereits seit mehreren Jahren auf Social Media erkläre, wie man erfolgreich abnehmen und sein Wunschgewicht dann auch langfristig halten kann. Vor allem auf Instagram gibt es unzählige Videos, in denen ich verschiedene Learnings an Menschen weitergebe. Und obwohl mir das sehr viel Spaß macht, ist mir kürzlich bewusst geworden, dass mir das nicht reicht. Mein Ziel ist es, derjenige zu sein, der den meisten Menschen in Deutschland dabei geholfen hat, ihr Leben rund um das Thema Körpergewicht selbst in die Hand zu nehmen und es für immer zu verändern. Bisher ist mir das bereits bei über einer Million Menschen gelungen, doch ich bin fest davon überzeugt, dass aus dieser Million auch 20, 30 oder sogar 40 Millionen werden können. Doch dafür reicht es nicht, sich nur auf Social Media-Inhalte zu beschränken. Es gibt noch immer viele Menschen in Deutschland, die kein Social Media nutzen oder mich noch nicht kennen. Um auch diese Menschen zu erreichen, ist dieses Buch der nächste logische Schritt. Mit diesem Buch möchte ich

mein Wissen auch denjenigen zugänglich machen, die ich bislang noch nicht erreichen konnte – und das auch noch in deutlich kompakterer Form. Ich möchte nämlich nicht einfach nur ein Buch schreiben, sondern mit diesem Buch ein Nachschlagewerk schaffen, das du immer wieder zur Hand nehmen kannst, um dich an die wichtigsten Punkte zu erinnern. Ein Nachschlagewerk, das du jedem in die Hand drücken kannst, der in kürzester Zeit verstehen möchte, welche Lektionen ich über die Jahre gelernt habe. Denn all diese Lektionen lassen sich in diesem Buch in gebündelter Form wiederfinden. Dabei ist dieses Buch jedoch keine bloße Aneinanderreihung von theoretischen Tipps, sondern basiert auf jahrelanger Erfahrung und Forschung.



Doch bevor ich dich nun mit wissenschaftlichen Studien, Ernährungswissen und Checklisten und Rezepte erschlage, ist es mir wichtig, eine persönliche Basis zwischen dir und mir zu schaffen. Ich möchte, dass du verstehst, dass auch ich einmal an dem Punkt war, an dem du dich gerade möglicherweise befindest. Ich möchte, dass du begreifst, dass du das, was ich geschafft habe, auch schaffen kannst. Und dass es völlig egal ist, wie oft du schon gescheitert bist. Denn darum geht es nicht. Es geht nicht darum, dass jeder Tag perfekt laufen muss. Vielmehr solltest du jeden Tag als neue Chance sehen. Als Chance, trotz vergangener Rückschläge wieder aufzustehen und weiterzumachen – so, wie auch ich es wieder und wieder getan habe. Um diese Basis zwischen uns zu schaffen, möchte ich dir im nächsten Kapitel einmal meine ganz persönliche Geschichte zum Thema *Körpergewicht* erzählen. Und ich bin mir sicher, dass du beim Lesen verstehen wirst, dass es vor Christian Wolf, dem Influencer, auch einmal Christian, den dicken Jungen, gab, der in der Schule für sein Gewicht gehänselt wurde.





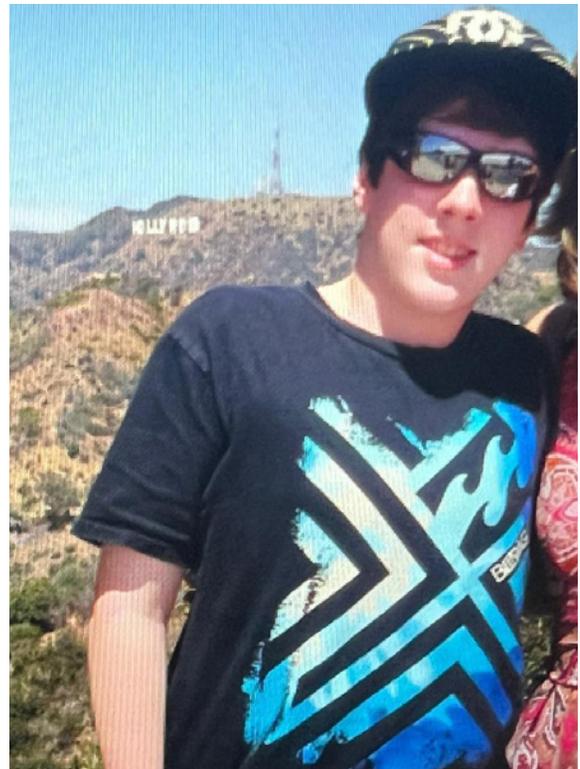


2 MEINE GESCHICHTE

2.1 ÜBERGEWICHT IN MEINER KINDHEIT UND JUGEND

Mein Leben begann eigentlich ganz normal. Wie jeder andere ging ich zur Schule und hatte dort sogar sehr gute Noten. Was eigentlich ein Grund zur Freude sein sollte, sorgte in meinem Fall jedoch dafür, dass mir zum ersten Mal vor Augen geführt wurde, wie unfair und grausam Kinder sein können. Anstatt mich zu behandeln wie alle anderen, erntete ich für meine guten Noten nur Spott und galt schnell als Streber der Klasse. Ich konnte nicht nachvollziehen, wieso die anderen mich so behandelten, wusste aber: Ich will hier weg. Um der Situation zu entkommen, besuchte ich einen Tag der offenen Tür eines Internats für Hochbegabte. In meiner kindlichen Naivität

dachte ich, dass man mich dort auf jeden Fall akzeptieren würde, weil dort ja alle *schlau* sein würden und ich somit nur noch einer von vielen wäre. Ich stellte mich dem unglaublich harten Auswahlprozess, bei dem nur 20 von insgesamt 300 Kindern angenommen wurden, und hoffte, dass ich schon bald auf das Internat wechseln könnte. Und tatsächlich – als der Brief kam, war meine Erleichterung groß. Ich hatte es geschafft und freute mich auf meinen anstehenden Neustart. Damals dachte ich: So muss sich Harry Potter bei seinem Brief aus Hogwarts gefühlt haben.



Mein Plan, auf dem Internat einen Neustart zu wagen, funktionierte in den ersten Wochen nach meinem Schulwechsel tatsächlich ganz gut. Ich ging gerne zur Schule und hatte darüber hinaus sehr viel Freizeit. Leider nutzte ich diese nicht etwa dafür, um körperlich aktiv zu sein und mich mit den anderen Kindern sportlich zu betätigen. Ganz im Gegenteil: den Großteil meiner Freizeit verbrachte ich damit, zu essen. Als meine ständigen Begleiter sorgten Süßigkeiten und ungesunde Snacks dafür, dass ich schnell an Gewicht zulegte – und ich war vorher schon nicht sonderlich dünn gewesen. Dadurch, dass ich langsam aber sicher immer dicker wurde, begann bald auch auf dem Internat das Mobbing – mit dem Unterschied, dass es den anderen Kindern diesmal nicht um meine Noten, sondern um mein Gewicht ging.



Durch das erneute Mobbing begann ich schon früh, mich mit Diäten zu beschäftigen. Meine Mutter hatte damals einige Abnehmprogramme ausprobiert und bald beschloss ich, ihrem Beispiel zu folgen. Selbst während meiner Wachstumsphase nahm ich dann teilweise nur 900 Kalorien zu mir – eine absolute Mangelernährung. Kein Wunder also, dass keine dieser Diäten zu einer nachhaltigen Verbesserung meines Gewichts, geschweige denn meines Wohlbefindens führte. Stattdessen entwickelte ich ein völlig gestörtes Verhältnis zur Ernährung und begab mich dabei in einen Teufelskreis aus Einsamkeit und Frustessen. Auf dem Internat fühlte ich mich damals unglaublich isoliert und einsam. Wenn abends gemeinsame Sportveranstaltungen anstanden, versteckte ich mich oft im Bettkasten, weil ich es so sehr hasste, als Letzter gewählt zu werden und dann die Seufzer derjenigen zu hören, die mit mir in einer Mannschaft spielen mussten. Den einzigen Weg, mit diesen Emotionen fertig zu werden, fand ich paradoxerweise

im Frustessen. Ich kaufte Süßigkeiten in großen Mengen und aß sie abends, um mich kurzfristig besser zu fühlen. Die tausenden Kalorien an Zucker, die ich dabei in mich hineinstopfte, halfen mir sogar, einzuschlafen, indem sie meinen Blutzuckerspiegel zu einer regelrechten Achterbahnfahrt machten. Da ich sonst wegen meiner Unzufriedenheit oft stundenlang wachgelegen hatte, fühlte sich das für den Moment auch echt gut an. Anstatt mir Befriedigung zu verschaffen, verstärkte das Ganze meine Probleme im Großen und Ganzen, jedoch logischerweise nur. Der bereits erwähnte Teufelskreis wurde nur noch schlimmer: Ich wurde gemobbt, weil ich durch das viele Essen so dick geworden war – und aß durch den Frust darüber nur noch mehr. Diese Gesamtsituation wirkte sich natürlich auch akut auf meine Psyche aus. Mit der Zeit entwickelte ich die fest in mir verankerte Überzeugung, *falsch* zu sein. Und in dieser Überzeugung wurde ich von außen auch noch bestärkt. Beinahe täglich gaben mir die verschiedensten Menschen um mich herum das Gefühl, dass mein Gewicht ein Problem war. Die daraus resultierenden Emotionen prägten mich über eine sehr lange Zeit hinweg so stark, dass ich noch heute teilweise davon betroffen bin. Wenn ich beispielsweise eine größere Personengruppe in kurzer Entfernung sehe, die gerade lachend zusammensteht, beschleicht mich immer noch hin und wieder das Gefühl, dass es um mich geht und diese Leute sich gerade über mich lustig machen. Solche Erfahrungen sitzen tief – und ich glaube, dass deutlich mehr Menschen, als man wahrhaben will, sie schon gemacht haben. Zu der Zeit, als ich selbst akut davon betroffen war, fühlte ich mich permanent dazu getrieben, mich ändern zu müssen, um endlich irgendwie akzeptiert zu werden. Was folgte, war ein langer und schmerzhafter Prozess, der in letzter Instanz darin mündete, meine eigene Abnehm-Methode zu entwickeln: *Wolfs Protein Fasten*. Doch bis dahin war es noch ein langer Weg.