

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 60 (2003)  
**Heft:** 5: Aus Paaren werden Eltern

**Artikel:** Dinner-Cancelling  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554748>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Dinner-Cancelling

**Dinner-Cancelling ist keine neue Diät, sondern eine schlichte Methode, die die körpereigene Hormonproduktion ankurbelt, den Körper von der Energiebereitstellung für aufwändige Verdauungs- und Stoffwechselprozesse entlastet, Körper, Geist und Seele erfrischt und auf sanfte Weise Übergewicht reduziert. Dieter Grabbe, Gesundheits- und Ernährungsberater sowie renommierter Personaltrainer hat diesem alten Wissen eine neue Aktualität gegeben.**

«Na, gehst du heute abend mit zum Italiener?» rief ich meiner Kollegin Eva zu, aber sie schüttelte nur freundlich mit dem Kopf. «Nein danke, ich mache heute Dinner Cancelling!» «Ah so ...» lächelte ich zurück, stutzte innerlich jedoch einen Moment. Alle Diäten die ich kannte, spulten sich in meinem Gedächtnis ab. Dinner-Cancelling war nicht dabei. «Was meint Eva denn damit?» fragte ich hinter vorgehaltener Hand meine andere Kollegin Martina. Martina sagte erst einmal nichts, sondern rollte nur entnervt mit ihren Augen. «Eva will damit sagen, dass sie nichts zu Abend isst! Abendfas-ten nannte das meine Grossmutter, als sie noch lebte!» «Ach so ...» lächelte ich zurück, stutzte jedoch erneut und fragte dann mit einer dicken Denkfalte auf der Stirn. «Und warum sagt Eva das so komisch?»

## Gelungener PR-Trick

Keine Ahnung, antworte ich mir inzwischen selbst, einige Wochen später. Ich habe mich mit dem Thema beschäftigt und versuche, nicht mehr aus der Haut zu fahren, wenn jemand von «Dinner-Cancelling» zu mir spricht. Nicht, dass ich etwas gegen die Methode habe ... nein, die ist sogar sehr gut ... es ist eher der Titel, die Überschrift, die ich auch heute noch sehr albern finde. Aber so funktioniert nun einmal unsere Welt. Kaum geben wir einer alten Weisheit einen modischen Namen, schon wird sie interessant! Auch Sie hätten vermut-

lich weitergeblättert, würde mein Bericht «Streichen Sie das Abendessen!» oder «Abendfasten» heissen. Doch der PR Trick soll uns nicht von dem ablenken, worum es bei Dinner-Cancelling geht. Lassen Sie uns lieber schauen, wie vielfältig gesund und verjüngend es sein kann, das «Abendessen seinen Feinden zu überlassen». Bereits im alten China vor 3000 Jahren wusste man, dass die Verdauung eines reichhaltigen Abendessens die Energie verbraucht, die für andere Körpervorgänge besser gebraucht werden könnten.

## Fettstoffwechsel auf Hochtouren

Der Begriff «Dinner-Cancelling» stammt übrigens aus dem Amerikanischen. Es steckt ein einfaches Prinzip dahinter: Das «Dinner» (Abendessen) wird «gecancelt» (von to cancel = streichen, weglassen, ausfallen lassen). Damit wäre der Artikel eigentlich nun schon geschrieben. Dass man dadurch Gewicht verliert, ist den meisten Menschen auch ohne Erläuterung klar. Ein «gestrichenes Abendessen» hat jedoch mehr Auswirkungen als nur ein paar verlorene Pfunde. Das Abendessen hin und wieder ausfallen zu lassen, senkt den Cholesterinspiegel, das Krebsrisiko, aktiviert das Immunsystem, und auch die Blutqualität wird dadurch verbessert. Und das sind – nach Dieter Grabbe – nur einige der «Wohltaten» des Dinner-Cancellings. Durch eine lange nächtliche Esspause wird verschiedenen Krankheiten vorgebeugt, die Gehirnfunktionen und die Hormonbildung werden angekurbelt – und damit der Effekt erreicht, den wir alle lieben: Anti-Aging. Wer möchte nicht gerne ein paar Jahre jünger aussehen oder sich so fühlen, als er tatsächlich ist? Das Abendessen ausfallen zu lassen, spielt dabei eine grosse Rolle. Doch was passiert genau? «In erster Linie geht es um die Regeneration!» so Dieter Grabbe. «Dem Körper wird die Kraft und Energie wiedergegeben, die er den Tag über verbraucht hat. Dazu benötigt unser Körper nicht nur Ruhe, sondern auch die nötige Zeit. Und diese Ruhe



## Dieter Grabbe



ist als Personal Trainer, Gesundheitsberater, Referent und Autor tätig. Er ist Experte für verschiedene Themen, u.a.: Dinner-Canceling, Low-Fat-Strategie und Fatburner. Der erfolgreiche Sportler betreut im ganzen Bundesgebiet und auf internationaler Ebene als Euro-Fitness-Instructor auch die verschiedensten Sparten der Fitnessbranche. Infos im Internet: [www.healthcontrol.de](http://www.healthcontrol.de) Grabbe spendet einen grossen Teil seiner Einnahmen für karitative Zwecke (u.a. Ärzte ohne Grenzen)

### Buch-Tipps

Dieter Grabbe: «Move & Relax. Fitness für den Körper – Wellness für die Seele», Südwest-Verlag, 2002, 144 S., kart./brosch. ISBN 3-517-06574-9, CHF. 27.40/Euro 15.95

Dieter Grabbe: «Schlank und fit mit Dinner-Canceling. Das neue Ernährungsrezept.» Verlag Hugendubel/Irisiana, 2002, kart./Brosch., 112 S., ISBN 3-7205-2362-4, CHF 22.80/ Euro 12.95

**Bestellen Sie diese Bücher direkt bei uns. Per Bestellkarte an der letzten GN-Seite oder telefonisch:**

**In der Schweiz:** Verlag A. Vogel, Teufen, Tel. 071/335 66 66;

**In Deutschland:** Verlag A. Vogel, Konstanz, Tel. 07533/40 35

und Zeit gibt ihm ein leerer Magen, denn die Verdauung ist eine Menge Arbeit für den Körper. Der aber wohl positivste Effekt ist, dass man sein Gewicht reduzieren kann und das nicht zu knapp. Denn durch die Ruhe und Erholung, die wir unserem Körper gönnen, arbeitet unser Fettstoffwechsel auf Hochtouren und verbrennt seine zum Teil überflüssige Masse, auf die gesündeste und natürlichste Art und Weise!»

### Nichts Neues unter der Sonne

Zu allen Zeiten warnten Naturheilkundige vor einem Übermass an Nahrung. Es ist ungesund, am Abend noch schwere Speisen zu sich zu nehmen. Gyrosteller mit Pommes Frites, Pasta mit schwerer Sahnesosse und danach noch Eisbecher oder Torte. Wer so isst, den erwartet eine unruhige Nacht, ob mit Verdauungsschnaps oder ohne. Ein spanisches Sprichwort bringt es auf den Punkt, es lautet übersetzt: «An den reichhaltigen Abendessen liegt es, dass die Gräber gefüllt sind!» Aber auch in unserem Sprachraum gibt es eine Regel: «Morgens wie ein Kaiser essen, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann.» In solchen Sprichwörtern und Volksweisheiten drücken sich die Erfahrungen vergangener Generationen aus. Das, was unsere Vorfahren mit kleinen Sprüchlein aussagten, wird von der heutigen Wissenschaft bestätigt. Wer länger leben möchte, sich mehr Energie wünscht, sich gesünder und wohler fühlen möchte, der soll es ausfallen lassen – das Abendessen. Zumindest hin und wieder. Im übrigen hatten unsere Grosseltern noch eher Grund sich abends richtig satt zu essen. Ihre durchschnittlichen Tages-Aktivitäten verbrauchten 3500 kcal, der durchschnittliche Verbrauch eines Büroangestellten von heute liegt jedoch nur bei 2000 kcal. Je später der Abend, desto kleiner sollte also der Teller sein, bzw. desto weniger sollte auf ihm drauf liegen. Dieter Grabbe kam so auf die Idee mit seinem leeren Teller: «Den Antrieb zum Ausführen und damit verbundenen Einhalten dieser Methode bekam ich durch ein Gespräch mit meinem damaligen Sporttherapeuten. Dieser stellte fest, dass meine Leis-

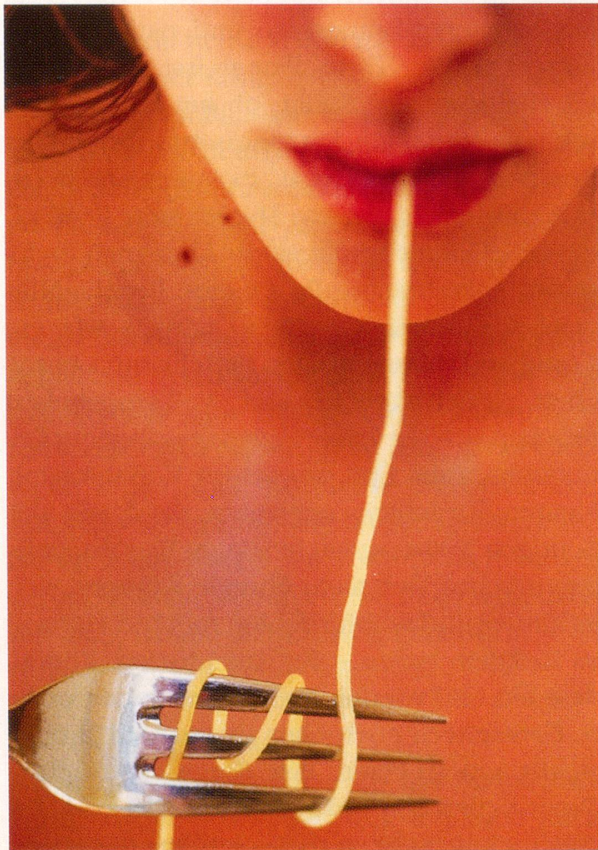


tungsfähigkeit nachgelassen hatte und mein gesamter Haushalt übersäuert war. Nachdem ich die Dinner-Cancelling-Methode systematisch einhielt, fühlte ich mich nicht nur in kürzester Zeit viel besser, auch meine Leistung verbesserte sich ganz deutlich.»

Im grossen Ganzen lassen sich die zahlreichen Wirkungen des Dinner-Cancellings auf vier wesentliche Prinzipien zurückführen:

### ▷ Gewichtsreduktion

Auf das Abendessen zu verzichten ist eine Methode, um auf sanfte Weise abzunehmen. Bei hohem Übergewicht muss man das natürlich öfter tun, als wenn man nur ein paar Pfunde



Das Abendessen zu streichen bzw. vor 17.00 Uhr einzunehmen, fördert die Gewichtsabnahme und steigert die Leistungsfähigkeit. Mit wenigen Ausnahmen können alle Menschen diese Methode in ihr Leben integrieren. Ausnahmen: Schwangere, stillende Mütter, Kinder unter 12 Jahren, Menschen, die an lebensbedrohenden Krankheiten leiden, sowie Menschen mit behandlungsbedürftigen seelischen Problemen.

verlieren möchte. «Grundsätzlich», so Dieter Grabbe, «ist es möglich – auch auf längere Sicht – selbst hartnäckige Gewichtsprobleme in den Griff zu bekommen.

### ▷ Entgiftung

Menschen, die nicht in erster Linie abnehmen möchten, sondern denen es um ihre Gesundheit geht, sehen im Dinner-Cancelling eine sanfte Form des Fastens. Dieter Grabbe: «Wenn Sie regelmässig ihr Dinner canceln, dann sind die entschlackenden und entgiftenden Wirkungen beachtlich, denn durch die Entlastung der Organe werden Heilungsprozesse im Körper unterstützt. Das ist besonders für chronische Leiden bedeutsam!»

### ▷ Anti-Aging

Es gibt eine ganz natürliche Möglichkeit, die biologische Uhr zurückzudrehen, man muss nur die Kalorienaufnahme reduzieren. «Das abendliche Fasten trägt dazu bei, dass im Körper vermehrt «Jungbleib-Hormone» ausgeschüttet werden. Das wirkt sich auf den ganzen Organismus aus», erklärt dazu Dieter Grabbe. «Im Gegensatz zu Hormonpräparaten aus der Apotheke wirken körpereigene Hormone jedoch sanft und ohne Nebenwirkungen.» Ein leerer Magen regt das Gehirn dazu an, die Melatoninproduktion und die des Wachstumshormons STH (Somatotropin) anzukurbeln. Beide Hormone spielen bei Anti-Aging-Prozessen eine enorme Rolle.

### ▷ Mehr Energie und Lebensfreude

Wer abends auf sein Abendessen verzichtet, der setzt die Energie frei, die der Körper ansonsten brauchen würde, um kalorienreiche Speisen aufzuspalten. «Das», so Dieter Grabbe, «steigert die Leistungsfähigkeit und schützt gleichzeitig vor Erschöpfung und depressiven Verstimmungen.»

### Ein Weg zur bewussten Ernährung

Es muss also nicht Schokolade sein, damit die «Glückshormone» ausgeschüttet werden und wir wieder bessere Laune bekommen. Der gescheitere Weg ist vielleicht sogar, sie wegzulassen.



lassen. Besonders abends ... Auch wenn mich das nicht gerade jubeln lässt. Dinner-Canceling ist ein Weg, sich bewusster zu ernähren. Der natürliche Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers wird genutzt, denn Verdauungs- und Stoffwechselvorgänge können nur dann reibungslos ablaufen, wenn zwischen Abendessen und Frühstück mindestens 10 Stunden liegen. Wenn die Nahrungsaufnahme nach 17 Uhr wegfällt, greift der Körper auf seine eigenen Fett- und Eiweissdepots zurück und kann dadurch belastende Substanzen schneller abtransportieren. Leber, Nieren, Darm und Haut werden entlastet, und die Widerstandsfähigkeit dieser Organe wird erhöht.

### Die Formel heisst «3-mal die Zwei»

Nach der Standard-Formel von Dieter Grabbe sollten Sie folgendermassen vorgehen: Verzichteten Sie zwei Monate lang je zweimal in der Woche auf das Abendessen und wiederholen Sie dies zweimal im Jahr. Verzichteten Sie dann auf eine Nahrungsaufnahme nach 17 Uhr. Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit nach 17 Uhr. Besonders empfehlenswert: Wasser, Molke und Lapachotee.

### Optimierung der Methode

Aber, kann man die Methode vielleicht sogar noch verbessern, bzw. ihren Erfolg unterstützen? «Die Dinner-Canceling Methode ist im Grossen und Ganzen einfach und überaus effektiv», meint dazu Dieter Grabbe. «Sie bietet dem Körper alles was man benötigt, um mehr Kraft und Energie für die kommenden Jahrzehnte aufzubauen. Es besteht jedoch die Möglichkeit, die Methode mit der von mir entwickelten *Move & Relax*-Strategie zu kombinieren.» (Siehe Buchtipps.) Diese beinhaltet folgende vier Säulen:

1. Positivere Einstellung (Think Pink)
2. Mehr Bewegung (Move more)
3. Entspannung (Don't stress)
4. Ernährung (Eat less)

### Wie es euch gefällt

Und wenn Sie richtig Spass an dieser einfachen Methode finden, wenn Sie der Erfolg über-

zeugt und Sie die Wirkung an Ihrem Körper spüren, dann können Sie das Abendessen auch immer ausfallen lassen. Nur kommen Sie dann bitte nicht zu mir zu Besuch. Für mich gibt es nämlich nichts Schlimmeres, als wenn ich alleine essen muss. Und allzu konsequente Menschen ... ganz ehrlich, die sind mir auch ein Graus. Aber die Telefonnummer von Eva, die kann ich Ihnen ja vielleicht mal geben!?! • CW

## Alfred Vogel zur abendlichen Askese und zum frühen Schlafengehen

«Wir wollen es Abendessen, nicht wie (in der Schweiz) üblich Nachtessen nennen, denn es ist vorteilhafter, wir nehmen es im Laufe des Abends ein. Wir können dann bis zum Schlafengehen noch verdauen, besonders, wenn wir leichtverdauliche Speisen zu uns nehmen.»

In einem kurzen Text mit dem Titel «Kleine Geheimnisse meines Erfolges» schreibt er: «Wie ich meinen Tag einteile, wollen viele meiner Freunde wissen. Erstens gehe ich recht früh ins Bett, und zwar ca. 21.00 Uhr, bei schlechtem Wetter kann es auch schon 20.00 Uhr sein. Um 5.00 Uhr habe ich dann schon fast zu lange geschlafen ... Meistens beginne ich dann früh, wenn noch alles ruhig ist und schläft, zu arbeiten.»

Alfred Vogels (frühes) Abendessen sah in der Regel so aus: Mal ein Vollkornmüesli mit Früchten, mal ein Fruchtsalat mit einem Knäcke- oder Vollkornbrot mit Butter, mal eine Gemüsesuppe, mal belegte (Vollkorn)Brote, die er im «Kleinen Doktor» ausführlich beschreibt. Er empfiehlt, für den Belag neben Quark vor allem Saisongemüse wie geraffelte Karotten, geraffelten Kohl, Gurken, Tomaten etc. zu verwenden. Zum Garnieren und Würzen nimmt man Knoblauch, Meerrettich, Zwiebeln, Schnittlauch, Kresse oder andere frische Kräuter bzw. Sprossen.