

EVA SCHUMANN

Abnehmen mit

tinto

nachher

Schlank werden ohne Diät!

Der erfolgreiche Schlankheitskurs aus dem Internet. Lernen Sie Ihre Kräfte zu mobilisieren. Helfen Sie Ihrem Klick. Im Kopf auf die Sprünge. Tinto ist Hilfe zur Selbsthilfe.

**Schlank werden
- so klappt es!**

Eva Schumann

DIESES EBOOK
IST NICHT FÜR
DEN VERKAUF
BESTIMMT

BoD GmbH, Norderstedt
ISBN: **3831118973**

wranglergirl

Anleitung zum gesunden Schlankwerden und -bleiben!
Sie möchten schlanker sein? Sie möchten gesund sein und sich fit und beweglich fühlen? Sie möchten Ihren Körper genießen und sich in ihm wohlfühlen? Warum funktioniert denn keine der Diäten dauerhaft, mit denen uns Gesundheitsmagazine und Frauenzeitschriften zupflastern? Sind Dicke undisziplinierter als die Schlanken? NEIN! Denn fragen Sie einen "von selbst Schlanken", wieviel Tage er ohne Essen oder mit reduzierter Kost durchhält. Verwahrlosen Dicke Ihren Körper? NEIN! Sie haben bisher nur die falschen Maßnahmen ergriffen, um auf gesunde Weise und dauerhaft schlank zu werden.

Gehören Sie zu den fülligeren Personen, die ihren Körper hassen, sich von ihm im Stich gelassen fühlen, weil sie ihn einfach nicht unter die gewünschte Kontrolle bringen? Oder gehören Sie zu denen, die sich und ihren Körper trotzdem gelernt haben zu lieben, die versuchen sich mit ihren Extrapfunden zu arrangieren? Egal. Wenn man 10 Dicke fragt, ob sie schlank werden würden, wenn man ihnen eine einfache, gesunde Methode, bei der sie sich wohlfühlen und die dauerhaften Erfolg bringt, zeigen würde, würden sich etwa 10 von ihnen dafür entscheiden. Also worauf warten Sie? Hier ist diese Methode!

Lesen Sie einfach mit! Beginnen Sie unbedingt von Anfang an und lassen Sie keine Station aus. Lesen Sie jedes Kapitel und lesen Sie in der vorgegebenen Reihenfolge, auch wenn es Ihnen vielleicht zwischendrin einmal etwas langweilig erscheint. Nur so haben Sie Erfolg. Kapitel für Kapitel werden Sie hier lernen, schlank zu werden und zu bleiben.

Zur Autorin

Ich bin Einzelhandelskauffrau, Gartenbau-Ingenieurin, Netzwerkfachfrau (MCSE+), Autorin und technische Fachredakteurin. Seit meiner Pubertät kämpfte ich gegen Übergewicht. Vergeblich. Anfang 1997 mit 39 Jahren brachte ich schließlich 100 kg Gewicht auf die Waage und das bei einer Größe von nur 1,60 Meter. Ich war unglücklich mit meinem Aussehen, wußte aber bis dahin nicht, wie ich aus dieser Spirale von Diät – Zunehmen – Diät - noch mehr Zunehmen ausbrechen sollte. Das überschüssige Gewicht brachte zudem gesundheitliche Nachteile mit sich, ließ mich leicht schwitzen und machte mich bei körperlichen Anstrengungen schnell müde. Ich hatte mit ein paar kleinen Polstern zuviel mit 13 Jahren meine Diätgeschichte begonnen, mit dem Effekt, daß ich nach jeder Diät mehr als das Doppelte wieder zunahm. Am Schluß hatte ich die Hoffnung aufgegeben, jemals mein Wunschgewicht erreichen und halten zu können.

Ich ließ dann 3 Jahre lang alles schleifen, übte keine mehr Kopfkontrolle aus, aß worauf ich Lust hatte, in der Hoffnung, daß wenn ich meine "oralen Bedürfnisse" befriedigte, auch eine seelische Sättigung eintreten würde und ich dadurch wiederum den Appetit verlieren würde und dann endlich doch schlanker werden würde. In den ersten 2 Jahren nahm ich 20 kg zu, danach stagnierte mein Gewicht ein Jahr lang. Nicht daß ich eine traurige, dicke Gestalt war, aber ich wog 100 kg und das war mir aus vielerlei Gründen zuviel. Nochmal eine Diät zu machen traute ich mich jedoch nicht, denn ich hatte Angst, daß danach das Pendel wieder zur anderen Seite ausschlagen würde. Aber ich wollte schlanker sein, nicht dünn, aber beweglicher, fitter, ein schlankeres Gesicht haben, weniger Bauch und Po, die inzwischen Größe 50 - 52 ausfüllten!

Dann fand ich für mich die Methode, die alles änderte. Ich verlor Pfund um Pfund ohne jemals ein Gefühl des Verzichts haben zu müssen. Innerhalb des ersten halben Jahres nahm ich 20 kg ab und fühlte mich dabei gesund und pudelwohl. Es funktioniert einfach spielend, tut gut und ist in jeder Hinsicht erfreulich. Seitdem nehme ich ganz langsam weiter ab, bis ich mein persönliches Ziel von ca. 60 - 65 kg erreicht haben werde. Keine Pillen, kein Voodoo, keine Selbstkasteiung und doch endlich schlanker. Und diese Methode funktioniert! Damit möglichst viele Menschen davon profitieren, habe ich meine Erfahrungen aufgeschrieben.

| | |
|---|----|
| Vorwort..... | 1 |
| Einführung..... | 2 |
| 1 Gibt es glückliche Dicke? | 6 |
| 2 Schluß mit dem Diätwahn! | 8 |
| 3 Keine Selbstvorwürfe mehr! | 12 |
| 4 Opfer der Lüste? | 19 |
| 5 Hui und pfui - wie unser Gehirn funktioniert | 22 |
| 6 Entscheiden Sie sich gesund schlank zu werden und zu bleiben | 26 |
| 7 Hinterfragen Sie Ihr Dicksein (mögliche Vorteile)..... | 29 |
| 8 Welche Nachteile verbinden Sie mit Ihrer jetzigen Figur | 33 |
| 9 Womit müßten sie rechnen, wenn alles so bliebe (Zukunftsvision) | 35 |
| 10 Ihre schlanke Zukunft..... | 38 |
| 11 Auf Erfolg programmiert | 41 |
| 12 Ihr Plan..... | 45 |
| 13 Was nehmen Sie sofort in Angriff?..... | 48 |
| 14 Denken hilft viel mehr als man denkt | 52 |
| 15 Kleine Ernährungskunde | 55 |
| 16 Tricks..... | 64 |
| 17 Sport, Fitness | 72 |
| 18 Gute Freunde | 77 |
| 19 Seien Sie vorbereitet | 79 |
| 20 Alltag | 81 |
| 21 Rezepte..... | 85 |
| 22 Ein Wort zum Schluß..... | 89 |

Vorwort

Schlank werden und bleiben ist kein Wunschtraum, sondern kann jeder. Und das ohne Hunger, ohne Selbstkasteiung und auf gesunde Weise. Das einzig Wichtige, ist Ihre Entscheidung! Hier ist der Weg zu Ihrer Wunschfigur. Was diese Methode so einzigartig macht:

- Sie fühlen sich wohl von Anfang an
- Sie nehmen spielend ab
- Sie entscheiden, wie schnell Sie Gewicht verlieren wollen
- Ihre Gesundheit hat erste Priorität
- Sie bleiben schlank
- Sie müssen nicht Verzicht oder Hunger leiden
- Ihre Lebensqualität steigt
- Keine Pillen, Tees, Zaubereien

Egal, ob Sie nur ein paar Pfündchen zuviel haben oder stark übergewichtig sind. Diese Methode wirkt. Lesen Sie einfach dieses Buch. Sie werden ein neues Leben finden, so schlank wie Sie persönlich es wünschen, so lebendig und fit, wie Sie schon immer sein wollten. Aber lassen Sie sich wirklich drauf ein, lesen Sie es nicht nur flüchtig nebenbei. Nehmen Sie sich Zeit, lesen Sie Kapitel für Kapitel in der vorgegebenen Reihenfolge, machen Sie die Übungen, reflektieren Sie, dann werden Sie Erfolg haben.

Einführung

Ich war selbst "Betroffene", habe jahrzehntelang zig mehr oder weniger ungesunde und schmerzhaft Diäten ausprobiert. Selbst vor Appetitzüglern machte ich nicht halt, denn ich wollte gerne gut aussehen, und gut aussehen hieß für mich möglichst schlank zu sein. Dafür habe ich sogar meine Gesundheit riskiert. Mit einigen Diäten hatte ich kurzfristige Erfolge, teilweise sogar beträchtliche. Aber auch bei mir trat der bekannte Jojo-Effekt ein, nach jeder Diät nahm ich noch mehr wieder zu.

Heute bin ich froh, daß ich das überhaupt überlebt habe und soweit bis jetzt feststellbar keinen bleibenden Schaden davongetragen habe. Aber das Ergebnis all meiner Diäten war, daß ich immer dicker wurde. Irgendwann gab ich auf, dabei spielte auch eine unerfüllte Liebe und Unglücksfälle in der Familie eine Rolle. Ich ergab mich einfach dem Dicksein. Nur ganz im Stillen hoffte ich noch auf ein Wunder, das irgendwann eintreten würde und das mich endlich schlanker, fitter, aktiver und gutaussehend machen würde. Was machte ich denn eigentlich falsch? Ich aß doch einfach, worauf ich Appetit hatte, so wie die meisten anderen um mich herum auch, jedenfalls schien mir das so. Aber die waren schlank. Ich dagegen war dick und unförmig geworden, ich traute mich nicht mehr nackt zu baden und alles was mir früher einmal selbstverständlich erschienen war, wurde von mir nun unter dem Aspekt angesehen, ob ich mein Aussehen unter diesen Umständen mir und anderen zumuten konnte.

Aber es kam kein Wunder. Mittlerweile hatte ich 40 kg Übergewicht (sogar 49 kg über dem Idealgewicht nach der rechnerischen Formel für Frauen: Größe minus 100 minus 15%, diese Formel ist allerdings inzwischen sehr in die

Kritik geraten, da sie Körperbau, Muskelmasse und das persönliche Wohlfühlen nicht berücksichtigt) und wog 100 Kilogramm! Auch wenn ich gute Miene zum bösen Spiel machte, die humorvolle, selbstbewusste Dicke nach außen war, es nagte in mir, ich wollte so nicht aussehen, wollte beweglicher sein, dieses Gewicht loswerden, nicht zuletzt um damit etwas für meine Gesundheit tun.

Von einem Tag auf den anderen, nach 3 Jahren Essen ohne Einschränkung durch selbstauferlegte Zwänge, beschloß ich unumstößlich, schlanker zu werden und zu bleiben. Das hört sich merkwürdig an, aber sicher waren Sie auch schon einmal in einer Situation, in der Sie gesagt haben: bis hierhin und nicht weiter! Und mit diesem Gedanken und diesem Gefühl von innerer Kraft und Entschlossenheit in sich haben Sie eine grundlegende Veränderung eingeleitet.

An diesem Tag wußte ich noch nicht wie, aber ich wußte, es mußte einfach sein, der Leidensdruck war so groß geworden, die Nachteile des Dickseins beschworen dieses "ich muß" zwingend herauf. Ich wußte, ich würde dafür kämpfen, aber ich wußte auch, eine der Wunderdiäten käme nicht in Frage. Zuerst hatte ich keinen Plan, nur vage Vorstellungen von "Ernährungsumstellung" und "mehr Sport". Aber in den nächsten Tagen und Wochen ordneten sich dann Gelesenes und Erfahrenes in meinem Kopf und ich begann eine Strategie zu entwickeln. Und diese Strategie führte zum Erfolg! Mit meiner Entscheidung traten dann also auch Wunder ein, in dem Sinne, daß mir bald klar wurde, warum alle Diäten scheitern mußten und was ich anders machen mußte.

Dieses Buch handelt von keiner Diät, obwohl es Sie lehrt abzunehmen. Es schreibt Ihnen auch kein Sportprogramm vor, obwohl es Ihnen einen Weg zu einem gesunden und fitten Körper weist. Ich schreibe Ihnen nicht vor, wann Sie

was und wieviel davon essen dürfen. Ich mache Ihnen überhaupt keine Vorschriften. Treffen Sie Ihre Entscheidung schlank zu werden, ich zeige Ihnen, wie Sie es werden und bleiben. Alle Entscheidungen und Verantwortlichkeiten bleiben bei Ihnen.

Ich bin keine Ernährungswissenschaftlerin, keine Sport- und keine Psychotherapeutin. Aber ich war sehr dick und bin es jetzt nicht mehr. Ich habe einen Weg zum Schlankwerden gefunden. Und zum Schlankbleiben. Einen sicheren Weg, der Spaß macht und gesund ist. Einen Weg, wie Sie nicht nur endlich schlank werden, sondern sich auch ab sofort besser fühlen. Sie werden nichts entbehren, nicht hungern und nicht leiden. Die Methode funktioniert. Wenn es mir gelungen ist, dann auch Ihnen. Sie brauchen keine Pillen und keine Diäten, keinen Zauber und keine Akupunktur, keine Schlankheitsdrinks und keinen Guru. Verlassen Sie sich auf sich selbst und auf meine Methode! Freuen Sie sich schon jetzt, Ihr Ziel ist Ihnen jetzt schon viel näher gerückt.

Das Buch ist eine Anleitung. Lesen Sie einfach Kapitel für Kapitel durch und folgen Sie mir auf dem Weg zum Schlanksein und sich voller Leben zu fühlen, wenn dies auch Ihr Wunsch ist. Schummeln Sie nicht, es reicht nicht, einzelne Kapitel zu lesen, gehen Sie Schritt für Schritt mit. Wundern Sie sich nicht, daß ich manches häufiger wiederhole, das soll helfen, daß Sie sich bestimmte Tatsachen verinnerlichen, denn Abnehmen beginnt im Kopf. Machen Sie sich Kreuzchen oder Bemerkungen an den Rand an den Stellen, die Sie für sich persönlich besonders wichtig und hilfreich für sich finden. Oder noch besser, schreiben Sie sich die Sätze und Gedanken, die Ihnen besonders auf Sie zutreffend erscheinen, auf ein Blatt Papier und lesen Sie diese von Zeit zu Zeit wieder durch, damit Sie Ihr Ziel genau im Visier haben und den

besten Weg dorthin finden. Benutzen Sie das Buch als Ihr persönliches Arbeitsbuch zu Ihrer neuen Figur und zu Ihrem neuen Selbstgefühl. Aber es wirkt nur, wenn Sie mitmachen!

1 Gibt es glückliche Dicke?

Die Frage kann man mit ja beantworten, jedoch mit großer Einschränkung. In einzelnen Kulturen steht Dicksein für Wohlstand oder Macht, dort sind dickere Menschen vermutlich froh über ihre Belebtheit. Bei uns sieht es jedoch ganz anders aus. Gegenüber Dicken gibt es viele Vorurteile. Mögen auch die meisten davon ungerecht sein, wie es Vorurteile nun mal so an sich haben, dennoch leiden Dicke darunter. Gehören Sie auch dazu?

Richten Sie sich dennoch nicht danach, wie andere Sie beurteilen, sondern wie wohl Sie persönlich sich fühlen. Auch wenn Ihr Partner Ihnen sagt, daß er sie trotz oder wegen Ihrer reichlichen Speckröllchen liebt, wie fühlen Sie sich selbst damit? Schmerzen Ihre Kniegelenke und der Rücken wegen der ständigen Überbelastung, drehen Sie den Kopf vor Ihrem Spiegelbild weg, wenn Sie an einem Schaufenster oder Spiegel vorbeikommen? Wollen Sie Ihr Übergewicht behalten, oder ist Ihre Traumfigur für Sie persönlich um 20, 40 oder mehr Kilogramm leichter? Umgekehrt sollten Sie jedoch nicht abnehmen, wenn Sie sich wohl und schön fühlen mit etwas mehr drauf, Ihr Arzt Ihnen Gesundheit bescheinigt, jedoch der Partner einen knochig-hageren Menschen will. Denken Sie zuerst an sich, an Ihr Wohlfühlen mit sich selbst, an Ihr ganz persönliches Idealbild von sich selbst und an Ihre Gesundheit. Und von der Modebranche und der Werbung lassen wir unser Leben bereichern, aber nicht diktieren.

Wie schlank würden Sie gerne sein? Was täte Ihnen gut? Stellen Sie sich einmal Ihre Wunschfigur vor. Seien Sie kühn dabei, wenn es um Fettabbau, gute Haltung und eventuell Formung durch Muskelaufbau geht. Aber natürlich auch ein bißchen realistisch entsprechend Ihren anatomischen Gegebenheiten. Größe und Knochenbau

lassen sich nun mal kaum verändern. Und beziehen Sie auch mit ein, welcher Typ Sie sind. Sehen Sie sich selbst im Geiste nackt vor sich, wie Sie jetzt sind und wie Sie sein könnten, wenn es ganz einfach wäre, das Fett zu verlieren, und einen schönen, trainierten Körper zu haben. Wenn beide Bilder, das vorher und das nachher, schon übereinstimmen, dann verschenken Sie das Buch. Aber bei sehr vielen Menschen ist das nicht so, sie leiden unter ihrem Übergewicht und möchten aus gesundheitlichen u.a. Gründen abnehmen. Freuen Sie sich. Sie werden schlank und bleiben es, solange sie das so entscheiden. Wenn ich es kann, dann können Sie das auch!

Wo stehen Sie jetzt? Gehören Sie zu den fülligeren Personen, die ihren Körper hassen, sich von ihm im Stich gelassen fühlen, weil sie ihn einfach nicht unter Kontrolle bringen? Oder gehören Sie zu denen, die sich und ihren Körper trotzdem gelernt haben zu lieben, die versuchen sich mit ihrer Fülle zu arrangieren? Wahrscheinlich von beidem ein bißchen. Egal. Wenn man 10 Dicke fragt, ob sie schlank werden würden, wenn man ihnen eine einfache, gesunde Methode, bei der sie sich wohlfühlen und die dauerhaften Erfolg bringt, zeigen würde, würden sich etwa 10 von ihnen dafür entscheiden.

Also worauf warten Sie. Hier ist diese Methode! Fassen Sie wieder Mut! Behalten Sie Ihr Wunschbild fest im Kopf, so werden Sie bald aussehen. Und nicht nur das. Sie werden nicht nur leichter sein, sondern auch gesünder, fitter und schöner, alles was sie sich vorstellen können.

Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie es bereits geschafft hätten? Wie würden Sie durchs Leben gehen? Wie lächeln Sie andere an? Wie ist Ihr Selbstvertrauen? Wie Ihre Haltung? Was würden Sie sonst noch ändern wollen?

2 Schluß mit dem Diätwahn!

Wie oft haben Sie schon versucht, Ihre überflüssigen Pfunde in den Griff zu bekommen? Sie hielten sich an den jeweiligen Diätplan und schnell ging ihr Gewicht ein paar Pfund runter. Die Freude war groß und sie dachten, endlich werden Sie Ihre Wunschfigur erreichen und behalten. Nach einiger Zeit hielten Sie die rigorose Einschränkung der Nahrungsmenge oder die einseitige Ernährung nicht mehr aus und Sie kehrten zu ihrer vorherigen Ernährung zurück. Und was passierte? Bald hatten Sie mehr wieder zugenommen, als Sie zuvor an Gewicht verloren hatten. Diesen Jojo-Effekt haben die meisten dickeren Menschen schon mehrmals erlebt, mit der Folge, daß sie schließlich wesentlich mehr Gewicht auf die Waage brachten als vor den Diäten.

Physiologisch läßt sich das ganz einfach erklären. Ihr Körper befürchtete ob der eingeschränkten Nahrungsenergiemenge, die ihm während der Diät zugeführt wurde, eine Hungersnot und stellte auf Sparflamme um. Aus jedem Stückchen Nahrung saugte er ab da auch noch das letzte Quäntchen Kalorie raus und wandelte es in Reservefett um, also nahmen Sie nach einer strengen Diät bei gleicher Ernährungsart wie vorher plötzlich stärker zu. So ärgerlich uns das auch erscheint, ist dieser Effekt eine sinnvolle Einrichtung der Natur, denn der Körper wird leistungsfähiger in dem Sinne, daß er die Nahrung besser ausnutzt. Er beugt auf diese Art weiteren "Notzeiten" vor, so daß im Falle einer Hungersnot Ihre Überlebenschancen besser wären. Ihr Körper wollte Ihnen nämlich eigentlich etwas Gutes tun, als er so reagierte. Hassen Sie ihn also nicht, sondern sehen Sie seine Leistungs- und Anpassungsfähigkeit.

Allerdings ist das Problem in unserer Gesellschaft nicht die Hungersnot, sondern die Gesundheitsschädigung und Einbuße der Lebensqualität durch Übergewicht. Dieses Problem haben Sie nicht alleine. Es ist auch nicht Ihre "Schuld", daß Sie dick sind und Sie sind und Sie sind dem nicht ausgeliefert, glauben Sie mir.

Wo stehen Sie jetzt? Nach einigen Diäten, sind Sie nicht nur dicker geworden, sondern Sie fühlen sich auch schlechter als vorher, denn inzwischen sind Sie zermürbt und Sie glauben nicht mehr daran, daß es Ihnen jemals gelingen könnte, schlank zu werden und zu bleiben. Mir erging es ganz genauso. Ich hatte bereits eine lange Diätgeschichte hinter mir, die etwa mit dem 13. Lebensjahr begann. Zunächst waren es nur ein paar kleine Pölsterchen zuviel gewesen, aber mit der Zeit wurden es immer mehr. Alle Diäten habe ich im Laufe der Jahre ausprobiert, von Eierkur, über Atkins bis zu Brigitte Diät. Auch mit Sport allein hatte ich auf Dauer nicht den gewünschten Effekt, obwohl dies noch die gesündeste Methode war. Bei allen Diäten habe ich mich zuerst über den Erfolg gefreut um danach mehr als das Doppelte wieder zuzunehmen. Die sinnvolle Konsequenz war für mich schließlich, zu akzeptieren, daß ich eben dick bin. Um mich nicht seelisch weiter fertig zu machen, lernte ich mich anzunehmen, wie ich bin. Ich beschloß damals keine Diät mehr zu machen. Ich halte das und auch entsprechende Initiativen zur Unterstützung des Selbstbewusstseins Dicker für sinnvoller, als sich sein Leben lang mit Diäten zu quälen (und das auch noch erfolglos).

Aber meine Methode, mit der ich es geschafft habe abzunehmen, ist keine Diät, sondern ein Weg seine Verhaltensweisen auf angenehme einfache Weise zu ändern, ohne daß man Verzichtsgefühle erleidet. Bei

dieser Methode wird der gesunde Menschenverstand benutzt und Wissen und Techniken aus verschiedenen Bereichen eingesetzt, um auf angenehme und gesunde Weise schlank zu werden. Ich nehme ab ohne zu Hungern und das Fett bleibt weg. Und ich weiß, daß es für immer wegbleiben wird, daß ich nie mehr Angst haben muß, dick und unförmig zu sein, nie mehr einem solchen Schicksal als Dicke, und damit dem Gespött oder Mitleid anderer, ausgeliefert sein muß, daß ich meinem Körper auch in gesundheitlicher Hinsicht das Leben erleichtere, daß ich jetzt die Kontrolle über mein Essverhalten gewonnen habe und diese Stärke in alle Bereiche meines Lebens ausstrahlt.

Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, daß man auf meine Weise mit Genuß abnimmt und nie das Gefühl hat, auf Diät zu sein oder irgendeine Art von Verzicht zu üben bzw. man quält sich nicht. Es gibt auch keinen Diätplan, vorgeschriebene Mengengrenzungen beim Essen oder ähnliches, überhaupt sollte man das Wort Diät völlig aus seinem Wortschatz streichen. Mögliche Bausteine auf Ihrem Weg sind eine Ernährungsumstellung, eine andere Einstellung zu Sport, Probleme angehen statt sie mit Essen zu kompensieren und ähnliches. Was immer nötig ist, Sie werden es herausfinden oder wissen, wer Ihnen dabei helfen kann. Sie bestimmen Ihren Weg selbst und Sie lernen, die Maßnahmen, für die Sie sich entschieden haben, mit Freude durchzuführen. Vorbei sind die Zeiten, daß andere oder Sie sich selbst als willens- oder selbstdisziplinos betitelten. Sie sind es nicht, Ihnen fehlte nur das Wissen, wie man seine Gedanken und damit sich selbst lenken kann.

Wenn Sie selbst sich für eine andere Ernährung entscheiden, dann werden Sie in der Lage sein, das auch umzusetzen. Wenn Sie sagen, ich möchte meinem Körper

ab jetzt gesunde und wohlschmeckende Nahrung in der für mich sinnvollen Menge zuführen, dann werden Sie in der Lage sein das zu tun und dabei abnehmen. Punkt. Wie schnell er oder sie abnimmt, kann jeder selbst steuern. Es ist jedoch unbedingt zu empfehlen, langsam abzunehmen, um Herz und Kreislauf zu schonen. Das Schlanksein läuft Ihnen nicht weg, nehmen Sie sich Zeit, Ihre Gesundheit ist das wichtigste und bestimmt am allermeisten Ihre Lebensqualität. Je mehr Sie abnehmen wollen, desto mehr rate ich Ihnen zu einem Gespräch mit Ihrem Arzt, lassen sie sich abchecken, lassen Sie den Arzt an Ihrer Schlankheitsgeschichte teilnehmen.

Wenn Sie unglücklich wegen Ihres Dickseins sind, dann nehmen Sie sich jetzt Ihr Schlankwerden und -bleiben zum Projekt vor, an dem Sie mit Zuversicht, Konsequenz und Beständigkeit arbeiten. Die einseitigen Crash-Diäten führen zwar zu einer schnellen Gewichtsabnahme, aber dabei wird nicht Körperfett verbrannt, sondern vor allem Wasser (vorübergehend) ausgeschieden sowie Eiweiß und Kohlehydrate abgebaut. Was man nach der Diät dann sehr schnell wieder zunimmt, ist dann allerdings das unerwünschte Fett. Gehen Sie heraus aus diesem Kreislauf. Lernen Sie hier Ihre Ernährung grundlegend und dauerhaft umzustellen. Lernen Sie gesundes Essen zu genießen und dabei mit Freude abzunehmen.

3 Keine Selbstvorwürfe mehr!

Inzwischen ist es auch wissenschaftlich belegt, daß es gute und schlechte Futterverwerter gibt. Man geht davon aus, daß Übergewicht zu 50 bis 70 % genetisch bedingt ist.

Die guten Futterverwerter neigen dazu, Energie zu speichern und Fettreserven anzulegen. Die schlechten Futterverwerter lassen einen guten Teil der aufgenommenen Kalorien als Wärme verpuffen, können also viel mehr essen ohne zuzunehmen.

Die Natur hat es sinnvollerweise so eingerichtet, daß wir Menschen (und alle anderen Lebewesen genauso) verschiedene Erbanlagen haben, so daß die Wahrscheinlichkeit, daß die Art erhalten bleibt, wenn sich die äußeren Bedingungen (wie beispielsweise Nahrungsangebot) ändern, wesentlich größer ist, weil sie so anpassungsfähiger ist. Bei einer Nahrungsmittelknappheit hätten wir - die guten Futterverwerter - vermutlich bessere Überlebenschancen.

Akzeptieren Sie diese Tatsache, daß Sie, wenn Sie dick sind, vermutlich zu den besseren Futterwertern gehören und je mehr Diäten Sie gemacht haben, desto stärker haben Sie diese Eigenschaft ungewollt trainiert. Lachen Sie in den Spiegel und sagen Sie sich: ich habe einen leistungsfähigen Körper und diese Stärke werde ich in Zukunft zu meinem Vorteil zu nutzen wissen.

Hören Sie auf, diejenigen zu beneiden, die immer essen und keine Zurückhaltung bei den typischen Dickmachern wie fette Braten, fetter Käse, Mayonnaise, Remoulade, Sahne oder Schokolade an den Tag legen, und trotzdem hager bleiben. Das sind eben schlechte Futterverwerter. Verschwenden Sie nicht Ihre gedankliche Energie darauf, neidisch zu sein, diese Menschen haben andere

Probleme, Ihres ist, zu dick zu sein und damit Ihre Gesundheit zu strapazieren. Aber hören sie genauso auf, sich selbst Vorwürfe zu machen oder sich selbst zu bemitleiden. Das ist reine Zeitverschwendung und lenkt Sie nur von Ihrem Ziel ab. Sie wollen endlich schlank werden und es auch bleiben. Allein daran sollten Sie denken.

Aber eines haben Sie schon gelernt, Sie brauchen sich nicht schuldig fühlen, weil sie dick sind, vermutlich ist es Ihre genetische Veranlagung. Hören Sie auf, sich dafür zu hassen. Akzeptieren Sie, daß sie eben ein guter Futtermittelverwerter sind. Aber finden Sie sich nicht damit ab, dick zu sein! Übergewicht (damit meine ich nicht ein paar Gramm oder wenige Pfunde zuviel) schadet Ihrer Gesundheit und verkürzt Ihre Lebenserwartung, abgesehen von der Einschränkung der Lebensqualität.

Neben den genetischen Ursachen ist vor allem ein ungeeignetes Essverhalten Verursacher des Übergewichts. Ungeeignetes Essverhalten lernt man zum Teil schon in der Kindheit, zum Teil hat man es sich später angewöhnt und meist auch unbemerkt angeeignet.

Die meisten von uns wissen, daß Obst eine gesunde "Süßigkeit" voller Vitamine ist, und essen dennoch im Kino Schokoriegel statt Weintrauben. Woher kommt das? Warum essen wir Sachen, die für uns nicht gesund sind? Und alles was uns dick und krank macht, ist für uns ungesund. "Weil sie eben schmecken", werden Sie sagen. Aber was genau schmecken Sie da? Hören Sie in sich hinein. Ist das denn nicht sowas wie "eine innere Meinung", die wir uns zu dem Geschmack von etwas gebildet haben und die wir hegen und pflegen?

Wir denken an den Geschmack und lassen uns gedanklich auf dieses Gelüst ein. Daß Schokoladenplätzchen etwas besonders Leckerer sind,

haben wir als Kind gelernt, als unsere Eltern oder Großeltern uns Schokolade schenken in der Absicht uns mit dem zu verwöhnen oder belohnen, was es in ihrer eigenen Kindheit (die meist von Hungersnot nach dem Krieg geprägt war) so gut wie gar nicht gab und dadurch als eine besondere Köstlichkeit angesehen wurde. Diesen Geschmack im Mund zu haben, stellt sich uns nun erlernter Weise als etwas erstrebenswertes dar, eine Art des Genusses, die oft über den reinen Geschmack hinausgeht sondern ebenso Belohnung, Liebe, Glück, Trost und ähnliches bedeutet.

Auch wenn man auf Diät ist, wünscht man sich diesen Geschmack im Mund, und jede Werbepause im Fernsehen und jeder Einkauf im Supermarkt erinnert uns an diesen Geschmack und was wir sonst noch angelernter Weise damit verbinden. Und je länger man dann auf Diät ist, desto schwerer kämpft man gegen diese schmerzliche Sehnsucht nach diesem Geschmack an. Aber ist meist nicht die Sehnsucht nach dem Geschmack gewichtiger als der tatsächliche Genuß es eigentlich wert ist, nicht zuletzt, weil wir dann gar nicht so bewußt essen. Beobachten Sie sich selbst ohne es zu werten.

Bei dem einen ist es die Schokolade, die durch ihren hohen Fett- und Zuckergehalt für sein Übergewicht verantwortlich ist, der andere kann sich eine befriedigende Mahlzeit nicht ohne eine richtig deftig Schlachtplatte mit Surhaxe (Eisbein) und fetten Würsten vorstellen. Es ist sicher zum einen der Geschmack, den er mag, aber für viele stehen ihre Speisesünden auch für "sich etwas gutes gönnen" oder erinnern an vergangene Sonntagsmahlzeiten im Familienkreis in ihrer Kindheit.

Würde man von diesen sehr kalorienreichen Speisen (fettreiches Fleisch, Speck, Mayonnaise, Sahne, Remoulade, Butter, Schokolade, stark fetthaltiges Gebäck

wie Blätterteig), die im Verhältnis nicht so viele Vitamine und andere wertvolle Inhaltsstoffe wie beispielsweise lecker zubereitete Rohkostsalate mit Joghurt- Marinade oder schonend gegarte Gemüsegerichte enthalten, gar nicht oder nur ganz wenig essen, eben entsprechend dem jeweiligen tatsächlichen Kalorienbedarf, hätten wir nicht das Problem des Dickseins.

Aber hier ist unsere Schwierigkeit bisher. Wie kann man von etwas, was man in seinem inneren Ansehen als eine große Köstlichkeit kultiviert (das haben wir irgendwann so gelernt), eine Köstlichkeit, die zudem auch noch in anderen Hinsichten eine Art Befriedigung verspricht, nur ganz wenig essen. Da bleibt doch dann immer noch so etwas wie ein ungestillter Hunger danach. Aber niemand hat uns gelehrt unsere Gelüste zu ändern, entsprechend dem, was uns und unserem Körper wirklich gut tut, entsprechend dem, für was wir uns aus Liebe zu unserer Gesundheit und Wohlbefinden entscheiden würden.

Ich behaupte, wir sind vor allem deshalb dick geworden, weil wir zu den jeweiligen Nahrungsmitteln unabsichtlich innerlich ein ungeeignetes Bild entwickelt haben. Wir haben uns auf das Falsche fokussiert, nämlich auf einen bestimmten Geschmack, den wir vielleicht auch noch mit Wärme, Wohlbefinden u.ä. verbinden. Aber geben uns diese, für uns gute Futterverwerter in diesen Mengen ungesunden Nahrungsmittel auch nur eines davon, was wir uns und was die Werbung uns davon verspricht. Nein, das tun sie nicht. Im Gegenteil, sie machen uns dick, krank und daneben oft auch süchtig.

Ich dachte früher, als ich noch dick war, wenn ich an ein bestimmtes Essen dachte, immer an den Geschmack und wie wohl ich mich fühlen würde, wenn ich das jetzt essen würde. Und dann hab ich es manchmal in mich hineingestopft, mich in diesem Geschmack gebadet, und

zwar so viel, bis ich mich richtig satt und rund gefühlt habe. Dann aber war ich müde und träge und unzufrieden mit mir selbst, weil ich mir so antriebslos vorkam. Halt! Oft wußte ich auch schon vorher, daß ich mich nach diesem Essen müde und schlecht fühlen würde, und trotzdem konnte ich mich nicht bremsen, denn ich habe meine Gedanken immer an diesem Geschmack hängen lassen, habe ihn sozusagen gedanklich kultiviert und er wurde dadurch unwiderstehlich.

Durch die Diäten wurde diese Sehnsucht oder der Heißhunger nach diesen Nahrungsmitteln noch stärker. Zwar wußte ich irgendwo, sie machen dick, sie geben mir nicht die Vitamine und Vitalstoffe, die ich brauche und die ich durch frisches Obst und Gemüse erhalten würde, nicht die gleichmäßige Energie, die ich durch fettarme Vollwertkost gut dosiert erhalten würde und die mich über den Tag mit Lebensenergie versorgen würde. Trotz all dem aß ich vor und nach den Diäten zuviel Schokolade, viel zu viel fetten Käse, zu oft fette Salami. Geht es Ihnen auch so? Zuviel waren nicht unbedingt immer riesige Mengen. Vielleicht essen Sie ja auch nur jeweils ganz geringe Mengen. Aber wenn Sie dick sind, dann nehmen Sie unterm Strich mehr Kalorien auf, als sie verbrauchen und damit mehr als Ihnen gut tut.

Warum essen Sie nicht weniger beziehungsweise weniger kalorienreiche Nahrungsmittel? Wenn Sie ein guter Futterverwerter sind, dann benötigen Sie nicht soviel wie ein schlechter Futterverwerter. Warum scheint es so schwierig, die Mengen und bevorzugten Nahrungsmittel, dem Vitamin- und Nährstoffbedarf des eigenen Körpers anzupassen? Ich persönlich konnte dem Geschmack nicht widerstehen, weil ich diesen Geschmack als etwas Köstliches verinnerlicht hatte und den Gedanken an den Wert bzw. gesundheitlichen Nichtwert dieser

Nahrungsmittel mehr oder weniger achtlos beiseite geschoben habe. Und ich mußte viel davon essen, denn viel essen, war so, wie sich in einem Wohnegefühl baden, bis ich satt und müde war. Es war wie ein innerer Zwang. Ich konnte nicht den Teller beiseite schieben, wenn ich ausreichend gegessen hatte. Ich mußte solange essen, bis ich wirklich pappsatt war. Geht es Ihnen auch so?

Und kaum war dann eine Diät vorbei, entweder weil das gewünschte Gewicht erreicht wurde, aber in den meisten Fällen, weil ich den Verzicht nach einigen Wochen nicht mehr ertragen konnte, schon aß ich diese vermissten Nahrungsmittel wieder wie vorher, und oft sogar in größeren Mengen als vorher, weil ich sie ja so lange entbehrte hatte, ihnen in Gedanken "nachgeweint" hatte. Das muß nicht so sein. Es gibt einen Weg aus diesem Kreislauf.

Ich möchte gleich darauf hinweisen, daß ich weder einen persönlichen Feldzug gegen alle, die Schokoplätzchen, fette Braten oder Mayonnaise lieben, führe. Jeder entscheidet für sich selbst. Es gibt möglicherweise Menschen - schlechte Futterverwerter - die Kalorienbomben brauchen um ihre Substanz zu erhalten (sie sollten aber auch auf die sonstigen Inhaltsstoffe schauen, nicht nur auf den Energiegehalt. Gemüse, Rohkost und Obst sowie kohlehydrathaltige Lebensmittel wie Nudeln, Reis und Kartoffeln sind für jedermann und - frau gesünder als ausschließlich Eisbein und Sahnetorten!). Auch kann in schlechten Zeiten die Sicherung der Energiezufuhr durch Fett unter Umständen für das Überleben sinnvoll sein. Aber wenn Ihr persönliches Problem Dicksein heißt, so wie es meins seit meiner Pubertät war, dann will ich Ihnen gerne helfen, Gelüsten nach Nahrungsmitteln, die Ihnen dieses Unglück bescherten, nicht länger ausgeliefert zu sein.

Essen Sie weiter wie bisher und beobachten Sie sich ohne zu werten, damit Sie sich besser kennenlernen. Haben Sie bitte kein schlechtes Gewissen dabei. Denken Sie nicht, ich erwarte von Ihnen irgendeinen Verzicht oder Sie müßten sich irgendwas verkneifen. Aber machen Sie sich einfach ein bißchen bewußt, was sie essen, wie sie essen, warum Sie bestimmte Sachen essen. Ist das, was sie da gerade in den Mund stecken vor allem ein Kalorienlieferant (beispielsweise Schokolade oder Wurst? Oder gibt es Ihnen Vitamine, Ballaststoffe und andere gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe (wie beispielsweise Paprikastreifen in Knoblauchjoghurtsauce, Krautsalat, Obstsalat o.a.)? Werden Sie einfach ganz langsam ein bißchen sensibler beim Essen. Und denken Sie an das, was Sie ihrem Körper Gutes tun können, mit dem was Sie essen.

4 Opfer der Lüste?

Fettreserven legt der Körper an, wenn die aufgenommene Energie größer ist als der Verbrauch. Auch an dieser Tatsache führt kein Weg dran vorbei. Zwar werden bei manchen Diäten riesige Fett- und Eiweißmengen zugeführt, aber wegen fehlender Kohlehydrate sind sie da nicht zu verwerten. Diese Diäten sind jedoch nicht zu empfehlen, denn sie sind einseitig, wirken nur kurzfristig und werden von Ärzten als gesundheitsschädlich eingestuft. Das Ziel muß also sein, ein Gleichgewicht zwischen Input und Verbrauch zu schaffen, bzw. solange man Gewicht verlieren möchte, muß der Output etwas größer als der Input sein. Und gleichzeitig soll auch der Genuß nicht zu kurz kommen.

Wenn Sie dick sind, dann ist das ein Zeichen, daß Sie mehr Kalorien aufnehmen, als Sie persönlich verbrauchen. Möglicherweise sind Sie ein guter Futtermittelverwerter, auf jeden Fall bräuchten Sie weniger Kalorien zu sich zu nehmen, als sie es jetzt tun. Woher kommen die zu vielen Kalorien? Überlegen Sie ganz sachlich, welche Nahrungsmittel bei Ihrer Ernährung die hauptsächlichsten Kalorienlieferanten sind. Sehr kalorienreich sind beispielsweise alle Fette. Essen Sie häufig fette Braten, Sahne, Wurst, Schokolade oder Mayonnaise? Fette sind oft nicht nur Mitverursacher hoher Cholesterinwerte, sondern enorme Energielieferanten. Denken sie an Heizöl! Besonders in Verbindung mit einfachen Kohlehydraten wie Zucker und Weißmehl landen Fette schnell als Fettpolster auf den Hüften. Die meisten Süßigkeiten enthalten beides in hohen Mengen und in dieser verteuften Kombination von Zucker (= einfacher Kohlehydrat) und Fett.

Warum essen wir zuwenig Gemüse, obwohl inzwischen sogar belegt ist, daß die Inhaltsstoffe von Gemüse vorbeugend gegen Krebs sind und Tod durch Krebs nicht gerade eine angenehme Art zu sterben ist. Warum zuviel Fett (vor allem tierisches), obwohl wir täglich in der Zeitung damit konfrontiert werden, wie viele Menschen jährlich bei uns unnötigerweise an Herzinfarkt durch Arterienverkalkung sterben. Warum zuviel Zucker, obwohl er zuerst unsere Zähne schädigt und am Ende als Fett unsere Bäuche und Schenkel umwabert.

Wir handeln meiner Ansicht nach so, weil wir ungeeignete innere Bilder zu den verschiedenen Nahrungsmitteln und Ihrem Nutzen für uns in uns verankert haben, bzw. wir denken immer nur an diesen Geschmack, fühlen die Sehnsucht da nach und kultivieren die Vorstellung eines Gefühls von satter Befriedigung nach dem Verzehr. Was wäre, wenn wir diesen alten "Geschmacksgedanken" gar nicht mehr zuhören würden, sondern uns auf die Wirkungen des Nahrungsmittels auf unseren Körper konzentrieren würden. Was wäre, wenn wir selbst bestimmen könnten, was wir mögen und in welchen Mengen? Was wäre, wenn Sie diese Kalorienbomben gar nicht mögen würden? Würden Sie sie dann trotzdem essen? Vermutlich nicht!

Hören Sie auf, sich selbst für das Fett an Ihrem Körper zu hassen, fangen Sie an, die Lebensmittel, die sie fett und krank machen, zu hinterfragen. Man muß nicht das Opfer seiner Gelüste sein. Wenn Sie an Schokolade denken, dann müssen Sie nicht "lecker" denken, Sie können genauso gut ihre Gedanken auf die anderen Seiten lenken. Sie können denken "da liegt dieses braune Zeug, das zu einem Drittel aus Fett besteht (sehen Sie diesen Fettklumpen vor Ihrem inneren Auge) und das ist daran Schuld, daß ich so dick bin und daß ich meine Füße vor

lauter Bauch nicht sehen kann, dieses Nahrungsmittel hat mich dazu gebracht, daß ich mich nicht an meinem Körper freue".

Ich weiß, der Gedanke ist unerhört, sich vorzustellen, daß man etwas, was man jetzt mag und mit dem man eine gewisse Befriedigung verbindet, loszulassen. Das macht ein wenig Angst, selbst wenn man weiß, es tut einem nicht besonders gut. Haben Sie keine Angst, Sie müssen hier gar nichts ändern, ich schreibe Ihnen nichts vor. Sie selbst entscheiden ab jetzt, was Sie tun möchten und was nicht.

Viele Dicke neiden den Schlanken, daß sie angeblich einfach alles essen können, was sie gerade gelüftet. Sie finden es gemein, daß es aber von ihnen als Dicker erwartet wird, ihre Gelüste zurückzustellen.

Es sind aber meiner Erfahrung nach die allerwenigsten Schlanken, die ohne Kopfkontrolle essen können und trotzdem schlank bleiben. Die meisten Schlanken achten sehr wohl darauf, daß sie nicht über ein bestimmtes Gewicht hinausschießen. Sie legen dann einen Obsttag ein, lassen mal eine Mahlzeit aus, essen nur ein Stück Kuchen statt zwei, trinken eine Woche lang abends Mineralwasser statt Bier. Was man ihnen meiner Meinung nach neiden kann, ist, daß denen das relativ leicht fällt. Und warum ist das so? Ich denke, sie fokussieren anders, sie denken an ihr Ziel, nicht an den Geschmack, den sie mal kurzfristig weglassen. Sie gucken auf das, was sie gewinnen, wenn sie sich so und so verhalten, sie weinen nicht gedanklich den entgangenen Genüssen nach, mit der Folge, daß diese Genüsse nicht den inneren Stellenwert erlangen, dadurch ist es nicht so schwierig sie einfach mal wegzulassen. Mein Anliegen ist es, daß Sie, wenn Sie dies möchten, lernen zu entscheiden, was sie essen möchten und vor allem diese Entscheidung auch in die Tat umzusetzen!

5 Hui und pfui - wie unser Gehirn funktioniert

Diese Methode schlank zu werden und es auch zu bleiben beginnt im Kopf. Sie entscheiden, was Sie möchten, dann setzen Sie es in die Tat um. Wie das geht, zeige ich Ihnen. Es funktioniert bei mir und wird es auch bei Ihnen.

Wir machen jetzt einen kleinen Ausflug in unsere Gedankenwelt und schauen uns an, was unser Handeln bestimmt. Viele der folgenden Erkenntnisse verdanke ich Anthony Robbins, dessen Bücher "Grenzenlose Energie" und vor allem "Das Robbins Power Prinzip" mir unbedingt empfehlenswert erscheinen.

Wodurch wird bestimmt, was wir tun? Dadurch daß die Vorteile, die für das Handeln sprechen, die Nachteile überwiegen. Dies jedoch nicht im rein argumentativen Sinn (dann würden wir ja alle gleichermaßen vernünftig handeln), sondern in einer Art innerer Druck, welche Freude oder welchen Schmerz, also welche Gefühle und Assoziationen wir mit den Argumenten verbinden.

Wenn Sie beispielweise einen Marathonteilnehmer fragen, wie er es geschafft hat, seinen Körper so zu trainieren, daß er 42 km am Stück laufen kann, wird er vielleicht sagen, es war ihm wichtig dieses Ziel zu erreichen, um sich selbst zu beweisen, daß er zu so einer Leistung fähig ist. So ein Training ist langwierig, er mußte sich also immer wieder motivieren, nach der Arbeit seine Laufschuhe anzuziehen und gezielt zu trainieren. Er hat also einmal diese große Entscheidung getroffen: ich will am New Yorker Marathon teilnehmen, und ab da täglich oder zumindest mehrmals wöchentlich diese kleine Entscheidung: ich trainiere heute. Der innere Druck "Ziel erreichen" ist bei ihm also stärker als "ach ich würde mich jetzt gerne gemütlich vor den Fernseher setzen". Nun werden Sie sagen, vielleicht ist der von Natur aus so

ehrzeigig, ich bin das nicht, bei mir überwiegt der Wunsch gemütlich vor dem Fernseher zu sitzen. Was aber wenn hinter Ihnen etwas explodierte und ihr Leben gefährdete. Dieser "Druck" wäre auch bei Ihnen so stark, daß Sie von der Couch aufspringen und wegrennen würden.

Wenn man sich von seinem Verstand her zu etwas entschlossen hat, kann man das gegen den "inneren faulen Schweinehund" durchsetzen, indem man bewußt den inneren Druck verstärkt. Der Marathonläufer wird sich beispielsweise daran erinnern, daß er vor seinen Freunden angegeben hat, daß er dieses Ziel erreichen wird, er kann sich da unmöglich eine Blöße geben, dieser "Schmerz" wäre zu groß. Außerdem sieht er immer wieder vor seinem geistigen Auge, wie er diese 42 km durch beispielsweise New York läuft, er stellt sich vor, wie phantastisch er sich an diesem Tag fühlen wird, wenn er endlich da ist, wo er sein möchte. Er wird sich das Laufen und vor allem den erfolgreichen Einlauf ins Ziel vorstellen. Er kultiviert also die Freude am Erfolg schon während des Trainings. Schon durch diese Vorfreude macht ihm das Training Spaß und läßt es ihn durchhalten. Eigentlich ist das dann gar kein Durchhalten, sondern schon der Weg ist das Ziel. Er sieht seine Fortschritte von Woche zu Woche und er weiß, bald ist er soweit.

Bei erfolgreichen Menschen läuft diese Selbstmotivation oft unbewußt ab, aber man kann das auch lernen. Der volle Einsatz für das Ziel, der diese Menschen dann letzten Endes zum Erfolg führt, wird oft einfach auf die "Charaktereigenschaft" Selbstdisziplin zurückgeführt, ich meine, hinter jeder sogenannten Selbstdisziplin steckt im Grunde genommen sich selbst motivieren zu können, indem man die gedanklichen und gefühlsmäßigen Reflexionen (bewußt oder unbewußt) entsprechend lenkt und entsprechend fokussiert. Im Grunde kann es jeder

schon, denn in irgendeiner Hinsicht hat diese "Technik" jeder schon einmal benutzt. Ein banales Beispiel: Egal wie müde sie sind, wenn sie sich vorstellen, daß ihr Chef sie bei Nichterscheinen feuert und sie dann ihre Raten nicht mehr zahlen können oder auf der Straße leben müßten, stehen die meisten Menschen auf. Um sich aus dem Bett zu motivieren, denken sie also an dieses Schreckensbild "Arbeitsplatzverlust". Übrigens, wer gar nicht erst daran denkt, wie schön es wäre, noch liegen zu bleiben (geht ja sowieso nicht), der leidet auch nicht beim Aufstehen, nur der der sich gedanklich an diese Möglichkeit klammert, muß jeden Tag erneut leiden. Aber nicht nur "Schmerz" ist ein Druckmittel, sondern auch Freude, sogar noch viel mehr und macht viel mehr Spaß. Statt sich beim Aufwachen gedanklich auf das warme Bett zu konzentrieren und die Welt draußen als kalt und feindlich zu reflektieren, kann man beim Aufwachen schon positiv an die Herausforderungen und Freuden denken, die einem der neue Tag bringt, an den netten Kollegen vom Büro nebenan, an das neue, interessante Arbeitsgebiet o.ä. Sie können entscheiden, worauf Sie fokussieren. Am besten man benutzt beide Druckmittel, also benutzt Freude und Schmerz, um sich dahin zu bringen, wo man hin möchte, entgegen dem inneren faulen, trägen "Schweinehund", entgegen alten Gewohnheiten, die einen gehindert haben, so zu sein, wie man eigentlich sein möchte und wie man sich gesund und glücklich fühlen würde.

Wenn man nun diese Technik des Druckverstärkens bewußt einsetzt, die Handlungen zu denen man sich entschlossen hat, gegen ungewollte, alte Gewohnheiten oder auch für ganze neue Ziele in jeder Hinsicht seines Lebens durchzusetzen, gewinnt man plötzlich ganz neue Freiheiten, Möglichkeiten und eine ganz neue

Lebensqualität. Und die Technik ist denkbar einfach. Denken Sie einfach das, was Sie Ihrem Ziel näher bringt und nicht das, was Ihnen das Leben schwer macht. Und wenn da die alten Gedanken am Anfang dazwischen funken wollen, dann hören Sie einfach nicht hin und denken wieder bewußt das, wozu Sie sich entschieden haben.

Fokussieren Sie sich auf Ihr Ziel und auf die Gedanken, die Ihnen dabei helfen, es zu erreichen. Aber machen Sie das nicht nur als eine Art innere Litanei, das dauert zu lange. Legen Sie Gefühl hinein. Freuen Sie sich! Machen Sie das ganz intensiv. Sie werden schlank, sie werden gesünder, sie werden neue Genüsse kennenlernen. Gehen Sie zu Ihrem Kleiderschrank und holen Sie eine Hose raus, die Ihnen derzeit drei Nummern zu klein ist, und freuen sich, wie toll das ist, daß Sie die demnächst wieder tragen können. Springen Sie durch die Wohnung und freuen sich. Freuen Sie sich, daß sie demnächst beweglicher und leichter sein werden. Ich verspreche Ihnen, es ist ein tolles Gefühl, wenn das Fett dahinschmilzt und man jeden Tag leichter, beweglicher und energievoller wird.

Am Anfang müssen Sie sich immer wieder an die neuen Gedanken, Gefühle, Assoziationen und Verhaltensweisen erinnern, sie regelrecht trainieren. Aber das Erstaunliche ist, daß sich Ihr neues Denken nach einiger Zeit automatisiert. Die neuen Gedanken bilden eine neue Bahn in ihrem Gehirn, während die Bahnen der alten Gedanken verkümmern.

6 Entscheiden Sie sich gesund schlank zu werden und zu bleiben

Ich habe es im vorigen Kapitel angesprochen, am Anfang steht eine große Entscheidung, danach folgen die alltäglichen kleinen Entscheidungen, durch die die große Entscheidung verwirklicht wird. Möchten Sie schlank sein? Das ist die erste Entscheidung, die Sie treffen müssen.

Damit Ihnen diese Entscheidung leichter fällt und auch um sich Ihre Situation bewusster zu machen, gehen wir in den nächsten Kapiteln die Vor- und Nachteile Ihres persönlichen Dickseins zusammen durch. Sowohl das Dicksein als auch das Nicht-Abnehmen haben Ihnen nicht nur Nachteile sondern teilweise auch Vorteile gebracht, deren Sie sich bewußt sein sollten, bevor Sie den Zustand verändern. Einige davon kann man sicherlich einfach unter unliebsame Gewohnheit beiseite schieben, andere sind es jedoch wert, sie sich genauer anzuschauen. Da wo es sinnvoll ist, werden wir zusammen nach Ersatz Ausschau halten oder andere Lösungen suchen.

Danach werden Sie sich ausmalen, wie Ihre Zukunft aussähe, wenn Sie so weiter machten wie bisher, wie würden Sie sich fühlen, was kommt an Problemen auf Sie zu. Zeichnen sich bereits gesundheitliche Probleme ab? Haben Sie berufliche Nachteile (so ungerecht das in vielen Fällen auch sein mag)? Haben Sie Minderwertigkeitskomplexe und schämen sich Ihren Körper nackt im Hellen zu zeigen?

Als letztes dann stellen Sie sich Ihre Zukunft mit Ihrer Wunschfigur vor. Was wäre anders? Wären sie selbstsicherer im Auftreten? Hätten Sie mehr Lebensfreude? Hätten Sie Spaß sich zu zeigen? Hätten Sie Spaß zu flirten? Würden Sie gerne eine Sportart lernen? Dann entscheiden Sie sich. Auch wenn Sie jetzt

bereits sicher wissen, daß Sie schlank werden möchten, sollten Sie unbedingt diese Kapitel lesen und die Übungen mitmachen. Sie finden dadurch weitere "Druckmittel" (Schmerz und Freude), die Sie in Ihrer Entscheidung festigen und Ihnen den Weg ebnen.

Wie verhalten Sie sich, wenn Sie in 20 Meter Entfernung einen lieben Freund winken sehen? Schauen Sie ihn an und steuern Sie dann lachend auf ihn zu? Oder gucken Sie auf Ihre Füße, machen ein unglückliches Gesicht, fangen mit Bedacht an zu laufen und denken bei jedem Schritt, wie beschwerlich das Laufen ist und daß sie bei jedem Schritt soviel zu koordinieren haben, nämlich das Gleichgewicht und welche Muskeln Sie im Laufe eines einzigen Schrittes an- und entspannen müssen? Ich nehme an, Sie machen ersteres, Sie winken zurück, lachen und eilen freudig ohne irgendeinen Gedanken an Ihre Füße Ihrem Freund entgegen. Und so werden wir uns auch unserem neuen Ich, was Figur, Gesundheit und Wohlbefinden betrifft, entgegeneilen. Und das Tolle ist, daß dieser Erfolg in viele unserer Lebensbereiche ausstrahlen wird und wir dadurch stärker werden, weitere Probleme und Problemchen in Angriff zu nehmen.

Daß Sie Schokolade mögen, ist angelernt. Die Werbung suggeriert, daß Ihnen der Genuß von Schokolade gut täte, Sie in gute Laune versetzt, zufrieden macht, sie verspricht Ihnen ein Leben ohne Schmerz, aber Schokolade hält nicht, was sie verspricht, die Zufriedenheit ist nur ganz kurz und vor allem weil wir sie erwarten (gedanklich assoziieren durch Kindheitserfahrungen und dem, was uns die Werbung einimpfen will), bald aber setzt der Frust ein, Sie werden müde und träge, Sie werden dick und unzufrieden. Zum Trost wollen Sie mehr Schokolade (oft hat man aber schon alles aufgegessen).

Warum eigentlich wollen Sie mehr, sie macht Sie doch längerfristig fett und unglücklich? Denken und fokussieren Sie ab jetzt langfristig. Sehen Sie nur Ihr Ziel und denken Sie nicht daran, daß Sie jetzt den kleinen Zeh krümmen müssen (nämlich einfach Schokolade in Ihren Gedanken keinen positiven Raum mehr geben). Ich hab mich entschieden, ich will sie nicht mehr mögen und verschwende gar keinen Gedanken mehr an irgendeinen Genuß, der sowieso nur angelernt war, und den ich mir so teuer erkaufen mußte, nämlich mit Sucht (ich war schokoladensüchtig), heftigen Gemütsschwankungen, Fettleibigkeit, Plattfüßen, Trägheit, schlechtes Körpergefühl und vielen anderen Befindlichkeitsstörungen. Wenn es Ihnen auch so geht wie mir damals, sollten Sie sich vielleicht auch entschließen, Ihre Gedanken auf die negativen Eigenschaften der Schokolade zu fokussieren, auf das, was sie Ihnen angetan hat und wieviel besser es Ihnen geht, wenn Sie gesunde Nahrungsmittel zu sich nehmen und schlank werden, dann vergeht auch Ihnen der Appetit darauf. Ähnliches gilt für andere Dickmacher wie fette Fleisch- oder Käsespeisen. Am besten Sie denken gar nicht mehr groß an diese Kalorienbomben und sondern fokussieren auf die gesunden Leckerbissen. Aber lernen Sie selbst zu bestimmen, was Sie mögen und wieviel sie davon mögen.

Es geht nicht rein darum, ein neues Verhalten zu trainieren und dabei mit einem weinenden Augen nach Schokolade und Sahnetorte zu schielen, sondern verändern Sie ihr inneres Bild zu den Nahrungsmitteln und Verhaltensweisen in die Richtung, die Sie für richtig halten. Aber gucken Sie auch hinter die Kulissen, hinterfragen Sie Ihr Dicksein und welche Vorteile damit verknüpft waren (und wenn es nur der Vorteil war, sich nicht zu verändern).

7 Hinterfragen Sie Ihr Dicksein (mögliche Vorteile)

Warum sind Sie dick geworden, oder zumindest dicker als Sie möchten. Ist das nur ein kleines "kosmetisches" Problem oder verbirgt sich mehr dahinter? Es lohnt sich, sich darüber Gedanken zu machen, schon um sich selbst besser kennenzulernen. Und was hielt Sie am Dicksein? Bevor Sie das Dicksein aufgeben, sollten Sie genau wissen, was Sie da aufgeben. Welche Vorteile hat es Ihnen gebracht, dick zu sein.

Diese Frage hab ich mir damals gestellt und ich führe hier mal auf, was ich da so für Einfälle hatte. Dicksein stand für mich für viele, ganz unterschiedliche positive Charaktereigenschaften und Gefühle, wie verständnisvoll, wärmegebend, mütterlich sein, sich warm, getröstet, satt und zufrieden zu fühlen. Dicksein ist geschützt sein, schwer, gewichtig und respekteinflößend zu sein, schwerwiegende Argumente zu haben, wichtig genommen werden (kein kleines Blondchen zu sein, dem keiner etwas zutraut).

Dicksein war für mich auch ruhig und entspannt sein, vor seelischen Schmerzen (zumindest etwas) geschützt zu sein. Dicksein bedeutet für viele auch "genießen können". Oder Essen kann für "sich etwas gönnen" stehen, gerade die typischen Dickmacher sind oft Nahrungs- oder Genussmittel, die einem als Kind nur in geringen Mengen zugeteilt wurden, und das auch noch obwohl sie oft auch noch als Ersatz für Liebe, Trost und ähnliche wichtige Gefühle angeboten wurden. Endlich kann man darin schwelgen, ohne daß irgendjemand einem das wieder wegnehmen oder bestimmen könnte, wieviel ich davon brauche.

Mein Dicksein damals zu akzeptieren, war auch, mich meiner Schokoladen- und Süßigkeitensucht hinzugeben

und dabei eine gewisse Art von Entspannung zu empfinden, die dann allerdings in Unzufriedenheit und dann dem Wunsch nach noch mehr Schokolade umschlug. Ein Problem bei mir war auch die Angst vor Männern und ihre "Macht" mir Liebeskummer oder ähnliches bereiten zu können. Mit dem Dicksein hab ich sie zu einem Großteil gut auf Distanz halten können, das Dicksein war meine Festung, hat mich aus der sexuellen Schusslinie gehalten. Aber hat das meine Angst vor Nähe und Verletztwerden irgendwie verbessert und mich meinem eigentlichen Wunsch nach einer liebevollen Partnerschaft irgendwie näher gebracht? Natürlich nicht!

Dickbleiben heißt auch, seine Verhaltens- und Ernährungsweisen nicht ändern zu müssen, also kurzfristig den einfacheren Weg zu gehen, den Gelüsten, wie sie erlernt wurden nachzugeben, statt umzulernen (aber wer weiß auch schon, wie er das bewerkstelligen könnte!).

Nun überlegen Sie bitte, was Ihnen persönlich das Dicksein für Vorteile bringt. Seien Sie ehrlich zu sich selbst, Sie tun das nur für sich. Nehmen Sie sich am besten einen Stift und wenn Ihnen der Platz hier nicht ausreicht oder Sie das Buch weiterverleihen möchten, auch Papier und schreiben sie mindestens 5 Minuten lang ganz ungehemmt und ohne Wertung auf, was Ihnen einfällt zu "Warum bin ich dick? Welche Vorteile bringt mir das Dicksein? Was bedeutet Dicksein für mich? Nehmen Sie sich die Zeit, denn dieser Schritt wird Ihnen weiterhelfen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn Sie damit fertig sind, nehmen Sie sich Ihre Niederschrift, schauen sich die einzelnen Punkte an und hinterfragen Sie sie. Gibt Ihnen die Schokolade wirklichen Trost? Täuscht sie das nicht nur für einen winzigen Moment vor und fällt Ihnen dann in den Rücken, indem Sie Ihnen ein neues Problem hinzufügt? Ist es wirklich leichter, ein Schicksal zu ertragen oder Probleme zu bewältigen, indem man sich dick isst und sich dabei noch ein neues Problem schafft? Gibt es nicht bessere

Möglichkeiten, Entspannung zu finden, unerfreuliche Situationen zu bewältigen? Wollen Sie nicht auch gesund sein/bleiben und gut ausschauen? Dann hätten Sie doch schon ein Problem weniger. Können Sie sich nicht auch auf anderem Wege Respekt verschaffen, als dick zu sein. Suchen Sie wirkliche Lösungsmöglichkeiten für Ihre Probleme. So eignet sich z.B. autogenes Training zur Entspannung, Rhetorikkurse um sein Auftreten gewichtiger und respekteinflößender zu gestalten, Karatekurse um sich geschützter zu fühlen, möglicherweise hilft Ihnen eine Therapie Kindheitserlebnisse zu überwinden usw. Entschließen Sie sich, Probleme wirklich in Angriff zu nehmen. Schreiben Sie sich auf: ich melde mich zum Karate-Kurs an. Suchen Sie sich wirklich effektive Methoden! Dicksein war nur scheinbar hilfreich. Verdrängen Sie nicht, was Ihnen hilfreich erscheint, schreiben Sie es auf und tun Sie es.

Wenn Sie Probleme haben, die Ihnen große Angst machen und von denen Sie glauben, sie nicht alleine in den Griff zu bekommen, gehen Sie bitte zum Arzt oder einer kompetenten Vertrauensperson und lassen sich beraten. Dasselbe gilt auch für Probleme wie Eß-Brechsucht und Magersucht. Verschieben Sie das nicht.

Stellen Sie immer Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden in den Vordergrund. Jetzt.

8 Welche Nachteile verbinden Sie mit Ihrer jetzigen Figur

Dicksein hat viele Nachteile, nicht nur kosmetischer sondern gesundheitlicher und befindlicher Art. Welche sind es für Sie? Möchten Sie einfach in der Badehose eine bessere Figur machen und dieser Fettwulst da vorne stört Sie? Oder stört Sie das Dicksein, weil Sie dadurch leichter ins Schwitzen geraten, weil Ihnen beim Essen der Schweiß auf der Stirn steht?

Ich zähle jetzt hier mal alles auf, was mir so an Nachteilen von Dicksein bzw. falscher Ernährung so einfällt ohne im Einzelnen auf die Details einzugehen: großes Risiko bezüglich Arterienverkalkung, Herz-Kreislaufprobleme, Herzinfarkt, Diabetes, bestimmte Krebsarten, Gelenkschäden, Plattfüße, müde Füße, geschwollene Beine, Hämorrhoiden, Gallensteine, Vorurteile anderer, schlechtere Chancen einen Partner zu finden, schlechtere Chancen im Beruf, schlechtes Vorbild sein für Ihre Kinder, weniger Gelenkigkeit, weniger Körpergenuss, angeknackstes Selbstwertgefühl, als Witzfigur hingestellt werden, Sie schämen sich, wenn jemand Ihren Bauch streicheln möchte, Sie möchten beim Sitzen immer etwas vor sich halten, damit niemand Ihre Speckrollen sieht, Sie können Sex nicht ungehemmt genießen, weil Sie sich Ihres Körpers schämen usw. Ich persönlich empfand es auch als äußerst ärgerlich, daß ich mich bei den selben Tätigkeiten mehr anstrengen mußte, als meine unsportlicheren Begleiter, weil ich nämlich 40 kg Gewicht zusätzlich schleppen mußte.

Schreiben Sie nun auf, welche Nachteile Sie selbst in Ihrem persönlichen Dicksein sehen. Nehmen Sie sich mindestens 5 Minuten dafür Zeit. Seien Sie dabei genau, nichts muß Ihnen peinlich sein, Sie tun das nur für sich.

9 Womit müßten sie rechnen, wenn alles so bliebe (Zukunftsvision)

Wie sieht Ihre Zukunft aus, wenn Sie so weitermachen wie bisher? Als ich diese Frage damals für mich beantwortete, mußte ich mir Folgendes sagen: ich würde dick bleiben, wahrscheinlich noch dicker werden, würde vermutlich gesundheitliche Probleme bekommen, mich in meiner Beweglichkeit eingeschränkt fühlen und dadurch auch seelisch leiden, noch mehr Probleme haben, Kleidung zu finden, die mir gefiele, mich nicht wirklich sexy und attraktiv finden können (denn ich mußte mir selbst eingestehen, daß ich mich nicht attraktiv fand mit meinem Übergewicht, daß es nicht nur die Augen der anderen sind, sondern auch meine eigenen sagen: das ist nicht richtig für mich und das finde ich nicht schön an mir), daß ich größere Schwierigkeiten haben würde einen Partner zu finden, als wenn ich schlanker wäre, weiterhin den Blick wegwenden würde, wenn ich an einem Schaufenster oder an einem Spiegel vorbeikäme, ich weiterhin mehr als die anderen schwitzen würde bei gemeinsamen Aktivitäten, daß mir mein Make-up weiterhin vom Gesicht rinnen würde, wenn ich irgendwo beim Essen bin und daß ich weiterhin Fotos von mir am liebsten vernichten würde. Und dann hatte ich immer diesen Wunsch, daß mich jemand liebevoll in die Arme nimmt und mich zur Couch oder dem Bett trägt, aber wer sollte das schaffen bei meinem Übergewicht, das hat mich wirklich bedrückt, so lächerlich es klingt.

Mir fallen noch so viele Beispiele für Nachteile ein, ich weiß gar nicht, wo ich aufhören soll. Aber es geht hier nicht um mich und die Probleme, die das Dicksein mir verursacht hatte (obwohl ich das nach außen hin und eigentlich auch vor mir selbst ziemlich gut verborgen bzw.

verdrängt hatte, denn ich wollte mir nicht diese Blöße geben, ein Problem zu haben, daß ich bis dahin nicht im Griff hatte, das war der größte Schmerz, dieses "dem Problem ausgeliefert zu sein").

Überlegen Sie für sich, wie Ihr weiteres Leben aussähe, wenn Sie so weitermachen wie bisher. Wie würden Sie sich dabei fühlen? Nehmen Sie sich bitte mindestens 5 Minuten Zeit, alles was Ihnen dazu einfällt aufzuschreiben. Und seien Sie ehrlich zu sich selbst. Es ist ganz wichtig für Ihren Erfolg diese Übungen zu machen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ist dies das Leben, das Sie möchten? Würden Sie abnehmen, wenn Sie es könnten? Die meisten und auch ich haben die erste Frage mit nein und die zweite mit ja beantwortet. Wenn Sie auch so antworten, dann lesen Sie sich Ihre persönlichen Nachteile noch einmal durch. Empfinden Sie Ihren Schmerz, den Sie hätten, wenn Sie wirklich alles im alten Trott beließen. So würde Ihr Leben aussehen, wenn Sie weiterhin mehr Kalorien zu sich nehmen, als Sie persönlich verbrauchen. Diese Zukunft würden Ihnen das zuviel an Kalorien vor allem aus Fett, Zucker, Weißmehl und ähnlichen leeren Kalorienquellen antun. Verbinden Sie diese Nachteile ganz stark mit dem bisherigen ungesunden Essverhalten und entschließen Sie sich das zu ändern. Sie können das, Sie werden sehen, es wird ganz einfach sein. Aber merken Sie sich, warum Sie das tun.

10 Ihre schlanke Zukunft

Wie würde nun Ihre Zukunft aussehen, wenn Sie so schlank und fit sind, wie Sie es sich wünschen? Ich sage Ihnen, was ich damals darauf antwortete. Ich würde mich toll und schön fühlen, und leicht, beweglich und "tragbar", wieder mehr Selbstbewusstsein haben, würde mich wieder schöner anziehen können (nicht nur Kleider unter dem Gesichtspunkt aussuchen, daß man damit wenigstens nicht unappetitlich aussieht, sondern nur wie ein wandelndes Zelt), würde mich freuen, mich auch im Badeanzug wieder gerne zeigen zu können oder noch besser gleich im Bikini? Es würde mein Selbstvertrauen stärken, mir zeigen, daß ich mein Leben selbst in der Hand habe (natürlich bis auf Schicksalsschläge aufgrund höherer Gewalt), es würde mir Kraft geben, weitere Dinge in Angriff zu nehmen, die mein Wohlbefinden mehr oder weniger stark einschränken.

Das waren meine wichtigsten Antworten. Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie so schlank wären, wie Sie es sein möchten, was würden Sie tun, wenn Sie es schon geschafft hätten? Würden Sie nackt durch die Straßen laufen oder enge Sexykleider tragen, um allen zu zeigen, wie schön und begehrenswert Sie sind? Würde es Sie mutiger machen, Ihrer Angebeteten eine Einladung zum Abendessen zu machen, eine neue Sportart wie beispielsweise Rock 'n Roll Tanzen zu lernen? Denken Sie an Ihre Kinder, welches Vorbild Sie ihnen zu einem selbstbestimmten Leben sein würden, wie stolz Sie auf sich selbst wären.

Was auch immer, nehmen Sie sich jetzt bitte mindestens 5 Minuten Zeit und malen Sie sich Ihre Zukunft aus, wenn Sie so schlank sind, wie Sie sein möchten. Machen Sie auch diese Übung ganz konzentriert. Stellen Sie sich

.....

.....

.....

Sie wissen jetzt, was Sie wollen. Sie wollen Ihren Wunsch wahr machen, ihr Ziel erreichen, Ihr zuviel an Fett dahinschmelzen lassen und Ihr persönliches Traumgewicht für immer halten. Das alles können Sie auch, und zwar ohne zu leiden. Schwelgen Sie in einem Gefühl der Vorfreude!

11 Auf Erfolg programmiert

Meine liebste Aussage bei Anthony Robbins (Das Robbins Power Prinzip, Heyne Verlag) war sinngemäß: Sie können sich selbst, Ihre Gedanken, Ihre Gefühle, Ihren Körper darauf konditionieren, Schmerzen und Freude, Lust und Frust, Abneigung und Genuß mit beliebigen Dingen zu verknüpfen.

Ich wollte ab sofort Freude, Lust und Genuß mit gesundem Essen, entsprechenden Eß- und anderen Verhaltensweisen verbinden. Möchten Sie das auch? Wir haben bereits gelernt, daß wir uns selbst motivieren können ein bestimmtes Ziel zu erreichen, indem wir mit Gefühlen und inneren Reflexionen wie Schmerz und Freude den "inneren Druck" verstärken. Welchen Schmerz die alten Verhaltensweisen bezüglich ungeeigneter Nahrungsaufnahme und sehr häufig auch zu wenig Bewegung Ihnen antun würden, haben Sie sich schon erarbeitet. Und genauso auch, welche Freude Ihnen winkt, wenn Sie es unverzüglich ändern. Sie haben sich entschieden, schlank zu werden. Jetzt werden wir Sie weiter auf Erfolg programmieren.

Eine wichtige Regel ist: Denken Sie ab jetzt langfristig (das hilft Ihnen auch in anderen Bereichen weiter). Fokussieren Sie Ihr Ziel an, das in unserem Fall da heißt: ich gebe meiner Gesundheit und meinem Wohlbefinden die oberste Priorität, werde dabei schlank und fühle mich toll. Stellen Sie sich diese Zukunft vor, seien Sie für einen Augenblick in Gedanken in dieser schlanken Zukunft, so wie Sie sich die auch im letzten Kapitel ausgemalt haben. Fühlen Sie diese Zukunft. Wenn Sie nun aus dieser Position auf das Jetzt schauen, was sagen Sie sich, müssen Sie tun, um den Weg in diese Richtung einzuschlagen?

Die Antwort lautet sehr wahrscheinlich, ich muß meine Ernährung umstellen, ab jetzt gesunde und wohlschmeckende Nahrung zu mir nehmen, ich muß um abzunehmen einen höheren Kalorienverbrauch haben, als meine Kalorienaufnahme ist. Sie haben sich entschlossen und werden ändern, was Sie dick und krank macht.

Geschmack ist überwiegend angelernt, auf jeden Fall aber formbar. Als ich mir in Thailand zum Frühstück eine frische Ananas bestellte, wurde ich vom Kellner gefragt, ob ich Salz dazu wollte. Sie können sich vielleicht vorstellen, wie es mich bei der Vorstellung schauderte, gesalzene Ananas zum Frühstück zu essen. Aber in Thailand ist es üblich und angesichts des tropischen Klimas auch sinnvoll Obst und Obstsäfte mit Salz zu kombinieren. Vielleicht haben Sie auch schon in einem Bericht im Fernsehen über fremde Länder gesehen, wie sich manche Tropenbewohner an dicken Raupen oder anderen Insekten gütlich tun. Uns ekelt schon bei dem Gedanken, aber andere Kulturen finden möglicherweise "schlechtgewordene, stinkende Milch" (Käse) auch nicht appetitlich.

Wenn Sie positive Gedanken und Gefühle mit gesunden Nahrungsmitteln und Eßgewohnheiten verbinden und dies unbeirrbar üben, werden Sie sie bald mögen und nicht mehr auf sie verzichten wollen. Schon nach kurzer Zeit, bei manchen auch sofort, wenn Sie sich mit dem Thema bewußt auseinandergesetzt haben, stellen sich diese positiven Gedanken und Gefühle bei gesundem Essen völlig automatisch ein.

Eine weitere Regel ist: Fokussieren Sie Ihr Ziel fest an, schauen Sie nicht in den Abgrund, erinnern Sie sich nicht an das Gefühl, das Sie früher mit Schokoladen oder anderen Fettmachern verbunden haben, das war die falsche Einstellung für Sie. Schokolade ist für Sie (wenn

Sie so wie ich schokoladensüchtig waren) ungesund. Sollte da noch ein Gelüst nach auftauchen, denken Sie weg davon. Kämpfen Sie nicht gegen den Strom, das ist zu kraftraubend, sondern hören Sie diesen alten Gedanken nicht zu, lassen Sie sie ins Leere plätschern, wo sie unbeachtet versickern. Sagen Sie sich statt dessen bewußt: eine Tafel Schokolade besteht zu einem Drittel aus Fett, Sie enthält 537 Kalorien, ich bin dick, weil ich zuviel von diesem Zeug gegessen habe (ehrlich gesagt, drücke ich mich in meinen Gedanken wesentlich drastischer und emotionaler aus, etwa so: dieses Scheißzeug hat mich dick und süchtig gemacht, es widert mich an, ich mag es nicht mehr sehen, riechen oder schmecken). Verbinden Sie die negativen Seiten Ihres Dickseins gedanklich und gefühlsmäßig mit diesen Lebensmitteln. Nach einer Woche mochte ich keine Schokolade mehr, ehrlich gesagt, denke ich überhaupt nicht mehr an Schokolade. Sie müssen es mit Ihren "Lastern" nicht genauso machen, aber ich empfehle es Ihnen, denn keine Lust mehr auf was ungesundes zu haben, macht es so einfach darauf zu verzichten, man will es ja gar nicht mehr. Und was bringt Ihnen der Verzehr von Schokolade, fetten Würsten oder was auch immer Ihr persönlicher Dickmacher ist eigentlich außer Übergewicht? Sie verlieren keinen Genuß, denn Sie werden sich an anderen Dingen (und gesunden Lebensmitteln!) erfreuen.

Denken Sie nicht positiv an etwas, was Sie jetzt in diesem Moment möchten, wenn es Ihren langfristigen Plänen zuwider läuft, fokussieren Sie Ihr langfristiges Ziel und die Freude, die Sie damit verbinden, an. Und verbinden Sie diese Freude mit den neuen, gesunden Nahrungsmitteln, mit Sport oder für was immer Sie sich entschieden haben zu tun. Diese Maßnahmen werden Ihnen die Freude

schenken schlank zu sein und sich quicklebendig zu fühlen, sei es das frische Obst und Gemüse, das sie nun essen, sei es der morgendliche Waldlauf, diese Dinge tragen Sie zu Ihrem Ziel, schlank und schön zu sein, die müssen Sie doch einfach lieben! Wenn Sie sich im Lokal für ein fettärmeres Gericht mit viel Salat entschieden haben, denken Sie daran, wie gut Ihnen das tut und wie gesund und schlank es sie macht. Wenn Sie beim Nachbartisch ein fett- und kalorienreiches Gericht sehen, dann sagen Sie bewußt und (innerlich :-)) laut: wie froh bin ich, daß ich das nicht essen muß, denn das würde mich fett und träge und unglücklich machen.

Auch bestimmte Ereignisse zur Motivation zu nutzen kann manchmal hilfreich sein. Eine damals noch etwas korpulente Freundin von mir wollte zu Ihrer Hochzeit, die für das nächste Jahr (etwa 10 Monate später) geplant war, unbedingt ein bestimmtes Brautkleid in einer bestimmten Größe tragen. Sie beschloß jeden Monat bis dahin 1 kg abzunehmen. Es gelang ihr, indem Sie bei den Mahlzeiten nur sehr wenig Fleisch und dafür mehr kalorienarmes Gemüse aß. Außerdem lies sie Süßigkeiten weg. Die Freundin erreichte Ihr Ziel und war dann die strahlende Braut in ihrem Wunschkleid und ist bis heute schlank geblieben, denn Sie hatte langsam abgenommen und ihre Ernährung sinnvoll umgestellt. Meiner Meinung nach sollte man aber sein Ziel nicht nur an einem bestimmten Ereignis oder an einer bestimmten Person, der man gefallen möchte, festmachen. Tun Sie es für sich, für Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität.

12 Ihr Plan

Machen Sie einen Plan. Wo stehen Sie jetzt und wo möchten Sie hin? Wie stellen Sie das an und wie schnell ist das zu erreichen? Bedenken Sie, daß Ihre Gesundheit im Vordergrund stehen muß. Langsam abnehmen ist gesünder. Wenn Sie 50 kg von Ihrem Wunschgewicht trennen, können sie am Anfang ein bißchen schneller abnehmen, als jemand der insgesamt nur 5 kg über seinem Zielgewicht liegt.

Ich persönlich benötigte am Anfang einen schnellen Erfolg und nahm in den ersten 2 Monaten ca. 12 kg ab. Das ist aus meiner heutigen Sicht zu schnell. Aber immerhin wollte ich insgesamt etwa 40 kg verlieren. Nach diesem Anfangserfolg schaltete ich bewußt auf langsamer und nahm ab da circa 2 kg pro Monat ab. Schließlich verlangsamte ich auf 1 kg pro Monat. Ich nehme mir diese Zeit meiner Gesundheit zuliebe. Jemand, der nur etwa 10 kg abnehmen muß, sollte von Anfang an viel langsamer abnehmen. Kreislauf, Herz, Haut und das Körpergefühl sollen Zeit haben sich zupassen. Ich unterstütze dies mit regelmäßigem leichtem Ausdauersport, gezieltem, sanftem Muskeltraining, Massagen, Körperpflege und ich bin mit dem Ergebnis sehr zufrieden. Damit es so bleibt, pflege ich weiterhin meinen persönlichen Körper- und Wohlbefindlichkeitskult, indem ich mich gesund ernähre, regelmäßig Sport treibe und mich pflege.

Und nun sehen Sie Ihr persönliches Ziel vor Augen. Wenn Sie sich entschlossen haben 20 kg abzunehmen, dann unterteilen Sie diesen Weg in viele kleine Teilstücke, z. B. jede Woche 1 kg, später 0,5 kg Gewichtsverlust oder weniger und tragen Sie diese kleinen Ziele in Ihren Kalender, am Ende steht da Ihr Wunschgewicht, dann sind Sie so schlank wie Sie sein möchten. Machen Sie

Ihren Plan den persönlichen Bedürfnissen und Machbarkeiten entsprechend. Planen Sie lieber länger als zu kurz. Ihr Plan kann sich auch über mehrere Jahre erstrecken. Aber belohnen Sie sich für jeden kleinen Erfolg und zwar am besten sofort. Loben Sie sich selbst, daß Sie sich wieder für das kalorienarme, gesunde Gericht entschieden haben oder wenn Ihnen Ihre Waage zeigt, daß Sie ihr nächstes Etappenziel erreicht haben. Schenken Sie sich ein neues Kleid oder einen Kinobesuch nach einer bestimmten Etappe. Freuen Sie sich, daß Sie Ihrem Wunschgewicht entgegenschmelzen. Freuen Sie sich am gesunden Essen und wie gut es Ihnen tut, am Sport oder für was Sie sich entschieden haben, denn das ermöglicht Ihnen, schlank zu werden und sich gut zu fühlen. Verbinden Sie Ihr gutes Aussehen und Ihre Freude daran mit diesen Dingen. Sie werden sie lieben!

Möchten Sie noch mehr Druck aufbauen? Welches Druckmittel können Sie noch benutzen? Therapeuten setzen auch Geld als Druckmittel für den Patienten ein. Eine Therapie die 30.000 DM kostet, wird ernster genommen als eine die 30 DM oder gar nichts kostet. Wieviel Geld ist Ihnen Ihr Schlanksein wert? Da dieser Online- Schlankheitskursus für Sie kostenlos ist (es sei denn Sie möchten etwas an mich spenden :-)), schaffen Sie sich einen alternativen Druck, z.B.: wenn ich Erfolg habe, spende ich einen kleinen Betrag an eine wohltätige Organisation, wenn ich Misserfolg habe, dann muß ich 10.000 DM an eine wohltätige Organisation o.ä. spenden. Wählen Sie einen Betrag, der Ihnen wirklich weh tun würde! Wieviel Geld zu verlieren, würde Ihnen das ungesunde Essen unmöglich machen? Wie gesagt, Sie entscheiden, welche Druckmittel Sie benutzen, aber seien Sie an diesem Punkt nicht zimperlich und halten Sie Ihren Entschluß am besten mit einem "Zeugen" zusammen

schriftlich fest. Sie selbst wissen am besten, wieviel Druck Sie brauchen. Zwingen Sie sich ruhig mit allen Mitteln dazu, gesundes Essverhalten zu trainieren.

Wie sieht Ihr Plan aus? Wieviel möchten Sie abnehmen? Welche Etappen setzen Sie sich. Schreiben Sie sich Ihre Ziele auf. Machen Sie jetzt einen genauen Zeitplan. Wie belohnen Sie sich, wenn Sie die jeweilige Etappe erreicht haben. Wie machen Sie sich selbst Druck, Ihre Ziele auch in die Tat umzusetzen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13 Was nehmen Sie sofort in Angriff?

Träume ohne Taten bewirken nichts. Was können Sie also jetzt sofort in Angriff nehmen? Was bringt Sie weiter in die gewünschte Richtung? Stellen Sie Ihre Ernährung ab sofort um? Gewöhnen Sie sich bestimmte, für Sie ungesunde Lebensmittel ganz ab? Oder reduzieren Sie die Menge an Kalorien? Oder erhöhen Sie den Kalorienverbrauch, indem Sie mehr Sport treiben? Am besten natürlich alles zusammen. Aber Sie entscheiden selbst, was Ihnen weiterhilft. Schauen Sie wieder aus der schlanken Perspektive auf das Jetzt. Was sollten Sie jetzt tun, um Ihr Ziel auf gesunde Weise erfolgreich zu realisieren? Gehen Sie zum Händler auf den Markt und decken sich mit frischem Obst, Gemüse und Kräutern ein? Schulen Sie Ihr Ernährungsbewusstsein, zum Beispiel indem Sie sich ein Buch über Rohkost oder richtige Ernährung lesen (ein Kochbuch gleich dazu, denn gesundes Essen soll auch schmecken)? Melden Sie sich bei einem Fitnessstudio an? Machen Sie regelmäßig einen Waldlauf, gehen Sie zu Fuß zur Arbeit?

Fassen Sie Entschlüsse und tun Sie die ersten Schritte. Jetzt. Und behalten Sie Ihre Ziele im Auge, schauen Sie nicht nach unten, gehen Sie Ihren Weg. Fühlen Sie sich bereits in dieser Zukunft. Wie fühlt sich das an? Und was müssen Sie aus dieser Perspektive jetzt tun um dort anzukommen.

Ich erzähle Ihnen jetzt, wie ich vorgegangen bin, vielleicht ist dies auch für Sie passend. Ich hatte also meinen festen Entschluß gefaßt abzunehmen und mein Problem analysiert, wie auch Sie in den letzten Kapiteln. Mein Fehlverhalten war: ich habe mehr Kalorien aufgenommen als verbraucht, besonders abends zuviel gegessen, zuviel Fett in Form von Käse und Schokolade (ich war regelrecht

schokoladensüchtig), damit also zu viele Kalorien und Zucker, zu wenig Bewegung. All dies wollte ich ändern. Mein Plan war, in etwa 1 Jahr etwa 35 kg abzunehmen (das ist eigentlich zu schnell und ich hab das Tempo auch später der Gesundheit zuliebe verlangsamt). Zu Anfang meines Abnehmens hab ich eine harte Schiene gefahren: ich hab etwa 1 Woche fast nur rohes Gemüse (mit Joghurt-Dip), Salat, gekochtes Gemüse und frisches Obst gegessen, und zwar in großen Mengen. Dadurch nahm ich gleich viel ab, hatte viele Vitamine, Mineral- und andere wertvolle Inhaltsstoffe und entwöhnte meine Geschmacksnerven von Süßigkeiten und Fett. Nach der ersten Woche fügte ich dem reichlichen Rohkost-, Gemüse- und Obstangebot dann einmal am Tag etwas Brot, Nudeln oder Reis hinzu, ab und zu trank ich ein Glas Buttermilch, später dann aß ich etwa einmal täglich zusätzlich ein kleines Müsli, etwas mageren Käse oder Schinken auf Vollkornbrot oder Knäckebrot, dann 1 mal wöchentlich Fisch und später sogar in sehr geringen Mengen aß ich etwas Fleisch. Rohkost, Salat, Gemüse und Obst nehmen bis heute den obersten Stellenwert bei meiner Ernährung ein und bilden sozusagen das Grundgerüst. Daran werde ich immer festhalten. Damit ich mein Ziel nicht aus den Augen verliere, lese ich alle paar Wochen wieder meine "Schlankheits- und andere Zielenotizen" durch und freue mich wieweit ich schon gekommen bin (zu Anfang führte ich mir meine Ziele täglich vor Augen).

Damit ich auch in der Arbeit gesundes, kalorienarmes Essen habe, bereite ich mir meine Rohkostschnitze und Salate am Morgen zu Hause vor, den Dip oder die Salatsauce fülle ich in eine kleine Flasche oder ein kleines Marmeladenglas. Außerdem nehme ich Buttermilch, etwas Müsli, Vollkornbrot und fettreduziertem Käse mit,

manchmal auch Weintrauben, Äpfel, Bohnensalat, Reissalat, Brot mit Quarkbelag u.ä. So vermeide ich, daß ich aushungere. Abends zu Hause gibt es dann Gemüse oder Salat mit einem Nudel-, Reis- oder Kartoffelgericht.

Gegen Schokolade und allgemein gegen fette Sachen habe ich in mir gedanklich eine Abneigung aufgebaut. Sah ich zu Anfang irgendwo Schokolade oder fettes Essen, sagte ich mir innerlich ganz energisch: dieses fette, vitaminarme Zeug hat mich dick gemacht, außerdem war ich danach süchtig, das mag ich nicht. Das trainierte ich, wo immer ich diese Sachen sah. Nie ließ ich einen positiven Gedanken zu diesen Sachen zu. Dieser Bruch mit meinen ärgsten Sünden erleichterte mir das Abnehmen außerordentlich. Zugegeben, ich mußte mich erst Anzeige überwinden, die alten Gewohnheiten aufzugeben, obwohl ich wußte, wie schlecht sie für meinen Körper und mein Wohlbefinden waren, aber die Überwindung hat sich gelohnt, inzwischen habe ich Gelüste, die ich ohne Reue genießen kann, fühle mich fitter und das Fett schmilzt weg. Jeder kann das erreichen und erlernen, das zu mögen, was ihm oder ihr wirklich gutgut. Ich liebe jetzt Bratäpfel, frische Ananas, Bananenmüsli, Salate und Rohkost in allen (fettarmen) Variationen, davon werde ich nicht süchtig, sondern satt und gesund.

Zu meinen ersten Entschlüssen gehörte auch, mehr für meine Fitness zu tun. Ich wollte auf einem Segel- und Tauchtörn - wenn auch nur als Schnorchler - mitfahren und wollte mich dazu sportlich genug fühlen. Sport erhöht außerdem den Energiebedarf des Körpers und unterstützt so nebenbei das Abnehmen enorm. Also erledigte ich ab sofort alles zu Fuß oder mit dem Fahrrad, begann Aufzüge zu meiden u.ä.. Aber das war mir noch nicht genug. Als eine Freundin erzählte, in unserer Nähe eröffne ein neues

Fitnesscenter und die ersten Anmelder bekämen verbilligte Tarife, da hing ich schon am Telefon. Seitdem trainiere ich im Durchschnitt drei- bis viermal die Woche. Und merkwürdigerweise fühle ich mich hinterher wacher und frischer als vorher, wenn ich aus dem Büro komme. Ich freue mich jeden Tag über diese Entscheidung. Ich hatte früher immer gedacht, ich hätte keine Zeit für ein weiteres Hobby, tatsächlich gewann ich durch das Fitnesscenter so viel Zeit, da ich danach frischer bin, und statt passiven Hobbys wie Lesen und Fernsehen fröne ich jetzt aktiven Hobbys wie Schreiben, Sport und einem ehrenamtlichen Nebenjob als Forumscoutin bei AOL, dem Online-Dienst.

Sie haben sicherlich schon für sich herausgefunden, wo Ihr persönliches Fehlverhalten lag und was Sie ab jetzt zu Ihrem Ziel bringt. Was können Sie also ab jetzt sofort tun? Beginnen Sie eine gesunde Ernährung? Wie könnte die aussehen? Melden Sie sich in einem Fitnesscenter an? Joggen Sie 3 mal wöchentlich? Sie selber entscheiden, was Sie jetzt sofort tun! Und schauen Sie auf Ihr Ziel. Schauen Sie nicht nach unten. Tun Sie einfach was notwendig ist. Verbinden Sie jede Anstrengung in die richtige Richtung mit der Freude bald schlank zu sein und sich toll zu fühlen. Und fühlen Sie sich schon jetzt toll! Sie sind ein toller Mensch und Ihr kleines Ernährungsproblem haben Sie bald im Griff!

14 Denken hilft viel mehr als man denkt

Ich war mir damals bewußt, daß mein Problem ein Zuviel an Schokolade und anderen Süßigkeiten war.

Ich hab schon mehrmals erwähnt, wie ich meine Einstellung zu Schokolade und Süßigkeiten geändert habe, praktisch von der Sucht zur Abneigung. Die Technik ist einfach, man muß sich nur andere Gefühle und Gedanken antrainieren. Je öfter und je emotionaler man das tut, desto schneller prägen sich diese neuen Assoziationen ein, werden zu einer neuen, schnellen Nervenstraße, während die alten Gedanken, denen man nicht mehr zuhört, immer leiser werden und bald ganz ausbleiben. Denken Sie also nie mehr an den Geschmack des inzwischen ungeliebten Dickmachers, sondern was er Ihnen für Probleme gemacht hat. Indem man bestimmte Gedanken nicht denkt, sich nicht "reinsteigert", nimmt man Ihnen die Luft. So einfach kann man sich etwas an oder abgewöhnen, vorausgesetzt man hat sich fest entschieden und man übt.

Apropos üben. Ich empfehle, immer wieder die Erkenntnisse, die Sie sich bei den Übungen in den vorherigen Kapiteln gemacht haben, in Erinnerung zu rufen, indem Sie sie immer wieder durchlesen, einfach um Ihre Motivation immer wieder anzukurbeln. Genauso sollten Sie immer ganz konsequent zu bestimmten Nahrungsmitteln oder Nahrungsmittelmengen das denken, zu dem Sie sich entschlossen haben.

Eine weitere Technik, die sehr hilfreich ist, ist das Übertragen von Erfolgsgefühlen. Wenn Sie schon einmal etwas erreicht haben, daß Sie sich zum Ziel gesetzt haben, erinnern Sie sich bitte daran zurück, wie das war. Es spielt dabei keine allzu große Rolle, wie groß im Verhältnis zur weltpolitischen Lage dieser Erfolg war. Aber

rufen Sie sich die Gefühle und Gedanken, die Sie damals bei der Planung, dem Durchführen und dem erfolgreichen Gelingen hatten, ins Bewußtsein. Hatten Sie da nicht schon so ein innerliches Bewußtsein, daß Sie Erfolg haben werden? Übertragen Sie dieses Gefühl der inneren Gewißheit auf die jetzige Situation, rufen Sie das Gefühl in sich hervor und schauen Sie dabei vor Ihrem geistigen Auge Ihre schlanke Zukunft an, wissend: da gibt es überhaupt keinen Weg dran vorbei. Und sehen Sie die Waage vor Ihrem geistigen Auge immer 3 bis 5 kg weniger anzeigen, als sie es jetzt tut, und wissen Sie, das wird sie demnächst anzeigen!

Wenn Essen für Sie bisher Entspannung bedeutete, zum Beispiel nach getaner Arbeit, dann suchen Sie andere Möglichkeiten der Entspannung und übertragen die Entspannungs-Gedanken auf das neue Verhalten. Entspannen Sie bei einem heißen Tee, den Sie gemütlich aus dem Fenster schauend vor sich hin schlürfen, vielleicht zünden Sie eine Kerze dazu an. Oder lernen Sie autogenes Training, Yoga, joggen Sie oder sammeln Briefmarken. Suchen Sie etwas, was nicht dick und/oder krank macht, und verbinden Sie die Entspannung mit dieser Tätigkeit.

Wenn Essen und Sattsein Ihnen bisher Trost oder ein Geborgenheitsgefühl vermittelte, dann verbinden Sie neue Verhalten mit diesem Gefühl, zum Beispiel ziehen Sie sich, wenn Sie das Bedürfnis nach Trost haben, dicke, warme Wollsocken oder eine kuschelige Strickjacke an und telefonieren mit einer Freundin. Oder wickeln Sie sich auf der Couch in eine warme Decke und schauen Ihren Lieblingsfilm auf Video an, trinken Sie einen frisch gebrühten Tee oder eine warme Gemüsebrühe und lesen dabei ein Buch.

Wenn Ihr Problem ist, daß sie sich dauernd als Opfer fühlen und ständig Trostbedürfnisse haben, dann sollten Sie vielleicht grundsätzlich etwas an Ihrer Einstellung ändern, vielleicht aggressiver denken, das Gefühl der Tatkraft in sich kultivieren, eine Kampfsportart lernen o.ä..

Wer seine Fülle und sein Essverhalten als Panzer und Abschottung zur Außenwelt benutzt hat, der kann sich auch dafür entscheiden, den Mut aufzubringen und sich verletzlich zu zeigen. Auch das kann man lernen.

Sicher lösen Sie mit warmen Wollsocken keine Probleme, aber das tun Sie mit Essen auch nicht, im Gegenteil, Sie schaffen sich weitere. Aber Wollsocken und heißer Tee können Ihnen für den Augenblick ein wohliges Gefühl vermitteln und der erste Schritt aus einem Tief sein.

Und essen Sie immer, wenn Sie Hunger haben. Aber essen Sie etwas, das Ihrem Körper und Ihrem Wohlbefinden auch langfristig gut tut.

15 Kleine Ernährungskunde

Abnehmen und schlank werden und bleiben, hat nichts mit "nichts essen" oder "Verzicht" zu tun, sondern damit, seine Ernährung der eigenen Gesundheit und dem Wohlbefinden entsprechend auszurichten. Sie sollten um schlanker zu werden, nie hungern oder leiden.

Gemüse und Obst enthalten außer Kohlehydraten, Fett und Eiweiß auch Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Inhaltsstoffe. Besonders letztere werden derzeit wissenschaftlich untersucht. Tausende von diesen sekundären Inhaltsstoffen in Obst und Gemüse haben einen positiven Einfluss auf das Immunsystem. Sie beugen Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und schützen vor Infektionen. Die bekanntesten sind die Carotinoide (z.B. Beta-Carotin in gelbem Obst und Gemüse wie Aprikose und Karotten), sie senken das Krebsrisiko. Phytosterine senken den Cholesterinspiegel (sind enthalten in Pflanzensamen und -ölen). Glucosinolate (Senf, Meerrettich und Kohlrabi) haben eine krebshemmende und antimikrobielle Wirkung. Polyphenole sind reichlich in der Schale von Obst, Gemüse und Vollkorngetreide enthalten, und die krebshemmenden Saponine wurden in Hülsenfrüchten wie Kichererbsen und Sojabohnen gefunden. Die Kombination und Vielseitigkeit, wie Obst und Gemüse Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Inhaltsstoffe liefern, kann kein Vitaminpräparat ersetzen.

Ernährungswissenschaftler bei uns empfehlen täglich mindestens 250 g Gemüse zu essen, davon mindestens die Hälfte roh! Auch an Obst sollte man mindestens 250 g pro Tag roh verzehren. Amerikanische Wissenschaftler gehen noch weiter und raten zu 400 bis 600 g Gemüse und 250 bis 500 g Obst täglich, davon auch möglichst viel

roh. Diese Mengen sollten über die 4 bis 5 täglichen Mahlzeiten verteilt werden. Gemüse sollte möglichst wenig geschält werden und Obst, bei dem die Schale mitgegessen werden kann, möglichst gar nicht. Warum nehmen Sie sich nicht sofort vor, diese Mengen ab sofort täglich zu essen und damit etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Man kann von vielen der Gemüse in unbegrenzten Mengen essen, ohne viele Kalorien zu sich zu nehmen. Drumherum bauen Sie dann die Energielieferanten wie etwas Nudeln, Reis, Kartoffeln und Brot. Und wenn Sie dann immer noch Hunger haben, dann essen Sie noch mehr Rohkost und Salat. So habe ich es gemacht und damit großen Erfolg gehabt.

Vergessen Sie die langweiligen gemischten Salate, wie man sie häufig in Gaststätten erhält bestehend aus einem angewelkten Blatt Salat und ein paar Tomaten- und Paprikaschnitze. Wie wär's mit Endiviensalat mit Frühlingszwiebeln, Chinakohl-Mandarinensalat mit Currymarinade, Krautsalat mit Joghurtmarinade, Möhrensalat mit Zitronensauce, Bananen-Reis-Currysalat, Tomaten-Nudel-Avocado- Joghurt-Salat usw. Lassen Sie Ihre Phantasie spielen. Essen sie lecker, gesund und abwechslungsreich. Genießen Sie Ihr Essen jetzt erst recht!

Fett macht fett, aber Fett hat auch wichtige Funktionen. Es ist beispielsweise wichtig zur Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Daher ist es unsinnig seinen Fettkonsum auf Null runterzufahren. Aber wählen Sie wertvolle Pflanzenöle, wie Distelöl, Leinöl, Sonnenblumenöl u.ä. für Ihr Salatdressing oder zum Kochen und nehmen Sie nur kleine Mengen. Unser Fettverbrauch von durchschnittlich 140 g pro Kopf und Tag (die Angaben in der Fachpresse schwanken hier stark) ist im allgemeinen zu hoch. Dabei geht es nicht nur um die Butter auf dem Brot, sondern vor

allem um die versteckten Fette in Wurst, vielen Süßwaren, Käse usw. Ein Überangebot aber macht dick, kann Herz und Kreislauf belasten, das Krebsrisiko für Dickdarm- und Prostatakrebs erhöhen, Bluthochdruck und Diabetes begünstigen sowie das Immunsystem schwächen. Ernährungswissenschaftler empfehlen eine tägliche Menge von etwa 60 bis 80 g/Tag. Wenn Sie abnehmen möchten, reduzieren Sie lieber noch ein bißchen mehr auf etwa 30 bis 40 g/Tag.

Aber Sie müssen nicht täglich nachrechnen, wieviel Fett Sie gegessen haben. Sparen Sie einfach beim Kochen Fett soweit als möglich ein, verwenden Sie beschichtetes Kochgeschirr und ähnliches, damit Sie zum Anbraten fast kein Fett benötigen, lassen Sie am besten die Butter vom Brot, verwenden Sie statt dessen Quark, Senf, Tomatenmark u.ä. Sie führen Ihrem Körper dennoch genügend Fett über versteckte Fette im Brot, Müsli (Haferflocken enthalten Fett), Quark, Magerkäse, Magermilch und dem Öl im Salat zu. Für den Salat oder auch zum Kochen sollte man einfach- (Olivenöl) oder mehrfach ungesättigte (Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl) Fette verwenden.

Eine Beschränkung der Fettmenge und der gesättigten Fettsäuren (besonders der tierischen Fette: fette Wurst, fetter Käse) ist außerdem empfehlenswert zur Senkung der Cholesterinwerte. Sicher ist Fett auch ein Geschmacksträger, aber dazu reichen auch kleinste Mengen, ansonsten liefern frische Kräuter Geschmack und wertvolle Inhaltsstoffe im Doppelpack. Was besonders viel Fett enthält und deshalb nur noch in Spuren zum Würzen oder gar nicht mehr verwendet werden sollte (aber das ist Ihre persönliche Entscheidung, wie alles hier):

Mayonnaise (100 g enthalten 80 g Fett)
Speck (100 g enthalten 65 g und mehr Fett)
Erdnüsse (100 g enthalten 50 g Fett)
Salami (100 g enthalten etwa 42 g Fett)
Pommes frites (100 g enthalten 39 g Fett)
Milkschokolade (100 g enthalten 35 g Fett)
Sahne (100 g enthalten 32 g Fett)
Käse (100 g Käse mit 60 % F. i. Tr. enthalten 31 g Fett)
Blätterteig (100 g enthalten 28 g Fett)

Am besten Sie besorgen sich eine ausführliche Tabelle zu Fett- und Kaloriengehalt von Lebensmitteln und zubereiteten Speisen um zu lernen, was Sie ohne Reue genießen können, und was Sie lieber sparsam wie ein Gewürz bzw. gar nicht mehr verwenden wollen. Auch durch die Umstellung von normaler auf fettarme Milch, fettarmen Joghurt, mageren Quark und Käse sparen Sie jede Menge Fett und damit Kalorien ein. Denken Sie daran: Nahrungsfett (vor allem aus Fleisch und Wurst) wird sehr leicht in Körperfett umgewandelt, komplexe Kohlehydrate (aus Kartoffeln, Vollkornprodukten und Gemüse) werden nicht so leicht in Hüftspeck umgewandelt, sondern versorgen unsere Muskeln und unser Gehirn mit Energie.

Cholesterin ist ein fettähnlicher Stoff. Es hat durchaus wichtige Funktionen bei der Hormonbildung und der Bildung von Vitamin D, die Leber macht aus ihm Gallensäure und er dient als Baustoff für Zellwände. Cholesterin wird vom Körper selbst gebildet. Eine LDL (Low Density Lipoprotein)-Umhüllung ermöglicht den Transport und die Versorgung der Zellen und Organe, eine HDL (High Density Lipoprotein)-Umhüllung sorgt für die Rückführung des nicht benötigten Cholesterins aus der Blutbahn, damit es nicht zu Ablagerungen in den Blutgefäßen kommt.

Ist zuviel LDL-Cholesterin im Blut führt dies durch die Ablagerungen zu Gefäßverengungen und nachfolgend unter Umständen zu Herzinfarkt und Gehirnschlag. Wichtig sind also das Gesamtcholesterin sowie das Verhältnis von HDL- zu LDL-Cholesterin. Um den Cholesterinspiegel zu senken ist einerseits die Einschränkung cholesterinhaltiger Nahrungsmittel zu empfehlen, sowie die Reduzierung der Fettmenge und die Bevorzugung von ungesättigten Fetten. Cholesterin ist besonders reichlich in vielen tierischen Produkten wie Hirn, Eigelb, Fleisch, Wurstwaren, Käse, Butter, Hummer und Krabben enthalten. Vielleicht entschließen Sie sich auch, weitgehendst auf diese Produkte zu verzichten, beziehungsweise den Verzehr einzuschränken. Unterstützend zur Senkung des Cholesterinspiegels sind außerdem Bewegung und ballaststoffreiche Ernährung, erhöhend dagegen wirkt das Rauchen.

Ballaststoffe sind ein Segen in mehrerer Hinsicht. Sie füllen den Magen, reduzieren den Hunger, regen den Stoffwechsel an und regulieren den Stuhlgang. Sie sind quellfähig und binden dadurch Gallensäure im Darm. Bei der Neubildung wird Cholesterin verbraucht, wodurch wiederum der Cholesterinspiegel im Blut sinkt. Ballaststoffreich sind beispielsweise Gemüse, Salate, Obst (besonders Quitten) und Vollkorn (z.B. Weizenkleie).

Fleisch enthält viel Eiweiß aber auch Fett in unterschiedlichen Mengen. Ich persönlich habe meinen Fleischkonsum schon aus dem Aspekt eingeschränkt, daß Fleisch relativ viel Kalorien enthält und ich, wenn ich meinen Kalorienbedarf mit Fleisch abdeckte, kaum etwas essen dürfte. Auch möchte ich nicht die Massentierhaltung unterstützen und habe für mich entschieden, daß für mich persönlich einmal wöchentlich etwas Fleisch ausreichend ist. So kann ich meinen Kalorienbedarf mit Nudeln, Reis,

Kartoffeln und Vollkornprodukten abdecken, dazu reichlich Gemüse, Obst und Rohkost, so bin ich immer gut gesättigt. Reichlich pflanzliches Eiweiß liefern mir Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Getreide und Getreideprodukte sowie Nüsse.

Industriezucker enthält viele Kalorien ohne Vitamine und Mineralstoffe. Es kann zudem bei reichlicher Zufuhr den Kohlehydratstoffwechsel und den Umbau der Fette durcheinanderbringen. Ähnliches gilt auch für Alkohol. Obst dagegen enthält zwar auch Zucker, aber eben auch jede Menge Vitamine und andere gesunden Inhaltsstoffe. Daher ist es besser, wenn einen die Lust auf Süßes überkommt, ein kleines Müsli oder einen Magerjoghurt mit frischen Früchten und eventuell ein paar Tropfen Honig zu sich zu nehmen.

Ein Wort zu Vollwertkost. Sie ist vielseitig und ausgewogen, ballaststoff- und nährstoffreich. Diese Ernährung ist grundsätzlich sehr zu empfehlen, aber meiner Erfahrung nach für gute Futterverwerter oft zu fett- und damit zu kalorienreich. Tipp: Wandeln Sie die Rezepte einfach ab. Nehmen Sie statt Sahne fettarme Milch u.ä.

Für mich war es sehr hilfreich, mich mit Qualität und Inhaltsstoffen von Nahrungsmitteln auseinander zu setzen, so bekam gesundes Essen wie Rohkost und frisches Gemüse schon einen höheren Stellenwert in meinem persönlichen Ansehen. Ich habe das dann bewußt gedanklich weiterkultiviert, so daß ich jetzt auf frisches, möglichst umweltgerecht angebautes Gemüse und Obst größten Wert lege. Fleisch und Fisch esse ich jeweils nur etwa einmal die Woche, zum einen um Kalorien einzusparen, zum anderen auch aus persönlichen ethischen Gründen. Übrigens, wer sich ein Zuviel an Fleisch abgewöhnen will, braucht sich nur mit

der bei uns überwiegend praktizierten Massentierhaltung auseinanderzusetzen oder mal einen Ausflug zum Schlachthof zu unternehmen, schon vergeht der Appetit. Aber auch das ist wie alles hier allein Ihre Entscheidung.

Hier noch ein paar Ratschläge aus der Medizin zum gesunden Abnehmen:

- Nehmen Sie langsam ab (manche Mediziner raten zu nur 0,5 - 1 kg pro Monat)
- Nehmen Sie häufiger kleine Mahlzeiten zu sich. Das belastet den Organismus weniger und versorgt ihren Körper gleichmäßig mit Energie, so daß die Heißhungerattacken wegbleiben.
- Die Kombination von Fett mit einfachem Zucker (Schokolade, süße, gefüllte Croissants, Sahnetorte u.ä.) aus der Ernährung streichen, denn das macht besonders fett. Der Zucker bewirkt eine relativ starke Insulinausschüttung, welches wiederum das Eindringen von Fett in die Zellen ermöglicht. Zudem spielt auch noch der glykämische Index eine Rolle, der läßt den Blutzucker beim Verzehr von Schokolade u.ä. Fettzuckerkombinationen besonders schnell ansteigen (Stimmungshoch) und dann völlig absacken (Stimmungstief), was zu den bekannten Heißhungerattacke mit nachfolgend meist weiterer Kohlehydrataufnahme führt. Gehen Sie aus dem Kreislauf hinaus. Wenn Sie Lust auf Süßes verspüren, dann essen Sie ein kleines Müsli mit Obst und Magerjoghurt. Das versorgt sie über einen längeren Zeitraum konstant mit Energie, ist vitaminreich und gesund und es sättigt wesentlich besser. Mein Tipp: Lenken Sie Ihre Gedanken beim Anblick von Schokolade und Sahnetorte Richtung "Pfui" (sehen Sie den Fettklumpen, der darin enthalten ist vor Ihrem geistigen Auge, sagen Sie

sich: "das Zeug macht fett und mich dadurch unglücklich, ich mag es nicht") und beim Anblick von einer Banane oder Müsli oder ähnlichem "Hui" ("mmmmmh, was für eine leckere Vitaminbombe, und so nett und umweltschonend verpackt ;-)") Trainieren Sie Ihre Assoziationen.

- Stellen Sie Ihre Ernährung um. Sie sollte möglichst abwechslungsreich sein. Fett, Zucker und Weißmehl lassen Sie weitestgehend weg. Dafür genießen Sie Obst, Rohkost, Gemüse, Vollkornprodukte, Reis, Nudeln und Kartoffeln.
- Beginnen Sie den Tag mit einem vollwertigen Frühstück (Müsli, Vollkornknäckebrötchen mit Quark und Kräutern oder Marmelade o.ä.) Wer morgens noch nichts mag, der trinkt eine Tasse Kaffee mit viel Magermilch, ein Glas Saft, Buttermilch o.ä. und nimmt sich sein Frühstück mit in die Arbeit.
- Die letzte große Mahlzeit des Tages sollten Sie möglichst nicht zu spät zu sich nehmen, wenn es ihr Zeitplan erlaubt, möglichst nicht nach 18.30 Uhr oder 4 Stunden vor dem Schlafengehen. Wer das Problem hat, nachts von Heißhungerattacken überfallen zu werden, kann abends vor dem Schlafengehen noch einen Apfel essen. Und wenn Sie Hunger verspüren, können Sie natürlich jederzeit etwas Obst, ein kleines Knäckebrötchen, ein kleines Müsli oder viel Gemüse mit Dip essen.
- 2 bis 3 mal die Woche oder mehr sollte man sich möglichst sportlich betätigen, z.B. mit strammen Spaziergängen, Ballspielen, Radfahren, Fitnessstudio, Joggen, Tanzen, Schwimmen u.ä.. Sport erhöht den Kalorienverbrauch, steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, das Körperbewusstsein und Ihr Wohlbefinden.

Sie wissen sicherlich schon längst, was Sie persönlich ändern müssen, um Ihr Ziel schlank zu werden und zu bleiben zu erreichen, und Sie werden die entsprechenden Entscheidungen im großen wie im kleinen treffen. Erinnern Sie sich an den Schmerz, der die Folge wäre, wenn Sie alles beim alten ließen, und fühlen Sie die Freude, welche Ihnen winkt, wenn Sie Ihr neuen, inneren Bilder zu den Nahrungsmitteln und Verhaltensweisen aufbauen und üben. Bald werden Sie die neuen Assoziationen verinnerlicht haben und dann geht alles wie von selbst. Freuen Sie sich drauf, freuen Sie sich schon jetzt bei jedem Möhren- Salat, bei jedem Apfel, bei jeder Tomatensuppe, was Ihnen diese gesunden Nahrungsmittel schenken werden, nämlich besseres Aussehen, Gesundheit und Wohlfühlen. Schmecken Sie das beim Essen!

16 Tricks

Auch wenn es nicht darum geht möglichst wenig zu essen, wir wollen Fett und leere Kohlehydrate einsparen, uns gesund ernähren und uns nach einer Mahlzeit gut gesättigt und wohl fühlen. Um das zu erleichtern, gibt es einige Tricks, die einem besonders in der Anfangszeit helfen.

Ein wichtiger Punkt ist, sich nie aushungern zu lassen, denn erfahrungsgemäß schlingt man dann anschließend unkontrolliert in sich hinein. Das war jahrelang einer meiner Fehler. In der Arbeit war ich so konzentriert und vertieft, daß ich gar nicht merkte, daß ich stundenlang gar nichts aß. Und wenn sich dann der Hunger bemerkbar machte - das war oft erst zu Hause - dann war ich so ausgehungert, daß ich mich nicht mehr bremsen konnte und viel zu große Mengen kochte und aß. Außerdem genoß ich den beruhigenden Effekt und die entspannte Müdigkeit nach dem Essen. Allerdings war ich meist so entspannt, daß ich bewegungslos auf der Couch lag und las oder Fernseh schaute, statt einen körperlichen Ausgleich zu meiner sitzenden Tätigkeit zu suchen, ich war dann schlicht zu müde vom Essen. Aber dieses Verhalten belastet den Körper, die Trägheit unterstützt das Dickwerden und das ist es, was wir nicht wollen. Das ist auch einer der vielen Gründen, seine Mahlzeiten auf mindestens 3 Hauptmahlzeiten und 2 Snacks zu verteilen. Das hält den Magen klein und versorgt uns kontinuierlich mit Energie, so daß kein Heißhunger auftritt. Zusätzlich zu diesen 5 Mahlzeiten halte ich auch immer noch Knabberereien wie Paprikaschnitze, Cocktailtomaten u.ä. fast kalorienfreie Vitaminbomben bereit, damit, falls zwischendrin der Hunger kommt, etwas Kalorienarmes zur Hand ist. Aber viel Zeit dazwischen bleibt bei 5 Mahlzeiten

sowieso nicht. Und man sollte nach Möglichkeit zwischendrin nur essen, wenn man Hunger hat und nicht aus Langeweile oder ähnlichen Gründen.

Gehen Sie nicht mit leerem Magen einkaufen und kochen Sie nicht mit leerem Magen, denn dann kaufen bzw. kochen Sie schnell zuviel, das ist zumindest meine Erfahrung. Zwar können Sie von Rohkostgemüse und Salat soviel essen wie Sie möchten, vorausgesetzt die Marinade ist nicht zu fetthaltig, aber bei Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot, Fleisch und allem, was eben mehr Kalorien enthält, legen Sie am besten vorher fest, wieviel Sie davon essen möchten und halten sich entsprechend Ihrer eigenen Vorgaben daran. Essen Sie eventuell schon vor dem Kochen eine Suppe, etwas Rohkost mit Knäckebrot oder ähnliches, damit Sie nicht ausgehungert kochen müssen.

Kultivieren Sie die Freude an einem guten Essen und zwar jetzt, wo Sie abnehmen, erst recht. Kochen und essen Sie kreativ und abwechslungsreich. Machen Sie nicht immer den gleichen Salat, machen Sie mal Möhren-, mal Sellerie-, mal gemischten, mal Tomaten- Nudelsalat usw., wechseln Sie auch bei den Salatsoßen und Dips, mit anderen Worten geben Sie sich jetzt erst recht Mühe, daß das gesunde Essen auch lecker schmeckt. Würzen Sie Ihre Gemüsegerichte und Suppen phantasie- und liebevoll und decken Sie auch entsprechend auf. Zelebrieren Sie Essen, Gesundheit und Wohlgeschmack in einem. Genießen Sie!

Da das volle Sättigungsgefühl erst nach etwa 15 bis 20 Minuten eintritt, egal wie lange und wieviel man bis dahin gegessen hat, ist es für jemanden, der Abnehmen möchte, hilfreich, erst ein Glas Wasser vor dem Essen zu trinken, dann eine schöne Suppe zu sich zu nehmen, dann den bunten Salat in Angriff zu nehmen und erst am Schluß ein

kleines, leckeres Gemüse-Nudel-, -Reis- oder –Kartoffelgericht je nach Wunsch (und Kalorieneinsparabsichten) mit oder ohne Fleisch oder Fisch zu essen. Zwischen den einzelnen Gängen sollte nach Möglichkeit immer eine kleine Pause gemacht werden. Alle Speisen sollten bewußt und mit Genuß verzehrt werden.

Wer befürchtet, daß er bei dem Verzehr von Rohkost und Gemüse Blähungen bekommt, der sollte wissen, daß man das mit entsprechenden Gewürzen wie beispielsweise Kümmel, Bohnenkraut, Estragon, Koriander, Rosmarin u.a. verhindern kann.

Wiegen oder messen Sie sich regelmäßig, am besten jeden Tag.

Für viele ist es hilfreich ein Ernährungsbuch zu führen, wo Sie jeweils eintragen, was Sie gegessen und getrunken haben. So schulen Sie Ihr Essbewusstsein und behalten leichter den Überblick. Wer es mag, der kann sich auch mit Kalorientabellen herumschlagen. Sie zumindest einmal anzuschauen, zeigt vielen erst, in welchen Nahrungsmitteln die Kalorien besonders konzentriert sitzen und welche Sie besser einschränken. Wer gerne rechnet: 1 kg Körperfett sind 7000 kcal gespeicherte Energie. Um 1 kg Fett zu verlieren, müßten Sie also 7000 Kalorien gegenüber Ihrem Verbrauch einsparen. Sie können dies tun, indem Sie weniger Kalorien zu sich nehmen (also weniger "Dickmacher" und dafür mehr Gemüse essen) und indem Sie Ihren Energieverbrauch durch Sport steigern.

Wer einmal die Woche ein Stückchen Schokolade isst, für den ist Schokolade kein Problem und derjenige muß nicht sein inneres Bild von Schokolade ändern. Aber viele Dicke können sich so wie ich früher bei Schokolade nicht bremsen und schnell ist die ganze Tafel weg und man will immer noch mehr. Wenn es bei Ihnen das Bier ist, das Sie

dick macht, dann sollten Sie aufhören den Geschmack als angenehm zu kultivieren, sondern sich andere, für Sie "realistischere" Gedanken zum Bier antrainieren: 100 ml Bier enthalten etwa 45 kcal. Das hört sich zunächst wenig an, aber jemand der abends 3 Flaschen Bier zu sich nimmt, ist damit schon bei 675 kcal. Regelmäßig Bier in größeren Mengen zu trinken, macht Sie also dick, ist schuld an Ihrem Spitz- oder Schwabbelbauch, liefert nur beschränkt Vitamine, stört die Aufnahme und Verwertung der Vitamine aus den Nahrungsmitteln, belastet Ihre Leber, senkt Ihre Lebenserwartung, macht sie müde und energielos für anderes ... Setzen Sie die Liste beliebig selbst fort, trainieren Sie die neuen Assoziationen und suchen Sie sich neue Wege, um Entspannung oder was immer Sie mit dem Bier verbinden zu finden.

Beschäftigen Sie sich mit Ernährung, kaufen Sie sich Bücher und Magazine zum Thema. Das schult Ihr Ernährungsbewusstsein. Auch die Krankenkassen haben gute, kostenlose Broschüren zum Thema Ernährung herausgegeben.

Lehren Sie einerseits Ihren Körper und Ihren Kopf gesunde, vitaminreiche Kost zu mögen und mit Wohlgefühl zu verbinden, hören Sie aber andererseits auch auf die Signale, die Ihr Körper aussendet. Wenn Sie sich manchmal schwindelig fühlen, nehmen Sie vielleicht zu schnell ab. Oder Sie betätigen sich zu wenig körperlich und Ihr Blutdruck ist in den Keller gesaut. Eine andere Möglichkeit ist, daß Ihr Blutzucker (wegen der falschen Ernährung vorher) aus dem Gleichgewicht geraten ist. Klären Sie solche Probleme mit Ihrem Arzt. Meist helfen forsche Spaziergänge an frischer Luft, ausreichende, gleichmäßige Zufuhr von Vollkornprodukten, die langsam Kohlehydrate abgeben, Wechselduschen, Bürstenmassagen oder ähnliches. Zugegeben, manchmal ist es

nicht leicht zu unterscheiden, wo der Körper wichtige Signale zu seinen Bedürfnissen wie Ruhe, Flüssigkeit, Salz, Süß gibt und wo "der träge, innere Schweinehund" sagt: in dieser Situation haben wir immer Schokolade in uns hineingestopft, nach der Arbeit haben wir immer faul auf der Couch gelegen usw. Aber mit dem sollten Sie am besten gar nicht mehr sprechen ;-). Sie haben sich vorgenommen sich gesund zu ernähren? Dann tun Sie es einfach. Sie wissen, wie Sie dafür belohnt werden. Sie haben sich entschlossen regelmäßig Sport zu treiben? Tun Sie es. Und denken Sie daran, was Ihnen dies Gutes tut. Denken Sie nie an "Verzicht" oder "Mühe", sondern immer an die positive Wirkung und wie gut Ihnen das in jeder Hinsicht tut, kurzfristig (weil Sie nach gemäßigtem Sport frischer sind als vorher) und langfristig (weil Sie langfristig besser aussehen, fitter sind und sich wohler fühlen). Aber im Zweifelsfall sollten Sie bei Befindlichkeitsstörungen mit dem Arzt sprechen.

Apropos Trinken. Viel Trinken ist gesund. Viele Mediziner empfehlen 2-3 Liter pro Tag. Das gilt nicht nur, während man abnimmt. Oft ist übermäßiges Essen auch ein falsch interpretiertes Durstsignal. Man will einfach schlucken. Die gesündesten Durstlöscher sind Wasser, Fruchtsaftschorle (2 Teile Wasser, 1 Teil Saft), Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees. Gezuckerte Limonaden und pure Fruchtsäfte sind wegen des hohen Kaloriengehaltes weniger geeignet. Möglich sind auch Diätlimonaden (allerdings wird teilweise berichtet, daß der enthaltene Süßstoff appetitanregend sein kann). Kaffee und Tee sollte man seiner Gesundheit zuliebe nur in beschränkten Mengen als Genussmittel zu sich nehmen, als alleinige Durstlöscher sind sie weniger zu empfehlen. Auf Alkohol sollte man auch lieber verzichten, denn er enthält viele Kalorien, schmälert die Willenskraft u.ä. ungünstige Eigenschaften mehr. Ich

persönlich habe alkoholische Getränke eigentlich gänzlich gestrichen. Vielleicht entscheiden Sie sich für ein Gläschen in Ausnahmefällen. Getrunken wird allgemein am besten nicht während des Essens sondern davor oder zwischen den Mahlzeiten. Fast jeder Mensch mag gerne Süßes, schon Babys mögen süße Sachen. Gegen süß in Maßen und mit Vitaminen verknüpft (Obst), ist auch gar nichts einzuwenden. Wenn man allerdings sehr auf süß fixiert ist, empfiehlt es sich, sein Geschmacksempfinden runterfahren. Ich hab das gemacht, indem ich in der Anfangsphase ganz auf das Süßen verzichtet habe, nur über Obst gönnte ich mir etwas Süßes. Überhaupt ist Obst die beste Süßigkeit. Von Äpfeln kann man fast unbegrenzt essen ohne sich zu viele Kalorien zu zuführen. Ein Auge auf die Menge sollte man aber bei Weintrauben, Bananen, Ananas u.ä. haben. Auf Bonbons verzichte ich nach wie vor ganz, denn warum sollte ich etwas essen, daß nicht so gut schmeckt wie Obst und nur dick macht. Am schlechtesten um seine Süßlust zu befriedigen sind Kombinationen von Fett mit Zucker wie beispielsweise Schokolade, sahnige Torten und fette Gebäcke.

Ein Wort zu Süßstoff. Die Süße aus dem Obst oder mal ein Löffelchen Honig oder Zucker in das Müsli ist gesünder als Süßstoff, denn der kann die Insulinausschüttung und damit den Hunger stimulieren. Anschließend ißt man mehr, und, weil man ja beim Zucker gespart hat, "gönnt" man sich dann zuviel anderes. Besser ist es, ab und zu ein bißchen Zucker zu nehmen (zum Beispiel morgens ein Würfel Zucker im Kaffee, wenn man das mag), oder eben Obst zu essen, statt zu versuchen, seine Süßigkeitgelüste mit Süßstoff zu befriedigen, das hat oft die gegenteilige Wirkung. Übrigens werden Süßstoffe auch in der Schweinemast verwendet um den Hunger der Tiere zu stimulieren, das spricht doch Bände.

Der wichtigste "Trick" ist ein anderes Genießen zu lernen. Essen Sie langsam mit Bewußtsein und Genuß, spüren Sie dem reinen Erdbeeraroma nach, dem vollen Tomatengeschmack, freuen Sie sich wieder am ursprünglichen Geschmack der Pellkartoffel. "Schmecken" Sie die Vitamine und die anderen gesunden Inhaltsstoffe und freuen Sie sich, was Sie ihrem Körper mit dieser Ernährung Gutes tun.

Jetzt haben Sie eine Menge über gesundes Essen gehört, vieles davon wußten Sie wahrscheinlich schon, aber es ist manchmal hilfreich, sich bestimmte Fakten noch einmal vor Augen zu führen. Was aber, wenn Sie jetzt doch eine riesige Sahnetorte verputzt haben, war dann alles umsonst? Nein. Das ist überhaupt kein Beinbruch und sollte Sie nicht davon abhalten weiter zu üben. Sie haben damit keine Diät gebrochen, denn dies ist keine Diät. Sie haben nur heute mehr Fett, Zucker und leere Kalorien zu sich genommen, als das ideal gewesen wäre. Mehr nicht. Das Leben wäre langweilig, wenn wir alle perfekt wären. Und niemand erwartet, daß Sie innerhalb eines Tages alles abgeworfen haben, was Sie in den letzten 20 Jahren (leider) verinnerlicht haben. Versagen Sie sich für den Rest des Tages nicht das Essen (sonst rächt sich die Sahnetorte zusätzlich noch mit einer weiteren Heißhungerattacke), sondern essen Sie gesund, d.h. viel Rohkost, Salat, Obst und etwas Kohlehydrate wie Brot, Nudeln oder Kartoffeln.

Machen Sie sich keine Selbstvorwürfe, Sie sind auf dem richtigen Weg und so eine doofe Sahnetorte zwischendrin wird Sie nicht davon abbringen. Gehen Sie am Abend im Bett oder am nächsten Morgen nochmal langsam mit Bedacht in Gedanken unsere einzelnen Schritte durch. Trainieren Sie noch einmal Ihren inneren Druck, den Schmerz, den Sie mit dem Dicksein verbinden (sagen Sie

sich innerlich laut und eindringlich: NEIN, das will ich nicht mehr), die Freude an Ihrem baldigen Schlanksein (gucken Sie sich nochmal die jetzt zu enge Hose an, die sie bald wieder anziehen können und freuen Sie sich schon drauf). Das Dicksein tun Ihnen vor allem die fetten Nahrungsmittel an, die schlanke Zukunft wird Ihnen durch eine gesunde Ernährung geschenkt. Fokussieren Sie auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden und verbinden Sie Freude und Wohlgeschmack mit den gesunden Nahrungsmitteln. Konzentrieren Sie sich darauf. Hören Sie den alten Sahnetortengedanken nicht mehr zu, lassen Sie sie an sich vorbeirauschen, denn Sie wissen, das ist nichts als eine alte Gewohnheit. Genießen Sie einen Apfel, kaufen Sie sich ein paar leckere Erdbeeren, eine Ananas oder eine andere köstliche Frucht. Denken Sie an Ihre schlanke Zukunft, während Sie die genießen. Je öfter und intensiver Sie das praktizieren, desto schneller automatisiert sich das vergnügliche, gesunde Essen.

17 Sport, Fitness

Ist eine der Ursachen, warum Sie zu dick sind und sich unwohl in Ihrem Körper fühlen, daß Sie sich bisher zu wenig bewegt haben? Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Würde Sie mehr Sport Ihrem Ziel zu einem schlanken, gesunden, wohlgeformten Körper näher bringen? Ich denke ganz bestimmt.

Sport und Spaß sind die beste Ergänzung (zur Umstellung der Ernährungsgewohnheiten) auf dem Weg zu einem schlanken, fitten Körper. Dabei ist regelmäßige Bewegung auf leicht herausfordernden Level (das ist gar nicht so anstrengend, daß es einen abschrecken muß) weitaus besser als seltenes Powern bis an die Grenzen der Leistungsfähigkeit. Letzteres bringt nämlich keinen Fortschritt was Ausdauer, Beweglichkeit u.ä. betrifft, sondern birgt ein hohes Verletzungsrisiko. Also besser regelmäßig mit gemäßigter Anstrengung trainieren und dabei Spaß haben.

Sehr schnelle Fortschritte bei der Erhöhung der Fitness erzielt man, wenn man 3 - 5 mal pro Woche 1 bis 2 Stunden trainiert. Aber auch wer nicht soviel Zeit aufbringen kann oder will, kann seine Fitness steigern, es dauert dann halt ein bißchen länger.

Entschließen Sie sich, Sport mit auf Ihre Liste zu setzen. Verinnerlichen Sie sich die Vorteile, die Ihnen regelmäßige Bewegung bringen. Sport erhöht den Kalorienverbrauch, bewirkt ein besseres Körpergefühl, eine höhere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, es strafft und formt die Figur und bietet einen Ausgleich zu einseitigen Tätigkeiten oder gekrümmter Haltung im Büro oder bei anderer Arbeit.

Wem alleine zu trainieren zu langweilig ist, der kann sich beispielsweise einen Tischtennis-, Federball- oder

Squash-Partner suchen, wer Mannschaftssport mag, schließt sich einem Fußballverein, der Firmenmannschaft, Turnverein, Bauchtanzgruppe oder was auch immer an. Wer sehr mit seiner Zeit haushalten muß und andererseits auch viel Zeit zum Nachdenken braucht, der kann alleine joggen oder auf dem Crosstrainer trainieren und dabei die anstehenden Probleme in seiner Firma überdenken, Ideen sammeln u.ä.. Sport kann viel Spaß machen, entspannen und kann auch als doppelt genutzte Zeit angewandt werden. Probieren Sie es aus, es wird Ihnen so gut tun, aber überfordern Sie sich nicht, steigern Sie sich langsam.

Wenn Sie bisher grundsätzlich eine negative Einstellung zu Sport hatten, sollten sie diese überprüfen. So wie Ihre Einstellung zu bestimmten Nahrungsmitteln, können Sie auch Ihre Einstellung zu anderen Dingen korrigieren, wenn die alte Einstellung Ihnen selbst und Ihren langfristigen Zielen im Weg steht. Denken Sie bei Sport oder Bewegung nicht "ach wie mühselig", sondern "ich will schlank werden, Sport hilft mir dabei, ich werde durch Sport einen besser geformten Körper erhalten und mich besser in meinem Körper fühlen, beim Sport lerne ich neue Leute kennen, durch regelmäßigen Sport gewinne ich mehr Lebensenergie und Freude, wenn ich regelmäßig übe, mache ich schnelle Fortschritte bezüglich meiner Fitness ..."

Solange Sie sehr dick sind, empfehlen sich besonders Sportarten, die Ihre Gelenke nicht zu sehr belasten wie beispielsweise Schwimmen, Fahrradfahren, Rudern u.ä.. Aber liegen Sie nicht nur gemütlich im Wasser, sondern fordern Sie sich ein bißchen heraus. Setzen Sie sich auch hier kleine Ziele, die Sie erreichen möchten und für die Sie sich zumindest mit Selbstlob, besser noch mit einem schicken Badeanzug belohnen.

Dicke haben oft Hemmungen Sport mit anderen zusammen in der Öffentlichkeit zu treiben, weil sie meinen, sie sind zu schlecht oder sie würden wegen Ihrer Fülle abgelehnt werden. Wenn es Ihnen so geht und Sie sich nicht überwinden können oder möchten, dann trainieren Sie schon ein bißchen zu Hause. Stellen Sie selbst Ihren Heimtrainingsplan zum Beispiel aus Treppensteigen, Heimtrainer, Aerobic mit dem Videorekorder, straffes Gehen durchs Zimmer und ähnlichem zusammen. Setzen Sie sich Ziele und steigern Sie Ihre Leistung nach und nach. Wenn Sie sich dann ein bißchen fitter und wohler fühlen, melden Sie sich in einem Fitnesscenter an oder für was immer Sie sich entschließen. In einigen Städten und Gemeinden werden auch Aerobic- und Schwimmstunden ausschließlich für Dicke angeboten. Ich hoffe demnächst hier eine entsprechende Angebotsliste einlinken zu können.

Ein Heimtrainer mit Pulsmesser - egal ob Fahrradtrainer, Stepper, Rudergerät - sind sehr hilfreiche Geräte und Sie haben Ihren Puls unter Kontrolle, wissen ob Sie Ihr Tempo reduzieren oder steigern müssen. Gut zur Fettverbrennung ist ein Puls von knapp 160 minus Lebensalter. Diese Pulsfrequenz erreicht man auch sehr gut bei strammen Spaziergängen oder lockerem Joggen. Sie sollten dabei eine leichte Anstrengung verspüren, aber noch in der Lage sein, sich zu unterhalten. Halten Sie Ihren Puls mindestens 30 Minuten auf diesem Level. Wenn Sie unsicher sind, wie Ihr idealer Trainingspuls aussehen sollte, wenn Sie sehr dick sind und wenn Sie schon lange keinen Sport mehr betrieben haben, sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt, damit er Sie in dieser Hinsicht berät.

Das Wichtigste nochmal in Kürze:

- Regelmäßig mit mäßiger Herausforderung trainieren: Pulsfrequenz leicht erhöhen (max. 160 minus Lebensalter) über einen längeren Zeitraum (mindestens 30 Minuten) verbrennt Fett. (Höhere Frequenz wäre Cardio-HerzKreislauftraining, dabei wird aber weniger Fett verbrannt). Sport hilft Ihnen sich nach der Arbeit wieder fit zu fühlen, denn er regt Ihren Kreislauf an, so daß er Ihnen eher Zeit für Kreativität schenkt, als daß er Ihnen Zeit nimmt.
- Verwöhnen Sie Ihren Körper mit Saunagängen, Dampfbad, wenn Sie das mögen. Gönnen Sie sich Massagen und ähnliches. Alles was Ihr Körpergefühl hebt, ist gut für Sie.
- Bewegung im Alltag erhöht den Kalorienverbrauch und verbessert Ihre Beweglichkeit und Ihr Körpergefühl. Lassen Sie die Rolltreppen links liegen und nehmen Sie die Treppe. Fahren Sie mit dem Fahrrad in die Arbeit, gehen Sie zu Fuß zum Friseur u.ä..
- Wenn Sie bisher keinen Sport getrieben oder irgendwelche Bedenken haben, lassen Sie sich unbedingt vorher von Ihrem Arzt abchecken und beraten.
- Bewegung macht Spaß, formt und strafft die Figur, erhöht den Kalorienverbrauch und macht Sie zusammen mit gesunder, bedarfsgerechter Ernährungsweise schlank. Gönnen Sie sich Sport und Spaß so oft wie möglich, essen Sie wertvolle, aber kalorienarme Nahrungsmittel. Genießen Sie Ihren Körper, er ist der Ort, wo Sie wirklich wohnen. Pflegen Sie ihn von innen (durch Ernährung) und von außen, gestalten Sie ihn so schön, wie Sie können. Der Körper ist der Tempel der Seele.

Mit vollem Bauch nach einer großen Mahlzeit sollte nicht trainiert werden. Sehr hilfreich ist es aber etwa eine bis zwei Stunden vor dem Sport eine Kleinigkeit zu essen. Am besten ist ein kleines Müsli, denn das liefert über einen längeren Zeitraum kontinuierlich Energie. Trinken Sie während und nach dem Sport reichlich. Gut sind - besonders für stärker trainierende - die isotonische Getränke, da diese schnell vom Körper aufgenommen werden können und Kohlehydrate, Mineralien und meist auch Vitamine nachliefern. Ansonsten ist auch 1/3 Fruchtsaft mit 2/3 Wasser gemischt ein geeigneter Durstlöscher.

Nach dem Sport, besonders nach einem längeren, intensiven Training hat man meist keinen Hunger. Sport wirkt dann wie ein Appetitzügler. Essen Sie dennoch bald nach dem Training eine winzige Kleinigkeit, z. B. ein Stück Obst. Ich hebe mir meist für nach dem Sport noch einen Löffel Müsli auf. So bleibt der Blutzucker in Balance und ich kann nach dem Sport in Ruhe eine Mahlzeit zubereiten.

Viele Sportarten wirken entspannend, trotzdem sollten Sie zusätzlich auch bewußt Entspannungsphasen in Ihr Leben einplanen, Zeiten wo Sie für sich sind und reflektieren, meditieren oder autogenes Training ausüben können. Auch die Entspannung verhilft Ihnen zu mehr geistiger und körperlicher Fitness. Lassen Sie es nicht beim guten Vorhaben, machen Sie einen Plan, bauen Sie Sport und Entspannung als Routine in Ihr Leben! Derartige Pläne sind besonders in einer Umstellungsphase wichtig, später wenn Sie eine gesündere Lebens- und Ernährungsweise verinnerlicht haben, können Sie ihn beiseite legen und nur bei Bedarf zur Erinnerung wieder hervorkramen!

18 Gute Freunde

Sie werden in Ihrem Bekannten- und Freundeskreis sicherlich viele unterschiedliche Reaktionen auf Ihr neues Essverhalten zu hören bekommen. Die einen unterstützen und beglückwünschen Sie, andere neiden Ihnen den Erfolg.

Auch die wirklich guten Freunde, die Ihnen das Schlanksein gönnen und sich mit Ihnen freuen, werden möglicherweise diese Methode abzunehmen nicht verstehen.

Ich schreibe hier mal auf, welche Einwände ich zu hören bekomme und wie ich darauf reagiere:

das ist doch nicht normal, daß man "normales" Essen wie Schokolade, Kuchen, Speck (manche sagen auch "richtiges" Essen dazu) nicht mehr mag. Ich sage darauf, daß ich danach süchtig war und dadurch dick wurde, jetzt mag ich es nicht mehr, sondern ich mag das, was mir gut tut, da gibt es so viele gesunde Sachen, die noch viel leckerer sind.

das ist doch eine Gehirnwäsche ... ich ersetze nur die alte "Gehirnwäsche", nämlich das, was ich unbewußt und ungewollt als Kind gelernt hatte und mit dem ich nicht umgehen konnte, sondern danach süchtig wurde, durch eine neue, die da heißt, mir schmecken jetzt gesunde Sachen und ich nehme nur soviel Nahrungsenergie zu mir, wie ich auch verbrauche.

Dieses ganze Rohkostzeug ist doch nicht warm (damit meinte meine Kollegin nicht die Temperatur, sondern das warme "Gefühl", das Essen vermitteln kann). Aber ich finde Kartoffeln mit Kapernsauce, Gemüseintopf, Blumenkohlsuppe u. ä. sind durchaus "warme" Essen. Bei Leuten, bei denen Sie den Eindruck haben, daß die Sie

demoralisieren (meist sind das solche, die ihre eigenen Probleme nicht in den Griff bekommen), lassen Sie sich am besten gar nicht auf eine Diskussion ein. Ich habe aufgehört, auf Argumente wie "warum willst Du abnehmen, es muß doch nicht jeder schlank sein", "warum denn sich was abgewöhnen, wenn man morgen von einem Auto tot gefahren werden kann" einzugehen. Ich bin jetzt schlanker, fitter, gesünder, fühle mich besser, warum muß ich mich dafür rechtfertigen.

Guten Freunden erklärt man: Es ist nun mal so, daß die einen mehr Kalorien brauchen als die anderen, was für den einen richtig und gesund ist, ist es für den anderen nicht unbedingt. Schokolade hat mich süchtig gemacht, ich konnte davon nie genug kriegen, das ärgerte mich so, daß ich sie jetzt gar nicht mehr mag. Lieber eß ich ein Bananenmüsli, das schmeckt nicht nur, sondern hat auch noch Vitamine und viele andere wertvolle Inhaltsstoffe. Außerdem bin ich so ein guter Futterverwerter, daß ich vor allem beim Fett und bei den leeren Kohlehydraten wie Zucker und Weißmehl sparen möchte, damit ich schlank werde und bleibe. Mir schmecken jetzt mit Reis gefüllte Paprikaschoten besser als Schweinebraten, denn ich weiß, daß da reichlich Vitamine und Mineralstoffe und vieles mehr drin sind und ich sie mit uneingeschränktem Genuß und ohne Reue essen kann.

19 Seien Sie vorbereitet

Am Anfang ist es eine Umstellung, nicht mehr spontan zum Bäcker um die Ecke zu gehen und sich Croissants oder Kuchen zu holen, wenn einen der Hunger überkommt. Die Sättigung wird jetzt mit wirklich nahrhaften, vitaminreichen und gesunden Lebensmitteln erzielt. Das bedarf - je nachdem wo man wohnt oder arbeitet - etwas Planung. Beim Bäcker holt man sich nur ein schönes Vollkornbrötchen (oder so viele man braucht, bzw. kann sie auch auf Vorrat einfrieren), das man zum Beispiel mit Tomatenscheiben und magerem Käse belegt, die man daheim haben muß bzw. als Proviant dabei haben, wenn man zur Arbeit geht.

Ich finde es sehr hilfreich, folgende Dinge möglichst immer in ausreichender Menge im Haus zu haben:

- reichlich frischen Salat, Salatzutaten, Rohkostgemüse entsprechend der Jahreszeit wie z.B.: Endiviensalat, Blattsalat, Krautsalat, Tomaten, Gurken, Paprika, Möhren, Sellerie, Feldsalat, Chicoree, Frühlingszwiebeln, Champignons, Radieschen, Rettich usw.
- reichlich frisches Obst wie Banane, Äpfel, Birne, Trauben usw.
- Gemüsekonserven (vor allem im Winter) wie: ganze Tomaten, pürierte Tomaten, grüne Bohnen, Erbsen, Kidney-Bohnen, Weiße Bohnen, Sojabohnenkeime
- eingefrorene Gemüse wie Brokkoli, Champignon, chinesische Mischgemüse (ohne Würze, die Fett enthält)
- Buttermilch, Magermilch,
- Haferflocken, Vollkornbrot, Vollkorntoast
- Nudeln, Vollkornnudeln, Reis, Vollkornreis, Kartoffeln

Damit es erst gar nicht soweit kommt, daß Sie voll Hunger eine Mahlzeit zubereiten und dabei dann die Kalorienlieferanten etwas zu großzügig bemessen, seien Sie immer möglichst gut vorbereitet. Haben Sie immer genügend Rohkost und Obst zu Hause. Am besten schneiden Sie schon nach dem Frühstück, wenn Sie noch satt sind, ein paar Paprika, Gurken, Sellerie oder andere kalorienarme Snacks auf und mixen einen Joghurt-Dip aus Magerjoghurt, Gewürzen und Essig o.ä., damit Sie, wenn Sie hungrig werden, etwas zum Zugreifen haben. Verwöhnen Sie sich mit gesunden Genüssen. Schlank werden heißt nicht Leiden, sondern es heißt seine Gesundheit und sein Wohlbefinden in den Vordergrund stellen.

Ein Tipp für die Singledamen, die auf der Suche sind. In allen Frauenzeitschriften ist derzeit zu lesen, daß es Männer mögen, wenn sich die Dame beim Rendezvous genüsslich am Essen labt und nicht pikiert im Salat rumstochert. Ich denke nicht, daß die Herren unbedingt darauf Wert legen, daß man sich auf eine Wildschweinkeule stürzt, sondern daß man das, was immer man bestellt, mit Freude und Genuß ißt. Das kann sicher auch eine Tomatensuppe mit Croutons und ein Salat mit Hühnerbrust und Austernpilzen belegt sein.

Wichtig ist es, im Alltag für Abwechslung zu sorgen und immer mal wieder ein neues Gericht auszuprobieren oder zu erfinden. Lassen Sie Ihre Phantasie walten und kreieren Sie immer neue leckere Salate und Gemüsegerichte. Kochen Sie zumindest am Anfang nicht mehr, als Sie entschieden haben, zu dieser Mahlzeit zu essen. Ich jedenfalls muß mich strikt daran halten, da ich manchmal etwas Schwierigkeiten habe aufzuhören, wenn es am besten schmeckt, aber das lerne ich auch noch.

20 Alltag

Auch wenn Sie die einzige Person sind, die in Ihrer Familie Gewichtsprobleme hat, und Sie für alle kochen müssen, ist das keine Hürde, die nicht zu überwinden wäre. Sie bereiten eben zu dem bisher üblichen Essen reichlich Salate, Rohkost, Gemüse u.ä. zu und richten diese besonders liebevoll an.

Sie selbst lassen die für Sie ungeeigneten Nahrungsmittel (fettes Fleisch, Sahnesauce, kalorienreiche Nachspeisen u.ä. sind für Sie nicht gut, deshalb mögen Sie die gar nicht!) mehr oder weniger weg (entsprechend Ihrer Entscheidung) und langen dafür beim Salat, Gemüse oder Obst ausgiebig zu. Und lassen Sie es sich wirklich schmecken, was Ihnen langfristig gutgut, konzentrieren Sie sich da drauf, dann vermitteln Sie auch Ihren Kindern mit der Zeit, daß das, was gesund ist, auch schmeckt.

Es ist ganz normal, daß der Zeiger der Waage mal für eine Zeit stehen bleibt, das heißt, Sie nicht abnehmen, obwohl Sie alle Maßnahmen ergriffen haben, Ihre Energiezufuhr gedrosselt und Ihren Energieverbrauch erhöht. Behalten Sie Ihr Ziel fest im Auge, trainieren Sie gesundes Essen und gesunde Verhaltensweisen, es geht bald weiter.

Aber manchmal stellt sich im Alltag der Schlendrian ein. Wer nicht aufpaßt, kann unter Umständen wieder in alte Denk- und Verhaltensmuster fallen. Deshalb heißt es vorbeugen. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Zukunft. Halten Sie Ihre Vorsätze schriftlich fest und lesen Sie sie immer wieder durch. Damit Sie auch das nicht vergessen, tragen Sie es zur Erinnerung in den Kalender ein "Vorsätze durchlesen und überprüfen".

Üben Sie besonders am Anfang tagtäglich, damit Sie nicht in alte Verhaltensweisen zurückfallen. Fokussieren Sie auf

Ihr Ziel und lernen Sie die neuen Gedanken zu bestimmten Nahrungsmitteln und Verhaltensweisen. Und wenn es mal nicht so ganz geklappt hat und Sie etwas gegessen haben, was nicht so ganz in Ihren Plan paßt, dann ist das nur ein Hinweis, dann müssen eben noch mehr üben. Lesen Sie nochmal die Kapitel 5 bis 15.

Zu Anfang habe ich mir meine Vorsätze täglich durchgelesen, später einmal wöchentlich. Dabei versetzte ich mich geistig und emotional in diese Wunschzukunft. Zwar hat sich mein gesundes Essen inzwischen völlig automatisiert, dennoch lese ich alle 2 bis 4 Wochen meine Vorsätze wieder durch und führe mir meine Ziele vor Augen. Meine Liste beschränkt sich nicht nur auf gesundes Essen und schlank sein, da stehen auch ganz andere Sachen wie: sich nicht an negativen, unproduktiven Gedanken festhalten, Humor im Alltag, angemessene Geduld, körperliche und geistige Vitalität und vieles mehr. Ich habe festgestellt, man ist seinen Launen und Gelüsten nicht hilflos ausgeliefert. Man kann sich ändern. Indem man bewußt die richtigen Schritte zur Selbstmotivation vollzieht und dann die entsprechenden Verhaltensweisen und Gefühle dazu trainiert. Zugegeben, nicht in jeder Hinsicht fällt das leicht, jeder hat seine Schwachpunkte, aber man kann es schaffen.

Im Grunde kann jeder durch gezieltes Fokussieren seine Gefühle und sein Wohlbefinden in jeder Hinsicht in die Hand nehmen. Das soll nicht dazu verleiten, grundsätzlich alles Unbequeme zu verdrängen und sich einfach angenehme Gefühle in unbefriedigenden Situationen machen, obwohl das möglich ist. Aber auch Schmerz und Trauer haben ihren Sinn. So erwächst aus Schmerz Stärke. Auch aus Ihrem Schmerz über das Dicksein erwuchs die Stärke sich zu ändern und das wird Sie in

jeder Hinsicht bereichern, mit neuem Selbstbewusstsein und innerer Kraft.

Setzen Sie Ihre Ziele Ihr Leben betreffend und Ihre Ansprüche an sich selbst hoch. Seien Sie kühn. Sie selbst haben Ihr Leben zu einem Gutteil in der Hand, behalten Sie Ihre Ziele im Auge und arbeiten Sie darauf zu. Erinnern Sie sich immer wieder daran und tun Sie den nächsten Schritt, der nötig ist. Und freuen Sie sich darauf, wenn vielleicht manchmal auch langsam, dann wieder schneller, Sie kommen dort an.

Wenn Sie in einer unbefriedigenden Lebenssituation sind, liegt es bei Ihnen, wie lange Sie in dem Zustand verharren. Nicht jede Entscheidung bringt Ihnen sofort Freude, so kann die Entscheidung zu einer Trennung sehr schmerzhaft sein, aber manchmal die einzige Möglichkeit einer zerstörerischen Situation zu entkommen.

Die hier verwandten Werkzeuge des gedanklichen und gefühlsmäßigen Neufokussieren und damit Umlernen helfen Ihnen, nicht stehen zu bleiben, sondern bewußt neue Wege einzuschlagen, Ihren Blick auf die Zukunft zu richten, und zwar auf die beste Zukunft, die Sie sich vorstellen können.

Es hilft Ihnen, wenn Sie sich mit Menschen umgeben, die schon einen Schritt weiter sind als Sie oder die ähnliche Ziele haben oder noch besser: die diese Ziele schon erreicht haben. Lesen Sie Zeitungen und Bücher, die Ihnen Mut machen. Setzen Sie sich mit gesunder Ernährung auseinander. Vielleicht entschließen Sie sich ja auch, sich in einem Fitnesscenter anzumelden. Die verbreitete Meinung, dort fände man lauter Muskelprotze oder Sportfanatiker ist falsch, dort sind Menschen wie Sie und ich, die etwas für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihr Aussehen tun. Es gibt dicke, sehr dicke, schlanke, dünne, sportlich fitte und sportlich weniger fitte in diesen

Fitnesscentern. Viele Studios bieten übrigens auch Kurse zur Ernährung und Figurformung an. Nehmen Sie Essen wirklich wichtig. Die Ernährung ist die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden, seien Sie sich dessen bewußt. Gönnen Sie sich das Beste in diesem Sinne.

21 Rezepte

Die Überschrift des Kapitels verspricht etwas mehr, als sie zumindest noch derzeit hält. Hier finden Sie keine Rezepte mit Mengen- und Zeitangaben, denn diese Gerichte kennen sie sowieso. Ich will Ihnen nur zeigen, wie leicht und schmackhaft fett- und damit kalorienärmere Mahlzeiten und Gerichte zu kreieren sind,

ansonsten ist Ihre eigene Phantasie gefragt, denn dies soll jetzt hier nicht zum Kochbuch ausarten (vielleicht wird ja mein nächstes Buch ein passendes Kochbuch zum Schlankwerden für gute Futterverwerter ;-)). Sie sollen zwar keine Fettgramms zählen, aber doch so ein bißchen den Fettgehalt der Lebensmittel im Auge haben, vor allem die versteckten Fette in Fertiggerichten, Gebäck, Brot, Wurst. Peilen Sie gedanklich so etwa 40 bis 60 Gramm Fett pro Tag an. Wem es Spaß macht, der kann natürlich auch zählen und rechnen, da ist nichts gegen zu sagen, gerade am Anfang kann es die Umstellung erleichtern und helfen das Bewußtsein zu schulen, aber es ist nicht zwingend notwendig.

Was ergibt ein vitaminreiches Schlankheits- Frühstück?

Beispiele:

- ein bis zwei Scheiben Vollkorn-Toast oder Vollkornbrot mit Magerquark bestrichen und darauf etwas Marmelade, dazu reichlich Obst und Rohkost soviel man mag
- ein bis zwei Scheiben Vollkorn-Toast oder Vollkornbrot mit Magerquark bestrichen und darauf Salz und Schnittlauchröllchen, oder Kresse oder Rukolasprossen, dazu Obst oder Rohkost soviel man mag,
- ein bis zwei Scheiben Toast mit Senf oder Tomatenmark bestrichen mit Magerkäse oder einer

hauchdünnen Scheibe mageren Schinken darauf, dazu Rohkost und Obst soviel man mag

- Müsli aus reichlich Obst, etwas Haferflocken, Weizenkleie o.ä. und Joghurt oder Magermilch, dazu Obst oder Rohkost soviel man mag.

Wer morgens nach dem Aufstehen noch keine feste Nahrung hinunterbringt, sollte sich sein Frühstück fertig präpariert mit in die Arbeit nehmen. Zu Hause trinkt er aber schon ein Glas Magermilch, Buttermilch, Kaffee mit Magermilch, Tee mit Magermilch o.ä. Ansonsten kann man alle üblichen Kaffee- oder Teegetränke (allerdings nur mit wenig Zucker und wenig Kondensmilch, besser mit Magermilch) als Frühstücksgetränk trinken. Gesund und verdauungsfördernd ist es auch, gleich nach dem Aufstehen noch vor dem Frühstück reichlich Mineralwasser zu trinken

Was eignet sich als Zwischenmahlzeiten oder zum Knabbern zwischendrin?

Unbeschränkt essen kann man zum Beispiel, Radieschen, Paprikaschnitze, Tomaten, Cocktailtomaten, Gurkenstücke, Kohlrabistücke, Selleriestangen, Äpfeln, Kopf-, Feld-, Eis-, gemischte Salate mit ölarmen Salatsaucen.

Ein bißchen auf die Menge sollte man achten bei obigen Sachen mit Dip (nur fettarme Dips z.B. auf Basis von Joghurt oder Quark zubereiten, aber lecker würzen z.B. mit Curry, Knoblauch oder Kräuter der Provence u.ä.), auch fettarmes Zaziki (beim Einkauf auf der Packung schauen oder gleich aus Quark, Gurken, Knoblauch und Salz selber machen) eignet sich gut als Dips für Gemüse. Ferner in kontrollierten Mengen zu empfehlen: Weintrauben, Bananen, Pfirsich u.ä. (einfach unter dem Aspekt, daß diese viel Zucker enthalten und damit auch

Kalorien, also nicht ganz in unbeschränkter Menge aber doch reichlich davon essen), Essiggurken, eingelegter Kürbis, eingelegte Zwiebeln u.ä., aber Frisches wegen dem höheren Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Vitalstoffen u.ä. bevorzugen.

In kontrollierter, kleinerer Menge als Zwischenmahlzeit können auch Joghurt, Früchtequark, ein Glas Buttermilch u.ä. empfohlen werden.

Wie kann eine Hauptmahlzeit aussehen?

Vor dem Essen den Durst mit Wasser, Fruchtsaftschorle, Früchtetee o.ä. löschen. Vergessen Sie dies nicht, denn oft essen Sie zuviel, weil Sie eigentlich Durst haben.

Als Vorspeise einer großen Mahlzeit, bei der man sich richtig Zeit läßt - und das sollten Sie sich einmal am Tag mindestens gönnen - ist zuerst eine Suppe zu empfehlen. Kalorien- und fettarm ist beispielsweise eine Tomatensuppe (am einfachsten und schnellsten: Tomatenpüree aus dem Tetrapack im Topf oder der Mikrowelle erhitzen, gut würzen, 3 winzig kleine Sahnepünktchen ins Rot (kann man auch weglassen!), Schnittlauch oder Petersilie drüberstreuen, eventuell eine halbe Scheibe Vollkorntoast dazu). Aber auch eine Blumenkohl- oder Brokkolisuppe ist schnell aus dem gekochten Gemüse mit Hilfe des Pürierstabes und Gewürzen hergestellt. Wer mal eine spanische Delikatesse versuchen möchte: Gazpacho ist eine kalte Gemüsesuppe, die aus Paprika, Tomaten, Gurke, Zwiebeln, Knoblauch, Essig, Olivenöl, Eiswasser und Salz und Pfeffer sowie Kräuter nach Belieben mittels Pürierstab hergestellt wird. Dazu reicht man dieselben Gemüse fein gewürfelt und gewürfeltes Toastbrot. Bei Suppen dürfte es am einfachsten sein, Rezepte soweit abzuwandeln, daß Öl und Weißmehl eingespart werden können.

Der zweite Gang könnte ein schöner gemischter Salat (Radieschen, Feldsalat, Frühlingszwiebeln, Tomaten, darüber kurz angebratene Austernpilze) oder Rohkostsalat (z.B. Selleriesalat oder Möhrensalat mit Joghurtsauce) sein. Leckere Hauptspeisen sind beispielsweise Paprikagemüse mit etwas Schafskäse, dazu Couscous, Nudeln oder Reis. Sehr lecker ist auch Bohnen-Tomatengemüse nach griechischer Art (Zwiebeln in wenig Olivenöl anbraten, dazu frische Bohnen oder Bohnen aus der Dose und geschnittene Tomaten oder Tomatenstücke oder Tomatenpüree aus der Dose bzw. aus dem Tetrapack, würzen mit Salz, Pfeffer und Dill!!!), kochen lassen bis gar, dazu Baguette. Ganz kalorienarm ist saures Chicoreegemüse (Chicoree kochen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen). Gehaltvoller ist da ein Gemüsechili z.B. aus Weißen und Kidney-Bohnen, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Oregano, Chilischoten, Kreuzkümmel. Dieses Gemüsechili nur in kleinen Mengen essen. Eine gutschmeckende Gemüsesauce für Nudeln (Vollkornnudeln ohne Ei oder Hartweizennudeln und Vollkornnudeln jeweils ohne Ei gemischt) läßt sich schnell aus Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Pilzen, Salatgurke (alles klein gewürfelt) und Gewürzen bereiten, dazu eine Prise Parmesankäse. Andere einfache Gerichte, die auch schmecken sind Pellkartoffeln mit gut gewürztem Magerquark sowie Kartoffel-Gemüseintöpfe.

Sie müssen nicht auf das Backen verzichten, aber sollten die Fett- und Kalorienmengen reduzieren: Teige mit wenig bis keinem Ei und wenig Fett z.B. Hefegebäck bevorzugen, fettreiche Schokoladenüberzüge

22 Ein Wort zum Schluß

Meine Methode wirkt, das weiß ich aus eigener Erfahrung. Sie ist gesund und macht Freude. Aber man muß (zumindest am Anfang) intensiv üben, die neue Einstellung, die neuen Eßgewohnheiten oder die Freude am Sport kommen nur in seltenen Fällen wie eine Erleuchtung über einen. Aber es ist auf jeden Fall die anfängliche kleine Mühe wert, denn der Lohn ist ein besseres Aussehen, Fitness und ein besseres Wohlfühlen mit sich selbst. Und es macht Freude zu sehen, wie man seinem Ziel immer näher kommt. Ich bin selbst auch noch nicht bei meinem persönlichen Wunschgewicht angelangt, da ich nun (mit Absicht) nur noch sehr langsam abnehme, meiner Gesundheit zuliebe. Aber ich weiß, ich muß ganz sicher nie mehr dick sein und das ist das beste daran. Ich wünsche Ihnen, daß Sie sich genauso wohlfühlen und Ihren Erfolg und Ihr neues Körpergefühl genauso genießen wie ich.

Falls es bei Ihnen wider Erwarten noch nicht "geschnackelt hat", dann lesen Sie das Buch in einem Monat oder später nochmal von vorne. Möglicherweise ist der richtige Zeitpunkt, wenn Sie mal wieder richtig mit sich selbst unzufrieden sind. Konzentrieren Sie sich auf den Inhalt. Reflektieren Sie in Ruhe, machen Sie die Übungen mit größtmöglicher Intensität, nehmen Sie sich Zeit dafür. Sollte es doch wieder Erwarten nicht klappen, dann sehen Sie das nicht als Ihr persönliches Versagen an. Dann nehme ich die Schuld auf mich, dann war ich Ihnen nicht der richtige Lehrer.