

FETTVERBRENNUNGS *Formel*

MIT GESUNDER ERNÄHRUNG ENDLICH AM BAUCH ABNEHMEN - WIE DER STOFFWECHSEL IHR GEWICHT BESTIMMT UND RICHTIGES KOCHEN ZUR TRAUMFIGUR FÜHREN KANN



NEUE
AUFLAGE



EINFACH BESSER
LEBEN



Die
Fettverbrennungs-Formel

von

EINFACH BESSER LEBEN



VORWORT	5
KAPITEL 1 – DIE RICHTIGE EINSTELLUNG	6
DIÄT JA ODER NEIN?.....	10
DIE „GRUNDGESETZE“	16
WIE SIND IHRE VORAUSSETZUNGEN?.....	19
SIND SIE VITAL UND GESUND	20
TRÄUMEN SIE NOCH ODER LEBEN SIE SCHON	21
WAS BEDEUTET „EINEN SCHÖNEN KÖRPER“?.....	21
AB WANN BIN ICH FETT?	22
DIE GESPEICHERTE ENERGIE IN FORM VON FETT	25
DEN STOFFWECHSEL VERSTEHEN UND STEuern	26
WIE SCHLIMM IST MEIN BAUCHFETT?	27
BEWUSSTES UND UNBEWUSSTES	29
HABEN SIE WIRKLICH LUST DARAUF?	32
IHR NEUES SPIEGELBILD.....	33
WAS MACHE ICH DANACH.....	34
ZACK-ZACK KILOS AB!	35
WEHREN SIE SICH GEGEN DIE MYTHEN	37
WEITERES AUS DER ABTEILUNG: AUSREDEN	56
UNREALE KONTRAKTION	58



FETT-WEG ABER BITTE AMBULANT.....	59
DIE ENTSCHEIDUNG	60
ES MUSS NICHT IMMER GLEICH EINE DIÄT SEIN	62
AKTIVITÄT VERÄNDERT ALLES	63
AUSMISTEN VON KÜCHE UNS SPEISEKAMMER	65
LEBENSMITTEL DIE GUT SIND UND SATT MACHEN	67
KEIN STRESS BITTE.....	68
MAN KENNT FÜNF HAUPTKATEGORIEN	70
IDEEN, UM DAS ÜBERESSEN ZU STOPPEN.....	72
ESSEN SIE NICHT SPONTAN.....	74
DIE NACHSORGE	75
FREUEN SIE SICH ÜBER ERFOLG	76
BLEIBEN SIE DRAN	76
GESUNDE NAHRUNGSMITTEL.....	77
KAPITEL 2 DIÄT PRO ODER CONTRA?.....	79
DER START.....	79
CHECKLISTE – DER START:.....	80
HEIMLICHE DICKMACHER	81
FRESSATTACKEN	88
WANN MÜSSEN SIE ZUM ARZT.....	90



GESUNDE ERNÄHRUNG	92
EFFEKTIVER SPORT	94
DIE BMI-TABELLE	97
NASCHEN MAL ANDERS.....	99
DER JO-JO-EFFEKT.....	100
SCHOKOLADENTAGE	102
KAPITEL 3 WENN SCHLANK, DANN DOCH ENTSPANNT	103
WARUM GIBT ES ÜBERGEWICHT?	107
ABNEHMEN IST SCHWER?	109
DER STOFFWECHSEL UND SEINE MACHT	109
MINDSET DAS ZWEITE	112
DIE GIGANTISCHE ABNEHM-INDUSTRIE... ..	117
DIE ERSTEN SCHRITTE	122
NUR BESTES ESSEN	126
LEBENSMITTEL DIE MAN MEIDEN SOLLTE	131
GETRÄNKE	131
FERTIGFUTTER	132
WEIßBROT	132
DOSENFUTTER	133
FLEISCH.....	134



MOLKEREIPRODUKTE	135
PFLANZLICHE LEBENSMITTEL	136
DAS „RICHTIGE“ EINKAUFEN	137
FOLGEN SIE DER EVOLUTION	139
EINZELÜBUNGEN	147
PROBLEMZONEN BEARBEITEN.....	148
TÄGLICHE BEWEGUNG HILFT	149
WEITERE MÖGLICHKEITEN.....	151
KALORIEN ZÄHLEN.....	153
DER SELBSTVERSUCH.....	155
DIE 2 FETTSORTEN UND RESVERATROL	157
LEBENSMITTELLISTE MIT RESVERATROL UND ELLAGSÄURE	161
SCHLUSSWORT	167
RECHTLICHES	169



Vorwort

Jeder der schon einmal zu sich sagte, so jetzt muss ich Gewicht verlieren, kann sehr wohl nachvollziehen, wie schwer es ist. Wir reden hier nicht von ein paar Kilos, sondern von 5, 10 oder mehr.

Meistens sagt man: Ich bin zufrieden so wie es ist oder ist ja nicht schlimm. Leider verändern wir uns aber mit der Zeit und es kann durchaus sein, dass das Gewicht in Zukunft ein Problem werden kann. Vielen Menschen ergeht es so, dass Sie mittleren Alter nur einige Kilo zugenommen haben, denken; ach die gehen auch schnell wieder runter, aber irgendwann bleiben die Kilo.

Am Anfang ist es leicht und ja es fiel auch nicht weiter auf, eine Nummer größer im Rock, der Hose, die Bluse oder Hemd sieht doch keiner. Aber siehe da: Auch das passt nicht mehr, mit der Zeit kommen einfach mehr und mehr Kilos dazu und es werden nicht von alleine wieder weniger.

Und jeder dachte sich schon mal: So jetzt mache ich aber eine Diät oder jetzt werde ich 3-mal die Woche ins Studio und trainieren. Leider bleibt es oft bei dem Gedanken und dieser ist auch schnell wieder erledigt.

Leider ist es so, dass das Thema Abnehmen viel mehr ist, als Sport, Nahrungsergänzungsmittel oder die richtige Ernährung. Unser Körper ist praktisch gesehen eine sehr komplizierte Maschine. Und man muss sie einfach verstehen, was nicht immer einfach ist.

Hier in diesem Buch haben wir von EINFACH BESSER LEBEN, vielseitige Betrachtungsweisen in Bezug auf unseren Körper, dessen Ernährung und Funktionsweisen zusammengestellt. Welche dabei unterstützen sollen, besser unseren Organismus zu verstehen, um letztendlich auf natürliche Weise sein Idealgewicht zu erreichen



Kapitel 1 – Die richtige Einstellung

Leider greifen viele Menschen auf dubiose Nahrungsergänzungsmittel zurück, in der Hoffnung den heiligen Gral gefunden zu haben und dass genau jetzt, alles anders wird. Es sind dann irgendwelche Pillen, Tropfen oder ein Pulver, welches nun zu der gewünschten Traumfigur führt.

Aus einem Paket werden, zwei oder drei oder es wird tatsächlich über mehrere Monate nun dieses Wundermittel konsumiert, ohne wirklich zu wissen, was man das eigentlich zu sich nimmt. In Deutschland produziert hat man vielleicht auch etwas Vertrauen, aber die meisten Mittelchen kommen nicht aus Deutschland und woanders gibt es keine oder nur sehr wenige Kontrollen.

Dann gibt es die anderen, die aus merkwürdigen und falschversprechenden Frauenzeitschriften irgendwelche Crash- oder Blitzdiäten ausprobieren und dabei auch sehr schnell mehrere Kilos verlieren. Dies wiederum lässt vermuten, dass die Diät tatsächlich funktioniert. Nur leider ist das nicht ganz richtig, denn meist sind diese Diäten nur stark entwässernd und das führt zu dem schnellen Verlust von Kilos, das eingelagerte Wasser in den Zellen.

Leider werden diese Maßnahmen nicht dauerhaft das Gewicht ändern. Das sind nur kurzfristige und auch schnell Erfolge. Und auch das ist nicht richtig; es ist kein Erfolg. Das sind nur gewinnoptimierte „Aktion“ welche den Herausgeber nur bereichern. Ob es nun Pillen, Pulver, Shakes oder irgendwelche 2 Wochendiäten sind, die 3, 5 oder sogar teilweise 10 Kilo Gewichtsverlust versprechen.

Das Einzige was sich dauerhaft ändert, ist nicht Ihr Gewicht, sondern, dass dauerhaft Geld verschwendet wird, welches Sie eher in frische Lebensmittel „investieren“ sollten.



Es gibt so viele Arten sein Gewicht zu reduzieren, aber die sicherste ist verändern Sie ihre Gedanken und Gewohnheiten.

Es würde sehr helfen und auch moralisch unterstützen, wenn Sie ihren Partner oder anderen Familienmitgliedern darum beten würden, Sie auf ihren Weg zu begleiten. Mit Hilfe und Beistand sind die Dinge einfach leichter zu bewältigen und auch zu erreichen.

Wenn Sie sich wirklich mit dem Thema beschäftigen und wirklich einen eisernen Willen haben, werden Sie auch Erfolg damit haben. Nur leider gibt es einiges zu beachten, gewisse Voraussetzungen in unserer Methode und einige „Grundgesetze“, ohne denen es nicht geht.

Aber keine Angst, es ist nichts, was nicht auch Sie schaffen können. Sie müssen sich nur darauf einstellen, dass wir hier von etwas Arbeit reden und auch etwa Vorbereitung. In der Küche würde man sagen „mise en place“, was soviel bedeutet Arbeitsplatzvorbereitung.

Sie können auch nicht mit Turnschuhen auf dem Bau arbeiten oder mit Stöckelschuhen als Kellnerin jobben. Alles bedarf einer Planung und Organisation. Sie benötigen aber keine speziellen Apparaturen oder kuriose Fitnessgeräte... keine Panik.

Das Einzige, dass Sie wirklich benötigen ist, eiserne Disziplin und unbeirrbar Loyaltät sich selbst gegenüber. Sie können nur Ziele erreichen, wenn sie sich erst welche machen und dann auf den Tagen und Wochen darauf begeistert, voller Energie und Motivation darauf hinarbeiten. Nur so erreicht man Ziele, mit einem klaren Weg.

Ich habe „Grundgesetze“ angesprochen die eingehalten werden müssen, so gut es geht. Stellen Sie sich das vor, wie einen Arbeitsablaufplan. Ohne dem geht nichts. Es wird wie ein sein, als würden Sie einen Berg besteigen. Es gibt Bereiche in denen gewandert wird und es gibt Bereichen in denen es steil hinauf geht und das Ziel ist die Bergspitze.



Diesen Gipfel werden Sie erreichen und das ohne irgendwelche fragwürdigen Pillen, widerlichen ungenießbaren Shakes und auch ohne irgendwelche kuriosen Apparaturen welche Sie im TV-Shop um zwei Uhr nachts kaufen können. All dieser Unsinn wird Sie nicht begleiten.

Ihre Traumfigur können Sie auf 100% natürlichen Weg erreichen, dass dauerhaft und ohne Jo-Jo-Effekt. Vergessen Sie stundenlanges trainieren im Fitnessstudio und ersparen Sie sich diese maßlose Frustration die dabei entstehen kann, wenn man so hart arbeitet und wochenlang keinen wirklichen Erfolg sieht oder gar fühlt.

Schonmal wirklich darüber nachgedacht, wenn Sie in den Supermarkt gehen und Lebensmittel einkaufen, was sie da eigentlich einkaufen? Oder kaufen Sie immer ausschließlich frische bzw. richtige Lebensmittel ein oder greifen sie auch mal in die Fertigfutter-Abteilung? Konserven mit Fertigsuppen oder die klassischen Ravioli?

Es könnte doch so einfach sein, doch leider lauern genau in den Fertigprodukten der Massenproduzierenden Discounter die waren Dickmacher.

Gerade zu bestimmten Feiertagen über dem Jahr verteilt greifen die Menschen immer wieder zu den Dingen. Ob es nun zu Weihnachten der Fertigtrotkohl und die vorgebratene Ente aus dem Tiefkühler ist oder einfach nur die Tonnen von Naschereien auch zu Ostern, Pfingsten oder einfach dem Valentinstag.

Alles harte und stoffwechselerstörende Kalorienbomben die über das ganze Jahr an den Konsumenten verkauft wird und die Wampe weiterwachsen lässt und gegen die wir jedes Jahr Richtung Sommer wieder bekämpfen. Meist vergeblich...



Diese Welt ist meist gar nicht so leicht zu bewältigen. Ob es nun die dubiosen Blitzdiäten sind, welche ich schon erwähnte aus den „tollen“ Frauenzeitschriften, welche nur mehr Schaden als helfen.

Das Internet, welches heute auch eher zu Rate gezogen wird, um den heiligen Gral zu finden, wie man am schnellsten und ohne wirklich Mühe, die Kilos nur so dahinschmelzen lassen kann. Dabei stößt man nicht selten auf die „Wunderpillen“ oder „Zaubershakes“ welche „das Blaue vom Himmel“ versprechen.

Vergessen sie diese Art von Gewichtsverlust! Es gibt keine Pille die Ihr Fett wie von Zauberhand schmelzen lässt. Es gibt auch kein Shake der dies tut. Wobei die Shakes noch die Funktion haben, sie einfach zu sättigen mit wenig Kalorien und dadurch einen sogenannten Kaloriendefizit generiert wird und dadurch die Kilos schwinden. Funktioniert, ja, aber das ist weder gesund noch ist es zu empfehlen. Das ist nichts weiter als sich bewusst „runterzuhungern“. Und genau diese Art von Diäten sorgen für einen Jo-Jo-Effekt. Dazu später mehr.

Strenge Diät ist meist nur kräftezehrend schwer zu halten, auch wenn es nur für 2 Wochen ist und am Ende, kommen die schwer gelittenen und verlorenen Kilos wieder oben drauf und meist auch noch ein paar Kilos mehr als vorher. Die Willenskraft die da zu halten ist und das auch noch auf hungrigen Magen und geschwächten Körper ist exorbitant.

All diese Diät-Lebensmittel mit künstlichen Süßungsmitteln, dubiosen Wunder-Pillen, kuriosen Gerätschaften aus dem TV-Shop und noch viele andere „Helferlein“ dienen nur einem Zweck. Den geldgierigen Pharmakonzernen und fragwürdigen Fitnessgurus, die diesen gesundheitsschädlichen Müll auf den Markt gebracht haben, nur noch reicher zu machen.

Diese Produkte sind schon lange den führenden Wissenschaftlern und auch Ärzteverbänden ein Dorn im Auge. Es wird sogar schon seit



Jahrzehnten darüber diskutiert ob diese Produkte nicht schwer in unserem Organismus eingreifen.

Oder andere „Geheimtipps“ wie z.B. keine Kohlenhydrate essen, kein Fleisch, bestimmte Vitamine oder Hormonkapseln oder einfach nur Wasser vor dem Essen trinken. All das soll auch die Kilos schmelzen lassen wie die Butter in der Pfanne. Auch diese Schwindeleien sollten sie schnell wieder vergessen.

Was funktioniert also wirklich? Was können sie tun? Welche „Mittel“ helfen bei der Gewichtsreduzierung? Keine Sorge, Ich werde auf diese Fragen in den kommenden kapiteln eingehen.

Unser Buch kann ihnen nichts garantieren, aber sie werden Schritt für Schritt erfahren, welche Möglichkeiten sie haben und wie sie auf 100% natürlichem Weg ihren Traumkörper erhalten können.

Diät ja oder nein?

Ich sage es gleich jetzt. Abnehmen, Gewicht reduzieren, schlank bleiben, sich gesund fühlen und vor Energie strotzen, hat nicht mit Diät zu tun.

Aus der Sicht von uns, EINFACH BESSER LEBEN, kann man Diäten, wie wir sie heute kennen, nicht verwenden um dauerhaft und gesund überschüssiges Körperfett zu verlieren.

Das Wort Diät stammt aus dem Altgriechischen „Diaita“ ab und bedeutet frei übersetzt: Lebensweise. Von dem Begriff aus leiten sich alle gesundheitlichen Aspekte aus medizinischer Forschung und



Wissenschaft ab, welche basiert auf der allgemeinen Lebenseinstellung und gesunder Ernährung.

Um erfolgreich überschüssiges Körperfett zu verlieren brauchen sie keine Diät, aber wenn sie nun über den „wahren“ semantischen Wortsinn überlegen, brauchen sie nur eine „bestimmte“ Lebensweise.

Die Geschichte der Diät bzw. der „gesunden“ Lebensweise beginnt vor etwa 460 v. Ch. bis um 370 v. Ch.. Zu der Zeit als der antike Arzt Hippokrates von der griechischen Ägäis Insel Kos, wo noch heute Ärzte ihren Eid ablegen.

Die Art von Medizin die damals schon begonnen hat, welche viel später durch wissenschaftliche Studien und Forschungen teilweise bestätigt wurden und teilweise noch heute als Mythen kursieren.

Vieles ist heute noch auf dem Rücken von Vermutungen und Beobachtungen aufgebaut. Deswegen gibt es auch so viele Lügen, Mythen und auch Scharlatane, welche behaupten das genau deren Heilmethoden helfen würden. Und, dass die Forschung das nur noch nicht erkennt.

Gerade diese modernen Verbrecher in dem Bereich „Abnehmen“ behaupten; es geht auch mit Psychologie, Pharmakanten oder sogar Philosophie.

Was sie in diesem Buch lesen werden, hat aber nichts mit dieser Art von Lektüre zu tun. Aber sie werden hier Dinge erfahren, die schon bereits vor vielen Jahrzehnten durch die Wissenschaft bestätigt wurde und könne sie überall im Netz nachforschen.

Ab sofort verwenden wir nicht mehr den antiken Begriff Diät, sondern hatten uns eher an die englische moderne Version „Diet“. Denn dieser



Begriff frei übersetzt bedeutet einfach nur Ernährung oder Ernährungsart bzw. -stil oder -prinzip.

Eine gesündere Ernährung ist das Fundament, welches wir benötigen, um einfach besser zu leben und was zeitgleich für eine Gewichtsabnahme führen kann. Kommen wir nun zu den „Grundgesetzen“ einer gesunden Ernährung, die aus unserer Überzeugung sind und jederzeit auch prüfbar sind.

Abnehmen wird durch Reduzierung der aufgenommenen Energie, in Form von Kalorien, erreicht. Die Energie ist auch nach der Gewichtsreduzierung individuell an jeder einzelnen Person anzupassen. Dabei sollten folgende Dinge unbedingt beachtet werden:

- Nach dem Essen sollten sie gesättigt sein
- Nach dem Essen sollten zufrieden sein
- Essen sollte nicht aus Frust heraus stattfinden
- Essen sollte nicht einschränkend sein in der Lebensqualität

Ich weiß, es wird nicht einfach sein, aber wollen sie weiter irgendwelche ungesunde Crash-Diäten aus diversen Zeitschriften „testen“, um am Ende doch keinen Erfolg zu haben. Obwohl diese Diäten sehr anstrengend, zermürend, energieraubend und auch einfach auch nicht glücklich machen, brauchen sie ganz zwingend für ihre Traumfigur eines:



Think positive!

Ich kann ihnen eins sagen aus eigener Erfahrung. Alles ist erlernbar, auch neue Gewohnheiten, eine neue Ernährung und auch einen neuen Lifestyle. Sie müssen es nur wollen. Alles beginnt mit einer Entscheidung im Kopf. Entscheiden sie sich für ein gesundes Leben.

Die Medien, die bunten Regale im Discounter, der Geruch von Fritten und Burger in der Innenstadt, die Süßwaren auf den Märkten... All diese Dinge werden unsere Steine im Weg sein, unsere böse Seite, der Teufel auf der Schulter, der sogenannte innere Schweinehund...

Hier möchte ich einen Ratschlag loswerden, der mich persönlich betrifft und der mir auch sehr geholfen hat in meiner Phase der Gewichtsreduzierung. Fangen sie an zu meditieren. Hört sich affig an für manche Personen, aber glauben sie mir, dass hilft bei der Disziplin. Es gibt zahlreiche auch kostenlose Apps und diese „Sitzungen“ fangen mit nur 10 Minuten an und können enorme Auswirkungen auf ihr Bewusstsein haben. Dabei muss es sich nicht um das Thema Abnehmen handeln. Einfach testen, es lohnt sich auf jeden Fall. Sie können besser abschalten, Stress bewältigen und auch neue Energie schöpfen nach einem ereignisreichen Arbeitstag.

In diversen Forschungen wurde schon bestätigt, dass ein stressiger Alltag oder auch ein unruhiges Inneres zu Übergewicht führen kann und auch zu kontrolllosem Essen bei nächtlicher Stunde.

Stress produziert das böse Hormon Cortisol und dieses wiederum kann einfach abgebaut werden durch Sport, Sauna oder eben Meditation.



Eins muss unbedingt klar sein, sie haben einen langen Weg vor sich. Sie werden nicht über Nacht abnehmen. Sie müssen sich vorstellen, sie haben ja auch nicht über Nacht 10, 20 oder gar 30 Kilo zugenommen. Auch wenn viele Geldgeier das behaupten sollten. Das passierte auch über Monate oder sogar Jahre, aber sie werden, wenn sie eisern sind, keine Jahre brauchen um wieder abzunehmen.

Auch wenn sie nicht innerhalb von einer oder 2 Wochen Resultate sehen, geben sie nicht auf. Ihr Organismus muss sich erst umstellen und wenn sie einfach durchhalten, werden auch sie ihr bauchfett bald ciao sagen dürfen und ihr neues ich im Spiegel betrachten können.

Schauen sie sich keine Medien an mit Werbeinhalten, schalten sie um, damit sie nicht in Versuchung kommen sich nicht dich eine Schoki-tafel zu kaufen. Wenn sie diese Informationen in diesem Buch umsetzen, werden auch sie bald diese Sorgen nicht mehr haben. Befolgen sie einfach Schritt für Schritt unseren Anweisungen und das Ganze kann sogar schneller gehen als sie denken.

Sie müssen einfach an sich glauben, denn glauben ist nur ein anderes Wort für durchhalten. Ohne Glauben würden sie niemals durchhalten. Alles beginnt mit einer Entscheidung. Sie müssen sich entscheiden, ab sofort einfach besser zu leben. Sie müssen sich entscheiden für ein gesundes Leben, für ihre Familie, Freunde oder einfach nur für sich selbst.

Das Wichtigste dabei ist, dass sie sich darauf einlassen, dass sie neue Gewohnheiten lernen müssen, für eine bessere Gesundheit. Eine neue Gewohnheit zu lernen ist nicht einfach, aber mit einem Plan, einen Willen und Disziplin ist auch das machbar. Man sag einer neuen Gewohnheit, wenn man sie täglich verfolgt, ist innerhalb von nur 2 Wochen erlernbar.



Ich kann mir gut vorstellen, dass sie nachdem sie nun bis hier gelesen haben, dass sie ganz und gar nicht gut drauf sind und eigentlich schon gar kein Bock mehr haben. Wie auch? Sie lesen Verzicht hier, Kalorien reduzieren da und auch noch neue Gewohnheiten lernen... Ich kann das gut verstehen... aber hier etwas positives.

Setzen sie sich kleine Ziele und dokumentieren sie ihren Erfolg und auch ihren Misserfolg. Jetzt denken sie sicher, warum sollte ich das machen. Ich verrate es ihnen. Sie kennen ja sicher Michael Jordan, wenn nicht, er ist einer der besten Basketball Spieler aller Zeiten und er gab mal ein Interview. Er wurde auf sein Geheimnis angesprochen: Was ist das Geheimnis des besten Basketball Spielers? Er antwortete: Es gibt nicht DAS Geheimnis. Um der Beste zu werden, musste ich erst über 9000 Würfe auf den Korb verfehlen. Denken sie mal kurz darüber nach... der beste Basketball Spieler verfehlte den Korb 9000-mal, um dann der Beste zu werden.

Was ich damit sagen will ist; Verluste, stürzen, verfehlen, Rückschritte usw. gehören zum Erfolg dazu. Lassen sie sich nicht unterkriegen, wenn mal nach einer Woche kein Kilo weniger ist oder noch schlimmer, ein Kilo mehr drauf ist. Zum Erfolg gehören auch Niederlagen, aber denken sie trotzdem positiv darüber nach, denn wer negativ denkt, zieht negatives an.

Des Weiteren, sollten sie sich auch belohnen, d.h. bauen sie in der Woche einen feste Schummel-Tag ein, z.B. sonntags. An diesem Tag können sie sich mal etwas. Wie wäre es mit einem Stück Kuchen zum Nachmittag mit der Familie oder mit den Kids zum Fastfood ihrer Wahl. JA, sie lesen richtig. Sie müssen sich auch belohnen, solange es sich auf nur einen festen Tag in der Woche beschränkt und wenn sie nicht übertreiben.

Denken sie immer daran, auch bei negativen Ergebnissen, positiv bleiben und nicht aufgeben. Folgendes könnte bei der Motivation helfen.



- Spaziergänge im Freien
- Saunagänge
- Meditieren
- Dokumentation von Erfolgen und Misserfolgen
- 1 Belohnung pro Woche an einem festen Tag in der Woche
- WICHTIG – nur 1-mal in der Woche wiegen z.B. morgens am Schummel-Tag
 - Niemals aufgeben, auch bei negativen Ergebnissen

Die „Grundgesetze“

Die Grundgesetze wurde von uns zusammengestellt und bieten eine Basis. Sie sind nicht in Stein gemeißelt, aber sie können sehr mächtig sein im Kampf um ihre Gesundheit.

Sie sind fundamental, wenn es um die Reduzierung des Körperfettes geht. Unterschätzen sie nicht die Notwendigkeit und auch nicht Kraft, die dahintersteckt.

Die Beachtung der „Grundgesetze“, sind Voraussetzung für eine spürbare Gewichtsreduzierung und Aufrechterhaltung des reduzierten Gewichts. Bei dem Begriff Gewicht ist ausschließlich das überflüssige Gewicht in Form von Körperfett gemeint.



Diese Grundgesetze sind für sie allein und wenn sie diese nicht befolgen, bestrafen sie sich nur selber, das sollte klar sein. Aber wenn sie nur, ich sage mal, 80% der Gesetze einhalten, wird ihr Ergebnis auch 20% weniger sein.

- Jeder Körper ist individuell, lernen sie wie ihrer funktioniert
- Finger weg von Diäten
- Setzen sie sich kleinere schnell erreichbare Ziele, z.B. 0,5kg die Woche
- Vergessen sie aber nicht das große Ganze
- Treffen sie feste Entscheidungen und bleiben sie dabei
- Bewegen sie sich JEDEN Tag, ein Spaziergang würde schon reichen für den Anfang
- Stellen sie sich auf neue Gewohnheiten ein, machen sie einen Tages-Plan
- Gehen sie durch ihre Küche und Speisekammer und misten sie Fertigprodukte und Junkfood aus, was nicht da ist, kann nicht gegessen werden!
- Achten sie darauf, dass sie keine Fressattacken bekommen, wie diese zu verhindern sind, komme ich später zu



- Bauen sie bewusst Stress ab, mit Sport, Meditation, Sauna, Solarium oder einfach mit einem Spaziergang
- Motivieren sie sich selber
- Erstellen sie einen Mahlzeitenplan und lassen sie die spontanen Speisen zwischendurch, wie z.B. Schoki, Bonschies und Co.
- Dokumentieren sie Erfolg und Misserfolg
- Freuen sie sich über ihren Erfolg, belohnen sie sich
- Ertragen sie Misserfolge würdevoll
- NIEMALS aufgeben!

Im Nachfolgendem werde ich immer wieder auf die Grundgesetze ansprechen und auf bestimmte Formulierungen weiter eingehen. Manche Dinge werde sie vielleicht schon wissen und andere Dinge werden sie vielleicht 2-mal lesen müssen um sie besser zu verstehen. Manchmal springe ich vielleicht zwischen Themen hin und her, um gewisse Verständlichkeit zu bringen oder es überschneiden sich Themen und es wiederholen sich einige Gedanken.



Wie sind ihre Voraussetzungen?

Das Ziel von EINFACH BESSER LEBEN ist: Wir wollen mit diesem Buch eine leicht verständliche, reproduzierbare und praktizierbare Lektüre schaffen, die es ermöglicht auf 100% natürlichem Wege einen gesunden Lebensstil zu erreichen und damit auch das eigene Körpergewicht in einen normalen Bereich zu bringen.

Wir wollen, dass sie ihren Körper besser verstehen und erkennen, was sie tun sollten und was eben nicht. Der Körper ist ein äußerst komplizierter Organismus und es reicht nicht zu sagen; Iss weniger und mache Sport. Im Groben kann man alles auf diese 5 Worte beschränken. Nur leider gehört viel mehr dazu und so leicht ist es eben einfach nicht. Ich spreche aus Erfahrung.

Natürlich ist es möglich mit Crash-Diäten in einem Monate 10 Kilo abzunehmen. Aber eine Diät ist keine Ernährungsform. Es ist eine kurzfristige Gewichtsreduzierung, aber wie geht es danach weiter? Meisten so wie vor der Diät und dann haben wir den Jo-Jo-Effekt und alle war buchstäblich für die Katz.

Nein, das was wir brauchen ist eine „Diet“ also eine Ernährungsform, die nachhaltig auf gesundem Wege den Körper mit der nötigen Energie versorgt du nicht mehr. Denn Ihr Körperfett ist nichts weiter, als gespeicherte Energie für Zeiten in denen es keine Nahrung gibt. So ist der menschliche Organismus nun mal gebaut. Da wir aber nicht mehr in der Steinzeit leben, brauchen wir auch keine gespeicherte Energie mehr.

Sie sollten sich folgende Fragen einmal selbst stellen:

Sie wollen schnell abnehmen, klar! Aber wie geht's danach weiter? Wollen sie weiter gesünder leben oder wollen sie in alte Muster zurückfallen und wieder zunehmen?



Oder wollen sie unser Wissen lernen, anwenden und umsetzen, um nachhaltig gesund Gewicht zu reduzieren und endlich ihr Idealgewicht erreichen und sich lossagen von ihrem unansehnlichen Bauchfett?

Sind Sie vital und gesund

Wir wollen, dass sie zu 100% natürlich und gesund ihr Gewicht reduzieren. Dabei sollten sie aber nicht ihre Gesundheit gefährden. Gehen sie bitte einmal zu ihrem Hausarzt und sprechen sie mit ihm ihr Vorhaben ab. Checken sie sich einmal durch, damit sie auch die medizinischen Bereiche geklärt haben. Gerade wenn es darum geht auch schnell das Gewicht zu reduzieren.

Gerade wenn es um die Gesundheit geht, ist ihr Arzt auch ihr Führer. Ich kenne sie nicht und ich kenne ihren Gesundheitszustand nicht. Ihr Arzt schon. Der kann sagen, was sie machen können und was sie nicht machen können.

In der Regel wird ihr Arzt sie dabei unterstützen wieder in Form zu kommen. Außer er gehört zu den Ärzten, die Geld mit ihnen verdienen will. Das haben sie richtig gelesen, JA. Denn ein Arzt verdient nur Geld mit einem kranken Menschen und nicht mit einem gesunden. Leider Gibt es auch in der Branche schwarze Schafe, welche dafür sorgen, dass der Arztbesuch nach wie vor begründet ist. So ein Arzt möchte natürlich nicht, dass sie wieder gesund sind oder sich besser fühlen. Also los und ab zum Ganzkörper-Check, bevor sie sich über Folgendes Gedanken machen:



Träumen sie noch oder leben sie schon

Was wollen sie? Geht es hier einfach nur um ein paar Kilos? Wollen sie vielleicht doch ihren gesamten Lifestyle ändern? Haben sie doch sehr starkes Übergewicht und fühlen sie sich einfach unwohl in ihrer Haut.

Reicht es einfach nur etwas schlanker zu sein? Möchten sie vielleicht doch sportlicher sein und über einen energiestrotzenden Körper verfügen, der morgens voller Tatendrang aus dem Bett springt?

Oder soll es doch ein hart durchtrainierter Adonis bzw. einer Amazone sein. Ein Körper wo sofort jedes Gramm widerwärtigen Bauchfett in stramme stahlharte Muskeln verwandelt wird.

Was bedeutet „einen schönen Körper“?

Achtung! Einen schönen Körper haben liegt im Sinne des Betrachters. Die einen finden Heidi Klum schön. Die anderen eben nicht! Es gibt keine Vorschriften darüber, was ein schöner schlanker Körper zu bringen hat. Für sie heißt es ganz klar: Vergleichen sie sich nicht mit anderen!

Verfallen sie nicht den idealen, welche sie aus dem Social Media kennen. Fangen sie auch nicht an, zu denken, dass es wichtig sein muss. Natürlich können sie ein Vorbild haben oder ein Idol, aber achten sie auf sich selber und nicht auf das, was sie auf dem Bildschirm sehen.



Die Medien und auch die Vorzeige-Prominenz verleiten zu einem falschen Leitbild. Es gibt genug jugendliche Mädchen, die aus Schamgefühl, sich selbst verletzen oder gar sich bis zur Magersucht runterhungern. Nur weil sie denken sie müssten aussehen wie ein Model mit 45 Kilo.

Schön schlank ist das, was sie meinen oder ihr Partner. Sie müssen auch unterm Strich nur sich selber gefallen, sonst Niemandem! Wenn sie dem „Allgemeinen“ Schönheitsideal aus dem Medien nacheifern, werden sie nicht gesund leben und auch nicht gesund bleiben.

Also wie kann man nun gesund bleiben in Bezug auf den Körper. Egal was die aktuelle Allgemeinheit denkt oder sieht? Auch wenn sie es jetzt noch nicht verstehen, aber der Preis für den „perfekten“ Körper wird mit ihrer Gesundheit bezahlt, wenn sie nicht wissen was sie tun.

Ab wann bin ich fett?

Wenn es um das abnehmen geht und man sich selber sieht, redet man schnell davon: Ich bin zu fett. Auch wenn es nur ein paar Kilos am Bauch zu viel sind, sehen wir uns selber immer sehr kritisch.

Es werden sogar Witze über sich selber gemacht und meist zeitgleich mit einer Verharmlosung oder einer Rechtfertigung: Ich habe ein paar Kilos zu viel, aber ich fühle mich trotzdem gut. Ach ich bin zwar fett, aber glücklich. Wer will schon ein Sixpack, wenn man ein ganzes Fass haben kann. Naja also. wenn bedenkt, dass ich schon 2 Kinder zur Welt brachte, dafür sehe ich doch noch gut aus. Ja du... ich will ja Sport machen, aber ich komme einfach nicht dazu.



Erkenn sie was ich meine? Sie erkennen, dass ihr eigener Körper ihnen nicht gefällt, sie wissen, dass sie etwas ändern sollten. Finden aber Gründe, Ausreden oder einfach Verharmlosungen, nur um eben einfach nichts zu tun. Deswegen sollten sie sich einen Tagesplan machen. Damit sie ihren Alltag strukturiert bewältigen können.

Hier damit sie verstehen was ich meine: Der Tag hat 24 Stunden.

- Im Durchschnitt wird 7h geschlafen
- Die Meisten arbeiten bis 9h oder sie sind Hausfrau/mann
- 2h für Arbeitsweg zum Einkaufen oder ähnliches
- Jetzt sind wir bei 18h, was machen sie mit den restlichen 6h?
- Bisschen Zweisamkeit mit dem Partner, bisschen essen...

Merken sie worauf ich hinaus will? Für eine Stunde Sport, Meditation oder einfach nur spazieren gehen, ist mehr als genug Zeit. Wenn Sie natürlich den Fernseher oder Netflix ihrer Gesundheit vorziehen, kann ich ihnen nicht weiterhelfen.

Es ist ja nicht nur das überschüssige Körperfett, welches sie loswerden möchten. Vielleicht haben sie über den Tag auch keine Energie, fühlen sich schlapp, gerädert oder haben vielleicht schon Schmerzen in den Gelenken. Denn die Kilos zu viel müssen auch getragen werden.



Und sind ein paar gesundheitliche Einschränkungen, es gibt weitaus mehr, die sich bei Übergewicht oder zunehmendes Gewicht, entwickeln können. Wie z.B. Bluthochdruck, Arterienverkalkung, diverse Haut oder Organerkrankungen, bis hin zu Herzinfarkt und Schlaganfall. Und das ist nur die Spitze des Eisberges.

Wollen sie irgendwann ein Dauerpatient im Krankenhaus sein, weil ständig die künstliche Hüfte aus dem Gelenk springt? Das will niemand und doch gibt es unzählige Menschen da draußen, die den Lügen in Medien und der Pharmaindustrie Glauben schenken und denken, dass Medikamente die Antwort auf Diabetes Typ 2 sind. Eins muss klar sein, Medikamente sind ausschließlich zur Symptomlinderung gedacht.

Wenn wir bei dem Diabetes Typ 2 bleiben: Wussten sie das dies eine selbstgemachte Krankheit ist? Die jederzeit ohne Medikamente oder Operationen umkehrbar ist. Natürlich kommt es auf den Grad des Vorschlitts an, aber es ist möglich mit einer Änderung des Lebensstils, verbesserter Ernährung und ausgleichender Bewegung diese Krankheit zu stoppen und je nach Schwere mehr oder minder umkehrbar ist.

Was ist also ein gesundes Gewicht, wo beginnt es und wo hört es auf? Früher würde es relativ simpel berechnet. Man nehme die Körpergröße in cm, minus 100 und dann bei Männern plus 10% und bei Frauen plus 15%. Schon haben sie ein Idealgewicht gehabet. Hier ein Beispiel:

Mann: 178cm groß minus 100 ist 78 plus 10% sind knappe 85 Kilo

Frau: 164cm groß minus 100 ist 64 plus 15% sind 73 Kilo

Hier reden wir von einer veralteten rechenweise und von einem „Normalgewicht“. D.h. nicht sportlich, durchtrainiert, auf Diät, Fasten-Kur oder in einer bestimmten Ernährung. Mit ein bisschen Bauch und fertig. Heute wird das wesentlich komplexer berechnet in einem sogenannten BMI, Body-Mass-Index, aber dazu später mehr.



Diese wissenschaftlich ausgearbeitete Formel ist ein Bereich der allgemein auch der Wohlfühlbereich gilt und auch dieser wurde in Studien bestätigt. Wird dieser Bereich von mehr als 15-20% überschritten, muss sich darauf eingestellt werden, dass gesundheitliche Probleme entstehen können. Nicht über Nacht und auch nicht über Wochen, aber über Jahre hinweggesehen.

Die gespeicherte Energie in Form von Fett

Der BMI ist natürlich heutzutage der Maßstab in der Medizin, nur leider hat auch dieser eine große Schwachstelle und kann unmöglich auf individuelle Parameter eingehen.

Nehmen wir zum Beispiel einen Body Builder. Ein Erwachsener 1,70 großer Mann schafft es da schon auf 130 Kilo. Laut BMI hat der nun schätzungsweise über 40 Kilo zu viel und ist damit stark übergewichtig.

Wo auf der einen Seite ein etwas kräftiger Mann, der körperlich aktiv arbeitet, durch den BMI dazu angehalten wird mehr auf seine Gesundheit zu achten und mehr Sport zu machen, wird auf der anderen Seite der Netflix and Chiller der vielleicht allgemein schlank ist in seiner Situation als „gesund“ bestätigt. Wobei genau in dem Verhältnis es definitiv anders herum ist.

Es ist also nicht das Gewicht im Allgemeinen, es ist eben das, was der Mensch einfach tut den ganzen lieben Tag. Ein Bauarbeiter, der den ganzen Tag bewegend arbeitet, hat einen besser funktionierenden Stoffwechsel lebt gesünder und das selbst mit einem Bauch.



Wenn wir nun im Vergleich einen Buchhalter haben, der den ganzen Tag sitzt, keinerlei körperlichen Aktivitäten hat und jetzt nach der Arbeit nun nicht ins Studio geht um einen Ausgleich zu schaffen mit einem Workout. Genau diese Art von Menschen werden einen verlangsamten Stoffwechsel haben, werden schneller Fett einlagern und zugeführte Energie von Nahrung langsamer verwenden können.

Umgekehrt ausgedrückt, gibt es fette Menschen die gesünder sind als schlanke. Weil sie eben nicht das machen, wozu der menschliche Organismus geschaffen ist.

Den Stoffwechsel verstehen und steuern

Auf der einen Seite haben wir den BMI, den wir nicht zu 100% vertrauen können, aber worum es wirklich geht sind ihre zugeführte Energie in Form von Kalorien.

Während der BMI relativ simpel zu berechnen ist und keinerlei Hürden hat, steht es ganz anders mit der Berechnung von ihrer Kalorienbilanz. Diese bestimmt nun ganz genau, wieviel ihr Körper an Energie benötigt und das ist wesentlich komplizierter, dafür aber praktikabel.

Nur wer seine Energiebilanz kennt, weiß genau wieviel Kalorien der Körper benötigt. Wenn nur die Kalorien dem Organismus zugeführt werden, die auch benötigt werden, können sie nicht mehr zunehmen und der Körper beginnt das überschüssige, gespeicherte Körperfett abzubauen.



Wenn sie einen Kalorienrechner verwenden, wissen sie genau, was Ihr Umsatz ist und je nach körperlichen Aktivitäten erhöht sich dieser Wert. Zusätzlich werden Parameter hinzugefügt wie Schlaf, aktiver oder passiver Job usw.

So hat zum Beispiel eine Frau aus dem Büro einen Umsatz von knapp 2100 Kalorien pro Tag und ein Mann der aber noch 3-mal die Woche zum Sport geht schon einen Umsatz von fast 3500 Kalorien. Wenn Der Mann nun jetzt noch auf dem Bau schwer arbeitet reden wir schnell von 4500 bis 5000 Kalorien, die der Mann auch braucht, sonst könnte er seine Arbeit nicht mehr verrichten bzw. hätte keine Kraft dafür.

Mit diesen neuen Informationen erstellt man nun einen Ernährungsplan für bestimmte Ernährungsformen.

Wie schlimm ist mein Bauchfett?

Den Willen sein Fett zu beseitigen und Gewicht zu verringern, zwingt nicht wenige Menschen auch zu chirurgischen Eingriffen. Letztendlich wird es aber nur temporär das Fett beseitigen, denn die Funktion vom Körper, Energie in Form von Fett zu speichern, ist ein genetisches bzw. evolutionäres Problem. Das kann man nicht absaugen oder rausschneiden.

Und das ist nur das sichtbare Fett am Bauch, Schenkel oder Armen. Allerdings hat Fett primär die Aufgabe die Organe zu Schützen bzw. zu wärmen und dieses Fett sehen wir nicht, denn es ist um die Organe herumgewachsen.



Und das ist der Speicher, der von unserer Evolution vorgegeben ist und damit allein, wäre ein Erwachsener Mann in der Lage über einen Monat zu überleben; ohne feste Nahrung.

Diese Funktion von unserem Körper hat unser Überleben gesichert für mehrere 10000 Jahre und mehr. Damit sind wir durch Eiszeit gekommen oder konnten auch in wüstenähnliche Regionen.

Glücklicherweise hat die Evolution auch die Frauen gedacht und dass sie unsere Kinder gebären müssen. Denn Frauen können leichter, schneller und effektiver Fett speichern. Gleichzeitig aber auch schneller auf Energie zurückgreifen, was auch der Grund dafür ist, dass Frauen länger leben.

Ich denke sie merken langsam wie komplex es hier wird und das abnehmen nicht gleich abnehmen ist. Es ist auch nicht damit getan zu sagen FDH (friss die Hälfte) oder einfach mehr Sport zu machen.

Wir von EINFACH BESSER LEBEN wollen ja nicht einfach nur eine extrem schnelle Gewichtsreduzierung, sondern wir wollen dieses extrem große Thema mit ihnen zusammen ausarbeiten.

Wir wollen, dass sie die komplexe Ernährungswissenschaft besser verstehen und für sich das rausnehmen, was für sie passt. Eine neue Ernährungsform zu lernen ist die eine Sache, es muss aber auch auf Ihre Bedürfnisse angepasst sein.

Es macht wenig Sinn, sie zu etwas zu zwingen, was ihnen nicht gefällt oder was aufgrund ihrer Grundvoraussetzung einfach nicht zu ihnen passt.

Natürlich wollen sie schnell abnehmen, das wollen alle. Aber einfach nur schnell Gewicht reduzieren wird sie nicht langfristig an ihr Ziel bringen.



Sie schaden sich selber mehr im Nachhinein, als das sie davon profitieren, dass sie nach 2 Wochen 5 Kilo leichter sind.

Bewusstes und Unbewusstes

In diesem Kapitel sprechen wir darüber, was sie tun und was sie tun ohne es zu merken. Haben sie jemals sich darüber Gedanken gemacht, was sie essen? Oder haben sie schonmal alle Kalorien aufgeschrieben, die sie am Tag konsumieren? Ich denke eher nicht.

Damit sie ihr Essverhalten besser durchblicken, sollten sie Tagebuch führen. Hört sich doof an, ist aber so. Denn nur wenn sie genau wissen, was sie konsumieren, werden sie auch verstehen, warum sie in dieser Situation sind.

Besorgen sie sich einfach ein Notizbuch in DIN A 5 oder ähnlich und notieren bzw. dokumentieren sie so genau wie möglich alles, was sie zu sich nehmen. Alle Speisen, Getränke und auch die Naschereien oder „Zwischendurch-Snacks“, wie Nüsse, Bonschies oder so.

Wenn Sie noch genauer sein wollen, wozu wir raten, dann notieren sie auch noch die Urzeit und auch alle Bewegungen, wie z.B. Sauna, Solarium, Schwimmen oder sogar Sport. Erstmal motiviert es ungemein bei erledigter Arbeit seine Erfolge nochmal zu lesen und unter Anderem bringt Dokumentation Klarheit und Struktur. Auch das ist extrem fördernd und auch motivierend.

Notieren sie sich ihre Speisen jeden Tag, ohne Ausnahme und verschieben sie es nicht. Sie werden Dinge vergessen und das wäre einfach suboptimal. Am besten, sie führen ihr Notizbuch immer mit sich,



auch wenn andere blöd darauf reagieren. Das ist ihr Ziel. Sie wollen etwas erreichen. Sie wollen gesünder und besser Leben.

Natürlich ist es Arbeit, ständig alles zu notieren, aber auch hier gilt: Es ist eine neue Gewohnheit und diese normalisiert sich spätestens nach 2 Wochen und ist dann etwas, dass nebenbei läuft. Früher oder später werden sie es verstehen, warum und dann werden sie froh sein diesen Trick gekannt zu haben.

Dabei geht es auch im Vorfeld nicht darum sich Kalorien oder andere Nährwerte aufzuschreiben. Es geht erstmal nur um die Auflistung. Wenn sie das allerdings wollen spricht nichts dagegen. Früher oder später sind auch die Nährwerte in ihrem neuen Lifestyle ein wichtiger Bestandteil und wird als Normalität in ihrem Alltag aufgenommen.

Wenn sie zu der smarten Generation gehören, können sie natürlich ihre Notizen auch digital verarbeiten. Wobei ich aber ganz klar darauf hinweise, dass handschriftliche Notizen eine „höhere“ Wirkung haben. Denn, „Wer schreibt, der bleibt.“

Verwenden sie gerne eine Tabelle oder erstellen sie sich einen eigenen Plan. Auch an dieser Stelle empfiehlt es sich; erst handschriftlich und dann digital festhalten. Vorteil: Durch die Wiederholung werden Informationen besser im Hirn verarbeitet. Eine Excel Tabelle lässt sich längere Sicht super ausarbeiten und nach und nach ergänzen.

Die Dokumentation über das eigene Essverhalten oder Ernährungsart ist ein wichtiger Schritt bei der Erkennung, wie der Körper funktioniert. Sie werden anfangen bewusster und überlegter Nahrung zu sich zu nehmen. Sie werden automatisch früher oder später regelrecht das Bedürfnis haben, vernünftig zu Leben. Und das ist die halbe Miete.

Wenn Sie ihr Notizbuch nach einer Weile mal durchgehen und objektiv ihren „alten“ Lebensstil betrachten, werden Sie feststellen, wo ihre



Defizite sind und werden diese leichter abschalten können. Sie werden erkennen wo und wann sie welche Fehler machten und es wird ihnen buchstäblich wie Schuppen von Augen fallen. Der Clou an der Sache, je konsequenter sie ihr Notizbuch führen, je schneller werden sie Ihren Stoffwechsel verstehen.

Die meisten Menschen wissen nicht sie machen oder verstehen die Nahrungsaufnahme nicht als notwendig oder eben nur notwendig an. Deswegen gibt die einen, die einfach essen, was, wann, wie oder wo und dann die anderen die bewusst essen. Es gibt nahezu feste Zeiten für Frühstück, Mittag und „Abendbrot“. Es wird darauf geachtet was es zu essen gibt, wie viel und regelmäßig. Bei diesen Personen gibt es dann meist auch keine Naschereien oder wenn, dann nur abends fest eine Tafel Schokolade oder ähnliches.

Dann scheint es so, dass genau diese Menschen, die sich abends eine Tafel Schoki „ballern“ einfach ihr Idealgewicht haben und plötzlich wird die Welt ungerecht. Wie kann das ein Menschen, jeden Tag? Da stellt sich doch eher die Frage, was macht dieser Mensch anders?

Dadurch, dass er bewusster ist, wird dieser Mensch auch niemals zu viel essen. Er hat seine normale Portion, immer zur gleichen Zeit und ist bewusst bis er satt ist und lebt damit automatisch immer im idealen Kalorienbereich. Wenn es dann abends noch eine Tafel gibt, dann sind es vielleicht 600 Kalorien mehr, aber da der Stoffwechsel einwandfrei funktioniert und vielleicht noch ein wenig Bewegung im Spiel ist, kann dieser Mensch einfach jeden Tag eine Tafel Schoki essen. Das gibt es nun mal.



Haben sie wirklich Lust darauf?

Haben sie sich selber schonmal gefragt: Warum sie abnehmen wollen? Wollen sie rankenschlank sein wie ein Model? Oder haben sie den Wunsch athletisch auszusehen, wie ein Held oder Heldin. Durchtrainiert, kein Gramm Fett am Körper?

Fühlen sie sich einfach unwohl in ihrer Haut oder sind vielleicht deswegen auch allgemein nicht cool drauf? Haben sie vielleicht schon gesundheitliche Einschränkungen, können sich nicht richtig bewegen oder jede Art von Bewegung ist starke belastend und sie wollen da raus?

Oder hat ihnen sogar schon der Arzt gesagt, dass sie etwas ändern sollen, weil es so gesundheitlich nicht weiter geht. Sie sollte darüber nachdenken, was genau ihr Ziel ist und vor allem, was machen sie, wenn sie dieses Ziel erreicht haben.

Was werden sie tun, wenn der BMI ihnen sagt, dass alles gut ist? Was wird passieren, wenn sie sich auf einmal wider ihr alte Jeans anziehen können die schon 10 Jahren im Schrank liegt und nicht passte? Was werden sie tun, wenn sie endlich ihren durchtrainierten Beach-Body erhalten haben?

Wollen sie einfach nur schlank werden, temporär oder wollen sie dauerhaft etwas an ihrem Lebensstil ändern und **EINFACH BESSER LEBEN?**



Ihr neues Spiegelbild

Stehen sie gern vor dem Spiegel? Achten sie auf ihr Äußeres und darauf wie sie auf andere Menschen wirken? Oder versuchen sie sogar cool und lässig rüber zu kommen wie ihr Lieblings-Superstar?

Wollen sie einfach nur schlank sein, egal um welchen Preis oder ist da doch das Bedürfnis auf die Gesundheit zu achten und diese zu verbessern.

Dann besteht leider bei ihnen die Gefahr, dass sie auch den heiligen Gral suchen und ohne Struktur und eiserne Disziplin an ihr Ziel ankommen wollen.

Dann besteht auch die Gefahr, dass sie sich verleiten lassen könnten und auf irgendwelche Fitness-Gurus, Hunger-Influencer oder dubiosen Gerätschaften aus dem TV-Shop hereinfliegen könnten.

Haben Sie schon über plastische Chirurgie nachgedacht, eventuell ein bisschen Fett absaugen lassen oder bisschen Fettzellen wegfrieren lassen. Klar, im Operationssaal ist es nicht schwer abzunehmen.

Leider gehören all diese aufgezählten Dinge zu den Möglichkeiten, die sie ganz schnell wieder vergessen sollten. Eins ist klar, lassen sie sich auf diese Art von Gewichtsreduzierung ein, betrügen sie sich nur selber. Es ist weder nachhaltig, noch gesund, noch empfehlenswert und auch sehr schlecht für ihren Geldbeutel. Finger weg und sein sie ehrlich zu sich selber.

Ihr Körper wird irgendwann die Retour-Kutsche schicken. Schauen sie sich doch mal die ganzen Stars an, die sich eine OP nach der anderen gönnen. Hier mal schnippeln, da mal Botox und im Alter sieht einer schlimmer aus als der andere.



Glauben sie mir, dass wollen sie nicht. Schöpfen sie Energie und Motivation aus den Dingen, die sie bereits gelernt haben in diesem Buch. Versuchen sie standhaft zu bleiben und beißen sie sich da durch. Wenn sie langfristig gesund und schlank sein wollen, kommen sie nicht darum herum sich zu fragen: Was mache ich danach?

Was mache ich danach

Es geht bald tiefer in die Materie, aber vorher müssen wir über die Nachhaltigkeit nochmal reden. Betrachten sie jede Kommunikation, jede Erkenntnis, jeden neuen Wissenstand, jedes Kapitel als Teil des Prozesses. Das ist ihr Weg.

Ohne sich darüber Gedanken zu machen, wie es weiter geht oder was sie danach machen werden, laufen sie einfach Gefahr einen Jo-Jo-Effekt zu haben. Dann war alles umsonst und sie dürfen von vorne anfangen.

Der Begriff Nachhaltigkeit ist mindestens genauso wichtig, wie der Begriff Abnehmen selber. Je mehr sie sich auf das große Ganze einlassen, je einfacher wird es sein, einfach einen Plan zu folgen, umzusetzen und auch diszipliniert an der Sache zu arbeiten.

Sie müssen immer daran denken, wir beide, also sie und ich, wir wollen einen Lebensstil ändern; ihren. Das bedeutet wie schon mehrfach erzählt; wir müssen neue Gewohnheiten etablieren in ihrem Leben und Alltag. Das wiederum bedeutet auch, dass ihr gesamtes Bewusstsein neu bearbeitet werden muss, damit sie die neuen Gewohnheiten auch umsetzen können. Genau diese „Neuprogrammierung“ nennt man heutzutage: „Mindset“. Frei übersetzt: Gedanken-Einstellung.



Zack-Zack Kilos ab!

Wer hier den schnellen Erfolg sucht und denkt er kann hier paar Wochen „rummachen“, der hat sich niemals mit dem Thema wirklich beschäftigt „abzunehmen“. Weil so einfach ist es nicht, schon gar nicht über 30 Jahre.

Wir reden nicht davon schlank zu sein. Schlank heißt nicht dünn und dünn nicht verhungert. Das kann ich immer nur wiederholen. Wenn die Rede von schlank ist, ist dabei die normale Figur einer Person gemeint. Nicht durchtrainiert und nicht runtergehungert.

Wenn sie, nachdem sie ihr Ziel erreicht haben, noch weiter ganz chillig ein paar Kilo abarbeiten wollen, habe ich kein Problem damit. Sie haben ihr Ziel erreicht und arbeiten weiter an sich und alles ist gut.

Wenn sie aber nur Zack-Zack Kilos ab wollen, dann haben wir ein Problem. Es ist möglich ja, aber sie werden danach wieder zulegen, wenn sie nicht dauerhaft etwas ändern.

All diese ganzen Blitz-Diäten in einer Woche 3 Kilo usw., haben ihre Daseinsberechtigung, denn diese Diäten funktionieren. Allerdings eben nur für diese eine oder 2 Wochen danach. Wenn sich nichts an ihrem Essverhalten ändert, wird sich auch ihr Gesundheitszustand nicht ändern.

Halten sie sich einfach fern von der Vorstellung, dass es den heiligen Gral da Draußen irgendwo gibt. Den gibt es nicht. Die Lösung des Problems ist einfach nur Wissen und Verständnis über den menschlichen Körper, seinen Organismus und dessen Stoffwechsel.

Vergessen sie den Gedanken sich ihr Fett absaugen zu lassen. Auch wenn die Fettzellen an der gesaugten Stelle nicht mehr existieren. Wenn



weiter ungesund gegessen wird, wird sich das Fett eben eine andere Stelle suchen, wo die Energie dann eingelagert wird. Am Bauch geht's nicht mehr, weil Fettzellen abgesaugt wurden? Kein Problem, dann wird eben am Hintern eingelagert. Super Idee.

Selbst bei dieser Art von schnell, wird der Körper spätestens nach 12 Wochen alle Kilos wieder draufhaben und wenn sie Pech haben, gleich noch paar Kilos mehr als vorher.

Eine weitere Methode, die auch schnellen Erfolg garantiert, ist das einfache Magenband. Eine Situation die nur bei sehr schweren Fällen zum Einsatz kommt und bei denen schon die normalen Wege keinen Erfolg gebracht haben. Meist aus menschlichem Versagen.

Nicht nur das wir hier von einem schweren und komplizierten Eingriff reden, sondern wir haben nicht mal eine Garantie, dass es wirklich funktioniert. Also bitte.

Im Grunde genommen findet hier auch ein Kaloriendefizit statt und der betroffene hungert sich meist nicht so fröhlich mit der Zeit auch einfach nur runter. Also ich bin davon kein Fan.

Und in den meisten Fällen kommt es gar nicht so weit, denn die Betroffenen habe auch nach dem Eingriff nicht immer Erfolg. Es fehlt einfach an dem Verständnis, an der Motivation und der richtigen Einstellung zum Ganzen. (Mindset).

Die Betroffenen ändern nichts an der Ernährung. Die meisten denken einfach sie könnten so weiter machen wie bisher. „Ich habe ja jetzt eine Magenverkleinerung, wird schon“. Und genau diese Personen verfolgen dieses unwirkliche Ziel, welches sie nie erreichen werden.



Es muss die Ernährung umgestellt werden, sonst geht es nicht. Allein FDH ist es ja nicht mehr. Schnell entstehen Mangelerscheinungen, weil natürlich der mächtige Körper auch mächtig viel Energie benötigt.

Wir reden hier davon, dass es vielleicht die Hälfte der Patienten schaffen und das auch nur, wenn sie zu sehr Übergewichtig waren und da noch Willenskraft vorhanden ist.

Was sich auch in den letzten Jahren breit machte, sind irgendwelche Fitness-Gurus die behaupten, dass man im Schlaf abnehmen könnte. Oder durch Strom erzeugte Muskelzuckungen und damit dann das Bauchfett wie von Zauberhand verschwindet.

Wenn sie mehr von diesen Lügengeschichten lesen wollen, verweise ich an dieser Stelle an die Heilsversprecher und Fitness-Scharlatane.

Sie können es einfach vergessen, wie sagt man so schön; Wer schön sein will muss leiden. Das bedeutet sie werden nie ohne Mühe schlank werden oder auf wundersame Weise schlank werden über Nacht. Dieser Weg, dieser Prozess braucht seine Zeit, ihre Kraft und Wissen welches sie in diesem Buch erhalten.

Wehren sie sich gegen die Mythen

Selbst wenn es ehrliche Autoren in diversen Frauenzeitschriften denke, dass alles der Realität entspricht, ist dem nicht so. Sie müssen sich immer vor Augen halten, gerade bei einem gesundheitlichen Thema, ist eine Menge Geld zu verdienen.



Jeder Zeitschrift, welche Frauen gerne lesen, wegen Klatsch und Tratsch, hat mindestens eine neue Methode um ein paar Kilos zu verlieren. Es gibt sicher auch gute Inhalte, welche auch nicht schädlich sind, aber die meisten Beiträge handeln von schnellem, in 1 oder 2 Wochen mehrere Kilos.

An dieser Stelle, in dem Bereich Diät und Nahrungsergänzungsmittel werden im Jahr mehrere Milliarden Euros verdient. Wobei weder eine Diät noch die „Wunder-Pillen“ jemals ihren Zweck erfüllen werden und trotzdem werden diese Produkte in unglaublichen Massen, immer und immer wieder gekauft. Seit Jahrzehnten.

Weil einfach zu wenig Menschen die Wahrheit kennen. Weder über die Ernährung, den Stoffwechsel oder der Gesundheit. In den Medien oder auch in einer Zeitung oder Zeitschrift, davon einfach nicht berichtet wird. Manchmal sickert irgendwo mal ein Bericht durch, aber wenn, dann wird er an einer ungewöhnlichen Zeit und auf einem wenig geschauten Sender gezeigt. Somit versiegt die Wahrheit buchstäblich in der Masse der Unwahrheit.

Ich werde im Folgendem auf einige Lügen der Medien und Industrie eingehen, damit sie eine Vorstellung davon haben, wovon ich rede. Vielleicht werden sie einige Lügen schonmal gehört haben, vielleicht lernen sie jetzt auch einiges dazu oder sie werden so schockiert sein, dass ihnen das noch nicht früher aufgefallen ist.

1. Mit Light-Produkten wird schneller abgenommen

Ach wäre das nicht schön? Einfach alle Getränke, Molkerei-Produkte und Naschereien in Light Versionen tauschen und schon werden wir, wie von Zauberhand, ein Kilo nach dem anderen verlieren.



Ihren jahrelangen „antrainierten“ Stoffwechsel können sie einfach so umstellen. Was meine ich mit „antrainiert“? Ihnen muss klar sein, dass unser Stoffwechsel das verstoffwechselt, was er seit Jahrzehnten zur Verfügung gestellt bekommt. Und was bekommt unser Stoffwechsel hauptsächlich? Sie werden es nicht glauben, aber es ist Zucker.

Jetzt denken sie vielleicht: Aber ich esse ja nicht nur Zucker.“ Ja, das ist aber nur bedingt richtig. Denn sie müssen an dieser Stelle wissen, es gibt verschiedene Zuckerarten und im Fachkreis sind es einfach Kohlenhydrate. Deswegen unterscheiden wir unseren Zucker in „leere“ Kohlenhydrate und „volle“ Kohlenhydrate.

Unter leere Kohlenhydrate versteht man Arten die keinerlei weitere Nährstoffe enthält. Wie z.B. den einfachen Haushaltszucker, welchen sie zum Süßen von Speisen und Kuchen verwenden. Lesen sie die Nährwerttabelle und sie erkennen; nahezu 100% Kohlenhydrate.

Die vollen oder auch einfach „guten“ Kohlenhydrate sind die natürlichen Lebensmittel. So wie; Kartoffeln, Reis, Bohnen, Mais uvm. Und damit nicht genug. In Gemüse und Fleisch sind auch Kohlenhydrate, zwar in geringer Menge aber ich denke es sollte nun klar sein.

Kohlenhydrate sind bei uns Menschen seit Jahrtausenden der Hauptenergie-Lieferant, jedenfalls solange wie es den Ackerbau gibt und Gemüse nachhaltig Produziert wird. Diesen Stoffwechsel können sie nicht einfach eintauschen.

Denn wenn der Körper seine Kohlenhydrate nicht bekommt, die er gewohnt ist, fährt der Stoffwechsel sofort in den Notzustand und es wird effektiver das Körperfett abgespeichert, weil er sich auf eine Hungersnot vorbereitet. Leider ein Geschenk unserer Evolution zum Überleben der Eiszeit.



Ob es nun die mit Wasser gestreckte Halbfett-Butter ist, bei der sie das „untergemischte“ Wasser teuer bezahlen müssen. Oder der Zucker in der Salami ist. Ja richtig. Warum Zucker in die Salami? Gewicht in Form von Zucker ist billiger als Fleisch, ist doch klar.

Künstliche Süßungsmittel und andere Zusatzstoffe tricksen zwar den süßen Geschmack auf die Zunge, der Stoffwechsel bekommt den Zucker aber nicht und es werden Fress-Attacken nachts um 2 auf den Kühlschrank geradezu provoziert.

Ein Zucker-Stoffwechsel braucht nun mal Kohlenhydrate. Dem Muskel von einem Hochleistungssportler oder dem Hirn von einem Professor, ist es egal woher der Zucker kommt. Zur Not wird dieser Zucker selbst hergestellt im Organismus aus allen anderen Lebensmitteln, wie auch Gemüse oder Fleisch.

Der eigene sogenannte Körperzucker, welcher in ihrem Körper verstoffwechselt wird, wird zur Erhaltung der Energie verwendet und wird über die Nahrung ständig wie ein Akku nachgeladen.

Sie können eine Batterie auch überladen, im schlimmsten Fall geht sie kaputt. Beim Menschen sieht das aber auch nicht besser aus. Wenn sie zu viel Energie als Nahrung zu sich nehmen, wissen wir beide was passiert.

Körperzucker der übrig bleibt, verwandelt sich in speicherbare Energie... Körperfett. So schließt sich der Kreis. Also denken sie nicht, dass sie ihren Körper mit Light veräppeln können. Sie werden es sicher bereuen.



2. Feste Essens-Zeiten – Frühstück- Mittag - Abendbrot

Nicht richtig:

Ihrem Stoffwechsel ist total egal, wann er seine Nährstoffe bekommt, solange die Abstände dazwischen nicht zu groß werden. Dann riskieren sie nämlich eine „Unterzuckerung“ und das kann schnell gefährlich werden.

Das Wichtigste an dieser Stelle ist, was sie essen und wie lange es sie sättigt. Essen sie gesunde Kohlenhydrate, gemischt mit Ballaststoffen und eine ordentliche Portion Proteinen. Dann kann es schon sein das sie ohne Probleme 4-6 Stunden einfach satt sind.

Dabei spielt es keine Rolle, ob es nun Haferflocken mit Früchten und einem O-Saft ist oder ein Paar reichlich belegte Brötchen sind. Wichtig ist, es muss sie lange sättigen und es muss natürlich schmecken.

Es bringt auch nichts einfach Mittag ausfallen zu lassen und dann abends warm zu essen. Die Temperatur der Nahrung spielt ebenfalls keine Rolle, Im asiatischen Raum ist es nicht ungewöhnlich, dass 3 x am Tag warm gegessen wird.

Deutschland ist Nr. 1 im Verbrauch von Brot und Brötchen. In keinem anderen Land wird soviel gegessen. Warum ist schnell klar. Wir essen Brot morgens und abends. Das Abendbrot ist ebenfalls ein deutsches Phänomen, welches in keinem Land so vorkommt wie bei uns. Unsere abendliche Stulle. Gerne als Schwarzbrot mit Butter und Aufschnitt.

Alleidings, wenn sie mich fragen... ich rate dringlichst von Brot, als Hauptspeise, ab. Brot zählt zu den mehrfach verarbeiteten Lebensmitteln und sind eher schlecht für unseren Körper, aber dazu später mehr.



3. Willst du abnehmen? Mache Trennkost

Nicht richtig:

In erster Linie muss klar sein; für Trennkost gibt es keine Forschungen oder Studien, die die Funktion dieser Ernährungsart in Zusammenhang mit Gewichtsverlust stehen.

Es gibt mittlerweile verschiedene Arten von Trennkost, wie z.B. eine vegane Trennkost oder die Insulin-Trennkost. In beiden Fällen ist der Schwerpunkt natürlich auch die Ursache für Gewichtsreduzierung.

In der veganen Variante fehlen einfach sehr viele Tierischen Fette und Eiweiße, die niemals über die pflanzliche Nahrung in der gleichen Menge vorhanden sind.

Bei Der Insulin-Trennkost, welche ausschließlich für die Diabetes Typ 2 Patienten entwickelt wurde, ist es selbsterklärend, dass diese sehr Kohlenhydratarm und dafür sehr nährstoffreich konzipiert wurde.

Wie ich bereits oben schon angedeutet habe, dem Stoffwechsel ist es egal wie oder wann die Nährstoffe zugeführt werden. Die Trennkost gilt nur im Allgemeinen als eine sehr gesunde Ernährungsart. Dies ist zuzuschreiben der abwechslungsreichen und vielfältigen Speisenzusammenstellungen.

Die Rezepturen sind meist kalorienarm, vitaminreich und ballaststoffreich. Die ideale Zusammenstellung für ein Kaloriendefizit.

Im Klartext: Ja, diese Ernährung ist gut für die Gewichtsreduktion und es ist eine eigenständige Ernährungsform. Leider muss genau bei dieser Art, die Ernährungsumstellung dauerhaft sein.



Wollen sie wirklich auf die Speisenzusammenstellung von guter alter Hausmannskost verzichten und alles trennen?

4. Fett macht fett

Nicht richtig:

Alles was als Körperfett gespeichert wird, sind einfach Energie-Zufuhren die zu viel sind. Dem Stoffwechsel ist es egal, ob sie zu viel Kartoffeln oder zu viel Fleisch essen.

Alle Energie in Form von Nahrung wird im Stoffwechsel Prozess in verwertbaren Körperzucker umgewandelt. Jedenfalls bei den dem Zucker-Stoffwechsel.

Konsumieren sie mehr Proteine als ihre Muskeln brauchen, werde die Proteine in Glykogen umgewandelt, der Körperzucker. Ebenso bei Kohlenhydraten und eben auch bei Fett. Dem Stoffwechsel interessieren nur einfache Kalorien.

Haben sie zu viel Kalorien zu sich genommen, werden sie in Form von Fett in den Zellen gespeichert. Wenn Fett, fett machen würde, dann müssten sie bei Kohlenhydraten ja abnehmen. Absoluter Quark.

Es ist einfach die Tatsache, dass wir in einer Konsumgesellschaft leben, mit sehr hohem Überfluss und „Weg-werf-Mentalität“.

Damals, als es noch keine reproduzierbare Agrarwirtschaft gab und kein Gedanken daran verschwendet wurde Lebensmittel aufzubewahren.

Die Menschen mussten manchmal stundenlang das Tier jagen, welches sie essen wollten und wenn das Tier erlegt wurde, musste es den ganzen Weg, zerteilt, wieder „nach Hause“ getragen werden.



Nicht nur, dass Nahrung nicht im Überfluss gekühlt in der Theke vorhanden war, es musste auch mit schwerer körperlicher Arbeit rangeschafft werden. Schonmal vom übergewichtigen Urmenschen gehört? Oder schonmal einen fetten Löwen gesehen? Dazu später mehr.

5. Viele Proteine steigern den Stoffwechsel

Nicht ganz richtig:

Wie ich oben schon erwähnte, zu viel Eiweiß wird vom Stoffwechsel nicht mehr verarbeitet und in Glykogen umgewandelt und als Fett abgespeichert.

Der wahre Vorteil bei einer proteinreichen Ernährung ist eher, dass Proteine sehr komplexe Bestandteile sind. Sie liefern wichtige Aminosäuren, die der Körper nicht selbst produzieren kann.

Sie haben sicher schonmal bemerkt nach dem Grillen, dass sie erschöpft und auch müde werden?

Da beim Grillen hauptsächlich Fleisch zum Einsatz kommt, werden sie schnell an ihre Grenzen kommen. Diese enorme Ladung von Proteinen in ihrem Verdauungstrakt, sorgen für eine schnelle Erschöpfung.

Denn nun hat ihr Magen sehr viele komplexe Eiweiße abzubauen bzw. zu verdauen. Diese enormen und körperliche Anstrengungen können bei manchen Fleischliebhabern zu plötzlicher Müdigkeit sorgen.

Diese zusätzlichen Anstrengungen können zu einem erhöhten Energieverbrauch führen und dieser kurbelt in einem gewissen Grad den Stoffwechsel an.



In Kombination mit einer allgemeinen ausgewogenen Ernährung kann der Konsum von Proteinen mehr sättigend sein. Die erhöhte Sättigung sorgt automatisch für weniger Appetit.

Weniger Appetit sorgt für weniger Snacks oder kleiner Portionen.

Kleiner Portionen... sie verstehen oder?

6. Viel Schwitzen heißt viel abnehmen

Nicht ganz richtig:

Erstmal muss klar sein, warum der Mensch schwitzt. In erster Linie dient das Schwitzen, wie auch bei allen anderen Säugetieren, der Abkühlung.

Wenn uns warm wird, werden über die Schweißdrüsen Schweiß abgesondert. Dieses „Wasser“ auf der Haut wird durch die Umgebungsluft gekühlt und somit wird auch der Körper gekühlt.

Soviel erstmal zu der Funktion von Schwitzen. Das Schwitzen an sich ist, wie alle anderen Prozesse im Körper, eine Funktion die eine gewissen Energie benötigt.

Aber leider wird niemals das Schwitzen an sich, ausreichend Energie benötigen, dass in irgendeiner Weise der Stoffwechsel zu erhöhter Arbeit stimuliert wird.

Natürlich sieht es anders aus, wenn wir schwitzen Aufgrund von schwerer körperlicher Belastung. Dann reden wir hier von einer starken Beanspruchung von unserem Stoffwechsel und bei der Verbrennung von Kalorien.



Wenn wir zum Beispiel Laufen oder andere Sportarten bewältigen, dann muss der Körper zusätzliche Energie aufbringen. Dabei steht dann eher der Sport an sich im Vordergrund, welcher das Schwitzen verursacht.

Also: Schwitzen im Solarium, Sauna, in der Sonne, also alles was mit einfacher Wärme zu hat, hat keinen signifikanten Einfluss auf unseren Stoffwechsel. Im Gegenteil bei hoher Außentemperatur wird der Stoffwechsel sogar runtergefahren um keine Kreislaufprobleme zu verursachen. Bei Sport werden Kalorien verbrannt, weswegen wir schwitzen.

7. Man kann nur mit einer Diät schnell abnehmen

Nicht richtig:

Wie schon mehrfach erwähnt; eine Diät bringt schnellen Erfolg auf der Waage, Ja, aber sie werden sich daran nicht lange erfreuen können.

Das Hauptproblem mit Diäten ist einfach erklärt: Diäten sind meist geprägt von wenig bis keine Kalorien, viel Gemüse und Ballaststoffen.

Die wenigen Kalorien sorgen für einen Defizit und sie hungern sich quasi ein paar Kilos runter. Zudem wirken die vielen Gemüse-Smoothies oder Suppenmahlzeiten für eine entschlackende Funktion, welche natürlich im Allgemeinen für den Körper auch nicht schlecht sind.

Dabei reden wir aber von einer Entschlackung des Körpers. Das ist keine Diät im eigentlichem Sine. Sie wird nur als Diät abgestempelt, weil man ja Gewicht reduziert. Der Gewichtsverlust kommt aber durch die „Reinigung“ des Körpers.



Bei einer Detox-Kur werden, durch die stark wasserhaltigen Speisen und Smoothies, Magen und Darm sozusagen einfach „durchgespült“. Eingelagertes Wasser in den Fettzellen geht verloren und verursacht den hauptsächlichsten Verlust auf der Waage.

Dann kommt noch zusätzlich die geringe Kaloriendichte der Gerichte dazu und schwuppdwupp, ist es sogar möglich mehrere Kilos in der Woche zu verlieren.

Kann man das machen? Ja. Nimmt man damit ab? Ja. Ist das gesund Abnehmen? Nein. So eine Detox-Kur ist für den Körper sehr anstrengend und ist auf maximal 2 Wochen pro Jahr zu beschränken. Sie erfüllt ihren Zweck im Sinne von Entgiftung und nur darauf bezogen, Ja es ist gesund. Zum dauerhaften Abnehmen? Nein.

8. Abnehmen mit Sport

Nicht ganz richtig:

Wenn man wirklich Übergewichtig ist, kann Sport bzw. erstmal Bewegung zum Gewichtsverlust führen. Aber da muss auch gleichzeitig die Ernährung angepasst werden, weil bei einem Trainings-Programm zusätzliche und bessere Kalorien gebraucht werden.

Allerdings wird in erster Linie beim Sport Muskeln aufgebaut und wer Muskeln aufbaut, nimmt an Gewicht zu. Zudem ist es auch noch so, dass Fett leichter ist als reine Muskelmasse.

Somit ist Sport alleine eher ungeeignet um einfach nur schlanker zu werden. Wie gesagt bei einem Übergewichtigen, ja, aber nur bedingt Aufgrund des enormen Muskelzuwachs.



Wenn man nun „nur ein paar Kilo“ zu viel hat, also eher zwischen 5-15 Kilo, kann Sport eine Lösung sein, allerdings nur, wenn es kein Kraftsport ist und sich nur auf Ausdauer bzw. Konditionssport begrenzt.

Bei Kraftsport wird dauerhaft der Muskel weiter aufgebaut und beim Konditionssport eher weniger.

Nachdem der Muskel aufgebaut ist, z.B. beim Joggen um das eigene Körpergewicht zu tragen, wird der Muskel nicht größer, denn er muss ja nur das Körpergewicht tragen.

So bzw. So ähnlich ist es mit allen anderen Cardio-Arten. Es wird meist nur das eigene Gewicht als Masse verwendet, die bewegt werden muss.

Dazu zählen, wie gesagt; Joggen, weitere sind; Schwimmen, Cross-Trainer, Radfahren und auch Treppensteigen.

9. Mit Ex-Lax zu Ex-Fat

Schlimmer geht's kaum!

Ex-Lax ist einfach ausgedrückt ein Abführmittel aus dem amerikanischen Raum. Jetzt fragen sie sich sicher: Warum amerikanisch?

Es gab eine Phase, in der diverse Abführmittel zur Gewichtsreduzierung verwendet wurden. Das Wortspiel passte zu dieser Art des Gewichtsverlustes und war lange Zeit im Umlauf. Es war ein richtiger Trend.

Aber Achtung! Ich warne dringlichst vor dieser Art. Man führt ab bei Verstopfung und nicht wegen Übergewicht. Man muss einfach verstehen was genau hier passiert.



Bei Durchfall, was das Resultat von Abführmittel ist, entleert sich der gesamte Verdauungstrakt. Je nach Person kann da unter Umständen schon bis zu 4 Kilo und mehr vorhanden sein.

Allerdings befinden sich dann auch keine Nährstoffe mehr im Trakt, welche vom Darm aufgenommen werden können.

Wer der Meinung ist, man müsse einfach mal schnell 3-4 Kilo in 2 Tagen abnehmen, der ist auf dem Holzweg. Nicht nur das es sehr schädlich ist für die Darmgesundheit, man hat auch nicht alle Latten am Zaun.

Sie werden abnehmen ja, aber sie werden weder Fett verbrennen, geschweigen denn verlieren.

Das Einzige, dass sie verlassen wird, ist sehr viel Flüssigkeit, wichtige Spurenelemente und der Elektrolyt-Haushalt stellt sich auch auf den Kopf, bei übermäßigem Verzehr.

10. Fatburner und andere Nahrungsergänzungsmittel

Vergessen sie es einfach:

Wie ich es schon mehrfach erzählt habe: Es gibt keine Pille, Kapsel, kein Pulver und auch kein Shake, welches den Verlust von überschüssigem Körperfett beschleunigt.

Zudem werden solche Präparate kommen meist aus dem Ausland und sie werden nie genau wissen, was da drin ist. Ich rate ihnen ausdrücklich!!! Finger weg davon!

Bei deutschen „Pillen“ kann man zumindest davon ausgehen, dass es Kontrollen von diversen Institutionen wie z.B. Fresenius und anderen Gesundheitsämtern geben kann. Hier betone ich: kann.



Aber auch hier werden sie es nie zu 100% bewiesen bestätigt haben. Das Einzige wovon sie sich wirklich fürchten können ist: Dass sie alles aus eigener Kraft, mit Arbeit und Disziplin selbst erreichen werden und auch müssen.

Es gibt keinen heiligen Gral, keine Abkürzung und auch kein Cheat-Code indem sie die harte Arbeit umgehen können. Das wird ihnen in der Werbung zwar erzählt, aber es wird nicht so sein.

Was natürlich möglich wäre und ich sage möglich wäre, wenn es sich um theoretisch 100% seriöse „Wunderpillen“ Hersteller handeln würde. Dieser nur 100% natürliche Zutaten in seinen Pillen arbeiten würde. Dann wäre es unter Umständen auch möglich, in so einer Kapsel bestimmte Stoffwechsel-Anreger zu verwenden.

Stoffwechsel Stimulatoren wären z.B. Zitronen, Kurkuma, grüner Tee, Ingwer, Haferflocken, Beeren, Mandeln, Zimt usw. Es gibt noch viele weitere, aber diese Stoffwechsel-Booster sind, wenn, dann nur unterstützend mit einigen Prozenten des Ganzen.

11. Kaltes Wasser trinken macht schlank

Nicht richtig.

Als ob es ihrem Stoffwechsel interessiert, ob das Wasser kalt oder nicht so kalt ist. Heißes Wasser werden sie wohl kaum trinken.

Die benötigte Energie zu „aufwärmen“ von dem Wasser ist so minimal, dass es wirklich keinen Unterschied macht,



Aber Wasser trinken ist allgemein eine gute Möglichkeit weniger Kalorien zu sich zu nehmen, das klassische Glas Wasser vor dem Essen, hat seine Daseinsberechtigung.

Denn mit Wasser im Magen wird weniger gegessen, weil einfach weniger Platz im Magen ist.

12. Futter die Hälfte! Ideal zum Abnehmen?

Naja...

Natürlich kann verringerte Kalorienzufuhr dazu führen, dass man abnimmt. Das ist eine logische Schlussfolgerung.

Leider ist es eher selten der Fall, dass ein vernünftiger Ernährungsplan ausgearbeitet wird. Basieren auf eine Berechnung der Kalorienbedarfsbilanz und der tatsächlichen verbrauchten Energie.

Ich sage es mal so direkt wie es ist, wenn sie „Müll“ essen, wird es nicht besser, wenn weniger Müll gegessen wird. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit einer richtigen Kalorienbilanz bei 2200 ist besser, als nur 1000 Kalorien Junk-Food...

13. Bio ist gesünder

Einfach falsch.

Ja, biologischer Anbau ist natürlich frei von Pestiziden und anderen Hilfsmitteln, die bei der Produktion helfen oder die Lebensmittel länger haltbar machen.



Allerdings macht es einen Apfel nicht gesünder, das muss an dieser Stelle ganz klar gesagt werden. Der Apfel wird nicht mehr Vitamine haben, er wird nicht saftiger sein und mit Glück haben sie noch eine Proteinquelle, die sich in Form einer Raupe ins Innere gefuttert hat.

Eher sogar umgekehrt, denn nicht Bio-Produkte wachsen deutlich besser, größer schneller und haben mit hoher Wahrscheinlichkeit kein Mitbewohner im Kerngehäuse.

Meistens verderben Bio-Gemüse oder Obst auch schneller, wegen fehlendem Fäulnis-Schutz. Ich würde sagen: Hat alles seine Vor- und Nachteile

14. Butter eintauschen gegen pflanzliche Margarine

Kurz und knapp: Das ist Quark! Butter unterscheidet sich nicht groß von pflanzlichen Fetten, was die Kalorien angehen. Außer es handelt sich um Halbfett-Margarine. Die sind zwar kalorienärmer, allerdings würde ich mich darüber ärgern, emulgiertes Wasser im Bratfett zu haben.

15. Frühstück aufgeben

Ja, weniger essen verringert die Kalorienzufuhr und kann zu einem Ergebnis führen. Aber ich würde nicht auf das Frühstück verzichten. Wie schon in diversen deutschen und auch amerikanischen Forschungen ermittelt wurde: Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit am Tag.

Sie versorgt als erstes den Körper mit der nötigen Energie, um stark und erfolgreich in den Tag zu starten. Das Gehirn benötigt zwingend Kohlenhydrate, um zu funktionieren.



Muskeln müssen ebenfalls versorgt werden mit Nährstoffen und fällt das aus, werden sie träge, schlapp und unmotiviert in den Tag gehen. Mit Pech werden die letzten Reserven schnell verbraucht sein und sie werden noch vor dem Mittag keine Kraft mehr haben und auch sehr müde.

Davon abgesehen, wurde in diesen Forschungen auch bestätigt, dass Frühstückler auch weniger Gewichtsprobleme haben.

16. Suppen sind bestens zum Abnehmen

Fast wahr.

Leider gibt es da einen Haken. Viele Crash-Diäten basieren auf Suppen. Wir haben hier eine sehr kalorienarme Möglichkeit zu essen. Allerdings rate ich nicht zu einer sogenannten Suppen-Kur. Wenn sie gerne Suppe essen und gut kombiniert in einer ausgewogenen Ernährung einbauen, kann sie durch gutes Volumen und reich an Ballaststoffen eine gute Ergänzung sein. Sehr hilfreich gegen Heißhunger.

17. Iss mehr Gemüse

Halbwahrheit!

Jeder hat das schonmal irgendwo gehört oder zu jemanden gesagt. Wenn du mehr Gemüse isst, wirst du automatisch abnehmen. „Iss mehr „gesunde“ Sachen!“: ist wohl die Standard-Aussage.

Aber Achtung: Gemüse wie auch Obst kann eine große Kalorienfalle sein. Obst sollte man nur in sehr kleinen Mengen essen und dabei beachten, dass diese Fruchtzucker enthalten.



„One Apple a Day, keeps the Doctor away“. Kennt man. Aber wenn sie über den Tag verteilt mehrere Äpfel essen, dann ist es das Gleiche, als würden sie sich einen Schokoriegel gönnen.

Auch Gemüse in Form von Beilagen zum Steak. Ob es nun Kartoffeln, Reis oder Bohnen könne auch große Kalorien-Fallen sein.

18. Wer trainiert darf auch Junk-Food essen

Jein!

Denn wer dauerhaft und gesund abnehmen möchte, kommt leider um regelmäßigen Sport nicht rum. Wir müssen im Fall von Übergewicht einen Kaloriendefizit haben.

Trotzdem, wer trainiert, hat auch mehr Kalorien zur Verfügung. Allerdings macht es keinen Sinn, nur um sich eine Tafel Schoki zu gönnen, eine Stunde lang sich im Fitnessstudio zu bewegen.

Wir trainieren um abzunehmen, nicht um Müll essen zu können. Aber es wäre möglich, solange ein Kaloriendefizit produziert wird.

Und wohl die größte Lüge von Allen:

19. Ich kann nichts dafür, das sind meine Gene

Wer so ein Unsinn redet, hat offensichtlich kein blassen Schimmer oder hört auf die Lügen von seinem Arzt, der nur weiter Medikamente verkaufen will. Die Standart-Ausrede Nr. 1.



Natürlich gibt es Veranlagung, die Fett z.B. besser und schneller abspeichern, aber das ist kein Grund dem die Schuld zu geben. In den meisten Fällen ist es eine Kombination aus falschem Lifestyle, Ernährung und durch das Übergewicht produzierenden Symptomen.

Sie müssen an dieser Stelle eins verstehen, der Mensch ist nicht dafür gebaut, den ganzen Tag irgendwo rumzusitzen, zu essen und sich nicht zu bewegen. Unsere Evolution hat uns so gebaut, dass wir stundenlang unserem Fleisch hinterherlaufen können und die erlegten Tiere dann kilometerweit wieder nach Hause zu tragen.

Jeder, der ein paar oder ein paar mehr Kilos zu viel hat, ist auch selbst dafür verantwortlich. Hört sich gemein an, ist aber so. Und ich setze noch einen oben drauf: Man wird ja auch nicht mit Übergewicht geboren.

Es ist einfach eine Ausrede, damit man sich nicht damit beschäftigen muss. Man muss nicht auf seine Ernährung achten, keinen Sport betreiben und/oder sich eben auch nicht bewegen.

Natürlich ist Sport anstrengend und manchmal oder auch niemals hat man Lust dazu. Natürlich macht gesund essen keinen so großen Spaß wie jeden Tag einen leckeren Burger zu essen oder etwas anderes Leckeres. Letzen Endes ist alles Gewöhnungssache und Geschmackssache. Auch eine Gemüsepfanne mit Fleischstreifen kann superlecker sein. Im Verhältnis zum Burger aber $\frac{2}{3}$ weniger Kalorien.



Weiteres aus der Abteilung: Ausreden

Eine weitere große Ausrede, welche auch noch verharmlost und ins lächerliche gezogen wird, die sich in unserer Gesellschaft breit macht:

„Ach man muss sich auch mal was gönnen, wenn es „das“ gibt kann ich einfach nicht nein sagen“. Man schiebt quasi bewusst, seinen schwachen Willen in den Vordergrund, der Schuld daran ist, wenn man Ungesundes isst. Obwohl es einfach nur die Gleichgültigkeit ist, die in unserer Welt leider immer und immer wieder die Oberhand gewinnt.

Auch Ausdrücke wie: Ich hatte Gelüste oder ich bin einfach süchtig danach, sind auch noch große Ausreden, die gerne verwendet werden.

Es ist leicht einem Bedürfnis einer Sucht zuzuschreiben und in vielen Fällen wird auch der medizinische Hintergrund verwendet um diese auch zu bestätigen.

Hat die Krankheit einen Namen, gibt es dagegen auch eine Medizin, welche die Symptome behandeln kann. Dann ist es noch leichter es als Ausrede verwenden zu können:

„Ich kann leider nichts dafür, ich bin krank“. Kann man verharmlosen, obwohl das nicht witzig ist. Und doch werden Erkrankungen gerne für Faulheit oder Gleichgültigkeit verwendet.

Dabei gibt es einige Tricks, welche relativ simpel sind um Heißhungerattacken oder meinetwegen auch „Gelüste“ zu unterbinden.

Anfangen mit etwas stark Brennendem, wie z.B. eine Chillischote oder auch Sauce. Einfach rein damit und die Lust auf Junk-Food verbrennt einfach. Tut weh, hilft aber sehr gut und regt den Stoffwechsel an.



Wenn es um etwas Süßes geht wie z.B. Schokolade, kann ein Apfel oder Birne helfen die Lust auf etwas Zucker zu verdrängen. Eine Hand voll Studentenfutter kann auch eine Lösung sein.

Nüsse sind reich an Fett und Ballaststoffen, sättigen gut und sind auch sehr gut für den Verdauungstrakt. Wenn es dann aber auch bei 1 Hand voll bleibt und nicht eine ganze Packung.

Aber mein Liebling unter den Fress-Attacken-Blocker ist eindeutig frisches Gemüse, roh. Staudensellerie, Möhren oder Salatgurke eignen sich hervorragend. Gemüse hat eine sehr geringe Kaloriendichte und im rohen Zustand sehr ballaststoffreich. Sättigen mit sehr wenig Energie.

Besonders Staudensellerie hat eine wunderbare Eigenschaft: Der Körper benötigt mehr Energie zur Verdauung des Selleries, als er selber liefert.

Sie erkennen, es gibt viele Möglichkeiten der „Lust“ nicht zu widerstehen und einer vermeintlichen „Abhängigkeit“ die gesamte Schuld zuzuweisen.

Aber es gibt auch um so mehr gute Möglichkeiten diesen schlechten Gewohnheiten entgegen zu trotzen. Auch wenn ich hier nur einige aufgezählt habe, gibt es noch viele Möglichkeiten mehr.

Also:

Schluss mit den Ausreden!

Sonst wird das nie was mit dem Abnehmen!



Unreale Kontraktion

Ein weiterer Blödsinn in der Abnehm-Branche ist der Vertrieb von dubiosen Gerätschaften, welche durch Kontraktion zu Fettverlust führen soll.

Nehmen wir doch den klassischen, seit Jahrzehnten gut verkaufte, Fett-Weg-Gürtel. Dieser verspricht, durch kleine Stromstöße, rapiden Fettverlust und das auch noch ohne etwas dabei zu tun. Quasi sitzend, Chips essend vor dem Fernseher auf der Couch oder im Schlaf.

Ist das nicht wunderbar? Also der Muskel muss sich nur bewegen, ob gewollt oder nicht und er verbrennt auf wundersame Weise all ihr hartnäckiges und unansehnliches Bauchfett.

Tun sie sich selber ein gefallen und lassen sie diesen Aberglauben, auch wenn sich die Stromgürtel schon seit 30 Jahren verkaufen lässt, er wird ihnen niemals den flachen und muskulösen Bauch beschere, wie sie ihn im TV-Shop sehen.

Wenn wir mal von der Theorie ausgehen, der Muskel müsste sich nur bewegen, ich betone an dieser Stelle nochmal, von alleine – nicht, weil sie es wollen. Dann würde eine tägliche Massage sie über Wochen auch schlank machen... Erkennen sie den Humbug?

Wer logisch über das, was hier nieder geschrieben wurde nachdenkt, erkennt die Lüge schnell.

Wie soll Energie, in Form von Fett, verbraucht werden, wenn der Muskel, der Leistung bringen soll, gar nichts leistet? Es gibt klare Regeln in der Physik und das zählt auch für unseren Körper.



Fett-Weg aber bitte ambulant

Weiter geht's mit Eingriffen in den menschlichen Körper und dessen Funktion über nicht operative Körperfettreduzierung. Die Bekanntesten Liste ich auf, aber es gibt noch weit mehr.

Hochleistungskavitations-Ultraschall

- Konzentrierte Ultraschallwellen werden über ein Gerät konzentriert auf das Fettgewebe angewendet. Dadurch entleeren sich die Zellen selber und das Fett soll über den Organismus abgebaut werden. Angeblich werden keine neuen Fettzellen gebildet und der Jo-Jo-Effekt existiert nicht mehr. Diese Wahnvorstellung wurde niemals durch die Forschung bestätigt.

Fettabsaugung

- Die wohl klassischste Methode sein Fett los zu werden. Wenn man nicht gerade Pech hat und die Zellen unter der Bauchdecke für immer verstümmeln und der Bauch danach aussieht wie die Mondoberfläche. Bei erfolgreicher Behandlung gibt es tatsächlich keine Fettzellen mehr, allerdings wird der Körper dann sein Fett eben an anderer Stelle einlagern. Als ob ihn das aufhalten würde...

Kryolipolyse

- Eine weitere Fettzellen-zerstörerische Behandlung bei der mit Fett unterlegter Haut in einem Gerät eingesaugt wird. Das funktioniert aber nur bei einem Bauchansatz oder das allbekannte Winkefleisch. Dann wird die



betroffene Hautpartie auf 4°C minus gekühlt für eine Stunde. Fettzellen werden vielleicht zerstört, aber schwaches Bindegewebe bleibt schwach.

Das sind nur einige im Universum der Heilsversprechen und Scharlatane. Es gibt sicher über Dutzend Möglichkeiten mehr. Wenn man natürlich zu viel Geld hat und alles mal „probieren“ möchte, bitte. Aber ob diese Heilsversprechen der Wahrheit entsprechen und/oder ob sie auch nachhaltig und dauerhaft muss jeder für sich entscheiden.

Es sind immer noch Eingriffe, die zwar ambulant sind, dennoch aber Eingriffe. Es kann immer Komplikationen geben, wie bei der Fettabsaugung das zerstörte Bauchdeckengewebe.

Das sind alles Lügen der Industrie um jeden das Geld aus der Tasche zu ziehen. Das ist nur meine bescheidene Meinung. Man kann eine Fettverbrennung nicht simulieren. Man kann sie auch nicht umgehen, täuschen, abkürzen oder so tun als ob.

Der Körper muss, die in Form von Fett, gespeicherte Energie einfach auf dem natürlichen Weg verbrauchen. Mit aktiver Verbrennung durch Bewegung und Funktion des Körpers.

Die Entscheidung

Die meisten Menschen wollen rank und schlank sein, die Frage die sich dabei immer stellt. Wie hoch ist der Preis und ist man bereit ihn zu bezahlen.



Es muss auch immer ganz schnell gehen und am besten, von alleine. Wie wir bisher gelernt haben, es geht nicht von alleine. Aber hier kommt der wahre Trick. Die Geschwindigkeit könne sie alleine bestimmen in ihren Handlungen.

Entweder verringern sie die Kalorienbilanz und wenn sie aber nicht auf Essen verzichten wollen, erhöhen sie die aktiven Bewegungen und machen mehr Sport. Sie müssen sich nur entscheiden.

Nun gilt es den Weg einzuschlagen, den sie auch bereit sind zu gehen. Dazu sollten sie nun Ihr Ernährungs-Tagebuch zur Hand nehmen und einmal nachsehen ob sie vielleicht bestimmte Gewohnheiten feststellen.

Konnten sie Routinen entwickeln? Z.B. jeden Tag nach der Arbeit 10 Minuten meditieren, oder einen regelmäßigen Spaziergang am Nachmittag. Sie müssen für sich neue Umstände schaffen.

Haben sie schonmal den Kalorien-Konsum an einem Tag oder in einer Woche ausgerechnet? Wenn nicht sollten sie dies erledigen. Dann werden sie auch erkennen was ihnen mehr liegt; mehr essen oder doch mehr Bewegung.

Sortieren sie auch ihre Speisen in Farben auf: Z.B. Rot für Fleisch oder allgemeine Proteinquelle, grün für Gemüsebeilage und Gelb für Kartoffeln, Reis und Co.. Wenn sie auch viel Junk-Food und Süßigkeiten essen, sollten diese Speisen auch eine Farbe bekommen, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Danach addieren Sie die Kalorien entsprechend der Speisenkategorie. So erkennen sie weiter, welche Speisen sie am liebsten mögen und optimieren auf dieser Gruppe ihren neuen Ernährungsplan.

Wichtig ist auch einfach zu erkennen wie ihre Gewohnheiten sind, denn darauf muss alles angepasst werden. Es macht wenig Sinn ihnen ein Plan



aufzuzwängen, der gar nicht zu ihrem Alltag passt. Nachdem sie das gemacht haben, werden sie nun anfangen, Dinge zu streichen. Sie müssen nicht gleich alles an Zucker und Fertigfutter streichen, aber wenn sie es schaffen 500 Kalorien aus ihrem Plan zu löschen, ist das schon die halbe Miete.

Es muss nicht immer gleich eine Diät sein

Wenn man von einer Diät redet, werden viele ganz nervös und kann unter Umständen auch Panik auslösen.

Bei den Meisten Menschen ist einfach im Kopf verankert, dass bedeutet ich darf dies nicht, ich darf das nicht, mein Lieblingsgericht ist auch gestrichen...usw.

In einigen Situationen mit bestimmten Krankheitsbildern kann es auch vorkommen, allerdings ist Forschung und Entwicklung schon so weit, dass es dagegen bestimmt ein Medikament gibt.

Allein mit dem Zucker und dem Insulin. Ich kannte mal jemanden, sehr jung und tatsächlich Diabetes Typ 1, kein selbstgemachtes Typ 2. Diese Person hat ohne mit der Wimper zu zucken, sich eine Gummibären-Tüte gegönnt und dann eben direkt danach Insulin verabreicht.

Ich will nur klar machen, es ist alles möglich, man muss es nur wollen. Das ist jetzt kein Vorzeige-Beispiel aber zu Veranschaulichung gut. Selbst bei einer tatsächlichen Veränderung in Bezug auf den Ernährungsplan. Sie haben Diabetes, kein Problem, das Netz ist voll von



Ernährungsplänen, Einkaufslisten und auch Apps, die all ihre Fragen beantworten.

Sie können theoretisch jeden Plan auch für ihren eigenen Konzeptionierung verwenden, anpassen und manchmal auch neugestalten. Das heißt sie müssen eben nicht auf alles verzichten und unter bestimmten Voraussetzungen kann es auch mal eine Torte sein.

Ebenso wie ein deftiger Krustenbraten mit Sauce oder auch mal Glas Rotwein oder „Absacker“. Wichtig ist nur, dass sie nicht gleich durchdrehen und sich über das Wochenende 5000 Kalorien gönnen.

Es muss alles im Rahmen sein und entsprechend ausgerechnet bzw. abgerechnet sein und in den aktuellen Ernährungsplan einfach integriert werden.

Ein Super-Ratschlag: Verändern sie Regelmäßig die Zutaten von ihrem Ernährungsplan, Abwechslung ist die Lösung. Denn je abwechslungsreicher, je weniger kann sich der Stoffwechsel „einpendeln“. Er wird immer vor neuen Herausforderungen gestellt und hört quasi nie auf zu arbeiten.

Aktivität verändert alles

Oft gesagt und doch kaum umgesetzt: Wie bereits oben angesprochen, wir Menschen sind dazu gebaut uns zu bewegen. Wir sind keine Wiederkäuer, Nilpferde oder Faultiere.



Wir haben einen enorm stabilen und leistungsstarken Körper, der zu Unglaublichem in der Lage ist. Wir können Kilometerweit laufen ohne Wasser oder Nahrung, Profi Bodybuilder können hunderte von Kilos stemmen und doch vegetieren ein Großteil unserer Menschheit zu Hause, auf der Couch, vor dem Fernseher und rosten mit der Zeit ein.

Laut einer Theorie wird der PKW bereits nach 400m Weg verwendet und wir reden jetzt nicht für den Großeinkauf für eine 5köpfige Familie. Wir reden davon eben mal Zigaretten von der Tanke zu holen oder zur Freundin 2 Straßen weiter zu fahren.

Natürlich müssen wir Dinge erledigen, natürlich verwenden wir unser Auto für längere Strecken oder eben für den Weg zum Getränkehandel für 10 Kisten Wasser. Aber leider wird der Wagen auch für kurze Strecken verwendet, wo es auch ein Rad oder ein Spaziergang sein kann.

Müssen sie wirklich in dritten Stock mit dem Fahrstuhl? Wenn sie jetzt nicht gerade Gelenkerkrankungen haben kombinieren sie im Spaziergang noch andere Dinge die man miterledigen kann.

Kommen sie jetzt nicht auf die Idee mir zu sagen, dass es bei Schmuttel-Wetter nicht geht. Wir leben in einer Zeit in der es möglich ist, selbst bei strömenden Regen wieder trocken nach Hause zu kommen. Outdoor-Aktivitäten ist nicht eine Frage des Wetters, sondern eine Frage der Kleidung.

Tipp: Verwenden sie gerne eine Smart-Watch oder Ihr Handy für eine App die Schritte zählt. Einige Handys haben eine App schon dabei, manche nicht. Vorteil: Diese Apps erstellen auch gleich die verbrauchten Kalorien und die gelaufene Strecke.

Wenn sie es nicht schaffen 3 Kilometer am Tag zu gehen (nicht Joggen oder Laufen), dann bewegen sie sich schon zu wenig. Jetzt reden wir



schon von einem Mangel an Bewegung und kann schon Probleme verursachen.

Studien haben bereits belegt, dass ein täglicher Spaziergang oder 3 Trainingseinheiten in der Woche besser sind, als der Fahrradausflug am Wochenende. Was sie machen spielt keine Rolle, die heutigen Sport-Apps zeigen mehrere 100 Sportarten, wo sicher auch eine dabei ist für ihre Bedürfnisse.

Sie müssen jetzt auch nicht zum Fitness-Fanatiker werden. Finden sie ein gesundes Mittelmaß und gut ist. Zuviel am Anfang kann auch schlecht sein und sich auch nicht wie gewünscht auf das Gewicht auswirken. Jedenfalls am Anfang.

Ausmisten von Küche und Speisekammer

Jetzt liegt es an ihnen zu entscheiden, was ist gesund und was nicht. Eins kann ich ihnen sagen: Nicht alle ungesunden Lebensmittel sind ausschließlich ungesund, genauso wie gesunde niemals ausschließlich gesund sind.

Wir hier in Deutschland nehmen es mit der Bezeichnung von etwas, immer sehr genau. Da ist wenig Platz für Spielraum oder Missverständnisse.

Anders sieht es aus mit amerikanischen Produkten oder allgemein dem „Food“. Was nicht anderes bedeutet als füttern. Die meisten Schnellgerichte wurden in Amerika entwickelt, genauso wie viele Nahrungseratzprodukte wie Shakes und auch die „Wunder-Pillen“.



Ebenfalls die meisten Trenddiäten, Saftkuren, oder die altbekannte Kohlsuppen-Ernährung. All die „schönen“ Diäten, bei denen man nicht nachdenken muss und trotzdem wie von Zauberhand die überschüssigen Pfunde nur so schmelzen.

So wie diese tollen Produkte nur Augenwischerei ist, so ist genauso die vielen Lügen und Mythen, welche nur durch Mundpropaganda seinen weg fand, unhaltbar.

Wenn Eier so viel Cholesterin haben und das sooo schädlich ist, dann wären schon hunderte von Bodybuildern verstorben an Herzversagen.

Oder wenn Weißbrot und das enthaltene Gluten auch ganz schlecht wäre für uns Menschen, dann müssten wir ja schon seit Jahrhunderten ausgestorben sein und als erstes die Franzosen mit deren Baguette.

Millionen von Kindern, deren der Spinat nur so reingequält wurde, nur um zu sagen „Popeye“ ist auch nur deswegen so stark.

Unser Körper ist schon eine wunderbare Maschine, denn wenn etwas nicht passt, dann würden wir es auch merken. Wenn es eine Überkonsumierung oder einen Mangel gibt, kann man das messen.

Wenn wir jeden Abend eine Knolle Bier trinken, sind wie Alkoholiker nach vielen Meinungen von Medizinern. Wenn wir aber über den Tag verteilt täglich 3 Liter Cola trinken, gibts keine Probleme?

Das Hauptproblem an dieser Stelle ist einfach die richtige Menge. Es macht keinen Unterschied ob sie nun eine Portion Pommes essen oder einen Salat. Soll ich ihnen sagen, was da der einzige Unterschied ist?

Die Portion Pommes hat mehr und wertvollere Nährstoffe und weitaus mehr Vitamine, als ein Salat. Jetzt staunen sie, oder?



Natürlich haben die Pommes viel mehr Kalorien, dennoch ist er physiologisch wertvoller, denn Salat (und es ist egal Welcher) ist nichts weiter als Wasser und Zellstoff. Salat ist einfach nichts... Natürlich können sie ihn aufwerten mit Tomate, Gurke, Bohnen, geraspelte Möhre... Dennoch wird da nicht viel Passieren im Körper.

Viel Zellen, viele Ballaststoffe aber kaum Kalorien, kaum etwas womit der Körper wirklich etwas anfangen kann. Interessant wird es bei Käse, Schinken und Ei, erst dann wird ein Salat „Gehaltvoll“.

Lebensmittel die gut sind und satt machen

Das was wir in einer Ernährung zum Abnehmen brauchen ist viel Volumen mit wenig Kalorien, aber nicht nur Gemüse. Ist auch Mist.

Die klaren Sieger in einer Küche sind in erster Linie Molkereiprodukte aber in Magerstufe. Magerquark und auch Fettarmer Joghurt, aber beim Joghurt aufpassen. Macht wenig Sinn Joghurt mit 0,1% Fett zu kaufen, aber mit 12g Zucker enthalten. Achten sie auf die Tricks der Industrie. Alle Molkereiprodukte haben einen hohen Proteingehalt, Proteine sind notwendig, gesund und machen lange satt.

Auch Suppen in allen Formen und Farben, am besten püriert und nicht passiert. Damit alles schön drinbleibt. Ein Schuss Sahne bessert das Süppchen auf, aber bitte nicht zu viel, nur ein Schuss.

Als kleines „Schmankerl“ Lesen sie im Netz nach, welche Obst und Fruchtarten besonders wenig Fruchtzucker enthalten. Wassermelone und Erdbeeren gehören dazu.



Ganz klare Verlierer in ihrem Lager können eigentlich alle FIX-Tüten sein, die sind voll mit Zucker und Zusatzstoffen, ebenso wie die meisten Fertigfutter-Dosen. Nicht zu verwechseln mit normalem Gemüse vorgegart, welches auch in Konserven zu finden ist.

Was sie natürlich nicht vergessen sollten, sind Kartoffelchips, Flips und natürlich Schokolade und die Gummibären. Das soll jetzt nicht heißen, dass sie all diese Dinge entsorgen müssen, auch wenn ich es ihnen rate, aber wenn sie die Disziplin haben diese Dinge nur an ihrem Schummeltag zu essen, bitte. Viel Erfolg beim Widerstehen.

Zu guten und gesunden Sattmachern zählen Obst wie Äpfel oder Birnen, fast alle Gemüsesorten, Fisch, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Reis, Haferflocken, Tofu und natürlich unseren geliebten Nudeln, aber gerne auch in Vollkorn. Weniger „gesund“ ist Fleisch, Popcorn, Eier, Käse und Bananen. Nicht falsch verstehen, aber immer noch gesünder als eine Tüte Chips.

Fangen sie an die Nährwert-Tabellen zu studieren zu erforschen, was passt in ihrem Ernährungs-Plan und was nicht. Und denken sie daran, es gibt Lebensmittel, deren Energie geringer ist, als die Verdauung an Energie kostet. Stichwort: Staudensellerie und da gib noch einige mehr.

Kein Stress bitte

Der schlimmste Gegner beim Abnehmen, sind ihre Gefühle. Ihre Emotionen entscheiden eigentlich über alles was sie machen und was nicht. Wenn sie ihre Emotionen nicht im Griff haben, können sie schnell zu ihrem Feind werden.



Besonders böse wird es, wenn sie Stress und Ärger in ihr Leben lassen. Wenn sie nicht lernen, das wieder abzubauen und kontrolliert zu bezwingen, dann werden sie in Fressattacken verfallen.

Genau diese Problematik ist ein nicht zu verdrängender Aspekt. Wenn sie erst in emotionales Essen verfallen, wird es deutlich schwieriger, ihren Traumkörper zu erreichen. Besonders das „über den Hunger essen“, ist eine Gefahr, die man nicht unterschätzen sollte.

Gerade wenn der Gewichtsverlust nicht so läuft, wie man sich das vorstellt, kann man schnell in Demotivation verfallen und dann gehen die Fressattacken los, nachts um 3 vorm Kühlschrank.

Es ist ähnlich wie mit einer Sucht, wenn man unglücklich oder sogar depressiv ist. Eine ganz gefährliche Kombination, wenn es sich ums Essen handelt.

Wenn sie unglücklich sind, werden durch das leckere und sündhafte Essen, die negativen Gefühle durch positive eingetauscht. Genauso funktioniert auch Alkoholismus.

Wenn das emotionale Essen auch noch zu Übergewicht führt, beginnt ein Teufelskreis, der die Ursachen verstärkt und nur noch unglücklicher macht. Dies wirft die Frage auf, ob das emotionale Essen die Krankheit Auslöser oder Ergebnis ist.

Ist massives Übergewicht die Folge von emotionalem Essen, muss untersucht werden, ob das Übergewicht eine Erkrankung geworden ist. Dann reicht eine Behandlung der Symptome, das Abnehmen, vielleicht nicht mehr aus.

Der Betroffene kann dies oft nicht selbst einschätzen, weshalb eine Betrachtung von außen nötig ist. Die Trigger, also die Auslöser, zu kennen, ist sehr hilfreich für eine erfolgreiche Behandlung.



Man kennt fünf Hauptkategorien

1. Soziale Auslöser

Hierbei wird aus Angst gegessen, den Erwartungen nicht gerecht zu werden. Der Betroffene isst für die Dazugehörigkeit aus einem Gruppenzwang heraus. Die darauffolgende Bestätigung löst Glücksgefühle aus. Auslöser kann aber auch ein Streit oder andere starke emotionale Erregungen im direkten Umfeld (Beziehungskonflikt) sein.

2. Situative Auslöser

Hier ergibt sich das Essen aus einer Situation oder Gepflogenheiten heraus. Wie oft wird Kindern beigebracht, den Teller aufzuessen, auch wenn kein Hungergefühl vorhanden ist? Auch der zusätzliche Döner auf dem Arbeitsweg, weil die Dönerbude lockt. Aber auch die Angewohnheit, beim Fernsehen oder im Kino zu essen, einfach weil es dazugehört.

3. Emotionale Auslöser

Langeweile, Ängste, Depressionen, Einsamkeit, Untätigkeit oder auch Müdigkeit führen dazu, dass gegessen wird, obwohl es nicht nötig wäre.

4. Gedankliche Auslöser



Durch ein vermindertes Selbstwertgefühl und der daraus entstehende Mangel an Willenskraft und Durchsetzungsvermögen, sorgt dafür, dass emotionales Essen verstärkt wird, und führt zur Selbstverärgerung.

5. Körperliche Auslöser

Bei Schmerzen oder nach einer Hungerunterdrückung kann es zu spontanen Heißhungerattacken kommen.

Falls das Überessen nicht schon als krankhaftes Verhalten eingebrannt ist, kann ein Essens-Tagebuch im Kampf gegen Überessen geführt werden. Dieses bereits empfohlene Hilfsmittel liefert wichtige Erkenntnisse über den Auslöser.

Hierbei sollten nicht nur Art, Menge und Zeit, sondern auch die Gefühle erfasst werden, die mit dem Essen verbunden waren.

Sobald das Emotionale Essen als Belohnung eingesetzt wird, besteht die Gefahr, dass es bereits zur Krankheit wurde. In dem Fall verdrängen die Emotionen, die mit dem Essen verbunden sind, die anderen positiven Gefühle.

Ist diese Grenze überschritten, benötigt der Betroffene (professionelle Hilfe von außen. Allein ist es dann oft nicht mehr möglich, das Überessen und das daraus resultierende Übergewicht sowie den Rückfall zu vermeiden.

Da es sich hier auch um die Überschreitung psychischer Grenzen geht, ist es schwierig zu beurteilen, bis zu welchem Punkt eine aufrichtige Selbsteinschätzung möglich ist.



Sobald Sie die Auslöser erkannt haben, können Sie die Ausgangssituation beeinflussen. Sie können auslösende Situationen ändern und das Überessen durch gesunde Verhaltensweisen ersetzen.

Ideen, um das Überessen zu stoppen

Es existieren viele „Heilmittel“ gegen das emotionale Essen, doch nicht jedes ist für jeden geeignet. Sie werden verschiedene Möglichkeiten ausprobieren müssen, um den richtigen Weg für sich zu finden. Hier finden Sie einige Anregungen, die dabei helfen, Ihre Gefühle positiv zu beeinflussen, und Auslöser minimieren:

- Gehen Sie spazieren
- Lesen Sie ein Buch
- Hören Sie entspannende oder anregende Musik
- Nehmen Sie ein schönes ausgiebiges Bad
- Nehmen Sie einige tiefe Atemzüge
- Versuchen Sie es mit Meditation
- Sprechen Sie mit einem Freund
- Spielen Sie ein Spiel



- Stürzen Sie sich in Hausarbeit oder räumen sie Garage oder Keller auf
- erledigen Sie liegengeliebten Bürokrampf
- Versuchen Sie, sich zu entspannen
- Unternehmen Sie irgendetwas, das keine Kalorien bringt, sondern freisetzt

Falls Sie mit diesen Vorschlägen erfolglos gegen Ihr emotionales Essen angekämpft haben, dann sollten Sie sich Beratung und Hilfe bei einer Einzelperson oder in (Selbsthilfe-)Gruppen suchen.

Schließlich geht es darum, den Grund für das Überessen zu finden und Ihnen Wege gegen das Emotionale Essen aufzuzeigen.

Beherzigen Sie Folgendes:

Solange es sich nur um gelegentliche Essanfälle und Heißhungerattacken handelt, ist es nicht gefährlich.

Es handelt sich hier nicht um eine Krankheit der Psyche, das ist ein unglücklicher Vergleich aus der Medizin.

Rückfälle bei Suchtkrankheiten sind Teil der Krankheit.

Sobald solche Essattacken zunehmen, steht die Gefahr einer Krankheit im Raum und sollte ernst genommen werden.



Wenn Sie selbst wissen, dass Sie allein nicht gehen das Überessen ankommen, dann suchen Sie sich medizinischen Rat.

Ein vereinzelter Essanfall ist eine Schwäche, die Sie mit Ihrem Bewusstsein und Willen selbst kontrollieren können.

Essen Sie nicht spontan

Ein Essensplan ist wichtig, um den Kampf gegen das Überessen durchzuhalten und auch eine der besten Vorsorgen gegen Heißhungerattacken und Emotionales Essen.

Es hilft Ihnen bereits, Tagespläne zu machen, am besten vor dem Abendessen für den nächsten Tag. Wenn Sie einen Wochenplan erstellen, können Sie Ihre Einkäufe deutlich besser organisieren.

Achtung: Erstellen Sie den Plan nach dem Essen, dann entstehen neue Hungergefühle, die zum Überessen verleiten können. Wer schon einmal als Fastender durch einen Supermarkt gegangen ist, weiß, welche Qualen das Angebot bereiten kann.

Auf den ersten Blick erscheint ein Essensplan langweilig, stumpfsinnig und eingefahren, aber das ist er ganz und gar nicht. Sie gestalten den Plan selbst und entscheiden, wie abwechslungsreich und modern er sein soll.

Dieser Plan muss nicht bis ans Ende Ihrer Tage geschrieben werden, doch zumindest den Tagesplan sollten Sie befolgen. Falls Sie spontan Ihren jeweiligen Tagesplan ändern oder danebengehauen haben sollten



– das passiert natürlich nicht – also, falls doch, dann müssen Sie das in ihrem Essenstagebuch vermerken.

Das Tagebuch bleibt natürlich Ihr Begleiter. Notieren Sie Ihre Zufriedenheit mit den einzelnen Fortschritten, den Rezepten und auch Ihren Tagesabläufen. Verwandeln Sie Ihr Essens- in ein Gefühlstagebuch. Das wird Ihnen in der Nachsorge eine große Hilfe sein.

Die Nachsorge

Kontrollieren Sie Ihren Erfolg

Obwohl immer wieder davon abgeraten wird, sollten Sie sich regelmäßig unter gleichbleibenden Bedingungen wiegen. Schreiben Sie das Gewicht auf.

Sie werden Schwankungen wegen der Tagesform oder der gespeicherten Restwassermenge feststellen, aber genauso werden Sie den fortschreitenden Erfolg Ihrer Diät bemerken.

Neben dem Tagebuch ist ein virtueller Diätbericht. Es gibt dabei immer eine Hüllkurve der Tagesabweichungen von der Ideallinie, die Ihnen den Trend aufzeigt.



Freuen Sie sich über Erfolg

Sobald der Trend im Minusbereich ist, bedeutet es einen positiven Trend und diesen Punkt werden Sie erreichen. Wenn es soweit ist, dann tun Sie sich als Belohnung mal was Gutes. Genauso sollten Sie verfahren, wenn sich Ihr Wunschgewicht stabilisiert hat oder sogar noch weiter fällt.

Eine solche Belohnung könnte ein kalorienarmer, exotischer Cocktail sein. Ein A-Team aus Ananas, Äpfeln und Aprikosen hat nur 120 Kalorien.

Bleiben Sie dran

Endlich haben Sie Ihr Wunschgewicht erreicht! Sehr gut. Nun dürfen Sie nicht beginnen, zu schlampfen und sich zu viele Ausrutscher zu gönnen.

Ihr neuer Lebensstil muss Teil Ihres Unterbewusstseins werden. Er muss vollkommen automatisch ablaufen. Das geht nur mit einer festen Verankerung im Unterbewusstsein.

Erst dann sind Sie bereit, neue Herausforderungen zu meistern. Gelegentlich wird Ihr Gehirn Sie an den Erfolg erinnern, zu dem Sie fähig sind.



Gesunde Nahrungsmittel

Äpfel	Karotten
Birnen	Kopfsalat
Pflaumen	Radieschen
Pfirsiche	Blumenkohl
Beeren (alle Sorten)	Brokkoli
Mangos	Sellerie
Kirschen	Gurken
Buttermelonen	Spinat
Honigmelonen	Anderes grünes Gemüse
Wassermelonen	Zuckerschoten
Trauben	Tomaten
Nektarinen	Paprika



Es ist wichtig, immer einige dieser Lebensmittel bei sich zu haben und diese auch schon im Voraus vorzubereiten.

Sobald ich mit dem Einkauf nach Hause komme, bereite ich das Gemüse vor.

Ich schäle, schneide und lege dann alles in Plastikbehälter in den Kühlschrank. So muss ich nur noch zugreifen, wenn ich etwas brauche.

Ein Grund, warum ich ungesunde Fertignahrung gegessen habe, war der, dass ich nichts fertig Vorbereitetes hatte, wenn ich Hunger hatte.

An einigen Tagen ist man müde oder faul. Dann isst man das, wo man einfach nur noch zugreifen muss.

So isst man dann Kartoffelchips, statt zehn Minuten in die Zubereitung eines Salats zu investieren.

Sobald im Kühlschrank aber gesundes Essen griffbereit liegt, dann esse ich etwas Gesundes, ganz gleich, wann mich der Hunger überkommt, statt fettig oder süß zu essen.



Kapitel 2 Diät pro oder contra?

Der Start

Der Anfang ist immer am schwersten.

Es gibt zu viele Fragen: Wie fange ich an? Welche Diät ist wirkungsvoll.

Die Einstellung zur Gewichtsabnahme ist da, nun fehlt nur noch der richtige Ansatz.

Der häufigste Fehler ist eine radikale Nulldiät zu machen. Dabei wird nichts mehr gegessen und das ist ein völlig falscher Weg. Und doch begehen viele ihn, ebenso wie das ständige Zählen von Kalorien.

Wenn wir uns nur aufs Essen fixieren und sich die Gedanken um nichts anderes mehr kreisen, dann fördern wir unaufhörlich das Hungergefühl.

Einen erfolgreichen Start einer Diät stellt ein individueller Ernährungsplan dar.

Wichtig dabei ist, dass Sie auf einen kohlenhydratarmen Ernährungsplan achten. Das zwischenzeitliche Verlangen nach Süßigkeiten können Sie mit Obst oder einem fettarmen Joghurt stillen.

Auch wenn eine Diät geplant ist, reicht es schon, auf Süßigkeiten oder Gummibärchen zu verzichten, damit die Waage zeigt, wie die Kilos fallen.



Eine reine Umstellung der Ernährung reicht jedoch nicht aus, um das Gewicht zu senken.

Erstellen Sie einen individuellen Fitnessplan, der auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche zugeschnitten ist.

Checkliste – Der Start:

- Sie sind motiviert und ausgeglichen
- Sie haben einen Ernährungsplan für jeden Tag der Woche aufgestellt
- Sie sind darauf eingestellt Süßigkeiten und Zucker in nächster Zeit zu meiden
- Sie haben einen durchdachten Sportplan aufgestellt, den sie regelmäßig einhalten

Beantworten Sie all diese Punkte mit ja, dann wird die Diät ein Erfolg werden.



Heimliche Dickmacher

Bei einem Film abends gemütlich etwas Süßes knabbern, gehört zu einem guten Filmabend dazu.

Beliebt sind hierbei die zuckerhaltigen Pausensnacks aus dem Supermarkt. Was sind die Snacks, die sich als Dickmacher entpuppen?

1. Knabbern zwischendurch

„Ich esse kaum und trotzdem nehme ich nicht ab!“

Diese Sätze hört man häufiger, doch scheinen sie in Ratlosigkeit zu enden.

Das sind häufige Sätze von ratlosen Menschen, die von ihrem Gewicht belastet werden.

Das ist keine Lüge, denn diese Menschen essen tatsächlich wenig, doch das betrifft oft nur die Hauptmahlzeiten am Tag.

Das Problem sind die Snacks zwischendurch. Ein Stück Kuchen, eine Praline, ein Stück Schokolade oder die Scheibe Käse im Kühlschrank – das schadet doch nicht. Tatsächlich ist das Naschen zwischen den Mahlzeiten die größte Kaloriensünde.

Davon darf man sich nicht abschrecken lassen, denn diese Gewohnheit wie das snacken während des Films lassen sich abgewöhnen, so wie es jeder Gewohnheit zu eigen ist.



Eine besondere Versuchung entsteht durch das Bunkern von großen Süßigkeitsvorräten wie Keksdosen oder Schokoladentafeln und -großpackungen.

Was anfangs wie eine unbedeutende Sünde zwischendurch erscheint, summiert sich zu mehr Kalorien, als sie beim Verzehr von Hauptmahlzeiten zusammenkommen.

2. Strikte Hungerkuren

Auch wenn es kaum zu glauben ist, können Diäten dick machen.

Obwohl strikte Hungerkuren für positive Anfangserfolge sorgen, hält dies nicht lange an. Der Körper reagiert auf die geringeren Kalorienmengen, indem er den Energieverbrauch senkt.

Das Ergebnis ist, dass der Gewichtsabbau zunehmend langsamer vorstättengeht, und die anfängliche Euphorie verfliegt. Stattdessen wird es immer schwieriger, diese Diät durchzuhalten.

Das ist der Moment, in dem der bekannte Jo-Jo-Effekt eintritt. Auf die Nulldiät folgt eine wahre Fressattacke, ausgelöst durch das unterdrückte Hungergefühl und dem Misserfolg.

Der Körper hat jedoch zuvor den Energieverbrauch gedrosselt und braucht einige Zeit, sich auf die erhöhte Kalorienmenge umzustellen. In dieser Zeit ist er von den Kalorien übersättigt und speichert sie in Form von überschüssigem Fettgewebe.



Doch nicht erst dann, bereits während der Diät baut der Körper ein Fettdepot auf. Der Grund hierfür ist, dass das Gehirn bei der Nulldiät für weitere Hungerperioden mit dem Anlegen von Notreserven vorsorgt.

3. Zu hohe Erwartungen

Jeder kennt die Wunschversprechen verschiedener Magazine: 10 Kilos in drei Tagen, eine Frau hat binnen kürzester Zeit 30 Kilos verloren. Dies sind leider nur Versprechen, die den Verkauf anregen sollen und die Kunden am Ende enttäuscht zurücklassen, wenn das erhoffte Ergebnis nicht eintritt.

Anfänglich fallen bei solchen Programmen jedoch tatsächlich einige Kilos, das eine Euphorie auslöst und falsche Hoffnungen weckt. Dieses „fastburning“ ist kein wirkliches Abnehmen. Durch die Nahrungsreduzierung wird die Salzaufnahme automatisch gedrosselt.

Dadurch wird eingelagertes Wasser im Gewebe nicht mehr gebunden, sondern ausgespült. Nicht das schädliche Fett, sondern das lebenswichtige Wasser verschwindet und auch das hat Grenzen. Die Gewichtsabnahme stagniert und es entsteht Frust.

4. Essen aus Stress

Bei Menschen, die dauerhaft Stress ausgesetzt sind, ist das Risiko an Übergewicht zu erkranken, deutlich erhöht. Das haben Ernährungspsychologen herausgefunden.



Diese Tatsache ist alles andere als gerecht, denn schließlich ist man fleißig, ehrgeizig, kümmert sich um den Haushalt und stemmt zusätzlich die Einkäufe. Zum Dank nimmt man dafür zu. Aber woran liegt das?

Sobald Stress ins Spiel kommt, ändern sich unsere Essgewohnheiten. Es kommt durch den erhöhten Energieverbrauch zu Heißhunger und Fressattacken und natürlich soll es schnell gehen. Zusätzlich wird das Hormon Cortisol freigesetzt. Dieses weist die Fettzellen an, reichlich Energie für die Muskeln bereitzustellen.

Dieser erhöhte Energieverbrauch sorgt dafür, dass energiereiche Nahrung benötigt wird. Diese Energie findet man zum Beispiel in zuckerreichen Lebensmitteln, die sich bestens eignen, um den erhöhten Versorgungsbedarf sicherzustellen.

Doch nicht nur der Körper, auch der Kopf fordert mehr Energie. Ist unser Körper in völliger Ruhe, verbraucht er dennoch Energie. Von diesem Grundumsatz verbraucht das Gehirn allein 18 %.

5. Schlafmangel

Ein weiterer Faktor, der selbst von Fachleuten bestätigt wird, ist Schlafmangel. Der Zusammenhang ist nicht völlig klar, doch Menschen, die weniger schlafen, sind dicker, selbst bei gleicher Kalorienzufuhr.

Warum das so ist, ist noch nicht abschließend erforscht.

Eine Theorie ist, dass im Schlaf der Stoffwechsel aktiver ist. Schläft jemand weniger, braucht sein Körper viel länger, um die



aufgenommenen Kalorien zu verbrauchen. Hier sind Lang- und Vielschläfer eindeutig im Vorteil.

Die Theorie stützt sich darauf, dass „Regenerationsprozesse“ während des Schlafprozesses große Energiemengen benötigen. Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass Kurzschläfer weniger Kalorien verbrennen. Die überschüssigen Kalorien werden in Fettpölsterchen für schlechte Zeiten eingelagert.

Wichtig ist hierbei das Wissen, dass der Körper die Energie aus den Fettpölsterchen zieht, wenn es am Abend nur ein leichtes Abendessen benötigt. Viel mehr benötigt der Körper nicht.

6. Getränke

Wer viel trinkt, hat weniger Hunger. Deshalb ist viel Trinken wichtig. Die Flüssigkeit füllt den Magen und sorgt für ein Sättigungsgefühl. Zudem werden so Giftstoffe aus dem Körper gespült.

Entscheidend ist hier jedoch das Getränk. Zuckerhaltige Getränke wie Cola oder Apfelsaft enthalten etwa 400 kcal. Natürlich mag nicht jeder den faden Geschmack von Wasser. Hier sind ein Spritzer Zitrone im Wasser oder zuckerfreie Tees eine geeignete Alternative.

Das Gefühl der Gewöhnungsbedürftigkeit der zuckerfreien Alternativen verschwindet schon bald. Bisher kannte der Körper nur zuckersüße Getränke, doch die Geschmacksnerven passen sich an.



Alkohol ist bekannt dafür, Getränken viele Kalorien zu verleihen. Nicht umsonst wurden im Mittelalter unterernährte Kinder mit Alkohol aufgepäppelt.

Damals war der Alkoholgehalt natürlich geringer. Er umfasste nur wenige Prozent und hatte nicht die berauschende Wirkung, die ihn heute so beliebt machen. Wein und Alkohol sind nicht nur Kalorienbomben, sondern sorgen obendrein für Appetit.

Einmal im Rausch verschwindet die Kontrolle. Wie viele Salzstangen und Käseschnittchen wurden gegessen? Im Nachhinein ist das nur schwer zu sagen. Daher sollte während und auch nach der Diät der Alkoholkonsum reduziert oder am besten eingestellt werden.

7. Essen mit Freunden

Gemütlich mit Freunden durch die Stadt bummeln und anschließend etwas leckeres Essen. Vielleicht beim Italiener oder dem Chinesen? Das neue Burger Restaurant wollte man schon lang testen.

Nach dem Hauptgang ein leckeres Eis oder den Vanillestrudel als Dessert. Am besten und meisten isst man in Gesellschaft. Der Grund ist das Anpassen an das Essverhalten der anderen. Zu Hause würde auf das Dessert verzichtet oder die Mahlzeit fällt zuhause sogar mal aus.

Der häufigste und langanhaltendste Wandel der Essgewohnheit entsteht durch eine Partnerschaft. Das einfache Essen weicht dem gemeinsamen Kochen, schlichte Gerichte werden zu deftigen Mahlzeiten.



Ich spreche aus eigener Erfahrung, wenn ich sage, dass ein geregeltes Mittelmaß im Essverhalten der beiden Partner nur schwer zu finden ist. Doch die Anstrengung lohnt sich, denn ist es einmal gefunden, kann das Gewicht wieder fallen.

Um Ihre Diät so wirkungsvoll wie möglich zu halten, achten sie auf diese Punkte:

- Zwischenmahlzeiten kalorienarm halten
- Strikte Hungerkuren unterlassen
- Erwartungen geringhalten
- Stresssituationen vermeiden
- Schlafmangel ausgleichen
- Verzehr von zuckerhaltigen Getränken abstellen
- Alkoholkonsum geringhalten
- Mittelmaß zwischen den Essgewohnheiten des Partners/der Partnerin finden



Fressattacken

Wer kennt sie nicht: die Heißhungerattacken auf Fettiges oder Süßes. Wird man von so einer solchen Attacke heimgesucht, ist das Verhalten nicht mehr kontrollierbar und führt schließlich zur Fettleibigkeit.

Die Ursachen für solche Hungerattacken sind vielseitig: Langeweile, Stress oder eine Nulldiät oder zumindest einen reduzierten Essensplan. Doch kann man etwas gegen solche Fressmomente etwas ausrichten?

Ein Alarmsignal: Heißhungerattacken entstehen durch Nährstoffmangel.

Das ist nicht immer der einzige Grund, sondern auch psychische Erkrankungen oder hormonelle Umstellungen (Wechseljahre, Pubertät, Schwangerschaft, Periode usw.) können dahinterstecken.

Heißhungerattacken sind nahezu unaufhaltsam. Die Begierde steigt permanent an, bis dem Verlangen nachgegeben wird.

Dass Süßigkeiten Glückshormone, Endorphine, ausschüttet, ist bekannt. Diese Hormone liefern Energie und Freude. Selbstverständlich will der Körper mehr davon und verlangt immer stärker danach.

Es gibt noch einen zweiten Faktor: ein niedriger Blutzuckerspiegel. Die Konzentration von Glukose im Blut ist als Blutzucker bekannt. Je niedriger der Blutzuckerspiegel, desto dringender will der Körper den Wert wieder erhöhen und das funktioniert am besten mit Süßigkeiten.



Ausreichend Schlaf hat sich dagegen bisher bewehrt, ebenso ein festgelegter Plan über die Tagesmahlzeiten. Dabei soll eine gesunde Menge nicht überschritten werden.

Dreimal sollte man sich am Tag sattessen, um das Risiko einer Heißhungerattacke zu senken. Wichtig ist auch, was wir essen. Ist das Essen reich an Kohlenhydraten, dann steigt unser Hunger auf Süßigkeiten. Viel besser sind Gerichte mit sättigendem Eiweiß, mageres Fleisch, fettarmen Käse oder Ähnliches.

Schlimme Notsituationen wird es immer geben. Halten Sie sich dann Ihr Ziel vor Augen, am besten visuell. Haben Sie gerade kein Foto zur Hand, auf dem Sie mit geringerem Gewicht zu sehen sind, dann nutzen Sie Google oder andere Suchmaschinen, um Bilder von Models zu finden.

Das tut natürlich erstmal weh, doch die Portionen werden dann kleiner sein.

Was ist beim nächsten Griff zur Kekspackung wirklich der Grund für den Appetit darauf? Sind diese Kekse gerade wirklich nötig? Oder kann die Situation nicht auch anders gelöst werden?

Durch Heißhunger werden riesige Kalorienmengen unkontrolliert aufgenommen. Die Fressattacke startet, bevor das Gehirn dies stoppen kann, und schon sind in nur einer Attacke die Energiemengen von zwei vollwertigen Mahlzeiten aufgenommen.

So können Sie Heißhungerattacken vermeiden:

- Machen Sie keine langen Essenspausen



- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf
- Nehmen Sie drei volle Mahlzeiten zu sich
- Halten Sie sich an den festgelegten Ernährungsplan
- Lenken Sie sich ab, malen, zeichnen, schreiben oder spielen Sie etwas.
- Essen Sie nur dann, wenn Sie wirklich Hunger haben

Weitere Ursachen für Heißhunger sind:

- Migräne
- Stress
- intensive Emotionen
- bestimmte Medikamente (beispielsweise Psychopharmaka)

Wann müssen sie zum Arzt



Selbst Schwangere und Heranwachsende sollten bei häufigen Heißhungerattacken zum Arzt, selbst wenn der Grund, die hormonellen Veränderungen, auf der Hand zu liegen scheinen. Es kann sich dahinter auch eine Stoffwechselkrankheit dahinterstecken, die in diesen Lebenssituationen erstmalig auftreten.

Entscheidend ist der Besuch eines Arztes vor allem dann, wenn Sie jeden Tag von unkontrollierbaren Heißhungerattacken heimgesucht werden.

Sind psychische Probleme wie Depressionen, Ängste oder belastende Lebensumstände der Grund, dann haben Sie keine Angst davor, professionelle Fachleute anzusprechen.

Sowohl Medikamente als auch Psychotherapien können dabei helfen, die Heißhungerattacken unter Kontrolle zu bekommen.

Sie entscheiden, welchen Weg Sie gehen. Halten Sie durch!



Gesunde Ernährung

Der wichtigste Punkt bei der Förderung und dem Erhalt der Gesundheit, ist die richtige Ernährung.

Abseits Ihrer kulinarischen Vorlieben: Was bedeutet gesunde Ernährung für Sie?

Sie können ein Lebensmittel schnell auf seine gesundheitliche Wirkung testen, indem Sie die Herstellung untersuchen. Ist dies ein Lebensmittel, das nur dank der Industrie besteht? Wurden Stoffe und Zusätze hinzugefügt?

Ein guter Weg, um nur gesunde Mahlzeiten zu sich zu nehmen, ist frisch zu kochen. Gemüse sollte möglichst kurz zuvor gekauft und schnell zubereitet werden. So vermeiden Sie einen Vitaminverlust. Die wichtigen Vitamine gehen vor allem durch lange Lagerung, Waschen und kochen verloren.

Das Essen bewusst auswählen und schonend zuzubereiten, ist das, was eine gesunde Ernährung ausmacht. Vollwertig wird sie, wenn sie zum Großteil aus qualitativ annehmbaren pflanzlichen Lebensmitteln besteht.

Es sollten drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten gegessen werden. Dabei soll alles aus einer vielseitigen Kombination bestehen und Fertigprodukte gemieden werden. Diese Ernährung entspricht dem Optimal.

Jede Woche sollte ein Fischgericht eingeplant werden. Frisches Obst eignet sich hervorragend als gesunde Zwischenmahlzeit.



Dieses versorgt zudem den Körper mit wichtigen Vitaminen. Für eine optimale Zubereitung der Gerichte sollten sie möglichst oft auf pflanzliche Fette setzen und sie sparsam nutzen.

Auch wenn der Zucker bisher vor allem als schädlich dargestellt wurde, ist er in Maßen erlaubt und schadet nicht.

Schokoriegel und andere kleine Leckereien sollten aber mit Vorsicht genossen werden. Schnell wird aus einem Keks eine ganze Packung.

Am besten besteht die Ernährung größtenteils aus frisch zubereitetem Obst und Gemüse. Vollkornprodukte liefern nahrhafte Kohlenhydrate, sind gesund und vor allem sättigen sie.

Statt zu viel Salz sollten Sie lieber frische Kräuter zum Würzen nutzen. Ihre Mahlzeiten müssen reich an Mineralien sein, jedoch sollte auf die Energiemenge geachtet werden.

Fast-Food sollte am besten komplett gemieden werden. Dieses stellt alles dar, was gemieden werden sollte. Es enthält viel Fett und durch lang gelagerte Zutaten sind auch nahezu keine Vitamine in den Speisen enthalten.

Doch Fast-Food fördert nicht nur Übergewicht, sondern es schädigt durch seinen hohen Salz-Gehalt die Leber, wenn es dauerhaft konsumiert wird.

Überraschend ist vielleicht, dass Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamintabletten gemieden werden. Knochen und das Immunsystem stärken Sie am besten mit Milchprodukten.

Zusammenfassend sind die Menge und eine sorgfältige Auswahl der Lebensmittel entscheidend.



Zusammengefasst helfen folgende Tipps, eine gesunde Ernährung zu führen:

- frisch kochen
- Gemüse bei Bedarf kaufen und schnell verbrauchen
- Nahrung bewusst auswählen und zubereiten
- überwiegend pflanzliche Lebensmittel konsumieren
- drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten einplanen
- Fertigprodukte meiden
- Reichlich Obst und Gemüse essen
- Mineralienreiche Lebensmittel wählen
- benötigte Energiemenge am Tag nicht überschreiten

Effektiver Sport

Für eine erfolgreiche Diät ist viel Bewegung unverzichtbar.

Aber warum ist das eigentlich so?



Wenn man den Hintergrund kennt, ist es einleuchtend. Beim Sport beginnt der Stoffwechsel schneller zu arbeiten und Muskeln werden aufgebaut. Dafür werden viele Kalorien benötigt und dadurch viel Fett verbrannt.

Gesund abnehmen mit Joggen und Laufen

Die Freude darüber, durch einen Wald zu laufen, wird bei den wenigsten sofort Begeisterung auslösen, aber beginnt man mit kleinen Strecken, die langsam ausgeweitet werden, dann kann es Spaß machen. Erst wenige hundert Meter untermalt von Musik, schon bald wird daraus ein Kilometer.

Nordic Walking

Auch das ist ein Ausdauersport, jedoch deutlich gelenkschonender. Nordic Walking eignet sich daher nicht nur für stark übergewichtige Personen, sondern auch, wenn Knie- oder Rückenschmerzen vorliegen.

Sport im Fitnessstudio

Im Fitnessstudio ist gezieltes Muskeltraining möglich. Ein Trainer hilft zudem dabei, einen individuell angepassten Trainingsplan aufzustellen. Oft werden dort auch Aerobic-Kurse angeboten, die Frauen mehr anziehen als Fitnessgeräte. Aerobic zeichnet sich durch schnelle verschiedene Schrittfolgen aus, welche die Fettverbrennung fördern.

Doch hier wird nicht nur die Ausdauer, sondern sogar die Koordination und Beweglichkeit verbessert.



Kalorienverbrennen mit Fahrradfahren

Fahrradfahren gilt vor allem im Sommer als eine der beliebtesten Sportarten. Wie beim Joggen sollten sich auch hier die Distanzen langsam steigern, um nicht durch einen Misserfolg zu Beginn die Freude daran zu verlieren. Durch eine angemessene Steigerung können sie die Muskeln daran gewöhnen.

Das Radfahren trainiert nicht nur die Beine, sondern auch die Muskulatur von Rücken und Po.

Abnehmen im Wasser

Nahezu jeder kann mithilfe von Schwimmsport abnehmen. Durch den Auftrieb des Wassers ist dies eine der gelenk- und knochenschonendsten Sportarten, die das Herz-Kreislauf-System anregen.

Hierbei wird die komplette Körpermuskulatur beansprucht und trainiert statt nur einzelne Muskelgruppen.

Für welchen Sport Sie sich entscheiden, ist letztlich nebensächlich, doch Sie sollten ihr drei- bis viermal pro Woche durchführen.

Es ist nicht leicht, sich für die anstehende Trainingseinheit zu motivieren, doch überwinden wir unseren inneren Schweinehund, dann haben wir oftmals Spaß dabei. Falls der Start nicht Ihren gewünschten Zielen entspricht, dann geben Sie nicht gleich auf. Bekanntlich ist noch kein Meister vom Himmel gefallen und es ist nur eine Sache der Übung.

Ich bin vollkommen überzeugt, dass sich für jeden Menschen der richtige Sport finden lässt. Selbst wenn es nicht die Liebe auf den ersten Blick ist, machen Sie weiter, denn vielleicht lernen Sie die Sportart noch lieben.

Entscheidend ist immer, dass Sie Ihren Körper langsam an die ungewohnte Anstrengung heranführen. Erst nach und nach sollten Sie die Intensität steigern.



Die BMI-Tabelle

Definition

Der BMI (Bodymaßindex) wird manchmal auch Körpermassenindex genannt und stellt einen errechneten Wert dar. Mit diesem wird die Beziehung zwischen Körpergröße und Gewicht dargestellt. Die Einheit ist kg/m^2 .

Und so errechnen Sie Ihren Bodymaßindex (BMI):

Beispiel für 1,80 m Körpergröße und 80 kg Gewicht:

$$1,80 \text{ m} \times 1,80 \text{ m} = 3,24$$

$$80 \text{ kg} / 3,24 = 24,69$$

$$\text{BMI} = \underline{24,69}$$

Hier finden sie eine BMI-Wertetabelle, um ihr Gewicht einschätzen zu können:



Die BMI-Wertetabelle

Körpergewicht in kg	Körpergröße in cm																						
	154	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180	182	184	186	188		190	192	194	196
120	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	33	32	31	≥ 40: sehr starkes Übergewicht
118	50	49	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	33	32	31	31	≥ 40: sehr starkes Übergewicht
116	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36	35	34	34	33	32	31	31	30	30 - 39: deutliches Übergewicht
114	48	47	46	45	44	42	41	40	40	39	38	37	36	36	35	34	33	32	32	31	30	30	30 - 39: deutliches Übergewicht
112	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	32	31	30	30	29	30 - 39: deutliches Übergewicht
110	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	29	25 - 29: leichtes bis mäßiges Übergewicht
108	46	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36	35	34	33	33	32	31	31	30	29	29	29	25 - 29: leichtes bis mäßiges Übergewicht
106	45	44	42	41	40	39	38	39	37	36	35	34	33	33	32	31	31	30	29	29	29	29	25 - 29: leichtes bis mäßiges Übergewicht
104	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	31	31	30	29	29	28	28	27	25 - 29: leichtes bis mäßiges Übergewicht
102	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	31	31	30	29	29	28	28	27	27	25 - 29: leichtes bis mäßiges Übergewicht
100	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26	25 - 29: leichtes bis mäßiges Übergewicht
98	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26	25	25 - 29: leichtes bis mäßiges Übergewicht
96	40	39	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26	25	24	25 - 29: leichtes bis mäßiges Übergewicht
94	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	25 - 29: leichtes bis mäßiges Übergewicht
92	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23	25 - 29: leichtes bis mäßiges Übergewicht
90	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	25 - 29: leichtes bis mäßiges Übergewicht
88	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	18,5 - 24: Normalgewicht
86	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	18,5 - 24: Normalgewicht
84	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	18,5 - 24: Normalgewicht
82	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	18,5 - 24: Normalgewicht
80	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	18,5 - 24: Normalgewicht
78	33	32	31	30	30	29	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	21	20	18,5 - 24: Normalgewicht
76	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	18,5 - 24: Normalgewicht
74	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18,5 - 24: Normalgewicht
72	30	29	28	27	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	18,5 - 24: Normalgewicht
70	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	19	19	19	18	18	18	18,5 - 24: Normalgewicht
68	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	21	20	20	19	19	19	18	18	18	18,5 - 24: Normalgewicht
66	28	27	26	26	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	18	18	17	17	18,5 - 24: Normalgewicht
64	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	17	18,5 - 24: Normalgewicht
62	26	25	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	17	16	16	18,5 - 24: Normalgewicht
60	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	16	16	18,5 - 24: Normalgewicht
58	24	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	18,5 - 24: Normalgewicht
56	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	15	18,5 - 24: Normalgewicht
54	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	18,5 - 24: Normalgewicht
52	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	18,5 - 24: Normalgewicht
50	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16	16	16	15	15	14	14	14	14	13	13	< 18,5: Untergewicht

In der Grafik sehen Sie, in welcher Gewichtskategorie Sie sich befinden. Beachten Sie, dass der BMI allein bezüglich Übergewicht nicht aussagekräftig ist, da er nur das Gewicht sieht, aber nicht, wie es sich zusammensetzt. Muskelmasse ist schwerer als Fettgewebe. Ein sehr durchtrainierter Mensch kann also ebenfalls einen hohen BMI haben. Diese Tabelle dient also nur zur Orientierung.



Naschen mal anders

Während der Diät müssen Sie nicht völlig auf Süßigkeiten verzichten. Es gibt auch einige leckere und vor allem gesunde Snacks.

Die besten Diätnaschereien ohne Reue

Bratäpfel

- 250 ml fettarmen Joghurt mit etwas Zimt und Rosinen anrühren und über den gebratenen Apfel geben

Obstsalat

- mit frischen Äpfeln, Mandarinen, Nüssen und Trauben

Gurkensnacks

- fein geschnittene Gurkenstreifen mit etwas Zaziki-Dip

Mandarinenquark

- Fettarmer Magerquark mit Mandarinen und einem Spritzer Zitronensaft

Frisches Fruchtkompott

– Früchte mit einer Brise Zucker mischen, zerkleinern, ziehen lassen, Saft abgießen und aufkochen.

Das sind nur ein paar Anregungen. Sie können nach Herzenslust kreativ werden und eigene gesunde Snacks erfinden.



Der Jo-Jo-Effekt

Eine Diät ist eine Belastung für den Körper, die das ganze System durcheinanderbringt.

Sobald wir die Diät beenden und wieder „normal“ essen, so wie wir es vor der Diät gewohnt waren, dann tritt der Jo-Jo-Effekt ein. Das Wort kommt der Versinnbildlichung, dass das Gewicht genauso schnell hinaufschnellt, wie zuvor hinab. Die wochenlange Arbeit und der Verzicht waren völlig umsonst gewesen.

Um das zu vermeiden, muss der Körper langsam wieder an die normale Energiemenge herangeführt werden. Aktuell läuft er immerhin auf Sparflamme, da er sich die geringere Energiemenge gut einteilen musste.

Es dauert einige Zeit, bis sich der Stoffwechsel wieder normalisiert. In dieser Zeit müssen die Portionen weiter klein gehalten und nur langsam erhöht werden.

Der Jo-Jo-Effekt löst meist die nächste Diät aus, wieder und wieder. Die wiederkehrenden Misserfolge frustriert und demotiviert, bis vielleicht der Versuch, Übergewicht loszuwerden, abgebrochen wird.

Wie kann der Jo-Jo-Effekt verhindert werden?

Ernährungspsychologen studieren dieser Effekt schon lange ausgiebig, immerhin ist das ein sehr häufiges Problem, das eine Lösung verlangt. Tatsächlich sollte vermieden werden, in alte Verhaltensmuster zurückzufallen, und stattdessen eiweißreiche Lebensmittel essen, während fett- und stärkehaltige Produkte nicht wieder in den Speiseplan aufzunehmen.



Ein entscheidender Wert bei dieser Thematik ist der GI, der glykämische Index. Durch Produkte mit einem hohen GI, wie zum Beispiel zuckerhaltige Snacks, schießt der Blutzuckerwert in die Höhe. Der Körper schüttet große Insulinmengen aus, um mit dem Zucker fertig zu werden. Vorerst wird dem Gehirn ein Sättigungsgefühl vermittelt und der Zucker wird sofort in der Leber gespeichert.

Das vorgegaukelte Sättigungsgefühl verschwindet und ein Heißhungergefühl breitet sich aus. Lebensmittel mit einem hohen GI-Wert sind aber nicht nur Süßigkeiten. Kartoffelpüree hat zum Beispiel ebenfalls einen hohen GI. Vollkornbrot weist einen niedrigen Wert auf und wäre eine gute Alternative. Das nennt sich eine langsame Diät und ist ein einfacher Weg, den Jo-Jo-Effekt zu umgehen.

Der Körper wird so weiterhin mit ausreichend Energie versorgt und er baut das Eiweiß nur geringfügig ab. Entscheidend ist jedoch, diese Ernährungsumstellung auch nach dem Erreichen des Wunschgewichts aufrechtzuerhalten. Fällt man in alte Gewohnheiten zurück, dann setzt der Jo-Jo-Effekt wieder ein.

Neben der Ernährungsumstellung und auch danach dürfen Sie den Sport nicht vergessen. Das regt den Stoffwechsel an und vermindert die benötigte Energiemenge gegenüber der Menge vor der Diät.

Leider bedeutet dies aber auch, dass nach einem reichhaltigen Essen das Gewicht nun schneller steigt als zu Diätbeginn. Sein Wunschgewicht zu halten, erfordert daher sehr viel Disziplin.

Es ist nicht partout verboten, deftig oder süß zu essen, doch die Dosis macht das Gift. In Maßen kann es ein Genuss sein, doch in Massen macht es die Diäterfolge zunichte.



Tasten sie sich nach dem Abschluss der Diät langsam an gewohnte Mengen heran.

Schokoladentage

Heißt eine Diät ein völliger Verzicht von Süßen? Nein, auf keinen Fall.

Schokolade wird erst zu einem Problem, wenn sie in Massen gegessen wird, denn dann entstehen ungewollte Fettpölsterchen. Doch gegen ein Stück Schokolade gibt es nichts einzuwenden.

Um trotzdem Kalorien zu sparen, ist die dunkle Schokolade zu empfehlen, denn diese Variante ist stark kakaohaltig und hat weniger Zucker als die beliebte Vollmilchschokolade.

Kleinere Tafeln helfen zusätzlich, der süßen Versuchung zu widerstehen. Lagern Sie diese jedoch nicht in Mengen zu Hause ein, sondern kaufen diese nur hin und wieder in kleiner Zahl.

Sich gesund zu ernähren und Sport zu treiben, bedeutet also nicht automatisch, dass auf Süßes verzichtet werden muss. Vielmehr ist hier Achtsamkeit bei der Wahl der Produktwahl gefragt. Die Tipps in diesem Buch helfen Ihnen dabei, Ihr Wunschgewicht zu erreichen.

Entscheidend ist, dass Sie sich Zeit nehmen und in Geduld üben. Lesen Sie regelmäßig hier nach und vergessen Sie nicht, viel zu trinken und frische, gesunde Speisen zuzubereiten.

Als Snack für zwischendurch eignen sich besonders Obst und Gemüse. Beobachten und notieren Sie sich Ihr Essverhalten und erstellen Sie



so einen ganz individuellen Ernährungsplan. Wenn Sie diesen einhalten, ist das Wunschgewicht nicht mehr weit.

Ich hoffe sehr, dass Ihnen diese Tipps helfen, Ihr Übergewicht zu reduzieren. Diese basieren auf eigener Erfahrung und haben mir sehr dabei geholfen, mein Gewicht zu reduzieren.

Viel Erfolg und ein starkes Durchhaltevermögen. Sie werden Ihr Wunschgewicht schon bald erreichen.

Kapitel 3 Wenn schlank, dann doch entspannt

Stellen Sie Ihre Essgewohnheit um. Natürlich müssen Sie nun nicht jedes Lebensmittel auf die Waage legen und auf alles, was Sie mögen, verzichten. Stellen Sie Ihre Ernährung alltagsintegriert um. Essen Sie zukünftig statt Weißbrot doch mal Vollkornbrot. Es sind solche kleinen Dinge, die eine Umstellung erfolgreich machen.

Es wäre nicht nur falsch, ganze Lebensmittelgruppen zu streichen, sondern auch Ihrem Partner oder Kindern gegenüber ungerecht.

Wichtig ist nicht der Verzicht auf Kohlenhydrate, Fette, Vitamine oder Proteine, sondern der achtsame Umgang damit. Wählen Sie Lebensmittel mit Bedacht.

Der erste Schritt zur erfolgreichen Diät, ist der Wille, sein Gewicht reduzieren. Machen Sie Diät nur, weil ein anderer das möchte, wird sie kein Erfolg. Der Wunsch muss von Ihnen ausgehen. Erst dann kommt die Umstellung, das gesunde Essen, die Gewichtsreduzieren. Und mit wenig Zutaten können Sie bereits schmackhafte Diätgerichte zaubern.



Der Titel „Die richtige Einstellung“ von Kapitel 1 ist bewusst gewählt worden. Ohne Eigenmotivation hilft Ihnen das Wissen nicht weiter, doch wenn Sie abnehmen wollen, dann können Sie an dieser Lebensveränderung arbeiten.

Die gedankliche Einstellung heißt „Mindset“ und bedeutet Gedankeneinstellung. Nur mit den richtigen Gedanken können Sie erfolgreich sein.

Das Mindset ist nicht nur für eine Diät wichtig, sondern kann in allen Bereichen des Lebens angewendet werden. Das Prinzip ist immer dasselbe: Mindset, Umsetzung und Erfolg.

Fettleibigkeit nimmt permanent zu. Bereits jeder Dritte gilt als adipös. Das sind fast doppelt so viele wie noch vor zehn Jahren. Das ist nicht nur ein Problem in Deutschland, sondern weltweit und es gerät immer mehr außer Kontrolle, seit sich weltweit Fastfood Restaurants niederlassen.

Übergewicht ist ein ernstzunehmendes Problem, das Ihre Gesundheit gefährdet. Das Risiko für Herzerkrankungen, Diabetes, Schlaganfall und verschiedenen anderen Krankheiten wächst mit jedem Kilo zu viel.

Doch nicht nur körperlich führt es zu Problemen. Durch das veränderte Erscheinungsbild kann es zu einer Verringerung des Selbstwertgefühls kommen, was z. B. Depressionen oder Angststörungen auslösen kann.

Sie verdienen ein gesünderes Leben mit weniger Gewicht. Doch was ist, wenn Sie wie ich liebend gern essen und schon der Gedanke an Reisekuchen, Alfalfa-Sprossen oder Hungergefühle für eine Diät sie abschreckt?



Es gibt eine gute Nachricht: Hungern ist nicht nötig!

In vielen Köpfen gehören Gewichtsverlust und ständiges Hungern untrennbar zusammen. Das frustrierende Hungergefühl schreckt viele vor einer Diät ab, noch bevor Sie eine beginnen.

Oftmals tragen Menschen lieber Übergewicht mit sich herum, statt zu hungern. Ich bilde da keine Ausnahme, denn ich war genauso.

Ich esse gern, schon immer. Das liegt auf der Hand, immerhin bin ich Koch. Ich kann es mir also schon im Job nicht leisten, ständig zu hungern, damit ich dünn bin. Und ganz ehrlich: Was wäre das für ein Leben, in dem man sich immer nur hungrig fühlt?

Es ist ein ganz natürlicher Instinkt, zu essen, wenn wir Hunger haben. Dieses Hungergefühl signalisiert unserem Körper, dass er Essen muss. Andernfalls kann es passieren, dass uns Energie und Nährstoffe fehlen.

Es ist unser Überlebensinstinkt, der uns alles Essen lässt, was greifbar ist, wenn sich ein Hungergefühl einstellt. Unser Körper weiß ja nicht, dass es Unmengen an Lebensmittel um uns herum existieren.

In ihm sind die Instinkte verankert, die unsere steinzeitlichen Vorfahren am Leben hielten. Sie sind so tief verwurzelt, dass es ineffektiv ist, ständig gegen den Urinstinkt anzukämpfen, der uns nur am Leben halten soll.

Die damaligen Bedingungen waren auch ganz andere: Damals jagten die Menschen ihr Essen kilometerweit, heute laufen wir fünf Minuten zum nächsten Supermarkt.

Der Umstand, dass Märkte existieren, ist evolutionstechnisch gesehen noch sehr neu und daher hat sich unser Körper in der kurzen Spanne nicht an die neue Gegebenheit angepasst, die zudem durch ständigen



Wechsel geprägt ist. Unser Körper arbeitet so, wie zur Steinzeit, denn das hat unsere Vorfahren am Leben gehalten und sich somit bewährt.

Unsere Vorfahren mussten nicht hungern, um Gewicht zu verlieren, und das hat sich bis heute nicht geändert. Regelmäßige Mahlzeiten und Sättigungsgefühl helfen besser dabei, einen Essensplan einzuhalten und Gewicht zu reduzieren statt einer Nulldiät. Kontrollieren Sie den Hunger, dann kommt es nicht zu Fressattacken. Dadurch sind sie dann auch nicht frustriert, schlecht und haltlos.

Diäten sind heutzutage ein gutes Geschäft. Überall sieht und hört man von Produkten und neuen Diäten. Immer versprechen diese Anbieter erstaunliche Resultate. Einige Anbieter haben spezielle Ernährungspläne, andere kleine Pillen, Pulver oder Shakes, die vorgeben, Fett zu verbrennen. Dafür soll nur auf bestimmte Nahrungsmittel verzichtet werden, um den Stoffwechsel anzupassen.

Oftmals sind diese Firmen und Dietpools teuer und die Pillen können gefährliche Chemikalien enthalten, manchmal sogar große Mengen an Koffein, dass Sie nervös und unkontrollierbar macht.

Der Vorteil ist, die leichte Umsetzung und dass Unterstützung vorhanden ist, sei es bei einer Frage oder wenn ein Motivationsschub benötigt wird.

Die nächsten Seiten enthalten alle Tipps und Tricks, die Sie zur erfolgreichen Reduzierung ihres Gewichtes benötigen.

Sicher wird es nicht immer einfach sein und sie all ihre Willenskraft kosten, aber ohne hungern abzunehmen, ist ein realistisches Ziel, **DAS SIE ERREICHEN KÖNNEN!**



Warum gibt es Übergewicht?

Die einfachste Antwort wäre wohl Fastfood, aber das ist zu oberflächlich, denn das Problem liegt tiefer. Natürlich ist das Überangebot von Fastfood Restaurants, das Essen in Minutenschnelle für wenig Geld bietet, nicht unschuldig. Jedoch zieht selbst in diesen Fastfood-Ketten der Trend zur gesunden Ernährung ein und es gibt immer öfter Salate, Kartoffeln und Joghurt statt fettige Pommes frites und gegrilltes Fleisch.

Warum nimmt das Übergewicht dennoch weiter in der Gesellschaft zu? Die Antwort ist unsere Auswahl. Immer mehr Menschen führen einen ungesunden Lebensstil, der von Stress und Zeitdruck dominiert wird. Viel zu oft greifen wir zu Fertiggerichten, die einfach schnell gehen, jedoch große Mengen an Salz, Fett und andere fettfördernde Bestandteile enthalten.

Im Alltag sitzen wir viel und begeben uns nach dem Abendessen auf die Couch und sehen fern, statt draußen einen Spaziergang zu machen, wie es früher üblich war. Diese Gewohnheiten übernehmen die Kinder und geben sie an ihre eigenen Kinder weiter.

In meiner Kindheit konnte ich es kaum erwarten, endlich das Abendessen hinter mich zu bringen, um wieder draußen zu spielen, bis die Sonne unterging.

Das Fahrrad war unser treuer Begleiter und Fernsehen war nur möglich, wenn die Eltern nicht im Haus waren. Unsere Prioritäten waren klar.

Heute sitzen Kinder vorm Computer, dem Fernseher oder am Smartphone. Sie wissen besser über Home-Shopping Bescheid als über ihre Eltern.



Sie kennen alle neuen Produkte aus der Werbung. Tatsächlich schauen Kinder im Schnitt mehr als 15 Stunden pro Woche fern.

Fernsehen ist NICHT SCHLECHT.

Es gibt viele gute und interessanten, die die Kinder bilden. Worauf ich hinaus will, ist, dass sie sich deshalb zu wenig bewegen. Die Kinder sollten draußen spielen und sich auspowern, statt mit Chips und zuckerhaltigen Softdrinks vorm Fernseher zu sitzen.

Das ist nicht nur eine subjektive Wahrnehmung, sondern Statistiken bestätigen meine Beobachtung. Mit 15 Prozent hat sich die Zahl der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen seit 1980 verdreifacht. Manche machen ihren schlechten Stoffwechsel dafür verantwortlich und das stimmt sicher auch bei einigen.

Die meisten wollen aber die Wahrheit einfach nicht wahrhaben: Das Übergewicht stammt von der falschen Lebensmittelauswahl und mangelnder Bewegung. Abnehmen ist also recht simpel: Iss weniger und beweg dich mehr. Aber wir wollen das oft einfach nicht hören.

Der Hauptgrund ist wohl, dass wir eine leichte, schnelle Lösung suchen, für die wir unsere Komfortzone nicht verlassen müssen.



Abnehmen ist schwer?

Nein! Sie müssen nur sehr achtsam sein und die Größe Ihrer Portionen, die Auswahl der Lebensmittel und Ihren Trainingsplan im Auge behalten.

Es wird Ihnen nicht helfen, zu Beginn die ganzen Details zu sehen, sie müssen das große Ganze sehen. Erst dann können Sie sich nach und nach den Einzelheiten widmen. Sie wollen abnehmen und bekanntlich führen viele Wege nach Rom.

Warten Sie jedoch nicht auf die nächste Wunderdiät, sondern versuchen Sie altbewährte Methoden testen, die ich Ihnen hier vorstellen werden. Sie sind nicht so schwer, wie Sie vielleicht denken mögen.

Der Stoffwechsel und seine Macht

Vermutlich ist Ihnen bekannt, dass Ihr Stoffwechsel und Ihr Gewicht sich gegenseitig beeinflussen. Doch wissen Sie auch, wie genau? Die gängige Ansicht ist, dass eine schlanke Person einen hohen und eine übergewichtige Person einen niedrigeren Stoffwechsel hat.

Es wäre zu einfach, denn so ist es nicht. Der Stoffwechsel allein hat nichts mit Ihrem Gewicht zu tun. Das Körpergewicht bildet sich aus der Summe der aufgenommenen Kalorien, abzüglich der verbrannten Kalorien. Haben Sie mehr Kalorien zu sich genommen, als sie verbrauchen, dann steigt ihr Gewicht.



Nehmen Sie weniger zu sich, als sie verbrauchen, dann sinkt das Gewicht. Der Stoffwechsel ist eher als Kalorien-Verbrennungs-Motor zu sehen, der den Energiebedarf reguliert.

Einfach ausgedrückt: Der Stoffwechsel ist der Prozess, durch den Ihr Körper Nahrung in Energie umwandelt. Bei diesem biochemischen Vorgang kombiniert der Körper Kalorien aus Kohlenhydraten, Fett und Proteinen, um sie in Energie umzuwandeln, die den Körper am Laufen hält.

Die benötigten Kalorien pro Tag werden als Gesamtenergie-Umsatz bezeichnet und dieser ist individuell. Drei Faktoren bestimmen ihn:

- Grundbedarf. Selbst im Ruhezustand benötigt der Körper Energie, um lebenswichtige Grundfunktionen wie Atmung, Blutkreislauf, Bau und Reparatur von Zellen, Regulierung des Hormonspiegels und die Organfunktionen. Die benötigten Kalorien sind der Stoffwechsel-Grundumsatz.
- Der Stoffwechselgrundumsatz macht meist den größten Teil des Energieverbrauchs aus. Das umfasst zwei Drittel bis drei Viertel des Tagesverbrauchs aus. Der Verbrauch bleibt ziemlich konstant und kann nicht beeinflusst werden.
- Nahrungsverarbeitung. Die Nahrung zu verdauen, Nährstoffe zu absorbieren, transportieren und speichern kostet den Körper ebenfalls Energie. Das schlägt noch einmal mit knapp 10 % zu Buche und ist ebenfalls stabil und nicht leicht veränderbar.



- Körperliche Aktivität. Tennisspielen, ein Spaziergang, zum Laden gehen, dem Hund nachrennen und jede andere Betätigung verbraucht Kalorien. Diesen Punkt können Sie durch Häufigkeit, Dauer und Intensität Ihrer Bewegungen beeinflussen.

Obwohl es logisch erscheint, dass eine große Gewichtszunahme oder Übergewicht von einem niedrigen Stoffwechsel bedingt wird, ist dem nicht immer so. Doch in der Praxis ist es nur selten, dass Übergewicht auf niedrigem Stoffwechsel beruht.

Ein Großteil der übergewichtigen Menschen hat keine Erkrankung, die das Übergewicht bedingt. Es kann jedoch untersucht werden, ob Sie gesund sind oder Ihr Übergewicht von einer Erkrankung oder Medikamenten verursacht wird. Meist liegt einer Gewichtszunahme ein unausgeglichener Energiehaushalt zugrunde, der mehr Kalorien bekommt, als er verbraucht.

Zur Gewichtsreduzierung müssen Sie also mehr Kalorien verbrauchen, als sie aufnehmen. Dies funktioniert mit einer Drosselung der Kalorienaufnahme und der Steigerung des Energieverbrauchs durch Aktivität.

Wären alle Menschen gleich, wäre es einfach, einen Standard-Energie-Bedarf zu bestimmen, doch leider ist das ein sehr empfindliches Gleichgewicht, das von vielen Faktoren bestimmt wird, wie Körpergröße, -beschaffenheit, Alter und Geschlecht.

Eine größere Körpermasse benötigt natürlich mehr Energie (Kalorien) als eine kleinere. Im Gegensatz zu Fett verbrennt Muskelgewebe viele Kalorien. Je ausgeprägter Ihre Muskeln sind, umso höher ist Ihr Stoffwechsel-Grundbedarf.



Die Muskeln bauen mit zunehmendem Alter ab und Fett bekommt einen größeren Anteil an Körpergewicht. Der Stoffwechsel verlangsamt sich und Ihr Kalorienbedarf sinkt.

Männer haben prinzipiell mehr Muskelgewebe als Frauen und daher auch einen höheren Stoffwechsel als gleichaltrige Frauen mit demselben Gewicht.

Den Stoffwechsel-Grundbedarf können Sie fast nicht beeinflussen, also müssen Sie den Verbrauch mit täglichen Sportübungen erhöhen, damit Muskelgewebe aufgebaut und mehr Kalorien verbrannt werden.

Auch wenn der Stoffwechsel den Energiebedarf beeinflusst, so regulieren Ihre Essgewohnheiten und Ihre physische Aktivität Ihr Gewicht.

Um dabei erfolgreich zu sein, benötigen Sie beim Abnehmen Engagement und Motivation.

Sie benötigen das richtige Mindset.

Mindset das Zweite

Der psychologische Faktor ist sehr einflussreich. Es ähnelt den Anfeuerungsrufen beim Sport. Dieser setzt beim Sportler neue Kräfte frei, die seine Leistungen erhöhen, obwohl der Sportler nichts am Training geändert hat.



Seien Sie Ihr Publikum in Ihrem Sportkampf gegen das Gewicht. Die Grundlagen und die Spielregeln finden Sie in diesem Buch, doch die Anfeuerung muss von Ihnen selbst kommen, um die besten Diät-Ergebnisse zu erzielen.

Mit dem nötigen Wissen und der Möglichkeit zur Selbstmotivation können sie in fast allen Lebensbereichen Ihres Lebens hervorragende Leistungen erreichen. Die Einstellung ist der Schlüssel, mit dem alles steht oder fällt.

Das Mindset gibt Ihnen Motivation, Engagement und die Kraft, alle Hindernisse zu überwinden, ganz gleich ob es Zweifel von außen, Versuchungen oder Ablenkungen sind.

Mit der richtigen Psychologie wird das Abenteuer dieses neuen Lebensabschnittes viel leichter und aufregender. Sie können es dann schaffen, einen dauerhaft gesunden Lebensstil durchzuhalten.

Der Geist kontrolliert Verhalten, Handeln und Gedanken. Im Laufe der Kindheit entwickeln wir Gewohnheiten und Assoziationen, die unser späteres Leben beeinflussen. Die meisten Gewohnheiten werden vom Unterbewusstsein gesteuert. Das bemerken wir gar nicht. Unser Unterbewusstsein kann uns so aber unbemerkt beim Abnehmen behindern. Das kann den Erfolg mindern.

Mit der richtigen Einstellung haben Sie jedoch automatisch verschiedene Techniken und Strategien zur Hand, mit denen Sie Ihr Verhalten kontrollieren können.

So können Sie schlechte Angewohnheiten und Assoziationen durch positive ersetzen, dank denen Sie nicht nur abnehmen, sondern dabei auch noch glücklich sind.



Leider kommt eine solche Einstellung nicht über Nacht. Die Mühe ist es aber wert. Beobachten Sie regelmäßig Ihr Verhalten und auch Ihre Fortschritte. Es gibt Tage, an denen es leichter ist als an anderen und das ist völlig normal. Glücklicherweise gibt es leichte Möglichkeiten, sich in die richtige Einstellung zu versetzen.

1. Notieren Sie sich Ihr Wunschgewicht und Ihre Ziele. Da Sie gerade beim Schreiben sind, halten Sie dazu auch Ihre anderen Lebensziele auf dem Papier fest.

Sie sind dabei, einen lebensverändernden Schritt zu gehen. Nutzen Sie die Motivation und die Zuversicht, um auch andere Vorhaben anzupacken.

2. Formulieren Sie die Ziele konkret, denn sie SIND WICHTIG. Schreiben Sie nicht nur, dass sie abnehmen wollen, sondern ganz konkret, wie viele Kilos sie loswerden wollen.

3. Setzen Sie sich ein Limit. Deadlines können sehr motivationssteigend wirken. Legen Sie fest, zu welchem Datum Sie ein Ziel erreichen wollen. Das Traumkleid zur Hochzeit soll bis dahin passen oder Sie möchten mit Ihrem Traumgewicht ins Neue Jahr starten.

4. Ihre Ziele müssen messbar und vor allem realistisch sein. Es wäre nicht schaffbar, 20 Kilo in zwei Wochen loszuwerden, aber in einem halben Jahr ist es möglich. Gesund abzunehmen ohne Jo-Jo-Effekt



erfordert Zeit und diese dürfen, nein müssen, Sie sich nehmen. Wenn Sie die Ziele in kleine Schritte unterteilen, wirken sie nicht unschaffbar. Wie wäre es mit drei Kilos pro Monat? Das klingt doch einfacher als 18 Kilos in einem halben Jahr. Diese erreichten Zwischenziele halten Ihre Motivation aufrecht.

5. Halten Sie sich die Ziele jeden Tag vor Augen. Sie müssen allgegenwärtig sein. Kleben Sie den Zettel an den Kühlschrank, schreiben Sie die Ziele in Ihren Kalender oder klemmen Sie den Zettel an den Sonnenschutz. Sie behalten die Ziele im Kopf, wenn sie sich darauf konzentrieren und das ist ein wichtiger Schritt auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht.

6. Halten Sie sich an Ihre Ziele und bleiben Sie Ihnen treu, selbst wenn es mal einen Misserfolg geben sollte. Es gibt einen Grund, der Sie zu der Diät antreibt, und den sollten Sie stets im Kopf behalten.

7. Führen Sie Routinen ein. Wenn Sie etwas an sich ändern wollen, das müssen Sie auch ihr Leben ändern. Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass Struktur und System essentiell für Ihr Vorhaben sind. Es ist so etwas wie Ihr täglicher Laufzettel. Wir Menschen brauchen Befehle. Geben Sie sich selbst einen Befehl, der Sie immer wieder antreibt.

Es wäre gelogen, zu behaupten, dass sich unser Stoffwechsel während des Alterns nicht abbaut. Es ist ein Kampf, den wir auf Lebenszeit führen, ob wir wollen oder nicht.



Passen wir unser Ess- und Bewegungsverhalten nicht unserem Leben an, um dem Defizit zwischen Kalorienaufnahme und -verbrauch zu entgegenzuwirken, dann nehmen wir zu. Vielleicht ist es nicht fair, aber leider ist es die Realität.

Führen Sie jedoch einen Schritt routiniert zur selben Zeit ein, dann können Sie Ihr Leben grundlegend ändern. Sagen Sie nicht: Ich schaff das nicht. SIE KÖNNEN es schaffen. Das haben viele vor mir und werden auch viele nach mir. Sie können sich und Ihre Gewohnheiten ändern. Der Körper ist ein Gewohnheitstier. Geben Sie ihm einfach neue Gewohnheiten.

Sobald Sie sich gedanklich ein neues Bild von Gewichtsabnahme machen, dann erreichen Sie Ihre Ziele auch und werden schon bald erste Erfolge feiern können. Stecken Sie sich ein Ziel und erreichen Sie es. Werden Sie zu der Person, zu der sie schon immer werden wollen und leben Sie das Leben, dass sie verdienen. Wer Träume hat, der kann sie auch verwirklichen. ES IST ZEIT ZU BEGINNEN! JETZT!



Die gigantische Abnehm-Industrie...

... macht eine Billion Euro Umsatz und wächst immer weiter. Sie zeigen einen Weg, auf gesunde Weise abzunehmen. Dafür bieten sie Nahrungsmittel an, die eine bestimmte Kalorienzahl besitzt. Sie stehen zudem mit Rat und Tat während des Abnehmens zur Seite.

Sie haben aber einen entscheidenden Nachteil: Sie sind oftmals teuer, wenn Sie Mitgliedsbeiträge und die Kosten für die spezielle Ernährung einbeziehen. Diese Unternehmen zielen darauf ab, dass diese abgepackten Nahrungsmittel für alle Mahlzeiten kaufen. Das summiert sich schnell. Wer das Geld hat, für den können Sie eine Hilfe sein, doch das kann sich nicht jeder leisten.

Wie die Unternehmen sind auch Mode-Diäten wie Pilze aus dem Boden geschossen. Sie versprechen einen schnellen Gewichtsverlust, doch nur wenn man die Empfehlungen auch strikt befolgt. Leider sind nicht alle Diäten medizinisch geprüft. Manche stellen sogar eine Gefahr dar, weshalb die Empfehlungen und Methoden sorgfältig untersucht werden, bevor man so eine Diät macht.

Ein Beispiel ist eine kohlenhydratarme Ernährung. Einige Menschen erreichten Ihr Wunschgewicht, aber es gab auch einige, die dadurch mit ernststen Gesundheitsproblemen die Diät abbrechen mussten.

Kohlenhydratarme Ernährung können tatsächlich zu schneller Abnahme führen, doch das Gewicht ist nur schwer zu halten. Die



Ernährungsregeln sind streng und bieten zu wenig Alternativen. So muss viel Protein aufgenommen werden, aber es dürfen keine weißen Lebensmittel gegessen werden usw. Früher oder später wird man zu fettreichen Lebensmitteln greifen, die den Cholesterinspiegel erhöhen können.

Die Ansprüche für Low-Carb-Diäten (kohlenhydratarmer Diäten), die manche Befürworter stellen, sind nicht einfach umzusetzen und vor allem durchzuhalten.

Während der Diät wird man aufgrund des Ernährungsplans abnehmen. Doch das Gewicht wird kaum zu halten sein, sobald in der Ernährung wieder Kohlenhydrate auftauchen.

Tatsächlich wird man schneller wieder zunehmen, je länger man eine Low-Carb-Diät gemacht hat.

Kohlenhydrate sind eine wichtige Möglichkeit, um aus der Nahrung Energie zu gewinnen. Verzichten Sie darauf, wird Ihr Energie-Level sinken und die Muskeln werden an Spannkraft verlieren und auch abbauen.

Diese Diäten setzen auf Proteine, die vor allem in Fisch und Fleisch vorkommen. Der Nachteil dieser Lebensmittel ist der hohe Fettgehalt. Zu viel davon kann zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und anderen Gesundheitsproblemen führen.

Also ja, kohlenhydratarmer Ernährung hilft, Gewicht schnell loszuwerden, aber birgt auch Risiken. Informieren Sie sich umfangreich, bevor Sie eine solche Diät machen. Bei einem guten Diätplan ist genug von allem dabei, sodass Ihr Körper benötigt, um gesund zu funktionieren.



Vielleicht denken Sie aber auch über Fat-Burner-Pillen nach, die überall angeboten werden.

Mir kommt es vor, als würde bei jedem Anschalten meines Fernsehers Werbung von Menschen auf mich warten, die in nur zwei Wochen 45 Kilogramm abgenommen haben. Schlanke, durchtrainierte Menschen in Badesachen, die Ihr Traumgewicht in der Welt präsentieren wollen. Das alles haben Sie nur mithilfe regelmäßiger Pilleneinnahme geschafft.

Das klingt zu schön, um wahr zu sein, oder? Leider ist dem wirklich so. Einige konnten damit Erfolge erzielen, aber sie sind auch risikoreich. Sie müssen nicht durch die Food and Drug Administration (FDA) auf Eignung getestet werden, sondern werden direkt auf den Markt gebracht.

Stellt sich heraus, dass sie gesundheitsgefährdend sind, reagiert die FDA schnell. Es wird vom Markt genommen, damit nicht noch mehr Menschen gefährdet werden.

Tatsächlich kam es 2003 dazu. Die FDA verbot ein Produkt, das Ephedrin enthielt. Es hatte sich herausgestellt, dass es eine Mitschuld am Tod eines prominenten Sportlers trug. Die Pillen sind Appetitzügler, die Phenylpropanoide oder Koffein enthalten.

Andere Pillen steigern den Stoffwechsel und verbrennen so Fett. Zeitgleich hemmen sie den Appetit.

Dann gibt es auch noch Pillen, die dafür sorgen, dass der Körper einfach nicht mehr so viel Fett absorbieren kann, oder sie reduzieren das Gewicht, indem Sie die Flüssigkeit im Gewebe reduzieren.

Diese Pillen enthalten ein Diuretikum, das auch als Abführmittel bekannt ist. Sprechen Sie die Einnahme solcher Diätpillen unbedingt



mit Ihrem Arzt ab, bevor Sie damit beginnen. Das gilt auch für die, die angeblich nur aus natürlichen Stoffen bestehen.

Besonders wichtig ist das, wenn Sie unter gesundheitlichen Einschränkungen leiden, denn es kann zu Wechselwirkungen mit Ihren Medikamenten geben oder auch Beschwerden verstärken.

Seien Sie sich auch bewusst, dass solche Pillen süchtig machen können. Befolgen Sie die Dosierungsanweisung und beenden Sie die Einnahme, wenn Sie Nebenwirkungen feststellen. Bei folgenden Symptomen müssen Sie die Einnahme sofort stoppen und zu Ihrem Arzt gehen:

- Angstzustände oder Nervosität
- Reizbarkeit
- Schlaflosigkeit, Ruhelosigkeit, Hyperaktivität
- Bluthochdruck
- Beklemmendes Gefühl in der Brust
- Herzklopfen
- Fieber
- Trockener Mund
- Starke Kopfschmerzen
- Schwindelgefühl
- Verschwommene Sicht



- Starkes Schwitzen
- Störungen der Menstruation oder des Sexualtriebes

Die Pillen sind frei verkäuflich, daher liegt die Verantwortung der richtigen Einnahme allein bei Ihnen als Käufer.

Im Glauben, schneller Gewicht zu verlieren, nehmen manche Menschen eine höhere Dosis als die angegebene ein. Das ist gefährlich und kann schlimme Folgen nach sich ziehen!

Sie können also mit Diätpillen abnehmen, aber ich lege Ihnen eindringlich ans Herz, sich an die Anweisungen des Herstellers zu halten und vorsichtig zu sein.

Doch selbst, wenn Sie die Diätpillen nehmen, müssen Sie Ihren Ernährungsplan anpassen. Zusätzlich ist auch hier Bewegung wichtig. Viele Menschen glauben, dank der Pillen können sie essen, was sie wollen und müssen sich nicht bewegen, aber das ist ein Irrtum.

Das Wichtigste zur Gewichtsreduzierung ist und bleibt eine ausgewogene Ernährung und Bewegung, ganz gleich ob mit oder ohne Pille. Diese Diätpillen unterstützen Sie aber nicht dabei, die emotionalen und sonstigen Veränderungen in Ihrem Lebensstil durchzuführen.



Die ersten Schritte

Das Gewicht kann also auf viele Arten verringert werden, ohne dazu auf eine Null-Diät setzen zu müssen. Das ist eine gute Nachricht, denn wer will schon hungern?

Auch wenn es viele verschiedene Ansichten gibt, sind sich die meisten Fachleute in Bezug auf Abnehmen und Ernährung in folgenden Punkten einig:

- Wasser trinken, ist das A und O. Und sie müssen davon ausreichend trinken. Die meisten Menschen trinken nicht genug. 8 Gläser mit je 250 ml sollten Sie am Tag mindestens trinken. Cola und Kaffee zählen nicht!
- Wasser zügelt auf natürliche Weise Ihren Appetit. Trinken Sie ein volles Glas Wasser vor jeder Mahlzeit, dann kann Ihr Körper nicht mehr so viel Nahrung aufnehmen.
- Sie nehmen übrigens nicht zu, wenn Sie viel Wasser trinken. Tatsächlich geschieht das nur, wenn Sie zu wenig trinken. Der dehydrierte Körper speichert das Wasser, was er bekommt, für schlechte Zeiten. Es ist wie beim Jo-Jo-Effekt nach einer Hungerdiät und sorgt dafür, dass wir uns vom Wassergewicht aufgebläht fühlen.
- Führen Sie Ihrem Körper regelmäßig genug Wasser zu, dann baut dieser es im selben Maße wieder ab, denn das Horten von Wasser ist nicht nötig. Zudem profitieren Sie von der natürlichen Sättigung und Hydration.



- Neben dem ausreichenden Trinken sind ausgewogene Mahlzeiten wichtig. In der Grundschule haben wir die Grundnahrungsmittelgruppen gelernt, nun wird es Zeit, dieses Wissen anzuwenden.
- Eiweiß (Proteine) und Kohlenhydrate sind die wichtigsten Bausteine einer gesunden Mahlzeit. Während uns die Kohlenhydrate mit Energie versorgen, verbrennen Proteine Fett. Diese beiden Bausteine sind das Mindestmaß einer gesunden Mahlzeit.
- Ein wichtiger Punkt: Mahlzeiten sollten NICHT ausgelassen werden. Auf Mahlzeiten zu verzichten, ist die schlechteste Idee beim Abnehmen. Ich habe es immer wieder gehört: Um Abzunehmen reduzieren Menschen ihre Ernährung auf zwei Mahlzeiten am Tag.

Die Regelmäßigkeit ist wichtig, um dem Körper eine gesicherte Nahrungszufuhr zu vermitteln. Andernfalls beginnt er wieder zu Horten und für schlechte Zeiten Reserven anzulegen – für schlechte Zeiten.

Zu guter Letzt: Bewegung. Mit einem sitzenden Lebensstil können Sie einfach kein Gewicht verlieren. Ein weiterer Vorteil ist, dass sich Menschen, die sich regelmäßig bewegen, besser fühlen und länger leben. Vergessen Sie jedoch nicht: Halten Sie es einfach.

Bewegung ist der Vitalitätsspende unseres Körpers. Am besten ist für uns das Gehen.

Es gibt kein zu alt oder spät, um in Form zu kommen. Ich habe für Sie einen ganzen Abschnitt mit Übungen. Sie müssen so kein Geld in Mitgliedsbeiträge für Fitnessstudios oder Vereine stecken. Es gibt auch



in der Wohnung oder in der Natur genügend Möglichkeiten, für ausreichend Bewegung zu sorgen. Und damit verlieren Sie einfach und kostenlos Gewicht.

Es existiert übrigens eine einfache Formel, mit der Sie Ihren Gewichtsverlust berechnen können.

Hauptinhalt ist: Nehmen Sie weniger Kalorien auf, als Sie verbrauchen. Nehmen Sie also 2 000 Kalorien auf und verbrauchen 2 500, dann sinkt Ihr Gewicht.

Sicher kommt Ihnen nun der Gedanke, warum Sie nicht einfach die Zufuhr so drosseln, dass Sie kaum noch Bewegung brauchen, um genug Kalorien zu verbrennen.

Das sollten Sie nicht tun. Dann wären wir wieder beim Thema Hungern: Sie fühlen sich schwächer, haben ständig Hunger und werden Opfer ständiger Fressattacken.

Ihr Körper benötigt Energie, um zu funktionieren und die bekommt er aus der Nahrung. Sie müssen ausreichend essen und dann nutzen Sie die Bewegung, um genug Kalorien zu verbrennen. Verbrennen Sie nur so viel, wie Sie aufnehmen, dann passiert gar nichts.

Das Geheimnis für das richtige Abnehmen liegt in der Auswahl der Lebensmittel. Sie sollten Kalorienarm sein, aber ihren Bauch ausreichend befriedigen, damit Sie nicht schnell wieder hungrig sind.

Wir sind auf eine interessante Studie gestoßen. Diese zeigt eindrucksvoll, wie die Art und Weise, wie wir essen, unser Gewicht beeinflusst. Dafür wurden die männlichen Testpersonen in drei Gruppen geteilt.



Auf die Gruppen wurden Nahrungsmittel mit unterschiedlichem Fettanteil (die Kalorien bestanden zu 60, 40 und 20 Prozent aus Fett), aber eine Kaloriengrenze gab es nicht. Die Teilnehmer durften so viel essen, wie sie wollten.

Die Männer mit dem 20% Fettanteil verloren wie erwartet Gewicht, da sie weniger Kalorien konsumierten. Fett enthält 9 Kalorien pro Gramm, Kohlenhydrate und Proteine aber nur 4.

Daraus folgt, dass die Nahrung mehr Kalorien enthält, je größer der Fettanteil ist. Obwohl die Testpersonen weniger Kalorien aufnahmen, waren sie nicht hungrig.

Wie sich herausstellte, kompensieren die Männer der fettarmen Gruppe unbewusst die geringere Kalorienmenge, indem sie Nahrungsmittel mit dem gleichen Gewicht wie das der höheren Fettgruppen auswählten und somit kein Hungergefühl verspürten.

Das lässt den Schluss zu, dass das Gewicht der Nahrungsmittel eine größere Rolle spielt als die Menge an Fett oder Kalorien, um den Hunger zu befriedigen. Man muss also weder fett- noch kalorienreich essen, um sich satt zu fühlen, sondern der Magen muss das Gewicht einer bestimmten Menge fühlen.

Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass Menschen dazu tendieren, täglich die gleiche Nahrungsmenge zu essen, ohne darauf zu achten, ob die Gerichte Fett oder Kalorien enthalten.

Erreicht eine innere Waage im Magen ein bestimmtes Gewicht, dann setzt das Sättigungsgefühl ein.

Deshalb sollte man vor dem Essen ein Glas Wasser trinken oder einen Teller Suppe essen, um den Appetit zu verringern.



So wird auch klar, warum manche Menschen, die sich fettarm ernähren, zunehmen, wenn sie viele stärkehaltige Lebensmittel essen, die stark verarbeitet und ballaststoffarm sind.

Sie benötigen viele Scheiben flauschiges Weißbrot, aber nur zwei Scheiben Vollkornbrot, um gesättigt zu sein.

Aus diesem Grund hilft Ihnen das Essen von ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Haferflocken, um nicht hungrig zu sein und sich gleichzeitig kalorienarm zu ernähren.

Wie also wählen Sie die richtigen Nahrungsmittel?

Nur bestes Essen

Wenn Sie Abnehmen möchten, dann wählen Sie Nahrungsmittel mit einem günstigen Gewicht-Kalorien-Verhältnis wählen, als Lebensmittel, die viel wiegen, aber wenig Kalorien beinhalten statt andersherum.

Die klaren Sieger sind hier Obst und Gemüse. Wegen Ihrer Ballaststoffe und dem vergleichsweisen hohen Wassergehalt sind sie schwer, haben jedoch wenige Kalorien.

Beispielweise hat ein 150-Gramm-Becher Melonen nur 56 Kalorien, Spinat sogar nur 42.



Zum Vergleich: 90 Gramm gebuttertes Popcorn enthält 420 Kalorien, 30 Gramm Kartoffelchips 152 Kalorien (bei 120 Gramm heißen Sie 608 Kalorien willkommen).

Das lässt sich nur mit „small but terrible“ beschreiben.

Die meisten Snacks wiegen nicht viel, warten aber mit Unmengen von Kalorien auf.

Sie können also essen und essen und werden nicht satt. Noch schlimmer: Sie realisieren gar nicht, wie viele Extra-Kalorien Sie zu sich nehmen.

Die meisten Kekse bringen 15 Gramm auf die Waage und liefern 50 Kalorien. Nach 6 Keksen, also 90 Gramm Nahrungsmittelgewicht, haben Sie 300 Kalorien aufgenommen. Ein Schokoriegel mit einem Gewicht von 40-50 Gramm enthält 220 Kalorien. Ein kleines Croissant verbirgt hinter seinen 60 Gramm satte 230 Kalorien!

Einer Studie zufolge sind Nahrungsmittel, die leicht und kalorienreich sind, die schlechteste Möglichkeit zum Abnehmen. Das belastet den Körper doppelt: Er ist hungrig, hat aber schon viel zu viele Kalorien aufgenommen.

Fettarme Lebensmittel mit dem gleichen Gewicht sind das Mittel der Wahl. Doch selbst da kann es bezüglich der Kalorienaufnahme geben, wenn zwei Menschen gleiche Nahrungsmittel in identischer Menge essen.

Wieso? Der Schlüssel ist die verschiedene Zubereitung.

Ich möchte Ihnen mal einige Beispiele geben, bei denen immer 100 Gramm als Gewicht genutzt wird: Gekochte Kartoffeln haben 62, Pommes Frites 328 Kalorien. Sardinen in Tomatensoße bringen 127



Kalorien mit sich, in Öl jedoch 372. Thunfisch hat in Wasser 95 Kalorien, in Öl 309. Sie verstehen sicher, worauf ich hinaus will.

Ernähren Sie sich möglichst nicht mit leichten (bezogen auf das Gewicht), aber schweren (von den Kalorien her) Nahrungsmitteln.

Mir ist bewusst, dass viele Menschen auf vollständige Mahlzeiten verzichten wollen, weil sie der Meinung sind, dass sie genügend Kalorien aufgenommen haben, weil sie sich satt fühlen.

Dadurch glauben sie, abzunehmen, wenn Sie etwas Leichtes essen wie beispielsweise Knusperkekse.

Sie unterliegen dem Irrglauben, dass geringes Gewicht mit geringen Kalorien verbunden ist. Nach neun Keksen (420 Kalorien) ist ein Mensch nicht gesättigt, denn das waren gerademal 90-100 g, die im Magen gelandet sind.

Eine sättigende Mahlzeit kann bereits aus einer halben Tasse gedämpften Reis, einer Tasse gekochten Spinat, einem kleinen Stück Fisch und einer Schale Melonen bestehen und weniger Kalorien als neun Kekse haben.

Diese Mahlzeit würde nur 378 Kalorien messen, aber 500 Gramm wiegen. Durch die richtige Wahl der Lebensmittel können Sie also viele unnötige Kalorien einsparen, ohne hungern oder entbehren zu müssen.

Wichtig ist, dass Sie Ihre Kohlenhydrate reduzieren, aber nicht ganz weglassen. Wie schon erwähnt, ist Bewegung und Aktivität unverzichtbar fürs Abnehmen und ohne Kohlenhydrate würde Ihnen schlichtweg die Energie dafür fehlen.

Beginnen Sie am besten mit einer Grunddiät, bei der mindestens die Hälfte der Kalorien aus Obst, Gemüse, Vollkorn und natürlicher Stärke



stammen. Der Rest sollte sich auf fettarme Proteine wie in Fisch, Hühnerfleisch oder mageres Rind verteilen.

Finden Sie ein gesundes Verhältnis von Kohlenhydraten und Proteinen. Vermeiden Sie aber unbedingt Kohlenhydrate vor der Nachtzeit. Kohlenhydrat-Tage können in regelmäßigen Abständen Ihren Energie-Level erhöhen.

Viele Leute fragen sich, wie viel Proteine genug oder zu viel sind. Fachleute empfehlen pro Mahlzeit 1 Gramm Protein je Pfund (0,45 kg) Körpergewicht.

Das erscheint eine lächerlich große Menge zu sein, aber Sie dürfen nicht vergessen, dass wie über SCHLANKE Proteine sprechen. Zudem beschleunigt Protein ja auch den Stoffwechsel und somit verbrennt der Körper mehr Kalorien, wodurch Ihr Gewicht sinkt.

Hier können wir gut den Bogen zu den Portionsgrößen schlagen. Eine Daumenregel besagt, eine Portion sollte nie größer als die geballte Faust sein. Damit können sie satt werden, ohne zu übertreiben.

Der schwerste Part beim Abnehmen sind die Gelüste. Angenommen Sie lieben Kekse mit Schokostückchen, wie ich selbst. Haben Sie Appetit darauf, dann wird der Verzicht das Verlangen immer weiter steigern.

Also greifen Sie zu. Aber statt wie sonst drei Kekse nehmen Sie diesmal nur einen. Es ist kein Verbrechen, sich mit seinen Lieblingslebensmitteln zu verwöhnen, wenn es sich in gesunden Grenzen hält.



Nur drei traditionelle Mahlzeiten am Tag sind keine gesunde Ernährung, da sind sich die meisten Experten einig. Tatsächlich sollten Sie mehr Mahlzeiten essen. Das sind doch fantastische Nachrichten, oder?

Hinter der Aussage steckt der Gedanke, dass ein Mensch zu viel isst, wenn er zu hungrig ist. Deshalb sollten Sie besser viele kleine statt nur drei großer Portionen essen. Frauen sollen fünf Mal und Männer sogar sechs Mal am Tag essen. Versuchen Sie, mindestens im Abstand von 2 Stunden zu essen. So verhindern Sie, dass Sie hungrig werden.

Das bringt folgende Vorteile mit sich:

- Höhere Stoffwechselrate
 - Mehr Energie
 - Weniger Speichern von Körperfett wegen kleinerer Portionen
 - Hunger und Gelüste sind reduziert
 - Zum Muskelaufbau sind mehr Kalorien vorhanden
 - Die Nährstoffe der Speisen werden besser absorbiert und verwertet.
- Stellen Sie jedoch sicher, dass Sie auch die richtigen Lebensmittel essen.



Lebensmittel die man meiden sollte

Wir können unmöglich alle Lebensmittel aufzählen, die akzeptabel sind, wenn Sie versuchen, Gewicht zu verlieren. Der gesunde Menschenverstand sagt Ihnen aber, dass Pommes Frites absolut verboten sind und ein Apfel großartig ist. Wir haben uns daher auf diejenigen Lebensmittel konzentriert, die Sie nicht essen SOLLTEN. Das ist natürlich auch eine ellenlange Liste, darum behandeln wir die schlimmsten und nennen Ihnen möglichen Ersatz.

Getränke

Verzichten Sie auf alles, was sogenannte Softdrinks sind, wenn sie nicht Zero Zucker sind. Die zero-Versionen sind nun auch nicht das Ideal, aber dennoch besser als die Originalen. Natürlich ist immer und ausschließlich Wasser zu empfehlen, denn das ist das Menschlichste und Natürlichste.

Ebenso sollten Sie alle Getränke meiden, die Aspartam, Fruktose-Maissirup oder raffinierten Zucker enthalten. Da Sie viel Wasser trinken müssen, um Gewicht zu verlieren, versuchen Sie Wasser mit einer Scheibe Zitrone oder Limone. Das kann sehr erfrischend und sättigend sein!

Alkohol ist tabu bei jeglicher Diät. Es ist OK, ein Glas Wein zum Abendessen zu trinken, aber nicht die ganze Flasche. Es gibt kaum einen besseren Weg, Pfunde drauf zupacken, als exzessiv Alkohol zu trinken selbst solchen, der weniger Kalorien hat. Maßvoll sein ist der Schlüssel bei alkoholischen Getränken!



Fertigfutter

Im Allgemeinen gilt: Sie sollten sich von vielen diesen Produkten fernhalten.

Wenn die Inhaltsstoffe unaussprechlich sind, sollten Sie sie meiden. Mit anderen Worten, alles mit vielen Chemikalien auf der Zutatenliste ist nicht gut für Ihre Diät, ja für Ihre Ernährung überhaupt.

Weißer Reis, auch wenn er sehr füllend ist, enthält Stärke, die Ihren Gewichtsverlust hemmen kann. Greifen Sie lieber zu braunem Naturreis.

Pasta ist auch nicht gut, weil Sie Stärke enthält. Nehmen Sie lieber Vollkornpasta. Sie schmeckt genauso gut und ist viel besser für Sie!

Weißbrot

Aus den gleichen Gründen wie bei Pasta und weißem Reis sollte weißes Brot vermieden werden. Vollkornbrot versorgt Sie mit den Kohlehydraten, die Sie brauchen und ist weniger verarbeitet als weiße Brotsorten.



Stellen Sie sicher, dass das Brot, das Sie kaufen, aus Vollkornmehl statt aus weißem Mehr hergestellt ist. Glauben Sie mir, es macht einen Unterschied.

Wenn Sie mexikanisches Essen mögen, wählen Sie auch hier Vollkorn-Tortillas, wenn Sie Ihre Burritos, Enchiladas oder Tacos kaufen.

Dosenfutter

Wiederum gilt: Alles, was in Dosen oder Gläsern ist, muss frei von unmäßigen Chemikalien sein. Wenn das Etikett Inhaltsstoffe mit mehr als vier Silben enthält oder wenn sie Bindestriche aufweisen, ist es mit Sicherheit nicht gut für Ihre Ernährung und Ihre Diät.

Hühnerbrühe kann sehr fett sein, also sollten Sie auf sie verzichten. Dasselbe gilt für viele Suppenfertiggerichte. Das Gute ist aber, dass es viele Light oder fettarme Produkte gibt. Nur für diese sollten Sie sich entscheiden.

Industriell hergestellte Tomatensoßen oder Soßen auf Tomatenbasis enthalten unglaublich riesige Mengen an Zucker und Salz. Viel besser ist, wenn Sie diese Soßen selbst zubereiten, so dass Sie kontrollieren können, was drin ist. Weiter hinten in diesem Buch haben wir ein entsprechendes Rezept für Sie!



Essen Sie kein Obst oder Gemüse aus Dosen. Wenn es in Dosen eingemacht ist, wurde es auch erhitzt und hat demzufolge auch die meisten nützlichen Nährstoffe verloren. Auch kann raffiniertes Zucker enthalten sein, deshalb sollten Sie besser bei frischem Obst und Gemüse bleiben.

Wenn Sie Speiseöl zum Kochen verwenden müssen, nehmen Sie kaltgepresstes Olivenöl anstelle von Gemüse- oder Getreide-Öl.

Fleisch

Nehmen Sie ausschließlich mageres Fleisch zur Proteinaufnahme. Es ist allgemein bekannt, dass man versuchen sollte, auf rotes Fleisch wie Rindfleisch zu verzichten. Natürlich, wenn es Ihnen wie mir geht und Sie Steaks lieben, dann nehmen Sie nur ein mageres Stück und machen keine Portion größer als Ihre geballte Faust.

Bevorzugen Sie frischen Fisch gegenüber solchen in Dosen und stellen Sie sicher, dass er von der fett ärmeren Sorte ist. Dazu gehört Lachs, Tilapia und Kabeljau. Panieren Sie Ihren Fisch auch nicht, kochen oder grillen Sie ihn, um eventuell verbleibendes Fett loszuwerden.

Weißer Hühnerbrust ist besser als dunkles Fleisch, denn das dunklere enthält mehr Fett. Das Gleiche gilt für Pute.



Thunfisch ist immer eine gute Wahl auch in der Dose. Aber er sollte in Wasser, nicht in Öl eingedost sein!

Molkereiprodukte

Magermilch sollte Ihre erste Wahl sein gegenüber Vollmilch. Vermeiden Sie dennoch zu viel Milch zu trinken, weil es immer natürliche Fette enthält, was zu unnötigem Fett in Ihrem Körper werden kann!

Unglücklicherweise ist Käse bei einer Diät auch nicht erlaubt. Doch Sie finden heutzutage in den meisten Geschäften fettarmen und fettfreien Käse. Aber verwenden Sie ihn trotzdem sparsam!

Eier sind in Ordnung bei Ihrer Ernährung und Diät, aber Sie sind besser dran, wenn Sie nur das Eiweiß und nicht das Eigelb verwenden. Ei Ersatzprodukte sind auch eine Alternative.

Fettfreier Sauerrahm ist in Maßen auch erlaubt, aber versuchen Sie, ihn durch Naturjogurt zu ersetzen.



Pflanzliche Lebensmittel

Alles frische Gemüse ist gut für Sie. Es herrscht allgemein die Meinung, dass man jedes Gemüse essen kann, das man will und trotzdem abnimmt.

Das ist so ziemlich richtig solange Sie es richtig zubereitet haben. Es ist immer am besten, Gemüse zu dämpfen. Sie können es auch mit etwas Olivenöl beträufeln und im Ofen backen oder noch besser auf dem Grill rösten!

Seien Sie vorsichtig, zu viele Früchte zu essen, die viel natürlichen Zucker enthalten wie beispielsweise Orangen und Pfirsiche.

Weil der Zucker auf natürliche Weise vorhanden ist, ist er nicht schrecklich schlecht für Sie, aber Sie sollten dennoch nicht zu viel Zucken aufnehmen, da er in Fett verwandelt werden kann.

Etwas Wichtiges sollten Sie sofort tun, wenn Sie sich entschieden haben, Gewicht zu verlieren:

Entfernen Sie aus Ihrem Kühlschrank und aus Ihren Schränken all die Nahrungsmittel, die Ihre Diät behindern können. Da heißt, werden Sie Chips, Kekse, raffiniertes Zucker, Dosenfrüchte usw. los.

Werfen Sie es aber nicht weg, spenden Sie es sozialen Einrichtungen. Glauben Sie mir, sie sind glücklich mit allem, was Sie bringen, ernährungsfreundlich oder nicht!

Sobald Sie das getan haben, müssen Sie einkaufen gehen. Haben Sie keine Angst. Kaufen Sie einfach intelligent ein!



Das „richtige“ Einkaufen

Wenn Sie versuchen abzunehmen, lautet die erste Regel beim Einkaufen: nur mit Liste einkaufen.

Das ist extrem wichtig, damit Sie nicht Opfer Ihrer natürlichen Instinkte werden und diese leckeren Kekse greifen, die am Ende von Gang vier so verführerisch ausgestellt sind. Bleiben Sie dieser Liste treu.

Planen Sie, bevor Sie einkaufen gehen. Natürlich! Wenn Sie nicht geplant haben, wie können Sie dann eine Liste haben? Sie müssen sich entscheiden, welche Mahlzeiten Sie zubereiten und welche Zutaten Sie verwenden wollen.

Stellen Sie sicher, dass Sie von den richtigen Portionsgrößen ausgehen, wenn Sie Ihre Mahlzeiten planen.

Planen Sie nicht nur fürs Abendessen. Sie erinnern sich: Sie essen mehrere kleine Mahlzeiten während des Tages; also berücksichtigen Sie das.

Wenn Sie zum ersten Mal einkaufen gehen für Ihr Abnehm-Vorhaben, könnte es eine gute Idee sein, jemand mitzunehmen, der Sie kontrolliert, während Sie durch die Gänge wandern. Das muss jemand sein, der Ihre Kämpfe um Gewichtsreduzierung kennt und der Sie dabei unterstützen kann.

Das ist sozusagen Ihr Einkaufspolizist, also tadeln Sie ihn oder sie nicht, wenn er die Chips oder Kekse wieder aus dem Einkaufswagen



herausnimmt. Vergessen Sie nicht, dass Sie seine Hilfe brauchen, also machen Sie keinen Ärger.

Geben Sie ihm/ihr Erlaubnis, Sie auf das Ziel fokussiert zu halten. Diese Person könnte auch schon in den Planungsprozess integriert sein, so dass sie eine bessere Vorstellung hat, was Sie wirklich versuchen zu erreichen.

Auf den nächsten Punkt können wir nicht ausdrücklich genug hinweisen:

ESSEN SIE IMMER VORHER, BEVOR SIE EINKAUFEN GEHEN!

Es ist eine altbekannte Tatsache, dass Sie mit knurrendem Magen anfälliger für Spontankäufe sind, die noch dazu schädlich für Ihre Ziele sind! Lernen Sie, Etiketten zu lesen. Wie zuvor erwähnt müssen Sie Produkte meiden, die Zutaten enthalten, welche schlecht für Ihre Ernährung sind. Achten Sie auf den Fettanteil, den Zuckeranteil, den Salzanteil usw. Stellen Sie sicher, dass Sie Gewichts freundliche Lebensmittel einkaufen, die Sie essen können, ohne sich Sorgen machen zu müssen.

Vermeiden Sie Fertiggerichte. Auch wenn Sie schnell zuzubereiten sind und recht gut schmecken, so enthalten sie doch meist zusätzliche Kalorien, Fette und Kohlenhydrate, die Sie einfach nicht brauchen. Wenn es Sie zu den Gerichten in der Tiefkühlabteilung zieht, lesen Sie unbedingt die Inhaltsstoffe, bevor Sie kaufen!

Sie sind immer besser dran, wenn Sie Ihre Speisen selbst zubereiten. Das bedeutet zu planen, von Grund auf zu kochen. Wenn Sie denken, Sie haben nicht die Zeit dazu, dann denken Sie noch einmal nach. Wir geben



Ihnen später einige tolle Rezepte, die Sie entweder im Voraus zubereiten können oder in weniger als 30 Minuten!

Wenn Sie selbst kochen, haben Sie die totale Kontrolle über die Zutaten (Salz, Zucker usw.) und außerdem erreichen Sie einen viel besseren Geschmack als Fertiggerichte.

Auch wenn es schmerzlich ist, können wir nicht genug betonen, dass Sie keine Lebensmittel mit leeren Kalorien kaufen sollten. Dazu zählen Chips, Kekse, Bonbons etc. Sie brauchen diese Verführer nicht und Sie enthalten absolut KEINEN Nährwert also meiden Sie sie wie die Pest!

Doch egal wie gut Sie essen, Sie brauchen auch Bewegung, um abzunehmen.

Folgen Sie der Evolution

Wie oben schonmal erwähnt, es ist uns in der Evolution der Menschheit vorgegeben uns zu bewegen. Unser Körper ist so gebaut, dass wir in der Lage sind, unser Essen Kilometerweit zu jagen. Nachdem wir unserem Fleisch einen halben Tag hinterhergelaufen sind, durch jede Art von Gelände, müssen wir das Fleisch auch wieder nach Hause tragen.

In der heutigen Zeit bedeutet das Fitness-Studio extrem! Erstmal Laufband für mehrerer Stunden auf Zufalls-Intensivität und danach Gewichte heben, tragen und wieder heben und dass auch mehrere Stunden. Sie denken sich jetzt...



„Der spinnt doch!“ Ja, mach ich auch, aber so sah es in der Steinzeit aus. Da gabs keinen Supermarkt in dem das Fleisch so rumliegt. Genauso wenig gab es ein Auto oder Fahrrad. Heute würde das keiner mehr machen, aber unser Körper ist dazu in der Lage.

Er wurde genau für diesen Extremsport gemacht bzw. hat die Evolution so entschieden.

Auch mit diesen Wunder - Diätpillen können Sie nicht abnehmen, wenn Sie nicht Ihre körperliche Aktivität steigern. Übungen in der einen oder anderen Form helfen, Kalorien zu verbrennen, die sonst in Fett und Extragewicht verwandelt werden.

Deshalb müssen Sie einen effektiven Übungsplan entwickeln, der zu Ihren Fähigkeiten und Interessen passt.

Die meisten Menschen betätigen sich nicht gerne sportlich. Für sie scheint das zu viel Mühe zu sein. Ja, es ist Mühe und auch harte Arbeit, aber sie muss nicht langweilig sein.

Es gibt immer Möglichkeiten, sich zu bewegen, indem Sie Dinge tun, die Sie mögen.

Zunächst müssen Sie eine Aktivität wählen, die Sie mögen. Mögen Sie Rad fahren, wenn die Sonne am Himmel steht? Vielleicht entspricht Schwimmen mehr Ihrer Vorstellung von Spaß.

Auch eine gute Runde Golf kann eine großartige Bewegungsform sein aber nur, wenn Sie den Golfbuggy in der Garage lassen!



Sobald Sie diese Aktivität gefunden haben, müssen Sie sie mindestens dreimal die Woche für wenigstens jeweils 30 ausüben. Je mehr Sie sich bewegen, desto mehr Kalorien verbrauchen Sie, aber Sie müssen es nicht allzu verbissen betreiben!

Beginnen Sie langsam und steigern Sie, wenn Sie sich stärker fühlen, bis Sie an dem Punkt sind, wo Sie denken, an der Leistungsgrenze zu sein. Es ist in Ordnung, intervallmäßig auszuruhen, um die inneren Batterien wieder aufzuladen, aber dann gehen Sie wieder zurück zu Ihrer Leistungsgrenze, bis die Zeit um ist.

Der ideale Übungsplan sollte irgendeine Form von Aerobic - Übungen für 30 Minuten einbeziehen. Dies könnte durch Teilnahme eines Aerobic-Kurses sein oder so etwas Einfaches wie ein Spaziergang.

Dadurch muss Ihr Herz kräftig pumpen, so dass Ihr Körper die Kalorien verbrennen kann, die Sie konsumiert hatten!

Wann sollten Sie die Art Übungen machen? Ob Sie es glauben oder nicht, es gibt eine beste Zeit, Ihr Herztraining für beste Resultate zu machen. Wir möchten Ihnen sagen, dass der wichtige Teil bezüglich Bewegung der ist, dass Sie rausgehen und es tun!

Egal wann Sie trainieren, Sie werden immer Fett verbrennen, falls es ein gutes Training war. Aber um das Allerbeste herauszuholen, sollten Sie versuchen, morgens vor der ersten Mahlzeit zu trainieren.

Aerobes Training am frühen Morgen auf nüchternem Magen hat drei Vorteile gegenüber Training später am Tag.



Erstens sind Ihre Werte der gespeicherten Kohlenhydrate und der Muskel niedrig, wenn Sie morgens aufstehen.

Dies liegt daran, dass Ihr Körper während der Nacht Kalorien verbrennt, die Sie am Abend zuvor verzehrt hatten, indem Energie für Körperfunktionen, die auch während des Schlafes ablaufen, zur Verfügung gestellt wird.

Das hat zur Folge, dass Sie mit niedrigeren Werten für Kohlenhydrate und Blutzucker aufwachen, was die optimale Voraussetzung ist, Fett zu verbrennen anstelle von Kohlenhydraten.

Wie geht das?

Es ist eigentlich ganz einfach. Kohlenhydrate sind die Haupt- und bevorzugte Energiequelle Ihres Körpers. Wenn diese Quelle erschöpft ist, greift Ihr Körper auf die zweite Energiequelle zurück: Körperfett.

Wenn Sie Ihr Training oder Ihre Übungen nach dem Essen machen, verbrennt der Körper zuerst die Kohlenhydrate, die Sie verzehrt hatten. Es dauert also länger, um an das Fett zu kommen, das Sie verbrennen wollen.

Der zweite Vorteil des morgendlichen Trainings ist der Nachverbrenn - Effekt. Sie verbrennen nämlich nicht nur Fett, solange Sie sich bewegen, sondern das setzt sich auch nach dem Training noch fort.

Wie?

Eine intensive Beanspruchung des Herzens kann Ihren Stoffwechsel noch Stunden danach erhöht halten. Fitnesstraining am Abend gibt Ihnen nicht diesen Stoffwechsel-Schub, denn sobald Sie schlafen, fällt



der Stoffwechsel dramatisch ab. Im Schlaf ist die Stoffwechsel-Leistung geringer als zu jeder anderen Zeit des Tages.

Der dritte Grund für Training am frühen Morgen ist ein emotional psychischer. Ihre körpereigenen Endorphine (Hormone) sind erhöht, wenn Sie trainieren. Sie heben Ihre Stimmung und geben Ihnen ein Gefühl der Erfüllung, was wahrscheinlich den ganzen Tag über anhält.

Training ist etwas, das viele als lästige Pflicht betrachten. Wir tendieren gerne dazu, Dinge, die weniger erfreulich sind, hinauszuschieben und ganz sein zu lassen. Wenn Sie sich aber zu Training am Morgen verpflichten, dann haben Sie es sozusagen aus dem Weg geräumt, Sie haben Ihren Kopf frei, daran zu denken, es später noch tun zu müssen.

Das aber kann Schuldgefühle und Stress verursachen lassen Sie das nicht zu! Außerdem ist es wahrscheinlicher, die Aktivität später am Tag ganz zu streichen, weil Sie müde sind oder sich nicht danach fühlen.

Es fällt Ihnen vielleicht schwer, aufzustehen und morgens zuerst zu trainieren. Nicht jeder ist ein Morgenmensch. Wie also können Sie sich motivieren, dass Sie aufstehen und sich gleich bewegen?

Zuerst sollten Sie sich daran erinnern, dass Sie Ihr Gewicht verringern wollen. Sie haben ein Ziel, das Sie zu erreichen versuchen. Das sollte Ihnen immer bewusst sein. Wenn Sie sich auf Ihr Ziel konzentrieren, sollte die Motivation auch kommen.

Denken Sie an eine schwierige Aufgabe in der Vergangenheit, mit der Sie zu kämpfen hatten, aber lösten. Erinnern Sie sich, wie toll Sie sich danach gefühlt haben. Eine Herausforderung zu bestehen, gibt Ihnen einen Schub.



Wenn die Aufgabe körperlich anstrengend ist, dann ist der Schub sowohl psychisch als auch physisch. Der Grund liegt darin, dass Ihr Körper Endorphine ausschüttet.

Endorphine sind ähnliche Hormone, die Hunderte Male stärker sind als das stärkste Morphin. Außer, dass Endorphine durch SIE produziert werden, nicht in einem Labor. Endorphine erzeugen ein natürliches Hochgefühl, das Sie positiv euphorisch macht! Sie reduzieren Stress, verbessern die Stimmung, stärken den Kreislauf und lindern Schmerzen.

Dieses Hochgefühl ist teilweise auch psychologischer Natur. Wenn Sie früh aufstehen und Ihr Training erledigen, spüren Sie ein Gefühl, das Ihnen einen guten Start in den Tag gibt!

Es ist ein Gefühl der Vollendung und Erfüllung, das Ihnen über den Tag erhalten bleibt. Sie fühlen sich glücklich und weniger gestresst, wenn Sie wissen, dass Sie diese schwierige Aufgabe bereits hinter sich haben und genießen, was der Tag noch zu bieten hat!

So, Sie wissen nun, dass Training wesentlich ist bei jedem Abnehmprogramm, aber welche Art von Bewegung sollte Sie tun? Welches Training ist am besten? Ich sagte bereits, dass Sie etwas wählen sollten, das Sie mögen, damit Trainieren nicht so langweilig erscheint. Aber vielleicht fragen Sie sich, ob Sie ins Fitnessstudio gehen und schwere Gewichte heben oder einfach nur Walking machen sollen.

Es gibt wirklich keine allgemein gültige Antwort auf diese Frage. Ob Sie nun wieder alte Aerobic CDs ausgraben, ein Bündel Geldscheine für ein Laufband hinlegen oder einfach nur Musik einschalten und ein paar Übungen im Wohnzimmer machen das Wichtigste ist, dass Sie sich bewegen.



Lassen Sie uns einen Blick darauf werfen, wie viel Kalorien welche Übungen verbrennen.

Die nachfolgenden Zahlen geben die Kalorien an, die Sie bei der jeweiligen Aktivität in 30 Minuten verbrennen. Wir sollten alle danach streben, fünfmal die Woche je 30 Minuten gemäßigtes Training zu absolvieren.

Das kann auch eine Mischung aus verschiedenen Übungen sein, eben alles, was Sie etwas außer Atem bringt und Ihren Pulsschlag leicht erhöht.

Diese Tabelle zeigt keine Werte für organisiertes Training, sondern für mehr angenehme Beschäftigungen wie Spaziergehen, Walking, Tanzen oder im Garten arbeiten Dinge, die viele von uns mögen.

Aktivität	Kalorien
Auto fahren	35
Spaziergang	80
Schwimmen	100
Seilspringen	100
Angeln	114
Golf	118
Tanzen	120



Tennis	120
Putzen	125
Rasen mähen	125
Ski fahren	130
Aerobic	140
Gewichte heben	140
Gärtnern	160
Rad fahren	160
Reiten	255
Basketball	258
Zirkel Training	260
Roller Skating	315
Laufen	325
Rudern	378
Treppab laufen	210
Treppauf laufen	300-500



Fast alles ist eine fett verbrennende Aktivität wie Sie aus der obigen Tabelle ersehen können.

Denken Sie jedoch daran, dass die genannten Zahlen für 30 Minuten Bewegung gelten!

Einzelübungen

Hier sind nun ein paar Vorschläge zu Übungen, die Sie zuhause machen können. Das Beste am Training zu Hause ist, dass Sie die Übungen machen können, selbst wenn Sie Fern sehen. Sie müssen nicht auf Ihre Liebessendung verzichten, um in Form zu kommen:

- Hampelmann - 1 Minute
- Kniebeugen - 15- bis 20-mal
- Liegestütze - So viele wie möglich
- auf der Stelle joggen
- Hacken bis zum Gesäß hoch 1 Minute Knie hochhalten
- Superman mit dem Bauch flach auf den Boden legen, die Händeseitlich ausgestreckt. Beine und Brust für 30 Sekunden anheben - 15- bis 20-mal



- Ausfallschritte - Füße flach auf den Boden stellen, dann abwechselnd mit einem Bein vor und zurück □ 15- bis 20-mal
- Torso Rotation - 20-mal in jede Richtung
- Seitenbeugen - 20-mal in jede Richtung
- Wandsitzen - Wie Kniebeuge, aber mit dem Rücken flach gegen die Wand - so lange so sitzen bleiben, wie Sie es aushalten können.

Und das ist es schon! Machen Sie das jeden Tag 30 Minuten lang und spüren Sie die Fortschritte.

Aber denken Sie daran, das sind nur kleine Übungen um Sie ein wenig mobil zu machen.

Problemzonen bearbeiten

Sie brauchen noch mehr Training? Kein Problem! Hier sind drei Übungen, mit denen Oberschenkel, Gesäß und Bauch gestrafft werden können.

Außenschenkel Lift: Legen Sie sich auf die rechte Seite, wobei Schultern, Hüfte und Knöchel eine gerade Linie bilden. Heben Sie nun Ihr Bein



langsam so hoch wie möglich, halten Sie die Position, dann wieder zurück in Ausgangsstellung. Zehn Wiederholungen, dann Seitenwechsel.

Innenschenkel Lift: Legen Sie sich auf Ihre linke Seite, wobei Schultern, Hüfte und Knöchel eine gerade Linie bilden und Ihr rechtes Knie einen Winkel von 90 Grad macht. Heben Sie nun Ihr linkes Bein langsam so hoch wie möglich, halten Sie die Position, dann wieder zurück in Ausgangsstellung. Zehn Wiederholungen, dann Seitenwechsel.

Bauchbeugen: Legen Sie sich auf den Rücken, die Füße flach auf dem Boden, so dass die Knie angewinkelt sind. Die Hände sind hinter dem Kopf. Heben Sie langsam Schultern und Oberkörper, kurze Pause, dann zurück in Ausgangsposition. Zehn Wiederholungen.

Das sind Muskelübungen, die auf Problemzonen abzielen. Ein Problem, das viele Frauen haben, ist Cellulite im Oberschenkel und anderen Bereichen.

Tägliche Bewegung hilft

Übungen sind gut für Ihr Trainingsprogramm, weil sie lasche Muskeln stärken und gleichzeitig Fett verbrennen. Aber noch besser zur Fettvernichtung sind aerobe Übungen. Eine großartige Möglichkeit für aerobes Training ist Gehen.



Walking ist die einfachste und effektivste Übung, die wir in unserem Trainingsprogramm anwenden können. Aber Sie müssen mehr wissen, als einen Fuß vor den anderen zu setzen, um das meiste herauszuholen.

Zuerst müssen Sie die Zeit steigern, die Sie fürs Gehen aufwenden wegen der Art und Weise, wie der Körper Fettreserven gegenüber anderen Reserven auflöst. Wir haben gesagt, dass 30 Minuten Training gut ist für die Fettverbrennung, aber beim Walking müssen Sie es auf 45 Minuten steigern, idealerweise sogar auf eine Stunde.

Möglicherweise ist es Ihnen nicht möglich, eine Stunde Walking in Ihrem vollen Terminkalender unterzubringen, aber versuchen Sie ein paar Tage mit 30 Minuten und ein paar Tage mit einer vollen Stunde. Abwechselnd am besten. Zum Beispiel Montag eine Stunde, Dienstag 30 Minuten usw.

Wenn Sie nur 30 Minuten Zeit haben, dann können Sie die Geschwindigkeit etwas erhöhen. Nur Spazierengehen gibt Ihnen nicht das sauerstoffreiche Training, das Ihr Körper braucht, also legen Sie einen Zahn zu. Aber nicht übertreiben. Wenn Sie sich beim Walking nicht mehr unterhalten können (walk & talk), überanstrengen Sie sich und sollten sich etwas bremsen.

Sie können auch Gewichte tragen, wenn Sie walken. Das können normale einfache Gewichte sein oder Sie gehen in Ihre Speisekammer und holen zwei Konservendosen heraus!

Halten Sie sie in den Händen beim Walking und bewegen Sie die Arme vor und zurück beim Schreiten. Das zusätzliche Gewicht bringt auch Ihre Arme in Form. Ein zusätzlicher Vorteil!

Wenn Sie draußen unterwegs sind, vielleicht in Ihrer Nachbarschaft, nehmen Sie sich flotte Musik mit. Das ist nicht nur unterhaltsam, es hält Sie auch in Schwung!



Und denken Sie daran, dass alles gehen zählt, auch während beim Einkauf im Einkaufszentrum!

Weitere Möglichkeiten

Es gibt viele Möglichkeiten, Übungen in Ihr Leben einzubinden. Überall und bei allen Gelegenheiten können Sie trainieren.

Mit Kindern zu spielen, ist beispielsweise solch eine tolle Möglichkeit. Wenn Sie zu Boden gehen und Pferdchen spielen, geben Sie sich eine Menge Training und für die Kinder ist es ein Riesenspaß!

Kicken Sie einen Ball im Hinterhof herum und jagen Sie ihm hinterher! Hüpfen Sie auf einem Trampolin oder spielen Sie einfach Fangen! Solche Aktivitäten bringen Ihnen nicht nur physische Vorteile, sondern erinnern Sie auch an die Freuden der Kindheit und zaubern ein echtes Lächeln auf Ihr Gesicht!

Bei der Arbeit nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs. Parken Sie auf einem Parkplatz oder in einem Parkhaus so weit weg vom Ausgang wie möglich, damit Sie weitergehen müssen.

Nutzen Sie Ihre Fantasie und Sie finden fast überall Möglichkeiten zu trainieren!

Viele Leute lieben es, in ein Fitness-Studio zu gehen und sich mit schwitzenden Menschen zu umgeben, die Gewichte stemmen. Wenn Sie das unbedingt mögen, dann tun Sie es.



Krafttraining bietet die Möglichkeit, Ihren Körper zu formen, indem Sie die Muskeln härter arbeiten lassen, als sie es normalerweise gewohnt sind.

Wir empfehlen aber, dass Sie sich Rat holen von jemand, der im Fitnessstudio arbeitet, wie z.B. ein Trainer oder der Inhaber, um Ihnen Übungen zum Beginnen zu geben. Sie sind Experten auf ihrem Gebiet und wissen, was geht, wenn jemand gerade erst mit Krafttraining begonnen hat. Sie können Sie auch führen, wenn es für Sie Zeit ist zu steigern.

Aerobic Klassen sind auch eine sehr gute Methode, ein tolles Training zu erhalten. Sie finden solche Angebote in vielen, vielen Orten, aber meistens in Fitness-Studios und Turnhallen. Diese Kurse kosten Geld, aber sie mögen es durchaus wert sein wegen der Kameradschaft, die sich zu anderen schwitzenden Menschen entwickelt!

Wir empfehlen auch dringend Wasser - Aerobic. Sich im Wasser bewegen hat so viele Vorzüge. Sie haben weniger Belastungen in den Gelenken und der natürliche Wasserwiderstand bearbeitet Ihre Muskeln besser als jeder Kurs an Land.

Wasser - Aerobic kann von einfach jedem gemacht werden Jung und Alt gleichermaßen. Es ist eine gute Möglichkeit, das Training zu intensivieren und zudem haben Sie nicht das Problem des exzessiven Schwitzens, das die meisten von uns hassen!

Sie kommen prima in Form und es macht außerdem Spaß.

Viele Leute die Hollywood Elite eingeschlossen befürwortet die Pilates - Methode als sehr effektive Abnehme - Methode. Sie wurde schon im



frühen 20. Jahrhundert entwickelt, ist aber erst jetzt weltweit populär geworden.

Pilates ist mehr als ein Übungen-Programm, es basiert vielmehr auf vielen verschiedenen Anschauungen und enthält Elemente aus Yoga, Akrobatik, Stretching und anderen. Außerdem konzentriert sich die Pilates - Methode auch sehr auf den Geist als Trainingswerkzeug.

Wir können Ihnen hier nicht explizit erklären, wie Pilates funktioniert, weil es eine sehr ganzheitliche Methode ist. Das ist ein Thema für ein separates Buch!

Es gibt viele Infos und Hilfen, wenn Sie glauben, dass dieses Programm das richtige für Sie ist. Schauen Sie im Internet nach Webseiten, Videos und Kursen in Ihrer Umgebung. Sobald Sie die Grundzüge gelernt haben, können Sie sie zuhause selbst durchführen!

Nun wissen wir Bescheid über Übungen zum Abnehmen, aber lassen Sie uns nun zurückkehren zu der wichtigsten Hürde der Nahrung!

Kalorien zählen

Viele denken, wenn sie beschlossen haben abzunehmen, müssen sie jede einzelne Kalorie zählen, die über ihre Lippen geht. Das ist absolut nicht notwendig. In der Tat, das wird schnell langweilig und ist mit einem Grund aufzugeben.



Aber wie wissen Sie, wie viele Kalorien Sie im Laufe eines Tages zu sich genommen haben? Schätzen! Zählen Sie Portionen, statt jede einzelne Kalorie. So funktioniert effektive Mahlzeitenplanung!

Wenn Sie ungefähr wissen, wie viele Kalorien eine Brotscheibe und 50 Gramm Thunfisch haben, dann haben Sie auch eine generelle Vorstellung wie viele Kalorien Sie konsumieren, wenn Sie ein Thunfisch-Sandwich essen.

Wenn Sie darauf bestehen, alle Kalorien zu verfolgen, dann müssen Sie fleißig Etiketten lesen und nur die Portionen essen, die diese vorgeben. Außerdem müssen Sie immer ein Notizbuch bei sich haben, um zu notieren, was Sie gegessen haben, damit Sie den Kalorienwert ermitteln können.

Eine viel leichtere Methode ist dagegen eine Tabellenkalkulation, die Ihre geplanten Mahlzeiten mit dem dazu gehörigen Kalorienwert enthält. Stellen Sie sicher, dass Sie auch andere Einzelheiten berücksichtigen wie Proteingehalt, Kohlenhydrate und Gramm Angaben von Fett. Drucken Sie es dann aus und hängen Sie es an den Kühlschrank für Ihre Motivation.

Kalorien zählen wird oft verspottet und gilt als „zu aufwändig“. Früher war es sicherlich aufwändig sich Notizen zu machen, zu rechnen oder den halben Tag damit beschäftigt zu sein die Nährwertangaben auf der Rückseite von Lebensmitteln zu lesen.

Aber in der Gegenwart gibt es wirklich unzählige und auch brauchbare Apps für das Smartphone oder Tablet.

Diese sind meist so gut ausgestattet das man bestimmte Lebensmittel einfach über die Suchfunktion eintippen kann und die App spuckt nicht



nur die Nährwertangaben aus inklusive der Quelle (Supermarkt), sondern implementiert es auch direkt in die App bzw. in Ihren täglichen Bedarf.

Sodass man nichts weiter tun muss als weitere Lebensmittel hinzuzufügen. Der notwendige Kalorienbedarf wird beim Einrichten der App ermittelt durch einige Dinge die am Anfang abgefragt werden.

Man kann eigene Gerichte erstellen, diese auch in der Community der App teilen oder deren Gerichte verwenden und man bekommt ganz genaue Angaben über die Nährwerte und Zubereitung.

Der Selbstversuch

Bei mir war es ziemlich Simpel. Ich hatte einen Bedarf von knapp 1700 Kalorien am Tag. Die konsumierten Lebensmittel wurden zur App hinzugefügt. Beim Abendbrot gabs quasi das Mittagessen (also warm).

Es ging los mit Café am Morgen mit fettarmer Milch, vormittags gabs ein Müsli oder eine Haferflocken Mahlzeit. Da ich über den Tag verteilt viel Café trank, verzichtete ich mittags auf das Mittagessen was es dann abends gab.

Ein Café mit Milch waren knapp 50 Kalorien, wenn ich so meine 8-10 Becher am Tag getrunken habe reden wir von 400-500 Kalorien am Tag. Da ist aber noch kein Essen dabei.



Ich blieb dann bei max. 3 Becher morgens ca. 150 Kalorien. Meine Haferflocken oder der Müsli wieder mit fettarmer Milch lag schon bei 530 Kalorien. Sind 680, da bleiben nur noch knapp 1000.

Was definitiv ausreichen sollte für eine Portion Mittagessen. Wenn man auf die Zahlen achtet wird man feststellen – Hey da ist ja locker eine Pizza drin, ein kleiner Ofenkäse mit Laugengebäck oder tatsächlich auch eine Portion Pasta mit in Sahnesauce. Ja richtig gelesen.

Mit Kalorien zählen ist es möglich alles zu essen, was man will. Man muss nur auf die Zahlen achten und alles schön in die App einfügen. Jetzt kommt der Clou;

die meisten Apps sind kompatibel mit Fitnesstracker oder Smart Watch Uhren und zeichnen die Schritte auf, was auch schon gängige Smartphones können, oder man kann komplette Workouts eintragen.

In meinem Fall bin ich zusätzlich 3x die Woche Joggen gegangen. Mit normalen Schritten kommt man dann mal schnell über 20.000 Schritte. Eine Stunde Joggen brachte an extremen Tagen bis zu 800 Kalorien.

Die werden dann als „Puffer“ mit angezeigt, die man theoretisch mehr essen könnte. Was ich nicht tat, bei mir gabs nur einen Protein-Shake extra. Den ich dann selbstverständlich ebenfalls in die App eintrug.

Resultat: 5 Monate und 3 Wochen 10 Kilo abgenommen, ohne auf Pizza oder Pasta verzichten zu müssen.

Fazit: Für mich ist die Diät die, die am glücklichsten macht. Denn wer nimmt 10 Kilo ab mit Burger, Pizza und Pasta. Der einzige Haken an der Sache ist; aufgrund der reduzierten Kalorienzufuhr hat man an den ersten Tagen tatsächlich ständig Appetit.



Kein Hunger aber Lust mehr zu Essen als die App zulässt. Aber das legt sich nach ein paar Tagen. Bei mir half tatsächlich Wasser, reichlich Wasser trinken hilft über die „Hungerstrecken“ wo man halt nicht futtert und ist auch noch gesund.

Sie müssen weniger Kalorien zu sich nehmen, als Sie verbrennen, um Gewicht zu verlieren. Bedenken Sie das immer, wenn Sie Ihre Mahlzeiten planen.

Und wir können es nicht oft genug betonen: Lesen Sie die Etiketten und beachten Sie die Portionsgrößen! Auf diese Weise haben Sie eine bessere Idee, was Sie essen.

Die 2 Fettsorten und Resveratrol

Nun, vielleicht wissen Sie das schon, aber es gibt verschiedene Arten von Fett - einige gute und einige schlechte. Weißes Fett und viszerale Fette sind die Arten von Fett, die Sie nicht wollen.

Das sind die Fette, die sich um Ihren Bauch und Ihre Organe ansammeln und zu Herzkrankheiten, Schlaganfall, Krebs und eine Reihe anderer lebensbedrohlicher Krankheiten führen können.

Aber sogenanntes braunes Fett hingegen ist eigentlich der Schlüssel zur Gewichtsabnahme. Wissenschaftler sind sich heute darin einig, dass braunes Fett eher Muskeln als Fett ist.



Entscheidend ist, dass braunes Fett, wenn es aktiviert wird, weißes Fett verbrennt. In neueren Studien haben Wissenschaftler gezeigt, dass Kinder und schlanke Menschen viel mehr braunes Fett haben als übergewichtige oder fettleibige Menschen, weshalb sie überhaupt so schlank sind.

Laut Dr. Aaron Cypess, Dozent für Medizin an der Harvard Medical School und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Joslin Diabetes Center in Boston, "hat ein durchschnittlicher Mensch pro 20% - 30% Fett nur 500 bis 700g braunes Fett".

"Aber diese 500 bis 700g braunes Fett können 300 bis 500 Kalorien pro Tag verbrennen". Die Wissenschaftler haben nach einer Möglichkeit gesucht, den Anteil des braunen Fettes zu erhöhen.

Dadurch wird die Kalorienmenge, die ein Mensch verbrennt, drastisch erhöht. Dies wiederum führt zu einem schnellen und gesunden Gewichtsverlust.

Und wissen Sie was?

Die Wissenschaftler haben jetzt herausgefunden, wie man dies erreichen kann. Eine kürzlich an der Washington State University durchgeführte Studie, die später im International Journal of Obesity veröffentlicht wurde, fand heraus:



Ein wenig bekanntes Polyphenol, das in einer sehr kleinen Anzahl französischer Weine sowie in einer kleinen Gruppe von Obst und Gemüse enthalten ist, ist der Schlüssel.

Das sogenannte Resveratrol.

Dieses könnte tatsächlich "weißes" Fett in aktives, kalorienverbrennendes "braunes" Fett umwandeln!

Ja, es könnte buchstäblich das Verhältnis von braunem Fett zu weißem Fett umkehren, was den Stoffwechsel überlasten und zu einem spektakulären und 100% gesunden Gewichtsverlust führen würde.

Ich konnte es nicht glauben als ich davon gelesen hatte

Erstaunlicherweise war französischer Wein der Schlüssel zu einem flachen Bauch. Vielleicht würde dies erklären, warum die Franzosen so schlank sind!

Dies könnte die Lösung sein, nach der JEDER einzelne übergewichtige Mensch auf der Erde verzweifelt gesucht hatte.

Eine an der Oregon State University durchgeführte Studie entdeckte, dass eine wenig bekannte Traubensorte, die in einem bestimmten französischen Wein verwendet wurde, einen starken natürlichen Inhaltsstoff namens Ellagsäure enthält.

Der Studie zufolge war dieses starke Antioxidans in der Lage, das Wachstum vorhandener Fettzellen extrem zu verlangsamen und die Bildung neuer Fettzellen zu verhindern.

Außerdem kann es den Blutzucker zu senken und die Fähigkeit des Körpers, Fett zu verbrennen, beschleunigen, anstatt es zu speichern.



Aber da war noch mehr:

Wir entdeckten auch einen weiteren starken Nutzen der Polyphenole, die in einigen Obst- und Gemüsesorten gefunden wurden.

Laut einer Studie der Washington University School of Medicine gibt es zwei Hauptfamilien von Bakterien, die sich im menschlichen Darm befinden - Firmicutes und Bacteroidetes.

Firmicutes sind die Bösen. Sie verwüsten Ihr Inneres und führen zu einer vermehrten Fettspeicherung. Bacteroidetes sind die Guten. Sie sind die gesunden Bakterien, die Sie brauchen, um schlank und gesund zu bleiben.

Aber jetzt kommt's:

Polyphenolreiche Lebensmittel töten jetzt nachweislich die fettaufbauenden Bakterien im Darm ab und erhöhen erstaunlicherweise die Zahl der gesunden „Schlankheitsbakterien“.



Lebensmittelliste mit Resveratrol und Ellag-säure

Früchte

- Äpfel
- Aprikosen
- Birnen
- Blaue Trauben (inkl. Rotwein (siehe unten))
- Brombeeren
- Erdbeeren
- Granatapfel
- Grapefruit
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Kirschen
- Mandarinen
- Melonen
- Nektarinen
- Orangen



- Pfirsiche
- Pflaumen
- schwarze Apfelbeeren
- schwarze Holunderbeeren
- schwarze und rote Johannisbeeren
- Zitrone

Gemüse

- Artischocken
- Auberginen
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Endivien
- Fenchel
- Gurken
- Karotten
- Kartoffeln
- Knoblauch



- Kohl
- Kohlrabi
- Kürbis
- Paprika
- Pfefferschoten
- Rosenkohl
- Rote Beete
- rote Zichorie
- roter Salat
- Rotkohl
- Schalotten
- Sellerie
- Spargel
- Spinat
- Tomaten
- Zwiebeln

Hülsenfrüchte



- schwarze Bohnen
- Sojafleisch
- Soja-Joghurt
- Sojamilch
- Sojasprossen
- Tempeh
- Tofu
- weiße Bohnen

Nüsse und Samen

- Haselnüsse
- Kastanien
- Leinsamen
- Mandeln
- Pekannüsse
- Walnüsse



Getreide

- Hafer
- Roggen
- Vollkorn

Kräuter und Gewürze

- Basilikum
- Chili
- Currypulver
- Kardamom
- Kreuzkümmel
- Kurkuma
- Majoran
- Minze
- Nelken
- Oregano
- Petersilie



- Pfefferminze
- Rosmarin
- Salbei
- Schnittlauch
- Selleriesamen
- Sternanis
- Thymian
- Zimt
- Zitronenverbene

Sonstiges

- Essig
- grüner Tee
- Ingwer
- Kaffee
- Kakaopulver
- Oliven und Olivenöl
- Rapsöl



- Rotwein (siehe unten)
- schwarzer Tee
- Zartbitterschokolade (ab 85% Kakaogehalt)

Rotweine

- Bordeaux
- Malbec
- Petite Syrah
- Pinot Noir
- St. Laurent

Schlusswort

Ich hoffe Sie konnten noch einiges dazulernen und sehen die Dinge nun klarer. So sehen wir von EINFACH BESSER LEBEN die Dinge. Sie sind einfacher als man zuerst denkt und wie ich bereits erwähnte: Abnehmen ist kein Hexenwerk. Dennoch sollten Sie beachten, dass die Resultate von Person zu Person variieren können. Für Fragen, Anregungen oder Kritik stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.



Auf dass Sie schlanker und gesünder werden und wenn sie alles hier Geschriebene beherzigen, dann ist es auch nicht schlimm, wenn es dann auch mal ein Burger mit Pommes ist. Also, in diesem Sinne –

Viel Spaß und Erfolg

Hier habe ich ein kleines Geschenk für Sie.

Scannen Sie den Barcode mit der Handykamera.





Rechtliches

Copyright-Informationen

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

Disclaimer

Die in diesem Buch hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

Entscheiden Sie sich dafür, die in diesem Buch hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten



Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftungsbedingungen

Die Betreiber und Autoren der Webseiten und Bücher übernehmen keinerlei Haftung, im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber und die Autoren der Website und Bücher nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Angaben gemäß § 5 TMG

EBL GmbH

Bei den Mühren 1

20457 Hamburg

E-Mail: news@einfachbesserleben.co