



abnehmen. schlankbleiben. wohlfühlen.

EINLEITUNG / ERLÄUTERUNGEN	3
1. KAPITEL: BASISTRAINING 1	17
WAS IST LOW CARB?	18
WARUM KÖNNEN KOHLENHYDRATE EIN PROBLEM SEIN?	22
LOW CARB = SATT ESSEN	25
LOW CARB = LECKER	26
WARUM WIR UNS DIE ‚HÖHLENMENSCHEN‘ ALS BEISPIEL NEHMEN SOLLTEN	26
WARUM SIND FETTE AUF EINMAL DOCH WIEDER GUT?	31
11 ERNÄHRUNGSMYTHEN, DIE DU SOFORT VERGESSEN SOLLTEST	32
LOW CARB IST KEINE DIÄT	45
LOW CARB IST NICHT DER WEISHEIT LETZTER SCHLUSS	46
DER BLÄH- BZW. STRESSBAUCH	47
2. KAPITEL: BASISTRAINING 2	49
DAS KONZEPT IST DIE BASIS FÜR ERFOLG	49
STILLSTAND: KEINE PANIK!	52
WIEGEN: OK, ABER RICHTIG!	55
DIE ALTERNATIVE ZUM WIEGEN: MESSEN!	59
ÜBERNIMM VERANTWORTUNG FÜR DICH SELBST	62
WANN SELBST LOW CARB NICHT FUNKTIONIERT	63
WARUM DU SPORT MACHEN KANNST, ABER NICHT MUSST	65
IMPRESSUM	73

Hallo!

Es freut mich, Dich zu dieser kostenlosen Einführung für eine nachhaltige Ernährung begrüßen zu dürfen, mit der Du sozusagen als positiver Nebeneffekt auch abnehmen und schlank bleiben kannst.

Das dahintersteckende Ernährungskonzept ist im Prinzip Low Carb. Allerdings ist dieser Begriff mittlerweile sehr verwässert worden, und es herrscht große Verwirrung, was Low Carb denn eigentlich ist. Auch diesen Aspekt soll dieser Einführungskurs also aufklären.

Kurz gesagt, könnte man das Konzept, das weltweit mit viel Erfolg angewendet wird, als (s)Low Carb, High Fat, High Protein umreißen. Mehr dazu aber dann im Modul 1 weiter unten.

Dieses Basistraining ist letztlich Modul 1 und Modul 2 meines online Kurses *Kopf schlägt Bauch*. Ich stelle diese beiden Module hier kostenlos zur Verfügung, weil ich auch denjenigen die Chance geben will, große Ernährungsirrtümer auszumerzen, die es sich nicht leisten können oder wollen, den kompletten Kurs zu [Kopf schlägt Bauch](#) zu erwerben.

Es ist Dir übrigens ausdrücklich gestattet, dieses eBook mit anderen zu teilen, von denen Du meinst, sie könnten davon profitieren.

Ich wünsche Dir alles Gute, und vielleicht lese ich ja einmal von Dir.

Schöne Grüße



David

Meine Empfehlung

Mache es Dir 2018 leicht: Mit dem All-in-One Superfood-Supplement und GRATIS Omega 3 Fischöl und decke Deinen gesamten Nährstoffbedarf ab



Als eines der effizientesten, nährstoffreichsten und für die Darmgesundheits förderlichsten Superfood-Supplements, die auf dem Markt erhältlich sind, ist Athletic Greens Deine Nährstoffversicherung in 2018. Mit nur einer täglichen Portion, erreichst Du Deine Gesundheits-Ziele durch natürlich gewonnene Vollwert-Inhaltsstoffe, die Dich fördern, bei dem was Du richtig machst und die Lücken ausgleichen, wo Dir dies nicht gelingt.

Investiere 2018 in Dich selbst: Beginne mit der positiven Veränderung die nötig ist, um eine optimale Gesundheit und Vitalität zu erreichen.

Weil das Thema Vitamine & Co heutzutage durchaus verwirrend ist, habe ich mich für Athletic Greens entschlossen. Der Name stark irreführend, wie ich finde, denn es ist nicht nur für Sportler – ganz im Gegenteil, siehe das Feedback unten, wie ich es immer wieder erhalte.

David Altmann
12 Std.

Kurzer Insidertipp
Falls jemand mit dem Gedanken spielt, noch vor Neujahr das von mir im Kurs empfohlene Greenspulver von Athletic Greens zu kaufen: Wartet noch bis 1.1. denn dann gibt es ein Neujahrsangebot, bei dem man kostenlos auch die Omega 3 Kapseln oben drauf erhält (120 Stück) 😊

👍 Gefällt mir 💬 Kommentieren

👤 und 5 weitere Personen ✓ Von 21 gesehen

👤 Guter Hinweis.. meines ist in ein paar Tagen leer.
Gefällt mir · Antworten · 5 Std. 1

David Altmann Welche Produkte von Athletic Greens hast Du, und was hältst Du von Ihnen?
Gefällt mir · Antworten · 4 Std.

👤 Den Superfood Cocktail. Das Zeug ist echt genießbar und man kann es ohne ein Schaudern über den Rücken trinken:) Jeden Morgen ein Glas davon und die wichtigsten Nährstoffe und Vitamine sind erledigt. Ob es tatsächlich was bringt, dass kann ich nicht sagen, aber zumindest der Placebo-Effekt ist da und ich bin überzeugt davon, dass ich einen Teil der aktuell -17.5 kg Athletic Greens zu verdanken habe.
Gefällt mir · Antworten · 4 Std. 1

David Altmann Selbst wenn es nur Placebo sein sollte (was ich mir persönlich nicht vorstellen kann), wäre es ein toller Effekt 😊

Gerne empfehle ich Athletic Greens allen, die auf der Suche sind nach einer guten Versorgung mit Nährstoffen – vor allem dann, wenn es unser (zu) beschäftigtes Leben nicht zulässt, diese Nährstoffe durch den Verzehr des eigentlichen Lebensmittels zu erhalten.

[Das Athletic Greens Pulver](#) ist für mich sehr nah am eigentlichen Lebensmittel, da wohl alles dafür getan wird, um die Nährstoffe aus hochqualitativen Lebensmitteln unter höchster Qualitätskontrolle letztlich ins Glas zu bekommen.

Einleitung / Erläuterungen

Hallo, David hier.

Willkommen bei *Kopf schlägt Bauch!* (kurz: *KSB*)

Zunächst einmal hoffe ich, dass es in Ordnung ist, wenn ich Dich mit dem respektvollen und daher großgeschriebenen ‚Du‘ anspreche.

Es freut mich sehr, dass ich mit den Inhalten auf meinen Webseiten so vielen Menschen helfen kann. Zwar habe ich selber ‚von Geburt an‘ kein Problem mit Übergewicht. Aber auch ich musste irgendwann an die 15 kg abnehmen, nachdem ich durch das klassische Szenario von ‚zu viel sitzende Arbeit + zu wenig Bewegung + dick machende Lebensmittel‘ einiges an Speck zugelegt hatte. Damals musste ich mich dann zum ersten Mal mit dem Thema Abnehmen und Ernährung auseinandersetzen.

Auch musste ich damals zum ersten Mal feststellen, wie verwirrend und überwältigend die Fülle an verfügbaren Informationen ist, sowohl online als auch offline!

Letztlich bin ich auch auf eine Ernährung mit vergleichsweise wenig Kohlenhydraten (also nicht „ohne“!) gestoßen, mit der ich Erfolg hatte, und das schon seit 2011.

Aber natürlich habe nicht nur ich damit Erfolg: Es gibt mittlerweile Heerscharen von Menschen, die sich mit vergleichsweise wenig Kohlenhydraten ernähren, ohne dabei großen Verzicht üben oder hungern bzw. irgendwelche Werte zählen müssen.

Dabei sind 5-10 kg wohl eher das untere Ende der Fahnenstange, wenn man sieht, wie viel Gewicht viele Menschen schon damit losgeworden sind.

Genau genommen geht es um eine Ernährung, die sich nach diesem Muster richtet:

- vergleichsweise wenig Kohlenhydrate („Low Carb“)
- langsame Kohlenhydrate („Slow Carbs“)
- vergleichsweise viel hochwertiges Fett („High Fat“)
- vergleichsweise viel Eiweiß („High Protein“)

Während man Low Carb, High Fat gängiger Weise mit LCHF abkürzt, so müsste man für die eben genannte Liste in Anlehnung an das Englische SCHFHP sagen. Lass es uns der Einfachheit halber daher einfach *Low Carb* nennen. Behalte einfach immer, wenn hier von Low Carb die Rede ist, die Aspekte hochwertige Fette und Eiweiß als unterscheidendes und entscheidendes Merkmal mit im Hintergrund, und dass es nicht um eine Ernährung *ohne* Kohlenhydrate geht.

Ich weiß: Falls Du bis dato noch nichts mit einer Ernährung zu tun hattest, die auf diesem Prinzip von Low Carb basiert, dann wird Dir Vieles hier nicht nur neu sein, sondern auch teilweise widersprüchlich erscheinen. Gerade das ‚viel Fett‘ und ‚viel Eiweiß‘ könnte so manchen Unerfahrenen gleich wieder abschrecken.

Aber mache Dir bitte keine Sorgen: Du bist alles andere als ein ‚Versuchskaninchen‘, denn vermutlich leben Abermillionen von Menschen weltweit glücklich mit dieser Form der Low Carb-Ernährung.

Vieles, was uns 40 Jahre lang als ‚gesund‘ verkauft wurde, ist mittlerweile praktisch Schnee von gestern und wurde teilweise als einfach nur falsche Information entschärft. Traurig, aber wahr. Aber die gute Nachricht ist: Essen (und damit auch das Abnehmen) ist keine Wissenschaft - und es sollte auch keine daraus gemacht werden!

Bevor wir loslegen, hier ein paar ‚Hausregeln‘ bzw. Vorabinformationen:

- Allem voran: Die Ratschläge hier ersetzen nicht den Besuch, die Untersuchung beim oder die Behandlung vom Arzt. Sie sind also nicht als medizinischer Ratschlag anzusehen. Es besteht

Eigenverantwortlichkeit, d.h. die Informationen werden auf eigenes Risiko genutzt. Gerade schwer übergewichtige Menschen, chronisch Kranke oder Schwangere sollten erst ihren Arzt konsultieren, bevor sie eine Ernährungsumstellung machen. Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Leute, die aus *ästhetischen* Gründen abnehmen wollen, nicht aus gesundheitlichen. Wenn Du die Inhalte hier konsumierst, erklärst Du Dich automatisch damit einverstanden und akzeptierst diese Einschränkung meinerseits. Es ist bekannt, dass die Umstellung auf Low Carb bei manchen Menschen zumindest zu Beginn z.B. Kopfschmerzen verursachen kann. Es liegt in Deinem eigenen Ermessen, wo Du eine Grenze ziehst.

- Gerade als Anfänger mit Low Carb oder mit dem Abnehmen an sich solltest Du Dir selber einen Gefallen tun: Versuche *nicht*, alles bis ins Detail zu verstehen. Vertraue einfach darauf, dass die hier geteilten Informationen vielen Menschen beim Abnehmen helfen, und dass sie auch Dir vermutlich helfen können bzw. werden. Ich versuche, die Informationen so einfach wie möglich darzustellen, also für den Laien, nicht für den Mediziner. Falls es Dir rein ums Abnehmen und dauerhafte Schlankbleiben geht, dann musst Du die biochemischen Details nicht verstehen. Falls Du diese später dann wissen willst, steht es Dir frei, den einen oder anderen medizinischen Schinken zu wälzen bzw. tiefergehende Lektüre zu konsultieren. Versuche aber am Anfang nicht, Dein Gehirn mit Informationen zu überladen, die Dir zu Beginn nicht hilfreich sind. Eines meiner großen Ziele hier ist, Dich nicht mit Informationen zu überwältigen, denn das ist meistens ein Grund dafür, warum viele Leute vorab schon aufgeben, bevor sie überhaupt richtig begonnen haben. Vermutlich kennst Du dieses Problem ebenfalls.
- Ich meine es ernst mit Dir: Mir ist es in erster Linie wichtig, dass Du Erfolg hast mit Deinem Versuch abzunehmen und schlank zu bleiben. Ich bin sicher, dass Du schon Vieles ausprobiert hast und dass Du immer wieder Bekanntschaft mit dem Jojo-Effekt machst, das verlorene

Gewicht also meist schnell wieder auf den Rippen ist. Vermutlich bist Du auch schon auf die vollmundigen Versprechen von ‚Wundermittel-Verkäufern‘ hereingefallen und hast deshalb die Erfahrung gemacht, dass Du gerade im Internet und im Bereich Abnehmen sehr vorsichtig sein solltest. „Vorsicht ist die Mutter der Porzellanbank“, heißt es nicht umsonst! Insofern weiß ich Dein Interesse an diesem Buch sehr zu schätzen. Ich werde Dein Vertrauen niemals absichtlich missbrauchen, darauf kannst Du Dich verlassen. Wenn Du Gefallen an meinen Inhalten findest, dann freue ich mich natürlich, und auch darüber, dass Du anderen hoffentlich davon erzählst, die ebenfalls schon (zu) lange und vergeblich versuchen, erfolgreich abzunehmen.

- Ich behaupte nicht, buchstäblich jedem Menschen beim Abnehmen helfen zu können. Es gibt einfach zu viele Komponenten, die hier eine Rolle spielen können, z. B. hormonelle Aspekte, Krankheiten, Medikamente etc. Grundvoraussetzung ist aber natürlich *immer*, dass Du Dich an die Vorgaben hältst. Wenn es zum Beispiel heißt, Du solltest an den meisten Tagen in der Woche keinen Zucker zu Dir nehmen, und Du nimmst Deine 5 Tassen Kaffee pro Tag statt mit 3 nun ‚nur noch‘ mit 1 Löffel, dann hältst Du Dich nicht an die Vorgaben, betrügst Dich selber und verringerst Deine Chancen auf Erfolg enorm. In diesem Fall ist ein Misserfolg nicht unbedingt dem hier präsentierten Konzept zuzuschreiben.
- Auch richten sich meine Tipps vor allem an Low Carb-Anfänger, nicht an Fortgeschrittene, umso mehr, wenn jemand schon mit dem Low Carb-Konzept wie hier beschrieben erfahren ist.

Ich bin nicht nur zu 100%, sondern zu 1000% davon überzeugt, dass Abnehmen (so wie jedes Ziel, das man sich vornimmt), im Kopf beginnt (deswegen auch der Titel *Kopf schlägt Bauch*) – egal wie gern oder nicht manch einer das hört.

In meinen Informationen möchte ich mit Dir auch die unglaublich wertvollen Informationen teilen, die ich im Laufe der letzten Jahre durch das Studium von Experten gelernt habe, die auf die mentale Einstellung bei der Zielerreichung eingehen. Ich sage für den Moment nur so viel: Alles, was Du Dir vorstellen kannst (und was nicht gegen die Naturgesetze und die Rechte anderer verstößt), kannst Du auch erreichen.

Es braucht nur den richtigen Ansatz. Diesen werde ich mit Dir teilen, weil er den Unterschied zwischen anhaltendem Erfolg und andauerndem Misserfolg ausmacht. Und ich will, dass Du Erfolg hast!

Prinzipiell bin ich der Meinung, dass Du Dich zuerst einmal an die Vorgaben dieses Buches halten solltest. Sie haben sich in zahlreichen Fällen als erfolgreich erwiesen. Bei Bedarf kannst Du die Inhalte anpassen, solltest Du das Gefühl haben, dass Dir eine Abweichung mehr bringt.

- Falls Du immer wieder Fehlversuche mit Diäten erlebst, dann liegt das unter Umständen an unsinnigen Diäten oder verwirrenden Informationen (die Du Dir vielleicht selber aus dem Internet zusammengepickt hast). Neben diesem Aspekt gibt es aber einen weiteren wichtigen Grund, warum solche Vorhaben immer wieder scheitern. Gemeint ist das fehlende Motiv, das Dich antreibt (oder eben nicht). Wenn Du also schon viele gescheiterte Diätversuche hinter Dir hast, obwohl das angewendete Ernährungskonzept sehr gut war (wie z.B. Low Carb, High Fat), dann ist das Kapitel ‚Kopfsache‘ vermutlich von sehr großer Relevanz für Dich. Mein ursprünglicher Gedanke war, dieses Kapitel an den Anfang zu stellen. Aber weil das Thema (leider!) eher vernachlässigt wird und ich keinen Leser ‚abschrecken‘ will, habe ich mich dagegen entschlossen. Ich rate Dir also, auch das Kapitel ‚Kopfsache‘ gut zu studieren.
- Es geht mir um eine *langfristige Ernährungsumstellung*, nicht um eine Crashdiät, mit der Du mal schnell 5kg für den Strand abnimmst und

nach der Du dann wieder in die alten, dick machenden Essensmuster zurückfällst (das ist nämlich der eigentliche Grund für den Jojo-Effekt). Das kannst Du zwar mit diesem Buch in der Regel auch erreichen, aber ich fokussiere mich auf Menschen, die mindestens mittelfristig und am besten langfristig denken - und auf Menschen die gewillt sind, tatsächlich an sich zu arbeiten.

- Dieses Buch ist ideal für Leute, die sich weitestgehend unter Kontrolle haben, die aber einfach verwirrt sind, was nun dick und was schlank macht, oder die sich zum ersten Mal mit Ernährung zum Abnehmen beschäftigen und Fehler vermeiden wollen. Es ist nur bedingt für diejenigen gedacht, die mehr oder weniger krankhaft essen und sich gerade bei den Dickmachern nicht unter Kontrolle haben. Es gibt tatsächlich Unterschiede, wie anfällig jemand ist für die teilweise süchtig machenden Dickmacher.
- Dieser Kurs ist in erster Linie für diejenigen, die auch Fleisch essen. Zwar ist auch für Vegetarier und Veganer eine Low Carb-Ernährung möglich. Allerdings bin ich auf diesem Gebiet nicht bewandert, so dass ich es in den Inhalten des Buches nicht behandeln werde.
- Du wirst am Ende eines jeden Kapitels eine ‚Fleißaufgabe‘ erhalten, mit der Du das Gelernte direkt in die Tat umsetzen kannst. Das wird Dir helfen, von Anfang an voll bei der Sache zu sein und den Grundstein für Deinen Erfolg zu legen. Wie die Bezeichnung schon sagt, ist das für die Fleißigen, also die, die es ernst meinen. Ich bin sicher, dass Du zu ihnen zählst.
- Du wirst in diesem Buch keine Anweisungen rund ums Thema Sport oder Fitness erhalten. Es ist durchaus beabsichtigt. Die Erläuterung dazu findest Du im Basistraining dieses Buchs.
- Dies ist *kein* Buch, das Du 1 Mal durchgehst und dann der Meinung sein kannst, Du wüsstest alles. Auch wenn Du gewillt bist, alle Inhalte

in einer Sitzung aufzusaugen, so ist es besser, wenn Du Dir etwas Zeit lässt. Nicht das Lesen ist wichtig, sondern das Anwenden. Die alten Römer sagten: „*Repetitio est mater studiorum*“ („Wiederholung ist die Mutter der Studien“).

- Sinn ist nicht, dass Du „alles“ weißt. Sinn ist, dass Du die 20% weißt, die Dir 80% Deines Erfolgs bescheren. Wenn Dich das an die sogenannte 80/20-Regel erinnert, auch *Pareto-Prinzip* genannt, dann ist das Absicht.
- Es braucht etwa 21 Tage, um eine neue Gewohnheit zu schaffen. Sei deswegen psychologisch darauf vorbereitet, dass es Dir in den ersten 2-4 Wochen ein wenig schwerer fallen kann - je nachdem, wie groß die Umstellung auf eine nachhaltige Ernährung ist und je nachdem, wie großen Raubbau Du an Deinem Körper bisher betrieben hast. Deine derzeitige Ernährung ist aller Wahrscheinlichkeit nach extrem schlecht für Dich. Vermutlich hat sie sehr wenig mit einer guten Ernährung zu tun. Entscheidest Du Dich, so weiter zu machen, dann musst Du auch mit den Konsequenzen leben können.
- Beginne, die Inhalte dieses Buches zeitnah umzusetzen. Je eher Du beginnst, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Du die Basis für Deinen Erfolg legst. Denn die Formel für Erfolg lautet:

Wissen + Handlung + Hartnäckigkeit = Erfolg.

- Sei Dir bewusst: Es zwingt Dich nichts und niemand dazu, eine Ernährungsumstellung zu machen – außer eventuell Dein Gesundheitszustand. Wenn Du nicht bereit und gewillt bist, etwas zu ändern, dann ist Deine Zeit hier verschwendet. Ich kann Dich nur dazu motivieren, das Verlangen danach muss von Dir selber kommen. Du kannst ohne Probleme das Konzept in diesem Kurs hier aufweichen und ‚Dein eigenes Ding‘ machen. Dies geschieht dann natürlich auf Deine eigene Verantwortung hin. Um eine große Wahrscheinlichkeit

auf Erfolg zu haben, solltest Du Dich an das Ernährungskonzept halten, so wie es hier beschrieben wird. Es liegt aber ganz bei Dir.

- Es geht explizit nicht darum, Kohlenhydrate generell zu verteufeln! Du musst hier zwischen ‚guten‘ und ‚schlechten‘ Kohlenhydraten unterscheiden, also gut und schlecht in Bezug darauf, ob die jeweiligen Kohlenhydrate dick oder schlank machen. Mehr dazu wirst Du dann im Laufe dieses Kurses erfahren.
- Abschließend: Es handelt sich bei den Inhalten des Buches nicht um ein ‚werde schnell schlank‘-Versprechen. Die im Zusammenhang mit Kopf schlägt Bauch präsentierten Erfolgsgeschichten sollten nicht als Standardergebnis gesehen werden. Nimm am Besten an, dass Du mit diesen Inhalten keinen Erfolg haben wirst – vor allem dann, wenn Du nicht bereit bist, die hier gegebenen Ratschläge in die Tat umzusetzen. Abnehmen und schlankbleiben heißt auch, sich unter Kontrolle zu haben. Leider gelingt das nur einer vergleichsweise geringen Zahl an Menschen, weil sie immer wieder Versuchungen zum Opfer fallen und so ihren Abnehmerfolg riskieren oder gar zunichtemachen. Der Autor gibt daher in keiner Weise ein Versprechen, dass auch Du Erfolg haben wirst, denn die Faktoren dafür gehen weit über die Ernährungsumstellung hinaus – und diese Faktoren kann der Autor keinesfalls beeinflussen.

Ich denke, das wäre soweit erst einmal das Wichtigste, um ein bisschen das Feld abzustecken, was Dich erwartet.

Nur noch so viel:

Bedenke, dass auch Rom nicht an einem Tag erbaut wurde, bzw. dass gut Ding manchmal etwas Weile haben will. Ab und an kommt der Erfolg nicht ganz so schnell, wie wir meist ungeduldige Menschen das gerne hätte.

In der Regel ist Low Carb geeignet, Dir zu Beginn gute Erfolge zu verschaffen, die Du auf der Waage recht schnell siehst. Danach kann es zu einem Plateau bzw. einem Stillstand kommen. Hier entscheidet sich, aus welchem Holz Du geschnitzt bist und wie sehr Du den Erfolg willst.

„Weiter, immer weiter“ sollte Deine Devise lauten – solange Du Dich dabei wohl fühlst. Denke daran, dass Du besser Babyschritte in die richtige Richtung machst, als 1 riesigen Schritt nach vorne und 2 riesige Schritte nach hinten.

Ich freue mich riesig, Dich auf Deinem Weg begleiten zu dürfen! Ich hoffe von Herzen, dass Dir meine Ratschläge den Erfolg verschaffen, den Du Dir erhoffst und der Dir ohne Zweifel zusteht. Du kannst das (dieses Mal) schaffen, davon bin ich 100%-ig überzeugt.

Du bist übrigens jetzt schon ein Gewinner.

Warum? Weil Du im Gegensatz zu vielen Anderen Dein Schicksal in die eigene Hand nimmst und aktiv wirst. Wer freiwillig Zeit in sich selbst investiert, der ist dem Rest automatisch schon weit voraus. Nun lass uns dafür sorgen, dass Du auch vorne bleibst.

Und falls Dich Zweifel plagen, bedenke:

In einem Jahr wirst Du Dir wünschen, Du hättest heute angefangen.

Zum Abschluss noch eine kleine Bitte in persönlicher Sache:

Eine Bitte vorab:

Sei so gut und teile diese Inhalte nicht mit Anderen. Es hat mich sehr viel Arbeit gekostet, diese Inhalte zusammen zu stellen. Ich habe keine Zweifel daran, dass auch Du in meiner Situation es nicht wollen würdest, dass die von Dir in vielen Stunden erstellten Inhalte einfach so online oder offline geteilt werden. Wenn jemand den festen Entschluss gefasst hat abzunehmen, weil

es ‚klick‘ gemacht hat, dann wird diese Person auch bereit sein, für diese Inhalte zu bezahlen. Ohnehin habe ich die Kosten so gewählt, dass sie für die meisten Leute kein unüberwindliches finanzielles Hindernis darstellen dürften.

Fleißaufgabe

Gleich zu Beginn habe ich bereits eine Fleißaufgabe. Das heißt nicht, dass diese Aufgabe für Dich optional ist. Fleiß heißt in diesem Fall: Du solltest diese Aufgabe, sowie auch die anderen Fleißaufgaben, die am Ende eines jeden Kapitels auf Dich warten, unbedingt auch durchführen. Es geht hier nicht darum, wer ‚Klassenbester‘ oder ‚des Lehrers Liebling‘ wird. Es geht darum, dass Du sofort aktiv wirst, statt nur zu lesen und dann letztlich nichts zu machen.

Die Fleißaufgabe gleich zu Beginn ist vermutlich sogar die allerwichtigste in diesem gesamten Kurs. Sie steht in direktem Bezug zum Modul ‚Kopfsache‘. Ich will diesem Modul aber nur bedingt voraus greifen.

Worum ich Dich also bitte, ist Folgendes:

- Nimm Dir 10 Minuten Zeit und notiere Dir (per Hand auf einem Zettel oder auf Deinem Computer), warum Du es (dieses Mal) unbedingt schaffen willst, Dein Abnehmziel zu erreichen.

Ich werde im Laufe dieses Buches noch einige Mal darauf eingehen. Der Grund in wenigen Worten ist der, dass Dir von Anderen und auch von Dir selber sicherlich im Laufe des Kurses mehr oder weniger oft die Frage nach dem „Warum?“ gestellt wird.

Es ist sehr wichtig für Deinen Erfolg, eine Antwort auf diese Frage parat zu haben. Denn diese Antwort wird Dein ständiger Antrieb sein, wenn es mal nicht so gut läuft, bzw. wenn es mal nicht so schnell läuft, wie Du das erhofft hattest.

Viel zu viele Menschen geben viel zu früh auf. Warum? Weil sie keine tiefgründige Antwort auf die Frage nach dem „Warum machst Du das?“ bzw. „Warum mache ich das?“ haben.

Versteh‘ mich nicht falsch:

Es geht hier nicht darum, dass Du leiden wirst oder sollst. Aber es ist ganz normal, dass Du bei einer Ernährungsumstellung mit der einen oder anderen alten, schlechten Gewohnheit zu kämpfen haben wirst, auch genannt: der innere Schweinehund. Und dieser will nun mal keine Veränderung, egal wie gut sie Dir letztlich tut. Er wird versuchen Dich zu Fall zu bringen, mit kleinen und großen Herausforderungen. Und ich bin sicher, dass Du das schon von anderen Situationen kennst, wo Du Dir etwas vorgenommen hast (egal ob Abnehmen oder ein anderes Ziel), und wo schon bald der Ofen wieder aus war.

Wenn Du diese Situation schon einmal oder mehrere Male erlebt hast, dann wirst Du mit mir übereinstimmen, dass mein Anliegen in dieser Fleißaufgabe ganz essentiell ist.

Daher bitte ich Dich inständig, diese Fleißaufgabe tatsächlich durchzuführen.

Überlege Dir also:

- Warum willst Du für DICH abnehmen und schlank bleiben? Was ist Dein großes, auf Dich selbst bezogenes Motiv, das Dich antreiben wird, nicht locker zu lassen?
- Warum willst Du für ANDERE abnehmen? Falls Du nicht nur für Dich abnehmen und schlank bleiben willst, schreibe auf, warum Du es für diese Anderen (z.B. Deine Kinder) machen willst.

Je mehr Emotion in Deiner Antwort steckt, umso besser wird Dir diese Antwort im Laufe dieses Kurses helfen. Ich kann Dir sagen, dass Du Deine

Chancen drastisch erhöhen wirst, Dein Ziel zu erreichen, wenn Du diese Fleißaufgabe gewissenhaft erledigst.

Stelle sicher, dass Du diese Antworten immer in der Nähe hast, also eine Version davon auf dem Rechner, eine ausgedruckt im Geldbeutel bzw. in der (Hand-) Tasche. Du wirst sehen, dass sie Dir sehr gute Dienste erweisen wird.

Es kostet Dich nichts, außer ein paar Minuten Deiner Zeit, diese Fleißaufgabe zu erledigen. Bitte erledige das daher am besten jetzt gleich und bevor Du mit dem nächsten Modul weitermachst.

Bedenke, dass es 2 Gedanken gibt, die Dich von Deinem Erfolg abhalten werden:

- „Das wusste ich schon.“
- „Das funktioniert nicht.“

P.S.: Bevor Du Dich an die Kapitel 1 + 2 machst, nimm Dir bitte die Zeit für diese Fleißaufgabe. Das Ergebnis Deiner Fleißaufgabe ist die Basis für Deinen Erfolg! Ich kann die Wichtigkeit nicht oft genug betonen.

1. Kapitel: Basistraining 1

Willkommen im 1. Kapitel von *Kopf schlägt Bauch* (im Folgenden: *KSB*).

Gerne möchte ich Dir vorab noch einmal sagen, dass Du jetzt schon stolz auf Dich sein kannst. Du machst das, was viele Menschen in Deiner Situation nicht machen: Du investierst Zeit in Dich und Deinen Körper. Und Du lässt Dich nicht entmutigen. Stattdessen nimmst Du das Wohl Deines Körpers in die eigene Hand.

Bravo! Klopfe Dir einfach jetzt schon mal auf die Schulter.

Worum geht es in diesem Kapitel?

In diesem Kapitel wirst Du lernen,

- dass Du die altbekannte Ernährungspyramide wegwerfen kannst, weil sie Dich dick macht,
- was die Basis des Ernährungskonzepts in diesem Buch ist,
- warum Fett und Eiweiß gut und wichtig sind beim Abnehmen,
- warum Du Dich in gewisser Weise an den ‚Höhlenmenschen‘ orientieren solltest,
- und welche 11 Ernährungsmythen Du auf jeden Fall umgehend vergessen solltest.

Wenn Dir Manches in diesem Modul fremdartig oder gar unlogisch vorkommt, dann bedenke, dass es 2 Gedanken gibt, die Dich von Deinem Erfolg abhalten werden:

- „Das wusste ich schon.“
- „Das funktioniert nicht.“

Ziel ist es, Dir die wichtigsten und zum Abnehmen notwendigsten Aspekte beizubringen, und zwar ohne Firlefanz, ohne wissenschaftliches Gedöns und für den Laien verständlich.

Erinnerst Du Dich an das, was ich in der Einleitung gesagt hatte, nämlich dass ich will, dass Du Erfolg hast? Dafür musst Du nicht die wissenschaftlichen Details kennen. Habe Vertrauen in das Konzept und folge mir beim ersten Schritt zu Deinem neuen / alten Ich.

Nichtsdestotrotz ist die eine oder andere Information notwendig, um die vielen kleinen Puzzlestücke zu einem ansehnlichen und vor allem verständlichen Gesamtbild zusammen zu setzen. Genau dafür ist das Basistraining da.

Dieses habe ich in 2 Teile geteilt, um Dich nicht mit Informationen zu überschütten und es ‚leichter verdaulich‘ zu machen (in der Annahme, dass Du nicht alles auf einmal liest). Ich verspreche Dir, dass ich die generelle Info aber auf das absolut Notwendigste beschränken werde. Vor allem geht es mir auch darum, mit dem einen oder anderen Mythos aufzuräumen, das sich leider hartnäckig hält, weil wir es jahrelang so erzählt bekommen haben.

Leider ist das Thema Ernährung unnötig kompliziert geworden, und es gibt offline und online so viele verschiedene Meinungen, dass die Verwirrung nicht ausbleibt. Was ist nun ‚gesund‘, was hilft beim Abnehmen, was nicht? Die eine Lösung schlechthin gibt es wohl nicht. Aber es gibt Methoden, die sich weltweit bewähren. Eine davon ist die hinter *KSB* steckende Version von Low Carb (bitte erinnere Dich an meine Erläuterung dazu in der Einleitung, also wie ich Low Carb definiere, also vergleichsweise wenige Kohlenhydrate, vergleichsweise viel hochwertige Fette, vergleichsweise viel Protein).

Was ist Low Carb?

Falls Du des Englischen nicht so mächtig sein solltest:

‚Low Carb‘ bedeutet ‚wenig Kohlenhydrate‘.



Hier gibt es oftmals ein Missverständnis. Den Begriffen ‚wenig‘ und ‚viel‘ solltest Du hier immer das Wort ‚relativ‘ voransetzen.

Vieles, was Du hier erfährst, werde ich in Bezug setzen zu der heutzutage leider gängigen, westlichen Ernährung. Diese besteht in der Regel

- aus sehr vielen sogenannten ‚schnellen‘ Kohlenhydraten
- und aus wenig Fett.

Deswegen ist das Wort ‚relativ‘ entscheidend, also ‚relativ wenig Kohlenhydrate‘ und ‚relativ viel Fett‘. Wir setzen Low Carb hier also immer in den direkten Vergleich mit der modernen, westlichen Ernährung.

Vermutlich erkennst Du Deine Ernährung in der oben beschriebenen Version wieder. Wenn Du also viel Getreideprodukte wie Brot, Nudeln oder Reisprodukte isst und versuchst, weitestgehend auf Fett zu verzichten, dann folgst Du genau dem Gegenteil von dem was ich hier als Low Carb bezeichne, denn dann ernährst Du Dich nicht Low Carb, High Fat, sondern High Carb, Low Fat.

Durch Studien und indem man die Augen aufmacht wird es immer deutlicher, dass unsere heutige Ernährung schlichtweg dick macht.

Weißt Du, was das Tragische daran ist? Dass wir zwar alle zum Teil selbst schuld sind, weil wir die in der Tat bekannten Dickmacher zu viel essen, also alle Sorten von zuckerhaltigem Kram. Aber das wirklich Tragische ist ohne Zweifel, dass wir viele Dickmacher essen, ohne dass wir uns dessen bewusst sind...

Warum? Weil wir seit 40 Jahren eingetrichtert bekommen, dass „viel Getreide“ und „viel Obst“ (inkl. Fruchtsäfte) gut sei, und dass Fett generell schlecht sei. Auch ich habe das Jahre lang geglaubt. Bis ich eben dann irgendwann einmal an die 15 Kilo zu viel auf den Rippen hatte und ich zum ersten Mal begann, mich mit dem Thema Ernährung auseinander zu setzen. Ich kann Dir sagen, das war ein „Aha!“-Moment nach dem anderen - spätestens als ich begann, die Ratschläge dann auch in die Tat umzusetzen.

Das Wichtigste, was Du also jetzt sofort tun kannst, ist Dich mental schon mal von dem althergebrachten ‚Wissen‘ zu verabschieden, das Dir so einige ewig Gestrige vermitteln wollen.

Auch der ‚Otto-Normal-Bürger‘ wird Dir in der Regel genau das Gegenteil von dem empfehlen, was Du eigentlich machen solltest – schließlich haben wir es ja lange genug so erzählt bekommen. Ich spiele da besonders auf die Ernährungspyramide an, die Du ja sicherlich kennst:



Die Basis bildet laut dieser Pyramide viel Getreide und viel Obst. Und eher selten nur darfst Du laut dieser Pyramide Fetthaltiges zu Dir nehmen, wie etwa Fleisch oder Fisch. Auch Eier sind laut dieser Pyramide nur die Ausnahme!

Ich will mich nicht länger als nötig über dieses ‚Wissen‘ auslassen. Schon beim reinen Anblick wird mir unwohl... Denn wir wollen hier ja nicht darüber sprechen, was *nicht* funktioniert, sondern was *in der Tat* funktioniert, wenn Du erfolgreich abnehmen willst und wenn Du dauerhaft schlank bleiben willst.

Vertraue mir einfach, wenn ich sage, dass Du diese klassische Ernährungspyramide, falls Du irgendwo eine aufgehängt hast, getrost wegschmeißen kannst. Mittlerweile gibt es auch angepasste Versionen dieser Ernährungspyramide, die eine vergleichsweise kohlenhydratarme Ernährung widerspiegelt.

Da wir also vor allem die schnellen Kohlenhydrate vermeiden wollen, nicht aber die ‚langsamen‘ (englisch: slow), solltest Du vielleicht eigentlich besser von Slow Carb sprechen, statt lediglich von Low Carb. Um Dich aber nicht mit zu vielen Begriffen zu verwirren, bleibe ich hier beim Begriff Low Carb.

Mehr zu den spezifischen Lebensmitteln erfährst Du dann in den Kapiteln 3 und 4, in denen es um die *Dick- & Schlappmacher* (Kapitel 3) bzw. die *Schlank- & Sattmacher* (Kapitel 4) geht.

Auch Eiweiß spielt eine wichtige Rolle. Somit haben wir also die folgenden 3 Grundpfeiler, an die Du Dich halten solltest:

- relativ wenige und wenn dann vor allem langsame Kohlenhydrate,
- relativ viel gute (sprich hochwertige) Fette,
- relativ viel Eiweiß.

Behalte während dieses Buches einfach immer im Hinterkopf, dass das ‚low‘ bzw. ‚wenig‘ in diesem Zusammenhang vor allem in Bezug auf die heute gewöhnlichen, großen Mengen an Kohlenhydrate gesetzt wird.

Übrigens:

Wenn Du jetzt schon sauer bist, dass man Dir jahrelang etwas gepredigt hat, das Dich letztlich dick, träge und unglücklich gemacht hat, dann darfst Du zu Recht sauer sein!

Aber: Sei nicht länger als ein paar Sekunden sauer. Denn es bringt Dich nicht weiter. Blicke positiv voraus und freue Dich über die Tatsache, dass Du letztlich auf Informationen gestoßen bist, die Dir tatsächlich beim Abnehmen und schlank bleiben helfen können, anstatt Dich unbewusst dick zu machen.

Warum können Kohlenhydrate ein Problem sein?

Bitte sei Dir zuerst einmal bewusst, dass Kohlenhydrate an sich nicht automatisch ein Problem sind.

Eines der größten Probleme der heutigen Ernährung ist die Unmenge an Kohlenhydraten die wir zu uns nehmen. Wieso ist das ein Problem? Weil gewisse dieser viel konsumierten Kohlenhydrate dafür sorgen, dass der Blutzuckerspiegel schnell ansteigt und danach auch wieder schnell abfällt. Und das wiederum kann, wenn es ständig passiert, zu verschiedenen Problemen führen, unter anderem auch Übergewicht.



Du darfst hier jetzt nicht den Fehler machen und alle Kohlenhydrate pauschal verteufeln!

Wer Dir sagt, dass Kohlenhydrate schlecht sind, dabei aber nicht sagt, dass nur gewisse Kohlenhydrate zu vermeiden sind, der sagt Dir nur die halbe Wahrheit.

Außerdem sorgt er dafür, dass Du dem großen Irrtum von „ohne“ Kohlenhydrate unterliegst. Es gibt zwar Ernährungsweisen, die fast komplett ohne Kohlenhydrate auskommen (also z.B. die ketogene Ernährung mit maximal 20 Gramm Kohlenhydrate am Tag, zusammen mit vergleichsweise viel Fett). Diese ist aber extrem streng und wird eigentlich eher von denen angewendet, die ‚Keto‘ als unterstützende Therapie, z.B. bei der Krebsbehandlung anwenden wollen.

Es geht ausdrücklich nicht darum, alle Kohlenhydrate zu meiden bzw. ohne Kohlenhydrate zu leben. Das wäre relativ schwer, denn sogar Gemüse hat Kohlenhydrate. Und auf lecker zubereitetes Gemüse sollst Du auf keinen Fall verzichten.

Vielmehr geht es beim Abnehmen ausdrücklich darum, die sogenannten ‚schnellen‘ Kohlenhydrate zu vermeiden, wenigstens an den meisten Tagen der Woche. Welche Lebensmittel dazu gehören, wirst Du im Kapitel 4 erfahren, in dem es um die Lebensmittel geht, die Dir beim Abnehmen helfen und die, die Dich am Abnehmen hindern.

Prinzipiell gibt es aber **2 Hauptfeinde**, denen Du den Kampf ansagen wirst:

- Zucker
- Mehl aus Dickmachern (also Getreide, Reis, Mais etc.)

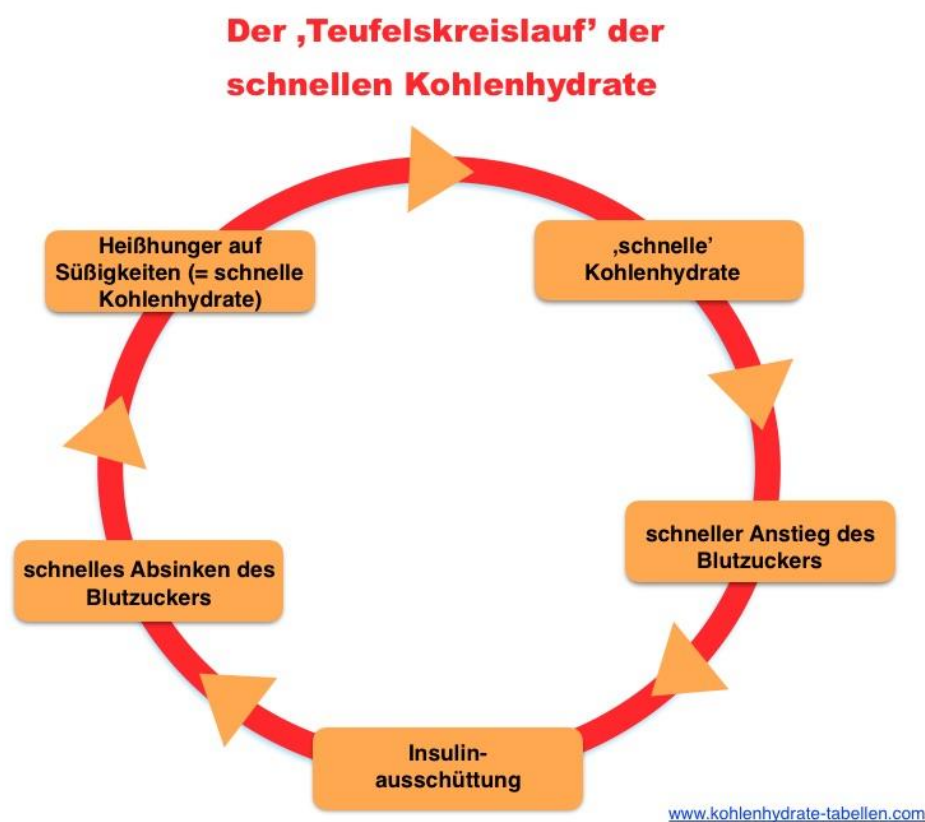
Das führt natürlich dazu, dass wir alle Produkte, die Zucker und Mehl enthalten, an den meisten Tagen der Woche auf die Liste der sogenannten ‚falschen Freunde‘ setzen. Was ich damit meine, wenn ich sage „an den

meisten Tagen“, wirst Du im Kapitel 5 erfahren. Diese Lektion solltest Du keinesfalls verpassen, denn hier geht es um die Balance aus Verzicht und kein Roboter, sondern Mensch sein dürfen.

Ohne das Thema mit dem Blutzuckerspiegel zu wissenschaftlich werden zu lassen:

Der rasch steigende und dann wieder rasch sinkende Blutzuckerspiegel durch den Verzehr schneller Kohlenhydrate führt u.a. dazu, dass Du immer wieder die Dir sicherlich bekannten Heißhunger-Attacken haben wirst. Außerdem sorgt es dafür, dass Dein Körper Fett ansetzt statt abbaut. Nicht zuletzt kann es auch zu einer Insulinresistenz führen, was wiederum gesundheitliche Probleme mit sich bringen kann.

Ich habe versucht, diesen ‚Teufelskreislauf‘ mit den schnellen Kohlenhydraten mal vereinfacht in der folgenden Grafik darzustellen:



Ich denke, das sollte für den Moment schon einmal ausreichend Begründung sein, warum Du die ‚schnellen‘ Kohlenhydrate (mancher nennt sie auch ‚leere‘ oder ‚schlechte‘ Kohlenhydrate) als Deinen Feind auf dem Weg zum Erfolg und zum verdienten Wohlfühlgewicht betrachten musst.

Hier kommt eine super Nachricht für Dich:

Wenn Du die Informationen aus den beiden Basistraining-Kapiteln und die Informationen aus dem Lebensmittel-Kapitel verinnerlicht hast und anwendest, dann hast Du praktisch gewonnen!! (zur Perfektionierung und zur Absicherung vor Misserfolg gehört aber auf jeden Fall das Kapitel rund um ‚Kopfsache‘ dazu). Es ist eigentlich so einfach, dass es schon fast tragisch ist, wie kompliziert Ernährung heutzutage geworden ist... oder besser gesagt: geworden zu sein scheint. Das muss und darf nicht sein! Insofern bin ich überzeugt, dass Dir die Inhalte zusagen werden, die Du hier findest.

Low Carb = satt essen

Die Langform hier sollte eigentlich lauten:

Low Carb = weniger Kalorien = kein Kalorienzählen notwendig = satt essen

Das wirklich Gute an einer kohlenhydratreduzierten Ernährung ist, dass Du Dir keine Gedanken machen musst, wie viele Kalorien Du denn eigentlich zu Dir nimmst, wenn Du Dich nach Low Carb ernährst.

Das liegt daran, dass vor allem Lebensmittel mit vielen Kohlenhydraten auch viele Kalorien haben. Und im Gegenzug haben Lebensmittel mit wenig Kohlenhydraten in der Regel auch wenige Kalorien. Gut, oder?

Es liegt mir generell fern, bei der Ernährung irgendetwas zählen zu müssen. Wenn Du es im Kontext der Menschheitsgeschichte siehst, dann ist das Zählen von Kalorien, Kohlenhydraten etc. alles andere als natürlich. Es ist ein

Konstrukt unserer modernen Zeit, und zwar eines, das wir besser wieder abschaffen – nämlich indem wir uns korrekt ernähren.

Du kannst Dich also problemlos an den Lebensmitteln satt essen, die Dir helfen schlank zu werden bzw. schlank zu bleiben.

Low Carb = lecker

Falls Du Bedenken hast, dass Low Carb „langweilig“, „kompliziert“ und „voller Verzicht“ ist, dann habe ich gute Nachrichten für Dich: dem ist absolut nicht so! Zumindest nicht, wenn Du es mit einer vernünftigen Version von Low Carb zu tun hast, also Low Carb, High Fat, wie hier in diesem Buch.

Es gibt wahnsinnig leckere Rezepte für Low Carb. Viele dieser Rezepte sind auch vergleichsweise einfach in der Zubereitung. Bei den Schlankmachern in Kapitel 4 wirst Du übrigens auch einen Hinweis zu einer sehr guten, komplett kostenlosen online Rezeptsammlung erhalten, die Du bedenkenlos für *KSB* verwenden kannst.

Weil nicht wenige der bei Low Carb bevorzugten Lebensmittel auch reich an Eiweiß sind, hast Du auch den Vorteil, schneller satt zu werden und länger satt zu bleiben als mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln. Ein toller Nebeneffekt!

Du wirst sehen, dass Du auch beim Geschmack überhaupt keine Abstriche machen musst.

Warum wir uns die ‚Höhlenmenschen‘ als Beispiel nehmen sollten

Vermutlich hast Du vor allem in jüngster Zeit durch das Aufkommen der sogenannten Paläo- oder Steinzeiterernährung schon die Argumente mitbekommen, dass sich unsere Vorfahren anders ernährt haben als wir

heute – vor allem auch in Bezug auf die Menge an Kohlenhydraten und Fetten.

Ich möchte auch auf diesen Aspekt hier im Basistraining eingehen, denn es ist ein weiteres, wichtiges Puzzlestück, das Du vorab für ein besseres Verständnis haben solltest. Auch dieses Puzzlestück ist nicht entscheidend wichtig für Deinen Erfolg, solange Du Dich an die Inhalte des Basismoduls und vor allem der Module rund um die Lebensmittel hältst. Aber es hilft Dir, ein paar Zusammenhänge besser zu verstehen.

In aller Kürze und ohne viel Wissenschaft will ich Dir hier nun mitteilen, warum wir uns die ‚Höhlenmenschen‘ als Beispiel nehmen sollten, zumindest wenn es um das Grundprinzip deren Ernährung geht.

Wenn es um die Menschen der Steinzeit geht, haben die meisten Leute sofort den folgenden Einwand:

„Die sind aber nur 20 oder 30 Jahre alt geworden!“

Nun, das ist so nur halb richtig. Hier ist die Rede vom Durchschnittswert. Und dieser ist im Falle unserer alten Vorfahren tatsächlich so niedrig. Ein Durchschnittswert sagt aber auch Folgendes: Manche ‚Höhlenmenschen‘ starben noch jünger (z.B. im Säuglings- oder Kinderalter), und manche lebten deutlich länger.

Woran liegt das?

Wie auch heute, so gibt es hier eben Schwankungen. Aber viel entscheidender ist, dass Kriege bzw. Fehden, Krankheiten und Verletzungen, schlechte Ernten, schlechte Hygiene etc einfach die Wahrscheinlichkeit enorm erhöhten, früh zu sterben.

Es ist logisch anzunehmen, dass der Höhlenmensch mit den gleichen damals (von der Natur unbehandelt zur Verfügung gestellten) Lebensmitteln deutlich länger gelebt hätte, hätte er die heutige medizinische Versorgung gehabt.

Man muss das Rad der Geschichte gar nicht so weit zurück drehen um zu sehen, dass nicht nur die Steinzeit-Menschen im Durchschnitt jung gestorben sind:

Im Jahr 1870 lag das zu erwartende Durchschnittsalter von Mädchen bei 38,4 Jahren, das von Jungen bei gerade mal 35,6 Jahren. Um 1700 lag die Lebenserwartung gar unter 30 Jahren. Und schon sind wir beim Durchschnittsalter der sogenannten Höhlenmenschen angelangt!

Nun wirst Du aber gefühlstechnisch vielleicht sagen, dass man die Situation des Höhlenmenschen nicht mit denen im hohen Mittelalter vergleichen kann, denn das eine ist hunderttausende Jahre her, das andere gerade mal 300-400 Jahre. Und dennoch dürften es letztlich sehr ähnliche Rahmenbedingungen gewesen sein, die für die geringe Lebenserwartung verantwortlich waren – und nur bedingt die Ernährung.

Wer in der Zeit der Steinzeit-Menschen von Krankheiten oder Verletzungen etc verschont blieb, der konnte durchaus auch ein hohes Alter erreichen.

Ich will hier keine wissenschaftliche Abhandlung zum Thema Lebenserwartung machen, deswegen belasse ich es damit.

Mein Punkt ist, dass wohl nicht die Ernährung das Hauptproblem für einen früheren Tod als heute war. Heute ist sie es meiner Meinung nach viel eher. Zwar werden wir älter, aber viele Krankheiten lassen sich immer mehr auch auf die moderne Ernährung zurückführen. Hätten wir unsere moderne medizinische Versorgung nicht...

Unter dem Strich steht bei der idealen Ernährung also:

- so natürlich wie möglich,
- so regional wie möglich,
- so saisonal wie möglich,
- so wenig künstlich wie möglich.

(Und diesen Ansprüchen genügte die Ernährung der ‚Höhlenmenschen‘ sicherlich bis ins Detail.)

Dies hat nicht nur positive Auswirkung auf Deine Gesundheit, sondern auch auf Dein Gewicht - und das ist ja das relevante hier in diesem Buch.

Meine ganz persönliche (also nichtwissenschaftliche) Meinung ist, dass die Natur uns hier nicht im Stich lässt. Alles, was wir zum gesunden, schlanken und beschwingten Leben brauchen, finden wir in der Natur.

Mangelernährung? Meines Erachtens Fehlanzeige, wenn Du Dich ausgewogen ernährst. Ausgewogen heißt: nicht immer das Gleiche zu essen, sondern von der Vielfalt der Natur zu kosten, die uns angeboten wird.

Dass auch Fleisch und Fett schon immer ein Teil der Ernährung des Menschen gewesen sein dürfte, ist für mich nur logisch – aber es ist wieder nur meine persönliche (nichtwissenschaftliche) Meinung. Allerdings gab es dieses nicht in dem Überfluss wie heute, und das Fett der Tiere war nicht wie heute das ‚Auffanglager‘ für Antibiotika...

Die Archäologen und Anthropologen haben in der Vergangenheit auch weitestgehend Rückschlüsse auf die Ernährung der Menschen im Zeitverlauf ziehen können. Sicherlich, einige Details werden uns wohl für immer verborgen bleiben, und es wird wohl niemals mehr die gleichen Nahrungsmittel geben, wie vor hunderttausenden von Jahren. Das ist aber auch nicht entscheidend. Entscheidend ist, dass wir so weit wie möglich natürlich und unbehandelt essen sollten.

Auf den Punkt gebracht:

Versuche bei Deiner Ernährung auf natürliche Produkte zu achten, anstatt auf industriell verarbeitete Produkte. Diese sind neben künstlichen Inhaltsstoffen oftmals mit Zucker oder ‚verstecktem‘ Zucker versetzt. Wenn ich ‚versteckt‘ sage, dann meine ich damit Zutaten, die dem Laien nicht als Zucker bekannt sind, also z.B. Glucose, Dextrose, Lactose, Maltodextrin, etc.

Gerade in abgepackten Produkten findest Du eine Menge davon. Je nachdem, an welcher Stelle der Zutatenliste es steht, umso mehr ist davon enthalten. Es ist also wichtig, dass Du lernst, gerade am Anfang auch die Etiketten der gekauften Produkte zu lesen.

„Aber unbehandelte Lebensmittel kosten doch viel mehr!“, höre ich immer wieder als Reaktion. Nun, das mag sein. Qualität (und in dem Fall Deine Gesundheit bzw. Deine Lebensqualität) hat ihren Preis. Es ist ja schon ein Anfang gemacht, wenn Du wenigstens ab und an unbehandelte Lebensmittel auswählst. Oftmals schmecken diese auch merklich besser und Du wirst die Belohnung schon sofort erhalten.

Hier zum Abschluss dieses Punktes noch eine kleine Anekdote:

Der Bekannte eines Freundes von mir war einmal Einkäufer bei einer großen Supermarktkette. Seine Aufgabe war es, bei Großproduzenten Wiener Würstchen zum billigsten Preis einzukaufen. Also führte er Verhandlungen mit verschiedenen Unternehmen, die zu den notwendigen Bedingungen liefern konnten. Er fand natürlich auch einen, der bereit war, die benötigte Menge zum gewünschten Preis zu liefern. Als er fragte, was denn in den Würstchen enthalten sei, antwortete der Unternehmer: „Sie wollen den billigsten Preis, den bekommen Sie. Der Rest braucht Sie nicht zu interessieren“.

Ob das nun eine wahre Geschichte ist und wenn ja, ob das Geschäft zustande kam... ich kann es nicht sagen. Jeder soll seine eigenen Schlüsse daraus ziehen. In Zeiten von Lebensmittelskandalen etc ist es zumindest nichts, das wirklich überraschen würde.

Eines ist in diesem Zusammenhang aber noch extrem wichtig:

Seitdem die meinem Erachten nach an sich gute ‚zurück zu den Wurzeln‘-Bewegung angefangen hat, sieht man aber auch, dass die Leute anfangen, es maßlos zu übertreiben. OK, ich kann verstehen, wenn sich die Menschen freuen, dass jetzt Eier und Fleisch wieder bedenkenlos auf dem Speiseplan

stehen dürfen. Aber das heißt nicht, dass Du deswegen wahre Eier- und Fleischfress-Gelage abhalten solltest!

„Alles in Maßen“, soll auf einer Inschrift auf dem Tempel von Delphi im antiken Griechenland gestanden haben. Ich denke, das alte Orakel wusste da etwas.

Zum Abschluss noch eine schöne Faustregel:

Wenn es Deine Oma nicht kannte oder nicht aussprechen konnte, dann lass im Zweifel lieber die Finger davon. Auch Oma wusste was, selbst wenn sie kein Orakel war.

Warum sind Fette auf einmal doch wieder gut?



Auch hier musst Du aufpassen, keinem Irrtum zu unterliegen:

Fette sind an sich weder nur schlecht noch nur gut. Abgesehen davon, dass selbst das beste Lebensmittel im Übermaß zum Gift werden kann, kannst Du bei Fetten – wie auch bei den Kohlenhydraten – zwischen guten und schlechten Fetten unterscheiden. Welche Fette hier genau darunterfallen, das erfährst Du dann im Kapitel 4 mit den schlankmachenden Lebensmitteln.

Hier nur so viel: Fett ist wichtig, und es hilft beim Abnehmen! Genauer gesagt: nicht alle Fette, sondern eben die guten Fette. Gut heißt hochwertig.

Außerdem gibt es Studien die sagen, dass ein Mangel an (hochwertigen) Fetten z.B. zu Depression führen kann. Und Krebspatienten, die einer stark kohlenhydratreduzierten Ernährung folgen (die ketogene Ernährung), müssen

auf jeden Fall auch hochwertige Fette zu sich nehmen. Ansonsten schwächen sie den Körper noch mehr als er durch Chemotherapie ohnehin schon geschwächt ist. Das aber nur am Rande, weil ich weiß, dass sich immer mehr von Krebs betroffene mit Kohlenhydrate und damit letztlich auch Low Carb oder gar Keto beschäftigen. Außerdem ist vielleicht der eine oder andere Leser dieses Buches selber von Krebs betroffen – direkt oder indirekt im Umfeld. Wie gesagt: es handelt sich hier nicht um ärztlichen Ratschlag. Wenn Du am Thema Keto bei Krebs interessiert bist, empfehle ich Dir das Buch [„Krebszellen lieben Zucker – Patienten brauchen Fett“](#)* von Prof. Dr. Ulrike Kämmerer, in Deutschland vermutlich *die* Instanz schlechthin zu diesem Thema.

[Hinweis: Mit * gekennzeichnete Links innerhalb dieses Buches weisen auf einen Empfehlungslink hin. Das heißt, dass ich vom Verkäufer (oftmals ist das Amazon) eventuell eine kleine Provision erhalte, wenn Du das Produkt kaufst. Für Dich wird der Preis dadurch aber natürlich nicht teurer. Es handelt sich also um eine win-win-win Situation für alle Beteiligten].

Zudem hat Fett noch 2 weitere, wichtige Eigenschaften:

- es sättigt (wie auch Eiweiß),
- und es ist ein Geschmacksträger, sodass es Dein Essen praktisch ‚würzt‘.

11 Ernährungsmythen, die Du sofort vergessen solltest

An dieser Stelle möchte ich Dir einige der gängigen Mythen mitteilen. Tue Dir einen Gefallen und zwing dich, wenn nötig, die alten Glaubenssätze zu vergessen. Sei stattdessen offen für das, was Du hier liest.

Lass uns ehrlich sein:

Weder ich noch irgendjemand auf diesem Planeten weiß mit 100%iger Sicherheit, wie der menschliche Körper bis ins kleinste Detail funktioniert. Nur

„Mutter Natur“ weiß das, aber wir haben noch nicht gelernt (oder vermutlich eher: wir haben verlernt), ihr zuzuhören.

Deswegen kann das, was heute als richtig erscheint, morgen durch eine neue Beweislage überholt sein. Genau das passiert ja mit der alten Ernährungspyramide, die nach 40 Jahren endlich ausgedient hat ([bzw. hoffentlich bald ausgedient hat](#)). Leider weiß man auch nie so genau, wer hinter der einen oder anderen „bahnbrechenden“ Studie steht. Es wird gemunkelt, dass dahinter auch Leute oder Konzerne stehen können, die damit ihre eigenen Interessen verfolgen wollen – und so die Menschen teilweise jahrelang mit falschen Informationen füttern...

Aber eines ist sicher:

Das, was Low Carb in den letzten Jahren in der Lage war zu erreichen, spricht einfach für sich. Außerdem ist es zum großen Teil an das angelegt, was man historisch als eine weitestgehend „natürliche“ Art der Ernährung ansehen kann. Diesen wichtigen Punkt haben wir ja schon vorher betrachtet, als es um die Menschen der Steinzeit ging.

Hier nun also ein paar der wirklich großen Mythen rund um Ernährung, die sich auch auf Kohlenhydrate und Fette beziehen. Es ist natürlich klar, dass ich mir das nicht selber aus den Fingern gesaugt habe, sondern dass diese Informationen von Studien gedeckt sind. Ich empfehle Dir, diese Liste der Mythen durchzulesen.

Wenn es Dir zu viel zu lesen ist, dann überfliege erst einmal die Überschriften und die Zusammenfassung am Ende eines jeden Mythos. Diese Liste der Mythen ist *nicht* super relevant für Deinen Abnehmerfolg, solange Du Dich an die Vorgaben in diesem Buch hältst. Aber es gibt Dir eine Vorstellung davon, was sich in den letzten Jahren im Bereich Ernährung getan hat, was unter anderem Einfluss auf Deine Gesundheit und Dein Wohlfühlgewicht hat.

Bitte beachte wie immer: Es handelt sich bei diesen Inhalten nicht um ärztlichen Rat.

Mythos #1: Eier sind ungesund

Mit einem hatten die Ernährungsprofis wirklich großen Erfolg... und das ist die Dämonisierung von an sich gesunden Nahrungsmitteln.

Das schlimmste Beispiel ist das der Eier, die nun mal einen hohen Cholesterin-Wert haben und die deswegen unter Verdacht standen, die Gefahr von Herzkrankheiten zu erhöhen.

Aber vor nicht allzu langer Zeit wurde bewiesen, dass Cholesterin in der Ernährung nicht das Cholesterin im Blut erhöht. Genau genommen ist es sogar so, dass Eier das sogenannte ‚gute‘ Cholesterin erhöhen und NICHT in Verbindung stehen mit einem erhöhten Risiko für Herzkrankheiten.

Was unter dem Strich bleibt ist nichts anderes als eines der nährstoffreichsten Lebensmittel auf diesem Planeten. Eier weisen hohe Werte bei einer Vielzahl an Nährstoffen auf, unter anderem einzigartige Antioxidantien die unsere Augen schützen.

Um dem Ganzen die Krone aufzusetzen: Trotzdem, dass Eier ein ‚fettreiches‘ Lebensmittel sind, konnte bewiesen werden, dass Eier zum Frühstück einen signifikanten Gewichtsverlust bewirken können, im Vergleich zu Brötchen/Brot zum Frühstück.

Zusammenfassung: Eier verursachen keine Herzkrankheiten und gehören zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln auf diesem Planeten. Eier zum Frühstück können Dir dabei helfen, Gewicht zu verlieren.

Mythos #2: Gesättigte Fette sind schlecht für Dich

Vor ein paar Jahrzehnten wurde beschlossen, dass die Epidemie der Herzkrankheiten durch einen zu großen Verzehr von Fett verursacht worden

sei, ganz speziell durch gesättigte Fette. Dies basierte auf mit großen Fehlern behafteten Studien und politischen Entscheidungen, die sich mittlerweile als völlig falsch erwiesen haben.

Ein riesiger Bericht aus dem Jahr 2010 beschäftigte sich mit 21 weitreichenden epidemiologischen Studien mit 347.747 Studienteilnehmern. Ergebnis: absolut keine Verbindung zwischen gesättigten Fettsäuren und Herzerkrankungen.

Die Idee, dass gesättigte Fette das Risiko von Herzkrankheiten erhöhen würden, entstammt einer nicht bewiesenen Theorie, die letztlich Allgemeinwissen wurde.

Der Verzehr von gesättigten Fettsäuren hebt die Menge des sogenannten ‚guten‘ HDL - Cholesterinspiegels im Blut an und verändert die Struktur des ‚schlechten‘ LDL - Cholesterin von klein und dicht (sehr schlecht) hin zu groß (gutartig).

Fleisch, Kokosnuss-Öl, Käse, Butter... es gibt absolut keinen Grund sich vor diesen Nahrungsmitteln zu fürchten.

Zusammenfassung: Neuere Studien haben bewiesen, dass gesättigte Fettsäuren keine Herzkrankheiten verursachen. Natürliche Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an gesättigten Fetten sind gut für Dich.

Mythos #3: Jeder sollte Getreide essen

Die Vorstellung, dass Menschen ihre Ernährung auf Getreide basieren sollten, ist schwer nachzuvollziehen. Die landwirtschaftliche Revolution hat erst in der neueren Geschichte stattgefunden und unsere Gene haben sich seitdem wohl nicht wirklich stark verändert.

Getreide weist eher geringe Nährstoffe auf, vor allem in Vergleich zu anderen wirklichen Lebensmitteln wie Gemüse. Außerdem ist Getreide reich an der Substanz Phytinsäure, die essentielle Mineralien im Darm bindet und so

deren Verdauung verhindert. Das gängigste Getreide in der westlichen Diät ist mit Abstand der Weizen... und Weizen kann eine ganze Reihe an Problemen verursachen, sowohl kleinere als auch schwerwiegende.

Moderner Weizen beinhaltet eine große Menge eines Proteins mit dem Namen Gluten, und es gibt Hinweise, dass ein beträchtlicher Teil der Bevölkerung eine entsprechende Unverträglichkeit aufweisen könnte.

Der Verzehr von Gluten kann die innere Darmwand beschädigen, was wiederum u.a. zu Schmerzen, Aufgeblähtheit, unregelmäßigem Stuhlgang und Müdigkeit führen kann. Glutenkonsum wurde außerdem mit Schizophrenie und zerebellarer Ataxie in Verbindung gebracht, beides ernsthafte Störungen im Gehirn.

Zusammenfassung: Getreidesorten weisen im Vergleich zu anderen, wahren Lebensmitteln wie Gemüse einen vergleichsweise geringen Nährstoffgehalt auf. Besonders die Gluten haltigen Getreidesorten können zu einer Reihe von Gesundheitsproblemen führen.

Mythos #4: Der Verzehr von viel Eiweiß ist schlecht für Deine Knochen und Deine Nieren

Es heißt, eine Ernährung mit viel Eiweiß soll sowohl Osteoporose als auch Nierenkrankheiten verursachen.

Es ist wahr, dass der Verzehr von Eiweiß auf kurzfristige Sicht die Absonderung von Kalzium über die Knochen erhöht, aber Langzeitstudien zeigen genau den gegenteiligen Effekt. Auf lange Sicht wird Eiweiß stark mit einer verbesserten Gesundheit der Knochen und mit einem geringeren Risiko von Knochenbrüchen in Verbindung gebracht.

Wenn man von ansonsten gesunden Menschen spricht, so kann Studien außerdem nicht entnommen werden, dass es eine Verbindung zwischen viel Eiweiß und Nierenschäden gäbe.

Tatsache ist, dass Diabetes und hoher Blutdruck zwei der Hauptrisikofaktoren für Nierenversagen sind. Eine Ernährung mit einem hohen Eiweißanteil verbessert beide Faktoren.

Eigentlich sollte eine eiweißreiche Ernährung also eher den Ruf haben, vor Osteoporose und Nierenschäden zu schützen!

Zusammenfassung: Eine eiweißreiche Ernährung wird mit einer verbesserten Gesundheit der Knochen und einem geringeren Knochenbruchrisiko in Verbindung gebracht. Eine vergleichsweise hohe Menge an Eiweiß verringert außerdem den Blutdruck und verbessert Diabetessyndrome, was wiederum die Gefahr für Nierenversagen verringern sollte.

Mythos #5: Lebensmittel mit wenig Fett sind gut für Dich

Weißt Du, wie normale Lebensmittel schmecken, wenn man das ganze Fett daraus entnommen hat? Es schmeckt ungefähr wie Pappkarton. Niemand würde es essen wollen.

Die Lebensmittelhersteller wissen das und deswegen mischen sie andere Stoffe unter, um den Mangel an Fett auszugleichen. Das sind normalerweise Süßstoffe: Zucker, Maissirup mit hohem Fruchtzuckergehalt oder künstliche Süßstoffe wie Aspartam.

Auf Zucker kommen wir später noch zu sprechen. An dieser Stelle möchte ich erst noch Folgendes hervorheben: Auch wenn künstliche Süßstoffe keine Kalorien haben, so gibt es keine Hinweise darauf, dass sie besser sind als Zucker. Soll heißen: Betrachte sie im Zweifel als gleich schlecht für Dich, Deine Gesundheit und Dein Wunschgewicht.

Tatsache ist, dass einige Beobachtungsstudien eine konsistente und höchstsignifikante Verbindung mit verschiedenen Krankheiten wie Übergewicht, metabolischem Syndrom, Diabetes, Herzkrankheiten, Frühgeburten und Depressionen zeigen.

Zusammenfassung: Lebensmittel mit einem reduzierten Fettgehalt sind normalerweise stark industriell verarbeitete Produkte, beladen mit Zucker, Maissirup oder künstlichen Süßstoffen. Diese wiederum sind unter Umständen extrem ungesund. In diesen Produkten mit reduziertem Fettanteil werden also gesunde tierische Fette durch Substanzen ersetzt, die extrem schädlich sein können.

Mythos #6: Du solltest viele kleine Mahlzeiten während des Tages zu Dir nehmen

Der Gedanke, man solle viele kleine Mahlzeiten über den Tag hinweg verteilt zu sich nehmen, „um seinen Stoffwechsel hoch zu halten“ scheint ein hartnäckiges Ammenmärchen zu sein, das letztlich keinen Sinn macht.

Es ist wahr, dass der Essensvorgang den Stoffwechsel leicht erhöht während Du die Mahlzeit verdaut. Aber es ist die Gesamtmenge an Nahrung, welche die dafür benötigte Energie bestimmt, nicht die Anzahl an Mahlzeiten.

Dies wurde übrigens getestet und zahlreiche Male widerlegt. Kontrollierte Studien, in denen eine Gruppe viele kleine Mahlzeiten zu sich nahm und eine andere Gruppe dieselbe Menge an Nahrung in weniger Mahlzeiten zu sich nahmen, konnten zeigen: es besteht buchstäblich kein Unterschied zwischen den beiden Gruppen.

Tatsächlich ist es so, dass eine Studie mit übergewichtigen Männern zeigen konnte, dass der Verzehr von 6 Mahlzeiten pro Tag zu weniger Gefühl des Sattseins führte als 3 Mahlzeiten.

So oft pro Tag zu essen ist für die meisten Leute nicht nur nutzlos, es kann sogar schädlich sein.

Es ist unnatürlich, dass sich der menschliche Körper ständig im Essensmodus befindet. Geschichtlich betrachtet haben wir ab und an gefastet und wir haben nicht annähernd so oft gegessen wie heutzutage.

Sobald wir eine Weile nicht essen, beginnt ein Zellprozess, genannt Autophagie. Dieser Prozess befreit unsere Zellen von Abfallprodukten. Fasten, oder von Zeit zu Zeit nicht essen, ist also gut für Dich.

Einige Beobachtungsstudien zeigen ein drastisch erhöhtes Darmkrebs-Risiko (der vierthöchsten Ursache für Krebstod), mit Zahlen von bis zu 90% mehr bei denen die 4 Mahlzeiten pro Tag essen im Vergleich zu denen mit 2 Mahlzeiten.

Zusammenfassung: Es gibt meines Wissens nach keinen Beweis, dass viele und kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt besser sind als weniger und große Mahlzeiten. Ab und an nicht zu essen ist gut für Dich. Eine höhere Anzahl an Mahlzeiten wird mit Darmkrebs in Verbindung gebracht.

Mythos #7: Kohlenhydrate sollten Deine größte Kalorienquelle sein

Die Allgemeinheit glaubt, jeder solle einer fettarmen Ernährungsweise folgen, bei der Kohlenhydrate ungefähr 50-60% der gesamten Kalorienmenge ausmachen. Diese Art der Ernährung beinhaltet viel Getreide und Zucker (Getreide wird im Körper letztlich auch zu Zucker umgewandelt) und beinhaltet nur sehr geringe Mengen an fettreichen Nahrungsmitteln wie Fleisch oder Eier.

Diese Ernährungsweise mag gut für ein paar Menschen sein, vor allem für die, die von Natur aus schlank sind. Aber für jemanden mit Übergewicht ist sie nicht vorteilhaft, und für Menschen mit metabolischem Syndrom oder Diabetes ist diese Ernährungsweise gerade zu gefährlich.

Dies wurde auch sehr ausgiebig untersucht. Eine Ernährung mit wenig Fett und vielen Kohlenhydraten wurde in vielen kontrollierten Zufallsstudien mit einer Ernährung verglichen, die einen geringen Kohlenhydratanteil und einen hohen Fettgehalt aufweist. Die Resultate sprechen immer und immer wieder für eine Ernährungsweise mit relativ wenig Kohlenhydraten und einem relativ hohen Fettanteil.

Zusammenfassung: Das Ernährungskonzept mit wenig Fett und vielen Kohlenhydraten (also das genaue Gegenteil von dem hier bevorzugten *Kopf schlägt Bauch*-Low Carb Konzept) hat sich als miserabler Fehler herausgestellt und es konnte wiederholt nachgewiesen werden, dass es einer Ernährungsweise mit weniger Kohlenhydraten und mehr Fett weit unterlegen ist.

Mythos #8: Öle aus Samen und Pflanzen mit hohem Omega-6 Gehalt sind gut für Dich

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren werden als gesund angesehen, weil ein paar Studien zeigen, dass es das Risiko für Herzkrankheiten verringert. Aber es gibt viele Typen von mehrfach ungesättigten Fettsäuren und diese sind nicht alle gleich. Allem voran gibt es sowohl die Omega-3 Fettsäuren und die Omega-6 Fettsäuren.

Omega-3 Fette sind entzündungshemmend und verringern das Risiko für viele Krankheiten in Verbindung mit Entzündungen. Menschen müssen das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren in ein bestimmtes Verhältnis bringen. Wenn dieses Verhältnis zugunsten von Omega-6 zu hoch ist, so kann dies zu Problemen führen. Die bei weitem größte Quelle für Omega-6 in der modernen Ernährung sind industriell verarbeitete Samen- und Pflanzenöle wie Sojaöl, Maisöl und Sonnenblumenöl.

Während seiner Entwicklungsgeschichte hatte der Mensch nie so einen Überfluss an Omega-6 Fettsäuren wie heutzutage. Dies ist schlicht und einfach unnatürlich für den menschlichen Körper. Die Forschung, die ganz spezifisch die Omega-6 Fettsäuren unter die Lupe nimmt, statt die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, zeigt generell, dass Omega-6 das Risiko für Herzkrankheiten erhöht.

Iss Deine Omega-3 Fettsäuren und überlege, noch etwas Nahrungsergänzung wie Fischöl einzunehmen (außer Du isst ohnehin oft Fisch), aber vermeide die industriell verarbeiteten Samen- und Pflanzenöle.

Zusammenfassung: Menschen müssen ihr Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren innerhalb eines gewissen Rahmens halten. Der übermäßige Verzehr von Omega-6 Fettsäuren in Pflanzenölen erhöht Dein Risiko für Krankheiten.

Mythos #9: Eine Ernährung mit wenig Kohlenhydraten ist gefährlich

Persönlich glaube ich, dass eine Ernährung mit wenigen Kohlenhydraten das potentielle Heilmittel für viele der häufigsten Gesundheitsprobleme der westlichen Nationen ist. Das ist aber vor allem meine persönliche Meinung, kein wissenschaftliches Faktum.

Die ‚Low Fat‘-Diät (also eine Ernährung mit wenig Fett), mit der auf der ganzen Welt hausiert wird, ist gegen die meisten dieser Krankheiten ziemlich nutzlos. Im Gegenzug dazu konnte wiederholt gezeigt werden, dass eine Ernährung mit *wenig Kohlenhydraten* zu viel besseren Ergebnissen führt. Diese Art der Ernährung wird aber von den Ernährungsexperten und den Medien in der Regel als das große Übel dargestellt.

Jede kontrollierte Zufallsstudie der Ernährung mit wenig Kohlenhydraten zeigt, dass sie

- das Körperfett mehr reduziert als Kalorien-reduzierte und Fett-reduzierte Diäten, obwohl Du Dir bei der Ernährung mit wenig Kohlenhydraten keine Sorgen ums Kalorienzählen machen musst;
- den Blutdruck signifikant senkt;
- den Blutzucker senkt und die Symptome von Diabetes weit mehr senkt, als eine Ernährung mit reduziertem Fettgehalt;
- das (gute) HDL Cholesterin weit mehr erhöht;
- die Triglyzeride viel mehr senkt als eine Ernährung mit reduziertem Fettgehalt;
- die Struktur des (schlechten) LDL Cholesterin von klein und dicht (sehr schlecht) hin zu großen LDL (gutartig) verändert.

Viele dieser Gesundheitsexperten, von denen man annehmen könnte sie hätten unser eigenes Wohlergehen im Hinterkopf, behaupten weiterhin steif, die kohlenhydratarme Ernährung sei gefährlich, nur um dann mit ihrem erfolglosen Low Fat - Dogma fortzufahren, das den Leuten offensichtlich mehr schadet als es hilft.

Vermutlich ist es aber auch die Angst des einen oder anderen Experten, den Patienten etwas zu raten, das nicht in der ganzen Welt als Dogma herum posaunt wird. Auf der einen Weise ist das verständlich, denn der Experte wählt so die sichere Variante. Im Zweifel kann er/sie sagen, das geraten zu haben, was auf der ganzen Welt im großen Stil geraten wird. Auf der anderen Seite steht es den Experten natürlich auch frei, sich weiter zu bilden und eine neue Auffassung anzunehmen, wenn ihnen diese valide erscheint. Aber das ist eine andere Diskussion.

Zusammenfassung: Eine kohlenhydratarme Ernährung ist der einfachste und effektivste (und möglicherweise auch gesündeste) Weg um Gewicht zu verlieren und das metabolische Syndrom umzukehren. Dies dürfte mittlerweile als ein wissenschaftliches Faktum anzusehen sein.

Mythos #10: Zucker ist vor allem deswegen ungesund, weil er ‚leere‘ Kalorien beinhaltet

Es ist landläufig akzeptiert, dass Zucker schlecht für uns sei, weil er leere Kalorien beinhaltet.

Es stimmt: Zucker hat eine Menge an Kalorien, die keine wichtigen Nährstoffe enthalten. Aber das ist nicht der einzige Grund und es ist nur die Spitze des Eisbergs. Vor allem wegen seines hohen Gehalts an Fruchtzucker beeinflusst Zucker den Stoffwechsel in einer Art, die uns für schnelle Fettzunahme und Stoffwechselkrankheiten anfällig macht.

Fructose wird in der Leber verstoffwechselt und in Fett umgewandelt, welches ins Blut als VLDL (very low density lipo proteins) - Partikel abgegeben wird.

Dies führt zu erhöhten Triglyzerid- und Cholesterinwerten. Es verursacht außerdem eine Resistenz gegen die Hormone Insulin und Leptin, was wiederum ein Schritt in Richtung Übergewicht, metabolisches Syndrom und Diabetes ist.

Dies sind nur ein paar wenige Aspekte. Zucker verursacht bei Menschen auch ein gnadenloses biochemisches Verlangen danach mehr zu essen und fett zu werden. Zucker ist wahrscheinlich die allerschlimmste Einzelzutat in der westlichen Standardernährung. Es scheint daher nicht an den Haaren herbeigezogen, wenn manch einer sagt, Zucker sei letztlich eine Droge wie Heroin oder Kokain.

Zusammenfassung: Die gesundheitsgefährdenden Auswirkungen von Zucker gehen weit über die leeren Kalorien hinaus. Zucker verursacht Chaos in unserem Stoffwechsel und macht uns anfällig für Übergewicht und viele ernsthafte Krankheiten.

Mythos #11: Lebensmittel mit hohem Fettgehalt machen dick

Irgendwie klingt es ganz plausibel, dass der Verzehr von Fett einen dick machen soll. Das Zeug, das sich unter unserer Haut verteilt und uns weich und aufgebläht aussehen lässt, ist Fett. Insofern... der Verzehr von Fett dürfte unserem Körper noch mehr davon hinzufügen.

Aber so einfach ist es nicht. Auch wenn Fett mehr Kalorien pro Gramm hat als Kohlenhydrate oder Eiweiß, so machen Ernährungskonzepte, die eine vergleichsweise hohe Einnahme von Fett propagieren nicht fett. Wie mit allem, so kommt es auf den Zusammenhang an. Eine Ernährungsweise, die sowohl einen *hohen* Fettanteil und einen *hohen* Kohlenhydrate-Anteil hat wird Dich fett machen, aber das liegt dann nicht am Fett.

Tatsache ist, dass Ernährungskonzepte mit einem vergleichsweise hohen Anteil an guten Fetten (und einem niedrigen Anteil an Kohlenhydraten, also

Low Carb wie hier in *Kopf schlägt Bauch* vorgeschlagen) einen viel größeren Fettverlust bewirken als Ernährungskonzepte mit geringem Fettanteil.

Zusammenfassung: Auch wenn es logisch erscheint, Fett macht nicht automatisch fett.

Soweit also die gängigsten und schwerwiegendsten Mythen in der modernen Ernährung bzw. Ernährungslehre. Ganz schön harter Tobak, oder?

Vermutlich fällt es Dir schwer, einige diese althergebrachten und als Mythen entlarvten ‚Weisheiten‘ aus Deinem Kopf zu streichen. Dies umso mehr, wenn Du bisher wie die meisten Menschen das geglaubt hast, was die Mehrzahl der Leute so rät.

Dennoch: Versuche, diese Aspekte ab jetzt immer im Gedächtnis zu haben, wenn Du etwas Schlechtes über Eier oder Fett und nur Gutes über Kohlenhydrate hörst oder liest. Behalte sie auch im Hinterkopf, wenn Du die beiden Kapitel zu den Dickmachern und den Schlankmachern studierst.

Wenn Du übrigens wissen willst, wie es denn überhaupt so weit kommen konnte, dann empfehle ich Dir den Beitrag [Die Zuckerverschwörung](#) auf meiner Webseite. Nimm Dir ein wenig Zeit für den Beitrag, zum Beispiel im Zug auf dem Weg in die Arbeit, oder am Abend als Bettlektüre. Danach wird Dir klarer, wie manche Dinge in unserer Welt so ablaufen und wie es kommt, dass die Menschheit 40 Jahre lang wahrscheinlich auf dem Holzweg war – und letztlich dick wurde.

Low Carb ist keine Diät

Dieser Abschnitt ist einer von denen in diesem Kurs, die mir am meisten am Herzen liegen. Es ist mir sehr wichtig, dass Du das verstehst und dass Du hier der gleichen Überzeugung bist wie ich.

Low Carb, so wie es hier in diesem Kurs beschrieben ist, wird Dir aller Voraussicht nach helfen, erfolgreich abzunehmen. Es wird Dir aber nicht langfristig helfen, wenn Du nicht bereit bist, diesen Weg auch langfristig zu gehen.

In punkto Lebensmittelauswahl hat Low Carb, High Fat auf jeden Fall so ziemlich alles zu bieten, was das Herz begehrt. Dass Du ständig Verzicht üben musst und nur ‚fade‘ Lebensmittel essen darfst, ist wenn dann nur ein Vorwand. Wie Du später im Kapitel ‚Dein Tag X‘ noch erfahren wirst, musst Du bei *Kopf schlägt Bauch* auch nicht für immer und ewig auf die eine oder andere ‚Sünde‘ verzichten. Auch dafür gibt es also eine sehr wirkungsvolle Lösung. Ja, Du darfst Mensch sein, statt eine perfekte Maschine sein zu müssen.

Im Kapitel ‚Kopfsache‘ wirst Du von mir deswegen auch noch erfahren, wie Du Dein Gehirn auf Erfolg trimmen kannst.

Wenn Du aber der Meinung bist, Du brauchst jeden Tag Deine 10 gut gehäuften Löffel Zucker im Kaffee, dann wird das leider nichts mit Deinem Abnehmerfolg. Auch wird es nichts, wenn Du nicht bereit bist, Low Carb nicht als „Diät“ anzusehen, sondern als eine dauerhafte Ernährungsumstellung, also weg von den dick (und letztlich unglücklich) machenden Lebensmitteln hin zu leckeren Lebensmitteln, die Dir helfen abzunehmen und dauerhaft schlank zu bleiben.

Den Jojo-Effekt kannst Du nur vermeiden, indem Du Dich dem Thema langfristig widmest, anstatt wieder zu Deiner alten, dick machenden Ernährung zurück zu kehren. Sobald Du Dein Wunschgewicht erreicht hast ist

es notwendig, dass Du ein paar Anpassungen machst, um dann das Gewicht zu halten. Das bedeutet auch, dass Du dann unter der Woche wieder mehr von den Dickmachern wie Reis, Nudeln oder Kartoffeln essen kannst.

Wenn du eine Crash Diät suchst, bist Du hier leider falsch.

Low Carb ist nicht der Weisheit letzter Schluss

Jedwedes Ernährungskonzept kann nur zu einem gewissen Grad für alle Leute passen. Wichtige Randbemerkung: ich spreche von ‚Ernährungs-‘ Konzept, nicht ‚Abnehm-‘ Konzept. Abnehmen und schlank soll hier letztlich ‚nur‘ ein positiver Nebeneffekt sein.

Ab einem gewissen Punkt ist Ernährung etwas sehr Individuelles. Deswegen liegt mein Fokus in diesem Buch *nicht* darauf, Dir fest vorgegebene Essenspläne vorzuschreiben. Vielmehr liegt mein Fokus darauf, Dir zu zeigen, welche Lebensmittel ‚Dickmacher‘ und welche ‚Schlankmacher‘ sind. Basierend darauf musst Du dann im Laufe der Zeit Feinjustierungen vornehmen, die zu Dir und Deinem Lebensstil passen.

Es hätte keinen Sinn, Dir z.B. Brokkoli (wenn auch zu Recht) als super Lebensmittel anzupreisen, wenn Du zufällig gar keinen Brokkoli magst. Sobald Du dieses hier beschriebene Low Carb - Konzept verstanden hast, kannst Du aber dann Deine ganz individuellen Entscheidungen treffen. Nur so wird Dir das Essen weit mehr als eine bloße ‚Pflicht‘ sein, die Du für Deinen Körper erledigen musst. Vielmehr kann Dir Deine Ernährung wie Medizin sein, die Dir helfen kann abzunehmen, schlank zu bleiben und Dich rund um besser zu fühlen, wenn sie auf Deine Bedürfnisse angepasst wird. Vom Genuss gar nicht erst zu sprechen.

Der Bläh- bzw. Stressbauch

Nicht wenige Menschen klagen darüber, dass sie einen ständigen, mehr oder weniger aufgeblähten Bauch hätten. Die Gründe dafür können sehr unterschiedlich sein. Ziel dieses kurzen Kapitels ist es nicht, eine Ferndiagnose zu stellen.

Vielmehr will ich darauf hinweisen, dass ein aufgeblähter Bauch ein Thema ist, das hier nur angrenzend behandelt wird, da es nicht ausschließlich auf die Ernährung zurück zu führen ist. Denn auch Stress oder wenig Schlaf können hier eine entscheidende Rolle spielen.

Ich selber habe ebenfalls mit diesem ‚Problem‘ zu kämpfen (in Anführungsstrichen deshalb, weil es ja viele Menschen gibt, die froh wären, wenn sie nur dieses Problem hätten). Ich habe festgestellt, dass es mir guttut, wenn ich abends nicht mehr so spät esse, also nicht mehr nach 20:00 Uhr. Dann habe ich in der Regel am nächsten Morgen einen weniger aufgeblähten Bauch.

Es könnte aber auch eine Unverträglichkeit zu bestimmten Nahrungs- bzw. Lebensmitteln vorliegen. Daher kannst Du auch einen Test in Erwägung ziehen. Dies kannst Du eventuell über einen Arzt machen. Oder Du wendest Dich an Firmen die Tests verkaufen und die Dich dann auf die ‚üblichen Verdächtigen‘ unter den Lebensmitteln durchchecken. Eine dieser Firmen findest Du [hier](#)* oder [hier](#)*.

Super, Du hast 1. Kapitel und damit Basistraining 1 absolviert!

Wow... das war einiges an Informationen, und sicherlich kommt Dir das eine oder andere total unlogisch vor. Schließlich hast Du ja über viele Jahre eingetrichtert bekommen, dass Fett fett mache und dass Eier Herz-Kreislauf-Probleme verursache.

Wie gesagt gibt es 2 Gedanken, die Dich von Deinem Erfolg abhalten werden:

- „Das wusste ich schon.“
- „Das funktioniert nicht.“

Fleißaufgabe

Die heutige Fleißaufgabe besteht aus 2 Teilen:

- Nimm Dir die alte Ernährungspyramide noch ein letztes Mal zur Hand, bevor Du sie wegwirfst. Denke darüber nach, wie sehr Du Dich bisher gemäß dieser Pyramide ernährt hast. Waren da viele Produkte dabei, die auf Getreide basieren, sowie viele Früchte, weil diese Lebensmittel ja alle die Basis der Ernährungspyramide sind? Welche Schlussfolgerungen ziehst Du für Dich, wenn Du Dir diese Ernährungspyramide und Dein Gewicht ansiehst? Mache Dir gerne Notizen.
- Nimm die Notizen zur Hand, die Du Dir in der 1. Fleißaufgabe gemacht hast, also zu Deinem ‚Warum‘. Lies sie Dir aufmerksam durch und versuche, diese Notizen mit jedem Mal Lesen mehr zu verinnerlichen.

2. Kapitel: Basistraining 2

Ich freue mich, dass Du es schon bis hierher geschafft hast und hoffe, dass Du im Basistraining 1 schon viele nützliche Informationen erhalten konntest.

In diesem 2. Basismodul wirst Du lernen

- warum Du bei *Kopf schlägt Bauch* keine starren Essenspläne finden wirst,
- warum Du bei Stillstand auf der Waage keine Panik zu haben brauchst,
- wie Du Dich richtig wiegst (und misst),
- wann selbst ein vernünftiges Ernährungskonzept nicht funktioniert
- und warum Du keinen Sport machen musst, wenn Du das nicht willst.

Wenn Dir Manches in diesem Modul fremdartig oder gar unlogisch vorkommt, dann bedenke wieder, dass es 2 Gedanken gibt, die Dich von Deinem Erfolg abhalten werden:

- „Das wusste ich schon.“
- „Das funktioniert nicht.“

Das Konzept ist die Basis für Erfolg

Ich bin *absolut* kein Freund von Essensplänen sowie strikten Vorgaben, nach denen Du leben solltest. Gerade beim Thema Essen sollte alles natürlich sein, also nicht erzwungen.

Du wirst in meinem Ansatz also keine Essenspläne etc finden. Ich finde, das ist nur etwas für Menschen mit krankhaften Essensstörungen. Dies sollte man aber dann lieber zusammen mit einem fachkundigen Arzt behandeln statt mit einem Kurs, Buch etc.

Vielmehr geht es mir darum, dass Du das Konzept dahinter verstehst. Sobald Du das Konzept verstanden hast, wirst Du in der Lage sein, selbständig die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Natürlich wäre es theoretisch gut, alle noch so kleinen Details zu kennen, also welche Lebensmittel wie miteinander wirken, welche Lebensmittel wie viele Kohlenhydrate haargenau haben etc. Aber auch das solltest Du am Anfang nicht überbewerten.

[kleiner Exkurs

Kennst Du das Pareto-Prinzip, auch 80/20-Prinzip genannt? Dieses besagt, dass 80% des Ergebnisses von 20% des Gesamtaufwandes kommt. Ein Beispiel: In Firmen ist es oft so, dass P mal Daumen 80% des Umsatzes von 20% der Kunden kommen.

Warum ist das Pareto-Prinzip in diesem Zusammenhang hier relevant?

Weil ich fest davon überzeugt bin, dass Du mit den hier aufgelisteten mehr oder weniger 20% der Gesamtinfo 80% des Ergebnisses erreichen kannst.

Fokussiere Dich also am Anfang darauf und ich bin sicher, dass Du unter normalen Umständen sehr gute Erfolge sehen kannst. Selbst wenn Du ab und an ‚Fehler‘ machst, weil Du nicht alle noch so kleinen Details kennst (vermutlich gibt es überhaupt niemanden, der alle Details wirklich weiß), so brauchen Dich diese Fehler nicht aus der Bahn zu werfen.

Während Du mit der in KSB vorgeschlagenen Form von Low Carb fortschreitest, wirst Du Dich vermutlich weiter mit dem Thema auseinander setzen wollen und so Schritt für Schritt weitere Details lernen und anwenden.

Perfektion ist nur in wenigen Situationen zu empfehlen. In der Regel reicht ‚gut genug‘ aus. Denn Perfektion heißt, dass Du für die restlichen 20% Prozent des Ergebnisses (um von 80 auf 100% zu gelangen) die fehlenden 80% des Gesamtaufwandes betreiben müsstest.

Das ist sehr, sehr aufwendig und steht oft auch nicht in Relation zu der Verbesserung des Ergebnisses, das Du damit erreichen kannst.

Ende Exkurs.]

Das einzige was für den Anfang zählen sollte ist also das Verständnis für das hier präsentierte Low Carb-Konzept. So kannst Du auch beim auswärts essen immer die für Dich richtigen Entscheidungen treffen.

Wenn ich Dir hingegen feste Essenspläne vorschreibe, ist zum einen die Wahrscheinlichkeit groß, dass Du Dich aus welchen Gründen auch immer nicht daranhalten kannst (z.B. weil ich in Rezepten Zutaten vorschlage, die Du nicht magst oder gegen die Du allergisch bist). Oder es kann sein, dass die Vorgaben zu unflexibel für Deinen Alltag sind. Ergebnis: ein weiterer abgebrochener Versuch.

Verstehst Du hingegen das Konzept, dann wird Vieles einfacher für Dich. Auch wirst Du selbständiger anstatt abhängiger. Und das ist genau das, was ich will: Dich von unnötigen Zwängen zu befreien, damit Du endlich wieder frei essen und es genießen kannst.

Du erinnerst Dich sicher noch an das, was ich Dir eingangs mitgeteilt habe:

Ich will, dass Du nur die Informationen erhältst, die Du in diesem ersten Schritt brauchst, anstatt Dich mit Informationen zu überschütten und Dich letztlich zu frustrieren.

Kleiner Hinweis am Rande:

Dessen ungeachtet wirst Du aber, sozusagen als kleine Anregung für kreative Gerichte, bei den Schlankmachern in Modul 4 auch einen Hinweis zu einer sehr guten, komplett kostenlosen online Rezeptsammlung erhalten, die Du bedenkenlos für KSB verwenden kannst.

Stillstand: keine Panik!

Vermutlich jeder, der schon mal versucht hat, über einen längeren Zeitraum als 2 Wochen abzunehmen, wird schon mit Plateaus Bekanntschaft gemacht haben. Anders ausgedrückt: der doofe Stillstand auf der Waage.

Mit dem Wiegen ist das ja so eine Sache, und ich werde im nächsten Punkt noch etwas darauf eingehen. Prinzipiell solltest Du Dir aber im Klaren sein, dass Stillstand auf der Waage in der Regel *Teil des Gesamtprozesses* ist. Genauso wie Du beim Zunehmen ja auch nicht jede Woche zugenommen haben wirst und es Plateaus gab (nur hast Du Dich in diesem Fall vermutlich über den Stillstand gefreut), so gibt es diese Plateaus auch beim Abnehmen.

Ich versichere Dir: es ist normal und es geht vielen Menschen so, die abnehmen wollen!

Das längste Plateau, von dem ich bisher gehört habe, waren 6 Monate! Hat die gute Dame aufgegeben? Nein! Hat sie Ihr Ziel erreicht? Ja, mittlerweile über 50 kg! Sie wollte es, sie hatte einen Weg wie sie es schaffen konnte und sie wusste sehr genau, warum Sie es schaffen will (in diesem Fall waren es gesundheitliche Gründe).

Oder mein Leser Werner aus Wien: Nachdem er von anfänglich 116kg nach etwa 4 Monaten bei 95 kg war, kam es zu einem Stillstand. Es wollte sich partout nichts mehr auf der Waage tun. Dann hat er vom ‚Tag X‘ gehört (zum Tag X erfährst Du mehr in Modul 5 von *Kopf schlägt Bauch*). Was machte er? Er gönnte sich „eine gute Pizza und großes Bier“. Nachdem es auf der Waage dadurch erst einmal kurz nach oben ging, ging es von diesem Zeitpunkt weiter bergauf... also eigentlich bergab, was sein Gewicht anbelangt, denn er nahm wieder ab. Seitdem baut er den ‚Tag X‘ in seine wöchentliche Ernährung mit ein und es könnte ihm besser nicht gehen: „ein gesenkter Blutdruck“, abnehmen „ohne Hungern“ sowie ein „neues und tolles Lebensgefühl“ und endlich wieder „stundenlang wandern“.

Das schlechteste, das Du beim Stillstand auf der Waage tun kannst, ist in Panik zu verfallen und sofort am Ernährungskonzept Low Carb, High Fat zu zweifeln. Es gibt vermutlich zig Gründe, warum ein Plateau auftauchen kann. Nimm es nicht automatisch als schlechtes Zeichen.

Vermutlich will Dir Dein Körper etwas sagen. Vielleicht ging es ihm am Anfang etwas zu schnell, nachdem Du ihn ja über die letzten Jahre wohl etwas vernachlässigt hast. Jetzt muss sich der Körper auch einmal auf die neue Situation einstellen. Genauso wie wir Menschen uns an Abläufe gewöhnen (selbst wenn diese schlecht sind), so gewöhnt sich auch unser Körper irgendwie und in gewisser Weise an Ernährung - selbst wenn diese schlecht ist. Und genauso wie wir Menschen in der Regel Veränderungen zunächst scheuen (selbst wenn diese gut sind), so geht es eventuell auch unserem Körper.

Vielleicht will Dein Körper aber auch ein wenig Dein Motiv prüfen. Nach dem Motto: „Hey, von mir aus können wir diese Umstellung schon machen. Aber um sicher zu gehen, dass Du mir dann nicht in 2 Wochen wieder mit einer Umstellung kommst, lasse ich es jetzt mal langsam angehen. So will ich sehen, wie stark Dein Motiv ist, bzw. wie sehr Du es wirklich willst. Dann schauen wir weiter.“

Ich weiß: Das könnte man als an den Haaren herbeigezogen interpretieren, und vielleicht ist unser Organismus auch einfach nur ein dummes, stumpfes Etwas, das zu solchen Sachen nicht in der Lage ist. Oder doch nicht? Ich überlasse es Dir, Dir dazu eine eigene Meinung zu bilden, falls nicht schon vorhanden. Ich jedenfalls glaube fest, dass unser Organismus ein hochintelligentes System ist. Und deshalb scheint mir das oben Geschriebene auch keinesfalls abwegig.

Bei Plateaus kommt mir immer auch das Bild eines verstopften Abflusses in den Sinn... Manchmal braucht es erst ein wenig Nachdruck, bis sich der

Pfropfen löst. Aber sobald er sich löst, bildet sich dieser immer wieder schön anzuschauende Strudel, der alles mit sich zieht und letztlich wegspült.

Meine Beobachtungen vieler Menschen, die erfolgreich Low Carb anwenden ist genau diese:

Ein Plateau taucht auf, und wer sich *nicht* entmutigen lässt, gewinnt in der Regel. Es wäre ja auch gelacht, beim ersten Hindernis gleich aufzugeben. So funktioniert Erfolg einfach nicht. Mehr dazu erfährst Du dann übrigens im extrem wichtigen Kapitel ‚Kopfsache‘.

Wenn ich oben von Nachdruck spreche, dann meine ich aber nicht, dass Du Deinen Körper mit dem Vorschlaghammer bearbeiten solltest. Hier braucht es neben Geduld und dem richtigen Konzept wie Low Carb auch etwas Einfühlungsvermögen, Deinem Körper und letztlich Dir selbst gegenüber. Denn Dein Körper bist schließlich Du.

So wie Du nicht von heute auf morgen 10-20 kg zugenommen hast, so wirst Du auch nicht von heute auf morgen 10, 20 oder mehr Kilos abnehmen. Zwar gibt es Mittel und Wege, die das versprechen. Ich verspreche Dir aber, dass diese Mittel und Wege (manchmal auch ‚Wundermittel‘ genannt) in der Regel in einer Enttäuschung für Dich enden werden.

Wir leben in einer Zeit, in der die Menschen keine Zeit mehr haben und in der uns Suchmaschinen innerhalb eines Bruchteils einer Sekunde buchstäblich Millionen von Ergebnissen liefern. Da kann es schon schwerfallen, etwas Geduld aufzubringen.

Gleichzeitig gilt aber immer noch das gute alte Motto: „Gut Ding will Weile haben“. Die notwendige Geduld für die Weile wirst Du aber vor allem dann haben, wenn Du ganz genau weißt, *warum* Du das machst und schaffen willst. Wenn es einfach nur so ist, dann viel Spaß mit dem nächsten abgebrochenen Diätversuch. Wenn Du ein starkes Motiv hast, dann wirst Du

selbst ein 6 Monate langes Plateau überstehen. Deswegen sind die Fleißaufgabe aus der Einleitung und das Kapitel ‚Kopfsache‘ so wichtig.

Bei Stillstand auf der Waage gilt also: Keine Panik, auf der Titanic!

Frage Dich in diesem Fall auch, wie gut es Dir abgesehen vom Stillstand auf der Waage geht. Fühlst Du Dich besser, schläfst Du besser, bist Du fitter oder weniger müde, etc? Dies sind gute Indikatoren, dass Du selbst mit Stillstand auf der Waage auf einem guten Weg bist. Vergiss diesen Aspekt nicht, wenn Du eine Ernährungsumstellung beginnst und diese dann schon bald bewerten wirst.

Weitere Insidertipps zum erfolgreichen Bekämpfen des Plateaus gibt es am Ende von Kapitel 4.

Wiegen: OK, aber richtig!

Mein ‚Lieblingsthema‘...

Es steht mir nicht zu, über Leute zu urteilen, die jeden Tag auf die Waage steigen (und vielleicht sogar mehrmals pro Tag). Aber: ich verstehe es nicht...

Die Schwankungen innerhalb eines Tages und auch von Tag zu Tag sind viel zu groß, als dass das Sinn machen könnte. Bei Frauen z.B. kann es während der Zeit der Periode zu größeren Wassereinlagerungen kommen, sodass hier schon mal ein halbes Kilo mehr auf der Waage zu sehen ist. Außerdem ist es schlichtweg schlecht für Dich, Dich so *sehr* von der Waage beeinflussen zu lassen und Deine Stimmung davon abhängig zu machen. Was die Waage anzeigt muss bei Weitem nicht immer das Schlechte sein, das Du vermutest, wenn plötzlich Stillstand herrscht oder vielleicht sogar ein paar Dutzend Gramm mehr auf der Waage erscheinen.

Natürlich ist mir bewusst, dass die Zahl auf der Waage letztlich das entscheidende Kriterium ist, an dem der Abnehmerfolg bzw. eine Diät oder auch eine Ernährungsumstellung gemessen wird. Leider werden andere Aspekte oftmals nicht einbezogen, wie z.B. ob Du Dich mit der neuen Ernährung besser fühlst.

Im Fall von Low Carb gibt es auch unter meinen Lesern viele, die mir mitteilen, dass sie sich bei einer Ernährung mit weniger Kohlenhydraten schon sehr bald viel besser fühlten. *Dieser nicht ganz unwichtige Aspekt ist jedoch auf einer Waage leider nicht zu messen!*

Hier liegt es also an Dir, diesen Faktor bzw. auch ähnliche Faktoren bei der Bewertung ebenfalls einzubeziehen.

Aber zurück zum Wiegen an sich.

Ich lege Dir dringend ans Herz, Dich nicht jeden Tag zu wiegen! Wenn es Dir schwerfällt, dann versuche Dich abzulenken, wenn das Verlangen danach kommt. Letztlich ist es wie eine schlechte Angewohnheit: Du kannst sie Dir abgewöhnen.

Hier mein Tipp, wie Du Dich richtig wiegst (denn Du kannst Dich auch falsch wiegen):

Tipp zum Wiegen

1 Mal pro Woche und so weit wie möglich immer unter gleichen Rahmenbedingungen.

Selbst diese Vorgehensweise lässt noch genügend Raum für Schwankungen, denn „gleiche Rahmenbedingungen“ herzustellen ist nicht ganz einfach.

Wenn ich Dir im Folgenden aufzeige, was ich meine, wirst Du verstehen, welche Rahmenbedingungen Du versuchen solltest gleich zu halten, um das Wiegeergebnis von Woche zu Woche einigermaßen sinnvoll zu vergleichen.

Wiege Dich

- immer am gleichen Wochentag
- am besten immer zur gleichen Uhrzeit, bevorzugt am Morgen nach dem Aufstehen
- vor dem Duschen, aber nach der morgendlichen Toilette
- am besten am Morgen Deines ‚Tag X‘ (zu diesem Tag mehr im Kapitel 5)
- immer auf der gleichen Waage
- immer auf hartem und stabilem Untergrund

Wenn Du diese Aspekte beachtest, dann hast Du schon einen großen Schritt in Richtung Konsistenz beim Wiegen gemacht. Dennoch ist Dir sicherlich bewusst, dass es z.B. auch darauf ankommt, wie viel Du am Abend vor dem Wiegen gegessen hast. Wenn Du also sehr viel Wert auf das Ergebnis der Waage legst, dann solltest Du idealerweise auch am Vorabend des Wiegens eine Konsistenz in Deine Handlungen einbauen.

Ohne es zu unappetitlich werden zu lassen:

Der morgendliche Toilettengang kann eine überaus große Entscheidung spielen, ganz besonders wenn es Dir um Unterschiede im Bereich von 200-300 Gramm geht. Ich denke, mehr muss ich dazu auch nicht sagen.

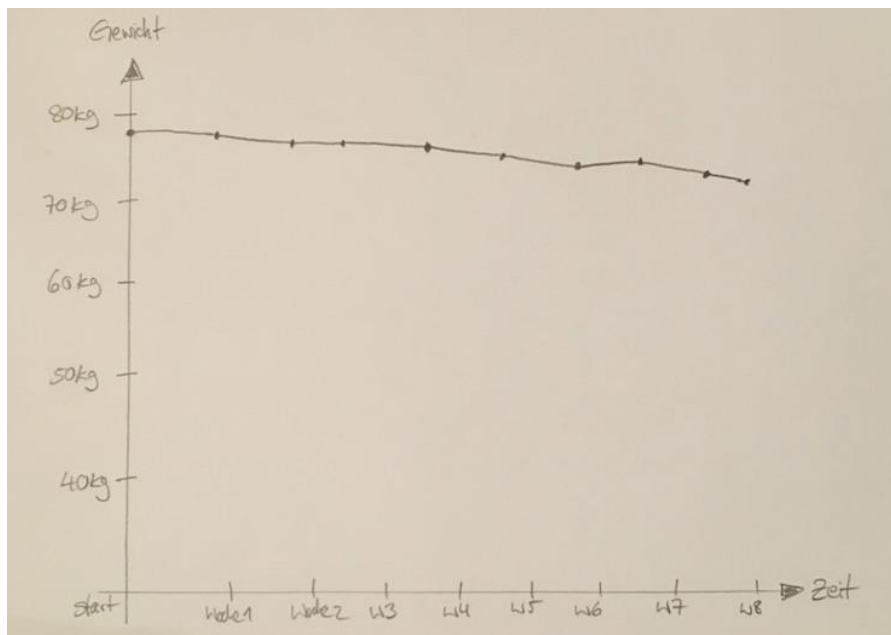
Um dieses Thema ‚Wiegen‘ abzuschließen, ist mir Folgendes sehr wichtig:

Entscheidend ist die Tendenz, nicht das genaue Ergebnis von Woche zu Woche. Ich nehme an, dass Du Dich für dieses Buch entschieden hast, weil Du an einem *langfristigen* Erfolg interessiert bist und dass Dein Anliegen nicht in erster Linie ist, „mal schnell 5 kg für den Sommer zu verlieren“.

Du solltest Deine Ergebnisse daher auch irgendwie grafisch darstellen. Dafür zeichnest Du Dir einfach ein Diagramm, bei dem Du auf der x-Achse Dein Gewicht angibst und auf der y-Achse die Zeit. Und von Woche zu Woche

trägst Du dann Dein Gewicht ein und verbindest die Wochenergebnisse mit einer Linie. So siehst Du genau, wie sich das Gewicht nicht nur von Woche zu Woche, sondern von Monat zu Monat verändert.

Ich habe mal schnell ein Beispiel per Hand angefertigt (weswegen es auch keinen Schönheitspreis gewinnen wird), um Dir das auch grafisch zu zeigen:



Wie Du siehst, kannst Du das problemlos und schnell per Hand machen. Es ist nicht wichtig, ob das nun auf einem Stück Papier, auf Deinem Rechner oder online passiert. Wenn Du Dich gut mit Programmen wie Excel auskennst, dann kannst Du hier sicherlich einfach und unkompliziert etwas Schöneres erstellen. Es ist aber nicht wichtig, dass es schön ist, sondern dass es schnell und unkompliziert geht und dabei auch nützlich ist.

Mit Low Carb ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass Du hier eine nach unten gehende Tendenz Deines Gewichts siehst, selbst wenn hin und wieder mal für 2-3 Wochen ein Plateau oder sogar ein kleiner Anstieg zu verzeichnen ist (der vielleicht einfach nur deswegen da war, weil die Rahmenbedingungen beim Messen nicht die gleichen waren).

Der große Unterschied zu den klassischen (Crash-) Diäten:

Daneben zählt auch Dein Gesamteindruck, den Du von der Ernährungsumstellung hast. Wie zuvor schon erwähnt, gehört dazu unter anderem, wie Du Dich fühlst, ob Du hungern musst, ob Dir das Essen schmeckt und Spaß macht etc. Es gibt genügend ‚Diäten‘, bei denen Du zwar schnell 5kg verlierst. Gleichzeitig fühlst Du Dich bei diesen Diäten aber auch miserabel. Das liegt z.B. daran, dass Du Dich zu einseitig ernährst oder Dir praktisch die Lust am Essen genommen wird. Du kennst das vielleicht von der einen oder anderen Diät, die Du bereits versucht und schon bald wieder aufgegeben hast.

Bei Low Carb ist es oftmals so, dass in den ersten Wochen sehr gute Ergebnisse erzielt werden. Danach wird der Gewichtsverlust geringer und kann, wie gesagt, etwas zum Stillstand kommen. Du weißt nun, dass das der Fall sein kann und dass es normal ist, sodass Du ruhig bleiben kannst statt enttäuscht zu sein.

Vergleiche es mit einem Unternehmen: Es ist leichter, zu Beginn schnell zu wachsen, als wenn es sich um ein etabliertes, weltumspannendes Unternehmen handelt.

Die Alternative zum Wiegen: messen!

Es stellt sich immer mehr heraus, dass das Messen mit Maßband dem Wiegen überlegen ist, um den Erfolg beim Abnehmen zu ermitteln. Du kannst das Wiegen und das Messen aber auch parallel machen.

Die Waage kann Dir keine Auskunft darüber geben, ob Du an Körperfett verlierst, zumindest keine einfache Waage. Und es ist fraglich, ob [Waagen mit einer Funktion zur Messung des Körperfettanteils](#)* wirklich so brauchbar sind, vor allem wenn es welche für den Otto-Normal-Bürger sind und nicht teure für den Experten. Da muss man dann schon etwas mehr Geld in die Hand nehmen als für eine gewöhnliche Waage, um eine brauchbare zu finden.

Was am Ende aber zählt ist, wie sehr Du Dein Körperfett reduzierst. Wenn Du Dich proteinreich ernährst (was bei Low Carb der Fall ist) und Dich ein wenig bewegst, dann ist es nicht unwahrscheinlich, dass Du auch etwas Muskelmasse aufbaust. Angenommen, 500gr Fett wurden durch Muskeln ersetzt, dann wirst Du das auf der Waage nicht sehen. Aber Du wirst es vermutlich am Messband sehen, weil die Umfänge an den zu messenden Stellen Deines Körpers zurückgegangen sind.

Wie misst Du Dein Körperfett richtig?

Zunächst brauchst Du dafür ein Maßband. Da ein einfaches Maßband etwas unhandlich sein kann, kannst Du Dir von einem online Shop ein spezielles Maßband zur Körperfettmessung oder eine sogenannte Körperfetzange holen.

Wie auch beim Wiegen, so misst Du Dich dann immer unter gleichen Bedingungen an den folgenden Stellen:

- Brust
- Oberarm
- Hüfte
- Taille
- Oberschenkel

Diese Werte trägst Du dann in eine einfache Liste ein und verfolgst den Verlauf.

Alternativ besorgst Du Dir eine Körperfetzange (auch als Caliper bekannt). Mit einer Körperfetzange misst Du das Fettgewebe unter der Haut. Dies geschieht an verschiedenen Punkten des Körpers. Zu empfehlen ist hier die 3-Falten-Formel oder die 7-Falten-Formel nach Jackson & Pollock. Somit kannst Du letztlich den Körperfettanteil messen, also wie viel Fett Du in Bezug auf die gesamte Masse des Körpers angelagert hast. Du findest im Internet weitere Informationen zu den beiden Messmethoden.

Eine Kombi aus Maßband und Zange findest z.B. [hier auf Amazon](#)*.

Was solltest Du bei einer Körperfettmessung beachten:

- Die Messung mit einem Caliper (und am besten auch mit dem Maßband) sollte nicht alleine, sondern von jemand anderem vorgenommen werden. Das erhöht die Meßgenauigkeit.
- Du solltest zur Erhöhung der Messgenauigkeit mit der Körperfettzange die gleiche Falte immer dreimal messen und dann den Durchschnittswert verwenden.
- Es ist wichtig, immer genau die gleichen Stellen zu messen.
- Die Körperfettmessung mit einer Körperfettzange ist nicht perfekt und sollte nur als sinnvolles Zusatzmittel zum Messen des Abnehmerfolgs verwendet werden.
- Für schwer übergewichtige Menschen empfiehlt sich diese Messung nicht.

„Geheim“-Tipp

Ich empfehle Dir sehr, 1 Mal im Monat ein paar Fotos von Dir zu machen, also von vorne und von der Seite. Die typischen, fetteinlagernden Stellen wie Hüfte, Po, Bauch sollten gut sichtbar sein auf den Fotos, also nicht von Schlabberkleidung bedeckt sein. Sonst siehst Du die Veränderung ja nicht. Die Erfahrung zeigt, dass Du manchmal auf der Waage weniger Veränderung siehst als gewünscht; Fotos hingegen bieten Dir eine andere Perspektive, die Dinge zu beurteilen.

Übrigens: Wenn Du von anderen gefragt wirst, ob Du abgenommen hast, dann ist das übrigens auch eine Art des Messens... ;)

Nachdem das Thema Wiegen und Messen damit geklärt sein dürfte, lass mich noch einmal den folgenden Aspekt wiederholen, weil er extrem wichtig ist:

Beim Messen zählt sehr stark auch das Gefühl. Also nicht Dein Gefühl, wie viel Kilos Du wohl losgeworden bist, sondern wie Du Dich insgesamt mit der neuen Ernährung fühlst. Wie oben schon einmal erwähnt ist es alles andere als selten, dass sich die Leute bei einer Low Carb Ernährung viel fitter fühlen: Kopfschmerzen sind weg, die Müdigkeit ist weg und einige verbessern ihre Blutwerte so sehr, dass sie ihre Tabletten gegen Diabetes deutlich reduzieren oder gar komplett absetzen. (Beachte: Dies ist kein ärztlicher Rat oder Aufforderung, Deine vom Arzt verschriebenen Tabletten abzusetzen, sondern ich gebe das wieder, was mir einige meiner Leser in den vergangenen Jahren mitgeteilt haben.)

Und gerade dieses Gefühl ist das, was viele Leute deutlich glücklicher zu machen scheint, als das eine oder andere Gramm weniger auf der Waage.

Übernimm Verantwortung für Dich selbst

Es ist ein allzu gewöhnlicher Fehler des Menschen (natürlich nicht bei Dir), Fehler bei den Anderen zu suchen.

Wenn mal etwas nicht klappt, z.B. mit dem Abnehmkonzept, dann ist in der Regel das Konzept schuld. Während dem so sein kann, so ist es auch nicht unwahrscheinlich, dass Du bei der Durchführung die Zügel schleifen hast lassen, oder dass Du Dich mit den Inhalten des Konzepts nicht ausreichend auseinandergesetzt hast.

Wenn das Konzept besagt, Du sollst an 6 von 7 Tagen Zucker meiden, dann ist es eben nicht der Fehler des Konzepts, wenn Du Dir einredest, dass ein halber Löffel Zucker pro Tasse Kaffee (von denen Du 2-3 oder mehr pro Tag trinkst), das Kraut schon nicht fett machen wird. Du hast aber in der Tat Recht: das *Kraut* wird dadurch nicht fett...

Ich kann und möchte hier nur von der hier präsentierten Form von Low Carb sprechen, nicht für andere Ernährungskonzepte. Ich gehe fest davon aus,

dass Low Carb aller Wahrscheinlichkeit nach auch für Dich eine Ernährungsweise sein wird, mit der Du erfolgreich und mit Spaß abnimmst bzw. schlank bleibst.

Sieh es aber auch als Chance an, Verantwortung für Dein eigenes Handeln zu übernehmen.

Wenn Du Fehler machst und ‚hinfällst‘, dann lautet die Vorgehensweise wie folgt:

Übernimm die Verantwortung dafür, stehe auf, wische den Staub ab und gehe weiter.

Bedenke immer: Es besteht ein wichtiger Unterschied zwischen Versagen und temporärem Scheitern! Ein Versagen ist es dann, wenn Du aufgibst, bevor Du es versucht hast oder bevor Du sagen kannst, Du hattest einen guten Plan und hast alles versucht.

Wann selbst Low Carb nicht funktioniert

Low Carb ist keine magische Pille, die Du einwirfst und Dir im Nu Ergebnisse schaffst, die Du nur in Deinen kühnsten Träumen erhofft hattest. Aber das weißt Du ja bestimmt.

Dennoch muss ich diesen wichtigen Punkt anbringen, nämlich dass auch ein an sich vernünftiges und erfolgreiches Ernährungskonzept wie Low Carb bei Dir unter Umständen nicht funktioniert. Die Gründe dafür können vielfältig sein, wie an anderer Stelle schon erwähnt. Was ich bisher aber noch nicht erwähnt habe ist, dass manche Leute auf Nahrungsmittel anders reagieren als andere.

Was soll das bedeuten?

Ich spreche hier nicht von Allergien oder ähnlichem. Vielmehr geht es mir darum, dass Nahrungsmittel wie Zucker süchtig machen können. Mancher Ernährungsexperte geht sogar so weit zu sagen, dass Zucker eine Droge sei. Und zwar nicht irgendeine Droge, sondern eine die stärker sei als Heroin oder Kokain. Demnach sei nicht nur Zucker eine Droge, sondern auch Mehl, denn letztlich wird Mehl im Körper zu Zucker.

Inwiefern diese Aussage auf unumstößlichen, wissenschaftlichen Fakten beruht, ist an dieser Stelle tatsächlich eher nebensächlich. Denn aus meinem Kontakt mit einigen meiner Leser weiß ich, dass nicht wenige ein Problem haben, ihren Konsum von zuckerhaltigen Lebensmitteln zu kontrollieren. Obwohl sie wissen, dass sie weniger Zuckerhaltiges, weniger Brot und weniger Nudeln konsumieren sollten, schaffen sie es nicht, davon loszukommen. Sie sind praktisch süchtig danach.

Manche Menschen sind anfälliger als andere für die süchtig machenden Substanzen in Zucker. Dass das durchaus möglich ist, siehst Du ja auch an den Beispielen Alkohol und Nikotin.

Wie Du in einem späteren Kapitel noch erfahren wirst, solltest Du - unter normalen Bedingungen - nicht komplett auf Zuckerhaltiges verzichten (vorausgesetzt Du isst an sich gern Süßes, oder andere Lebensmittel, die Du bei Low Carb zum Zweck des erfolgreichen Abnehmens meiden solltest). ‚Unter normalen Bedingungen‘ heißt, dass Du Dein Verlangen nach Süßem zumindest in aller Regel kontrollieren kannst.

Für diese Leute mit einer hohen Abhängigkeit gibt es sehr viel weniger Spielraum bei den Freizügen, auf die ich im Kapitel ‚Tag X‘ noch zu sprechen kommen werde. Hier ist das oberste Gebot, diese Abhängigkeit zu durchbrechen. Diese Menschen müssen also ganz strikte Grenzen ziehen, die sie nicht überschreiten dürfen.

Es ist mir aber daran gelegen, dass Du Dir im Klaren darüber bist, dass dieses Buch kein Buch zur Suchtbekämpfung ist. Vielmehr ging es mir darum,

auf diesen wichtigen Aspekt generell hinzuweisen. Denn der Kontakt mit meinen Lesern zeigt mir, dass einige sich diesem Suchtaspekt gar nicht so bewusst sind. Es ist natürlich logisch, dass unter diesen Umständen die beste Ernährung der Welt keinen Erfolg beim Abnehmen zeigen kann. Als nachvollziehbare aber letztlich falsche Konsequenz wird dann die an sich gute Ernährungsumstellung als Sündenbock ausgemacht.

Warum Du Sport machen kannst, aber nicht musst

Vielleicht wunderst Du Dich jetzt, warum Du bei *KSB* keinen Sport machen brauchst.

Versteh mich nicht falsch: ich persönlich liebe Sport!

Sport ist aber nicht zwingend notwendig, um abzunehmen. Hier ist Ernährung definitiv der deutlich wichtigere Aspekt. Du kannst auch hier wieder die sogenannte 80/20 Regel bemühen und sagen: 80% Deines Abnehmerfolgs ist von Deiner Ernährung abhängig, nur 20% von Sport.

Es bringt Dir ja der ganze Sport recht wenig, wenn Du vorher, während und danach weiterhin die dick machenden Nahrungsmittel zu Dir nimmst. Oftmals ist es sogar so, und das kennst Du vielleicht, dass Du Dich selbst um Deinen eigenen Erfolg bringst, wenn Du Sport machst. Soll heißen: Manch einer denkt sich dann, dass er sich nun nach dem Sport ja eine kleine ‚Belohnung‘ verdient hat, bzw. dass er sich jetzt keine Gedanken wegen der zusätzlichen Kalorien machen braucht, denn schließlich hat er ja gerade einige Kalorien beim Sport verbraucht.

Das ist ein Trugschluss, der nicht unwahrscheinlich zu einem wenig zufriedenstellenden Resultat führt.

Außerdem bin ich der Meinung, dass wir alle ohnehin schon mehr als genug um die Ohren haben. Daher will ich lieber, dass Du Dich in einem ersten

Schritt auf den Aspekt der Ernährung fokussierst. Danach kannst Du dann immer noch Sport bzw. Fitness hinzunehmen.

Prinzipiell bin ich aber aus eigener Erfahrung der festen Überzeugung, dass etwas Sport zu einem bewussten Lebensstil dazu gehört. Das muss ja nicht gleich ausarten. Regelmäßig ein paar Kilometer leichtes Joggen oder Radfahren können da schon ausreichen. Auch HIIT (High Intensity Interval Training) erfreut sich hier großer Beliebtheit, ebenso wie online Fitnessstudios wie z.B. [Gymondo](#)* oder Fitness-Spielkonsolen wie [Wii-Fit](#)*, die damals übrigens Teil meines eigenen Abnehmerfolges war). Es ist ja bekannt, dass sportliche Betätigung zur Ausschüttung von ‚Glückshormonen‘ beiträgt. Etwas Fitness rundet also das Gesamtbild ab.

Sport kann Dir insofern hilfreich sein, dass Du dadurch etwas an Muskelmasse zulegen kannst. Muskeln verbrennen letztlich Fett. Voraussetzung: Du ernährst Dich entsprechend. Die hier dargestellte Ernährung dürfte für den Otto-Normal-‚Sportler‘ ausreichend sein, um den Abnehmerfolg durch Sport zu unterstützen.

Frauen brauchen hier keine Angst zu haben, dass sie dann nicht mehr weiblich aussehen würden. Denn Frauen legen nicht in dem gleichen Maß Muskeln zu wie Männer. Neben dem oben genannten HIIT kann es auch Sinn machen, ein wenig mit Gewichten zu trainieren - natürlich immer unter fachkundiger Anleitung eines Trainers. Verbanne das Bild des Bodybuilders bzw. der Bodybuilderin aus Deinem Kopf, denn ich spreche hier von leichten Einheiten, die helfen können, Fett verbrennende, dezente Muskelmasse aufzubauen.

Wenn Du Dich rundherum wohl fühlen willst, dann solltest Du das Thema Fitness also keinesfalls außen vorlassen – vorausgesetzt, Du bist körperlich gesund, hast kein extremes Übergewicht und generell spricht nichts gegen ein wenig Bewegung.

‚Bewegung‘ ist übrigens das eigentliche Stichwort für dieses kurze Modul:

Während ich der Ansicht bin, dass Sport nicht unbedingt notwendig ist, um Dich wohl zu fühlen, so gehört Bewegung *auf jeden Fall* dazu! Dazu brauche ich Dir keine wissenschaftlichen Studien zu zeigen, denn in der Regel wirst Du das selbst bestätigen können:

Sobald Du den ganzen Tag im Sitzen verbringst, fühlst Du Dich Stück für Stück immer unwohler. Sobald Du dann wieder etwas Bewegung in den Tag bringst, fühlst Du Dich auch geistig und wohl auch körperlich wieder besser.

Das Problem ist nur, dass mit steigendem Übergewicht auch die Unlust steigt, Bewegungen jedweder Art durchzuführen. Es ist wie eine geistige Blockade, die Dich fest im Griff hat. Wichtig ist hier die Erkenntnis, dass diese Blockade in der Regel geistiger Natur ist. Das heißt, wenn Du ansonsten keine körperlichen Beeinträchtigungen hast, dann kannst Du diese Blockade durchbrechen. Es bedarf natürlich der bewussten Entscheidung zu sagen: „Ich mache das jetzt einfach, egal was der innere Schweinehund sagt!“.

Was meine ich, wenn ich von Bewegung spreche?

Wie ich in der Einleitung schon erwähnt habe, sollte es Dir nicht um Perfektion gehen, sondern um ‚Babyschritte‘. Je nach Ausgangssituation lautet hier das Motto: Jedes kleines bisschen hilft!

Angenommen Du bist eine sehr bewegungsarme Person und vermeidest weitestgehend aktiv Bewegungen jeder Art. In diesem Fall solltest Du kleine Babyschritte einbauen wie z.B. im Büro bewusst öfters aufstehen um in die Küche zu gehen und Dein Wasserglas auffüllen. Dabei kannst Du Dich noch für 10-20 Sekunden ein wenig strecken und dehnen.

Nimm die Treppe, so oft es geht (Faustregel: 1 Stockwerk nach oben und 2 Stockwerke nach unten machst Du ohne den Fahrstuhl). Steige im Bus eine Haltestelle eher aus (besser zwei), fahre mit dem Rad zur Arbeit und zum Einkaufen. Und so weiter und so fort.

Du siehst: Es geht mir hier *nicht* darum, Dich zu einem Athleten zu machen. Vielmehr geht es mir darum, mehr normale Bewegung in den Alltag einzubauen.

Natürlich kannst Du das Pensum dann ausbauen, je wohler Du Dich damit fühlst. Und gemeinsam macht diese Art der Bewegung noch viel mehr Spaß, egal ob nun mit Freunden, die im gleichen ‚Abnehmboot‘ sitzen oder mit den Kindern in Form eines Waldspaziergangs.

Apropos Waldspaziergang: japanische Forscher haben herausgefunden, dass der Spaziergang im Grünen (also idealerweise im Wald) extrem positive Auswirkungen auf unsere Stimmung hat. Auch für die psychische Entwicklung von Kindern soll es hervorragend sein. Die Japaner haben dafür den Begriff: „shinrin-yoku“, also „Baden im Wald“. Wenn ich persönlich die Wahl zwischen Meer und Wald (idealerweise auf einem Berg) habe, dann ziehe ich in 7-8 von 10 Fällen den Wald dem Meer vor.

Jeder Schritt wird Dir dabei helfen, in Verbindung mit den hier gegebenen Ernährungsempfehlungen Dein Wunschgewicht zu erreichen. Selbst wenn Du dabei nur minimal Muskeln aufbaust (wofür Dir die eiweißreiche Low Carb-Ernährung hilfreich sein wird), dann wirst Du so auch automatisch mehr Fett verbrennen. Denn Muskeln verbrauchen Kalorien, und je mehr Du davon hast, umso mehr Kalorien verbrennt Dein Körper, ohne dass Du etwas dafür tun musst. Dafür musst Du aber wie gesagt kein Athlet oder gar Bodybuilder werden.

Versteh mich nicht falsch:

Wenn Du an sich ein Sport liebender Mensch bist, dann will ich Dir nicht vorschreiben, keinen Sport zu machen. Im Gegenteil. Ich will Dich lediglich nicht dazu zwingen, weil es eher kontraproduktiv sein könnte, solange Du Dich noch in der Abnehmphase befindest. Aber wenn das Verlangen nach Sport von innen herauskommt, dann bitte: tobe Dich aus! Wie Du ja schon weißt: natürlich immer in Maßen.

Sicherlich hast Du schon mal davon gehört, dass man am Tag 10.000 Schritte machen soll. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass 10 Tausend Schritte am Tag durchaus eine nette Distanz ist. Diese Schrittzahl kannst Du also gerne als Richtwert nehmen. Dabei zählt wirklich jeder Schritt, Du musst also nicht joggen.

Heutzutage gibt es mit Smartphones ja eine große Bandbreite an Apps, die auch als Schrittzähler fungieren. Eine Alternative ist ein externer Schrittzähler. Auch hier gibt es eine Bandbreite an Produkten (eine Auswahl findest Du z.B. hier im online Shop [Amazon](#)*).

Gratuliere!

Du bist am Ende des 2. Basistraining-Kapitels angekommen. Mit diesen Informationen hast Du schon ein gewisses Grundverständnis erworben, das Dir sehr nützlich sein dürfte.

Du weißt jetzt, dass Zucker und Mehl unsere Hauptfeinde sind, welchen Ernährungsmythen Du keinen Glauben mehr schenken brauchst und dass die hier empfohlene Version von Low Carb schon vielen Menschen beim Abnehmen geholfen hat – und zwar ohne dauerhaften Verzicht, mit leckerem Essen und bestimmt ohne irgendwelche Einheiten wie z.B. Kalorien zu zählen.

Schon alleine mit diesen Infos kannst Du eine Menge erreichen, nämlich wenn Du das bisher gelernte noch einmal überdenkst und versuchst, die Ratschläge in Deinen Alltag einzubauen.

In den folgenden Kapiteln geht es ans Eingemachte, also das ‚Wie‘. Einige Aspekte dieses ‚Wie‘ konntest Du im Basismodul wie gesagt ja bereits erfahren.

Fleißaufgabe

Die heutige Fleißaufgabe besteht aus 4 Teilen:

- Unabhängig davon, wie Dein Verhältnis zur Waage ist: Triff hier und jetzt eine unumstößliche Entscheidung, dass Du der Waage nur so viel Bedeutung schenken wirst, wie nötig. Das heißt: Schließe einen Pakt mit Dir selbst, dass Du nur 1x pro Woche auf die Waage steigst und das Ergebnis komplett entspannt betrachten wirst. Weder wirst Du Dich übermäßig freuen, wenn mal ein paar hundert Gramm mehr als erwartet weg sind, weder wirst Du traurig sein, wenn es weniger sind, als erwartet. Triff die bewusste Entscheidung, dies nicht als kurzfristiges Experiment anzusehen. Gib Dir und Deinem Körper die Zeit, die unter Umständen notwendig ist.
- Versuche, etwas mehr Bewegung in Deinen Alltag zu bringen. Egal ob Müll raustragen, Treppensteigen, im Bus eine Haltestelle eher aussteigen,... ein jedes Bisschen hilft!
- Nimm Deine Notizen zur Hand, die Du Dir in der 1. Fleißaufgabe gemacht hast, also zu Deinem ‚Warum‘. Lies sie Dir aufmerksam durch und versuche, diese Notizen mit jedem Mal Lesen mehr zu verinnerlichen.
- Vertraue Dich wenigstens 1 Person an, von der Du weißt, dass sie Dich unterstützen wird. Sprich mit ihr, dass Du diese Ernährungsumstellung gestartet hast und dass Du Dir 100%ig sicher bist, dass Du Dein Ziel erreichen kannst. Sage dies mit einem Lächeln und mit Selbstbewusstsein. Bitte diese Person für Dich da zu sein und Dich zu unterstützen, wenn Du mal einen Durchhänger haben solltest. Sollte der unwahrscheinliche Fall eintreten, dass diese Person nicht so positiv reagiert, wie erwartet, mach’ Dir nichts draus, sondern sieh es als Herausforderung an. Denn in Dir drin weißt Du ja, dass Du es schaffen wirst und es nur eine Frage der Zeit ist. Schließlich hast Du ja eine Antwort auf das ‚Warum‘.

Ende des Basistrainings

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast das Basistraining von Kopf schlägt Bauch nun erfolgreich beendet. Ich hoffe, Du konntest hier einiges an sehr wertvollen Hinweisen finden.

Wie geht es jetzt weiter?

Es gibt 3 Möglichkeiten:

1. Du unternimmst nichts, und belässt alles so wie es ist. Ich vermute, das wäre die schlechteste Option, denn offensichtlich willst Du ja etwas an Deiner Situation ändern. Dass Du dieses Basistraining hier gelesen hast ist für mich ausreichend Bestätigung, dass Du die Hoffnung nicht aufgegeben hast, die für Dich ideale Ernährung zu finden – egal, wie viele Rückschläge Du vielleicht schon hattest. Denn die Hoffnung stirbt nie. In diesem Fall zu Recht! Denn es gibt sie, die Ernährung, die jedem Typ gerecht wird. Siehe Option 2.
2. Du machst Dich nun auf eigene Faust auf, um die für Dich ideale Ernährung zu recherchieren, also eine Ernährung, die Du langfristig anwenden willst (statt nur eine kurzfristige Diät mit anschließendem Jojo-Effekt zu machen) und die Dich sozusagen als positiven Nebeneffekt schlank macht und Dir hilft, schlank zu bleiben und Dich wohl zu fühlen.

Wenn dies Deine Option ist, wünsche ich Dir viel Erfolg, und hoffe, dass meine Tipps in diesem Basistraining die Basis für Deine erfolgreiche Suche gelegt haben. Wenn Du die Zeit und die Nerven hast, diese Recherche zu unternehmen, dann macht es sicherlich Sinn, dies auf ernsthafte Weise zu tun. Sprich, mit dem Ziel, tatsächlich die für Dich persönlich *ideale* Ernährung zu finden. Es ist möglich, keine Frage. Es dauert nur etwas.

3. Du vertraust mir weiterhin, weil Du gesehen hast, dass das kostenlose Basistraining Hand und Fuß hat. Außerdem willst Du für den Moment noch nicht die tatsächlich auf Dich maßgeschneiderte Ernährung finden, weil Du nicht die Zeit dafür hast, den Aufwand zu betreiben, der dafür notwendig ist. Stattdessen bevorzugst Du es, auf ein Ernährungskonzept zu bauen, das schon vielen anderen Menschen weltweit geholfen hat bzw. hilft, sich nachhaltig zu ernähren, abzunehmen und auch schlank zu bleiben. Und zwar ohne jedes einzelne Detail wissen zu müssen, warum es funktioniert, sondern stattdessen einfach die 20% anzuwenden, die zu 80% des Erfolgs führen.

Falls Du Dich angesprochen fühlst, Dann lade ich Dich herzlich ein, nun den Vollzugang zu *Kopf schlägt Bauch* zu erwerben. Welche Inhalte Dich dort erwarten und was einige der Teilnehmer sagen, zeige ich Dir auf meiner KSB Infowebseite hier:

<https://kopf-schlaegt-bauch.de/>

Wenn Du lieber gleich loslegen willst, dann kannst Du den Zugang direkt hier erwerben:

<https://kopf-schlaegt-bauch.de/ksb-vollzugang-erwerben>

Egal wofür Du Dich entscheidest: ich wünsche Dir viel Erfolg und alles Gute.

Schöne Grüße



David

P.S.: Du hast übrigens meine ausdrückliche Erlaubnis, dieses eBook auch anderen Menschen zu senden, von denen Du meinst, dass sie davon profitieren können.

Impressum

Inhaltlich verantwortlich für dieses eBook:

David Altmann
Gr. Palama 15
54622 Thessaloniki, Griechenland
Ust-Id.Nr.: EL137170990
Fax: +49 (0)3212.1457820
E-Mail: david[at]kohlenhydrate-tabellen.com
(bitte [at] durch @ ersetzen)

Verweise und Links

Der Autor erklärt hiermit ausdrücklich, dass zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf die verlinkten Seiten erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verlinkten/verknüpften Seiten hat der Autor keinerlei Einfluss, soweit es sich nicht um seine eigene Webseite www.kohlenhydrate-tabellen.com handelt. Deshalb distanziert er sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller verlinkten/verknüpften Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden. Diese Feststellung gilt für alle innerhalb des eigenen Internetangebotes gesetzten Links und Verweise sowie für Fremdeinträge in vom Autor eingerichteten Gästebüchern, Diskussionsforen, Linkverzeichnissen, Mailinglisten und in allen anderen Formen von Datenbanken, auf deren Inhalt externe Schreibzugriffe möglich sind. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcherart dargebotener Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung lediglich verweist.

Dieses Buch / eBook enthält außerdem sogenannte Partnerlinks. Das heißt, dass der Autor Produkte vorschlägt bei denen er eine Verkaufsprovision bekommt, wenn der Leser über diesen Link kauft. Die Provision übernimmt der Verkäufer des Produktes, nicht der Käufer. Es ist also eine win-win-win Situation für alle Beteiligten.

Urheber- und Kennzeichenrecht

Der Autor ist bestrebt, in allen Publikationen die Urheberrechte der verwendeten Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu beachten, von ihm selbst erstellte Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu nutzen oder auf lizenzfreie Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zurückzugreifen. Alle innerhalb dieses Buches / eBooks genannten und ggf. durch Dritte geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer. Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten.

Bilderrechte

- „Vorsicht!“ (S. 17 et al): @Trueffelpix – fotolia.com
- „Ernährungspyramide“ (S. 18): Okea – fotolia.com
- „Teufelskreislauf“ (S. 22): David Altmann
- „Gewichtsentwicklung“ (S. 56): David Altmann

Generelles / Deine Gesundheit betreffend

Die in diesem Buch / eBook aufgeführten Informationen spiegeln die persönliche Ansichten des Autors wider, und stellen keinen Anspruch auf Vollständigkeit dar. Jeder Leser ist dazu angehalten, sich seine eigenen Gedanken zu machen und seine eigenen Recherchen zu unternehmen, um Entscheidungen zu treffen. Anliegen des Autors ist ausschließlich, dem Leser Informationen an die Hand zu geben, die dem Autor selber von Nutzen sind. Solltest Du dieses Buch / eBook im Rahmen einer Diät oder im Zusammenhang mit gesundheitlichen Problemen verwenden, so sei angemerkt, dass der Autor nicht den Anspruch hat, einen medizinischen Ratschlag zu geben. Es liegt in Deiner Verantwortung, vor einer Ernährungsumstellung zuerst medizinischen Rat einzuholen.

Dieses Buch / eBook gibt in keiner Weise einen medizinischen Ratschlag und soll weder einen ärztlichen Ratschlag, noch den Kontakt zu einem Arzt oder gar medizinische Eingriffe ersetzen.

Es handelt sich bei den Inhalten des Buches / eBooks auch nicht um ein ‚werde schnell schlank‘-Versprechen. Die im Zusammenhang mit Kopf schlägt Bauch präsentierten Erfolgsgeschichten sollten nicht als Standardergebnis gesehen werden. Nimm am Besten an, dass Du mit diesen Inhalten keinen Erfolg haben wirst – vor allem dann, wenn Du nicht bereit bist, die hier gegebenen Ratschläge in die Tat umzusetzen.

Abnehmen und schlankbleiben heißt auch, sich unter Kontrolle zu haben. Leider gelingt das nur einer vergleichsweise geringen Zahl an Menschen, weil sie immer wieder Versuchungen zum Opfer fallen und so ihren Abnehmerfolg riskieren oder gar zunichtemachen. Der Autor gibt daher in keiner Weise ein Versprechen, dass auch Du Erfolg haben wirst, denn die Faktoren dafür gehen weit über die Ernährungsumstellung hinaus – und diese Faktoren kann der Autor keinesfalls beeinflussen.