abnehmen. schlankbleiben. wohlfühlen.

EINLEITUNG / ERLÄUTERUNGEN 4

1. KAPITEL: BASISTRAINING 1 16

WAS IST LOW CARB? 17
WARUM KÖNNEN KOHLENHYDRATE EIN PROBLEM SEIN? 21
LOW CARB = SATT ESSEN 24
LOW CARB = LECKER 25
WARUM WIR UNS DIE ‚HÖHLENMENSCHEN' ALS BEISPIEL NEHMEN SOLLTEN 25
WARUM SIND FETTE AUF EINMAL DOCH WIEDER GUT? 30
11 ERNÄHRUNGSMYTHEN, DIE DU SOFORT VERGESSEN SOLLTEST 32
LOW CARB IST KEINE DIÄT 44
LOW CARB IST NICHT DER WEISHEIT LETZTER SCHLUSS 45
DER BLÄH- BZW. STRESSBAUCH 46

2. KAPITEL: BASISTRAINING 2 48

DAS KONZEPT IST DIE BASIS FÜR ERFOLG 48
STILLSTAND: KEINE PANIK! 51
WIEGEN: OK, ABER RICHTIG! 54
DIE ALTERNATIVE ZUM WIEGEN: MESSEN! 58
ÜBERNIMM VERANTWORTUNG FÜR DICH SELBST 61
WANN SELBST LOW CARB NICHT FUNKTIONIERT 62
WARUM DU SPORT MACHEN KANNST, ABER NICHT MUSST 64

3. KAPITEL: DIE DICKMACHER 71

4. KAPITEL: DIE SCHLANKMACHER 88

BONUS (REZEPTSAMMLUNG & LEBENSMITTELLISTE) 129

5. KAPITEL: DER ‚TAG X' 154

6. KAPITEL: ‚KOPFSACHE' 168

DEIN PERSÖNLICHES MEMORANDUM 185
VISUALISIERUNG 188
EMOTIONEN 190
DIE MASTERMIND GRUPPE 191
GEWOHNHEITEN 192

7. KAPITEL: LIFESTYLE 200

SCHLAF BZW. SCHLAFQUALITÄT 200
FITNESS 205
DARMOPTIMIERUNG 215
LEBENSPHILOSOPHIE / SPIRITUALITÄT 221

ZUM ABSCHLUSS 226

WERKZEUGKISTE 229

1) LEBENSMITTEL 229
2) NAHRUNGSERGÄNZUNG 231
3) LESEN 231
4) BEWEGUNG & FITNESS 232

5) TECHNIK / TECHNOLOGIE / SONSTIGES 232
6) REZEPTE & KOHLENHYDRATE TABELLEN 232
KOPF SCHLÄGT BAUCH BEWERTEN 232

FRAGEN & ANTWORTEN 233

1) ERLAUBT ODER NICHT ERLAUBT? 233
2) FRAGEN RUND UM DEN ‚TAG X' 239
3) ‚GESUNDHEITLICHE' FRAGEN 241
4) FRAGEN ZUM KOCHEN 242
5) SONSTIGES 245

IMPRESSUM 248

Einleitung / Erläuterungen

Hallo, David hier.

Willkommen bei *Kopf schlägt Bauch*! (abgekürzt: *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. Was relevant ist, denn statistisch gesehen bleiben die Wenigsten tatsächlich dauerhaft schlank, nachdem sie abgenommen haben.

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 Porzellankiste", 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 Kapitel ‚Kopfsache'. Ich will diesem Kapitel 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 Kapitel 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! Klopf‘ 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 Kapitel 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 Steinzeiternährung 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 Basiskapitels und vor allem der Kapitel 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 zurückdrehen 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) 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 zwinge 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 *ver*lernt), 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 verdaust. 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.

Fruktose 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 Abschnitte 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.

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. Basiskapitel 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 Kapitel 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 Kapitel 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 *Zu*nehmen 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 *Ab*nehmen.

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 (siehe das entsprechende Kapitel in diesem Kurs). 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.

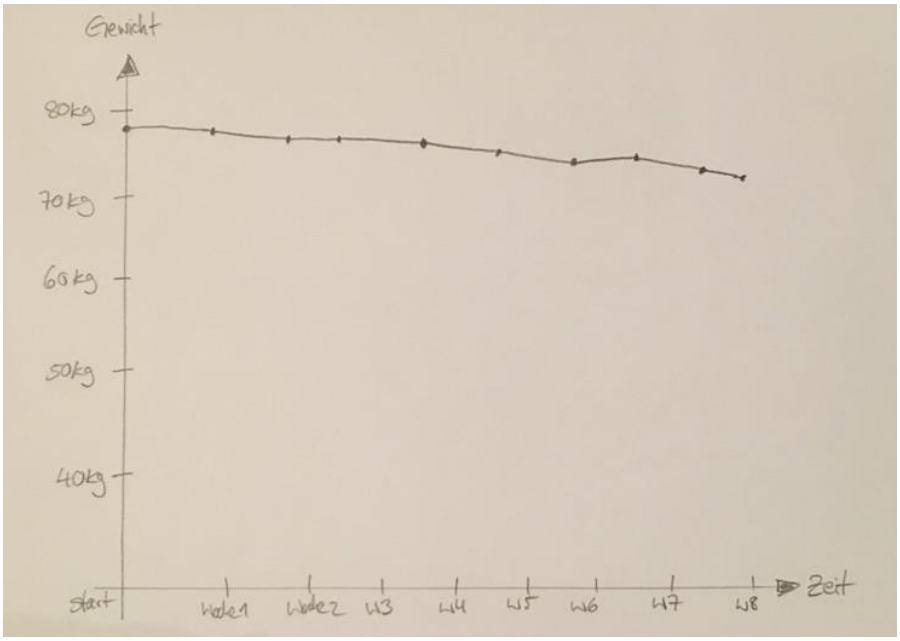
Um dieses Thema ‚Wiegen' abzuschließen, ist mir Folgendes sehr wichtig:

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 Körperfettzange 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 Körperfettzange (auch als Caliper bekannt). Mit einer Körperfettzange 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 schafft, 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 Kapitel:

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 Basiskapitel 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'.

3. Kapitel: die Dickmacher

Gratuliere, Du hast die Grundlagen erfolgreich hinter Dich gebracht!

Aber was noch wichtiger ist:

Die Tatsache, dass Du diesen Text hier liest bedeutet, dass Du eine Entscheidung getroffen hast, nämlich eine Entscheidung für Dich.

Bevor es ins Eingemachte geht, hier ein wichtiger Tipp:

Falls Du in der Vergangenheit von einer Diät zur nächsten bist und bisher nie wirklich in der Lage warst, dauerhaft dran zu bleiben, dann kann es dafür 2 Gründe geben:

1) Das hinter der Diät steckende Konzept war einfach schlecht und nicht nachhaltig, weswegen Du es abbrechen musstest. Dies ist sehr oft der Fall. Das hinter *Kopf schlägt Bauch* steckende Konzept ‚Low Carb, High Fat' hingegen ist weltweit von vielen Menschen erfolgreich erprobt und auf eine langfristige Umstellung ausgelegt, also keine ‚Diät' im klassischen Sinne des Wortes.

2) Du bist Dir nicht wirklich im Klaren, warum Du Dein Ziel unbedingt erreichen willst. Auch das ist ein häufiger Grund, warum Viele vorzeitig abbrechen - selbst bei einem guten Ernährungskonzept, denn es bleibt nun mal nicht aus, dass man – vor allem während der Abnehmphase – einen gewissen Verzicht ausüben muss (wenn auch keinen totalen Verzicht, siehe 5. Kapitel zum ‚Tag X').

Falls Du Dich bei 2) wieder erkennst, empfehle ich Dir sehr, zuerst mit Kapitel 6: 'Kopfsache' zu beginnen. Denn wenn Du nicht weißt, warum Du es willst, wird es unnötig schwer, bzw. wenn Du weißt, warum Du es unbedingt willst, wird es viel einfacher. Dies trifft umso mehr zu, je größer Dein Übergewicht ist, denn je mehr Kilos Du loswerden willst, umso länger musst Du auch Geduld haben können.

Ich weiß, Du bist jetzt sicherlich ungeduldig und willst wissen, was die Dickmacher und was die Schlankmacher sind. Insofern: Du musst diesen Rat nicht befolgen, aber ich habe gute Gründe, warum ich ihn Dir gebe. Ich verspreche Dir, dass die Zeit, die Du in eine sorgfältige Bearbeitung von Kapitel 6 investierst, sehr gut investiert sein wird.

Abraham Lincoln hat einmal gesagt: „Wenn ich 7 Stunden Zeit habe, einen Baum zu fällen, dann verwende ich 6 Stunden darauf, die Axt zu schleifen".

Kapitel 6 wird aus den restlichen Kapiteln eine scharfe Axt machen, mit der Du die Hindernisse, die sich Dir mit Sicherheit ab und an in den Weg stellen, einfach umhaust.

WICHTIG

An dieser Stelle bitte ich Dich noch, diesen Ernährungsansatz mindestens 21 Tage zu testen - und zwar **unvoreingenommen**!

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass der Mensch um die 21 Tage braucht, eine neue Gewohnheit zu schaffen. Auch eine sinnvolle, nachhaltige Ernährung die schlank macht ist letztlich nichts anderes als eine Gewohnheit.

Gönne Dir selber die Freiheit, in den ersten mindestens 21 Tagen kein (vorschnelles) Urteil über diese Form von Low Carb zu fällen. Sie funktioniert bei so vielen Menschen - warum also nicht auch bei Dir? Halte Dich einfach mindestens 21 Tage an die Vorgaben, die Du hier findest und hebe Dir ein Urteil für etwas später auf.

Das ist kein Humbug! Nach einer Gesichts-OP dauert es etwa 21 Tage, bis sich der Patient an sein neues Gesicht gewöhnt hat; wenn ein Arm oder Bein amputiert wird, dauert es etwa 21 Tage, bis das Gefühl des Phantom-Körperglieds nicht mehr vorhanden ist; es dauert ungefähr 21 Tage, bis man sich in einer neuen Wohnung heimisch fühlt, und und und.

Debattiere weder mit Dir selber noch mit Anderen, ob das Konzept funktioniert oder nicht; schaue nicht ständig sozusagen über die Schulter, um Deinen Fortschritt zu messen. Wende einfach meine Ratschläge an, auch wenn sie Dir am Anfang schwer erscheinen sollten, weil Deine Ernährung bisher komplett anders war (vergiss nicht: die alte Ernährung mag bequemer und gewohnter sein, hat Dich aber auch dick und vermutlich gar unglücklich gemacht).

Nimm einfach diese Rolle an, dass Du jetzt diese Form von Low Carb anwenden wirst. Wenn es ungewohnt ist, schau' darüber hinweg. Du kannst die hier präsentierten Ideen und den Ernährungsansatz nicht durch intellektuelle Argumente beweisen oder widerlegen, auch nicht, indem Du nur liest oder darüber sprichst. Aber Du kannst es Dir *sehr wohl* beweisen, indem Du den Ansatz *anwendest* und die Resultate beurteilst.

Ich bitte Dich also lediglich darum, eine Beurteilung und kritische Analyse frühestens nach 21 Tagen zu betreiben, idealerweise 30 Tage. So gibst Du Dir eine reale Chance, um zu sehen, wie dieser Ansatz in Dein Leben passt.

Übrigens:

Sollte Dir das eine oder andere in den nächsten Kapiteln nicht plausibel oder gar unglaubwürdig erscheinen, dann liegt das vielleicht daran, dass Du die Kapitel des Basistrainings nicht oder nur flüchtig gelesen hast. Falls dem so ist, dann habe bitte immer im Gedächtnis, dass das eine oder andere im Basistraining erklärt wurde (siehe z.B. die 11 Ernährungsmythen) und was gedanklich die Basis für die folgenden Kapitel bildet.

In diesem Kapitel legst Du nun auf der Ernährungsseite den **Grundstein für Deinen nachhaltigen Abnehmerfolg**.

Du hast im Basiskapitel ja schon von den Ernährungsmythen gelesen. Rufe Dir diese Liste wieder ins Gedächtnis, wenn Du dieses Kapitel bearbeitest. Wichtig: alles in diesem Kurs bezieht sich auf das Abnehmen, nicht auf das

Bekämpfen von Krankheiten. Sobald Du Dein Ideal- oder Wunschgewicht erreicht hast, musst Du gewisse Anpassungen treffen, um nicht weiter abzunehmen und um Dein Gewicht zu halten.

Nachdem Du Dich nun ausgiebig mit den Grundlagen beschäftigt hast, können wir ans ‚Eingemachte' gehen: die Lebensmittel.

Genauer gesagt unterscheide ich für mich selbst zwischen den folgenden beiden Kategorien:

- Nahrungsmittel
- Lebensmittel

Wo ist der Unterschied, fragst Du Dich?

Nun, als Nahrungsmittel bezeichne ich praktisch alles, was prinzipiell ess- und genießbar ist. Darunter fallen auch die Nahrungsmittel, die Dir definitiv nicht beim Abnehmen und schlank bleiben helfen und von denen Du weiter unten noch erfahren wirst. Sie sind in aller Regel nicht lebensnotwendig, sie sind lediglich ‚Nahrung', ganz speziell all das eher künstliche Zeug. Lebensmittel hingegen brauchst Du zum ‚Leben', weshalb sie auch so heißen, und sie helfen Dir in der Regel auch beim Abnehmen.

Wie im Basistraining schon angemerkt geht es mir explizit nicht darum, Dich mit starren Essensplänen zu versorgen. Das ist meinem Erachten nach unnatürlich, und niemand sollte sich an feste Essenspläne halten müssen – außer er bzw. sie braucht dies krankheitsbedingt.

Es geht mir sehr wohl darum, dass Du das *Konzept* dahinter verstehst. Die Grundlagen aus den vorausgegangenen beiden Basiskapiteln sind dafür der eine Teil, die Lebensmittel der andere.

Wenn Du das Konzept verstanden hast, bist Du frei: frei von Zwängen wie Ernährungsplänen, an die sich letztlich nach kurzer Zeit dann sowieso keiner mehr hält. Wenn Du das Konzept verstehst, spielt es auch keine Rolle mehr,

ob Du nun zu Hause bist und Dein eigenes Essen zubereitest, oder ob Du auswärts bei Freunden oder in einem Restaurant isst. Wenn ich Dich auf einen strikten Essensplan setze (obwohl Du dies aus gesundheitlichen Gründen gar nicht nötig hast)

- dann entziehe ich Dir die Möglichkeit, selbst Deine eigenen Entscheidungen zu treffen,
- dann bringe ich Dich spätestens beim Essen bei Freunden in eine unangenehme Situation, die Dich im schlechtesten Fall als Außenseiter abstempelt,
- dann gebe ich Dir unnötig das Potential an die Hand, um später meine Ratschläge als Schuldigen auszumachen, dass auch dieser Ansatz gescheitert ist (weil Du mir vorwirfst, meine Essenspläne seien nicht mit Deinem Leben vereinbar),
- und so weiter.

Mir ist natürlich sehr bewusst, dass dies nicht jedem gefallen wird. Denn es ist die einfachere Variante nach Vorgaben zu leben und diese dann als Schuldigen ausmachen zu können, wenn es nicht funktioniert. Zum Glück bist Du aber keine von diesen Personen.

Du bist also bereit und gewillt, Deinen Weg zu gehen und Dein Gewicht (endlich wieder) unter Kontrolle zu bekommen. Daher wirst Du bald feststellen, dass dieser auf Selbständigkeit und Freiheit basierende Ansatz der richtige ist. Zweifellos wirst Du später dankbar sein. Denn Freiheit von Zwängen sowie Kontrolle über sich selbst zu haben ist nicht nur in diesem Fall, sondern generell im Leben etwas sehr Erstrebenswertes.

Auch ist es wichtig nicht der Meinung zu sein, Du müsstest alles zu 100% richtig machen. Die *Tendenz* muss stimmen, und wenn Du 80% richtig machst (indem Du die in diesem Kurs verfügbaren Infos nicht nur liest sondern vor allem anwendest), dann machst Du schon sehr viel richtig – vor allem im Vergleich zu den vielen Aspekten, die Du bis dato sehr

wahrscheinlich falsch gemacht hast (bewusst oder unbewusst). Verabschiede Dich bitte von überzogenen Erwartungshaltungen, jede Woche ein halbes bis komplettes Kilo zu verlieren. Dein Körper ist keine Maschine, bei der sich Verbrennung, Effizienz etc. berechnen lassen.

Ich wiederhole mich: Dein Körper ist ein *Unikat*, es gibt ihn so nirgendwo anders auf der Welt, es hat ihn noch nie irgendwann so gegeben und es wird ihn nie wieder so geben. Respektiere dies bitte und behandle Deinen Körper entsprechend. Dass Du Dir Ziele setzt ist sehr wünschenswert, solange diese vernünftig sind. Überzogene Erwartungen werden Dir nicht helfen. Sei also bereit, diese Erfahrung als eine Art Reise zu sehen, auf der natürlich auch Fehltritte passieren können. Diese werden aber nicht tragisch sein. Und Du hast immer die Möglichkeit, dann gegenzusteuern.

OK, nachdem dies nun geklärt ist und Du mit mir hierin übereinstimmst, lass uns nun die Lebensmittel angehen, die Du vermeiden solltest (außer an Deinem ‚Tag X', mehr dazu im Kapitel 5).

Wie Du in den Grundlagen schon erfahren hast, hast Du beim Abnehmen und Schlankbleiben letztlich 1 großen Hauptfeind:

Zucker

Hier geht es aber nicht nur um den Haushaltszucker, sondern letztlich um alle Lebensmittel, die nach dem Verzehr von Deinem Organismus schnell in Zucker umgewandelt werden und Deinen Blutzucker nach oben treiben. Deshalb gehören hier v.a. auch Mehl und auf diesem Mehl basierende Produkte dazu (außer es handelt sich um Mehlersatz aus Hülsenfrüchten, z.B. Linsenmehl oder Kichererbsenmehl).

Wie erwähnt, geht es mir in diesem Kurs nicht darum, Dir die wissenschaftlichen Zusammenhänge zu erläutern. Denn die Kenntnis

derselben ist nicht zwingend notwendig, damit Du erfolgreich abnehmen kannst. Falls Dich diese Zusammenhänge natürlich interessieren mangelt es nicht an Fachliteratur, die Du hierzu wälzen kannst.

Low Carb, so wie ich es hier in *Kopf schlägt Bauch* definiere, hilft Dir dabei, auf die Nahrungsmittel zu verzichten, die einen negativen Effekt auf Deinen Abnehmerfolg haben. Gleichzeitig legst Du den Fokus auf die vielen leckeren Lebensmittel, die Dir beim Abnehmen helfen.

Es ist eigentlich fast unmöglich bzw. auch nicht im Sinne eines Kurses für eine Ernährungsumstellung jedes einzelne Lebensmittel aufzuführen, das ein Dickmacher oder ein Schlankmacher ist.

Hier geht es erst einmal um das generelle Verständnis. Denn: Welchen Sinn hat es, Dich mit Informationen zu überfrachten, von denen Du dann nur einen Bruchteil anwendest, bzw. gar nichts anwendest, weil Du Dich überfordert fühlst? Genau: keinen. Daher lassen wir es langsam aber bestimmt angehen. Zwar sind es Babyschritte, aber kontinuierliche Schritte in die richtige Richtung.

Vergiss nicht: Die für *Dich* richtige Ernährung (die Dich auch schlank macht und schlank hält) ist kein 0815-Standardprogramm, sondern ist auf Deine individuellen Bedürfnisse zugeschnitten. Low Carb gibt Dir dafür einen sinnvollen Rahmen. Und es ist eben genau das: ein Rahmen. Diesen gilt es, im Zeitverlauf mit Deinen persönlichen Inhalten zu füllen, sodass am Schluss ein stimmiges Gesamtbild steht, mit dem Du Dich wohl fühlst.

Die Erfahrung zeigt ohnehin:

Egal wie ausgiebig eine Lebensmittelliste ist, Du wirst aller Voraussicht nach nur 20% davon regelmäßig in Deiner Ernährung einbauen, und hin und wieder mal wirst Du dann andere Lebensmittel verwenden, z.B. bei speziellen Gerichten.

Das liegt einfach daran, dass der Mensch ein Gewohnheitstier ist und auch die einen oder anderen Lebensmittel hat, die er besonders gern oder weniger gern isst. Manchmal sind diese bevorzugten Lebensmittel einfach auch viel einfacher zu besorgen, weil weniger ‚exotisch'.

Prinzipiell stützt das auch wieder die sogenannte ‚80/20 - Regel', die Du schon aus dem Basistraining kennst (denn ich nehme sehr stark an, dass Du das Basistraining in der Tat durchlaufen hast...).

Die Dickmacher kannst Du grob in die folgenden Kategorien unterteilen:

- Milch- und Milchprodukte: Milch, Käse, Joghurt, Sahne, Butter (siehe Anmerkung 1 unten); also letztlich alles was aus Milch hergestellt wird
- Obst jeglicher Art (beachte dazu die weitere Info am Ende dieser Auflistung)
- Getreide- und Getreideprodukte: Nudeln, Brot/Brötchen (egal ob weiß oder Vollkorn), Müsli, Kuchen, Gebäck; generell also alle Produkte, in denen jedwedes Getreide verarbeitet wurde, auch in Form von Mehl
- Stärkehaltige Nahrungsmittel, hier v.a. Reis, Mais, Getreide, Kartoffeln und alle Produkte, die daraus hergestellt wurden, wie z.B. Pommes, Reisnudeln, Nudeln, Kartoffelpuffer etc.
- Zucker (egal ob weiß oder braun) & Zuckerhaltiges, also natürlich vor allem auch Süßigkeiten, sowie auch Zuckerersatzstoffe (siehe Anmerkung 2 unten)
- zuckerhaltige Getränke (siehe Anmerkung 3 unten)

Anmerkung 1: Butter ist an anderer Stelle OK bei Low Carb. Ich würde aber auch Butter weglassen, solange Du abnehmen willst. Als Ersatz könntest Du Ghee verwenden, denn bei Ghee ist praktisch die komplette Laktose verkocht. Ghee kannst Du entweder selber machen (Videos dazu findest Du z.B. auf Youtube) oder kannst Du Dir kaufen (z.B. auf Amazon*).

Anmerkung 2: Dieser Kurs dient idealerweise auch dazu, eine Gewohnheit daraus zu machen, keine Süßstoffe zu benötigen. Weil es vielen Leuten aber

schwerfällt, generell auf einen süßen Geschmack zu verzichten, kannst Du zumindest, Stand jetzt, bei einem Zuckerersatzstoff eine Ausnahme machen: Xylit*. Xylit hat dem bisherigen Wissensstand nach keine Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel bzw. die Insulinausschüttung. Xylit ist ein natürliches Produkt und ist, eigentlich fälschlicherweise, auch als Birkenzucker bekannt. Denn es wird nicht, wie man oft sagt, aus der finnischen Birke hergestellt, sondern zu annähernd 100% aus Buchenholz. (Quelle: xucker.de)

Anmerkung 3: Genau wie in Obst sind in den zuckerhaltigen Getränken viele versteckte bzw. unbewusste Kohlenhydrate und Kalorien zu verzeichnen, weswegen Du hier besser auch auf die Zutatenliste schaust. Bei weitem nicht alles was als ‚Diätgetränk' angepriesen wird und eine schlanke Silhouette auf der Packung abbildet ist auch ein Schlankmacher!

Je nachdem, wie vertraut Du schon bist mit Low Carb (also Low Carb so wie es hier in *Kopf schlägt Bauch* beschrieben ist), wirst Du nach dem Lesen der obigen Liste mehr oder weniger erstaunt sein.

Falls Du kompletter Anfänger bist, wirst Du vermutlich zumindest schon wissen, dass Getreideprodukte (darunter vor allem Weißbrot) als Dickmacher bekannt sind. Aber Obst und Milchprodukte sollen auch Dickmacher sein?

Ja, genauso ist es.

Ohne zu tief in die wissenschaftlichen Details zu gehen, hier nur so viel:

Obst und Milchprodukte bestehen letzten Endes zu einem nicht unbeträchtlichen Teil aus Zucker. Bei Obst ist das die Fruktose (Fruchtzucker) und bei Milch bzw. Milchprodukten die Laktose (Milchzucker). Beides ist daher im Prinzip ein Dickmacher.

Oder weniger drastisch ausgedrückt: Wenn Obst und Milchprodukte schon nicht dick machen, dann können sie zumindest verhindern, dass Du abnimmst.

Es geht *nicht* darum, Obst und Milch(-produkte) generell zu verteufeln. Prinzipiell bin ich zwar der Meinung, dass das Trinken von Milch seltsam anmutet, ist sie doch von der Natur für das Wachstum von Jungtieren (wie Kälber) gedacht. Das ist aber eine andere Geschichte. Es geht mir hier darum, dass Obst und Milch dick machen können, wenn Du viel davon konsumierst.

„Aber ohne Obst leide ich doch an Vitaminmangel!“, höre ich Dich hier vielleicht sagen. Nein, da brauchst Du Dir keine Sorgen machen. Denn diese Vitamine und andere wertvolle Nährstoffe wirst Du zu Genüge aus Gemüse bekommen, das Dir zusammen mit den anderen Schlankmacher-Lebensmitteln reichlich zur Verfügung steht. Deswegen ist es auch wichtig, dass Du nicht an unterschiedlichem Gemüse sparst.

Ein großer Fehler, den vielleicht auch Du bisher gemacht hast, ist der große Konsum von Obst. Wenn Du Dich im Bekanntenkreis umhörst, dann werden vermutlich 9 von 10 Leuten sagen: „Du musst viel Sport machen und viel Obst essen, wenn Du abnehmen willst“. Sowohl das eine als auch das andere ist Quatsch, zumindest wenn es Dir darum geht, abzunehmen.

Wenn Du übrigens einmal auf meiner Webseite www.kohlenhydrate-tabellen.com in den Kohlenhydrate Tabellen recherchierst, wirst Du sehen, dass gerade die Getreideprodukte sowie Reis, Kartoffeln und natürlich Zucker sehr viele Kohlenhydrate aufweisen. In diesem Fall sind das keine langsamen Kohlenhydrate, sondern die, die Deinen Blutzuckerspiegel rasant nach oben steigen lassen. Und genau die willst Du ja vermeiden, um abzunehmen und den Heißhunger nach Süßem nicht aufkeimen zu lassen.

Versuche bitte, solange Du Dein Zielgewicht noch nicht erreicht hast, an 6 Tagen in der Woche auf diese Lebensmittel zu verzichten.

Du findest das beim bloßen Lesen schon schwer? Keine Sorge! Ich bin mir 100%-ig sicher, dass Du das locker schaffen wirst, umso mehr wenn Du dann

im nächsten Kapitel mit den Schlankmachern siehst, was Dir alles beim Abnehmen helfen wird.

Du brauchst Dir also keine Sorgen zu machen, dass Du nur noch ‚fades' Essen zu Dir nehmen darfst und nur noch Tag ein und Tag aus das Gleiche essen wirst. Dies ist definitiv ein Vorwurf, den sich eine Low Carb - Ernährung *nicht* gefallen lassen braucht (zumindest eine, die den hier in *Kopf schlägt Bauch* genannten Prinzipien folgt).

Klar, am Anfang mag es eine recht große Umstellung sein, je nachdem wie viel oder wenig Du vor diesem Kurs schon mit Low Carb zu tun hattest. Aber es haben schon so viele andere Leute vor Dir hinbekommen, dass es auch Du es schaffen kannst. Da bin ich mir sicher! Wie oben erwähnt: Es braucht 21 (idealerweise 30) Tage, um eine neue Gewohnheit zu etablieren. Gib Dir diese Zeit, und es wird mit jedem Tag ein Stückchen leichter fallen.

Lass mich Dir außerdem noch mitteilen, dass Du nicht unwahrscheinlich auch noch weitere positive Aspekte verspüren wirst, sobald Du vor allem Getreideprodukte weglässt. Nicht wenige meiner zahlreichen Leser teilen mir mit, dass sie nach der Umstellung hin zu Low Carb in Bezug darauf, wie sie sich fühlen, eine generelle Verbesserung verspüren.

Ich hatte in der Einleitung zu diesem Buch ja schon erwähnt, dass es bei der Bewertung einer Ernährung nicht ausschließlich darauf ankommen sollte, wie viele Kilos Du abnimmst, sondern auch wie Du Dich damit fühlst. Ich wiederhole das, weil es sehr wichtig ist und Du Dir keinen Gefallen tust, wenn Du ausschließlich das Ergebnis auf der Waage beurteilst. Letzten Endes weiß ich aus dem Austausch (Umfragen) mit meinen Lesern, dass es den meisten beim Abnehmen darum geht, sich endlich wieder wohler zu fühlen. Das Abnehmen an sich ist also nur ein Mittel zum Zweck, und dieser Zweck lautet: sich wieder wohl fühlen. Und deswegen ist es wichtig, nicht nur das Ergebnis auf der Waage als Kriterium zu verwenden.

Einige meiner Leser erzählen mir, dass sie sich schon bald nach der Umstellung „fitter“ oder „weniger müde“ fühlen. Andere berichten mir, dass sie weniger Kopfschmerzen haben oder besser schlafen. Andere wiederum berichten, dass sie nach der Umstellung auf Low Carb endlich ihre Medizin für Diabetes reduzieren konnten, weil sich ihre Werte drastisch zum Positiven gewendet haben. Manche haben die Medizin sogar komplett abgesetzt (bitte beachte hier wieder: dies ist kein medizinischer Ratschlag und, theoretisch, könnte diese Verbesserung auch mit einem anderen Faktor zusammenhängen, der zeitgleich mit der Umstellung auf Low Carb vorgenommen wurde, oder es könnte auch reiner Zufall sein).

[kleiner Exkurs

Nicht wenige dieser Vorteile lassen sich vor allem für die Anhänger der Paläo- bzw. Altsteinzeit-Ernährung mit der Beschaffenheit von Getreide selbst erklären. In aller Kürze und ohne zu viel Wissenschaft: Gerade das Gluten im Getreide wird heutzutage immer kritischer gesehen, vor allem wenn es um Autoimmun-Krankheiten geht. (Solltest Du an einer solchen leiden, könnte übrigens der online Autoimmun Kongress von Susann Goldberg interessant sein, zu dem Du hier mehr Informationen findest.)

Die Befürworter dieser These bringen vor, dass der ‚moderne Mensch‘ (also der Homo Sapiens) zwei Millionen Jahre ohne einen größeren Konsum von Getreide lebte. Erst mit dem sesshaft werden vor etwa 10.000 Jahren (vorher sprach man von den bekannten ‚Sammlern & Jägern‘) begann der Mensch, Ackerbau zu betreiben und Getreide in größerem Stil zu verzehren.

Werkzeuge zur Verarbeitung von Getreidekörnern seien ebenfalls eher jung: Manche sprechen von 10.000 Jahren, Andere von etwas über 20.000 Jahren - im Vergleich zu den zwei Millionen Jahren also auf jeden Fall eher ‚Neuzeit‘ - also praktisch vor 5 Minuten, wenn Du die gesamten 2 Millionen Jahre als 24 Stunden ansehen würdest. Ohne diese Werkzeuge zur Getreideverarbeitung sei es auch nicht möglich gewesen, sich von Getreide

zu ernähren, denn – salopp gesagt – so wie das Korn oben rein geht kommt es unten wieder heraus.

Langer Rede kurzer Sinn: Die Behauptung lautet also, dass unser Organismus in den vergangenen etwa 10.000 Jahren noch keine Zeit hatte, sich an Getreide und seine potentiell aggressiven Inhaltsstoffe anzupassen, denn die Zeit dafür sei zu kurz. Deshalb reagiere unser Körper empfindlich auf die Inhaltsstoffe – was sich dann eben in der einen oder anderen Krankheit bemerkbar mache, oder wenigstens in mehr oder weniger kleinen Übeln wie Hautausschlag, Pickel, Kopfschmerzen, Magenproblemen etc.

Auch Milch und Milchprodukte sind unter einem geschichtlichen Aspekt betrachtet Nahrungsmittel, die der Mensch erst relativ spät in seiner Geschichte in seine Ernährung mit eingebunden hat, nämlich auch erst als der Mensch in der Neusteinzeit sesshaft wurde und Ackerbau bzw. Viehzucht zu betreiben begann.

Auch hier solltest Du natürlich immer die Mengen im Hinterkopf haben, die der moderne Mensch in der Regel zu sich nimmt. Diese Mengen dürften in keinem Verhältnis zu dem stehen, was der Mensch jemals in seiner Geschichte zu sich genommen hat. Erinnere Dich: die Dosis macht das Gift.

Ende des Exkurses]

Was am Ende zählt ist ohnehin das individuelle Ergebnis, also Dein Ergebnis. Und wie ich vorher erwähnt hatte, erhalte ich von meinen Lesern eben nicht nur Feedback, wie gut sie mit einer Low Carb Ernährung abnehmen, sondern auch wie gut sie sich damit (wieder) fühlen.

Der Punkt, den ich hier machen will:

Freue Dich auf Deine neue Ernährung, auch wenn es Dir zunächst schwer erscheinen mag, auf die geliebten Nudeln, das geliebte Brot etc zu verzichten. Es gibt übrigens gute Alternativen für Brot aus Getreide (z.B. das Low Carb

und Gluten freie Brot der deutschen Firma Dr. Almond, das Du hier* bestellen kannst). Und wie Du im Kapitel ‚Dein Tag X' noch erfahren wirst, musst Du ja nicht für immer und ewig darauf verzichten (einen kleinen Hinweis habe ich Dir vorher schon gegeben, als ich von „6 Tagen pro Woche" sprach).

Mache Dir vor allem am Anfang Deiner Reise bewusst, warum Du unbedingt schlank sein willst. Dies wird Dir helfen standhaft und positiv zu bleiben, wenn sich mal der innere Schweinehund meldet. Genau genommen hast Du das ja schon in der 1. Fleißaufgabe in der Einleitung gemacht und hast Dir diese Notiz seither immer wieder zur Hand genommen. Mehr dazu wirst Du dann im Kapitel ‚Kopfsache' erfahren.

Vergiss auch nicht, was Du im Basistraining über Zucker als Droge gelesen hast. Je nachdem, wie abhängig Du tatsächlich von Brot, Nudeln & Co bist, umso logischer ist es, dass die Umstellung schwerfallen wird. Es geht hier nicht darum zu sehen, wer am meisten leiden kann. Es geht darum, Deine Ernährung wieder auf das richtige Gleis zu bekommen.

Es ist in gewisser Weise wie mit dem Zahnarzt:

Wer seine Zähne über Jahre vernachlässigt, der muss leider ‚in den sauren Apfel beißen' und eine Behandlung über sich ergehen lassen. Niemand würde aber im Nachhinein daran zweifeln, dass die letztlich wieder schönen Zähne den Aufwand nicht wert waren. (Denn es geht ja nicht um die weißen Zähne an sich; vielmehr geht es um das soziale Ansehen, die Freude daran, lachen zu können ohne sich seiner Zähne zu schämen, etc. Genauso ist es auch mit dem Abnehmen: hinter dem Abnehmen steht ein eigentliches Motiv, das Du letztlich erreichen willst.)

Das war es letztlich schon. Eigentlich ziemlich einfach, oder?

Wie versprochen, beschränke ich mich auf die relevanten Infos und das Konzept, statt Dir alles vorzukauen und Dich mit mehr Informationen zu überfrachten als notwendig. Wenn ich gewisse Aspekte ab und an

wiederhole, dann nicht deshalb, weil ich unbedingt die Seitenzahl dieses Buchs erhöhen möchte, sondern weil mir diese Aspekte so wichtig sind.

Nun weißt Du also, welche Nahrungsmittelgruppen Dich dick machen und definitiv *nicht* dazu beitragen, dass Du schlank wirst bzw. schlank bleibst. Wie gesagt, es ist keine vollständige Liste mit jedem einzelnen Nahrungsmittel; aber Du hast damit ausreichend Informationen zur Hand, um die gängigen Dickmacher zu identifizieren und Dich vor diesen schützen zu können.

Bitte erinnere Dich:

Unser Ziel ist definitiv nicht Perfektion und das Vermeiden eines jedweden ‚Fehlers'. Wenn Du auf Perfektion aus bist, dann hast Du schon verloren, bevor Du beginnst. Perfektion mag für einen Chirurgen wichtig sein. In unserem Fall reicht ‚gut genug', was ja den schon mehrfach angesprochenen 20% entspricht, mit denen Du 80% des Ergebnisses erreichen wirst.

Ein guter und letztlich auch ausgeführter Plan ist besser als ein perfekter Plan, der nie ausgeführt wird.

Meiner Meinung nach ist unser Bestreben nach Perfektion auch ein Trick des an sich faulen Unterbewusstseins. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Dein Unterbewusstsein kann Dir also einreden, dass Du noch nicht „bereit" bist, dass Dir noch „Informationen fehlen", um loslegen zu können. Das fühlt sich auch plausibel an. Das Unterbewusstsein ist ein schlauer Fuchs, das muss man ihm lassen. Es ist jetzt aber an der Zeit, Deinem Unterbewusstsein klar zu machen, wer die Zügel in der Hand hat.

Zu viel Informationen haben zu wollen kann auch zur sogenannten ‚Analysis Paralysis' führen, bei der Du nach immer mehr Informationen strebst, nur um am Ende verwirrter zu sein als vorher. Ergebnis: nichts...

Also, los geht's! Ich erwarte Dich im nächsten Kapitel.

Gratuliere!

Du hast soeben das Kapitel ‚Dickmacher' erfolgreich hinter Dich gebracht. Du weißt nun,

- dass Du die alte Ernährungspyramide in die Tonne treten kannst, wenn es Dein Ziel ist, abzunehmen bzw. schlank zu bleiben,
- dass viel Obst, viel Getreide und viel Sport keineswegs der beste Ansatz ist, um abzunehmen,
- dass auch Milch ein Dickmacher ist (sowie aus Milch hergestellte Produkte),
- dass Du Zucker und seine verschiedenen Formen zu Deinem Hauptfeind machen solltest, vor allem solange es Dir ums Abnehmen geht,
- und Du Dich vor allem vor den sogenannten ‚schnellen' Kohlenhydraten in Acht nehmen musst, solange es Dir noch ums Abnehmen geht (sobald Dein Ziel nicht mehr abnehmen, sondern das schlank bleiben lautet, dann kannst Du die Zügel wieder ein wenig lockerer lassen was den Zucker angeht, vor allem was den Fruchtzucker oder den Zucker in Reis, Kartoffeln etc angeht).

Mach Dir keine Sorgen, wenn Du diese Informationen nicht gleich nach dem ersten Mal auswendig kannst. Gehe sie in aller Ruhe noch einmal durch und mache Dir ausgiebige Notizen. Du kannst z.B. eine Liste der Dickmacher auf Deinem Kühlschrank befestigen und auch einen Ausdruck in Deiner Tasche behalten. So kannst Du am Anfang beim Einkaufen noch ein wenig ‚spicken', bis Dir die Infos schon bald in Fleisch und Blut übergegangen sind.

Fleißaufgabe

Es ist wieder Zeit für eine Fleißaufgabe.

- Mache eine erste Bestandsaufnahme bei Dir zu Hause und an Deinem Arbeitsplatz, um Dir bewusst zu werden, wie viele der Dickmacher Du (ständig) um Dich herumhast, sodass Du Dir das Abnehmen selber unnötig schwermachst. Sortiere aus, was unter die Dickmacher fällt. Es steht Dir frei, diese an eine soziale Tafel zu verschenken oder wegzuschmeißen. Ich empfehle nicht wirklich, die Dickmacher für Deinen ‚Tag X' im Hause zu bevorraten, da es Dich unnötig in Versuchung führt. Kaufe Dir die Nahrungsmittel für Deinen ‚Tag X' lieber dann immer direkt davor und auch nur so viel, wie Du meinst, an diesem Tag zu brauchen.
- Gehe auf meine Webseite www.kohlenhydrate-tabellen.com und schaue Dich ein wenig im Bereich Nährwert Tabelle (siehe Anmerkung 3 unten) um. Dort kannst Du Lebensmittel nach den 4 Gruppen Kohlenhydrate, Fett, Kalorien und Eiweiß sortieren. Finde heraus, welche weiteren Nahrungsmittel einen hohen Wert an Kohlenhydraten aufweisen (Ausnahme: Hülsenfrüchte).
- Mache Dir wieder kurz die beiden Gedanken bewusst, die Dich von vorne herein am Erfolg hindern werden: „das wusste ich schon", und „das funktioniert nicht".
- 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.

Anmerkung 3: http://www.kohlenhydrate-tabellen.com/naehrwert-tabelle-lebensmittel-liste

4. Kapitel: die Schlankmacher

Du weißt nun seit dem letzten Kapitel, welches die dick machenden Nahrungsmittelkategorien sind. Nun geht es an die schlank machenden Lebensmittel. Und hier kannst Du Dich schon freuen, denn Du wirst sehen, dass hier viele leckere Sachen auf Deinem Speiseplan stehen.

Vorab:

Dieses Kapitel wird etwas ausführlicher. Das liegt daran, dass es zum einen ein sehr wichtiges Kapitel ist; zum anderen liegt es daran, dass ich einen Mittelweg finden muss, um Dich einerseits nicht mit Informationen zu überfrachten, Du aber andererseits am Ende dieses Kapitels so wenig offene Fragen wie möglich hast.

In diesem Kapitel wirst Du Folgendes lernen,

- dass Abnehmen nicht heißt, dass Du z.B. auf Fleisch verzichten musst,
- dass Dir viele lange Zeit ‚verbotene' Lebensmittel eigentlich beim Abnehmen helfen,
- warum gerade auch Getränke fiese Kohlenhydrat- und Kalorienbomben sein können,
- welche natürlichen Lebensmittel Dir helfen, die Fettverbrennung zu beschleunigen,
- welche wenigen Nahrungsergänzungsmittel ich empfehle,
- und dass das eine oder andere der hier aufgelisteten Lebensmittel - völlig zu Unrecht! - über die letzten Jahrzehnte hinweg verpönt war.

Lass uns damit beginnen, wie es sein kann, dass gewisse gute Lebensmittel so lange verpönt waren.

Sagen wir einfach mal in aller Kürze, dass es eine Mischung aus gewissen Interessen in Verbindung mit unzureichenden Studien war, gepaart mit

vielleicht unüberlegten Schnellschüssen der Politik und einer ordentlichen Prise Angst eines Rückzugs nach Jahren falscher Informationen...

Hier ist also so ziemlich alles zusammengekommen, was zusammenkommen konnte. Ich hatte dazu ja schon in einem vorherigen Kapitel auf den Artikel *Die Zuckerverschwörung* auf meiner Webseite verlinkt, in dem diese Aspekte zur Sprache kommen.

Wie dem auch sei. Unser Anliegen hier ist definitiv *nicht*, den Schwarzen Peter zu suchen. Denn das verbraucht Energie, die Du aber lieber für positive Aspekte verwenden solltest. Was in der Vergangenheit geschehen ist, ist vorbei. Im Idealfall war es etwas, woraus Du etwas gelernt hast. Und wenn Du etwas gelernt hast, dann war selbst eine schlechte Erfahrung letztlich eine gute Erfahrung.

Was sind nun also Deine Schlankmacher?

Du kannst sie grob in die folgenden Kategorien unterteilen:

- Fleisch
- Wurst
- Fisch / Meeresfrüchte
- Gemüse
- Pilze
- Eier
- Hülsenfrüchte
- Nüsse
- Kerne & Samen
- Öle / Ghee
- zucker- und alkoholfreie Getränke

Da diese Kategorien sicherlich Fragen aufwerfen, welche Lebensmittel genau darunterfallen, will ich hier ein wenig mehr ins Detail gehen. Es ist aber keine abschließende Liste, denn das wäre schlicht und ergreifend zu umfangreich.

Es sind lediglich die ‚20%' der Lebensmittel, die Dir zur Seite stehen, um ‚80%' des Erfolgs beim Abnehmen zu erzeugen.

Vergiss nicht:

Das Hauptziel von *Kopf schlägt Bauch* ist nicht die Perfektion, sondern das generelle Verständnis, damit Du möglichst rasch und unkompliziert loslegen kannst. Es gibt beim Thema Ernährung vermutlich auch gar keinen Grund für Perfektion, also alles und auch noch alles korrekt wissen zu wollen, denn das Thema ist viel zu komplex und wohl auch noch viel zu unerforscht.

Fleisch

Die gute Nachricht: Wenn Du Fleischliebhaber bist, dann kannst Du getrost wieder Fleisch essen, und zwar relativ bedenkenlos.

Sei Dir aber bewusst: Die hier in *Kopf schlägt Bauch* beschriebene Form von Low Carb ist kein ‚Freifahrtschein', um bei jedweder Lebensmittel-Kategorie über die Stränge zu schlagen. Wie schon ein paar Mal erwähnt macht die Dosis das Gift. Fleischfress-Orgien sind genauso schlecht wie das komplette Verteufeln von Fleisch.

Achte darauf, dass das Fleisch weitestgehend mager ist. Vorsicht: ‚weitestgehend mager' heißt nicht, dass Du kein Fett essen sollst, im Gegenteil. Es ist OK, einen Fettrand mitzuessen, wenn er Dir schmeckt. Schließlich ist Fett ein Geschmacksträger. Es gibt mittlerweile sogar Hinweise, dass die fettarme Ernährung verstärkt zu Depression führen kann. Das Problem mit dem Fett, ist eher, dass sich im Fett des Tieres wohl die Medikamente ablagern, wenn es sich nicht um Biofleisch handelt. Und das willst Du dann doch vermeiden…

Ich empfehle Dir aber, nicht jeden Tag Fleisch zu essen. Sorge für Abwechslung, indem Du auch mal Fisch bzw. Meeresfrüchte isst und auch

einmal einen vegetarischen oder gar veganen Tag einlegst. Und wenn es unbedingt Fleisch sein muss, dann eben auch dort ein wenig abwechseln, also z.B. auch Wild nicht außen vorlassen.

Geflügel hat sicherlich einen guten Ruf, vor allem, weil es sehr eiweißreiches Fleisch ist. Zum Thema Eiweiß werde ich Dir etwas später noch ein wenig mehr mitteilen.

Wenn Du hörst, dass z.B. sogar namhafte Institutionen wie die Weltgesundheitsorganisation WHO sagen, Fleischkonsum könne Krebs erzeugen, dann musst Du diese Aussage mit Vorsicht behandeln. Diese Aussagen bedeuten nicht, dass der Verzehr von Fleisch automatisch schlecht ist, sondern dass ein prinzipielles Risiko bestehe. Außerdem beziehen sie sich vor allem auf industriell verarbeitetes Fleisch, das durch verschiedene Substanzen haltbarer oder schmackhafter gemacht wurde.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), von der man nicht wirklich genau weiß was man noch von ihr halten soll, empfiehlt einen Fleischkonsum von 300-500 Gramm. Nein, nicht pro Tag, sondern pro Woche. Angenommen Du isst zweimal in der Woche ein Filet mit 250 Gramm, scheint das wenig. Versuchst Du aber, in Deine Ernährung auch Fisch und Meeresfrüchte sowie den einen oder anderen Tag ohne Fleisch einzubauen, dann kannst Du mit um die 500 Gramm vielleicht einigermaßen auskommen.

Da die DGE aber noch der klassischen Ernährungspyramide folgt, bei der ausgerechnet die auf Getreide basierenden und damit kohlenhydratreichen Nahrungsmittel (= die Dickmacher) die Basis der Ernährung bilden sollen, darf man wohl davon ausgehen, dass die 500 Gramm zu niedrig angesetzt und

auch 750 oder 1000 Gramm Fleisch pro Woche in Ordnung sind. Achte vor allem auch auf die Qualität des Fleisches.

Ich rate Dir an dieser Stelle übrigens auch, den normalen Ansatz rund ums Thema Fleisch & Beilagen umzukehren. Soll heißen: In der Regel ist Fleisch das Hauptgericht auf dem Teller und Gemüse ist dann die Beilage. Versuche, auf Deinem Teller mehr von dem lecker zubereiteten Gemüse liegen zu haben als vom Fleisch. Nachfassen ist immer noch möglich, wenn Du das dann noch willst.

Wurst

Wurst ist in gewisser Weise ein Grenzfall. Denn oftmals versteht man darunter industriell verarbeitete Wurst, also vor allem abgepackte Wurst. Das Problem hier ist vor allem der oftmals hinzugefügte Zucker. Dieser erscheint aber auf der Verpackung nicht immer mit dem Wort ‚Zucker', sondern in Form eines anderen Begriffs, der mit ‚-ose' endet, z.B. Maltrodextrose.

Auch beinhaltet abgepackte bzw. verarbeitete Wurst oftmals andere Substanzen, um sie haltbarer oder schmackhafter zu machen. Diese Substanzen könnten aber auch gesundheitliche Probleme nach sich ziehen. Übrigens: auch Aufschnitt war vor dem Schneiden in der Regel abgepackt und ist daher industriell verarbeitet.

Ich schlage vor, dass Du diese Art von Wurst weitestgehend meidest. In Ordnung ist hingegen Wurst, die nicht industriell verarbeitet wurde und die in größeren Stücken kommt, wie z.B. Schinken (Serano) etc. Hier macht es sich auf jeden Fall bezahlt, sich ein wenig die Etiketten durchzulesen und im Idealfall von einem Händler Deines Vertrauens zu kaufen, oder Deinem Metzger der selbst schlachtet und keine Zusätze verwendet.

Leider ist bei abgepackter Wurst bzw. bei abgepacktem Fleisch auch immer irgendwie deren Herkunft und damit Qualität fraglich, vor allem, wenn sie in großen Massen erstellt wird. An Fleischskandalen mangelt es nicht, wie Du ja weißt.

Dass abgepackte Wurst praktisch ist, ist mir natürlich bewusst. Wenn Du auf sie also aus praktischen Gründen nicht verzichten kannst, dann wähle Wurst, bei der der Zucker so weit hinten wie möglich in der Zutatenliste auftaucht. Das heißt natürlich, dass Du Dir im Supermarkt z.B. die Putenbrust verschiedener Hersteller zur Hand nehmen und die Zutatenliste lesen solltest.

Sicherlich gibt es auch im Internet die eine oder andere Empfehlung, welcher Hersteller sich bei Deiner Lieblingswurstsorte besonders hervortut, wenn es darum geht, möglichst wenig Zucker und möglichst wenig Zusatzstoffe zu verwenden.

Ja, das Einkaufen dauert damit am Anfang wohl etwas länger. Nur Du selber weißt, wie sehr Du Dein Wunschgewicht erreichen willst und ob es Dir das wert ist, am Anfang ein wenig Zeit zu investieren.

Prinzipiell gilt: Was unsere Großeltern nicht kannten oder aussprechen konnten, davon lasse im Zweifel eher die Finger davon.

Wie sieht es mit den fettarmen Wurstsorten aus, die Du immer öfter in Supermärkten findest? Du kannst diese getrost im Regal lassen. Gerade das tierische Fett ist durchaus wertvoll, auch beim Abnehmen. Fett macht nicht automatisch fett. Das hast Du ja schon im Basistraining gelernt.

Ich betone aber noch einmal gerne: alles in Maßen.

Fisch / Meeresfrüchte

Auch hier steht Dir eine große Auswahl zur Verfügung, vor allem wenn Du hoffentlich keine generelle Abneigung gegen Fisch oder Meeresfrüchte hast (was schade wäre).

Es überrascht mich immer wieder, wie lecker ein Fisch ist, den man auf dem Grill oder im Herd mit einfachsten Mitteln zubereitet hat, also z.B. nur mit Oregano und Zitronensaft (und eventuell etwas Salz). Je nachdem, wo Du wohnst, gibt es dort vielleicht auch fangfrischen Fisch aus dem Meer oder dem Fluss. Lass Dir diese Gelegenheit auf keinen Fall entgehen!

Fisch ist reich an Eiweiß und den wichtigen Omega-3 Fetten. Anstatt Dir also Omega-3 Tabletten einzuschmeißen und teures Geld dafür auszugeben, rate ich Dir lieber 1-2 Mal pro Woche richtigen Fisch essen. So bekommst Du nämlich nicht nur Dein Omega-3 Fett weg, sondern erhältst auch alle anderen guten Nährstoffe, die der Fisch so bietet, anstatt nur das isolierte Omega-3 aus den Pillen.

Gemüse & Pilze

Warum gerade Gemüse teilweise so einen schlechten Ruf als „langweiliges“ Lebensmittel hat erschließt sich mir nicht. OK, einem Fleischesser lässt schon der Gedanken an ein schönes Steak das Wasser im Munde zusammenlaufen; ich schließe mich da definitiv nicht aus. Aber das heißt nicht, dass Gemüse nicht hervorragend schmecken kann. Dies ist umso mehr der Fall, wenn Du das Gemüse mit einem schönen Stück Fleisch oder Fisch verbindest.

Neben dem guten Geschmack sind die verschiedenen Gemüse wahre Nährstoffbomben – und viele Gemüsesorten fallen noch nicht mal unter die derzeit so hoch gepriesenen ‚Superfoods‘.

Gemüse sollte praktisch *immer* auf Deinem Speiseplan stehen. Achte dabei darauf, dass Du für ein wenig Abwechslung sorgst, damit es Dir nicht ‚langweilig' wird und damit Du bei den Nährstoffen eine große Palette abdeckst. Dein Körper wird es Dir sicherlich danken.

Unter Gemüse fallen hier auch Pilze. Welch ein Hochgenuss sind auch Pilze, die saisonal und frisch aus dem Wald kommen! Gerade Pilze sind sehr gut wissenschaftlich erforscht und genießen einen exzellenten Ruf in punkto gesundheitlicher Aspekte. Und wenn Du die Gelegenheit hast, die Pilze sogar noch selber im Wald zu sammeln (vorausgesetzt, Du kennst Dich mit Pilzen aus oder hast einen Experten dabei), dann verbindest Du das Angenehme mit dem Nützlichen! (Du erinnerst Dich an das ‚Baden im Wald' der Japaner, das ich in Basistraining 2 unter ‚Sport' erwähnt hatte.)

Du kannst Dich beim Gemüse wirklich austoben, was die Vielzahl der Dir zur Verfügung stehenden Gemüsesorten anbelangt. Nur die Kartoffeln (auch Süßkartoffeln) solltest Du, wie im letzten Kapitel gelernt, weglassen. Mancher würde auch Karotten in die Kategorie der Gemüse einordnen, die man an 6 von 7 Tagen meiden sollte, um abzunehmen. Dies liegt daran, dass Karotten viel Stärke enthalten, was letztlich Zucker ist. Karotten solltest Du daher am besten im rohen Zustand essen, da sie gekocht bzw. püriert deutlich mehr Auswirkungen auf Deinen Blutzuckerspiegel haben.

Zusammen mit Fleisch oder Fisch wirst Du nicht nur Deinem Gaumen Freude bereiten, sondern Du wirst auch schnell und lange satt. Auch Deine Waage und (damit schlussendlich Du) wird sich sehr freuen.

Ich empfehle an sich, immer auf *frisches* Gemüse zurückzugreifen. Auch Tiefkühlgemüse ist aber in Ordnung. Wenn Du aus praktischen Gründen auf Gemüse aus der Dose zurückgreifen musst, dann wähle die Variante ohne Zuckerzusatz im Sud. Wenn Du keine findest, dann stelle sicher, dass Du Dein Dosengemüse vor dem Gebrauch bzw. Verzehr gründlich mit Wasser abspülst, um so viel überschüssigen Zucker wie möglich loszuwerden.

Eier

Gute Nachrichten: Eier sind jetzt wieder gut!

Lange Zeit wohl zu Unrecht verpönt, darfst Du jetzt auch wieder zu Eiern greifen und Dir ein schönes Omelett z.B. mit Gemüse und/oder Fleisch zubereiten. Eier bieten sich für die Meisten gefühlt morgens am besten an. Aber auch am Mittag ist ein Omelett natürlich etwas Feines.

Es gibt in der Tat Diskussionen um das Eigelb. Manch einer verzichtet lieber darauf und beschränkt sich beim Ei auf den weißen Teil. Bei dieser Diskussion geht es aber weniger um die Auswirkungen beim Abnehmen, als mehr um gesundheitliche Aspekte. Ich denke, dass hier noch einiges an Studien folgen wird.

Aber auch bei Eiern gilt: Nimm es nicht als Freifahrtschein, nun Eier-Fressorgien zu veranstalten. 3-4 Eier an einem Tag sollten *unter normalen Umständen* alles andere als ein Problem sein.

Erinnerst Du Dich an den 1. Ernährungsmythos, den ich Dir im 1. Basistraining mit auf den Weg gegeben hatte? Dort hieß es, dass Eier gerade zum Frühstück dafür sorgen können, dass Du abnimmst.

‚Eier am Morgen, vertreiben Kilos und Sorgen', könnte man sagen.

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte haben es zu einer Art Wiederbelebung geschafft, weg aus dem Schattendasein. Auch wenn sie nicht gerade arm an Kohlenhydraten sind, so handelt es sich um ‚langsame' Kohlenhydrate, die also nur zu einem langsamen Anstieg des Blutzuckerspiegels führen. Außerdem liefern sie wertvolles Eiweiß.

Nun verträgt natürlich nicht jeder Hülsenfrüchte. Solltest Du mit der einen oder anderen Hülsenfrucht massive Magenprobleme haben, dann macht es natürlich keinen Sinn, um des Abnehmens Willen dennoch diese Hülsenfrucht zu konsumieren. Es gibt ja auch andere Optionen.

Niemand wird alle der hier vorgeschlagenen Schlankmacher-Lebensmittel vertragen oder mögen. Daher ist eine nachhaltige Ernährung wie schon ein paar Mal erwähnt ein Stück weit etwas sehr Individuelles. Deswegen lautet hier die Devise auch: Probieren geht über Studieren.

Zu den Hülsenfrüchten zählen z.B.

- Linsen (in allen Farben)
- Bohnen (weiß und grün)
- Erbsen
- Zuckerschoten
- Kidneybohnen
- Kichererbsen
- Platterbsen

- Sojabohnen
- Lupinen

Hülsenfrüchte eignen sich auch besonders für Vegetarier oder Veganer. Für die Fleischesser stellen Hülsenfrüchte eine gute Option für einen fleischlosen Tag dar.

Da Hülsenfrüchte aber neben viel Eiweiß (was für uns gut ist, siehe später) auch einen recht hohen Kohlenhydratanteil haben, haben sie beim Abnehmen eine gewisse Zwitterstellung. Linsen verfügen über den größten Anteil an Eiweiß und den geringsten Anteil an Kohlenhydraten.

Bei Hülsenfrüchten ist es oftmals notwendig, dass Du diese korrekt zubereitest, also durch Quellen über Nacht in Wasser und anschließendem ordentlichen Kochen.

Manche Befürworter von Hülsenfrüchten plädieren dafür, jeden Tag eine gewisse Menge an Hülsenfrüchten zu essen, also um die 5 Esslöffel.

Ich selber bin ein Fan von Linsen, vor allem gelber Linsen. Das schöne ist, dass Du Linsen nicht über Nacht einweichen musst (auch wenn sich die off- und online Kochgemeinde da nicht ganz einig ist). Du kannst also direkt loslegen und hast schon nach etwa 20 Minuten eine leckere Mahlzeit mit langsamen Kohlenhydraten und viel Eiweiß.

Und weil ich diese Linsen so gerne mag, erhältst Du hier nun mein Lieblingsrezept. Dieses basiert auf einer Art Linseneintopf meiner griechischen Schwiegermutter. Das von mir angepasste Rezept ist super einfach und gleichzeitig super lecker, wie ich persönlich finde.

Rezept: Gelbe Linsen nach griechischer Art

Zutaten für 2 Personen (Bioqualität wo möglich)

- circa 150 Gramm gelbe Linsen

- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 Lorbeerblätter
- ¼ Würfel Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- Essig
- Wasser

Zubereitung

Wasche die Linsen gründlich ab, am besten in einer kleinen Schüssel, wo Du die Linsen mit den Händen ordentlich verrührst. Gib sie in einen Topf und gib etwa die doppelte Menge an Wasser hinzu.

Während Du die Linsen zum Kochen bringst, schneidest Du die Knoblauchzehe in 6-8 lange Streifen. Gib diese Streifen sowie den Gemüsebrühe-Würfel und die Lorbeerblätter in das Wasser. Gib dann zum Schluss noch nach Belieben etwas Salz und Pfeffer hinzu, sowie einen ordentlichen Spritzer Essig.

Das lässt Du nun so lange kochen, bis das Wasser verkocht ist. Bevor das Wasser komplett verkocht, prüfe ob die Linsen schon gut durch sind. Wenn sie noch ‚mit Biss' sind, dann gib mehr Wasser hinzu, bis sie weichgekocht sind.

Tipp

Du kannst das an sich so schon essen. Probiere es einfach mal. Ich finde, die Kombination aus leichtem Knoblauchgeschmack und Essig genial. Ein einfaches Essen, aber total interessant und sättigend. Optional kannst Du dann natürlich noch mit Soßen arbeiten. Du kannst aber noch etwas Wasser im Topf lassen, sodass es wie eine Art Soße ist. Meine Schwiegermutter bereitet das an sich wie eine Art Suppe zu (allerdings mit den dunkleren Berglinsen).

Ich rate Dir, nicht nur für 2 Personen, sondern für 6-8 Personen zu kochen, um für mehr als 1 Tag zu kochen. So hast Du am kommenden Tag schon was fertig, ohne kochen zu müssen.

Vergiss übrigens nicht, dass Du heutzutage auch sehr leckere Nudeln erhalten kannst, die aus Hülsenfrüchten hergestellt wurden, speziell

- Linsennudeln*
- Kichererbsennudeln*
- grüne Mungobohnennudeln*
- grüne Erbsennudeln*

(mein eigener Vorrat der oben genannten Nudeln)

Der Vorteil dieser Nudeln ist genau wie bei normalen Weizennudeln, dass sie sehr schnell in der Zubereitung sind, also unter 10 Minuten kochen müssen. Sie sind eine proteinhaltige und somit sättigende Alternative zu normalen Dickmacher-Nudeln.

„Aber die schmecken nicht...!“ höre ich hin und wieder. OK, lass mich Dir folgende Frage stellen: Wie oft isst Du die normalen Nudeln (oder auch Reis) pur, also ohne Soße, und sagst, die schmecken auch pur gut? Genau, vermutlich nie. Denn auch normale, dickmachende Nudeln aus Getreide schmecken ohne Soße langweilig. Du sollst also bei den sattmachenden Schlankmacher-Nudeln ebenfalls eine schöne Soße zubereiten, die aus dem Ganzen dann eine geschmacklich runde Sache macht.

Auch Reis kannst Du übrigens ganz gut ersetzen, indem Du z.B. auf Reisersatz* zurückgreifst, der aus der ‚Konjakwurzel’ bzw. Shirataki hergestellt wurde. Es gibt auch Leute, die schwören auf selbst gemachten Reisersatz aus Blumenkohl.

Nüsse, Kerne & Samen

Auch Nüsse sollten Bestandteil Deiner schlank machenden Ernährung sein, unabhängig davon, dass Dir in der Vergangenheit vielleicht über Nüsse etwas Negatives erzählt wurde.

Ich erinnere mich noch recht genau daran, als ich als kleiner Junge mal davon hörte, dass Wahlnüsse Krebs erzeugen können. Ich kann nicht mehr genau sagen, ob das nun 25 oder 30 Jahre zurückliegt. Aber ist es nicht krass, wie lange gewisse mehr oder weniger wahre Aspekte im Gedächtnis haften bleiben, gerade auch rund ums Thema Ernährung? Ich bin mir sicher, dass auch Du den einen oder anderen Ernährungsmythos noch mit Dir rumträgst. Zum Beispiel das Nüsse fettreich sind und deswegen dick machen würden.

Nüsse sind schon extrem lange ein Teil der menschlichen Ernährung. Sie sind also sozusagen eine Urform der menschlichen Ernährung.

Nun ist die Vorsicht bei Nüssen nicht komplett unbegründet. Nüsse beinhalten zwar oftmals die sogenannten „guten“ Fette, nämlich hochwertige, ungesättigten Omega-3 Fettsäuren; von denen haben die meisten Leute heutzutage im Vergleich zu den entzündungserregenden Omega-6 Fettsäuren zu wenig in sich. Gleichzeitig können Nüsse bei hohem Konsum und im ungünstigsten Fall wohl auch Krebs erzeugen.

Was ist dann eine geeignete Menge an Nüssen pro Tag?

Während die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 25 Gramm Nüsse pro Tag als ausreichend ansieht, so spricht die amerikanische Food & Drug Administration von 42 Gramm. Die Wahrheit liegt vermutlich also in der Mitte. Bitte beachte, dass es bei diesen Vorgaben vor allem um die Auswirkungen auf die Gesundheit geht (z.B. die Senkung des Risikos für Herzkrankheiten), nicht um das Abnehmen.

Walnüsse bestehen zu etwa 60% aus Fett. Des Weiteren enthalten sie in der Regel vergleichsweise viel Eiweiß.

Die Ballaststoffe der Nüsse halten Deinen Magen länger voll und das Sättigungsgefühl bleibt somit länger erhalten.

Es ist nicht sicher, welche ‚die beste Nuss‘ ist. Daher gilt: mischen! Denn jede Nusssorte hat seine eigenen Vorteile. Am besten greifst Du bei Deiner Wahl an Nüssen, Kernen und Samen auf die ungesalzene und rohe Variante zurück. Wenn Du roh nicht magst, dann kaufe alternativ fettfrei geröstete Nüsse.

Ein sinnvoller Mix scheint mir Mandeln, Cashew (genau genommen keine Nuss, sondern ein Kern), Macadamia und Walnuss. Das bietet Dir nicht nur einen schönen Nuss-Cocktail, sondern auch einen schönen Nährstoff-Cocktail an.

Es gibt wenig Klarheit darüber, ob Du mit den Nüssen dann eine ganze Mahlzeit ersetzen solltest, oder ob Du sie als Snack zwischendurch essen solltest. Prinzipiell gilt: Du *musst* nicht essen, wenn Du keinen Hunger hast.

Nüsse und Samen sind sehr praktisch, wenn Du mal in der Arbeit nicht zum Essen kommst oder am Morgen keine Zeit zum Frühstücken hast. Nüsse sind hier sehr schnell verfügbar und brauchen keinerlei Zubereitung. Habe sie also immer bereit, auch in Deiner Tasche bzw. Handtasche! Ich selber habe bei mir im Schreibtisch immer eine kleine Auswahl an Nüssen und auch 2-3 ungezuckerter ‚Superfoods' parat. Hier ein kleines ‚Beweisfoto':

Halte Dich aber an die vorgegebene Menge pro Tag, also *insgesamt* eine Handvoll Nüsse pro Tag. Es ist wichtig, dass Du auch bei den Nüssen nicht über die Stränge schlägst. Iss sie bewusst, statt neben der Arbeit eine Packung Nüsse liegen zu haben und dann unbewusst die halbe Packung zu

essen. Wenn Du sie als Snack zwischendurch willst, dann stelle sicher, dass es nicht mehr als eine Handvoll ist.

Im Idealfall sollten Nüsse und Samen naturbelassen sein, also nicht geröstet und auch ohne Salz. Wenn es mal nicht geht, ist es kein Beinbruch, zumal es sich hier um eher kleine Mengen handelt.

Ein weiterer Grund, warum Du Nüsse auf Deinem Speiseplan haben solltest: Die ungesättigten Fettsäuren kurbeln die Wärmeproduktion im Körper an. Und das wiederum verbrennt sozusagen automatisch mehr Kalorien. Nicht schlecht, was die Nuss so draufhat, oder?

Weitere Nüsse, die Du auf Deinem Speiseplan haben kannst sind Haselnüsse, Pekannüsse, Kokosnuss oder Paranüsse.

Samen & Kerne kannst Du natürlich auch mit einstreuen in Deinen täglichen Nuss Cocktail. Zur Verfügung stehen Dir hier z.B. die Kerne von Pinien, Sonnenblumen oder Kürbissen sowie Sesam (probiere anstatt den Samen des Sesams auch einmal die gemahlene und etwas flüssige Version, ‚Tahin'* oder ‚Tachíni' genannt).

Interessanter Aspekt am Rande: Erdnüsse sind keine wirklichen Nüsse, sondern fallen botanisch gesehen unter die Hülsenfrüchte.

Öle / Ghee

Bei den Ölen solltest Du einigermaßen sparsam umgehen, also eher löffelweise, nicht tassenweise. Der Hauptgrund ist, dass Öl sehr viele Kalorien beinhaltet.

Nichtsdestotrotz sollten die hochwertigen unter den Ölen auf keinen Fall auf Deinem Speiseplan fehlen. Empfehlenswerte Öle sind hier sicherlich ein

gutes Olivenöl und Leinsamenöl. Aber auch andere Öle sind hier in Ordnung, ganz besonders auch das Kokosnussöl* sowie das Avocadoöl*.

Um Deinen täglichen Vorteil aus den guten Inhaltsstoffen von Ölen zu erhalten, liegt die Verwendung im Salat auf der Hand. Aber auch im Frühstück oder im Gemüse lässt sich ein Löffel Öl oftmals gut unterbringen.

Zum Braten eignet sich hingegen bei Weitem nicht jedes Öl! Hier eignet sich besonders Olivenöl und sogar noch besser Kokosnussöl. Als Alternative zum Braten kannst Du auch Butterschmalz verwenden, auch bekannt als der schon ein paar Mal erwähnte Ghee*.

Achte auch darauf, dass Öle verschiedene Anforderungen haben, wie sie gelagert werden müssen. Licht, Wärme und Kontakt mit Luft (bzw. Sauerstoff) sind für das eine oder andere Öl definitiv keine guten Rahmenbedingungen, damit das Öl seine guten Eigenschaften beibehält und stattdessen unerwünschte Effekte erzeugt (z.B. das Oxidieren in der Flasche oder im Körper). Man spricht hier von den ‚instabilen' Ölen.

Es lohnt sich, ein wenig zu recherchieren, welche Öle wie gelagert werden sollten, nicht nur von Dir, sondern schon auf Seiten des Herstellers und des Supermarkts. Die Aspekte Licht und Sauerstoff lassen sich ganz gut durch die sogenannten ‚Bag in Box'-Verpackung lösen, also Licht undurchlässige Pappkartons, die innen das Öl ebenfalls Licht undurchlässig und Vakuum verpackt aufbewahren. Entnommen wird das Öl dort mit einem kleinem ‚Zapfhahn'. Diese Packungen kommen meines Wissens nach aber meistens erst bei Mengen von mindestens 3-5 Litern zum Einsatz.

Hier will ich sehr gerne auch eine kleine Empfehlung aussprechen: Unter den Bio-Olivenölen sticht meines Erachtens ganz besonders das Olivenöl der Firma Bläuel* hervor - eine in Griechenland ansässige österreichische Auswandererfamilie um Fritz Bläuel, die ein vorzügliches und prämiertes Olivenöl in der ‚Bag in Box'-Verpackung anbietet. (Meine Frau, die sich als Griechin mit Olivenölen auskennen muss, meinte beim ersten Testen des Bläuel-Olivenöls, es sei das beste, das sie jemals probiert habe.)

Recht stabile Öle sind Olivenöl, Avocadoöl und vor allem auch Kokosnussöl. Ein instabiles Öl ist das Leinsamenöl: es ist zwar sehr hochwertig, sollte aber unbedingt dunkel und vor allem kühl gelagert werden.

Auf Pflanzenöle wie Rapsöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl, Distelöl und Maisöl solltest Du meines Erachtens aus unterschiedlichen Gründen weitestgehend verzichten.

Getränke

‚Richtiges', also schlank machendes Trinken ist für Viele bei weitem nicht einfach. Zu groß ist die Versuchung, ein zuckerhaltiges Getränk zu trinken – vor allem wenn es dann auch noch fälschlicherweise als ‚gesund' oder ‚Diätgetränk' deklariert wird, nur weil es ein bisschen Grüntee oder ein paar Tropfen von einem Superfood-Extrakt enthält.

Viele Übergewichtige tappen meinem Erachten nach in diese Falle (ebenso wie die Falle des an früherer Stelle schon erwähnten übermäßigen Obstverzehrs). Die Menge an Kohlenhydraten und Kalorien, die Du so unbewusst zu Dir nehmen kannst, reicht aus, um Deine anderen Bemühungen um eine nachhaltige und schlank machende Ernährung zunichte zu machen. Nimm dazu noch den täglichen, oft reichlichen Konsum von Kaffee mit Milch und Zucker und schon kann es um Deine gute Figur geschehen sein.

Auch machen viele den Fehler, zu trinken, statt zu essen. Ich denke da an Säfte. Die Menge an scheinbar gesunden (aber leider dick machenden) Nahrungsmittel, die Du mal auf die Schnelle trinkst, würdest Du vermutlich nur selten auf Deinem Teller finden.

Was ist die Lösung, wenn pures Wasser nicht ‚schmeckt'?

Nun… zunächst einmal solltest Du Dich vielleicht fragen, warum pures Wasser so schlimm ist. Ist es nicht eine Gewohnheitssache? Dies ist vielleicht wieder ein guter Zeitpunkt Dich zu hinterfragen, wie sehr Du in der Tat Dein Wunschgewicht erreichen willst.

Aber es gibt zum Glück in der Tat Alternativen zum puren Wasser, auf die Du getrost zurückgreifen kannst. Hierzu zählt vor allem selbst gemachter grüner Tee oder auch Pfefferminz- oder Kräutertee. Strecke den Tee einfach mit Wasser. Um den Geschmack zu verstärken, kannst Du auch etwas Zitronensaft mit hineinmischen. Auch Ingwer in Form von entweder Ingwerpulver oder frischem Ingwer (in diesem Fall im Tee aufgekocht) sind vorzügliche Möglichkeiten, um mehr Geschmack zu bekommen.

Beachte: In gekauften fertigen Tees sind oft Süßungsmittel enthalten, wie z.B: Süßholzwurzel oder Brombeerblätter. Diese solltest Du während Deiner Abnehmphase an den meisten Wochentagen vermeiden.

Ein kleiner Trick: Reibe im Bedarfsfall den oberen Rand Deines Bechers bzw. Glases mit einer Zitrone ein, falls Du den Zitronensaft nicht direkt im Tee magst. Du kannst aber auch andere Lebensmittel verwenden, deren Geruch dann am Becherrand haftet. Wieso macht das Sinn? Nun, Deine Nase spielt hier eine wichtige Rolle, denn während Du trinkst wirst Du auch riechen. Interessanterweise wird Dein Gehirn den Geruch und mit dem nicht vorhandenen Geschmack des Wassers verbinden und es kommt Dir vor, als würdest Du Wasser mit Geschmack trinken.

Auch Kaffee ist mittlerweile wieder auf der Liste der erlaubten Getränke und die getrunkene Menge an Kaffee darf bei der pro Tag empfohlenen Flüssigkeitsmenge mitgezählt werden – trotz der Tatsache, dass Kaffee entwässert. Hier ist leider die Versuchung am größten, Zucker oder einen Süßstoff hinzuzugeben. Ich bin aus verschiedenen Gründen kein Freund von alternativen Süßungsmitteln wie Stevia etc., weshalb ich Dir davon abrate, zumindest solange Du noch versuchst abzunehmen. Auch Honig, in diesem Fall für den Tee, solltest Du während der Abnehmphase weglassen. An Deinem ‚Tag X', über den Du im nächsten Kapitel endlich mehr erfahren wirst, ist es dann natürlich OK.

[kleiner Exkurs

Ich bin der Überzeugung, dass Du Dich an Kaffee auch ohne Zucker und Milch gewöhnen kannst. Die Betonung liegt auf dem Wort ‚gewöhnen'.

Wie so vieles, so kann man sich auch an eine andere Art des Kaffees gewöhnen. Auch hier gilt wieder: Wie wichtig ist es Dir, Dein Abnehmziel zu erreichen, es wenigstens zu versuchen Dich daran zu gewöhnen?

Es lohnt sich hier, Dich ein wenig mit Kaffee generell zu beschäftigen, also zu Röstverfahren und zu Qualität. Vielleicht ist einfach Deine Methode, wie Du Kaffee herstellst, nicht die allerbeste? Dies gilt vor allem, wenn Du ihn in der Kanne herstellst und noch dazu, wenn Dein Pulver schon länger offen ist und seinen Geschmack eingebüßt hat.

Ich bevorzuge es, meinen Kaffee jedes Mal frisch zu mahlen. Dafür habe ich eben eine kleine Kaffeemühle und natürlich auch ganze Bohnen (die ich nach dem Öffnen so gut wie möglich verschlossen im Kühlschrank aufbewahre). Weil auch ich lieber etwas mehr Geschmack im Kaffee habe, nehme ich selbst gemachten Kaffee in der Regel in der Variante des sogenannten ‚bullet-proof coffee' zu mir (übersetzt: kugelsicherer Kaffee). Falls Du nicht schon damit vertraut bist, hier eine kurze Anleitung:

In Deinen mit der Mühle und mit nicht mehr kochendem Wasser in der französischen Presse hergestellten Kaffee gibst Du einen kleinen Löffel Kokosnussöl, sowie Zimt nach Belieben. Mixe das ordentlich mit einem Aufschäumer oder Quirl durch, damit Öl und Zimt nicht oben als dicke Schicht schwimmen. Statt dem Öl kannst Du auch einen Schuss Kokosnusswasser verwenden.

Gewöhnungsbedürftig? Mag sein, aber ich und viele andere haben uns nicht nur daran gewöhnt, sondern uns in diese Art des Kaffees geradezu verliebt!

Hier hast Du letztlich auch eine gute Möglichkeit, um andere Kaffeesorten auszuprobieren, wie z.B. den sogenannten ‚Cold Brew'-Kaffee. Hier handelt es sich um frisch gemahlenen Kaffee, den Du in der französischen Presse in kaltem Wasser über Nacht für 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lässt. Vor allem im Sommer dürfte sich das anbieten, da der Kaffee natürlich kalt getrunken wird. Durch die lange Ziehdauer und das kalte Wasser werden andere Aromen frei gegeben als bei heißem Wasser und kurzer Ziehdauer.

Auch grüner Kaffee ist einen Versuch und ein wenig Experimentieren wert. Aus Sicht der enthaltenen, guten Stoffe soll grüner Kaffee dem gerösteten Kaffee gegenüber durchaus einige Vorteile bieten können. Mancher reiht den Kaffee in seiner grünen Form sogar bei den Superfoods ein.

Auch griechischer bzw. türkischer Kaffee ist einen Versuch wert und vor allem wohl etwas für Genießer. Natürlich auch hier wieder ohne Zucker. Ich habe dazu in der Vergangenheit mal ein Video auf YouTube veröffentlicht, das Du hier auf YouTube findest.

Ende des Exkurses]

Zum Thema Alkohol

Auch wenn in manchem Abnehmprogramm der Genuss von Alkohol OK ist, solange es sich um ein Glas Wein zum Essen handelt, so will ich Dir an 6 von

7 Tagen in der Woche von Alkohol abraten (siehe mehr dazu im Kapitel ‚Tag X'). Die Gefahr ist nicht gerade gering, dass es ausartet. Leider hat Alkohol neben seinen negativen Wirkungen als Dickmacher auch die ‚Fähigkeit', Dich dazu zu verleiten, mehr davon zu trinken als geplant.

Es ist zwar nicht ganz einfach, alkoholfreie Getränke zu trinken, während die Freunde sich Bier hinter die Binde kippen. Aber es ist jetzt auch nicht so, dass es sozial unakzeptabel wäre, wenn Du keinen Alkohol trinkst.

Es hängt immer damit zusammen, wie sehr Du Dein großes Ziel des Abnehmens letztlich erreichen willst und wie sehr Du es schaffst, Dich nicht von den (in der Regel nicht böse gemeinten) Kommentaren anderer beeinflussen zu lassen. Und ehrlich gesagt ist der Konsum von Bier, Wein etc. in meinen Augen überbewertet als etwas, das einfach ‚dazu gehört' wenn man in geselliger Runde zusammensitzt.

So viel zum Thema Getränke.

Bleibt noch die Frage danach, wie viel Du am Tag trinken solltest.

Wenn Du mit Erfolg abnehmen willst, musst Du unbedingt auch darauf achten, genügend zu trinken. Jemand, der mit einem halben Liter am Tag auskommen will, der riskiert seinen Erfolg – und langfristig wohl auch seine Gesundheit.

Ich spreche hier aber von der durch Getränke zu Dir genommenen Flüssigkeit, die Du zusätzlich zu der in Nahrungsmitteln enthaltenen Flüssigkeit zu Dir nimmst. Gemüse enthält bezogen auf sein Gesamtgewicht sehr viel Wasser. Zusätzlich zu der über die feste Nahrung aufgenommene Flüssigkeit solltest Du durchaus versuchen, über den Tag verteilt mindestens 2 Liter zu trinken, idealerweise wohl sogar 3 Liter. Dies ist natürlich die Menge für jemanden, der keinen Sport betreibt. Wie erwähnt, kannst Du hier auch die durch Kaffee konsumierte Menge an Flüssigkeit hinzuzählen.

Für den einen oder anderen ist es nicht ganz einfach, sich regelmäßig daran zu erinnern, etwas zu trinken. Du brauchst es hier aber auch nicht übertreiben und alle 15 Minuten den Wecker stellen. Ein nicht ganz so schlechter Indikator ist hier sicherlich Dein Bauchgefühl, in diesem Fall besser bekannt unter dem Begriff ‚Durst'. Durst heißt aber nicht erst ein lechzendes Verlangen nach Wasser, sondern ist bereits der Gedanke an etwas zu trinken.

Vertraue auf die Signale Deines Gehirns bzw. Deines Körpers. Auch ein langsam trocken werdender Mund kann hier ein Indikator sein, Dich mal aufzumachen und ein Glas Wasser zu trinken. Ohnehin ist es dann meist auch ein guter Zeitpunkt, für ein paar Minuten vom PC-Bildschirm weg zu kommen, die Augen auf etwas Anderes zu konzentrieren und sich ein wenig zu strecken. Verbinde das Angenehme also mit dem Nützlichen…

Ein volles Glas wirst Du übrigens aller Wahrscheinlichkeit nach eher trinken als ein fast leeres. Stelle also sicher, dass Du ein volles Glas Wasser in der Nähe hast, oder noch besser eine gefüllte Karaffe etc, die locker 1 Liter aufnehmen kann.

Eine ausreichend große Menge an Flüssigkeit ist auch deshalb wichtig, weil die hier in *Kopf schlägt Bauch* beschriebene Form von Low Carb auch relativ eiweißreich ist, siehe nächster Punkt.

Proteine / Eiweiß

An dieser Stelle muss ich auch auf das Thema Proteine eingehen. Umgangssprachlich wird Protein oftmals auch Eiweiß genannt.

Es wird Dir vermutlich nicht entgangen sein, dass auch Eiweiß immer wieder auftaucht, wenn es ums Thema Abnehmen geht. Und das nicht zu Unrecht.

Natürlich geistern noch einige Mythen um das Thema Eiweiß herum. Dazu komme ich noch kurz zu sprechen.

Ohne zu wissenschaftlich werden zu wollen, solltest Du versuchen, vergleichsweise eiweißreich zu essen. Es fällt mir schwer, eine spezifische Angabe zu machen. Das liegt nicht daran, dass ich Dir nicht eine Zahl nennen könnte, wie viel Gramm Eiweiß Du am Tag zu Dir nehmen solltest. Aber wie Du vermutlich schon verstanden hast, bin ich kein Freund von festen Vorgaben, an die Du Dich dann krampfhaft klammerst und dann frustriert bist, weil Du es mal an einem Tag nicht geschafft hast, das Tagesziel zu erreichen.

Außerdem: Genau wie Kalorien zählen finde ich auch das Zählen von Eiweiß nicht als natürlich. Wer das Konzept versteht und gewissenhaft anwendet und sich auch noch von richtiger statt Möchtegern-Nahrung ernährt, der wird auch beim Eiweiß nicht zählen müssen - davon bin ich überzeugt und die Erfahrung vieler Menschen zeigt es ebenfalls.

Es kommt auch hier wieder hinzu, dass es eine individuelle Sache ist. Manch einer braucht mehr Eiweiß, manch einer braucht weniger davon. Sobald Du Sport machst und Muskelmasse zulegen möchtest, solltest Du auch mehr Eiweiß zu Dir nehmen. Da aber bei *Kopf schlägt Bauch* der Fokus auf der Ernährung liegt, nicht auf dem Sport, brauchst Du Dir hier keine übertriebenen Sorgen zu machen.

Du solltest lediglich versuchen, täglich etwas Eiweiß in Deine Ernährung mit einzubauen.

Hier die Eiweißquellen, aus denen Du Dich bedienen kannst und die Teil der Schlankmacher-Lebensmittel sind:

- Fleisch, vor allem Geflügel
- Fisch & Meeresfrüchte, vor allem Thunfisch, Forelle, Lachs, Garnelen
- Hülsenfrüchte, vor allem Linsen, weiße Bohnen, Erbsen

- Nüsse, Kerne & Samen, vor allem Erdnüsse, Kürbiskerne, Leinsamen, Pinienkerne, Cashew-Kerne

Weil Du aber vermutlich dennoch gerne eine Zahl sehen willst:

Menschen, die keinen Sport machen, liegen wohl bei einem Wert von etwa 1,0 - 1,2 Gramm Eiweiß pro Kilo Körpergewicht wohl ganz gut. Wenn Du also 70 kg wiegst, dann macht das am Tag 70 - 84 Gramm Eiweiß. Diese Menge erhältst Du z.B. aus 3 Eiern und etwa 150-200 Gramm Rindfleisch. Alternativ kannst Du natürlich entsprechend der oben genannten eiweißhaltigen Lebensmittel variieren, z.B. auch Hülsenfrüchte (normal oder in Nudelform).

Mach Dir keine Sorgen wegen Deiner Nieren. Das Eiweiß wird Dir, *wenn Du gesund bist*, nicht schaden. Solltest Du aber bekannte Nierenschäden haben, so gibt es Hinweise, dass Du 2,0 Gramm pro Kilo Körpergewicht nicht überschreiten solltest. Bitte beachte: Dies ist kein medizinischer Ratschlag.

In der Regel sind tierische Eiweiße höherwertiger, aber eben nur in der Regel. Gerade Hülsenfrüchte bieten Dir eine Menge an Eiweiß. Linsen haben den größten Anteil an Eiweiß und den geringsten Anteil an Kohlenhydraten.

Dort kannst Du aus verschiedenen Lebensmittelrubriken auswählen und die dort gelisteten Lebensmittel nach Eiweißgehalt absteigend oder aufsteigend anzeigen lassen. Das Gleiche kannst Du dort übrigens auch für die Menge an Kohlenhydraten, Kalorien und Fett machen.

Was ist mit Eiweißbrot? Lass es im Zweifel eher weg, u.a. weil bei gekauftem Eiweißbrot oftmals doch auch wieder Getreidesorten verwendet werden. Hier rate ich Dir, Dein Brot selber zu backen – allerdings natürlich nicht aus Getreide oder anderen Dickmachern.

Keine Zeit zum Brotbacken? Dann denke doch einfach an den tollen Geruch, der die Küche durchströmen wird, während das Brot im Ofen ist, sowie das tolle Erlebnis, noch warmes, selbstgemachtes Brot zu essen, auf dem Du z.B.

einen schönen Avocado-Aufstrich gemacht hast. Geeignete Brotback-Mischungen findest Du z.B. bei Dr. Almond* oder diese Brotmischung auf Amazon.

‚fettverbrennende' Lebensmittel

Sicherlich hörst auch Du immer mehr von sogenannten ‚Fatburner', die Deine Fettverbrennung ankurbeln sollen. Lass uns an dieser Stelle daher auch kurz auf diesen Aspekt eingehen.

Was steckt dahinter?

Letztlich heißt das, dass Du Deinen Stoffwechsel ankurbeln kannst, indem Du gewisse Lebensmittel zu Dir nimmst. Dadurch soll es Dir ermöglicht werden, mehr Kalorien zu verbrennen.

Es geht mir hier speziell um Nährstoffe, die in Lebensmitteln enthalten sind und nicht um irgendwelche Pillen - selbst wenn diese Pillen letztlich ein Extrakt aus einem ‚Superfood' etc. sind.

Studien können bei mindestens 80% aller behaupteten Fatburner keinerlei Wirkung nachweisen. Bei einigen von der Werbung propagierten ‚Fatburner-Wunder' haben Studien sogar eine potenzielle gesundheitliche Schädlichkeit ermittelt. Trotzdem werden immer neue „Abnehmturbos" auf den Markt gebracht. Viele sogenannte Abnehmturbos bedeuten wohl lediglich turboschnelle Gewinne für ihre Hersteller, statt den Stoffwechsel auf Trab zu bringen.

Als aufmerksamer Leser wirst Du jetzt schon festgestellt haben, dass es sich hier vor allem um künstliche Präparate handelt, die feilgeboten werden.

Jetzt kommt die gute Nachricht:

In der Tat gibt es einige Lebensmittel, die tatsächlich einen solchen Effekt haben können! Sie können die Verdauungstätigkeit im Allgemeinen oder speziell die Fettverbrennung ankurbeln, den Appetit dämpfen, bestimmte Enzyme freisetzen oder neue Ansiedlungen von Fettzellen verhindern.

Und die beste Nachricht:

Es handelt sich hier um richtige Lebensmittel, in denen diese Inhaltsstoffe zu finden sind.

Oftmals sind das z.B. Lebensmittel, die Dich buchstäblich zum Schwitzen bringen - mal mehr, mal weniger.

Es sind nicht unbedingt bestimmte Lebensmittel oder Gewürze, die sich gegenüber der Wissenschaft als Abnehmturbo erwiesen haben, sondern deren Inhaltsstoffe.

Abnemturbo Nr. 1: Capsaicin

Die Nummer Eins unter diesen Inhaltsstoffen ist das scharfe Capsaicin, bekannt aus Chilischoten oder Cayennepfeffer. Es ist in der Lage, den Appetit zu dämpfen und führt dadurch zu einer insgesamt geringeren Nahrungsaufnahme. Der Stoffwechsel wird nachweislich angeregt, die Fettverbrennung ebenso. Die Neuansiedlung von Fettzellen wird wirksam unterbunden. Es kann sich also lohnen, capsaicinhaltige Lebensmittel zu Dir zu nehmen. In folgenden Lebensmitteln findest Du Capsaicin (in aufsteigender Reihenfolge gemäß ihrem Schärfegrad):

- Gemüsepaprika Edelsüß-Pulver
- Paprikapulver (rosenscharf)
- Tabasco-Sauce
- Grüne Jalapeno-Chilis, frisch
- Sambal Olek
- Chilipulver

Beachten solltest Du natürlich, dass Allergien gegen Inhaltsstoffe wie Capsaicin vorherrschen können (wie das ja auch bei anderen Lebensmitteln der Fall sein kann, wie z.B. Meeresfrüchte). Ebenfalls musst Du aufpassen beim Verzehr dieser teilweise doch sehr scharfen Lebensmittel. Aber beides ist Dir logischerweise bewusst.

Abnehmturbo Nr. 2: Koffein

Die Nummer Zwei unter den Fettverbrennern ist der Wissenschaft nach das Koffein. Koffein hat erwiesenermaßen fettreduzierende Eigenschaften. Kaffee regt die Verdauung an. Hunderte von Studien haben den Effekt der Fettverbrennung unter die Lupe genommen. Koffein regt die Fettverbrennung und die Thermogenese an (also die Produktion von Wärme in Deinem Körper). Dadurch werden mehr Kalorien verbrannt.

Hier eine kleine Liste mit Lebensmitteln, in denen Koffein enthalten ist (denn insgesamt ist Koffein wohl in über 60 Früchten, Samen und Blättern enthalten):

- Kaffeebohne
- Teeblätter
- Kakaosamen
- Guaranasamen
- Mateblätter
- Kolanuß

Übrigens: Natürlich sollte Dir als Kaffee- und TeetrinkerIn bewusst sein, dass Du die positiven Abnehmeffekte von Koffein nicht durch den Konsum von Zucker im Kaffee oder Tee zunichtemachen solltest. Auch Milch ist nicht unbedingt hilfreich, wenn Du abnehmen willst. Das hatte ich im Kapitel zu den Dickmachern ja schon erwähnt, genauso wie meinen Kaffeetipp, den sogenannten ‚bullet-proof'-Kaffee.

Es gibt an sich noch andere natürliche Fatburner, aber diese sind nicht ganz unumstritten, weshalb ich es bei den beiden genannten und relativ gut bekannten sowie gut erforschten Kategorien belassen will. Wenn Du bei den Fettverbrennern auf Bewährtes zurückgreifen willst, dann fokussiere Dich also am besten auf Lebensmittel, die Koffein (Kaffee, grüner Tee) oder Pfeffer/Chili enthalten.

Des Weiteren haben auch die folgenden Lebensmittel einen guten Ruf als Fettverbrenner:

- scharfer Senf
- Meerrettich
- Wasabi
- Ingwer
- Zitronen
- Zimt

Es macht aber keinen Sinn, diese Lebensmittel als Chance zu betrachten, Dich beim Essen nicht an die Vorgaben in *Kopf schlägt Bauch* zu halten, in der Erwartung, dass diese ‚Fettverbrenner' das dann schon richten werden. Wenn Du dies als eine Art Schlupfloch nutzt, betrügst Du Dich am Ende des Tages nur selber!

Hier noch ein Kommentar zum Thema Abwechslung bzw. Menge der Lebensmittel:

Es braucht sicherlich keinen Überfluss an verschiedenen Zutaten, um Deine Nährstoffe abzudecken. Vielleicht reichen 10 verschiedene Zutaten aus, um z.B. beim Frühstück für ausreichend Abwechslung zu sorgen und dennoch eine gute Versorgung mit wertvollen Nährstoffen zu gewährleisten. Es muss nicht jeden Tag etwas komplett Anderes sein! Wechsle stattdessen 1-2 Zutaten.

Das ist Dir zu wenig Abwechslung? Wenn Du mal kurz darüber nachdenkst, was Du zum Frühstück isst, erkennst Du vermutlich, dass da gar nicht so viel Abwechslung drin ist. Manch einer behauptet, dass wir ohnehin an 80% der Tage immer so ziemlich das Gleiche frühstücken. (zum Thema Frühstück findest Du etwas weiter unten noch einen separaten Vorschlag, also ob Frühstücken überhaupt sein muss) Das ist per se nicht schlecht, es hat auch etwas mit Gewohnheiten zu tun, die wichtig sind für uns. Allerdings sollte es vielleicht nicht immer nur jeden Morgen ein gekochtes Ei sein. Ein bisschen mehr Vielfalt auf dem Teller, vor allem auch farbliche Vielfalt im Sinne von Gemüse schadet nicht.

Rührei ist dazu gut geeignet, weil Du hier jeden Tag ein wenig mit der kleinen aber feinen Auswahl an Lebensmitteln experimentieren kannst, besonders Gemüse, das sich gut mit Rühreiern kombinieren lässt. So kannst Du einen wöchentlichen Zyklus bilden, sodass es Dir nicht langweilig vorkommt, wenn Du dann jede Variation 1x pro Woche isst. Das ist völlig ausreichend, glaube mir! Du musst lediglich den Gedanken abschütteln, dass es eine große Vielfalt sein müsste und mit komplizierten Zutaten.

Abschließend will ich noch etwas zum Thema Portionsgrößen sagen:

Bei einer Ernährung nach dem Low Carb-Prinzip bist Du nicht darauf angewiesen, Deine Portion zu wiegen, zu messen etc. Du sollst Dich vielmehr satt essen können. Als aufmerksamer Leser hast Du bemerkt, dass ich von ‚essen' spreche, nicht von ‚fressen'.

Mein Tipp ist, von kleinen Tellern zu essen, statt von großen. Wenn Du danach immer noch Hunger hast, dann kannst Du jederzeit nachfassen. Es macht aber keinen Sinn, so lange zu essen, bis der Teller leer ist. Ich denke, unsere Eltern / Großeltern haben uns da einen Bärendienst erwiesen, als sie uns in der Kindheit anhielten, wir sollten doch bitte den Teller leer essen. (Je nachdem wo Du lebst, hast Du sicherlich schon mitbekommen, dass das Wetter auch so (nicht) schön wird, egal ob Du den Teller leer ist oder nicht.)

Es geht hier nicht so sehr um die Kalorienaufnahme, als vielmehr darum, dass ein prall gefüllter Wanst einfach mehr Leid erzeugt als Freud. Sicherlich brauche ich Dir nicht zu erzählen, dass nach einem Fressgelage der Wohlfühlfaktor meist gegen Null sinkt, egal ob Low Carb oder Junk Food.

Erhalte Dir Deine Lebensqualität, indem Du Dir angewöhnst, nur so viel zu essen wie Dein Körper braucht.

Nahrungsergänzungsmittel

Auch dies ist ein Thema, das ich natürlich an dieser Stelle kurz behandeln sollte, da sich in der Regel die Frage danach stellt.

Vermutlich gibt es vor allem 2 gängige Nahrungsergänzungsmittel, auf die ich hier eingehen sollte:

- Eiweiß-Shakes
- Greens/Superfood-Shakes

Protein-/Eiweiß Shakes

Prinzipiell bin ich ein Freund von *natürlicher* Nahrung, also so, wie sie auch in der Natur vorkommt. Und Eiweißpulver kommt meinem Wissen nach in der Natur nicht vor, es wächst also nicht auf Bäumen oder unter der Erde. Soll heißen: Es muss erst aus irgendeinem tierischen oder pflanzlichen

Lebensmittel extrahiert werden. Das muss per se nicht schlecht sein. Kritisch ist aber bei Pulvern, dass diesen in der Regel noch das eine oder andere ‚Upgrade' verpasst wird, meist in Form von Zucker oder künstlichen Geschmacksverstärkern. Und diese Zutaten solltest Du vermeiden.

Ich kann verstehen, dass viele Leute ein Eiweißpulver für sehr praktisch halten. Denn wenn sie es am Morgen nicht schaffen zu frühstücken, dann kann so ein schnell gemachter Eiweißshake schon hilfreich sein. Wenn Du aber hungrig in die Arbeit gehst und dort dann eine Stunde später über die Süßigkeiten in der Büroküche herfällst, dann ist der Eiweißshake hier wohl zu bevorzugen.

Ein Shake ab und an ist also OK, sobald es schnell gehen muss und die Alternative ein Dickmacher oder ein leerer Magen sind. Etwas Shakepulver zusammen mit einer Handvoll Nüssen in der Tasche parat zu haben, kann eines dieser kleinen ‚Erfolgsgeheimnisse' sein. Denn im schlechtesten Fall greifst Du auf Dickmacher zurück. Das wäre an sich kein Beinbruch, denn niemand ist bisher von einer einzigen Dickmacher-Mahlzeit dick geworden. Das Problem ist eher psychologischer Natur, also dass Du unter Umständen enttäuscht bist und Dich dann ‚gehen lässt'.

Wenn schon Pulver, dann stelle sicher, dass

- Du Dich für ein qualitativ hochwertiges Produkt entscheidest,
- dass es frei von Zucker und anderen unerwünschten Zutaten ist,
- und dass Du keine Gewohnheit daraus machst, ein normales Mahl für einen Shake auszutauschen (auch wenn Dir mancher Shakehersteller das empfiehlt, geht nichts über eine wirkliche Mahlzeit).

Wenn Du Dir einen solchen Proteinshake* zubereitest, ist das eine gute Möglichkeit, um einen Teelöffel von einem der hochwertigen Öle unterzumischen.

Erwarte übrigens von einem Eiweißshake nicht unbedingt, dass er eine Delikatesse ist. Ich werde sogar etwas misstrauisch, wenn ein solcher Shake geradezu lecker ist. Das könnte darauf hindeuten, dass Geschmacksverstärker enthalten sind. Diese können zwar komplett natürlich sein, wie z.B. durch echte Vanille (was sich dann aber vor allem bei Vanille in der Regel auch im Preis niederschlägt); es kann aber sein, dass es künstliche Geschmacksverstärker und/oder Süßungsmittel sind.

Eine Art Faustregel für mich ist: Je billiger der Shake, desto billiger auch die Inhaltsstoffe. Wenn Du nur das weiße von einem Ei isst, dann erwartest Du ja auch nicht, dass das lecker schmeckt.

Greens-Shakes / Superfood-Cocktails

Wie schon bei den Proteinshakes, so bin ich auch hier der Meinung, dass Du sie nicht brauchst bzw. brauchen solltest, zumindest nicht solange Du Dich an die hier beschriebene Low Carb - Ernährungsweise hältst. Denn Dein Nährstoffbedarf ist durch die große Variation an Gemüse, Fleisch, Fisch etc gedeckt.

Solltest Du dennoch darauf bestehen, Dich ‚absichern' zu wollen, nach dem Motto ‚Lieber ein paar Vitamine zu viel als zu wenig', dann gelten bei der Auswahl eines geeigneten Greens-Shakes die gleichen Anforderungen wie bei den Protein-Shakes:

Entscheide Dich

- für ein qualitativ hochwertiges Produkt,
- das frei von Zucker und anderen unerwünschten Zutaten ist.

Auch hier gebe ich Dir gerne eine Empfehlung an die Hand: der Athletic Greens Superfood bzw. Greens Cocktail

Zugegeben, die von mir vorgeschlagenen Shakes fallen nicht in die Kategorie der ‚Billig-Shakes'. Aber wenn Du Dich schon für Nahrungsmittelergänzung entscheidest, die Du ab und an verwendest, dann sollte es sich wirklich um Produkte handeln, die Dir helfen anstatt Dir zu schaden.

Die einfachste Möglichkeit dürfte aber sein, Dich nach dem hier beschriebenen Konzept zu ernähren. So kannst Du Dir das Geld sparen.

Wenn Du dennoch daran interessiert bist, einen Blick darauf zu werfen:

Auf der offiziellen Webseite von Athletic Greens* findest Du generelle Informationen zum Superfood Cocktail von Athletic Greens.

Sonstiges

Es gibt noch 2 weitere Nahrungsergänzungsmittel, die Du meines Erachtens auf dem Radar haben solltest:

Omega 3

Wenn Du partout keinen Fisch oder andere Omega 3-haltige Lebensmittel isst, dann kann es durchaus Sinn machen, Omega 3 durch ein Supplement zu Dir zu nehmen. Auch hier empfehle ich Dir das entsprechende Produkt von Athletic Greens*.

Vitamin D3 (+K2)

Wenn Du Dich sehr selten im Freien aufhältst und dadurch nur wenig Sonnenlicht zu sehen bekommst, kann es durchaus Sinn machen, dass Du Dein Vitamin 3 durch ein Supplement zu Dir nimmst. Auch hier bietet Athletic Greens ein hochwertiges Produkt* an – als Geschenk bei der Erstbestellung des Greenspulvers AG1!

Die Sache mit dem Kochen

Vorher hatte ich schon einmal erwähnt, mehr als nur 1 Portion zu kochen, sobald Du Dich ans Kochen machst. Einer der häufigsten Einwände, die ich mitbekomme ist, dass das Kochen für Viele zu viel Zeit in Anspruch nehme.

Mache es wie beim Einkaufen: Wenn Du zum Einkaufen gehst, kaufst Du ja auch in der Regel für mehrere Tage ein, idealerweise sogar für eine ganze Woche. Warum also nicht für 2-3 Tage kochen, statt sich jeden Tag in die Küche zu stellen?

Ich lebe auch nicht hinter dem Mond und bin ein beschäftigter Mensch, deswegen weiß ich, wie schwer dieses Argument des Zeitaufwands wiegt. Die Alternative ist dann leider etwas ‚Schnelles', das man sich irgendwo bestellt oder im Supermarkt um die Ecke holt, das aber leider eher ein Dickmacher ist. Wenn Du es schaffst, für mehrere Tage zu kochen und das dann im Kühlschrank oder Gefrierfach aufbewahrst, dann tust Du Dir hier in der Regel einen großen Gefallen.

Und wenn Du das Kochen dann noch als eine Art familiäres oder gesellschaftliches Ereignis ansiehst (z.B. Kochen mit Freunden), dann gehörst Du zweifelsfrei zu den Gewinnern, die es zu beneiden gilt.

Wie an anderer Stelle schon einmal erwähnt, möchte ich Dich noch einmal dazu animieren, in Deiner Tasche für den Notfall immer eine Ration eines Nuss- und Samenmix zu haben. Das ist wirklich nicht schwer zu bewerkstelligen, und Du wirst sehen, dass Dir diese sehr wertvoll sein wird, denn es gibt immer wieder diese Situationen, wo es schnell gehen muss und Du keine Zeit zum Kochen hast.

Auch etwas hochwertiges Eiweißpulver dabei zu haben, kann nicht schaden. Wie gesagt: Es geht hier um den ‚Notfall', in dem Du Dich dann ansonsten beim Metzger oder Bäcker über etwas hermachen würdest, das Deinem Ziel

des Abnehmens definitiv nicht zuträglich wäre. Ein Sicherheitsnetz ist nicht nur im Zirkus eine gute Idee.

Gratuliere!

Du hast soeben das Kapitel ‚Schlankmacher' erfolgreich hinter Dich gebracht. Du weißt nun,

- dass Du getrost Fleisch und Eier essen kannst, und es hilft Dir sogar beim Abnehmen,
- dass Du beim Trinken unbewusst sehr viel falsch und Deine ganzen Bemühungen zunichtemachen kannst,
- dass Du Nahrungsergänzungsmittel nicht unbedingt brauchst, diese dann aber unter qualitativen Gesichtspunkten auswählen solltest, nicht aufgrund des Preises.

Mach Dir auch hier keine Sorgen, wenn Du diese Informationen nicht gleich nach dem ersten Mal auswendig kannst. Gehe sie in aller Ruhe noch einmal durch, mache Dir Notizen und drucke Dir das Wichtigste bei Bedarf aus. Du wirst sehen, dass es Dir bei konsequenter Anwendung schon bald in Fleisch und Blut übergehen wird.

Hier noch einmal ein extrem wichtiger Aspekt, den ich nicht oft genug betonen kann:

Versuche, Deine Erwartungen in einem realistischen Rahmen zu halten!

Wenn Du in einer Woche 2 oder mehr Kilos abnehmen solltest, vor allem in den ersten Wochen, dann freue Dich einfach darüber. Sei Dir aber bewusst, dass das über dem ist, was zu erwarten ist und dass es in diesem Tempo so nicht ewig weitergehen kann und wird. Wenn Du in einer Woche ein halbes Kilo loswirst, dann bist Du total im Soll. Auch wenn es mal ‚nur' 300 Gramm sind statt gleich ein komplettes Kilo, dann ist das immer noch ein guter Erfolg.

Und mittlerweile hast Du ja auch gelernt, dass selbst Stillstand dazu gehört, sogar wenn es für ein paar Wochen sein sollte.

Zum Thema **Stillstand auf der Waage** will ich an der Stelle aber noch einen Tipp geben:

intermittierendes Fasten

Prinzipiell zahlt sich Geduld aus, zumindest in der Regel und wenn man einem vernünftigen Ernährungskonzept folgt. Das ist bei *KSB* gegeben. Insofern: nicht gleich nach 1 Woche aufgeben, auch nicht nach 1 Monat.

Was aber, wenn es dennoch mal eine ganze Weile nicht mehr mit dem Gewicht bergab geht, wo man doch sonst alles richtig macht?

Nun, es können hier natürlich auch Faktoren wie Stress oder Schlafmangel eine Rolle spielen. Aber wenn Du tiefenentspannt und ausgeschlafen bist und immer noch ein Plateau erlebst, dann könnte das sogenannte intermittierende Fasten für Dich einen Versuch wert sein.

Hier gibt es 3 erprobte Methoden:

- 5:2
- 16:8
- 20:4

Diese möchte ich Dir nachfolgend kurz erläutern:

Die 5:2 Methode

Wenn ich mich nicht täusche, geht diese auf den schwedischen Arzt Dr. Andreas Eenfeldt zurück, auch genannt der ‚DietDoctor'.

Hier ernährst Du Dich an 5 Tagen in der Woche normal nach dem hier in *KSB* präsentierten Konzept, und an 2 Tagen fastest Du.

Was heißt ‚fasten'?

Fasten heißt nicht ‚nichts essen'. Männer können an diesen Fastentagen 600 Kalorien zu sich nehmen, und Frauen 500. Welche Tage Du Dir zum Fasten aussuchst, ist Dir überlassen. Es sollte nur nicht 2 Tage hintereinander gefastet werden.

Auf den Tag X solltest Du während dieser Phase zuerst einmal verzichten. Experimentieren schadet aber nicht.

Die 16:8 Methode

Hier handelt es sich um die beliebteste Version des intermittierenden Fastens, vermutlich auch, weil sie am leichtesten anzuwenden ist.

Du hast ein Zeitfenster von 8 Stunden, in dem Du normal isst. Und in den restlichen 16 Stunden fastest Du. Soll heißen: Das Frühstück fällt in dem Fall weg (was für Viele vielleicht ohnehin oftmals passiert), abgesehen von einem kalorienfreien Getränk (kann auch Kaffee sein, aber dann schwarz). Das Mittagessen solltest Du dann gegen 12.00 Uhr Mittag einnehmen und das Abendessen bis spätestens 20.00 Uhr. Bei beiden kannst Du ganz normal gemäß dem Prinzip von *KSB* essen, also bis Du satt bist. Gefastet wird dann wieder von 20.00 Uhr bis 12.00 Uhr Mittag des nächsten Tages.

Diese Methode kannst Du so vielen Wochentagen anwenden, wie Du willst. Theoretisch gilt: an je mehr Tagen, umso erfolgsversprechender.

Auch hier gilt: Zu Beginn erst einmal dann den Tag X weglassen.

Die 20:4 Methode

Deutlich strenger als die 16:8 geht es hier zu, denn letztlich hast Du hier nur ein Zeitfenster von 4 Stunden jeden Tag, an denen Du nicht fastest. Ansonsten ist es wie die 16:8 Methode

Das ist natürlich keine abschließende Liste der Methoden für intermittierendes Fasten, aber ein Anfang. Versuche es einfach mal bei einem hartnäckigen Stillstand, oder auch einfach mal einen Tag intermittierendes Fasten zwischendrin ‚einwerfen'.

[Mein Dank für diesen Input geht an das LCHF-Deutschland Magazin, das ich meinen *KSB*-Teilnehmern sehr ans Herz legen kann. Mehr Informationen unter lchf-deutschland.de]

Meine dringende Bitte an Dich zum Abschluss dieses Kapitels:

Sei entspannt, gehe mit Freude und normalen Erwartungen an die Sache. Gib Deinem Körper etwas Zeit, denn er hat nun mit einer enormen Umstellung zu kämpfen, nach Jahren des Raubbaus den die Meisten in der Regel an ihm betrieben haben.

Ach ja: Wie im Basistraining beschrieben, widerstehe bitte der Versuchung, Dich täglich zu wiegen.

Fleißaufgabe

Auch heute habe ich natürlich wieder eine Fleißaufgabe für Dich.

- Mache eine erneute Bestandsaufnahme bei Dir zu Hause und an Deinem Arbeitsplatz. Wie viele satt- und schlank machende Lebensmittel gibt es dort bereits?
- Unternimm Deinen ersten ‚Großeinkauf'. Soll heißen: Gehe einkaufen, sodass Dein Kühlschrank für eine komplette Woche mit schlankmachenden Lebensmitteln gefüllt ist. Ein Großeinkauf wird es Dir leichter machen, unter der Woche dann nicht auf die überall lauernden Dickmacher zurückgreifen zu müssen, weil Du keine guten Lebensmittel zur Hand hast. Zugegeben: Die ersten paar Male kann Dir das schwerfallen und etwas Zeit in Anspruch nehmen. Aber schon nach ein paar Mal solltest Du den Dreh raushaben und wissen, welche Lebensmittel Du brauchst und wo Du sie in Deinem Supermarkt am schnellsten findest. Nimm Dir auch die Zeit, die Zutatenlisten zu lesen. Sei auf einen gewissen ‚Frust' vorbereitet, denn Du wirst Dir plötzlich bewusst, viele mehr oder weniger natürliche Zusatzstoffe unser Essen hat…
- Jedes Mal, wenn Du kochst, nimm Dir vor, nicht nur für 2 Personen sondern für 6-8 Personen zu kochen, um für mehr als 1 Tag zu kochen. So hast Du am kommenden Tag schon was fertig, ohne kochen zu müssen. Es ist nicht schlimm, an 2 Tagen in Folge das Gleiche zu essen, zumal es sich ja hier um leckere Zutaten handelt.
- Mache Dir wieder kurz die beiden Gedanken bewusst, die Dich von vorne herein am Erfolg hindern werden: „das wusste ich schon", und „das funktioniert nicht".
- 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.

Bonus (Rezeptsammlung & Lebensmittelliste)

Ich finde, heute hast Du Dir einen kleinen Bonus verdient. OK, genauer gesagt zwei.

Bonus Nr. 1

An sich ist meine Hoffnung bei *KSB*, dass die Teilnehmer nicht unbedingt Rezepte brauchen. Vielmehr erhoffe ich mir, dass Du als Teilnehmer basierend auf der Liste mit den Schlankmachern selber entscheidest, was Dir schmeckt und dann auch ein wenig kreativ wirst. Für mich bedeutet das, frei zu sein.

Ich kann aber verstehen, wenn Du gerne ein paar Inspirationen haben möchtest. Für mich als 'Einzelkämpfer' ist es etwas schwierig (und finanziell auch nicht zu stemmen), eine große Rezeptdatenbank zu erstellen.

Weil ich aber meinen *KSB*-Teilnehmern so weit wie möglich helfen will, ihren Traum des Abnehmens zu verwirklichen, lasse ich zumindest nichts unversucht. Daher habe ich mich im Internet mal umgeschaut. Und tatsächlich bin ich auf eine Webseite gestoßen, die für Dich von großem Nutzen sein könnte.

Es geht dabei um diese Webseite hier:
http://www.teilnehmer-kochbuch.de/

Die Webseite ist sicherlich keine Augenweide. Aber darum geht es ja nicht.

Bei dieser Webseite handelt es sich um ein privates Projekt einer Dame, die am nicht ganz unbekannten BodyChange-Programm teilgenommen hat (Du kennst es vermutlich, das Programm mit Detlef Soost als Zugpferd).

BC und *Kopf schlägt Bauch* sind sich von der Ernährungsphilosophie her sehr ähnlich, denn beide beruhen auf dem erfolgreichen Low bzw. Slow Carb Prinzip, inkl. der Hinzufügung hochwertiger Fette und Eiweiß. Dort spielen auch Hülsenfrüchte trotz der an sich eher hohen Menge an Kohlenhydraten eine Rolle.

Langer Rede kurzer Sinn:
Die Rezepte, die Du dort findest, dürften weitestgehend mit dem, was ich in *Kopf schlägt Bauch* vorschlage, konform sein.

So hast Du nun also eine große Rezept-Datenbank, durch die Du Dich inspirieren lassen kannst.

Bonus Nr. 2

Weil ich weiß, dass gerade dieses Kapitel zu vielen Fragen rund um die an den meisten Tagen ‚erlaubten' und ‚nicht erlaubten' Lebensmittel führen dürfte, habe ich für Dich unten eine Lebensmittel-Liste zusammengestellt.

Ich kann Dir sagen, das war *eine Menge* Arbeit, alleine diese Liste zu erstellen! Aber ich war mir sicher, dass Du Dich darüber freuen wirst, um Deine Bemühungen so gut wie möglich ins Rollen zu bringen.

Auch hier appelliere ich wieder an Deine Fairness: Teile diese Liste bitte nicht mit Anderen. Wenn Du Ihnen etwas Gutes tun willst, verweise sie auf *Kopf schlägt Bauch*. Außerdem ist ohnehin fraglich, wie sinnvoll eine aus dem Sinnzusammenhang gerissene Liste mit Lebens- und Nahrungsmitteln ist.

Die Liste findest Du unten.

Wichtiger Hinweis

Die folgende Liste ist eine Auswahl gängiger Schlank- und Dickmacher. Es ist praktisch unmöglich, hier alle Lebensmittel und Nahrungsmittel aufzuführen.

Du findest erst die Lebensmittel, die an allen Tagen OK sind (grüne Überschrift). Weiter unten (rote Überschrift) dann findest Du die Nahrungsmittel, auf die Du an 6 von 7 Tagen verzichten solltest, die Du also an Deinem ‚Tag X' problemlos konsumieren kannst.

Bedenke: Diese Vorgaben sind gültig, solange Du noch abnehmen willst. Sobald Du Dein Wunschgewicht erreicht hast, musst Du die Ernährung etwas anpassen, also an 1-2 Tagen ab und an ein paar der ‚Dickmacher' essen. So sorgst Du dafür, dass Du nicht weiter abnimmst, sondern Dein Gewicht hältst. Hier musst Du einfach ein wenig experimentieren.

Lebensmittel, die an allen Tagen OK sind

Gemüse(-produkte), auch gefroren inkl. daraus hergestellter Saft

Artischocken
Auberginen
Avocados (= Fettverbrenner)
Blattspinat
Blumenkohl
Champignons
Chili / Chilischoten (= Fettverbrenner)
Dosengemüse (abspülen, da oft Zucker im Sud)
Feldsalat
Fenchel
Frühlingszwiebeln

Gemüse (abspülen, wenn Dosengemüse, da oft Zucker enthalten)
Gemüsebrühe (ohne Zucker)
Gemüsesaft (ohne Zucker)
Gewürzgurken (abspülen)
Grünkohl
Hokkaidokürbis
Ingwer (= Fettverbrenner)
Kapern
Karotten
Karottensaft (ohne Zucker)
Knoblauch
Kohl (alle Kohlsorten)
Kohlrabi
Kohlrüben
Lauch
Mais (nur Gemüsemais, abspülen wenn Dosenmais, da oft Zucker im Sud)
Meerrettich (= Fettverbrenner, pur (=ohne Sahne), minimaler Zuckerzusatz OK, wenn weit hinten in der Liste der Zutaten)
Möhren
Möhrensaft (ohne Zuckerzusatz)
Mohrrüben
Mungobohnen
Mungobohnen-Keimlinge
Paprika
Petersilienwurzel
Pfifferlinge
Pilze

Porree
Radicchio
Radieschen
Rosenkohl
Rote Beete
Rotkohl (ohne Apfel und Zucker)
Rüben
Rucola
Salat (alle Sorten)
Salatgurken
Sauerkraut (ohne Zucker)
Schalotten
Schwarzwurzel
Senfgurken (abspülen)
Shiitake
Sojasprossen
Spargel (weiß + grün)
Spinat (pur, kein Rahmspinat)
Steckrüben
Tiefkühlgemüse (ohne Zucker)
Tomaten (frisch)
Tomaten (getrocknet)
Tomatenmark
Tomatensaft (ohne Zucker)
Tomatensoße (ungesüßt)
Trüffel
Weißkohl

Wirsing
Zucchini
Zwiebeln

Hülsenfrucht(-produkte)

Bohnen (alle Sorten)
Erbsen (alle Sorten)
Falafel (am besten selbst gemacht und nur wenn aus Mehl, das z.B. aus Kichererbsen besteht)
Glasnudeln (nur die aus Mungobohnen oder aus Erbsen)
Hülsenfrüchte
Kichererbsen
Kichererbsen-Mehl
Kichererbsen-Nudeln
Kidneybohnen
Linsen (alle Sorten)
Linsenmehl*
Linsen-Nudeln*
Lupinen
Sojabohnen
Zuckerschoten (hier handelt es sich um eine Erbsensorte)

Nüsse, Samen, Kerne, Mehlersatz

Chiasamen*
Flohsamen / Flohsamenschalen (Natur, 1 Handvoll Nüsse/Samen am Tag)
Hanfmehl (Natur, Mehlersatz, wird zur Handvoll Nüsse am Tag gezählt)

Haselnüsse (Natur, 1 Handvoll Nüsse/Samen am Tag)
Kichererbsenmehl* (Mehlersatz)
Kokosmehl* (Mehlersatz)
Kokosmilch* (Zutaten: nur Kokosnuss und Wasser, minimaler Anteil von Guarkernmehl OK)
Kokosnuss (Kokosnuss ist an sich keine 'Nuss')
Kokosraspeln
Konjaknudeln* (achte darauf, dass sie keine Dickmacher-Zutaten beinhalten)
Konjakreis* (achte darauf, dass er keine Dickmacher-Zutaten beinhaltet)
Kürbiskerne (Natur, 1 Handvoll Nüsse/Samen am Tag)
Leinsamen (Natur, 1 Handvoll Nüsse/Samen am Tag)
Leinsamenmehl* (Natur, 1 Handvoll Nüsse/Samen am Tag)
Linsenmehl* (Mehlersatz)
Macadamianüsse (Natur, 1 Handvoll Nüsse/Samen am Tag)
Mandelmehl* (Natur, 1 Handvoll Nüsse/Samen am Tag)
Mandelmus* (ohne Zucker, 1 Handvoll Nüsse/Samen am Tag)
Mandeln (Natur, 1 Handvoll Nüsse/Samen am Tag)
Mohn (1 Handvoll Nüsse/Samen am Tag)
Nüsse (Natur, 1 Handvoll Nüsse/Samen am Tag)
Paranüsse (Natur, , 1 Handvoll Nüsse/Samen am Tag)
Pekannnüsse (Natur, , 1 Handvoll Nüsse/Samen am Tag)
Pinienkerne (Natur , 1 Handvoll Nüsse/Samen am Tag)
Pistazien (am besten Natur, 1 Handvoll Nüsse/Samen am Tag)
Sesam / Sesamsamen (1 Handvoll Nüsse/Samen am Tag)
Sesammus / Tahin* (ohne Zucker, 1 Handvoll Nüsse/Samen am Tag)
Sonnenblumenkerne (Natur, 1 Handvoll Nüsse/Samen am Tag)

Walnüsse (Natur, 1 Handvoll Nüsse/Samen am Tag)

Wurst und Fleisch

Bei Fleischfertigwaren gilt: möglichst ohne Zuckerzusatz, wenn dann weit hinten in der Zutatenliste
Bacon
Beef Jerkey (= getrocknetes Rindfleisch)
Bifi oder ähnliche Produkte (pur, also ohne Teig außen rum)
Bouletten (ohne Mehl etc., daher am besten selber machen)
Brat(-huhn)
Bratwurst / Bockwurst
Cabanossi oder ähnliche Produkte
Chorizo oder ähnliche Produkte
Depreziner oder ähnliche Produkte
Dönerfleisch (pur, also kein Fladen und keine auf Milch basierende Soße)
Ente
Fleisch (alle Sorten)
Fleischkäse (ohne Sahne/Joghurt)
Fleischwurst
Frikadellen
Gans
Geflügel
Grillfleisch (ohne Zucker, wenn nicht selbst mariniert)
Grillhähnchen (mit Haut OK)
Gyros (pur, also kein Fladen/Brot und keine auf Milch basierende Soße)
Hackfleisch

Hähnchen / Huhn
Hirsch
Kalb
Kassler
Lamm
Leber
Leberkäse
Leberwurst (ohne Sahne)
Mett / Mettwurst
Nürnberger Würste
Pfefferbeißer oder ähnliche Produkte (möglichst ohne Zuckerzusatz, wenn dann weit hinten in der Zutatenliste)
Pute (Haut OK)
Rind
Salami oder ähnliche Produkte
Schinken, roh & gekocht
Schwein
Speck
Trockenfleisch
Wiener Würste
Wild
Wurst
Würstchen aller Art

Fisch & Meeresfrüchte

Fisch (alle Sorten, inkl. Konservenfisch, ohne Zucker und Panade aus Getreide, Mais, Reis etc)
Frikadellen aus Fisch (ohne Dickmachermehl aus Getreide, Mais, Reis, etc; daher besser selber machen)
Garnelen
Hummer
Kalamari (ohne Panade aus Dickmacher-Mehl von Getreide, Mais, Reis, etc)
Kaviar
Krabben
Langusten
Muscheln (alle Sorten, OK wenn in Wein gekocht, da der Alkohol weitestgehend verkocht)
Rollmops (ohne Panade aus Dickmacher-Mehl, ohne Zucker)
Scampi
Sepia
Shrimps
Thunfisch (eingelegt in Wasser, in eigenen Saft oder Öl (Sonnenblumen- oder Rapsöl wg. hoher Omega 6-Werte nach Möglichkeit vermeiden))
Tintenfisch (ohne Panade aus Dickmacher-Mehl von Getreide, Mais, Reis, etc.)
Wasserschnecken

Gewürze / Kräuter / Essig

Balsamico (hell)

Balsamico-Essig (im Idealfall ohne Zucker, andernfalls sehr sparsam verwenden)
Essig (wenn ohne Zucker, Obst oder andere nicht konforme Bestandteile)
Gewürze (alle Sorten, auch gefroren)
Gewürzmischungen (ohne Zucker, oder zumindest am Ende der Zutatenliste)
Kräuter (alle Sorten)
Pfefferminze
Vanille (Schoten & ungesüßtes Pulver)
Vanillearoma (Natur)
Zimt (= Fettverbrenner)

Zitrusfrüchte

Limetten
Zitronen (= Fettverbrenner)

‚Fettverbrenner'

Avocado
Chili / Chilischoten
Eier
Ingwer
Senf (möglichst scharf und ohne Zuckerzusatz, andernfalls weit hinten auf der Zutatenliste)
Zimt

Limetten
Dijonsenf (notfalls auch mit etwas Zucker OK, da die Schärfe als Fettverbrenner überwiegt)
Tabasco (auch mit etwas Zucker OK, da die Schärfe als Fettverbrenner überwiegt)
Wasabipaste* (auch mit etwas Zucker OK, da die Schärfe als Fettverbrenner überwiegt)
Grüntee

Nudelersatz

Glasnudeln (nur wenn aus Mungobohnen oder Erbsenstärke)
Linsennudeln*
Kichererbsennudeln*
Erbsennudeln*
Mungobohnennudeln*

Getränke

Eiweißshake* (ohne Zucker, generell: begrenzt und nur wenn es ausnahmsweise schnell gehen muss und die Alternative zwangsweise ein leerer Magen oder ein Dickmacher wäre)
Grüntee (= Fettverbrenner)
Kaffee (grün oder geröstet)
Kräutertees (ungesüßt, auch kein Zuckerersatz)
Limonade (nur selber gemacht, also mit Wasser + Zitrone, ohne Zucker)

Tee (alle Sorten, vor allem Reinsorten; vermeide Süßungsmittel wie Süßholzwurzel oder Brombeerblätter)
Wasser

Brot / Brotersatz

Brotersatz* (wenn z.B. aus Linsenmehl hergestellt) oder diese Brotmischungen auf Amazon*
Bohnenbrot ("Böhtchen")
Flohsamenbrot ("Flöhtchen")
Falafel (wenn nicht aus Dickmacher-Mehl, sondern z.B. aus Kichererbsenmehl)
Knäckebrot (wenn z.B. aus Linsenmehl gemacht)

Soja / Sojaprodukte

Sojaprodukte (nur wenn gegärt: Nato, Miso, Tempeh)
Sojasauce (ohne Zucker)
Sojasprossen

Säfte

Gemüsesäfte (ohne Zucker), verschiedenste Sorten, wie z.B. Karottensaft oder Tomatensaft, experimentiere mit Geschmackskombinationen, ideal um 'fadem' Wasser Geschmack zu geben, allerdings mehr Wasser als Gemüsesaft

Butter / Öl / Fett

Butter (an sich OK, aber lieber Ghee)
Butterschmalz / Ghee*
Erdnussöl*
Haselnussöl*
Kokosöl/-fett*
Kräuterbutter (ohne Zucker, an sich OK, im Zweifel eher weglassen, außer basierend auf Ghee)
Kürbiskernöl*
Leinöl*
Margarine (im Zweifel aber eher weglassen, da Weichmacher enthalten sind, dann lieber auf Butter / Ghee zurückgreifen)
Öl
Olivenöl*
Sesamöl*
Walnussöl*

Soßen und Pasten

Barbecuesoße (ohne Zucker, am besten selber machen)
Currypaste (ohne Zucker)
Dijonsenf (= Fettverbrenner, notfalls auch mit etwas Zucker OK da Schärfe als Fatburner überwiegt)
Ketschap (ohne Zucker, am besten selber machen)
Marinade (ohne Zucker, am besten selber machen)

Mayonnaise (ohne Zucker, am besten selber machen)
Sambal Olek (ohne Zucker)
Senf (ohne Zucker, gerne scharf denn v.a. dann Fettverbrenner)
Soßen (ohne Zucker, am besten selber machen)
Tabasco (= Fettverbrenner, auch mit etwas Zucker OK, da die Schärfe überwiegt)
Wasabipaste* (= Fettverbrenner, notfalls auch mit etwas Zucker OK, da die Schärfe überwiegt)

Milchersatz

Mandelmilch* (ohne Zucker)
Kokosmilch* (wenn nur aus Kokos und Wasser, minimaler Anteil von Guarkernmehl OK)
Lupinenmilch*

Milchprodukte

Parmesan (zum Würzen in geringen Mengen, 1 EL)

Alkohol

nur in kleiner Menge zum Kochen
Weißwein
Rotwein

Süßungsmittel / Zuckerersatz

Xylit* (Xucker) und Erythrit (Xucker light): nach derzeitigem Stand das einzige Süßungsmittel, das Du zu Dir nehmen kannst, ohne dass es Deinen Abnehmerfolg im Wege steht

Sonstiges

Backkakao (entölt, ungesüßt)
Backpulver (Grenzfall, da es auch Getreide oder Mais und oft auch Vanilin als Süßungsmittel enthält)
Eier in allen Formen (= Fettverbrenner)
Eiweißshake* (ohne Zucker, generell: begrenzt und nur wenn es ausnahmsweise schnell gehen muss und die Alternative zwangsweise ein leerer Magen oder ein Dickmacher wäre)
Gemüsebrühe (ohne Zucker, z.B. von Maggi, am besten aber selbstgemacht)
Hefe (nur wenn zum Backen verwendet)
Kakao (ungesüßt, entölt, 100% Kakao)
Kokosmilch* (nur aus Kokosnuss und Wasser, in Maßen; NICHT auf Nussration anrechnen)
Konjak-Nudeln/Konjak-Reis* (in Maßen, wenn nichts unkonformes drin ist, wie z.B. Hanffasern)
Natron
Nori-Blätter*
Oliven (Sud abspülen; Achtung bei Füllungen)
Orangenabrieb (im Tee okay)

Shiratake-Nudeln / Shiratake-Reis* (in Maßen, wenn nichts anderes unkonformes drin ist, z.B. Hanffasern)
Süßer Senf (OK, da ohnehin nur in sehr kleinen Portionen zum Würzen verwendet)
Trockenhefe (nur wenn zum Backen verwendet)

nur am ‚Tag X'

Süßungsmittel (natürlich & synthetisch)

Acesulfam
Agavendicksaft
Ahornsirup
Aspartam
Brombeerblätter (wird zum Süßen verwendet)
Cyclamat
Dextrose
Erythrit
Fructose
Glucose
Honig
Isomalt
Kokosblütenzucker
Lachit
Lactose
Maltid

Maltose
Mannit
Neohesperidin
Saccharose
Saccharin
Sirup
Sorbit
Stärke
Stevia
Steviablätter
Süßholzwurzel
Süßstoffe
Thaumatin
Topinambur / -mehl (wird zum Süßen verwendet)
Vanillezucker / Vanillin
Zellulose
Zichorien / -wurzel (wird zum Süßen verwendet)
Zucker / Haushaltszucker (weiß + braun)

Alkohol

Bier (alle Sorten, auch alkoholfrei und Pesudobier wie Malzbier)
Liköre
Portweine
Rotweine (außer zum Kochen, da der Alkohol verkocht
Rum
Schnäpse
Sekt (auch alkoholfrei)

Wein (alle Sorten, außer zum Kochen, da der Alkohol verkocht)
Weißweine (alle Sorten, außer zum Kochen, da der Alkohol verkocht)
Wodka

Getreide / Pseudogetreide / Mehl / Nudeln etc.

Amarant
Buchweizen / -mehl
Couscous / Kuskus
Dinkel / -mehl
Gerste
Gerstengrütze
Glasnudeln (wenn nicht aus Mungobohnen und/oder Erbsenstärke hergestellt)
Graupen
Guarkernmehl (außer wenn in sehr geringen Mengen Bestandteil von z.B. Kokusnussmilch)
Hafer
Haferflocken
Hafermilch
Hefeweizen
Hirse
Johannisbrotkernmehl
Kartoffeln / Kartoffelmehl
Kastanien / Wasserkastanien
Maismehl
Maisprodukte (Gemüsemais OK, aus der Dose abspülen)
Maisgrieß

Maismehl
Maronen / Maronenmehl
Mehl (aus jedwedem Getreide, Mais oder Reis)
Müsli (wenn auf Getreideprodukten und/oder Obst basierend)
Nudeln (wenn aus Dickmachern wie Getreide, Mais, Reis etc. gemacht)
Pfeilwurzelstärke (grenzwertig, lieber nur in kleinen Mengen)
Quinoa
Reis / Reismehl
Roggen / Roggenmehl
Seitan
Sojamehl
Süßkartoffeln
Stärke
Tapioka / Tapiokamehl
Teffmehl
Topinambur / Topinamburmehl
Traubenkernmehl
Vollkorn / Vollkornprodukte
Weizen / Weizenmehl
Zwerghirse

Obst (inkl. Beeren) + daraus hergestellter Saft

alle Sorten von gängigem oder weniger gängigem Obst generell nicht, wegen dem Fruchtzucker, Vitamine kommen durch das Gemüse.
Rosinen
Trockenobst (gezuckert und ungezuckert)

Butter / Öl / Fett

Butter (Grenzfall, lieber auf Ghee ausweichen)

Soßen und Pasten

Maggi oder ähnliche Produkte
Kräutermischungen für Salat (enthalten i.d.R. Zucker, besser selber machen)
Soßen (Fertigprodukte, besser selber machen um Zucker, Stärke etc. zu vermeiden)

Brot

Brot (alle klassischen Brotsorten aus Getreidesorten)
Eiweißbrot (gekaufte enthalten meistens irgendwelche Dickmacher, besser selber machen)
Knäckebrot (außer selbstgemacht, wenn mit Linsenmehl zubereitet)
schwarzes Brot

Milch / Milchprodukte

Buttermilch
Creme Fraiche

Frischkäse (alle Sorten)
Hafermilch
Hüttenkäse
Joghurt (alle Sorten)
Joghurt-Margarine
Kaffeesahne
Kaffeeweißer
Käse (alle Sorten)
Kefir
Kuhmilch
Magerquark
Milch / Milchprodukte generell (auch ohne Laktose)
Quark
Sahne
Schafsmilch / Schafsmilchprodukte
Ziegenmilch / Ziegenmilchprodukte

Getränke

Cola (alle Sorten, auch ohne Zucker)
Light Getränke
Limonaden (alle Sorten, auch ohne Zucker), Ausnahme: hausgemacht mit Zitrone + Wasser und ohne Zucker
Orangenlimonade (alle Sorten, auch ohne Zucker)
Pseudokaffe (z.B. Caro)
Softdrinks (Cola, Orangenlimo,... auch light und ohne Zucker)
Sojadrink

Soja / Sojaprodukte

Sojagetränke
Sojamehl
Sojaprodukte (wenn ungegärt, nur gegärt OK, siehe unter erlaubte Lebensmittel)
Tofu

Säfte

alle Fruchtsäfte (inkl. Apfelsaft, Orangensaft,...)

Gemüse

Kochbananen (enthält viel Stärke)
Pastinaken (enthält viel Stärke)
Rahmspinat (wegen dem Rahm)
Rhabarber (enthält viel Stärke)
Röstzwiebeln (ausser selbst gemacht)
Sahnemeerrettich (wegen der Sahne)
Süßkartoffel (enthält viel Stärke)
Yacon (enthält viel Stärke)

Gewürze / Kräuter / Essig

Balsamico Creme

Creme Fraiche
Glutamat
Salat-Kräutermischungen (fertige, da oftmals Zucker etc. enthalten ist)
Essig (v.a. wenn Zucker enthalten ist)

Zuckerersatz

Auch wenn es schwer erscheint: versuche an 6 von 7 Wochentagen auf Zuckerersatz zu verzichten, solange Du noch in der Abnehmphase bist. Am 7. Tag (Deinem 'Tag X'), kannst Du Dich daran gütlich tun. Ausnahme nach dem derzeitigen Stand der Dinge: Xucker (Xylit*) und Xucker Light (Erythrit).

Sonstiges

Apfelpektin
Blätterteig
Fertigmenüs (da oftmals Zucker, Stärke etc. beigemischt wird)
Fischstäbchen (wenn mit Panade aus einem Dickmachermehl)
Fondue (da in der Regel Käse, Zucker oder Brot dabei)
Frühlingsrollen (klassisch, also mit Teigmantel)
Glutamat
Hafermilch
Kakaopulver (außer 100% + ungesüßter Kakao)
Kastanienmehl
Kaugummi (nur der aus Mastix bestehende und wenn ohne weitere Zusatzstoffe)
Kokoscreme (gesüßt)

Kokosnuss-Nektar
Krupuk / Krabbenchips
Nahrungsergänzungsmittel (Ausnahme: Proteinshake* ohne Zucker und nicht erlaubte Zusatzstoffe, ansonsten eher darauf verzichten, denn oftmals mit Zutaten die es zu vermeiden gilt; Mangel solltest Du mit dieser Ernährung nicht erleiden, Ausnahme: Wenn Du partout nicht zum Essen kommst und die Alternative ein Dickmacher bzw. ein leerer Magen ist)
Maronen und Maronenmehl
Maultaschen (gekauft)
Pommes
Popcorn
Rote Bananenpulver
Salat-Kräutermischungen (fertige, da oftmals Zucker etc. enthalten ist)
Stärke

5. Kapitel: der ‚Tag X'

Willkommen im Kapitel, das sich rund um den ominösen ‚Tag X' dreht!

Diesen hatte ich in den letzten Kapiteln ja schon erwähnt, ohne zu verraten, worum es dabei genau geht. Jetzt lasse ich die Katze aus dem Sack.

In diesem Kapitel lernst Du,

- dass Du nicht für immer und ewig verzichten musst,
- dass es total OK und sogar gewollt, ja sogar wichtig für Deinen Erfolg ist, dass Du 1 Mal in der Woche nicht ans Abnehmen denkst und dabei dennoch etwas für das Abnehmen tust,
- dass Du kein Roboter sein brauchst,
- dass dies bisher vermutlich das fehlende Puzzlestück war, um bei einer Ernährungsumstellung auch psychologisch am Ball zu bleiben und warum andere Diätversuche vermutlich (auch) wegen dieses fehlenden Puzzlestücks gescheitert sind.

Mein Gefühl sagt mir, dass das auch für Dich vermutlich eines der interessanteste Kapitel sein könnte.

Gleichzeitig kann es aber auch das am wenigsten logisch klingende Kapitel innerhalb des Ernährungsblocks sein.

Vermutlich hast Du schon den einen oder anderen gescheiterten Diätversuch hinter Dir. Wenn Du mal darüber nachdenkst: Was würdest Du sagen war der Hauptgrund, dass der Versuch gescheitert ist?

Ich bin mir ziemlich sicher, dass ganz weit oben auf der Liste die folgenden Aspekte stehen:

- dauerhafter Verzicht,
- nicht alltagstauglich,
- und/oder langweiliger Fraß.

Dies sind nur 3 Gründe einer längeren Liste, aber es sind für die meisten Leute die Hauptgründe, warum sie eine Diät erfolglos abbrechen. Das weiß ich deshalb, weil ich die vielen tausend Empfänger meines Newsletters hin und wieder befrage.

Ganz ehrlich gesagt ist das auch absolut verständlich. Wer kann sich schon dauerhaft von einer Suppe ernähren? Wer hat schon Lust, für immer und ewig auf liebgewonnene ‚Sünden' zu verzichten?

Wir sind alle keine Roboter, sondern eben ‚nur' Menschen. Ständiger Verzicht wird bei den meisten Leuten dazu führen, dass sie die entsprechende (Pseudo-) Ernährung wieder aufgeben. Und bei vielen der existierenden ‚Wunderprogramme' ist es wohl auch besser, baldmöglichst wieder die Finger davon zu lassen.

Um einem unnötig frühen Scheitern vorzubeugen, kommt hier also der sogenannte ‚Tag X' ins Spiel (am Ende dieses Kapitels wirst Du noch etwas mehr zum Begriff ‚Tag X' erfahren, also warum ich ihn so genannt habe).

Zum ersten Mal habe ich selber vor einigen Jahren aus der US-amerikanischen ‚Ernährungs- und Abnehmszene' davon gehört. Dort nennt man es ‚Binge Day' oder ‚Cheat Day', also ‚Fressgelage-Tag' bzw. ‚Schummeltag'. Das Konzept für diesen einen Tag in der Woche hat mittlerweile auch bei anderen, im deutschen Sprachraum gängigen Abnehmprogrammen Einzug gehalten.

Das heißt, dass Du 1 Mal in der Woche die Möglichkeit hast, alles zu essen und zu trinken wonach Dir der Sinn steht, und auch ohne ein Limit einhalten zu müssen. „Wirklich alles?", wirst Du Dich jetzt vielleicht fragen. Ja, auch und gerade die Dickmacher!

Wenn Dir das Konzept des ‚Tag X' bisher noch nicht bekannt war, dann wird Dir das jetzt aller Wahrscheinlichkeit nach zum einen die Freudentränen ins Gesicht treiben, zum anderen sehr widersprüchlich vorkommen. Aber ich

kann Dir sagen, dass das Konzept nicht nur vielfach erfolgreich erprobt ist, sondern dass es dafür auch eine wissenschaftliche Erklärung gibt, warum Du trotz eines ‚Tag X' dennoch Gewicht verlierst.

Weil dieser Aspekt durchaus wichtig ist, will ich hier ausnahmsweise ein wenig wissenschaftlicher werden. Es wäre nämlich schade, wenn Du den ‚Tag X' nicht machst und Deinen Erfolg riskierst, nur weil Du mir nicht glaubst. Wenn Dich das wissenschaftliche Gedöns nicht interessiert, dann kannst Du gerne den folgenden Exkurs überspringen.

[kleiner Exkurs

Vereinfacht gesagt: Der ‚Tag X' begründet sich aus biologischer Sicht im Hormon Leptin. Dieses wird in den Fettzellen gebildet und kann deren Füllzustand erkennen. Wenn infolge einer reduzierten Kalorienzufuhr die Produktion von Leptin abnimmt, hat das Auswirkungen auf den Organismus und der Abnehmprozess kann verhindert werden. So wird bei vollen Fettzellen viel Leptin gebildet und in den Körper ausgeschüttet.

Die Leptinrezeptoren analysieren die Leptinmenge und richten darauf die Geschwindigkeit des Stoffwechsels aus. Das Gehirn erkennt, dass es keine Kalorien einsparen muss, und kann somit mit ihnen verschwenderischer umgehen.

Mit einer kalorienreduzierten Ernährung werden nach und nach die Fettspeicher immer leerer und die Menge an Leptin nimmt ab. Diese Nachricht erreicht dann das Gehirn, sodass es nun eine Knappheit an Energieversorgung vermutet. Auf diese plötzliche Knappheit an Leptin reagiert der Organismus schließlich mit Einsparungen, damit der Körper für Notfälle gewappnet ist. Dies bedeutet, dass keine oder nur noch eine sehr geringe Gewichtsreduzierung erfolgt. Zur gleichen Zeit verlangt der Körper verstärkt nach Kohlenhydraten wie zum Beispiel Nudeln, Brot und Kartoffeln, um seine Fettzellen wieder aufzufüllen.

Damit der Organismus im Rahmen einer Ernährungsumstellung nicht auf Sparflamme schaltet, kann es daher also hilfreich sein, an einem Tag in der Woche verstärkt Kohlenhydrate zu konsumieren, oder in diesem Falle bedenkenlos zu genießen. Durch eine gezielte Zufuhr an Kohlenhydraten kann die Leptinproduktion sehr schnell und effektiv erhöht werden.

Wenn Du gemäß dieser Theorie 1 Mal in der Woche mehr Lebensmittel wie z.B. Brot, Reis, Nudeln oder Kartoffeln oder auch Schokolade und anderen Süßkram isst, erhöhst Du Deinen Leptinspiegel und Dein Körper schaltet nicht auf Sparflamme. Dadurch bleiben die Stoffwechselprozesse am Laufen und das Abnehmen kann weiterhin gefördert werden.

So, nun weißt Du, dass das ‚sündigen' auch wissenschaftlich OK ist, wenn Du abnehmen willst.

Ende des Exkurses]

Versteh mich aber nicht falsch: Der ‚Tag X' funktioniert nur dann wie er soll, wenn Du ihn auf 1 Mal pro Woche beschränkst. Andernfalls machst Du Dein schönes Ergebnis eher zunichte.

Wann solltest Du Deinen ‚Tag X' abhalten?

Ich schlage Dir vor, dass Du diesen Tag immer am gleichen Wochentag machst. Es empfiehlt sich bei den meisten Leuten vermutlich, diesen am Samstag oder am Sonntag zu machen. Da ist man dann ja oftmals mit der Familie und/oder mit Freunden unterwegs. Es wäre gerade da nicht so schön, wenn Du Dich sozusagen ‚ausgrenzen' müsstest, weil alle reinschaufeln, nur Du nicht. Im Gegenteil: Du sollst Deinen Dir lieben und eventuell ebenfalls übergewichtigen Menschen das lebende Beispiel dafür werden, dass es möglich ist, sich schlank zu essen – und zwar lecker, ohne andauernden Verzicht und sogar *mit* ‚Sündigen'.

Ich schlage Dir außerdem vor, dass Du in den Tagen nach dem ‚Tag X' *nicht* auf die Waage steigst (ich hatte eingangs ja schon erwähnt, dass Du ohnehin nicht jeden Tag auf die Waage steigen solltest, sondern generell nur am Morgen Deines ‚Tag X'). Natürlich ist es sehr wahrscheinlich, dass Du die Tage nach dem ‚sündigen' noch mehr Gewicht hast, z.B. durch die Ansammlung von Wasser.

Glaube mir: Du bist hier wirklich *kein* Versuchskaninchen und viele, viele Menschen bauen bei ihrer Low Carb - Ernährung erfolgreich einen solchen ‚Tag X' ein.

Je entspannter Du an die Sache rangehst, umso besser für Dich. Du sollst diesen Tag wirklich ohne Reue genießen und mit dem Wissen angehen, dass es Deinem Gewichtsverlust und Deiner Stimmung letztlich helfen kann. Davon abgesehen: Was stört es Dich, wie viel Gewicht Du während der Woche eventuell zugenommen hast, wenn dann zumindest am offiziellen Wiegetag die Zahlen wieder stimmen?

Wenn Du meinst, den ‚Tag X' lieber auslassen zu wollen, dann bedenke, dass er auch aus psychologischer Sicht sehr wertvoll ist für Dich. Es ist viel wahrscheinlicher, dass Du aufgibst, wenn Du den ‚Tag X' *nicht* einbaust. Denn es ist zu erwarten, dass Dir eher früher als später sozusagen die Puste ausgeht. Soll heißen: Wie auch bei den klassischen Diäten wird Dich Dein innerer Schweinehund fertigmachen, wenn er nach seinen ‚Sünden' verlangt. Und in diesem Fall hat er auch gar nicht so Unrecht, wie Du oben gelesen hast.

Bedenke: Du bist kein Roboter und solltest auch nicht versuchen einer zu sein. Wenn Du langfristigen Erfolg haben willst, dann baue den ‚Tag X' ein.

Du sollst und brauchst an diesem Tage *keine* Zugeständnisse machen. Gummibären, Eis, Alkohol, Brot,... tu Dich daran gütlich.

Es ist übrigens davon auszugehen, dass es Dir bei den ersten ‚Tag X' nur bedingt ‚gut gehen' wird. Soll heißen: Auf der einen Seite freust Du Dich natürlich ziemlich auf diesen Tag, sobald er in Reichweite ist. Auf der anderen Seite hat sich Dein Körper unter der Woche schon ein wenig daran gewöhnt, dass Du Dich sauber ernährst, und Du machst unter der Woche auch einen kleinen Zuckerentzug. Wenn Du an Deinem ‚Tag X' nun also wieder vergleichsweise viel Zucker und Gluten (im Getreide enthalten) konsumierst, dann wirst Du feststellen, wie sehr Dich diese Dickmacher eigentlich in Deinem Potential einschränken, Dich wohl zu fühlen.

Nicht unwahrscheinlich haben Dich all die Jahre Zucker & Co. sozusagen auf einem erhöhten Leidensniveau gehalten. Nur hast Du es nicht gemerkt, weil Du praktisch konstant ‚high' warst! Die ersten Male des ‚Tag X' können sich also bei aller Freude darüber auch wie eine Art Kater anfühlen.

Das wird sicherlich eine interessante Erfahrung für Dich werden. Und nicht unwahrscheinlich wirst Du auch Schritt für Schritt die Menge reduzieren, die Du am ‚Tag X' reinhaust. Schließlich wirst Du auf einem vernünftigen Niveau landen, an dem Du es Dir gut gehen lässt, ohne es zu übertreiben, und Du wirst gleichzeitig Dein Leptin auf das notwendige Level erhöhen, um weiter abzunehmen.

Ein letzter Grund, warum ein ‚Tag X' psychologisch wichtig ist, ist folgende Tatsache:

Wenn Du Dich an den Dickmachern gütlich getan hast, wirst Du danach erst mal keine dieser Dickmacher mehr sehen wollen und Du freust Dich sogar wieder auf Deine ‚reine' Ernährung mit den Schlankmachern. Das Gefühl wird am ersten Tag am stärksten sein, danach lässt dieses Gefühl Schritt für Schritt nach und die Gelüste nach der einen oder anderen Sünde nehmen zu. Aber Du weißt ja, dass schon bald wieder der nächste ‚Tag X' auf dem Programm steht, sodass das Durchhalten kein Problem sein wird.

Nun weißt Du also alles, was Du über den ‚Tag X' wissen musst. Genieße ihn!

Der ‚Tag X' ist etwas, der bei *bestimmten* Menschen nach hinten losgehen kann, anstatt zu helfen. Hier handelt es sich um diejenigen, die *extrem* empfänglich für die in den Dickmachern enthaltenen und abhängig machenden Inhaltsstoffe sind.

Wenn Du Dich fragst, warum Du immer ein so großes Verlangen nach Süßem hast und diesem Verlangen nicht widerstehen kannst, dann ist es nicht unwahrscheinlich, dass Du zu dieser Gruppe von Menschen gehörst. Wie beim Rauchen von Zigaretten oder Trinken von Alkohol ist es bei diesen Inhaltsstoffen so, dass manch einer leichter davon abhängig wird als andere. Sicherlich stimmst Du mit mir darin überein, dass man einen sehr vom Alkohol abhängigen Menschen schlecht vom Alkohol losbekommt, indem man ihn einmal in der Woche ohne Einschränkung Alkohol trinken lässt. Das Ergebnis wäre wohl, dass der Abhängige eher rückfällig wird, als seine Abhängigkeit zu überkommen.

Es gibt hier nicht den einen Ansatz schlechthin, um diese Abhängigkeit, speziell von Zucker und Mehl, zu überwinden. Manch einer schwört mittlerweile auf elektrische Hilfsmittel wie das Armand Pavlok.

Andere sprechen von ‚klaren Grenzen', die der Betroffene ziehen muss. Dazu gehört es dann auch, keine Ausnahmen zu machen, auch nicht am ‚Tag X'. Experten wie die amerikanische Professorin Dr. Susan Peirce Thompson sprechen hier von den ‚Bright Lines', von denen es 5 Stück gibt und an die sich die betroffene Person halten muss, solange bis die Abhängigkeit erfolgreich bekämpft wurde und wieder Kontrolle über einen selbst da ist:

- kein Zucker,
- kein Getreidemehl,
- genau 3 Mahlzeiten am Tag,
- Essen abmessen und wiegen,
- und im Voraus planen.

Falls Du also in diese Kategorie von Menschen fällst, dann brauchst Du auf der einen Seite ein extrem starkes Motiv (siehe mehr dazu im späteren Kapitel ‚Kopfsache'). Auf der anderen Seite wird ein ‚normales' Abnehmprogramm vermutlich nicht das Ideale für Dich sein.

Kannst Du den Tag X auch weglassen?

Ja. Prinzipiell bin ich aus den genannten Gründen dafür, dass Du in abhältst. Aber nicht jede Person ist gleich.

Dass der Tag X Deinen Bemühungen eher schadet, ist durchaus möglich. Soll heißen:

Der Tag X kann, muss aber nicht nützlich sein. Es kommt auf den Einzelfall an. Wenn Du merkst, der Tag X schadet mehr als er nützt, z.B. weil Du in alte Ernährungsmuster zurückfällst, solltest Du den Tag lieber weglassen. Er hat sicherlich viele Vorteile, aber eben nicht automatisch für jeden.

Ich rate Dir übrigens, Deinen wohlverdienten Vorrat für den ‚Tag X' nicht im Voraus zu kaufen und dann zu Hause aufzubewahren. Das führt Dich unnötig in Versuchung und kann ungewollte Folgen haben.

Krass ausgedrückt: Wenn jemand versucht, von einer Droge loszukommen, dann sollte er diese Droge ja auch nicht ständig in der Wohnung um sich haben. Vergiss nicht, was ich Dir in einem vorausgegangenen Kapitel zum Thema Zucker und Drogen gesagt habe.

Es wäre wirklich toll, wenn Du die Unterstützung (D)eines Partners oder aus der Familie hast. Wenn er/sie Dich liebt, wird er Dich nicht quälen wollen, sondern Dich unterstützen.

Bitte halte den ‚Tag X' immer am gleichen Tag ab, also nicht mal am Sonntag, dann am Freitag, dann am Samstag. Andernfalls gefährdest Du Deinen Erfolg, vor allem in der Anfangsphase. Sei diszipliniert und halte Dir bei Bedarf immer Dein Ziel vor Augen (mehr dazu im Kapitel ‚Kopfsache').

Abschließend noch kurz zur Namensgebung von ‚Tag X':

Ich habe mir lange Gedanken darüber gemacht, wie ich diesen Tag nennen sollte. Es gab viele Optionen dafür:

- Reinhautag
- Schlemmertag
- Leptintag
- Glücks-/Jubel-/... Tag
- Belohnungstag
- und so weiter

Ich suchte ja einen Begriff, der Folgendes berücksichtigt:

- Die Vorfreude etc., die Du in der Regel auf diesen Tag haben wirst.
- Aber gleichzeitig sollte er Begriffe wie Genießertag vermeiden. Denn auch wenn das auf den ersten Blick eine gute Option sein könnte, so schwingt doch unterschwellig mit, dass an den anderen 6 Tagen kein Genuss stattfindet. Was ja nicht der Fall ist! Dasselbe gilt dann für Bezeichnungen wie schlemmen oder jubeln. Auch Belohnung fällt darunter, denn es soll ja nicht den Eindruck erwecken, als ob die 6 Tage, an denen Du Dich an das Konzept hältst, keinen Spaß machen oder gar eine ‚Strafe' sind. Und ‚fressen' bzw. ‚reinhauen' ist auch nicht das, was die Situation treffend beschreibt.

Also kam der Gedanke auf: Lass doch Deine Kursteilnehmer selber für sich entscheiden, wie sie diesen Tag nennen. Klasse Idee!

Daher also ‚Tag X'. Ich bitte Dich, **das X für Deinen eigenen, motivierenden Begriff zu ersetzen** und diesen dann zu verwenden. Natürlich kann der Begriff über die Zeit auch geändert werden, je nachdem, was Deiner Situation am besten entspricht.

Am Anfang mag es noch der ‚Schlemmertag' oder der ‚Reinhautag' sein. Im Laufe der Zeit stellst Du vermutlich fest, dass Du von den Dickmachern gar nicht mehr so viel schlemmen oder reinhauen wirst, weil sie Dir Übelkeit etc. verursachen. Dann wechsle den Begriff einfach, kein Problem.

So viel also abschließend noch zu diesem Punkt.

Gratuliere!

Wow, Du hast nun auch das Kapitel ‚Tag X' erfolgreich hinter Dich gebracht.

Kurz zusammengefasst hast Du in diesem Kapitel also Folgendes gelernt:

- Es ist absolut in Ordnung und sogar erwünscht, dass Du Dich 1 Mal in der Woche an Dickmachern gütlich tust und ‚sündigst'.
- Es ist sogar wissenschaftlich erwiesen, dass Dir 1 Tag X pro Woche beim Abnehmen helfen kann.
- Wenn Du allerdings krankhaft abhängig bist von Zucker, kann der Tag X unter Umständen nach hinten losgehen. Hier kommt es auf einen Versuch an.

<u>Fazit zu den Kapiteln ‚Schlankmacher', ‚Dickmacher' und ‚Tag X'</u>

Du siehst, es gibt beim Abnehmen kein per se unschädliches oder ‚perfektes' Lebensmittel. Überall ist geboten, dass Du es nicht im Übermaß zu Dir

nimmst und Dir damit wieder etwas Schlechtes tust. Du brauchst gleichzeitig aber auch keine Angst mehr vor diesen über lange Zeit zu Unrecht verpönten Lebensmitteln zu haben.

Hier noch etwas Bonus-Information, die unter die Rubrik ‚Generell und wenn möglich' fällt:

Qualität spielt bei Lebensmitteln in meinen Augen immer eine wichtige Rolle. Ich bin also kein Freund von möglichst billigen Lebensmitteln. Ich denke mir, das Wort *Lebensmittel* trägt zu Recht den Begriff *Leben* in sich, weshalb Du hier nicht am falschen Ende sparen solltest.

Natürlich macht es Sinn, Preise des gleichen Produkts zu vergleichen, um zumindest ein Gefühl dafür zu haben, wo etwas vielleicht stark überteuert angeboten wird.

Ich plädiere also dafür, dass Du diese Ernährungsumstellung auch dafür nutzt, um Dir mehr Gedanken zur Qualität Deines Essens zu machen, falls dem nicht ohnehin schon der Fall ist. Frisch und unbehandelt sind hier die wichtigen Stichworte, im Idealfall kommt noch saisonal hinzu.

Natürlich ist mir bewusst, dass qualitativ hochwertige Lebensmittel auch einen Preis haben, der nicht selten mehr oder weniger deutlich über dem der ‚billigen' Lebensmittel liegt. Auch ist mir klar, dass manch einer jeden Cent zweimal umdrehen muss.

Versuche soweit wie möglich vom Erzeuger zu kaufen. Das kann Dir unter Umständen Geld sparen, oder es wird zumindest nicht teurer. Das hilft auch besser zu verstehen, wo Deine Produkte herkommen und wie sie entstehen. Ein Hersteller, den seinen Kunden kennen bzw. der auch seine Kunden kennt, wird moralisch viel mehr Bedenken haben, verwerfliche Sachen mit den Produkten (und damit mit den Kunden) zu betreiben.

Indem Du vom Hersteller kaufst, unterstützt Du die Region, vermeidest lange Transportwege und bekommst oftmals viel Qualität für Dein Geld. Qualität heißt hier vor allem auch schmackhaftere und nährstoffreichere Lebensmittel. Vielleicht gibt es in Deiner Region ja Höfe, die beim Modell der ‚solidarischen Landwirtschaft' mitmachen? Es lohnt sich, hier mal auf den Webseiten ernte-teilen.org und solidarische-landwirtschaft.org nachzusehen.

Ich selber habe es mir zu einem Grundsatz gemacht, Geld lieber an anderer, weniger sinnvoller Stelle einsparen, um mir im Gegensatz dazu auch etwas mehr Qualität bei den Lebensmitteln leisten zu können. Und ich bin sicher alles andere als ein Großverdiener, insofern habe auch ich meine Einnahmen und Ausgaben im Blick.

Für mich ist gutes Essen, egal ob zu Hause oder auswärts, ein Teil der Lebensqualität. Ich weiß auch, dass minderwertige Nahrung nicht nur langfristig Probleme mit sich bringen kann, sondern sogar kurzfristig, wenn Du z.B. die unmittelbaren Effekte nährstoffarmer Nahrungsmittel spürst.

Aber das ist natürlich nur meine eigene Einstellung zum Thema, die ich niemandem aufdrängen kann.

Frische Zutaten sind eigentlich immer zu bevorzugen, da bei abgepackten Lebensmitteln wie schon erwähnt die Wahrscheinlichkeit hoch ist, dass neben anderen Zusatzstoffen vor allem Zucker zugesetzt wurde. Eine Ausnahme bildet hier Gemüse, bei dem das Schockgefrieren wohl nicht zu einem nennenswerten Verlust der Nährstoffe führt.

Als Abschluss zu diesem Fazit:

Sei Dir immer bewusst: Du musst das alles nicht machen!

Dies gilt in zweierlei Hinsicht:

- Du musst Dich nicht 100% an diese Vorgaben halten. Aber je öfter Du „eine einzige kleine Ausnahme“ machst, umso größer wird die Wahrscheinlichkeit für einen Misserfolg, um endlich mit einer sinnvollen und nachhaltigen Ernährung Dein Idealgewicht ohne dauerhaften Verzicht zu erreichen. Wenn Du der Meinung bist, keine 6 Tage ohne Dickmacher auszuhalten, dann kann Dich im Prinzip niemand davon abhalten, aus 6 letztlich 5 Tage zu machen und Dich an 2 Tagen statt nur an 1 Tag an den Dickmachern gütlich zu tun. Dass Du dann natürlich nicht die gleichen Ergebnisse erwarten kannst, sollte Dir klar sein. Die Frage ist: Wie groß ist Dein Verlangen danach, Dein Ziel zu erreichen? Finde Deine eigene Balance zwischen Lebensqualität und zeitlich begrenztem Verzicht (der zur Erreichung Deines Ziels nun mal notwendig ist).
- Wenn Du der Meinung bist, dass Dich das alles überfordert und Du keinen Sinn darin siehst, auf diese erprobte Weise Dein unnötiges Gewicht loszuwerden.

Wir leben zum Glück in einer freien Gesellschaft. Das ist natürlich Fluch und Segen, denn Verantwortung ist etwas, das manch einer liebend gerne abgibt.

Hier ist aber definitiv Eigenverantwortung gefragt. Wenn Du dazu nicht bereit bist, dann zerstörst Du Dir damit einen Großteil dessen, was das Leben ausmacht: ausprobieren, hinfallen, mit einem Lächeln aufstehen, etwas gelernt haben, weitermachen. Falls Dich das an (D)ein kleines Kind erinnert, dann ist es genau das, was wir von Kindern und unseren eigenen Kindheitstagen lernen müssen. Es besteht kein Grund, Angst zu haben vor dem Hinfallen. Wir springen hier ja schließlich nicht ohne Fallschirm aus dem Flugzeug, in der Hoffnung, dass schon alles gut gehen wird. Das wäre extrem töricht. Unser Ziel sind Babyschritte. Hinfallen und Aufstehen ist bei Babyschritten wesentlich einfacher.

Es gibt also praktisch keinen plausiblen Grund, es nicht zu probieren und durchzuziehen. Mangelt es Dir an Ausdauer und Hartnäckigkeit, dann zeigt

das sehr wahrscheinlich, dass Du noch kein geeignetes Motiv gefunden hast, um die Frage nach dem „Warum?“ mit Überzeugung und Inbrunst zu beantworten. Dies ist umso wahrscheinlicher, falls Du immer rückfällig wirst, obwohl Du Dich eigentlich gemäß einem vernünftigen Ernährungskonzept ernährst, bei dem es eigentlich keine Heißhungerattacken und keinen Verzicht geben dürfte. Hier hilft Dir das nachfolgende Kapitel ‚Kopfsache’.

Fleißaufgabe

Auch heute habe ich wieder eine Fleißaufgabe für Dich.

- Mache Dir Gedanken zu Deinem ganz persönlichen Namen für den ‚Tag X’. Welcher Begriff beschreibt Deine Beziehung zu diesem Tag am Anfang wohl am besten?
- Freue Dich auf Deinen 1. ‚Tag X‘, sowie auch auf jeden weiteren! Male Dir aus, was Du gerne essen und trinken willst. Vorfreude ist die schönste Freude und bewusster Verzicht ist Teil von Lebensqualität.
- Nimm diesen Tag ernst und schränke Dich nicht künstlich ein. Haue aber auch nicht mehr rein als Dein Gefühl Dir sagt. Finde im Laufe der Zeit das ideale Maß, um an diesem Tag ohne Bedenken zu ‚sündigen‘ und dass es Dir nicht unnötig schlecht geht durch den vielen Süßkram…
- Mache Dir wieder kurz die beiden Gedanken bewusst, die Dich von vorne herein am Erfolg hindern werden: „das wusste ich schon“, und „das funktioniert nicht“.
- 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.

6. Kapitel: ‚Kopfsache‘

Wow, Du hast nun eine *Menge* gelernt.

An sich kannst Du mit den Inhalten in den Kapiteln zu den Dick- und Schlankmachern in aller Regel schon Dein Abnehmziel erreichen. Ich empfehle Dir aber dennoch, dass Du auch dieses Kapitel noch studierst und Dir die Inhalte zu eigen machst, indem Du nicht nur liest, verstehst und zustimmst, sondern sie vor allem auch *konsequent anwendest*.

Dieses Kapitel könnte vor allem dann das entscheidende für Dich sein, wenn Du trotz der bisherigen Anleitungen noch nicht weitergekommen bist. Wenn Du die Anleitungen bisher genau angewendet hast, dann dürftest Du im Normalfall schon Ergebnisse sehen und fühlen. „Im Normalfall“ heißt z.B., dass keine gesundheitlichen Aspekte das Abnehmen verhindern oder extrem erschweren.

Wenn Du bisher aber immer wieder an mangelnder Motivation oder so gescheitert bist, dann könnte dieses Kapitel den Unterschied machen. An sich wollte ich dieses Kapitel schon an den Anfang des Kurses stellen, damit die Inhalte gleich umgesetzt werden können. Aber ich denke, dass es am Ende auch gut aufgehoben ist. Denn nicht jeder wird es brauchen.

Vielleicht ist dieses Kapitel sogar noch wichtiger als die Kapitel rund ums Thema Ernährung. Wieso? Weil die hier präsentierten Informationen der Schlüssel zu jedwedem Erfolg sind – nicht ‚nur‘ für das Abnehmen, sondern für das ganze Leben.

Vermutlich denkst Du Dir jetzt: „Wow, eine waghalsige Aussage“ und „Welches Recht hat er, so etwas zu behaupten? Was hat er vorzuweisen?“.

Das sind natürlich berechtigte Fragen, auf die ich Dir auch gerne eine Antwort geben möchte, bevor ich mit den Inhalten loslege, die Dein Leben durchaus entscheidend und sehr positiv verändern können.

In diesem Kapitel wirst Du lernen,

- dass Du, wenn Du für eine Sache bereit bist (z.B. für Deinen Abnehmerfolg), aber eine ‚Anleitung' brauchst, diese hier finden kannst,
- dass es 1 Sache gibt, die Du unbedingt haben solltest, wenn Du vor allem große Ziele erfolgreich erreichen willst,
- dass das Erreichen großer Ziele nichts ist, das nur ein paar ‚Begnadeten' möglich ist.

Was Du in diesem Kapitel erfährst, ist nichts, das ich selber erfunden hätte. Das gebe ich unumwunden zu. Vielmehr werde ich Dir in diesem Kapitel die zusammengefasste Version der erfolgreichsten Erfolgspsychologie mit auf den Weg geben, die wohl jemals zu Papier gebracht wurde.

Es handelt sich dabei um die Lehren eines gewissen Dr. Napoleon Hill. Dieser Napoleon Hill veröffentlichte im Jahr 1937 ein Buch, das die Welt damals praktisch veränderte und noch heute verändert – zumindest für viele derer, die das Buch gelesen haben, mich eingeschlossen. Das Buch nennt sich ‚Think and grow rich'. Im Deutschen ist es unter dem Titel ‚Denke nach und werde reich: Die 13 Gesetze des Erfolgs'* erhältlich.

Lass Dich von dem Titel des Buches aber nicht verwirren! Es geht hier bei Weitem nicht nur um materiellen Reichtum, im Gegenteil. Napoleon Hill selber wurde nicht müde anzumerken, dass Reichtum weit mehr als das Finanzielle ist, und er stellte finanziellen Reichtum sogar immer ans *Ende* der Liste der Aspekte, die reich machen. Allerdings wurde das Buch mitten in der größten finanziellen Krise veröffentlicht, die die Welt bis dahin gesehen hatte. Insofern ist es nur logisch, dass viele Leser damals erst einmal an finanziellem Reichtum interessiert waren.

Spulen wir wieder vor in unsere Zeit:

Das Buch ist immer noch ein absoluter Bestseller und wird es wohl auch bleiben. Es ist das erfolgreichste Buch in punkto Selbstentwicklung / Erfolgspsychologie, das jemals veröffentlicht wurde - und das bei Leibe nicht ohne Grund.

Ich selber bin seit dem ersten Lesen im Jahre 2011 in seinen Bann gezogen. Seitdem versuche ich alles aufzusaugen, was aus der Feder von Napoleon Hill stammt.

Was hat das aber nun alles mit Dir und diesem online Kurs zu tun? Eine ganze Menge!

Sehr wahrscheinlich hast auch Du schon den einen oder anderen gescheiterten Versuch hinter Dir, ein größeres Ziel zu erreichen – egal ob nun im Bereich Abnehmen oder in einem anderen Lebensbereich.

Fragst Du Dich ab und an, wie es sein kann, dass andere Leute ihre (Abnehm-) Ziele erreichen, Du aber nicht?

Die Antwort mag in einer falschen Ernährung liegen. Es kann aber auch sein, dass Dir etwas ganz Entscheidendes fehlt… etwas, das ich im Laufe dieses Kurses schon ein paar Mal erwähnt habe. Als aufmerksamer Leser weißt Du, wovon ich spreche: dem *Motiv*.

Napoleon Hills Bestseller beginnt praktisch mit den Worten „Thoughts are things“, also „Gedanken sind Dinge“. Soll heißen: Laut Hill können wir Menschen alles erreichen, woran wir glauben und was wir uns vorstellen können - solange es nicht gegen die Gesetze der Natur und die Rechte anderer Leute verstößt. Wenn sich das ein wenig nach ‚The Secret‘ anhört, dann ist das nicht weit hergeholt, denn die Autorin des Buchs hat wohl ordentlich bei Hill & Co. ‚gespickt‘.

Natürlich höre ich jetzt den einen oder anderen sagen „esoterischer Humbug“. Manch anderer wird es sofort als „kitschig“ oder „rührselig“ oder im schlechtesten Fall gar als „dummes Zeug“ abtun.

Bedenke: Dummes Zeug ist und bleibt dummes Zeug; aber kitschig oder rührselig heißt, dass es gültig ist. Du magst Dir denken, dass die nachfolgenden Gedanken in diesem Kapitel zu kitschig oder zu esoterisch sind um sie anzuwenden. Aber das Geheimnis dabei ist: sie sind nicht nur kitschig, sondern auch total einfach und total einfach anzuwenden bzw. zu meistern, nämlich durch tägliches Anwenden.

Diejenigen, die es vorab als dummes Zeug abtun sind in der Regel auch die, die es leider nie ausprobieren - und dennoch darüber urteilen…

Lass uns ein kleines Gedankenexperiment machen, bevor Du Dich vorschnell dagegen entscheidest.

Denke bitte kurz an etwas in der Vergangenheit, das Du unbedingt wolltest und das Du dann auch bekommen hast. Wie ist das abgelaufen?

Ich kann Dir kurz ein Beispiel aus meinem eigenen Leben erzählen, das mit dem zusammenhängt, worauf ich hier hinauswill.

Im Jahr 2000 lernte ich meine heutige Frau kennen. Damals war ich 23 Jahre alt. Es war einer dieser ‚Liebe auf den ersten Blick‘ - Momente. Ich hätte gerne die Möglichkeit, in die Vergangenheit zurück zu reisen und mich selbst in diesem Moment zu betrachten, in dem ich sie zum ersten Mal sah. Es war wohl ein interessanter Anblick: herunter gefallene Kinnlade, die Augen quollen hervor,… das komplette Programm, wie man das aus Comics kennt.

Meine Frau ist Griechin und wir waren zu dem Zeitpunkt einfach zur gleichen Zeit für 10 Tage am gleichen Ort. Sie war nur zu Besuch in Deutschland. Zu der Zeit war ich gerade in den Anfängen meines Universitätsstudiums. Lange Rede, kurzer Sinn: In diesen 10 Tagen ‚funkte‘ es zwischen uns. Als es nach

10 Tagen hieß, Abschied zu nehmen, war schon ein Gedanke gereift: ich will das versuchen, ich will das durchziehen. Die Rede war von einer Fernbeziehung Deutschland - Griechenland. Es dauerte nicht lange, bis der nächste Gedanke reifte: möglichst schnell mit dem Studium fertig werden und dann nach Griechenland auswandern. Man bedenke: ich hatte zu dem Zeitpunkt noch mindestens 4 Jahre Uni vor mir.

2006 wanderte ich dann nach Griechenland aus. Und letztlich heirateten wir.

Hier noch eine zweite kleine Geschichte aus dem Nähkästchen, die ebenfalls mit dem Sinn dieses Kapitels zusammenhängt, und die mich selbst betrifft. Dieses Mal hat die Geschichte tatsächlich auch einen Bezug zum Abnehmen.

Im Winter 2009 war ich in den bulgarischen Alpen beim Skifahren (falls Du zum Skifahren gerne verreist, dann kann ich Dir das Skigebiet Bansko sehr empfehlen). Damals hatte ich noch an die 15 kg mehr auf den Rippen als heute. Das Übergewicht war das Ergebnis der ersten Jahre Berufsleben. Ich denke, Du kennst diese Art der Entstehungsgeschichte des Dickwerdens.

Als ich aus dem Lift ausstieg, setzte ich mich kurz auf den Boden, um die Bindung meines Snowboards zu schließen. Mit einigem Entsetzen musste ich feststellen, wie sehr es mich anstrengte, meinen mir im Wege stehenden Wohlstandsbauch zu ‚überwinden', um mit den Händen zur Bindung zu gelangen!

Das schockierte mich wirklich, und noch im selben Moment beschloss ich, etwas zu unternehmen, sobald ich wieder zu Hause sein würde – etwas unternehmen hieß in dem Fall natürlich: abnehmen!

Gesagt getan. Es heißt ja, dass eine Idee 72 Stunden Zeit hat, bevor sie stirbt, weshalb Du möglichst unverzüglich loslegen solltest, wenn Du mal eine ‚Eingebung' hast.

Ich durchforstete also das Internet und stieß somit zum ersten Mal auf das Thema ‚Kohlenhydrate'. Es brauchte eine Weile, bis ich mich durch den Wirrwarr an Informationen im Internet geforstet hatte.

Ich stieß auch auf Low Carb und seine verschiedenen Ausprägungen. Mit Low Carb so wie hier in *Kopf schlägt Bauch* beschrieben schaffte ich es dann, einen Großteil meines Übergewichts abzunehmen. Ich wollte aber auch das Thema Fitness nicht vernachlässigen. Deshalb kaufte ich mir auch eine Wii Fit-Spielkonsole*, um mich mit den mitgelieferten Sportspielen zu Hause etwas sportlich zu betätigen. Nach ein paar Monaten und zum Frühjahrsanfang kaufte ich mir nach den ersten Abnehmerfolgen ein Paar Laufschuhe und begann mit dem Joggen.

Lange Rede, kurzer Sinn:

Es half. Und heute bin ich seit 2010 wieder dauerhaft schlank, und habe mich vom anfänglichen Jogger hin zum Liebhaber von Querfeldein-Läufen und Bergläufen entwickelt. Das *Wichtigste* war aber, das *Konzept* kennen gelernt zu haben. Denn auch wenn ich ab und an mal nachlasse und wieder 2-3 Kilogramm zunehme, dann kann ich praktisch jederzeit wieder auf meine bewusste und schlank machende Ernährung zurückgreifen.

Ich könnte noch ein paar von diesen Geschichten erzählen, unter anderem wie es dazu kam, dass ich von ‚ein bisschen Joggen' dann letztlich bei Ultra-Bergläufen gelandet bin (z.B. 129 km und viele Höhenmeter in 31 Stunden).

Um den Kreis zu schließen und die Frage zu beantworten, was dieses Kapitel mit diesem Kurs zu tun hat… meine persönliche Erkenntnis der beiden Geschichten in diesem Zusammenhang des Kapitels ‚Kopfsache' lautet:

Was auch immer sich jemand sehnlichst wünscht, also im Sinne eines *brennenden Verlangens*, das kann diese Person auch erreichen. In diesem Zusammenhang hörst und liest Du oft davon, dass es bei jemandem ‚Klick' gemacht hat. Was es dann noch braucht sind entsprechende Taten, um den

Stein ins Rollen zu bringen. Das können auch ‚Babyschritte' sein, solange der Stein ins Rollen gerät und am Rollen gehalten wird.

Und das ist, in ein paar wenige Worte gefasst und zugegebenermaßen extrem verkürzt, die Quintessenz der Erfolgsphilosophie von Napoleon Hill.

Analysiere ich diese beiden Geschichten, so sehe ich hier viele Parallelen, sowohl zwischen den beiden Geschichten als auch in Bezug auf die Erfolgsgeschichten anderer Menschen, egal ob es mit Abnehmen oder anderen Zielen zu tun hatte.

Esoterisch ist das also in der Tat. Denn der Begriff ‚esoterisch' kommt aus dem Griechischen und bedeutet ‚innerlich'. Ziele erreichen, die auf einem brennenden Verlangen basieren, ist in der Tat eine sehr innerliche Angelegenheit, auch insofern, weil Du vieles - wenn nicht sogar alles - in der eigenen Hand hast.

Ein *brennendes Verlangen* zu haben ist einer der ganz zentralen und entscheidenden Punkte, um Ziele zu erreichen. In den vorausgehenden Kapiteln habe ich in diesem Zusammenhang vom ‚Motiv' gesprochen. Je stärker dieses brennende Verlangen bzw. je besser Dein Motiv, umso wahrscheinlicher ist es, dass Du Dein Ziel erreichst.

Napoleon Hills Lehre ist auch deshalb extrem wichtig, weil es ebenfalls eine wahre Quelle rund um positives Denken ist. „Du bist, was Du den ganzen Tag über denkst", sagte Earl Nightingale in ‚The Strangest Secret'. Er hatte Recht; und Du weißt das ebenfalls, alleine schon wenn Du Deine eigenen Gedanken und letztlich Deine Einstellung analysierst.

Eine positive Einstellung hat nichts mit den Ereignissen zu tun, die Dir widerfahren, sondern damit was Du mit dem tust, das Dir widerfährt.

Dieser Satz ist sehr wichtig, denn er enthält praktisch die komplette Quintessenz einer positiven Lebenseinstellung! Es geht darum, wie Du mit

negativen Ereignissen umgehst. Es geht also um Deine Einstellung, deine Gesinnung. Sie wird nie auf 100% positiv geeicht sein, und Du wirst Höhen und Tiefen haben.

Aber bei konsequenter, täglicher Anwendung wird es einfacher. Und diese Einstellung ist wichtig, denn Du weißt vermutlich sehr gut, dass auch beim Abnehmen Rückschläge auftreten (auch in Abhängigkeit davon, wie realistisch Deine Erwartungen sind). Wie wirst Du auf diese Rückschläge reagieren? Welche Folgen wird Deine Reaktion haben?

Denke einmal darüber nach.

Aber: Du kannst so viel darüber nachdenken und lesen wie Du willst; wenn Du es nicht *anwendest*, ist es sinnlos. Eine positive Einstellung ist ein Segen, und zwar einer, den Du Dir selber gibst.

Das Gute ist: Alles, was Du für eine positive (Lebens-) Einstellung benötigst, hast Du bereits in Dir.

Bedenke: Negative Gedanken kosten zweimal mehr Kraft als positive Gedanken. Das ist wohl auch der Grund, warum Du nach einem Streit ausgelaugt bist!

Wenn Du Dich auf das Negative konzentrierst, werden die Ergebnisse negativ sein. Wenn Du Dich auf positive Ergebnisse fokussierst, werden die Ergebnisse positiv sein.

Wichtig hier ist vor allem, aus dem ‚Ausreden-Modus' zu kommen. Versuche immer erst herauszufinden, was Du besser machen kannst, bevor Du den Grund bei anderen Leuten oder Aspekten suchst.

Es hat vermutlich *Jahre* gebraucht, um Deine Einstellung zu Dir selber und zu Deinem Körper zunichte zu machen. Gib Dir jetzt ein wenig Zeit, um das wieder gerade zu biegen, Tag für Tag.

Du wirst sehen, dass mit dieser Einstellung Dein Leben eine entscheidende Kehrtwende nehmen wird.

Natürlich ist das noch nicht alles und ein paar weitere Aspekte gehören schon noch dazu. Aber ich wollte Dir in dieser Einleitung nur mal kurz einen Vorgeschmack auf das geben, was kommt.

Ich empfehle Dir also *unbedingt*, auch dieses Kapitel noch mitzunehmen und zu studieren. Wenn Du die Inhalte anwendest, wirst Du meiner Vermutung eingangs zustimmen, dass dies vielleicht das wichtigste Kapitel in *Kopf schlägt Bauch* ist.

Ich habe keine Zweifel daran, dass auch *Du* von den Inhalten von Dr. Napoleon Hill sehr profitieren kannst, sowie sie schon vielen anderen Menschen geholfen haben, ihre Ziele zu erreichen. Und weil sich der Begriff ‚Ziele' so steril anhört, kannst Du auch das Wort ‚Träume' oder ‚Visionen' verwenden.

Womit alles beginnt

Ein Motiv kommt nicht von ungefähr. Ich kann zwar nicht sagen, woher es genau kommt. Was ich aber am eigenen Leib festgestellt habe ist, dass es mindestens 2 Entstehungsgründe gibt. Wie Du an meinen beiden eigenen Geschichten gesehen hast, war das eine etwas sehr Positives (die Geschichte mit meiner Frau), das andere etwas Negatives (mein Übergewicht).

Es scheiden sich die Geister, ob nun ein positiver Grund ein besserer Motivator ist als ein negativer Grund. Vermutlich ist das von Person zu Person auch sehr unterschiedlich. Der Eine kann sich extrem gut für die Aussicht auf einen Gewinn begeistern, der Andere wird eher bei der Aussicht auf Verlust

aktiv. Den letzteren Fall kennst Du ja von den Leuten, denen erst etwas Schlechtes zustoßen muss, bevor sie etwas ändern.

Im Fall des Abnehmens könnte das ein Leid sein, das durch schlechte Ernährung erzeugt wurde, oder das sich durch eine gute Ernährung erfolgreich bekämpfen lässt. Mancher muss erst 150 kg auf die Waage bringen und praktisch unfähig sein, mit seinen Kindern mithalten zu können, um zu erkennen, dass die Zeit zum Handeln nun gekommen ist, bevor es zu spät ist.

Wie Du siehst, sind die Gründe dafür also unterschiedlich.

Was sowohl dem positiv wie auch dem negativ belegten Motivator Zugrunde liegt ist: der erste Gedanke.

Manch einer spricht hier auch von einer ‚Eingebung'. Das sind dann diese Momente, wo Du – teilweise wie aus dem Nichts – diesen Gedanken hast, der Dich wie ein Blitz trifft und der Dich dann auch nicht mehr loslässt. Es würde mich wundern, wenn Du nicht auch schon mal den einen oder anderen dieser Momente erlebt hast.

Dies sind Momente, denen Du *auf jeden Fall* Beachtung schenken solltest. Irgendetwas will Dir Dein Unterbewusstsein dann sehr wahrscheinlich mitteilen. Man nennt es die ‚Aha!'-Momente, oder die Momente in denen es ‚klick macht'.

Du erinnerst Dich an die Aussage von Napoleon Hill, die ich eingangs erwähnt hatte: „Gedanken sind Dinge".

Es beginnt also alles mit nichts mehr aber auch nichts weniger als einem Gedanken.

Dieser Gedanke ist aber wenig wert, wenn Du diesen einfach so dahinziehen lässt. Es ist wichtig, dass Du diesem Gedanken nun das richtige Umfeld bietest, damit er blühen und gedeihen kann.

Du kannst den Gedanken mit Samen für eine Blume vergleichen. Wenn Du diesen in einen Steinhaufen schmeißt, werden die Samen nicht aufgehen, sondern verkommen. Wenn Du die Samen aber in fruchtbare Erde pflanzt und dann auch noch gießt, dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass Du mit ansehen kannst, wie sich dieser Samen stetig von ein paar Körnern hin zu der wunderschönen Blume entwickelt, die Du Dir erhofft hattest.

Genauso kann also auch der beste Gedanke verkümmern. Wenn Du Glück hast oder wenn Dein Leiden groß genug ist, kommt er wieder. Bis dahin hast Du aber mindestens wichtige Zeit verloren.

Wenn Du also diese Zeilen liest und ein brennendes Verlangen in Dir hast, endlich abzunehmen, endlich schlank zu sein und zu bleiben, endlich [fülle hier Dein Motiv ein, warum Du ganz, ganz, ganz unbedingt Dein Abnehmziel erreichen willst], aber nicht weißt, wie Du vorgehen sollst, dann bist Du hier und bei Napoleon Hill genau richtig.

In meinen Augen geht es hier letztlich darum, die Frage nach dem „Warum?“ zu beantworten.

Manchmal werden Dir andere Leute diese Frage nach dem „Warum?“ stellen, aber viel öfters Du selber. Und wenn das „Warum?“ von Dir selber kommt, dann kommt es oftmals in viel mehr und viel fieseren Facetten daher, als wenn es von anderen Leuten kommt. Da gibt es

- das normale „Warum?“
- das weinerliche „Warum?“
- das ärgerliche „Warum?“
- das enttäuschte „Warum?“
- das verzweifelte „Warum?“

und sicherlich noch eine ganze Menge an anderen Varianten, die Dir Dein innerer Schweinehund vor den Latz knallen wird.

Und wenn Du in diesen Momenten nicht in der Lage bist, die Frage nach dem „Warum?“ zu beantworten, dann kann es sein, dass Du ein Problem hast. Dies ist umso mehr der Fall, je größer die Herausforderung ist, der Du Dich gegenübergestellt siehst.

Lass uns das anhand eines typischen Beispiels aus dem Alltag einer Person betrachten, die abnehmen will.

Sagen wir, diese Person will „halt einfach so mal gerne 10 Kilo abnehmen“. Bei welchem „Warum?“ denkst Du, wird diese Person ihr Abnehmvorhaben aufgeben? Meine Vermutung ist: spätestens bei der ersten ‚Versuchung‘, also wenn die Kollegen im Büro etwas Süßes auf den Tisch stellen.

Nimmst Du aber eine Person,

- die so wahnsinnig gerne wieder mit ihren Kindern mithalten können möchte, ohne nach ein paar Minuten außer Atem zu sein und die enttäuschten Augen der Kinder zu sehen,
- oder eine Person, die für die Hochzeit so wahnsinnig gerne ihr Wunschgewicht erreichen will, damit sie am schönsten Tag auch optisch die wunderschöne Braut oder der eindrucksvolle Bräutigam sein kann, die sie so gerne sein möchte,
- oder eine Person, die vom Arzt gesagt bekommen hat, dass sie abnehmen muss, weil sie in großen Schritten auf Diabetes zugeht, mit all seinen Konsequenzen…

… an welchem Punkt wird diese Person wohl aufgeben? Es ist sehr wahrscheinlich, dass die 2. Gruppe von Menschen viel länger durchhält und ihrem Ziel deutlich näherkommt bzw. dieses wahrscheinlich auch erreicht, als die der 1. Gruppe.

Auf dem Weg zum erreichten Ziel gibt es viele Stolpersteine, egal wie das Ziel lautet. Je größer das Ziel, umso größer sind die Stolpersteine. Wenn Du

innerlich nicht darauf vorbereitet bist, wirst Du wahrscheinlich einen Strich mehr machen können auf der Liste der abgebrochenen ‚Diätversuche'.

Dein Plan

Altkanzler Helmut Schmidt soll einmal gesagt haben: Wer Visionen hat, sollte zum Arzt gehen.

Dem stimme ich so nicht zu.

Visionen sind nur dann Hirngespinste (und das meinte Helmut Schmidt damit ja), wenn ihnen keine Taten folgen.

Vielleicht kennst Du Elon Musk, den Chef der amerikanischen Elektroauto-Firma Tesla Motors und der Raketenfirma SpaceX. Elon Musk hat sich zur Lebensaufgabe nichts Geringeres gemacht, als die Menschheit vor sich selbst und auch vor einer großen Naturkatastrophe zu retten. Dazu gehört für ihn der Massentransport basierend auf erneuerbarer Energie (durch Tesla Motors) und die Besiedlung des Mars (durch SpaceX).

Ich frage Dich:

Was sagt die Welt über Leute, die solche Ziele posaunen, dann aber keine Taten folgen lassen? Im besten Fall gibt es ein mitleidiges Lächeln, wahrscheinlicher aber werden diese Leute als Spinner abgestempelt. Und das auch nicht zu Unrecht. Denn wer keine Taten folgen lässt, ist nur ein Sprücheklopfer.

Was aber sagt die Welt heute zu Elon Musk (oder Steve Jobs, oder Bill Gates,…)? Man nennt sie Visionäre, wahre Entrepreneure, etc. Warum? Weil sie ihren Worten haben Taten folgen lassen und weil sie somit Babyschritt um Babyschritt ihre Ziele erreicht haben. OK, Elon Musk befindet sich noch mittendrin, ist aber auf einem guten Weg.

Es geht mir nicht darum, aus Dir einen Elon Musk oder einen Steve Jobs zu machen (auch wenn die Philosophie von Napoleon Hill Dir dafür sozusagen den Bauplan bietet). Es geht mir um das dahintersteckende Prinzip bei der Erreichung von Zielen. Und das lautet:

Du hast Visionen einer besseren Zukunft für Dich? Dann gibt es dafür einen Plan, den Du anwenden kannst!

Dieser Plan ist nicht aus der Luft gegriffen. Er ist vielmehr Ergebnis von über 20 Jahren der Analyse der damals erfolgreichsten Personen durch Napoleon Hill, also Henry Ford, Thomas Edison, etc.

Auch wenn es in Hills Studien auf den ersten Blick um finanzielle Ziele geht (es waren damals ja wie gesagt gerade sehr schlechte finanzielle Zeiten), so ist das dahintersteckende Prinzip für jedes Ziel gleich, also auch für das Abnehmen. Außerdem wurden Hills Ergebnisse bzw. Lehren in den 80 Jahren seit damals von vielen weiteren Menschen erfolgreich angewendet.

Wie soll so ein Plan also aussehen?

Generell empfehle ich Dir natürlich, Dich nicht auf das zu beschränken, was ich hier zusammenfassend schreibe. Vielmehr hoffe ich, dass Du Dir das komplette Buch von Napoleon Hill kaufst und es studierst. Ich und viele andere Menschen sehen es wirklich als einen ‚Bauplan für Erfolg' an. Idealerweise verwendest Du dafür die englischen Originaltitel, anstatt Übersetzungen.

Das Erstlingswerk aus dem Jahr 1937 ist mittlerweile auch als Allgemeingut kostenlos zu erhalten, z.B. auf archive.org (direkter Link zum Buch, das Du dort in verschiedenen Dateiformaten kostenlos herunterladen kannst).

Wenn Du das Thema noch tiefer studieren willst, dann empfehle ich Dir, sein umfangreiches Werk „The 17 Principles of Personal Achievement“ zu erwerben (direkter Link zur englischen Version auf Amazon hier* oder Link zu einer kostenlosen Version auf archive.org hier).

Natürlich musst Du für diese Art von Information auch empfänglich sein, denn ansonsten wirst Du es als Unfug oder Unsinn abstempeln – sehr zu Deinem eigenen Leidwesen, weil Du dann vermutlich eher Rückschritt statt Fortschritt beim Erreichen Deiner Ziele sehen wirst. Sinnvoll sind die Werke von Hill also vor allem dann, wenn Du eher der Typ Mensch bist, der sich schwertut, seine gesteckten Ziele zu erreichen.

Hier eine kleine Zusammenfassung der Vorgehensweise, die Napoleon Hill basierend auf seiner Analyse empfiehlt. Dort, wo ein Bezug zu Finanziellem ist, ersetze diesen Begriff einfach mit Deinem persönlichen Ziel. (Wie gesagt: Als das Buch 1937 erschien befand sich die Welt in einer großen wirtschaftlichen Krise, daher war das Erreichen finanzieller Ziele damals mit das Wichtigste, woran die Leute dachten.) Es handelt sich im Folgenden um meine eigene Übersetzung aus dem englischen Original.

- *„Erstens: Bestimme einen genauen Betrag. (Dafür gibt es einen psychologischen Grund).*
- *Zweitens: Lege ganz genau fest, was Du bereit bist, im Gegenzug für den erwarteten Geldbetrag zu geben. (Es gibt kein „Etwas für Nichts“.)*
- *Drittens: Lege ein ganz bestimmtes Datum fest, zu welchem Du den Geldbetrag besitzen möchtest.*
- *Viertens: Erstelle einen definitiven Plan um Dein Verlangen zu erreichen und starte umgehend diesen Plan umzusetzen, egal ob Du dafür bereit bist oder nicht.*

- *Fünftens: Schreibe eine klare und deutliche Erklärung bezüglich des Geldbetrags den Du erhalten willst, nenne das Zeitlimit für die Erreichung, gib an was Du im Gegenzug dafür geben wirst und beschreibe klar und deutlich den Plan, durch welchen Du gedenkst, den Geldbetrag zu erhalten.*
- *Sechstens: Lies Dein geschriebenes Manifest laut, dies zweimal am Tag: einmal kurz vor dem zu Bett gehen und einmal nach dem Aufstehen am Morgen. SEHE, FÜHLE UND GLAUBE DARAN, DEN GELDBETRAG BEREITS ZU BESITZEN, WÄHREND DU LIEST.“*

Alles dummer Unfug?

Ich denke nicht, aber man muss zumindest jedem das Recht geben, so zu denken. Vielleicht ist es aber weit mehr als „esoterischer Kram“.

Ich gebe zu, dass auch ich lange nichts mit solchen Themen anfangen konnte. Und es nervt mich, dass viele Webseiten, die sich mit dem Thema beschäftigen, so übermäßig ‚sülzig ‘ gestaltet sind, dass man daraufhin leider falsche Rückschlüsse auf den Inhalt schließt.

Ich musste erst etwas reifer werden um zu verstehen, dass ‚Esoterik‘ durchaus seine Daseinsberechtigung hat – zumindest wenn es darum geht, dass wir selber unseres Glückes Schmied sind.

Sicher ist, dass Du damit nichts zu verlieren, aber eine Menge zu gewinnen hast. Ich habe es selber für mich schon erfolgreich angewendet – was ja auch der Grund ist, warum ich so ein starker Befürworter dieser Vorgehensweise zur Zielerreichung bin.

Versteh’ mich nicht falsch:

Es geht mir hier *nicht* darum, Dir auf Teufel komm raus eine Idee zu verkaufen.

Wenn Du einer der Menschen bist, die kein Problem haben, ihre Ziele zu erreichen, weil sie diese konsequent verfolgen sobald der Entschluss gefasst ist, dann ist dieses Kapitel ‚Kopfsache' für Dich nicht wirklich von Relevanz.

Gerade aber auch wenn es ums Abnehmen und dauerhaft schlank bleiben geht, haben viele Menschen ein Problem, dieses Ziel zu erreichen. Dass das nicht aus der Luft gegriffen ist wird klar, wenn Du Dir anschaust, wie viele Menschen schon eine Vielzahl von Diäten erfolglos abgebrochen haben. Klar, oftmals ist die Diät selber schuld, weil sie auf einem Konzept beruht, das nicht nachhaltig ist. Aber vermutlich genauso oft liegt es an den Menschen selber, weil ihnen nicht klar ist, *warum* sie das wollen und *wie sehr* sie es wollen.

Versuche deshalb, die Inhalte in diesem Kapitel nicht vorschnell als „Unfug" oder „esoterischen Schwachsinn" abzutun. Du hast nichts zu verlieren, wenn Du diesen Informationen offen gegenüberstehst.

Ich bin mir natürlich der traurigen Wahrheit bewusst, dass vermutlich maximal 2 von hundert Leuten die Ratschläge in diesem Kapitel tatsächlich anwenden werden. Aber ich bin sicher, dass das bei Dir nicht der Fall ist und Du zu den 1-2% gehörst, die diese Informationen aufsaugen und verwerten.

Das ‚Geheimnis' ist die tägliche Dosis, also das tägliche Anwenden der hier präsentierten Anweisungen. Deswegen heißt es übrigens im Englischen auch ‚An apple a day, keeps the doctor away', also: ‚Ein Apfel pro Tag hält den Doktor fern'. Dort heißt es ‚pro Tag', nicht ‚7 Äpfel am Sonntag' oder ‚30 Äpfel am Monatsende'.

Dein persönliches Memorandum

Wie Du dem vorausgegangenen Plan schon entnommen hast, solltest Du Dir für Dein Ziel ein schriftliches Memorandum erstellen. Das ist letztlich nichts anderes als der Plan mit den 6 Schritten, den ich vorher von Hill übernommen habe.

Dies ist der nächste Schritt in diesem Prozess.

Nimm Dir also die Vorlage des 6-Schritte-Plans oben und passe diesen an Deine eigenen Ziele an. Hier mal ein Beispiel wie dies in Bezug auf Abnehmen aussehen könnte (die Angaben in eckigen Klammern musst Du auf Dich anpassen):

Mein Memorandum

Bis zum [xx.xx.20xx] werde ich es geschafft haben, mit einer Low Carb - Ernährung [10] Kilo abgenommen zu haben. Auf dem Weg dorthin wird mein Gewicht konstant weniger werden. Mir ist bewusst, dass es gelegentliche Schwankungen und Stillstand geben wird. Ich weiß, dass dies normal ist und mir kein Kopfzerbrechen bereiten braucht.

Mir ist sehr bewusst: Von Nichts kommt Nichts.

Daher werde ich im Gegenzug zum Erreichen meines Ziels die beste mir zur Verfügung stehende Kontrolle über mich selbst anbieten. In erster Linie heißt das für mich, dass ich mich an die Vorgaben der Ernährung nach Low Carb halten werde, inklusive dem ‚Tag X'.

Mir ist bewusst, dass es mir dabei nicht um Perfektion gehen soll. Ich bin mir bewusst, dass ich ab und an Fehler machen werde. Aber ich werde mich durch Fehler nicht aus der Bahn werfen lassen, sondern davon lernen und meinen Weg konstant weitergehen, bis ich mein Ziel erreicht habe. Dies ist

Teil meiner Reise zurück zu meinem [alten/neuen] Ich, das ich mir so sehr ersehne. Ich bin bereit, mich täglich der Herausforderung zu stellen, denn ich weiß, dass es mit jedem Schritt ein wenig leichter wird.

Ich glaube fest daran, dass ich mein Ziel erreichen werde. Mein Glaube daran ist so stark, dass ich das Ziel vor meinem geistigen Auge sehen kann, also mein [neues/altes] Wohlfühlgewicht von [55] Kilo. Dabei kann ich jetzt schon vor meinem geistigen Auge sehen, wie ich [endlich wieder meine alte Lieblingshose trage, die ich zum letzten Mal vor 18 Jahren getragen habe]. [Die Hose] wartet buchstäblich darauf, bis zum oben angegebenen Zeitpunkt [wieder regelmäßig von mir getragen zu werden], in Abhängigkeit der von mir oben angegebenen Anstrengungen, die ich im Gegenzug dafür betreiben werde.

Ich habe einen Plan, anhand dessen ich mein Ziel erreichen kann. Diesem Plan werde ich folgen, bis ich mein Ziel erreicht habe.

[Datum]

[Deine Unterschrift]

Soviel zum Memorandum. Die Hose ist vielleicht nicht das beste Beispiel, weil es sicherlich emotionalere Ziele gibt. Aber ich habe schon Leute weinen sehen, weil sie wieder in die Lieblingshose passten, die sie zum letzten Mal vor knapp 20 Jahren getragen und seitdem aufbewahrt haben. Die Hose ist hier also letztlich nur ein Ausdruck dessen, was diese Person wirklich damit erreichen will, also z.B. das Gefühl, jetzt wieder attraktiv zu sein.

Übernimm diesen beispielhaften Plan hier aber nicht 1:1, sondern passe ihn auf Dich an. Genauso wie auch eine Low Carb - Ernährung etwas Individuelles ist, so ist auch das Memorandum etwas sehr Individuelles. Je mehr Du es schaffst, dass dieses Memorandum auch Deine Emotionen

widerspiegelt, die Du mit dem Ziel verbindest, umso bessere Unterstützung wird es Dir später leisten.

Nimm nun dieses Memorandum und platziere es an einem Ort, an dem Du an jedem Morgen und an jedem Abend sein wirst. Denn es ist wichtig, die folgende Gewohnheit zu entwickeln:

Lies Dir Dein Memorandum jeden Morgen und jeden Abend durch, und zwar mit so viel emotionaler Bindung und mit so viel Glauben daran wie möglich.

Ich habe da auch ein paar Empfehlungen für Dich, falls Du Dich nun fragst, an welchem Ort Du Dich morgens und abends aufhältst:

- Schlafzimmer
- Küche
- Badezimmer
- Toilette

Ich bin sicher, Du findest einen geeigneten Platz dafür, an dem Du es direkt nach dem Aufstehen und direkt vor dem zu Bett gehen mit viel emotionalem Bezug lesen kannst. Bestimmt brauche ich Dir nicht zu erklären, warum dieses zweimalige Verinnerlichen zu genau diesen beiden Tageszeiten wichtig ist.

Hier noch ein Hinweis:

Deinem Unterbewusstsein ist es ziemlich egal, ob Du ihm positive oder negative Gedanken anbietest. Es wird diese Gedanken nehmen und sie verarbeiten.

Wenn Du am Anfang noch nicht den großen Glauben daran hast, Dein Ziel zu erreichen, dann ist das nur halb so schlimm. Nimm diese Übung dennoch zwei Mal am Tag vor. Denn Dein Unterbewusst wird ab einem bestimmten Zeitpunkt beginnen, diese Gedanken ebenfalls zu verwerten, weil Du ihm diese immer wieder präsentierst. Somit steigt auch Dein Glaube daran – dies

umso mehr, weil Du ja auch die Ergebnisse Deiner Ernährungsumstellung sehen wirst.

Visualisierung

Wir kommen nun zum nächsten sehr wichtigen Punkt: dem Visualisieren.

Im Memorandum wurde klar, dass Du Dir Dein Ziel bildlich vorstellen musst. Je lebhafter und emotionaler dieses Bild ist, umso mehr wird es Dich letztlich antreiben. ‚Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte', heißt es, und in diesem Zusammenhang verstehst Du auch, warum dem so sein kann.

Du solltest Dein Ziel also vor Deinem geistigen Auge sehen können. Sieh Dich also schon in der von Dir gewünschten Zielsituation, also z.B. mit 10 Kilo weniger, Du trägst Deine Lieblingsklamotten, gehst am Strand ohne Bedenken vor den Augen fremder Menschen in Badekleidung entlang, verbringst mit Deinen Kindern den kompletten Tag ‚in deren Tempo' und erntest dafür strahlende Gesichter von Deinen Kindern,… und so weiter und so fort.

Visualisierung sollte aber nicht nur vor Deinem geistigen Auge geschehen. Vielmehr macht es Sinn, Dein Ziel auch real zu visualisieren. Das mag nicht immer möglich sein, aber in der Mehrzahl der Fälle wird es klappen.

Hier 2 Beispiele, ein einfaches und ein scheinbar schwieriges:

1) Visualisierung per Foto

Hier kannst Du z.B. ganz einfach ein Foto aus ‚alten Zeiten' nehmen, auf dem Du mit Deinen Lieblingsklamotten abgelichtet bist, oder mit Deiner alten Wunschfigur etc. Ich bin sicher, dass Du da das eine oder andere Foto ausgraben kannst, das Dir als tägliche bildliche Motivation dient. Mache Dir keine Sorgen, dass der Aufwand zu groß sein könnte, ein wenig in den alten

Fotoalben herum zu kramen. Ich bin sicher, dass Dir das Foto von großem Wert sein wird!

Das Foto aus alten Tagen ist ein guter Motivator, weil Du dort mit Haut und Haaren abgebildet bist. Du hast also einen sehr großen Bezug zu diesem Bild, bzw. es schwingen Emotionen mit. Wie Du im nächsten Punkt später erfahren wirst, ist dies durchaus wichtig.

Solltest Du kein geeignetes Foto haben (z.B. weil Du praktisch noch nie schlank warst), dann tut es natürlich auch eine Fotomontage. Es mag sich übertrieben anhören, aber es ist genauso hilfreich, aus Deinem eigenen Kopf und dem ‚Traumkörper' einer anderen Person auf einfache Weise eine Montage zu erstellen, die ihren Zweck erfüllt. Einen fehlenden emotionalen Bezug kannst Du wettmachen, indem Du Dir dabei noch vorstellst, was Du mit diesem neuen Körper alles anfangen wirst, wie Du Dich fühlen wirst etc.

Das Foto kannst Du deutlich sichtbar an einer Stelle anbringen, an der Du im Laufe des Tages immer wieder sein wirst, z.B. am Kühlschrank, im Badezimmer etc. Natürlich steht es Dir frei, mehrere Versionen davon an verschiedenen Plätzen anzubringen, an denen Du im Laufe des Tages vorbeikommst.

2) Video

Etwas anspruchsvoller aber auch sehr wirkungsvoll können bewegte Bilder sein. Solltest Du kein geeignetes, motivierendes Video haben, dann ist es natürlich schwerer, hier etwas zu finden, als wenn es sich um ein Foto handelt. Das Video braucht gar nicht lang zu sein.

Du kannst alternativ auch ein fremdes Video verwenden. Dass fremde Videos auch sehr inspirierend sein können, das hast Du bestimmt schon erlebt, vor allem wenn es in punkto Emotionen den Nagel auf den Kopf trifft.

Das Video kannst Du heutzutage ja problemlos auf Deinem Smartphone dabeihaben und es z.B. jeden Morgen gleich nach dem Aufstehen ansehen.

Egal ob Video oder Foto:

Diese kleine Erinnerung des ‚Warum' wird Dir auf Deiner Reise zu Deinem Ziel von sehr großem Wert sein.

Sobald Du Dein Medium zur Visualisierung hast, bringe es im Falle eines Fotos an dem Ort an, wo Du auch Dein Memorandum aufbewahrst. Wenn Du dann das Memorandum liest, wird Dir das Foto oder das Video helfen, Dein Ziel auch bildlich zu sehen.

Emotionen

Wie vorher schon erwähnt, ist es extrem wichtig, dass Du zu Deinem Memorandum beim täglichen Lesen einen großen emotionalen Bezug hast. Wenn Du es ohne Emotionen herunterliest, wird es länger dauern, bis Dein Unterbewusstsein daraus einen starken Antrieb macht.

Vielleicht klappt es am Anfang noch nicht mit den Emotionen, z.B. weil Dein innerer Antrieb noch nicht so ausgeprägt ist. In diesem Fall solltest Du wohl noch einmal in Dich gehen und herausfinden, was Dein Antrieb ist, also dein brennendes Verlangen zur Erreichung Deines Abnehmziels.

Wie schon ein paar Mal erwähnt, ist das Abnehmen ja nur Mittel zum Zweck. Wenn Du weißt, was Du danach erreicht haben wirst (also wieder ein tolles Lebensgefühl etc.), dann ist genau das der emotionale Antrieb, nach dem Du suchst.

Je öfter Du es versuchen wirst, Emotionen mit dem Memorandum zu verbinden, desto wahrscheinlicher wird es, dass Du Deinem Unterbewusstsein klar zu verstehen gibst, worauf es sich nun einstellen soll.

Sobald Du mit den Emotionen Dein Unterbewusstsein erreichst, wird es Dir auf Deinem Weg zu einem sehr hilfreichen Verbündeten werden.

Übergehe diesen Schritt also nicht, wenn Du in den ab und an aufkommenden schwierigen Phasen diesen mächtigen Verbündeten an Deiner Seite wissen willst.

Die Mastermind Gruppe

Der nächste Punkt ist ebenfalls etwas, das Du unbedingt in Erwägung ziehen solltest. Sicherlich kannst Du Dir selber sehr gut vorstellen, warum es Sinn macht, einer sogenannten Mastermind Gruppe anzugehören, also kurz gesagt einer Gruppe mit Gleichgesinnten.

Das kann ein online Forum sein oder eine lokale Gruppe von Leuten, mit denen Du Dich regelmäßig triffst und austauschst. Es geht zum einen darum, dass Du auf Deinem Weg nicht alleine bist. Zum anderen geht es darum, Dich anderen gegenüber sozusagen zu verpflichten. So fällt es Dir schwerer, die Dinge schleifen zu lassen bzw. es wird einfacher, dran zu bleiben. Außerdem wirst Du in einer Mastermind Gruppe auch sehen, dass nicht nur Du ab und an zu kämpfen hast. Wie sagt man so schön: geteiltes Leid ist halbes Leid.

Es ist aber wichtig, dass diese Gruppe mit Leuten besetzt ist, die durchweg positiv eingestellt sind. Konstant negative Leute werden die gesamte Gruppe infizieren und zerstören. Jeder muss am gleichen Strang ziehen und auch bereit sein, in erster Linie an die Gruppe zu geben, statt von der Gruppe zu nehmen, also sich mit seinen eigenen Erfahrungen etc einbringen.

Gewohnheiten

Abschließen möchte ich dieses Kapitel mit dem Unterpunkt ‚Gewohnheiten'. Ich finde dies wichtig, weil hier klar wird, dass es nicht um den oft zitierten starken Willen geht, wenn Du Ziele erreichen willst.

Um Dir das zu erläutern, bediene ich mich bei Edward E. Beals, einem zu Napoleon Hills Zeiten weltweit führenden Psychologen. Er hatte Einiges zum Thema Gewohnheiten zu sagen, weswegen auch Hill auf seine Erkenntnisse zurückgriff.

Gewohnheiten werden oftmals eher in einem negativen Kontext gesehen, also in punkto ‚schlechte Gewohnheiten'. Das Thema auf diesen Bereich zu beschränken ist in gewisser Weise fatal. Denn es sind gerade auch die *guten* Gewohnheiten, die Du an Stelle der schlechten setzen kannst, um Deine Ziele zu erreichen. Warum solltest Du Dich mit Deinen schlechten Gewohnheiten abfinden, wenn Du doch entsprechende gute Gewohnheiten entwickeln kannst, die den schlechten entgegenwirken bzw. diese komplett ersetzen?

Bildlich gesprochen: Jedes Mal, wenn Du über den mentalen Pfad der gewünschten Gewohnheit gehst, machst Du diesen Pfad tiefer und breiter; und Du machst es einfacher, danach darauf zu gehen. Übe, übe, übe... sei ein guter Pfad-Ersteller.

Die folgenden Regeln werden Dir dabei helfen, neue (und gute) Gewohnheiten zu formen (meine eigene Übersetzung aus dem englischen Original von Beals):

1 - Wenn Du beginnst, eine neue Gewohnheit zu schaffen, verleihe dem Ausdruck der Aktion, des Gedankens oder der Charaktereigenschaft Nachdruck. Bedenke, dass Du die ersten Schritte machst, um den neuen mentalen Pfad zu erschaffen und dass es beim ersten Mal viel schwieriger ist, als es danach sein wird. Mache den Pfad beim Start so deutlich und tief wie

möglich, so dass Du ihn gut sehen kannst, wenn Du ihn das nächste Mal betreten willst.

2 - Fokussiere Dich mit aller Aufmerksamkeit auf das Schaffen des neuen Pfads, und halte Deine Augen und Gedanken fern von den alten Pfaden, damit Du Dich nicht zu ihnen hingezogen fühlst. Vergiss alles über die alten Pfade und beschäftige Dich nur mit dem neuen, den Du gerade erschaffst.

3 - Wandere über Deinen neu erschaffenen Pfad so oft wie möglich. Erschaffe Möglichkeiten, dies zu tun, ohne darauf zu warten, dass solche Möglichkeiten auftauchen. Je öfter Du auf dem neuen Pfad wanderst, umso eher wird es ein bekannter, gut betretener und leicht zu bereisender Pfad werden. Denke Dir Pläne aus, um über den Pfad zu marschieren und ihn zu Beginn zu beschreiten.

4 - Widerstehe der Versuchung, über den alten, einfacheren Pfad zu gehen, den Du in der Vergangenheit verwendet hast. Jedes Mal, wenn Du einer Versuchung widerstehst, wirst Du stärker, und umso einfacher wird es für Dich sein, dies das nächste Mal zu tun. Aber jedes Mal, wenn Du der Versuchung nachgibst, wird es einfacher, der Versuchung erneut zu erliegen und umso schwieriger wird es, das nächste Mal zu widerstehen. Du wirst zu Beginn einen Kampf austragen; dies ist die kritische Periode. Beweise Deine Entschlossenheit, Deine Hartnäckigkeit und Deine Willenskraft jetzt, genau hier zu Beginn.

5 - Stelle sicher, dass Du den geeigneten Pfad entwirfst; plane ihn mit Gewissenhaftigkeit und sieh wohin er Dich führt. Dann marschiere los, ohne Furcht und ohne Zweifel zuzulassen. Wähle Dein Ziel - und erschaffe dann einen guten, tiefen, weiten Pfad, der Dich genau dorthin führt.

[Ende der Übersetzung]

Laut Hill sind wir geneigt von einem „starken Willen“ zu sprechen, wenn wir jemanden sehen, der mit Konsequenz und Hartnäckigkeit ein Ziel verfolgt. Für

ihn ist aber nicht der Wille, sondern die *Hartnäckigkeit* der entscheidende Faktor. Denn die Hartnäckigkeit ist die Fähigkeit, den Willen fest auf etwas zu fokussieren.

Egal, wie stark der Wille ist, den Du hast: Wenn Du nicht gelernt hast, den Willen mit Hartnäckigkeit auf Dein Ziel zu fokussieren, dann wirst Du das ideale Ziel nicht erreichen können.

Laut Hill könnte man die Menschen mit ihren Talenten 1:1 nebeneinanderstellen, und im Endeffekt hätte niemand einen wirklich gravierenden Vorteil in punkto Ziele erreichen. Was die ‚Gewinner' von den ‚Verlierern' unterscheidet ist letztlich die Hartnäckigkeit, mit der sie zu Werke gehen.

Warum ist dies hier in diesem Kurs wichtig?

Die „fehlende Willensstärke" wird oftmals als Grund verwendet, warum eine Diät oder auch eine Ernährungsumstellung wieder abgebrochen wird. Wenn es aber *nicht* der starke Wille ist, sondern letztlich das *konsequente Wiederholen bestimmter Handlungen*, dann wird es plötzlich sowohl in der Theorie als auch in der Praxis für jeden möglich, das zu entwickeln, was man landläufig aber in diesem Zusammenhang fälschlicherweise „starken Willen" nennt.

Damit sind wir auch wieder in gewisser Weise bei den Babyschritten:

So wie Du damals als kleines Kind nicht aufgegeben hast, Deine ersten Schritte zu machen, so kannst Du auch bei dieser Ernährungsumstellung zu Low Carb (und bei allen anderen Gewohnheiten) kleine Schritte immer und immer wieder machen, bis Du einen guten und Dir vertrauten Pfad entwickelt hast, auf dem Du Dich wohl fühlst zu reisen.

Es liegt in Deiner Hand: Es hat nichts mit dem *Willen* zu tun, sondern mit *Hartnäckigkeit*, also wie sehr du dranbleibst. Es hat mit Entscheidungen zu

tun, die Du treffen musst – zu Beginn vielleicht mehr als im Verlauf Deiner Reise. Triff Entscheidungen immer basierend auf der Person, die Du werden willst!

Hier ein paar Empfehlungen zum Abschluss:

- höre nicht auf zu lernen und bilde Dich weiter,
- wende an, was Du lernst,
- versuche Dein Bestes,
- fürchte Dich nicht vor Fehlern,
- nimm Möglichkeiten wahr,
- entwickle Selbstdisziplin,
- entscheide Dich dafür, ein Gewinner zu sein,
- und verpflichte Dich dazu, es in erster Linie für Dich zu machen, und erst danach für andere Leute.

Ein brennendes Verlangen bzw. das richtige Motiv in Zusammenhang mit einer nachhaltigen Ernährung wie Low Carb sind eine mächtige Basis, damit Du (endlich) Dein Ziel erreichst.

Sei Dir bewusst: Es zwingt Dich niemand und nichts dazu – außer eventuell Dein Gesundheitszustand. Ich kann Dich nur dazu motivieren, denn das Verlangen danach muss von Dir selber kommen. Und wie Du in diesem Kapitel gelernt hast, kannst Du ein Verlangen entwickeln und stärken, indem Du es Deinem Unterbewusstsein immer wieder einredest.

Wenn Du der Meinung bist, keine 6 Tage ohne Dickmacher auszuhalten, dann kann Dich letztlich niemand davon abhalten, aus 6 letztlich 5 Tage zu machen und Dich an 2 Tagen statt nur an 1 Tag an den Dickmachern gütlich zu tun. Dass Du dann natürlich nicht die gleichen Ergebnisse erwarten kannst, sollte Dir klar sein. Die Frage ist: Wie groß ist Dein Verlangen danach, Dein Ziel zu erreichen?

Du musst Verantwortung für Dich übernehmen wollen und diese letztlich tatsächlich auch übernehmen. Sei Dir sicher, dass Du selber *alles Mögliche* unternommen hast, was in Deiner Macht steht.

Wenn Du hinfällst, stehe wieder auf und versuche, aus der zunächst unangenehmen Erfahrung des Hinfallens etwas Positives zu ziehen, z.B. etwas das Du über Dich gelernt hast. So münzt Du *jedes* unangenehme Ereignis in etwas Positives um und Du schlägst Deinem Schweinehund ein Schnippchen (denn er wird ab einem Zeitpunkt jede sich bietende Gelegenheit bieten, Dich zu Fall zu bringen – solange bis er genug hat und selber aufgibt, weil er merkt, dass es keinen Sinn hat).

Dies ist eine Charaktereigenschaft, die man gar nicht hoch genug einschätzen kann! Es braucht natürlich ein wenig Übung, also Hartnäckigkeit, bis es zur Gewohnheit wird. Diese Eigenschaft entwickelst Du nicht an einem Tag, sondern von Tag zu Tag.

Wenn Du Dich entscheidest, Dich gehen zu lassen, dann ist das zwar schade, aber in gewisser Weise auch OK. Du solltest dann aber auch bereit sein, eine Art Selbstanalyse durchzuführen, um zu verstehen, warum dem so ist. Wenn Du mit Dir absolut im Reinen bist, also alles getan hast, was realistisch in Deiner Macht steht, dann erst solltest Du den Grund an anderer Stelle suchen.

Zu viel menschliches Potential bleibt auf der Strecke, weil der leichte Weg genommen wird, nämlich die Schuld an anderer Stelle zu suchen. Aber selbst, wenn die Schuld tatsächlich bei Dir zu suchen ist (z.B. weil Du nicht ernst genug an die Sache herangegangen bist), dann will ich Dir noch meine persönliche Meinung in diesem Zusammenhang an die Hand geben:

Du bist deswegen kein „schlechterer Mensch“, oder „weniger wert“ als Andere. Du hast einfach noch nicht das Motiv gefunden, das Dich antreibt, es zu schaffen. Andere haben das vermutlich und deswegen haben sie Dir gegenüber einen Vorteil. Das hat aber nichts mit der Qualität zu tun, die Du

als Mensch hast. Egal ob schlank oder nicht, egal ob alles probiert oder nicht: *Du bist ein wertvoller Mensch*.

Im Gegenzug heißt es natürlich auch, dass Du, wenn Du Dein Ziel erreicht hast, per se kein besserer Mensch geworden bist. Natürlich wirst Du Dich vermutlich besser *fühlen*. Schaue dann also nicht auf Andere herab, sondern hilf ihnen, ebenfalls dort hinzugelangen, wo Du bist.

Ich erwähne das, weil Viele von uns extrem hohe Erwartungen an die Auswirkungen haben, wenn sie dann mal abgenommen haben werden. Manch einer meint, er werde dann mehr Selbstvertrauen haben, beachtet oder gar geliebt werden. Dies sind alles Aspekte, die auch zutreffen können, wenn man noch das eine oder andere Kilo zu viel auf den Rippen hat.

Es beginnt und endet auch hier oftmals wieder im Kopf. Selbstbewusst kann man auch mit einigen Kilos mehr sein, geachtet und geliebt werden ebenso. Es hat weniger mit den Kilos zu tun als viel mehr, wie man sich selber sieht. Und das ist eine Sache der Einstellung – und auch Thema für ein komplettes Buch.

Was ich sagen will: Sei Du selbst und liebe Dich selber so, wie Du von Anderen gerne gemocht werden willst.

Ich denke, Napoleon Hill hat Dir hiermit eine Art Bauplan an die Hand gegeben, wie Du nicht nur Dein Abnehmziel erreichen kannst. Denn mit dem Kapitel ‚Kopfsache' hast Du in der Tat einen Bauplan erhalten, wie Du alle möglichen Ziele erreichen kannst. Das ist in diesem Fall ein kostenloser Bonus dieses Buches. Richtig verstanden und angewendet ist dieser Teil daher also vielleicht sogar der wichtigste dieses Buches gewesen.

Nun hast Du meinem Erachten nach alles an der Hand, was Du wissen musst um sofort loszulegen – falls Du nicht ohnehin schon losgelegt hast und schon auf einem guten Weg bist, Dein Abnehmziel zu erreichen. Warte nicht lange, sondern leg los.

Denke daran:

Es geht uns nicht um Perfektion, es geht uns um die Babyschritte in die richtige Richtung. Egal wie schwer es oftmals zu sein scheint:

Mache den ersten, kleinen Schritt. Denn in der Regel wirst Du sehen, dass es in Deiner Vorstellung viel schwieriger aussah, als es letztlich in der Realität ist.

Entscheide Dich, wo du hinwillst und wie Du dorthin kommen willst.
Danach starte von dort, wo Du jetzt gerade bist.

Napoleon Hill

Damit bin ich auch am Ende meiner Ausführungen rund um das Thema ‚Kopfsache' gekommen. Es ist wie gesagt nur ein Ausschnitt, aber ich hoffe, ich konnte einige der zentralen Aspekte von Napoleon Hills Erfolgspsychologie rüberbringen.

Viel mehr noch hoffe ich es geschafft zu haben, Dich von dessen Sinnhaftigkeit zu überzeugen, sodass Du es auf Deinem Weg, Dein Abnehmziel zu erreichen als zusätzliches Werkzeug verwendest.

Zum Abschluss habe ich natürlich noch eine Fleißaufgabe für Dich parat.

Fleißaufgabe

- Erstelle Dein eigenes Memorandum.
- Visualisiere Dein Ziel.

- Nimm das Ergebnis der beiden oben genannten Punkte und bringe es da an, wo Du es 2 Mal am Tag siehst (morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen)
- Glaube an Deinen Erfolg!
- Freue Dich auf Deinen Erfolg, der letztlich nur eine Frage der Zeit ist!
- Lass Dich nicht entmutigen, denn wie glücklich Du Dich fühlst sollte im Normalfall nicht von Deinem Gewicht abhängen.

7. Kapitel: Lifestyle

Willkommen im 7. Kapitel.

Hier wird es darum gehen, Dir ein paar Tipps zu geben, wie Du durch Deinen Lebensstil abseits der Ernährung ebenfalls dazu beitragen kannst, sowohl abzunehmen und Dich besser zu fühlen.

Es kommen also Themen wie Schlaf, Fitness, Darmgesundheit etc zur Sprache. Aber auch den philosophischen / spirituellen Aspekt will ich nicht vernachlässigen, denn hier steckt vielleicht das größte Potential, um mit sich und der Welt 'im Reinen' bzw. zufrieden zu sein.

Schlaf bzw. Schlafqualität

Lass uns mit diesem Thema beginnen, denn es ist ein Thema, mit dem notwendigerweise alle Menschen zu tun haben, ohne Ausnahme.

Für niemanden wird es überraschend sein zu hören, dass sich schlechter oder mangelnder Schlaf auf die Stimmung auswirken kann. Alle haben wir schon einmal aus irgendwelchen Gründen unter Schlafentzug gelitten. Meist sind wir dann schlecht drauf und leicht reizbar. Nichts und niemand kann es uns recht machen. Die Lebensqualität also solche leidet dadurch sofort. So simpel wie sich das anhört, so groß sind die Konsequenzen in Bezug auf unsere Wohlbefinden.

Die wenigsten Menschen dürften sich aber im Klaren sein, welche negativen Auswirkungen schlechter Schlaf oder mangelnder Schlaf auf das Idealgewicht haben kann. Deswegen möchte ich das hier einmal hervorheben.

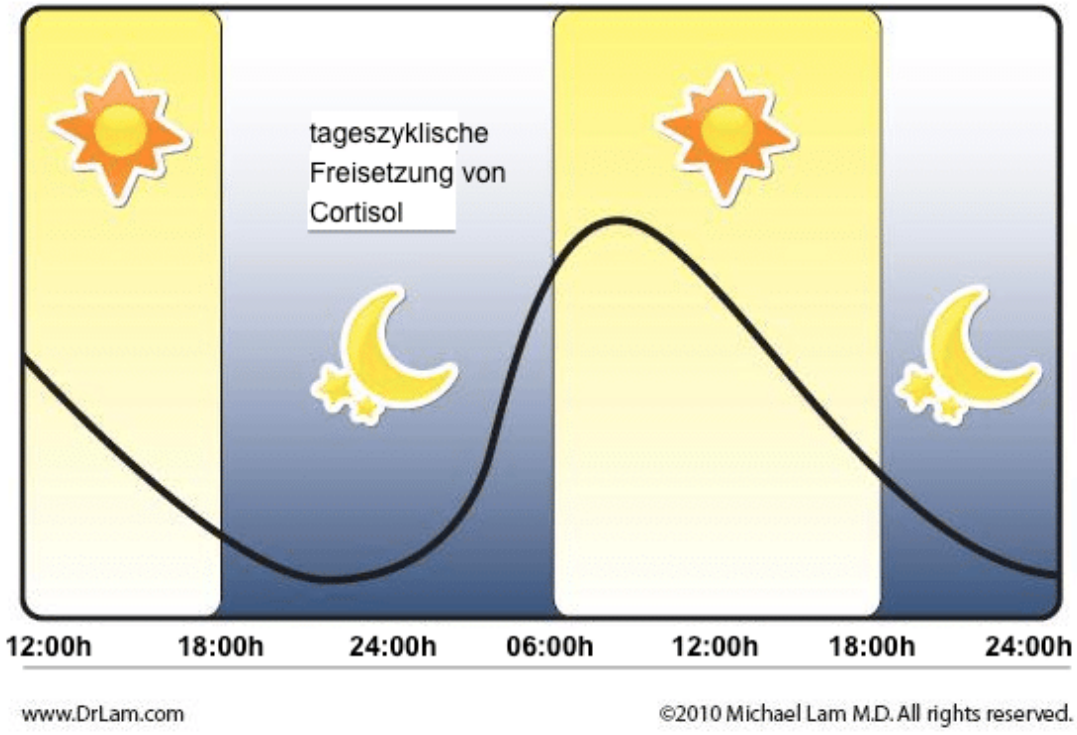
Zu wenig Schlaf: schlecht für Cortisol und Insulin

Es gibt mittlerweile gute Hinweise darauf, dass Schlaf ein wichtiger Faktor sein dürfte beim Abnehmen bzw. um sein Gewicht zu halten. Dies hat mit chemischen Prozessen zu tun, die im Körper ablaufen, wenn man sich seines

guten Schlafs beraubt. Dabei gibt es so einiges, was wir selber unternehmen können, um unsere Schlafdauer und auch Schlafqualität zu steigern.

Es deutet vieles darauf hin, dass Schlafmangel das Cortisol-Level in unserem Körper anhebt. Cortisol ist eine wichtige Substanz für uns, kann aber bei zu hohem Vorhandensein entsprechend schädlich sein für unseren Organismus.

Cortisol wird zyklisch über den Tag verteilt im Körper ausgeschüttet. Mutter Natur hat es so eingerichtet, dass das Cortisol-Level nachts niedrig ist und dann zum frühen Morgen auf dem Höhepunkt ist, um dann bis Mitternacht hin wieder auf seinem Tiefpunkt zu gelangen. So sollte es zumindest sein, wenn alles so läuft, wie es laufen sollte.



Schlafmangel jedoch führt dazu, dass das Cortisol Level den ganzen Tag über auf einem hohen Niveau ist. Die Folgen davon?

Die Folgen von Schlafmangel

Der folgende Absatz ist meine eigene Übersetzung aus dem Englischen eines Absatzes im Artikel Paleo-Living And The Sleep-Stress Cycle:

„Der Schlaf-Stress-Zyklus hat auch Auswirkungen auf unser Gewicht. Ein dauerhaft erhöhtes Cortisol-Level erzeugt Insulinresistenz, indem ein konstanter Zufluss an Glukose in Deine Muskeln stattfindet. Dadurch schnellt das Insulinlevel nach oben, mit der Folge, dass Du über kurz oder lang eine Insulinresistenz entwickelst. Insulinresistenz wiederum führt zu einer Gewichtszunahme – ganz besonders, weil das Cortisol Deinem Körper bereits signalisiert, Körperfett einzulagern. Diese Gewichtszunahme hat negative Auswirkungen auf den Schlaf/Stress-Zyklus, denn Übergewicht erhöht die Gefahr für Schlaf-Apnoe, d.h. Dein Schlaf wird ständig von kleinen Atemstillständen während der Nacht unterbrochen. Dies wiederum führt zu Schlafmangel, welcher wiederum die Insulinresistenz fördert – und obendrauf behindert es Deine Leber dabei, Fett zu verarbeiten (stattdessen verursacht es, dass Dein Körper Fett einlagert). Letztendlich fördert dies auch die Gewichtszunahme, indem es Dein Ghrelinlevel erhöht (das Hungerhormon) und die Produktion von Leptin einschränkt. Stress und Schlafmangel können Dich also fest in die Klauen der ständigen Gewichtszunahme führen.“ (meine eigene Übersetzung aus dem Englischen)

Schlafentzug und Stress scheinen so ziemlich das komplette System in unserem Körper durcheinander zu bringen. Beides führt zu einer Art Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt. Robb Wolf, der amerikanische Autor des Bestsellers ‚The Paleo Solution: The Original Human Diet’ (meine Übersetzung des Titels: Die Paleo-Lösung: Die ursprüngliche menschliche Ernährung) schreibt in seinem Artikel Sleep:

„Schlafentzug ahmt viele Elemente des Alterungsprozesses nach. Man könnte sagen: das Gefühl des Schlafenzugs ist ungefähr so wie wenn man sowohl Diabetiker als auch alt ist (Schlafentzug hat einen dramatischen Einfluss auf die Insulinsensibilität). Ein besserer Schlaf und eine bessere Schlafqualität werden Dir helfen schlank zu werden und Depressionen, Autoimmunkrankheiten sowie Herzkrankheiten zu vermeiden...“ *(meine eigene Übersetzung aus dem Englischen)*

Dass dies mehr als nur eine Theorie ist, scheint auch durch Studien gestützt zu werden, siehe zum Beispiel eine Studie aus dem Jahr 2012 im American Journal of Clinical Nutrition. Diese Studie kommt zu dem Schluss, dass Schlafentzug zu einer erhöhten Aktivität in einer Gehirnregion führt, die sensibel auf Essensstimuli reagieren, oder einfach ausgedrückt: Schlafentzug = mehr Hungergefühl.

Eine weitere, wenn auch sehr kleine und dadurch als solches nicht repräsentative Studie sieht einen Zusammenhang zwischen Schlafentzug und Diabetes. Dort heißt es auch: „Wenn die ungesunden Aspekte des westlichen Lebensstils mit reduzierter Schlafdauer einhergehen, dann könnte dies Teil des erhöhten Risikos sein an Diabetes zu erkranken, welches übergewichtige und hauptsächlich sitzende Personen haben." *(meine eigene Übersetzung aus dem Englischen)*

Heute schon im Dunkeln geschlafen?

Alles in Allem deutet so manches darauf hin, dass ausreichender und guter Schlaf wichtig ist, um sich so manches Übel vom Leib zu halten, inkl. Übergewicht. Was heißt nun aber ‚qualitativer Schlaf'?

Es gibt wohl relativ viel Übereinstimmung dazu, dass der Mensch mindestens 7-8 Stunden Schlaf pro Nacht haben sollte. Das kann aber von Person zu Person variieren. Die einfachste Möglichkeit herauszufinden, wie viel Schlaf man braucht ist: solange schlafen, bis einen der Körper selber aufweckt, also ohne Wecker. Ja, ich weiß, das scheint eine Utopie zu sein. Aufwachen ohne Wecker würde für die Meisten von uns vermutlich heißen: ständig verschlafen und zu spät in die Arbeit kommen. Ich glaube aber durchaus, dass sich der Körper nach einer gewissen Zeit ohne Wecker auf eine bestimmte Stundenzahl einpendelt, wenn man die ‚Grundmüdigkeit' ausgeschlafen hat, die wir irgendwie alle mit uns rumtragen zu scheinen.

Wichtig wäre natürlich, dass man so früh wie möglich ins Bett geht. Manchmal frage ich mich tatsächlich, ob es nicht gut wäre, es so zu machen, wie es uns

die Natur – speziell die Tierwelt – vormacht: zu Bett gehen, wenn die Sonne untergeht und mit Sonnenaufgang aufstehen, oder eben wenn uns unser Organismus selber weckt: „Hallo, ausgeschlafen!“ :)

Was nun die Schlafqualität anbelangt, so scheint sich abzuzeichnen, dass folgender Aspekte von größter Wichtigkeit ist: Schlafen in absoluter Dunkelheit!

Schon kleinste Lichtquellen, wie z.B. von einem Stand-by Licht des Fernsehers, können unseren Schlaf stören. Wir bekommen das natürlich selber nicht mit, weil es im Schlaf passiert. Das einzige, das uns ein Indiz sein könnte, ist die allmorgendliche Aussage: „Ich könnte locker noch 'ne Runde weiter schlafen“.

In diesem Zusammenhang kommen oftmals auch unsere Ur-Ahnen zur Sprache. Nein, nicht Ur-Opa und Ur-Oma, sondern noch viel weiter zurück: der Mensch in der Steinzeit. Hier scheiden sich natürlich die Geister, klar. Wichtigster Punkt in der Debatte: der heutige Mensch hat sich in Millionen von Jahren zu dem entwickelt, was er heute ist. Ein sitzender Lebensstil, industriell verarbeitet Ernährung, elektrisches Licht rund um die Uhr: dies alles haben die Menschen erst seit gerade mal 100 Jahren, oder weniger! Eine Anpassung an diese Rahmenbedingungen könne in dieser kurzen Zeit unmöglich stattgefunden haben.

Dies ist natürlich schwer zu beweisen. Meinem Erachten nach hilft hier sowohl etwas logisches Denken als auch die Analyse des eigenen Ist-Zustands. Viele von uns Sitzen 10 und mehr Stunden pro Tag, essen ‚Lebens’mittel die qualitativ einfach nur grottenschlecht sind (= mehr Chemie als wirkliche Nährstoffe) und teilweise müssen Fernseher und (Nachttisch-) Licht an sein, damit man einschlafen kann. Ich frage mich/Dich:

Kann das spurlos an uns vorübergehen?

Fazit

Schlafentzug und Schlafqualität sind sicherlich nicht der Fokus der meisten Zeitschriften, Ratschläge von Ärzten/Ernährungsberatern etc, wenn es darum geht, Gewicht zu verlieren oder sein Gewicht zu halten. Dies hat zum einen sicherlich damit zu tun, dass man mit Schlaf nun mal wenig Geld verdienen kann, andererseits dürfte es auch mangelndes Wissen über diesen Aspekt sein.

Ich meine, dass vieles darauf hindeutet, dass es zumindest nicht verkehrt sein kann, sein Schlafverhalten zu analysieren. Sollte Dein Schlaf kurz und/oder schlecht sein und Du mit Übergewicht zu kämpfen haben, dann kann es vielleicht nicht schaden, für 30 Tage mal ein kleines Schlafexperiment durchzuführen: schlafen ohne Lichtquellen und 8 Stunden Schlaf pro Nacht. Wer einen ‚nachtaktiven' Partner hat (Schnarchen, ständiges Zappeln im Schlaf,...) sollte sich vielleicht auch überlegen, zumindest als Test, in einem separaten Bett bzw. gar separaten Raum zu schlafen. Ist ja nur ein Test ;)

Fitness

Ja, Fitness bzw. Sport ist nicht jedermanns und nicht jederfraus Sache. Und wie ich in diesem Kurs schon einmal betont habe: Du kannst auch ohne Sport problemlos abnehmen, solange Du das Thema Bewegung nicht komplett außen vorlässt.

Dennoch hat es mindestens zwei Vorteile, wenn Du mehr tust, als Dich bloß zu bewegen, und Du stattdessen auch noch ein wenig Fitness einbaust:

1. Du fühlst Dich nach dem Sport in der Regel gut / besser,
2. und Du kannst, wenn Du bei der Ernährung keine Fehler machst, in der Regel noch besser und schneller abnehmen, wenn Du Dich sportlich betätigst.

Wenn Du also Sport machst, halte Dich weiter an die Ratschläge in KSB. Mit einer Ausnahme: Nach dem Sport kannst Du einen Shake zu Dir nehmen, der sowohl Milch enthält (ca. 300 ml) und eine kleine Hand voll Früchten (z.B. Beeren). Direkt nach dem Sport unterstützen Dich diese Proteine und Vitamine. Vorsicht: Mache aber bitte keinen Tag X daraus... ;)

Kurze Übungen für sitzende Berufstätige

Lass uns aber langsam beginnen.

Vor allem, falls Du einen Beruf hast, bei dem Du viel Zeit im Sitzen verbringst, solltest Du sicherstellen, dass Du wenigstens minimale Übungen einstreust. Andernfalls läufst Du Gefahr, durch das viele Sitzen gesundheitliche Schäden zu riskieren. Das ist Dir ja aber sicherlich nicht neu.

Hier also ein paar kurze Übungen, die Du selbst im Büro machen kannst, am Besten in der Mittagspause, um dem einen oder anderen Gebrechen vorzubeugen:

1. Rücken-Stretch

So funktioniert’s:

Stelle einen Stuhl mit etwas Abstand vor Dich. Dann legst Du die Hände auf die Rückenlehne, bewegst Deine Hüfte zurück und streckst den Oberkörper nach vorne. Im idealen Fall sind Arme und Rücken lang und bilden eine gerade Linie. Die Knie sollten leicht gebeugt sein und die Brust nach unten geschoben sein. Bleibe in dieser Position und versuche, Deine Atmung ruhig sowie gleichmäßig zu halten. Nun kannst Du damit beginnen, Deinen Kopf langsam von der einen zur anderen Seite zu drehen. Wiederhole diese Übung jeweils fünfmal, dann richte Deinen Körper wieder auf.

Ergebnis:

Die Verspannungen vom langen Sitzen werden gelöst, indem die Muskulatur von Rücken und Brust gestreckt werden. Außerdem stärkt es den Nacken.

2. Rücken-Dehnung

So funktioniert’s:

Auch hier wird wieder ein Stuhl benötigt. Setzte Dich auf diesen und schlage Deine Beine übereinander. Dabei sollte das rechte über dem linke sein. Halte die linke Hand vor das rechte Knie und drückt sanft dagegen. Dann atme tief ein und strecke Deinen Rücken. Beim Ausatmen drehst Du den Oberkörper so weit Du kannst nach rechts – es muss sich noch gut anfühlen – und streckst den rechten Arm nach hinten. Dabei folgt der Blick der Hand. Beim Einatmen kommst Du zurück in die Ausgangsposition. Mit dem nächsten Atemzug führst Du die Übung in die andere Richtung aus. Pro Seite werden drei Wiederholungen empfohlen.

Ergebnis:

Nicht nur die Rumpfmuskulatur wird gedehnt, sondern auch der Rückenstrecker. Gleichzeitig wird die Wirbelsäule gekräftigt.

3. Rumpf-Beuge

So funktioniert’s:

Setz Dich auf einen Stuhl und stelle Deine Füße hüftbreit. Rolle den Rücken langsam und Wirbel für Wirbel ab. Lege den Oberkörper auf den Schoß. Der Kopf und die Arme hängen dabei locker nach unten. Richte Dich nun wieder langsam und mit Bedacht auf. Strecke Deine Arme in der aufrechten Position weit nach oben.

Ergebnis:

Die Schultern und der Nacken entspannen sich, die Rückenmuskulatur wird gedehnt.

Diese Übungen werden nicht mehr als 5 Minuten Deiner Zeit in Anspruch nehmen und dürften gleichzeitig helfen, dass Du die 2. Hälfte Deines Arbeitstages entspannter angehen kannst. Du kannst diese kurzen Übungen aber auch mehr als nur einmal während des Tages machen. Alle paar Stunden diese Übungen zu machen dürfte Dir helfen, kurz zu entspannen und Deinem Körper etwas Gutes zu tun.

Fitness, aber eher bedächtig

Wenn jemand sagt, Pilates könne nicht anstrengend sein, dann wird er von den Pilates Fans sicherlich schnell korrigiert. Dennoch ist Pilates nicht zu vergleichen mit Fitnessübungen, die einem deutlich mehr abverlangen, wie z.B. das weiter unten aufgeführte HIIT.

Ich würde auf Pilates and Friends* vertrauen, nach eigener Aussage "DAS deutschsprachige Online Portal für Pilates". Hier findest Du eine sehr gute Auswahl an Videos, deren Übungen Du problemlos in den eigenen vier Wänden durchführen kannst. Und warum nicht die Kinder oder den Partner dazunehmen, um das gemeinsam zu machen? :)

HIIT für Anfänger: wenn Du doch etwas mehr Fitness betreiben willst

Viele wären gerne fitter, wissen aber nicht wie.

Die Standardaussage der Experten lautet: *Möglichst lange und möglichst viel Sport machen, dann wird das schon irgendwann mal mit der Fitness.* Leider haben darauf die wenigsten Lust, auch fehlt die Zeit. Wie Du mit HIIT schon

mit 2 mal 11-20 Minuten pro Woche fitter werden kannst, zeige ich Dir hier. Fit mit HIIT :)

High Intensity (Interval) Training (also HIT oder HIIT) ist der sperrige Name einer bestimmten Trainingsmethodik im Sport. Die Anfänge dieser Trainingsart gehen auf den tschechischen Leichtathleten Emil Zátopek zurück. Dessen unkonventionelle Laufart sorgte für Aufsehen unter Forschern und veränderte die Beschaffenheit des Trainings grundlegend.

HIIT basiert auf einem einfachen Prinzip: dem Intervalltraining.

Dabei unterscheidet man zwischen zwei Phasen:

- Belastungsphase
- Erholungsphase

Die Erholungsphase darf nur von kurzer Dauer sein und nicht für eine gänzliche Erholung ausreichen. Die Phase der Belastung ist hoch-intensiv. Hier musst Du an Deine Belastungsgrenzen gehen. Diese ist nicht starr, sondern für jeden individuell, je nachdem, was er gewöhnt ist.

Für eine HIIT-Einheit bedarf es gerade mal 2 x die Woche 10-20 Minuten Deiner Zeit. Verglichen mit anderen Trainingsmethoden musst Du bei HIIT also nicht viel Zeit aufwenden für maximale Ergebnisse.

Wie gut ist HITT wirklich?

Studien belegen die vielseitige Wirksamkeit von HIIT.

Obwohl der wöchentliche Zeitaufwand minimal ausfällt, ist das Training aufgrund der hohen Intensität genau so effizient wie eine lange, moderat-intensive Laufeinheit. Das heißt nicht, dass jeder nun HIIT machen sollte. Ich z.B. bevorzuge eine längere Laufeinheit oftmals, einfach weil mir das Laufen an sich sehr viel gibt. Es hat neben dem körperlichen auch einen Vorteil für das geistige Wohlbefinden, wie ich finde.

Verglichen mit Trainingseinheiten von niedriger oder moderater Intensität ist HIIT noch effektiver bezüglich der Fettverbrennung.

Die Frage lautet:

Wie viel Bewegung reicht denn nun aus, um das Maximum an gesundheitlicher Verbesserung herauszuholen?

Die Frage konnte bisher nicht beantwortet werden. Bei HIIT gehst Du an Deine persönliche Belastungsgrenze. Somit garantierst Du, dass Du nicht „zu wenig" machst, um von den gesundheitsfördernden Anpassungen durch Sport zu profitieren.

Bei untrainierten Personen mittleren Alters reichen sogar 2 x 11 Minuten pro Woche, um messbare gesundheitliche Verbesserungen zu erzielen. Wissenschaftler betonen, dass diese geringe sportliche Betätigung bereits altersbedingten Gebrechen und einem funktionalen Abbau (Muskelverlust) entgegenwirkt.

Gerade für die Fettverbrennung und Verbesserung der Insulin-Sensitivität, die eine weitere Gewichtsreduktion erleichtert, ist HIIT bekannt.

<u>Für wen eignet sich HIIT?</u>

Gewisse Sportarten oder Trainingsmethoden sollten von einigen Personengruppen nicht ausgeübt beziehungsweise genutzt werden.

Stark Übergewichtige sollten nicht Fußball spielen oder Joggen gehen, weil sie ihre Gelenke zu stark belasten und schädigen könnten.

Studien zeigen, dass HIIT jedoch *nicht* ausschließlich für gesunde Personen geeignet ist.

Auch Übergewicht stellt an sich nicht sofort ein Problem dar. Es gibt eine sehr große Auswahl an Übungen, die sich in einen HIIT-Plan integrieren lassen. So

können Übungen ausgewählt werden, die keine zu große Belastung für Gelenke und Bänder darstellen.

Gerade dann, wenn Du nicht viel Zeit hast oder nicht viel Zeit für Sport aufwenden möchtest, kommt HIIT für Dich in Frage. Du musst nur 2-3 Mal in der Woche maximal 20 Minuten für die HIIT-Einheiten entbehren.

Du benötigst keinerlei Geräte oder sonstige Werkzeuge. Alles, was Du brauchst, ist eine ebene Fläche von ein paar Quadratmetern, auf der Du Dich frei bewegen kannst. Ich empfehle Dir, HIIT an der frischen Luft zu machen, wenn es das Wetter zulässt. Bei schlechter Witterung kannst Du natürlich auch auf Innenräume ausweichen.

Gerade die Anspruchslosigkeit im Bezug auf Vorbereitung, Räumlichkeiten und Abhängigkeit macht HIIT so interessant und einfach.

Welche Rolle spielt die Intensität bei HIIT?

Ganz allgemein beschreibt Intensität die Stärke eines einzelnen Reizes.

Ob das Training mit einer schwachen, moderaten oder hohen Intensität ausgeführt wird, hängt maßgeblich von drei Faktoren ab.

- Zeit
- Gewicht
- Wiederholungen

Wir fragen uns also: Wie viel Gewicht wurde in einem bestimmten Zeitraum bewegt?

Im Fitnessstudio oder zu Hause mit einer Hantelbank und weiteren Gerätschaften kannst Du den Faktor Gewicht ändern, indem Du eine schwerere oder leichtere Stufe einstellst oder Gewichtsscheiben hinzufügst oder entfernst. Beim Training mit dem eigenen Körpergewicht (relativ

statische Größe) interessieren uns deshalb nur die Faktoren Zeit und Wiederholungen.

Um langfristig positive Veränderung im Körper herbeizuführen, muss ein Reiz gesetzt werden. Wenn Du immer gleich intensiv trainierst, ist der benötigte Reiz zu schwach oder fehlt gänzlich. So stagniert Dein Fortschritt irgendwann. Das ist auch der Grund, weshalb man während einer Sportpause wieder Muskeln verliert und die Bewegungsabläufe verlernt.

Mit HIIT kann Dir das nicht passieren. Da Du in jeder Trainingseinheit an Deine Belastungsgrenze gehst, erhöhst Du automatisch die Anzahl der Wiederholungen oder Du machst die gleiche Anzahl an Wiederholungen in einem kürzeren Zeitraum. In beiden Fällen hast Du intensiver trainiert als in der vorherigen Einheit.

Fazit: Wieso HIIT?

Hier noch mal eine kurze Übersicht der Vorteile und möglicher Schwierigkeit von HIIT.

Vorteile von HIIT

- super Zeit effizient (unter 25 Minuten/Woche)
- praktisch immer und überall möglich
- keine Geräte nötig
- maximale Reizsetzung
- nicht nur für schlanke Menschen geeignet
- Gelenke, Bänder, Knochen werden geschont
- sehr hohe Fettverbrennung

Nachteile von HIIT

- vergleichsweise hohe und daher unter Umständen unkomfortable Belastung

Gerade die erste HIIT-Einheit könnte für Dich eine sehr ungewohnte Situation darstellen. Wir sind es nicht gewohnt, an unsere persönliche Belastungsgrenzen zu gehen. Es ist unangenehm, wenn die Beinmuskulatur brennt und man den Satz am liebsten sofort abbrechen würde. Aber wenn Du Dir einen Ruck gibst und Dich auf das Training einlässt, wirst Du merken, wie schnell Du diese Belastung liebgewinnen wirst. Sie zeigt, dass man lebt. Sie beweist Dir, dass Dein Kopf stärker ist als Dein Körper.

Du solltest dennoch immer auf Deinen Körper hören. Wenn Du Schmerzen hast, höre auf statt weiter zu machen. Niemand wird Dir einen Tapferkeitsorden verpassen, nur weil Du Dich beim Training verletzt hast. Sei schlau und denke langfristig, statt kurzfristig zu denken und zu meinen, man müsste in 1 Woche zum Sportfreak werden. Sportlichkeit ist eine fortwährende Reise, von der wir nicht nur das Ziel sondern den kompletten Weg genießen sollten. Vielleicht sollten wir die Reise an sich sogar noch mehr genießen als das Ziel.

HIIT Anfänger Trainingsplan

Alle Übungen werden bis zum sogenannten Muskelversagen ausgeführt, dann wird pausiert. Muskelversagen ist dann erreicht, wenn Du keine sauber ausgeführte Wiederholung mehr ausführen kannst.

- 3-5 Minuten Aufwärmen, z.B. durch Joggen auf der Stelle, Arme kreisen und dehnen, Beine dehnen, auf der Stelle hüpfen, Rumpf beugen etc)
- Kniebeugen
- 2 Minuten Pause
- Liegestütze (oder, falls nicht ausführbar, Anfänger-Liegestütze auf den Knien)
- 2 Minuten Pause
- Hampelmänner
- 2 Minuten Pause

- Crunches (bzw. Situps, für die Bauchmuskeln)

Du siehst, die Übungen sind die alten bekannten aus früheren Zeiten, als es noch Trimm Dich Pfade und Zirkeltraining gab. Man muss das Rad also nicht neu erfinden und auch keine High Tech Geräte kaufen, egal wie sehr uns die Werbung das ständig einreden will.

Führe alle Übungen sauber und mit angespanntem unteren Rücken und Bauch aus! Vor allem am Anfang kommt es nicht darauf an, besonders schnell zu sein. Sauber ist viel wichtiger als schnell. Bitte vergiss allerdings das Aufwärmen nicht, wenigstens 5 Minuten, einfach um den Kreislauf ein wenig in Schwung zu bekommen und nicht komplett ‘kalt zu starten’.

Du erhöhst nach und nach die Intensität, indem Du die Pausen verringerst oder mehr Übungen einbaust. Für den Anfang reicht dieser Plan jedoch vollkommen aus. Sinn bei HIIT ist, an Deine Belastungsgrenzen zu gehen. Diese sind zu einem gewissen Grad natürlich objektiv.

Natürlich ist dies nur ein sehr grundlegender HIIT-Trainingsplan. Absicht ist aber auch in erster Linie, damit den Einstieg für die zu ermöglichen, die nicht viel Zeit haben und eigentlich schon lange mal (wieder) etwas mehr Bewegung in ihr Leben bringen wollten. Dazu eignet sich HIIT sehr gut.

Weiterführende Informationen

Du bist an diesem Thema interessiert? Dann kannst Du entweder nach dem oben genannten Einsteiger ‘Trainingsplan’ mal testen, oder nach einem ähnlichen Plan.

Falls Du lieber nach strikten Vorgaben agierst, dann könnte als guter Einstieg die online Plattform Gymondo* dienen.

Außerdem empfehle ich Dir das Buch *Das 1-Minuten-Workout*, das Du hier auf Amazon* findest.

Darmoptimierung

Stell Dir vor, die Bakterienkulturen in Deinem Darm hätten Einfluss auf Deine Leistungsfähigkeit, Deine Stimmung, Dein Gewicht, Deine Gesundheit und sogar auf Deine Persönlichkeit. Viele Studienergebnisse zeigen, dass sie genau dies haben. Somit verwundert es nicht, dass sich der Forschungsbereich um die Darmflora des Menschen, das sog. Mikrobiom, eines regelrechten Booms erfreut und in den Medien zunehmend prominenter wird.

Viele Übergewichtige haben das Gefühl, zuzunehmen, wenn sie ihr Essen nur anschauen, während sie davon überzeugt sind, dass ihre schlanken Freunde ohne Auswirkungen auf das Gewicht um ein Vielfaches mehr essen können.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass an diesem Empfinden teilweise etwas dran ist. Die Bakterienkulturen im Darm entscheiden nämlich darüber, wie das Essen, das wir zu uns nehmen, in unserem Körper verwertet ist. Gerät dieser Vorgang aus dem Gleichgewicht, ist Übergewicht fast vorprogrammiert.

Aus all diesen Gründen ist es wichtig, unsere Darmbakterien für und nicht gegen uns arbeiten zu lassen. Nachfolgend erfährst Du, wie Du Deine Darmflora in 3,5 einfachen Schritten auf Vordermann bringen kannst. Mit diesem Plan wirst auch Du wahrscheinlich in der Lage sein, Deine Darmflora zu verbessern, um all jene Bakterienkulturen zu fördern, die dafür sorgen, dass Du leistungsfähiger, gesünder und körperlich fitter/schlanker wirst.

Der 3,5 Schritte Plan für eine gesunde Darmflora

Der Darm ist für den Menschen ein vielfach wichtiges Organ. Hier findet die Verdauung, die Produktion von wichtigen Botenstoffen, die Regulierung des Wasserhaushaltes und die Ausbildung eines Großteils der Abwehrzellen des

Immunsystems statt. Die sehr dünne Darmwand fungiert dabei als Tor zwischen der Welt in unserem Körper und der Außenwelt. Hier werden Stoffe aufgenommen und abgegeben.

Die Darmbakterien sorgen dafür, dass dieser Prozess reibungslos funktioniert und keine Toxine in unsere Blutbahn geraten. Wird die Darmflora - das Mikrobiom - jedoch angegriffen, kann dieses geniale System der Natur aus dem Gleichgewicht geraten. Eine chronische Entzündung der Darmwand ist die Folge.

Wenn die Darmflora nicht mehr richtig funktioniert, können wertvolle Stoffe nicht länger durch die Darmwand aufgenommen werden, während gleichzeitig toxische Stoffe durch sie ins Blut gelangen und Einzug in andere Bereiche des Körpers finden. Auf lange Sicht kann dies zu Krankheiten führen.

Viele Autoimmunkrankheiten von Colitis Ulcerosa bis hin zu sogar Multiple Sklerose werden heute zunehmend mit dieser Durchlässigkeit des Darms in Verbindung gebracht. Mit dem folgenden 3,5-Schritte-Plan können wir diesem wenig wünschenswerten Szenario jedoch versuchen entgegenzuwirken:

Schritt 1: Optimiere Deine Ernährung

Frisches Gemüse

Die größte Rolle für die Gesundheit Deiner Darmflora spielt die Nahrung, die Du täglich zu Dir nimmst. Je mehr frische und unverarbeitete Lebensmittel Du isst, desto mehr wird es Dir Deine Darmflora danken. Besonders gesund ist Gemüse. Hier sind nämlich Nährstoffe enthalten, die als direkte Nahrung für die Darmbakterien dienen - die sog. Präbiotika.

Wenn diese Präbiotika, auch Ballaststoffe genannt, in den Darm gelangen, werden sie dort von den Darmbakterien in eine Vielzahl gesundheitsfördernder Stoffe verstoffwechselt.

Wie viel und welches Gemüse solltest Du bestenfalls essen?

Die meisten Menschen, die sagen, sie würden „viel Gemüse" essen, legen am Morgen einige Scheiben Tomaten auf ihr Butterbrot oder garnieren ihr Mittagessen mit ein wenig Gurke und Paprika.

Für eine optimale Darmgesundheit ist es jedoch zu empfehlen, den ‚Gemüse-Hahn' ein wenig weiter aufzudrehen und regelmäßig große, bunt gemischte Salate mit vielen verschiedenen Gemüsesorten zuzubereiten.

Mein Vorschlag zur Inspiration: Ich esse täglich einen leckeren Salat mit mindestens 5 verschiedenen Gemüsesorten. Gestern war es z.B. Avocado, Gurke, Paprika, Tomate, Zucchini, rote Beete und Rucola.

Hochwertige Fette

Der wichtigste Faktor, wenn es darum geht, ob Dein Fettkonsum gesundheitsfördernd ist oder nicht, ist das Verhältnis zwischen den Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren, die Du zu Dir nimmst. Beide tragen eine wichtige Funktion im Körper, doch die meisten Menschen konsumieren sie in einem für den Körper schädlichen Verhältnis.

Viele Pflanzenfette enthalten nämlich vorwiegend Omega-6-Fettsäuren. Zu viele Omega-6-Fettsäuren wirken im Körper jedoch entzündungsfördernd. Für Deine Darmgesundheit ist es daher wichtig, genügend Omega-3 Fettsäuren zu Dir zu nehmen. Diese wirken entzündungshemmend auf die Darmschleimhaut.

Für die Darmgesundheit optimale Fette findest du z.B. in Olivenöl*, Avocadoöl*, Kokosöl*, Weidebutter und MCT Öl*.

Verzichte auf Zucker

Spätestens seit der Welle an Artikeln in Printmedien wie Stern und Spiegel ist in der Öffentlichkeit bekannt, wie gesundheitsschädlich ausufernder Zuckerkonsum sein kann.

Dies liegt nicht zuletzt daran, dass viel Zucker und dadurch eine kohlenhydratreiche Ernährungsweise das Verhältnis der Darmbakterien ungünstig beeinflusst. Je mehr raffinierten Zucker über hochverarbeitete Lebensmittel Du zu Dir nimmst, desto mehr gerät das Darmmilieu aus dem Gleichgewicht. Verzichte daher bestmöglich auf industriell verarbeitete Lebensmittel und ersetze sie gegen natürliche Nahrungsmittel.

Achtung:

Verstehe mich hier bitte nicht falsch. Ich sage nicht, dass Kohlenhydrate per se schlecht für den Darm sind. Optimal für den Darm ist jedoch, dass Du sie über mikronährstoffreiche Lebensmittel zu Dir nimmst, umso mehr, wenn diese auch mit dem Konzept von Kopf schlägt Bauch vereinbar sind.

Schritt 2: Nutze fermentierte Lebensmittel

Fermentierte Lebensmittel enthalten eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Aufgrund des hohen Nährstoffgehaltes und der langen Haltbarkeit waren sie früher als Wintervorräte sehr begehrt.

Doch fermentierte Nahrung hat noch einen anderen Vorteil - sie ist probiotisch und enthält verschiedene Bakterienkulturen, die hervorragend zur Darmgesundheit beitragen. Diese Bakterien sorgen im Darm für ein ausgeglichenes Milieu, das die schädliche Ausbreitung bestimmter Mikroorganismen verhindert.

Durch den Konsum von fermentierten Lebensmitteln wie rohem Sauerkraut oder Kimchi wirst Du auch feststellen, dass Dein Hungergefühl im Allgemeinen zurückgeht und Du weniger Lust auf Süßigkeiten bekommst.

Geheimtipp: die probiotische Limonade Kombucha

Solltest Du Lust auf ein Getränk haben, dass nicht nur positiven Einfluss auf Deine Darmflora sondern auch auf deine Performance hat, probiere gerne einmal das Getränk Kombucha. Bei Kombucha handelt es sich um einen

fermentierten Tee, der unglaublich viele Bakterienstämme und Vitamine enthält.

Kombucha ist in den USA sehr beliebt und auch in Deutschland immer mehr im Kommen. Die deutsche Brauerei Fairment aus Berlin stellt ein sehr hochwertiges Kombucha* her.

Schritt 3: Füge hilfreiche Nahrungsergänzungsmittel hinzu

Natürlich gibt es auch eine Reihe an Nahrungsergänzungsmitteln, die zu Deiner Darmgesundheit beitragen können. Bedenke hierbei jedoch bitte, dass diese Mittel das i-Tüpfelchen einer guten Ernährungsweise sind. Den ganzen Tag über ungesund zu essen und am Abend ein kleines Zauberpülverchen zu nehmen, das alles wieder gut macht, funktioniert in der Werbung, nicht aber in der Realität.

Probiotika & Präbiotika als Nahrungsergänzung

Probiotika heißen, wie bereits beschrieben, Bakterienstämme, die zu Deiner Darmgesundheit beitragen. Der Begriff Präbiotika bezeichnet die Nahrung, die diese Darmbakterien zu sich nehmen. Um Deine Darmflora so intakt wie möglich zu halten, ist es wichtig, dass Du sowohl Prä- als auch Probiotika zu Dir nimmst. Beispiele für Lebensmittel die Probiotika oder Präbiotika enthalten:

Probiotika

- fermentierte Produkte wie rohes Sauerkraut, Kimchi, Miso oder (ungezuckerte) Kombucha Getränke
- qualitativ hochwertige Probiotika-Kapseln*

Präbiotika

- Chicorée
- Zwiebel
- Porree
- Artischocken

Schritt 3,5: Optimiere Deinen Lifestyle

Vielleicht kennst du den Ausspruch „Stress schlägt auf den Magen".

Forscher konnten dieses Sprichwort in der Zwischenzeit wissenschaftlich belegen. Wenn du regelmäßig großem Stress ausgesetzt bist, kann der erhöhte Cortisol-Pegel auch dann zu Problemen mit den Bakterienkulturen im Darm führen, wenn Du Dich sonst gesund ernährst. Die gute Nachricht ist, dass du deinen Stresspegel erwiesenermaßen mit einfachen Kniffen schnell senken kannst.

Da Du dieses Lifestyle Kapitel liest, bist Du auf dem richtigen Weg :)

Fazit

Wenn Du die oben genannten 3,5 Schritte befolgst, unterstützt Du deine Darmflora intensiv dabei, in ein harmonisches Gleichgewicht zu gelangen.

Wie bereits erwähnt, ist ein gesunder Darm unerlässlich, wenn Du Deine volle Leistungsfähigkeit ausschöpfen und Dich generell gut gelaunt und entspannt fühlen möchtest. Solltest Du Interesse daran haben, Gewicht zu verlieren, aber seit langer Zeit keine Fortschritte machen, ist eine Sanierung des Darmes vielleicht genau das richtige für Dich.

Es ist immer wieder erstaunlich zu sehen, wie groß der Einfluss des Darmes auf unser Energielevel, unsere körperliche Vitalität und Stimmung ist. Die schnellsten Resultate erlebst Du, wenn Du so viele der oben genannten Schritte wie möglich befolgst.

Doch natürlich kannst du es auch etwas langsamer angehen lassen. Schon der ein oder andere Spaziergang im Wald oder die ein oder andere Schüssel Sauerkraut werden Deinen kleinen Helfern Freude bereiten und sie dazu inspirieren, ihr Gleichgewicht zu finden und bessere Arbeit zu leisten. Je besser sie das tun, desto stärker wirst Du es an Deiner eigenen Lebensqualität bemerken!

Lebensphilosophie / Spiritualität

Ein schwieriges Thema, und auch eines, an dem man sich als Betreiber eines Ernährungskurses leicht die Hände verbrennen kann - vor allem wenn es um Spiritualität geht!

Aber gerade weil es so schwierig ist, ist es ein Thema, das man nicht außen vor lassen sollte, wenn das Ziel lautet, glücklich zu sein. Und genau darum geht es uns doch in der Regel im Leben, und auch beim Abnehmen bzw. Schlankbleiben: wir wollen uns gut fühlen, wir wollen glücklich sein.

Keine Sorge: Ich werde hier definitiv keine Bergpredigt halten, und auch werde ich Dich beim Thema Spiritualität nicht in (m)eine Richtung lenken. Genau genommen werde ich Dir noch nicht einmal sagen, ob ich ein spiritueller Mensch bin, ob ich an 'Etwas' glaube, an was ich glaube, etc. Denn es ist eine sehr persönliche Angelegenheit eines jeden Menschen, und jeder muss seinen eigenen Weg finden. Niemand sollte zu einer spirituellen Richtung gezwungen werden.

Um diesen Weg zu finden, muss man aber suchen bzw. diese Suche starten. Ich bin sicher, dass auch hier das alte Motto zutrifft: Wer suchet, der findet. Und ich denke, wer seinen Weg gefunden hat, für den wird dieser Weg dann auch der richtige sein.

Für mich persönlich ist das Thema Lebensphilosphie durchaus eng mit dem Thema Spiritualität verbunden. Das kann bei Dir anders sein. Aber aus dem

genannten Grund werde ich, zumindest kurz, auf meine Meinung zu den beiden Aspekten eingehen.

1) Spiritualität

Ich wage mich zuerst einmal an das schwierigere der beiden Themen.

Warum ist Spiritualität (im Sinne eines Glaubens an ein ‚höheres Wesen' bzw. einen Schöpfer) für mich überhaupt wichtig in diesem Zusammenhang? Das erkläre ich Dir gerne.

Ich habe bei Weitem nicht alle Möglichkeiten eines spirituellen Lebens studiert, und schon gar nicht getestet. In der Regel kann man wohl davon ausgehen, dass die meisten, wenn nicht allen spirituellen Wege als ideales Ziel Aspekte wie die Liebe für den Mitmenschen, Respekt, Ehrlichkeit usw. ausgeben. Oder anders herum gesagt: der Fokus soll weg gelenkt werden vom „Ich" bzw. vom egozentrischen Weltbild. Denn sind wir ehrlich: persönliches Unglück und Kriege stehen meist in Verbindung mit irgendeiner Form von Egoismus.

Weil es uns ja beim Abnehmen nicht ‚nur' um den Prozess des Abnehmens geht, sondern um all das, was wir mit einer schlanken Silhouette verbinden (Leichtigkeit, Freude, Attraktivität,...), geht es hier im Prinzip wieder um etwas egoistisches, also etwas, das uns selbst direkt betrifft und von dem vor allem wir selbst profitieren.

Das an sich ist freilich noch nicht schlecht. Denn schließlich sollten wir uns um unseren Körper kümmern, damit wir das bestmögliche aus unserem (kurzen) Leben machen. Wenn sich jemand in seinem Körper wohl fühlt, geht das vermutlich besser, als wenn man sich schlecht fühlt.

Wo der Aspekt der Spiritualität hier hilfreich zum Tragen kommen kann?

In dem Moment, in dem ich meinen Fokus von mir als den Nabel der Welt weg lenken kann, und andere Aspekte in den Vordergrund stelle, kann es mir

leichter gelingen, Dinge wie Übergewicht - aber auch viele andere scheinbar negative Aspekte im Leben - besser einzuordnen. Eine altruistisch fokussierte Spiritualität kann uns also helfen, uns nicht mehr als nötig über solche scheinbaren negativen Ereignisse aufzuregen. Denn solcher Stress kann ja letztlich wiederum dazu führen, dass man sich schlechter fühlt, schlecht isst (und dick wird), seine eigene Lebensqualität enorm senkt. Ein Teufelskreis, aus dem es auszubrechen gilt!

Das Thema ist sehr komplex und kompliziert, aber ich hoffe, Du verstehst - wenn nicht beim ersten Lesen und darüber Nachdenken, dann vielleicht bei einem zweiten oder dritten Mal - worauf ich im Grund genommen hinauswill.

Damit will ich es eigentlich auch schon belassen. Mein Anliegen hier ist nicht, jemanden zu etwas zu 'bekehren', sondern einen Gedankenanstoß zu geben.

2) Lebensphilosphie

Nun zum Thema Lebensphilosophie. Spiritualität kann, muss aber nicht ein Teil davon sein. Für mich ist es, für Dich kann das anders sein.

Wenn Du mit Spiritualität in welcher Form auch immer nichts anfangen kannst, dann ist das Thema Lebensphilosophie auf jeden Fall etwas für Dich.

Auch hier kann ich definitiv nicht behaupten, dass ich alle Arten von Lebensphilosophien studiert oder gar getestet hätte. Was mir aber sehr zusagt, ist die Philosophie der Stoiker. Zu den bekanntesten Stoikern zählen Griechen und Römer der Antike, z.B. Seneca, Epiktet oder auch Marc Aurel.

Es fällt mir alles andere als einfach, die Quintessenz der Stoischen (Lebens-) Philosophie in aller Kürze zusammenzufassen. Ich denke, das Wort *Gelassenheit* kommt dem gefühlt recht nahe, oder vielleicht sogar noch mehr das Wort *Unerschütterlichkeit*.

Es heißt definitiv nicht Schwarzmalerei, wie mancher das fälschlicherweise vielleicht im Zusammenhang mit den Stoikern gehört haben mag. Es geht

vielmehr darum, sich immer der Tatsache bewusst zu sein, dass zu jedem Zeitpunkt und in jedem Zusammenhang etwas Negatives passieren kann. Wenn ich darauf gedanklich vorbereitet bin, kann mir das schon enorm dabei helfen, negative Ereignisse zu verarbeiten, bzw. diese nicht näher an mich heranzulassen, als nötig. Mancher würde das als 'dickes Fell' bezeichnen. Auch das wäre vielleicht eine gute, kurze Beschreibung der stoischen Philosophie.

Es heißt aber nicht, dass man Lebensfreude aufgeben muss, weil man sich gedanklich schlechter Ereignisse bewusst ist. Im Gegenteil! Klar, als stoischer Mensch wird man auch positive Ereignisse besser einzuordnen wissen, sprich, man wird sie nicht über alle Gebühr hinweg feiern. Es gibt also weder in die eine noch in die andere Richtung einen Ausschlag. Das hört sich für mich wie eine gute Balance an.

Weil man als stoisch geleiteter Mensch aber auch die Kürze des Lebens in Betracht zieht, kann einem dies helfen, das Motto des römischen Dichters Horaz zu verinnerlichen, nämlich „Carpe Diem“, also „Nutze den Tag“. Natürlich nicht einer hedonistischen, selbstverliebten Art, sondern auf eine Weise, die alles relativ erscheinen lässt.

Damit will ich es zu diesem Thema belassen. Aber ich will Dir gerne weiterführende Information an die Hand geben, die ich sehr empfehlen kann:

Der tägliche Stoiker: 366 nachdenkliche Betrachtungen über Weisheit, Beharrlichkeit und Lebensstil*

Ein wirklich tolles Buch. Ich kenne es nur in der original, englischen Fassung*, freue mich aber sehr, dass es auch eine deutsche Übersetzung davon gibt. Für jeden Tag im Jahr, beginnend mit dem 1.1. und endend mit dem 31.12. gibt es eine kurze, stoische Weisheit, plus eine Erläuterung vom Autor des Buchs. Es wird nicht mehr als 3-4 Minuten in Anspruch nehmen, das tägliche Kapitel zu lesen. Kurz und knapp, und voller praktischer Lebensweisheiten,

die, wenn angewendet, lapidar gesagt 'den Druck vom Kessel nehmen' können.

Zum Abschluss

Gratuliere, Du hast es geschafft! Super!

Fühle Dich von mir aufrichtig auf die Schulter geklopft und klopfe Dir an dieser Stelle auch einmal selber auf die Schulter. Und wenn Du während des Kurses schon begonnen hast, die Inhalte in die Tat umzusetzen, dann solltest Du Dir sogar links und rechts auf die Schulter klopfen.

Es macht mich wahnsinnig stolz, dass ich Dir diese Inhalte zur Verfügung stellen durfte. Wie eingangs schon erwähnt hat es mich viele, viele Stunden an Arbeit gekostet, diese über die letzten Jahre angesammelten Informationen für Dich aufzubereiten, nebenbei zu meinem Beruf.

Wäre das auch kürzer gegangen? Zweifellos, aber dann hättest Du sicherlich einige Fragen gehabt, für die Du Dir eine Antwort gewünscht hättest. Und zweifellos hätte ich auch noch viel, viel mehr schreiben können. Aber das hätte Dich unter Umständen unnötig überfordert und auch nur Zeit gekostet. Daher hoffe ich, den richtigen Mittelweg gefunden zu haben. Du hast nun meines Erachtens die 20% des Wissens an der Hand, die für mindestens 80% des Erfolgs verantwortlich sind.

Falls Du noch nicht angefangen hast, die Inhalte in die Tat umzusetzen, dann wäre *jetzt* ein sehr guter Zeitpunkt. Denn bekanntlich ist der beste Zeitpunkt ‚vor einem Jahr', und der nächstbeste Zeitpunkt jetzt.

Ich bin sicher, dass Du unter normalen Bedingungen großen Erfolg mit und Spaß an einer Ernährung hast, die auf Low Carb mit hochwertigen Fetten und mit Eiweiß basiert. Und der ‚Tag X' wird Dir immer wieder dabei helfen, das Gefühl zu haben, dass Dir überhaupt nichts fehlt.

Sei Dir bitte noch einmal der folgenden, wichtigen Tatsache bewusst:

Die hier präsentierten Inhalte - vor allem was die Lebensmittel anbelangt - sind darauf ausgelegt, dass Du abnimmst. Irgendwann wirst Du im Normalfall

bei Deinem Wunsch- oder gar Idealgewicht ankommen. Ab diesem Punkt musst Du Deine Ernährung anpassen und hin und wieder auch das eine oder andere Nahrungsmittel zu Dir nehmen, das Du während der Abnehmphase nur am ‚Tag X' zu Dir nimmst, also z.B. Kartoffeln, Nudeln oder Reis.

Diese Phase des Gewichthaltens ist aber nicht Teil dieses Buches, denn das würde natürlich den Rahmen sprengen. Ohnehin wirst Du Einiges davon auch durch experimentieren herausfinden. Wenn Du also feststellst, dass Du nach Erreichen des Wunschgewichts durch die Anpassung der Ernährung plötzlich wieder 1-2 Kilos mehr auf die Waage bringst, kannst Du wieder entsprechende Anpassungen vornehmen, bis sich das Gleichgewicht einpendelt. Da Du zum Ende dieses Buches ja nun bestens mit dem Low Carb-Konzept vertraut bist, wird es Dir leichtfallen, die entsprechenden Maßnahmen zu ergreifen.

Vergiss bitte auch nicht, dass Du Deine Ernährung an Deinen dann eventuell anderen Lebensstil anpassen musst. Es kann sein, dass Du mit Erreichen Deines Wunschgewichts dann das Verlangen verspürst, Dich nun auch wieder mehr zu bewegen, vielleicht sogar Sport zu machen. Eine auf Abnehmen ausgerichtete Low Carb-Ernährung wäre hier nicht so sinnvoll, weshalb Du dann eben entsprechende Anpassungen machen musst.

Vielleicht schreibe ich dazu ja zu gegebener Zeit ein weiteres Buch für ‚Fortgeschrittene', bzw. für Absolventen von *Kopf schlägt Bauch*.

Alles in allem ist Low Carb, High Fat nicht das Ende vom Lied. Soll heißen: Es ist ein sehr guter Anfang und schon sehr nah an dem, was Du letzten Endes erreichen solltest, nämlich eine auf Deine Bedürfnisse zugeschnittene Ernährung, die nachhaltig ist und soweit wie möglich auf einer Vielfalt an unbehandelten und im Idealfall sogar regionalen sowie saisonalen Lebensmitteln beruht.

Solltest Du nicht schon losgelegt haben, dann vergiss nicht:

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

Werkzeugkiste

Hier findest Du alle ‚Werkzeuge' aufgelistet, auf die ich im Kurs verlinkt habe. Somit kannst Du immer wieder ohne Probleme auf diese Liste zurückgreifen, anstatt das Kapitel durchsuchen zu müssen, in dem das Produkt aufgeführt war.

Auch hier wieder der Hinweis:

Bei den meisten der verlinkten Produkte handelt es sich um Partnerlinks, meistens zum online Versandhändler Amazon. Das heißt: es kann sein (ist aber nicht automatisch der Fall), dass ich eine kleine Verkaufsprovision erhalte, wenn Du das Produkt kaufst. Dadurch wird das Produkt für Dich nicht teurer, denn der Verkäufer bezahlt die Provision, nicht Du. Ich bin hier also nur Vermittler, nicht der Hersteller des Produktes. Alle Links öffnen sich nach dem Klicken in Deinem Browser.

1) Lebensmittel

Brot

- Low Carb Brote
- Paleo-Brot Mischung
- Proteinbrot

Milchersatz

- Mandelmilch
- Kokosnussmilch
- Lupinenmilch

Mehlersatz

- Mandelmehl
- Kokosmehl
- Leinsamenmehl
- Kichererbsenmehl
- Linsenmehl
- Erbsenmehl

Nudeln / Nudel- und Reisersatz

- Erbsennudeln
- Linsennudeln
- Kichererbsennudeln
- Mungobohnen Nudeln
- Konjakprodukte
- Shiratake Nudeln
- Shiratake Reis
- Explore Cuisine Nudeln

Öl

- Avocadoöl
- Kokosöl
- Olivenöl
- Erdnussöl
- Haselnussöl
- Kürbiskernöl
- Leinöl
- Sesamöl
- Walnussöl
- MCT Öl

Sonstiges

- Xucker (Zuckerersatz)
- Backmischungen
- Ghee / Butter
- Fairment Kombucha
- Chiasamen
- Tahini
- Mastix / Mastiha
- Mandelmus
- Wasabipaste
- Noriblätter

2) Nahrungsergänzung

Im Idealfall brauchst Du keine Ergänzungsmittel. Allerdings schadet es auch nicht, für den Fall der Fälle ein paar wenige, ausgewählte und qualitativ hochwertige Produkte zur Hand zu haben. Hier meine Empfehlungen (v.a. die Produkte von Athletic Greens, die ich natürlich auch selber immer auf Lager habe):

- Athletic Greens: Greens Pulver „AG1“

3) Lesen

- Krebszellen lieben Zucker - Patienten brauchen Fett
- Think and Grow Rich (kostenlose, englische Version)
- 17 Principles of Personal Achievement
- Denke nach und werde reich. Die Erfolgsgesetze
- The Law of Success (kostenlose, englische Version)
- The Daily Stoic (englische Version)
- Der tägliche Stoiker (deutsche Version)

4) Bewegung & Fitness

- Wii Fit Konsole
- Gymondo online Fitnessportal
- Das 1-Minuten-Workout
- Pilates & Friends (online Portal)
- Schrittzähler

5) Technik / Technologie / Sonstiges

- Test zu Lebensmittel-Unverträglichkeiten
- Körperfett Waage
- Kaliper / Fettmess-Zange

6) Rezepte & Kohlenhydrate Tabellen

- Kohlenhydrate Tabellen
- Rezeptdatenbank, die mit KSB vereinbar ist

Kopf schlägt Bauch bewerten

Wenn ich Dir mit KSB helfen konnte, dann wäre ich Dir sehr dankbar, wenn Du mich das wissen lässt.

Wie zufrieden bist Du mit KSB?

Sehr zufrieden

Zufrieden

Extrem unzufrieden

Fragen & Antworten

In diesem Kapitel gehe ich auf die wichtigsten Fragen ein, die während des Kurses auftauchen dürften, also

1. Was ist erlaubt und was ist nicht erlaubt?
2. Fragen rund um den ‚Tag X'
3. ‚gesundheitliche' Fragen
4. Fragen zum Kochen
5. Sonstiges

1) Erlaubt oder nicht erlaubt?

Sicherlich wird dieser Bereich die größten Fragen aufwerfen, also was letztlich (wann) erlaubt ist und was nicht erlaubt ist. Deswegen habe ich mir noch die Mühe gemacht und einige Antworten zu gängigen Fragen beantwortet. Falls Du die Inhalte der Kapitel aufmerksam gelesen und Dich damit auseinandergesetzt hast, sollten die Frage eigentlich schon in den jeweiligen Kapiteln beantwortet worden sein

Bitte bedenke:

1 - Bei der Menge der möglichen Fragen kann ich hier keinesfalls alle abdecken.

2 - Studiere die Liste mit den Lebens-/Nahrungsmitteln in Kapitel 4, die an allen Tagen oder nur an Deinem Tag X erlaubt sind. Ich habe mir wirklich viel Mühe gemacht, diese zusammenzustellen. Darin findest Du bestimmt Antworten auf 80% Deiner Fragen. Bitte verwende sie.

3 - Denke daran: es geht nicht darum, perfekt zu sein! Es geht darum, die 20% zu finden, die für 80% Deines Erfolges relevant sein werden. Der Rest wird, wenn Du die 20% anwendest, keine tragischen Auswirkungen auf der

Waage haben. Stichwort Waage: Wie im Basistraining schon besprochen, versuche Dich nicht nur auf die Waage zu fokussieren, sondern beurteile den Erfolg auch basierend darauf, wie Du Dich generell mit der neuen Ernährung fühlst.

4 - Die Frage nach erlaubt oder nicht erlaubt bezieht sich auf 6 Tage in der Woche. Das heißt, dass Du alles, was Du an 6 Tagen meiden sollst, dann an Deinem Tag X natürlich sehr wohl essen und trinken darfst.

Frage: Sind Kohlenhydrate generell erlaubt, oder muss ich ohne Kohlenhydrate leben?

Antwort: Vorsicht: Es geht nicht darum, buchstäblich ohne Kohlenhydrate auszukommen! Es geht darum, Deine Kohlenhydrataufnahme im Vergleich zur heute üblichen, sehr kohlenhydratreichen Ernährung deutlich zu verringern. Das heißt aber nicht komplett ohne Kohlenhydrate. Auch in Gemüse sind Kohlenhydrate, und diese sind für Dich überhaupt kein Problem. Hülsenfrüchte haben in der Regel sogar einen recht hohen Wert an Kohlenhydraten. Das ist aber in diesem Fall OK, denn diese Kohlenhydrate werden nicht wie die dickmachenden Kohlenhydrate im Blut schnell in Zucker umgewandelt, sondern nur langsam. Das führt zu weniger Heißhungerattacken und weniger Fettspeicherung, als bei normalen Kohlenhydraten wie Haushaltszucker, Fruchtzucker, Milchzucker, Stärke etc. Du musst also nicht „ohne“ Kohlenhydrate auskommen.

Ist Zuckerersatz wie Stevia etc. erlaubt?

Solange die Sachlage zum Zuckerersatz bzw. den Austauschstoffen nicht eindeutig ist, solltest Du idealerweise jegliche Art von Zuckerersatz meiden. Lerne, Getränke auch ohne die bekannten Süßungsmittel zu genießen, bzw. lerne z.B. mit Gewürzen wie Zimt im Kaffee zu ‚süßen’ bzw. für einen interessanteren Geschmack zu sorgen. Auch Fructose (Fruchtzucker) und Laktose (Milchzucker) solltest Du als potentielle Dickmacher vermeiden.

Dieser Kurs dient auch dazu, eine Gewohnheit daraus zu machen, keine Süßstoffe zu benötigen.

Es gibt aber wohl dennoch ein 'Hintertürchen' für alle, die es gerne süß mögen: Xylit*. Xylit hat dem bisherigen Wissensstand nach keine Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel bzw. die Insulinausschüttung. Xylit ist ein natürliches Produkt und ist auch als Birkenzucker bekannt ist (eigentlich fälschlicherweise, denn es wird nicht, wie man oft sagt, aus der finnischen Birke hergestellt, sondern zu annähernd 100% aus Buchenholz. (Quelle: xucker.de)

Sind Früchte erlaubt?

Nein, denn der enthaltene Fruchtzucker (Fructose) ist ein Dickmacher.

Ist Käse erlaubt?

Nein, denn die enthaltene Laktose ist letztlich Zucker: Milchzucker.

Sind Eiweißshakes erlaubt?

Prinzipiell solltest Du versuchen, Dein Eiweiß direkt aus einem Lebensmittel zu erhalten, wie z.B. Ei oder Hülsenfrüchte. Denn das Lebensmittel enthält ja noch eine Reihe weiterer, guter Nährstoffe, die Du damit zu Dir nimmst. Generell kannst Du auf einen Eiweißshake* zurückgreifen, wenn es sich dabei um ein Isolat handelt, denn die Milch wird sehr stark gefiltert, sodass die Milch kein klassischer Dickmacher mehr ist. Meine beiden Empfehlungen für Proteinpulver findest Du im Kapitel der Schlankmacher-Lebensmittel unter dem Punkt ‚Eiweiß'.

Wie viele Eier sind maximal pro Tag erlaubt?

Eier sind wieder gut und wurden leider zu Unrecht viele Jahre verteufelt. Aber dennoch gilt das alte Motto: alles in Maßen. Wenn Du nun Fleisch und Eier in rauen Mengen vertilgst, nur weil beides an sich OK ist, dann machst Du

ebenfalls einen Fehler. Die Basis Deiner Ernährung sollte Gemüse in seinen verschiedenen und leckeren Varianten sein. Dazu ein Stück Fleisch zu essen ist absolut OK, besonders falls Du aus Sicht der Nährstoffe eher das Fleisch als ‚Beilage' siehst anstatt das Gemüse. Du kannst im Normalfall (wenn Du gesund bist) auch 4, 5 oder mehr Eier pro Tag essen, ohne dass Du Bedenken haben musst. Es macht aber sicherlich Sinn, bei den Eiweißquellen ein wenig variabel zu sein, also nicht nur Eier, sondern z.B. auch Hülsenfrüchte oder Fisch bzw. Fleisch zu konsumieren.

Soll ich fettarm essen?

Nein, Du brauchst nicht mehr auf Fett zu verzichten - im Gegenteil! Es gibt immer mehr Hinweise darauf, dass eine fettarme Ernährung letztlich dazu führt, dass Du stattdessen mehr Kohlenhydrate zu Dir nimmst, also in Form von Nudeln etc., also Dickmacher. Stelle aber sicher, dass es Fette sind, die in die Kategorie der ‚guten Fette' fallen. Mehr dazu findest Du im Basiskurs und im Kapitel mit den Schlankmachern (Kapitel 4).

Ist zuckerfreier Kaugummi erlaubt?

Nein, mit Ausnahme des Mastix-Kaugummis, wenn er keine Dickmacher und/oder Zusatzstoffe enthält. Ich persönlich kaue die kleinen, reinen Mastix ‚Tränen'*. Der etwas harzige Geschmack ist natürlich nicht jedermanns Sache. Aber man sagt Mastix viele gute Sachen nach (es stammt in der Regel von der griechischen Insel Chíos und die Griechen nennen es ‚mastícha'). Lustigerweise werden diese außerhalb Griechenlands oft als Weihrauch verkauft.

Ist Dinkel erlaubt?

Nein, da es sich auch hier um ein Getreide handelt.

Ist Milchersatz erlaubt?

Unter Milchersatz versteht man z.B. Hafermilch. Hafermilch oder Reismilch sind Dickmacher. Du solltest daher nur ungesüßte Mandelmilch* und ungesüßte Kokosmilch* verwenden (Kokosmilch: wenn sie nur aus Kokosnuss und Wasser besteht, ein minimaler Anteil von Guarnkernmehl ist im Zweifel OK).

Ist Mehlersatz erlaubt?

Mit Mehlersatz meine ich Ersatz für Mehl aus Getreide, Reis oder Mais. Es wird auch Pseudomehl genannt. Guter Mehlersatz wäre z.B. Mehl aus Linsen, Kichererbsen, grünen Erbsen etc. Du solltest diesen Mehlersatz aber in Maßen verwenden, also nicht im Bereich von mehreren hundert Gramm pro Tag.

Ist Paniermehl erlaubt?

Nicht wenn es aus Getreide, Mais, Reis oder anderen ‚Dickmacher-Mehlen' besteht. besteht. Du kannst alternativ z.B. Kichererbsenmehl* oder Linsenmehl* zum Panieren bzw. generell als Mehlersatz verwenden. Du solltest natürlich darauf achten, dass auch sonst keine Zutaten dabei sind, die unter die Dickmacher fallen.

Sind Glasnudeln erlaubt?

2 x 50 Gramm (Trockengewicht) pro Woche und nur die aus Mungobohnen und/oder Erbsenstärke hergestellten Glasnudeln. Bitte stelle sicher, dass Du die Zutatenliste liest. Es sollte also z.B. keine Kartoffelstärke oder Maisstärke drin sein. Bei Netto z.B. gibt es Chinesische Glasnudeln von ‚Satori'. Diese enthalten nur Erbsenstärke, Mungobohnenstärke und Wasser.

Sind Konjaknudeln bzw. Shiratakenudeln erlaubt?

Ja, solange diese im Prinzip aus Wasser und Konjakmehl bestehen.
Die Konjak-Produkte* sind wegen der Konsistenz nicht jedermanns Sache, aber sie sind einen Versuch wert. Meines Erachtens kommt es ohnehin mehr auf die Soße an. Denn wenn wir ehrlich sind, schmecken auch normale Nudeln aus Getreide ohne Soße nicht wirklich besonders gut.

2 x 50 Gramm (Trockengewicht) pro Woche sind OK. Bitte lies die Zutatenliste.

Ist Reisersatz aus Konjak bzw. Shiratake erlaubt?

2 x 50 Gramm (Trockengewicht) pro Woche sind OK. Bitte lese die Zutatenliste.

Sind Chiasamen erlaubt?

Ja. Iss sie aber nicht ‚roh', weil sie in Verbindung mit Flüssigkeit (z.B. Magensaft etc.) dann noch quellen. Das kann, wenn es blöd läuft, zu Problemen führen, vor allem auch wenn sie im Hals stecken bleiben und dort dann quellen. Lege sie also z.B. erst in Wasser ein, sodass sie schon aufgequollen sind, wenn Du sie zu Dir nimmst. Beispiel: das Getränk ‚Chia Fresca', das Du mit Wasser, frischem Zitronensaft und dort aufgequollenen Chiasamen* trinkst.

Ist Butter erlaubt?

Butter ist in gewisser Weise ein Streitfall. Ich rate Dir eher auf Butter zu verzichten, solange Du noch in der Abnehmphase bist. Verwende alternativ doch einfach Butterschmalz bzw. Ghee*. Es handelt sich hier um Butter-Reinfett, bei dem das Milcheiweiß und der Milchzucker verkocht wurden.

Ist Eiweißbrot erlaubt?

Lasse es im Zweifel eher weg, u.a. weil bei gekauftem Eiweißbrot oftmals doch auch wieder Getreidesorten drin sind. Bei der Menge an in der Regel verzehrtem Brot kann das schon einen Unterschied machen. Hier rate ich Dir, Dein Brot selber zu backen ‚Keine Zeit' zum Brotbacken? Dann denke doch einfach an den tollen Geruch, der die Küche durchströmen wird, während das Brot im Ofen ist, sowie das tolle Erlebnis, noch warmes, selbst gemachtes Brot zu essen, auf dem Du z.B. einen schönen Avocado-Aufstrich gemacht hast. Geeignete Brotback-Mischungen findest Du z.B. bei Dr. Almond*.

2) Fragen rund um den ‚Tag X'

Darf ich den Tag meines Tag X wechseln?

Bitte versuche das zu vermeiden und stattdessen Deinen Tag X immer am gleichen Tag zu haben. Andernfalls läufst Du Gefahr, Dein Ergebnis unnötig zu beeinflussen. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Dir ‚jedes Gramm' auf der Waage wichtig ist. Vor allem in der Anfangsphase ist dies wichtig. Mache Dir Gedanken, an welchem Wochentag der Tag X für Dich am meisten Sinn macht, z.B. weil Du ihn dann am meisten auskosten kannst, oder weil es Dir an dem Tag am schwersten fallen würde, Dich an das Ernährungskonzept zu halten.

Darf ich am Tag X wirklich alles essen, ohne Ausnahme und ohne auf die Menge achten zu müssen?

Ja! Bitte ließ hier bei Unklarheiten noch einmal nach, was dazu im Kapitel 5 steht. Und bitte halte Dich an diesen Tag. Lässt Du ihn aus, weil Du nicht glaubst, dass Dir das tatsächlich beim Abnehmen hilft, dann schadest Du Dir mehr als Du Dir damit Gutes tust. Glaube es einfach. Viele Menschen,

weltweit, nehmen auf diese Weise erfolgreich ab. Du bist kein Versuchskaninchen.

Ich habe 5 Tage nach dem Tag X immer noch mehr Kilos als nach dem letzten Wiegen. Das funktioniert nicht!

Ähem… hatten wir im Kapitel für den Tag X nicht vereinbart, dass Du Dich nicht unter der Woche wiegst, und schon gar nicht in den ersten Tagen nach dem Tag X…? Bitte wiege Dich maximal nur 1 Mal in der Woche, am Morgen bevor Du Deinen Tag X beginnst und so wie im entsprechenden Kapitel beschrieben. Im Idealfall ist Dir die Waage letztlich sogar schnuppe geworden und Du wiegst Dich nur noch 1 Mal im Monat, weil Du so begeistert bist von den anderen, positiven Effekten der Ernährungsumstellung, dass das Abnehmen fast schon zur Nebensache geworden ist…

Darf ich den Tag X machen, wenn ich intermittierend faste?

Solltest Du Dich bei einem längeren, hartnäckigen Stillstand für intermittierendes Fasten entscheiden (siehe Tipp am Ende von Kapitel 4), dann verzichte in dieser Zeit erst einmal auf den Tag X. Experimentieren ist erlaubt.

Kann ich den Tag X weglassen?

Prinzipiell und wie in Kapitel 5 besprochen, empfehle ich, den Tag X in der Tag 1 Mal pro Woche durchzuführen. Aber, wenn Du feststellen solltest, dass Dich dieser Tag in die alten Fahrwasser zurückwirft, dann solltest Du ihn in der Tat eher weglassen.

3) ‚gesundheitliche' Fragen

Wie immer gilt: Meine Informationen stellen keinen ärztlichen Rat dar und sollen weder den Rat eines Arztes noch eine ärztliche Untersuchung oder Behandlung ersetzen.

Kann ich mit diesem Ernährungskonzept Krankheiten wie Diabetes oder gar Krebs bekämpfen?

Es steht mir nicht zu, dies abschließend und verbindlich zu beurteilen. Fragen dieser Art solltest Du lieber dem Arzt Deines Vertrauens stellen. Es handelt sich bei den Inhalten dieses Kurses nicht um einen ärztlichen Rat und richtet sich ausschließlich an Leute die aus ästhetischen Gründen abnehmen wollen. Bei Krebs empfehle ich das Buch von Prof. Dr. Kämmerer: Krebszellen lieben Zucker - Patienten brauchen Fett*.

Kann ich mit diesem Ernährungskonzept Autoimmunkrankheiten bekämpfen?

Es steht mir nicht zu, dies abschließend und verbindlich zu beurteilen. Fragen dieser Art solltest Du lieber dem Arzt Deines Vertrauens stellen. Es handelt sich bei den Inhalten dieses Kurses nicht um einen ärztlichen Rat und richtet sich ausschließlich an Leute die aus ästhetischen Gründen abnehmen wollen.

Leide ich dann nicht an einem Mangel an Vitaminen und anderen Nährstoffen, wenn ich kein Obst esse?

Nein. Du sollst dafür sorgen, dass Nährstoff reiche Lebensmittel wie Gemüse zu einem Hauptbestandteil Deiner Ernährung werden. Auch Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte zählt hier dazu. Aber die Basis sollte eine Vielfalt an Gemüse sein. So kannst Du Dir ziemlich sicher sein, dass Du keinen Nährstoffmangel erleiden wirst.

Werde ich ein Problem mit dem Stuhlgang haben, wenn ich kein Obst esse und somit Ballaststoffe fehlen?

Auch Ballaststoffe sind im Gemüse ausreichend enthalten. Somit solltest Du auch auf der Toilette kein Problem haben. Voraussetzung: Du machst Gemüse zu einem Hauptbestandteil Deiner Ernährung.

Ich habe Kopfschmerzen, Übelkeit,... seitdem ich meine Ernährung umgestellt habe. Was mache ich jetzt?

Man hört ab und an, dass solche Symptome auftreten. Ich bin kein Arzt, und es ist auch nicht gesagt, dass diese Symptome tatsächlich mit der Ernährungsumstellung zu tun haben, oder von etwas Anderem herrühren. Eine Ferndiagnose will und darf ich da nicht abgeben. Es liegt in Deinem eigenen Ermessen, wie Du hier vorgehst. Du kannst die Ernährungsumstellung wieder absetzen und zu Deiner alten Ernährung zurückkehren, um zu sehen, ob die Symptome abklingen. Sobald sie abgeklungen sind, kannst Du Deine Ernährung erneut umstellen, um zu sehen, ob die Symptome wieder auftreten. Im Zweifel frage bitte immer den Arzt Deines Vertrauens.

Ich fühle mich schlapp, seitdem ich meine Ernährung umgestellt habe.

Mancher kann sich in den ersten Tagen etwas schlapp fühlen. Viele Leute berichten mir aber, dass das relativ rasch vorbeigeht und dass sie sich dann fitter fühlen als während der alten Ernährung. Unter Umständen übertreibst Du es mit dem Reduzieren der Kohlenhydrate. Wenn Du aus Versehen versuchst, buchstäblich ohne Kohlenhydrate auszukommen, dann kann das der Grund sein. Es geht nicht darum, komplett ohne Kohlenhydrate auszukommen. Dies ist aber kein ärztlicher Rat oder ersetzt einen solchen.

4) Fragen zum Kochen

Gibt es für *KSB* auch Rezepte?

An sich ist meine Hoffnung bei *KSB*, dass die Teilnehmer nicht unbedingt Rezepte brauchen. Vielmehr erhoffe ich mir, dass Du als Teilnehmer basierend auf der Liste mit den Schlankmachern selber entscheidest, was Dir schmeckt und dann auch ein wenig kreativ wirst. Für mich bedeutet das, frei zu sein.

Ich kann aber verstehen, wenn Du gerne ein paar Inspirationen haben möchtest. Für mich als 'Einzelkämpfer' ist es etwas schwierig (und finanziell auch nicht zu stemmen), eine große Rezeptdatenbank zu erstellen.

Weil ich aber meinen *KSB*-Teilnehmern so weit wie möglich helfen will, ihren Traum des Abnehmens zu verwirklichen, lasse ich zumindest nichts unversucht. Daher habe ich mich im Internet mal umgeschaut. Und tatsächlich bin ich auf eine Webseite gestoßen, die für Dich von großem Nutzen sein könnte.

Es geht dabei um diese Webseite hier:
http://www.teilnehmer-kochbuch.de/

Die Webseite ist sicherlich keine Augenweide. Aber darum geht es ja nicht.

Bei dieser Webseite handelt es sich um ein privates Projekt einer Dame, die am nicht ganz unbekannten BodyChange-Programm teilgenommen hat (Du kennst es vermutlich, das Programm mit Detlef Soost als Zugpferd).

BodyChange und *Kopf schlägt Bauch* sind sich von der Ernährungsphilosophie her sehr ähnlich, denn beide beruhen auf dem erfolgreichen Slow Carb Prinzip. Dort spielen auch Hülsenfrüchte trotz der an sich eher hohen Menge an Kohlenhydraten eine Rolle.

Lange Rede, kurzer Sinn:
Die Rezepte, die Du dort findest, dürften weitestgehend mit dem, was ich in Kopf schlägt Bauch vorschlage, konform sein.

So hast Du nun also eine große Rezept-Datenbank, durch die Du Dich inspirieren lassen kannst.

Welches Öl kann ich zum Braten verwenden?

Gegen Olivenöl dürfte nichts einzuwenden sein, wenn man Studien glauben darf. Wenn Du Dein qualitativ hochwertiges Olivenöl zuverlässiger Herkunft dunkel, verschlossen und nicht neben dem Herd lagerst, dann sollte es gut zum Braten verwenden sein. Auch Kokosöl bietet sich an.

Welchen Ersatz für Nudeln aus Getreide gibt es?

Viele Leute schwören auf Linsennudeln, auch weil sie einerseits gut schmecken und viel Eiweiß beinhalten. Andererseits ist der ‚Gewöhnungseffekt' nicht so groß im Vergleich zu manch anderem Nudelersatz. Vor allem die Nudeln aus roten Linsen empfehlen sich hier. Du solltest natürlich darauf achten, dass auch sonst keine Zutaten dabei sind, die unter die Dickmacher fallen. Weitere Nudeln sind Erbsennudeln, grüne Mungobohnennudeln oder Kichererbsenbohen. Auch die Firma Explore Cuisine* bietet verschiedene Nudelvarianten an, die aus Hülsenfrüchten hergestellt werden.

Was kann ich als Milchersatz verwenden?

Ungesüßte Mandelmilch oder Kokosmilch in Maßen, also um die 250 ml pro Woche. Wenn Du Milchersatz für den Kaffee suchst, dann kannst Du auch einmal mit Kokosöl experimentieren und auch in Verbindung mit einer Prise Zimt.

Welchen Mehlersatz gibt es?

Mit Mehlersatz meine ich Ersatz für Mehl aus Getreide, Reis, Mais oder anderen Dickmachern. Es wird auch Pseudomehl genannt. Guter Mehlersatz

wäre z.B. Linsenmehl, Kichererbsenmehl, Mehl aus grünen Erbsen. Du solltest diesen Mehlersatz aber in Maßen verwenden, also nicht im Bereich von mehreren hundert Gramm pro Tag.

Darf ich zum Backen Hefe verwenden?

Ja.

Brauche ich einen Menü- bzw. Essensplan?

Das kannst wirklich nur Du selber beantworten. Wenn Du meinst, einen Menüplan zu benötigen, an den Du Dich dann die ganze Woche über stringent halten wirst, dann steht dem nichts im Wege. Du findest in diesem Kurs aber absichtlich keine vorgegebenen Menüpläne. Ich bin der Meinung, dass Du in erster Linie das Konzept verstehen sollst. Sobald Du das verstehst, bist Du frei von den Zwängen eines Menüplans, den Du unter Umständen sowieso nur die Hälfte der Woche durchziehst. Wenn *ich* Dir einen festen Menüplan vorgebe, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass Du darin Rezepte mit Zutaten findest, die Du gar nicht magst, oder Rezepte, die Dir nicht schnell genug gehen, oder die Du zu wenig spannend findest und so weiter und so fort. Das Ende: Du bist unglücklich und ich bin es dann auch. Daher: Freiheit!

5) Sonstiges

Was mache ich, wenn ich mal krank werde und Dickmacher essen muss?

Dann bleibst Du am besten ganz entspannt, sorgst dafür, dass Du bald wieder gesund wirst (auch wenn das heißt, dass Du z.B. Salzstangen oder Zwieback essen musst) und dann machst Du ganz entspannt wieder weiter. Gesundheit geht vor!

Ich kann nicht auf Brot verzichten!! Was mache ich jetzt??

Ich schlage vor, Du legst Dir eine Brotmischung zu, mit der Du Brot herstellst, das Deinen Abnehmerfolg nicht unnötig gefährdet. Gerade wer Brot liebt, der isst davon in der Regel ja nicht gerade wenig, weshalb Brot ein offensichtlicher Dickmacher ist. Die fertigen Brote, die es zu kaufen gibt (Eiweißbrot etc) enthalten nicht selten auch Getreide, also Dickmacher. Brotmischungen findest Du z.B. bei Dr. Almond*.

Was mache ich, wenn ich am Morgen keine Eier (mehr) zum Frühstück mag?

Du kannst natürlich auch süßes Frühstück am Morgen essen, solange es keine Dickmacher enthält. Dazu empfiehlt es sich, Dein eigenes nicht dickmachendes Brot zu backen, z.B. durch Brotbackmischungen von Dr. Almond*. Wenn es Dir gar nicht so sehr um das süße Frühstück geht, sondern um den Eierersatz, dann kannst Du dieses Brot mit einer Vielfalt an salzigen bzw. deftigen Aufstriche belegen.

Du kannst auch das Frühstück absichtlich übergehen, indem Du intermittierendes Fasten betreibst (siehe Kapitel 4).

Hilfe! Seit letzter Woche hat sich nichts auf der Waage getan! Das doofe Konzept funktioniert bei mir/generell nicht!!

Bitte hole erst einmal kurz Luft, atme 4-5 Mal tief ein und aus und gehe dann zum Basiskapitel 2 zurück, wo es um das Thema ‚Wiegen' bzw. ‚Waage' geht.

Hilfe! Ich nehme seit ein paar Wochen schon nicht mehr ab!! Was mache ich falsch??

Bitte bedenke, dass es fast unumgänglich ist, dass es zu einem Stillstand kommt. In der Regel geschieht dies nach den ersten paar Wochen. Bei

manchen Leuten kann dieses Plateau mehrere Wochen dauern, in seltenen Fällen sogar Monate. Das heißt nicht, dass das hier beschriebene Low Carb - Ernährungskonzept generell nicht funktioniert. Es heißt, dass Du ein wenig Geduld haben musst.

Es heißt auch, dass Du Dir klarmachen musst, warum Du Dein Ziel erreichen willst und warum es sich lohnt, dran zu bleiben. Und letztendlich heißt es auch, dass Du den Erfolg der Umstellung neben dem Gewicht auch anderweitig analysieren musst. Fühlst Du Dich besser, weniger schlapp, frischer,...? Oder passt Dir vielleicht in der Zwischenzeit schon wieder Deine Lieblingshose ein Stück besser? Oder hast Du beim Messen des Körperfetts festgestellt, dass sich zwar auf der Waage nichts getan hat, das Körperfett aber wohl weniger geworden ist? Dann ist auch das schon ein sehr guter Erfolg der Umstellung, der ebenfalls in Deine Bewertung einfließen sollte.

Wenn Du Dich schon alleine deswegen weiterhin an das Konzept hältst und entspannter wirst in punkto Plateau, dann wirst Du damit aller Voraussicht nach auch das Plateau hinter Dir lassen. Vergiss nicht, regelmäßig (1x in der Woche) Vergleichsfotos zu machen, denn auch diese sagen oftmals mehr aus als die Zahl auf der Waage. Willst Du letztlich weniger Kilos auf der Waage haben, oder besser aussehen? Wenn es Dir um die Figur geht, dann ist ein vorher-nachher Foto oftmals die bessere Alternative zur Waage.

Und: Mache nicht den Fehler, den Tag X auszulassen, weil Du fürchtest, dass es damit besser geht. Es gibt eine wissenschaftliche Erklärung für den Tag X!

Du kannst auch intermittierendes Fasten betreiben, um zu sehen, ob es Deinen Abnehmbemühungen einen Schub verleiht (siehe Kapitel 4).

Impressum

Inhaltlich verantwortlich für dieses Buch / 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.

Es ist nicht gestattet, dass Du die Inhalte dieses Buches / eBooks mit Anderen teilst oder online oder offline veröffentlichst, weder kostenlos noch gegen Gebühr. Du hast mit dem Erhalt dieses Buches / eBooks auch keine Verkaufsrechte an diesem Buch / eBook und seinen Inhalten. Alle sonstigen Rechte liegen beim Autor. Danke, dass Du mich und meine Arbeit respektierst.

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
- „Nudelvorrat“ (S. 99): David Altmann
- „Nussvorrat“ (S. 102): David Altmann
- Napoleon Hill (S. 191): Allgemeingut

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.