

**HEYNE <**

**SUSANNE SCHMIDT**

**NIE  
WIEDER  
DICK!**

**Susanne Schmidt**, Jahrgang 1955, hatte 2006 ein Gewicht von 132 Kilo erreicht und fuhr zum Abnehmen in eine Kurklinik. Dort lernte sie die 30-Gramm-Fett-Methode kennen, mit der sie 57 Kilo verlor. Sie lebt in Norddeutschland und ist Mutter zweier erwachsener Söhne. Christian, der ältere Sohn, unterstützt Susanne Schmidt bei der Organisation der 2007 ins Leben gerufenen »Nie wieder dick«-Initiative, die über die 30-Gramm-Fett-Methode informiert, motiviert und beim Abnehmen hilft.

SUSANNE SCHMIDT

# ABNEHMEN AB 40!

SCHLANK WERDEN  
UND SCHLANK BLEIBEN

DIE 30-GRAMM-FETT-METHODE

WILHEM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Originalausgabe 01/2018

Copyright © 2018 by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Konzeption und Redaktion: Mayryna Zimdars, Unterföhring

Umschlaggestaltung und Layout: Eisele Grafik Design, München

Illustrationen: Steffen Gumpert, Berlin

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Fotos: Seite 9: shutterstock/Horiyan, Seite 32/33: Yastremska/Bigstock,

Seite 70: shutterstock/Graeme Dawes, Seite 84/85: shutterstock/Horiyan,

Seite 88: shutterstock/Ev Thomas

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-453-60456-8

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

---

# INHALT

Vorwort .....	7
---------------	---

## **ICH BIN ÜBER VIERZIG – NA UND? ..... 9**

Mitten im Leben .....	11
Der Stoffwechsel stellt sich um .....	12
Jahr für Jahr ein bisschen weiser .....	13
Jedes Jahr ein Kilo mehr .....	14
Essen für die Seele .....	18
Essen und genießen ohne Reue .....	20
Bewegen und entspannen .....	22
Sich selbst motivieren .....	26
Ausreden, nichts als Ausreden .....	29

## **ERFOLGSREZEPT – DIE 30-G-FETT-METHODE ..... 32**

Die ewige Suche nach dem Wundermittel .....	34
Die 10 häufigsten Fragen .....	36
Endlich etwas Alltagstaugliches .....	38
Die 3 Säulen der 30-g-Fett-Methode .....	40
Fettarm wählen, Fettpunkte zählen .....	45
Eiweiß, Kohlenhydrate und Vitalstoffe .....	50
Wer kann mich wie unterstützen? .....	56
Chaostage helfen weiter .....	59
Geschafft! Ziel erreicht! .....	63

---

## **DIE 30-G-FETT-METHODE IM ALLTAG . . . . . 70**

Schnuppern von Freitag bis Sonntag . . . . .	71
Einkauf & Vorrat . . . . .	78
Abnehmen trotz Familie und Kollegen . . . . .	79
Essen auf die Schnelle? . . . . .	83

## **REZEPTE UND TIPPS . . . . . 84**

Nützliche Tipps . . . . .	86
Tagesbeispiele für eine Woche . . . . .	89
Aromawasser & Smoothies . . . . .	94
Aufstrich, Sandwich & Co. . . . .	110
Dips & Saucen . . . . .	130
Rohkost, Salat & Gemüse . . . . .	142
Suppen . . . . .	160
Kartoffeln & Nudeln . . . . .	172
Bulgur, Reis & Couscous . . . . .	184
Bowls – süß und würzig . . . . .	192
Fleisch & Fisch . . . . .	206
Süßes mit Quark, Joghurt & Obst . . . . .	224
Muffins, Kuchen & Torten . . . . .	236

## **ANHANG**

Fetttabelle . . . . .	250
Rezeptregister . . . . .	278
Register nach Hauptzutaten . . . . .	282

Liebe Leserin, lieber Leser!

Den Traum vom erfolgreichen Abnehmen hatte ich schon seit Jahren mit dem Stempel »unerreichbar« abgehakt. Alles, was an Diäten und Hilfsmitteln angeboten wurde, war ausprobiert. Die Erfolge immer nur von kurzer Dauer, nach jeder Diät brachte ich mehr Gewicht auf die Waage.

Ich, Susanne Schmidt, wurde 1955 geboren, bin verheiratet und habe zwei Söhne. Nach den Hungerjahren gab es wieder ausreichend zu essen. Das wurde bei uns voll ausgekostet. Süßes zum Trost und zur Belohnung. Fettiges zu jeder Mahlzeit. Sport oder Bewegung war nicht auf dem Plan. So wurde der Grundstein gelegt für ein Leben als Dicke. Verspottet schon in der Schule, machte ich mit elf Jahren meine erste Diät.

Das Gewicht fuhr ständig Achterbahn. Es wurde eine Diät nach der anderen gemacht. Später als NUR-Hausfrau mit Kindern lockte der Kühlschrank den ganzen Tag. Jeder Frust wurde in Essorgien ertränkt und meine Lebensqualität war auf dem Nullpunkt angekommen. Ich traute mich nicht mehr aus dem Haus, saß nur noch vor dem Fernseher und aß. Ich schämte mich vor mir selbst. Essen war mein Lebensinhalt geworden. Irgendwann waren es dann 132 Kilogramm bei einer Größe von 167 Zentimetern.

2006, bei einem Check-up, schlug mir mein Arzt vor, eine Kur zum Abnehmen in Erwägung zu ziehen, da mein Gewicht bedenklich wurde. So landete ich in einer Rehaklinik, in der mit der 30-g-Fett-Methode abgenommen wird. Nach drei Wochen waren zwölf Kilogramm weniger auf der Waage. Ich schöpfte nach vielen Jahren endlich wieder Hoffnung.



In der Klinik war das Abnehmen einfach. Doch wie würde es zu Hause klappen? Deswegen übernahm mein Sohn Christian den Part eines Personal Trainers. Er motivierte mich täglich – zum Walken und fettarmen Kochen ... So purzelten die Pfunde weiter. Ergebnis: 57 Kilogramm in sieben Monaten weniger auf der Waage. Gesundes Essen, reichlich trinken und Bewegung war und ist jetzt mein tägliches Programm. Keine Diät, sondern eine Änderung meines Verhalten. Und das für immer. Ich lade Sie ein, diese Methode auch einmal zu probieren. Denn mein Motto ist: Wir schaffen das!

Viel Erfolg wünscht Ihnen  
*Susanne Schmidt*



**ICH BIN ÜBER VIERZIG –  
NA UND?**

## ICH BIN ÜBER VIERZIG – NA UND?

»Gestern war ich noch zwanzig und nun bin ich schon über vierzig. Leider hat sich nicht nur mein Alter, sondern auch mein Gewicht um einiges erhöht. Im Großen und Ganzen fühle ich mich nicht viel anders als damals. Wenn bloß diese zusätzlichen Kilos nicht wären. Wie ist das eigentlich passiert?«

Zuerst die Schulzeit, die Ausbildung und der Job. Später die Kinder und dann auch noch der Haushalt und alles, was dazugehört. Das waren ziemlich hektische Jahre. Zeit für mich blieb da kaum. Mir dann auch noch Gedanken über meine Ernährung zu machen? Dazu hatte ich weder Zeit noch Lust. Vielleicht am Wochenende mal. Aber sonst?

Wenn schon kochen, dann bitte schnell und ehrlich gesagt auch des Öfteren was vom Imbiss. Schnell und ohne viel Aufwand musste es sein. War aber leider nicht wirklich gut. Von gesunder Ernährung war ich meilenweit entfernt. Das Ergebnis sehe ich jetzt, und es gefällt mir überhaupt nicht. Ich will etwas ändern!

Aber es darf nicht zu aufwendig und teuer sein. Schmecken muss es auch und Hunger will ich natürlich auch nicht haben. Und die Familie muss es ebenfalls mögen. Zweimal kochen werde ich mit Sicherheit nicht. Diäten bei denen das nötig war, habe ich früher gemacht. Das kommt für mich nicht mehr infrage. Dennoch möchte ich diese Jahre nicht missen.

Nun starte ich in die nächsten vierzig Jahre. Es sollen meine besten Jahre werden. Jetzt will ich wissen, was mir das Leben noch zu bieten hat. Ich werde mehr an mich denken. Denn ich will!

Mir ist endlich klar, dass ab sofort etwas anders werden muss. Anders wird alles sein, was nicht gut für mich ist. An mich denken bedeutet, etwas für meine Gesundheit, meine Figur und mein Lebensgefühl zu tun! Ich bin gespannt, was da so auf mich zukommen wird. Mein Vorsatz: Ich starte jetzt noch einmal so richtig durch! Die Zeit ist gekommen, mein »Wohlfühlgewicht« zu erreichen. Modelmaße brauche ich nicht mehr. Ich freue mich darauf!«

## MITTEN IM LEBEN

»Der vierzigste Geburtstag ist schon gewesen, man ist also mitten im Leben. Dreißig zu werden ging ja noch, aber nun bin ich schon über vierzig. Die Jahre sind einfach so verfliegen. Der Alltag mit Beruf, Familie und sonstigen Anforderungen hatte mich fest im Griff. Noch immer habe ich es nicht geschafft, zu meiner Zufriedenheit schlank zu werden. Das wollte ich doch bis zum dreißigsten Lebensjahr erledigt haben. Wo ist nur die Zeit geblieben?

Wenn ich zurückblicke, komme ich zu dem Schluss: Das Abnehmen klappte wie früher auch in den letzten Jahren einfach nicht. Da war zu viel anderes zu tun. Wann hätte ich da noch eine umständliche Diät einhalten sollen?

Versucht habe ich es zwischendurch oft genug. Aber diese Shakes und alle anderen Dinge haben eben nicht gewirkt. Dabei habe ich dafür so viel Geld ausgegeben.«

Tagein, tagaus kreisten meine Gedanken nur darum:

»Es muss doch etwas geben, das sowohl gesund und alltagstauglich als auch erfolgreich ist. An schlechten Tagen dann eher Gedanken wie: Jetzt ist es sowieso zu spät. In meinem Alter nimmt man doch nicht mehr ab. Also lasse ich es eben! Dicksein ist halt mein Schicksal. Es muss auch dicke Leute geben ...«

Kennen Sie diese oder ähnliche, sagen wir mal Ausreden auch? Inzwischen bin ich einige Schritte weiter und weiß ganz sicher:



**Wer will, sucht Wege.  
Wer nicht will, sucht Gründe  
(Ausreden).**

## DER STOFFWECHSEL STELLT SICH UM

Je älter man wird, umso schwerer fällt das Abnehmen. Der Grund dafür: Ab vierzig kommen bereits viele Frauen in die Wechseljahre. Der Hormonhaushalt stellt sich um, unter anderem sinkt dann der Östrogenspiegel. Das begünstigt die Fetteinlagerung am Bauch. In den Wechseljahren verstärkt sich dieser Prozess auch noch. Es kommt zu einem Östrogenmangel, der sich beispielsweise in Hitzewallungen, nächtlichen Schweißausbrüchen äußert. Das Abnehmen in dieser Zeit ist trotzdem möglich. Das weiß ich aus eigener Erfahrung, denn erst ab diesem Alter hatte ich meinen großen Abnehm-Erfolg.

Auch die Schilddrüse, der Generator des Stoffwechsels, arbeitet langsamer. Überschüssige Energie wird schneller als in jungen Jahren in Fettpolster umgewandelt.

Wird man älter, sinkt auch noch der Grundumsatz, dieser umfasst den Energieverbrauch für Atmung, Herztätigkeit, Stoffwechsel und Aufrechterhaltung der Körpertemperatur. Die Höhe des Grundumsatzes ist abhängig von Geschlecht, Alter, Körpergröße, Gewicht, Stress, Hormonen und Klima. Während der Grundumsatz sinkt, wird der Appetit jedoch nicht weniger, sondern mehr. Schuld an der Veränderung sind die Hormone, die ab vierzig genetisch anders programmiert sind als in der Jugend.

Und wer ständig unter Strom steht, hat einen dauerhaft erhöhten Cortisol-Spiegel. Denn Cortisol ist das Stresshormon schlechthin. Infolgedessen sinkt der Blutzuckerspiegel und Heißhunger macht sich breit. Gibt man dem Heißhunger nach, wird die aufgenommene Energie nicht verbraucht, sondern setzt sich besonders leicht als Fettpolster ab. Je gelassener man demnach ist, umso schwerer haben es zusätzliche Pfunde sich festzusetzen.

Der Stoffwechsel arbeitet also im Laufe der Jahre immer langsamer. Auch die Körperzusammensetzung verändert sich. Bisher war

der Körper auf Wachstum eingestellt, ab vierzig stellt der Körper auf den Erhalt der Muskelmasse um.

Aus der Forschung weiß man, dass der »Alterungsprozess« bereits mit 25 Jahren beginnt. Auch die Kraft und Ausdauer Powersport zu treiben oder andere anstrengende körperliche Tätigkeiten zu verrichten, lässt im Laufe der Jahre immer mehr nach. Folglich wird das Abnehmen nicht einfacher. Langsamer Stoffwechsel, weniger Bewegung, bei gleichem Appetit – da kann das Abnehmen nicht funktionieren.

## **JAHR FÜR JAHR EIN BISSCHEN WEISER**

Müssen wir ab vierzig den Ansprüchen, die wir mit zwanzig an uns hatten, immer noch genügen? Mit Sicherheit nicht. Das Leben verändert sich, das Denken ändert sich ebenfalls und unser Körper sowie der Anspruch gesund zu bleiben auch.

Das muss kein Nachteil sein. Das Abnehmen kann trotzdem klappen, wenn man einiges beachtet. Die Erfolge sind nicht geringer, oftmals sogar besser. Mit mehr Ruhe, weniger Hektik und Stress ist das Abnehmen manchmal sogar leichter.

Wenn sämtliche Crashdiäten so wirkungsvoll wären, hätten wir doch alle kein Gewichtsproblem mehr. Ausprobiert hat doch jeder schon mal eine. Ganz schnell, ganz viel Abnehmen, hat eigentlich fast nie richtig geklappt. Wenn doch, war es lediglich ein schneller Wasserverlust.

So viel abgenommen in so kurzer Zeit und das auf gesunde Art und Weise habe ich erst mit 51 Jahren. Denn erst in diesem Alter wurde mir klar: Wir nehmen nicht mit dem Bauch ab, sondern mit dem Kopf. Und der ist jenseits der vierzig Jahre oft klüger als mit zwanzig, weil erfahrener.

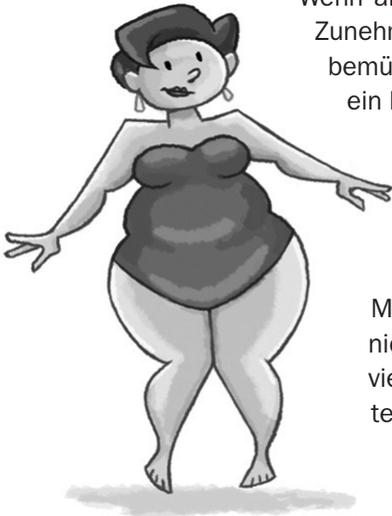
Viele »Fehler« haben wir schon hinter uns, wir kennen unseren Körper ziemlich gut und wissen oft besser, was er mag, wirklich will und auch leisten kann. Und das sind die wichtigsten Voraussetzungen zum Abnehmen. Wir wissen, wie unser Körper »tickt« und unser Kopf auch.

Um weiterhin so gut wie möglich zu funktionieren, gerade wenn man über vierzig ist, sollte Sport oder sagen wir mal besser Bewegung, wenn irgendwie machbar dazugehören. Denn nicht Pillen oder Ähnliches halten den Stoffwechsel in Gang, sondern gesundes Essen und Trinken und möglichst viel Bewegung!

Gesund zu essen und genug zu trinken, sind die wirklich hilfreichen Maßnahmen. Nachgewiesenermaßen kann jeder Mensch sein biologisches Alter mit den entsprechenden Veränderungen im Lebensstil um viele Jahre zurückdrehen. Oder wir können durch eine ungesunde Lebensweise schneller altern.

Jeder hat es in der Hand. Und eigentlich ist es doch gar nicht so schwer, ein paar kleine Veränderungen vorzunehmen, um sich wohlzufühlen und sein Leben wieder mehr zu genießen. Die Naturgesetze können wir nicht ändern. Aber auf der Skala von 0 bis 10 haben wir die Chance, unsere Lebensqualität von 1 bis 2 auf 8 bis 10 zu erhöhen. Und diese Erkenntnis führt zum Erfolg, vor allem weil: »Ich es so will«!

## JEDES JAHR EIN KILO MEHR



Wenn alles im Leben so gut klappen würde wie das Zunehmen – das wäre optimal. So sehr wir uns auch bemühen, trotzdem kommt jährlich fast unbemerkt ein Kilo nach dem anderen dazu. Plötzlich sind ein bis zwei Kilogramm mehr auf der Waage, und das ist meistens kein Problem. Das könnten auch Schwankungen im Wasserhaushalt des Körpers sein.

Aber diese beiden Kilos, die sich schon seit Monaten hartnäckig halten, sind damit sicher nicht zu erklären. In zehn Jahren sind es dann vielleicht schon zehn Kilos mehr. Zunächst achtet man nicht darauf, doch irgendwann ist das Mehr auf der Waage nicht mehr zu übersehen.

Wie konnte das passieren?

Wie schon erwähnt, der Stoffwechsel läuft langsamer je älter wir werden. Je nach genetischer Veranlagung wird dieser um etwa 15 Prozent gedrosselt und der Energieverbrauch sinkt. Bereits ab dem dreißigsten Lebensjahr verlieren wir pro Jahr 1 Prozent an Muskelmasse, wenn wir nicht genug Sport treiben. Gleichzeitig steigt der Fettanteil. Das Gewicht bleibt zwar zunächst konstant, doch der Energieverbrauch sinkt, weil Fettzellen weniger Kalorien verbrennen als Muskelzellen.

Der Körper verbrennt nicht mehr so viele Kalorien wie früher. Zudem lässt auch die körperliche Aktivität nach – wir werden träger, bequemer. Mit der Zeit kommen vielleicht körperliche Beschwerden dazu, die zwar die Bewegungsfähigkeit weiter einschränken, aber nicht das Essen – ein wahrer Teufelskreis.

Früher haben wir die freie Zeit dazu genutzt, um etwas zu unternehmen und uns zu bewegen. Heute nutzen wir sie, um vielleicht lieber einen leckeren Cappuccino zu genießen und eventuell noch ein Stück Kuchen dazu. Früher haben wir uns aufs Fahrrad geschwungen, um schnell noch etwas zu erledigen. Heute steigen wir lieber ins Auto.

Im Laufe der Jahre passieren diese Dinge schleichend. Es fällt zunächst überhaupt nicht auf, dass sich was verändert hat. Doch wenn wir darüber nachdenken ... Manche Gewohnheiten wurden eisern beibehalten, andere wiederum haben sich verändert.

### **Wie kann ich reagieren?**

Logischerweise müssten wir mit zunehmendem Alter unsere Kalorienzufuhr reduzieren und die körperlichen Aktivitäten erhöhen, um genau diese Zunahme zu verhindern. Ehrlich gesagt, wer macht das schon?

Wie viele Kalorien wir in welchem Alter verbrennen, lässt sich mit der sogenannten Harris-Benedict-Formel berechnen.

**Ein Beispiel: Berechnet nach der Harris-Benedict-Formel**

Geschlecht: weiblich

Alter: 20 Jahre

Größe: 170 cm

Gewicht: 70 kg

Die Zwanzigjährige hat einen Energieumsatz von 2232 kcal, um das Gewicht zu halten (ohne Sport).

Mit 40 Jahren liegt er bei 2095 kcal.

Mit 60 Jahren liegt er bei 1960 kcal.

Das bedeutet, dass diese Frau ab dem vierzigsten Lebensjahr 137 kcal weniger braucht, um nicht zuzunehmen.

Das entspricht in etwa 1 Scheibe Brot, 1 Scheibe fettem Käse. 2 bis 3 Keksen.

Die Alternative: mehr Bewegung, mit der sie diese 137 kcal zusätzlich verbrennt.

Eine Zunahme von einem Kilogramm im Jahr sind nur 83 Gramm pro Monat. Das zeigt keine Waage an. Doch zehn Kilogramm mehr sind eindeutig zu viel.

Wenn Sie das feststellen, sollten Sie unbedingt gegensteuern. Um es aber erst gar nicht so weit kommen zu lassen, könnten Sie sich folgendes angewöhnen:

- Sich nur einmal pro Woche oder im Monat wiegen.
- Ein Kleidungsstück, das gut passt und ohne Gummizug oder Stretchanteil hergestellt wurde, zur Kontrolle immer wieder anprobieren.
- Mit dem Zentimetermaß Taille, Hüfte und Oberschenkel messen und notieren.

Für viele ist die Waage der Horror. Für mich war sie es auch. Zu lange habe ich mich täglich mehrfach gewogen. Und jedes Mal war die Zahl auf der Waage wie ein Schlag ins Gesicht. Zufrieden war ich nie, auch mit 75 Kilogramm nicht. Da war immer der Wunsch:

Ein bisschen weniger wäre besser. Das frustriert und verleitet einen wieder zu essen.

Die Hose, die ich stattdessen immer wieder zur Kontrolle anprobiere, ist für mich der erhobene Zeigefinger und motiviert mich, die Bremse zu ziehen. Oder sie gibt mir die Gewissheit: Passt! Alles ist okay!

Aber auch bei solchen kleinen Tricks sollte jeder seinen eigenen Weg finden.

Die nächste Frage ist, muss man mit über vierzig wirklich das gleiche Gewicht haben, wie mit zwanzig? Ist das noch so schön und attraktiv wie damals?

Damit möchte ich sagen, dass man nicht sein gesamtes Leben das gleiche Gewicht auf die Waage bringen muss. Auch die Medizin ist mittlerweile auf dem Stand, ein wenig mehr Gewicht als gesünder und sinnvoller zu empfehlen. Eine Studie besagt sogar, dass Menschen mit acht Kilogramm Übergewicht die gesündesten und die mit der längsten Lebenserwartung sind. Hier geht man allerdings von einem Body-Mass-Index (Körpermassenindex, BMI) von maximal 25 aus. Andere Empfehlungen beinhalten eine Staffelung des BMI bis maximal 29 mit steigendem Alter.

Es muss natürlich jeder für sich entscheiden, ob er sich mit dem Gewicht ans Alter anpassen oder der Jugend in jeder Beziehung hinterherlaufen möchte. Das ist meine Meinung. Denn der verlangsamte Stoffwechsel macht es uns immer schwerer, das Gewicht zu halten. Da hilft nur sinnvoll gegenzusteuern.



## ESSEN FÜR DIE SEELE

Als Kind erlernen wir vieles. Ohne das Erlernte können wir in unserer Gesellschaft nicht leben, ja teilweise nicht überleben. Irgendwann beherrschen wir unsere Muttersprache, können mit Messer und Gabel essen, lernen Reinlichkeit und rücksichtsvoll oder auch rücksichtslos mit Mitmenschen umzugehen. Wir lernen lesen, schreiben und vieles mehr. Doch nicht alles, was wir mitbekommen haben, muss gut und sinnvoll sein. Dazu gehören für mich zum Beispiel das Essen als Trost und Belohnung oder aus anderen Gründen zu benutzen.

Sicher können wir deswegen unsere Eltern, von denen wir diese Verhaltensweisen überwiegend übernommen haben, nicht verurteilen. Denn was gut oder nicht so gut gewesen ist, stellt sich oft erst Jahre später heraus.

Essen, das weiß oder besser gesagt glaubt man schon lange, tut der Seele besonders gut. Süßigkeiten sind meist das Mittel der Wahl, um schnell Trost für jedes Problem zu spenden oder zu belohnen. Süßes kommt in solchen Situationen immer gut an. Es kostet nicht viel und ist leicht zu beschaffen. Die Supermärkte sind voll davon.

Schon die Milch der Mutter schmeckt leicht süßlich. Gleich nach der Geburt haben wir gelernt, dass Wärme, Mutterliebe, beschützt und satt werden mit einer süßlichen Flüssigkeit der vollkommene Zustand ist. Wir spüren: Nichts und niemand kann mir etwas antun. Dieses Urvertrauen, dieses »Vergessen der Sorgen und Probleme« holen wir uns jedes Mal, vor allem dann, wenn nach der Stillzeit die Süßigkeiten die Alternative geworden sind, ein kleines bisschen zurück.

In jenen Momenten, in denen wir aus Frust, Stress oder anderen unguuten Gefühlen wahllos alles Süße essen, fühlen wir uns wohl. Nur das Essen beherrscht dann noch unser Denken. Alle Sorgen sind für einen kleinen Moment vergessen. Aber nur für diesen

kurzen Augenblick. Danach kommt die Wut auf uns selbst, wieder mal versagt zu haben, die Scham sich nicht beherrschen zu können. Ein Gefühl der Traurigkeit und die Frage macht sich in einem breit: Warum schaffe ich es nicht?

Ob die Vernunft irgendwann die Oberhand bekommen wird, ist schwer zu sagen. Das hängt in großem Maße davon ab, ob man bereit ist, an sich zu arbeiten oder nur eine schnelle Abnahme erreichen will.

Ich bin der Meinung, niemand isst ganz ohne Grund viel zu viel und wird deshalb immer dicker. Jeder Mensch hat seine Baustellen im Leben, und jeder braucht etwas, um sie auf irgendeine Art zu kompensieren. »Ich esse so viel, weil es mir so gut schmeckt«, ist meiner Erfahrung nach nie der wahre Grund.

Ich versuche mittlerweile ganz erfolgreich, Alternativen zum Abbau von Frust und Stress sowie als Trost für mich zu finden. Dazu habe ich mir die Frage gestellt: Was außer Essen würde mir guttun? Vielleicht gibt es Dinge, die sogar mehr Freude bereiten, als immer nur zu essen.

Finden Sie heraus, was Ihnen vielleicht sogar mehr Spaß machen könnte, als zu Essbarem zu greifen. Vielleicht spricht Sie die eine oder andere der folgenden Anregungen an. Probieren Sie aus, was Ihnen zusagt:

- Nordic Walking oder ein anderer Sport.
- Shoppen gehen ohne Kaufrausch.
- Ein Schläfchen machen, denn oft ist Heißhunger ein Zeichen für Müdigkeit.
- 2 Gläser Wasser trinken (Heißhunger kann ein Hinweis auf Wassermangel im Körper sein).
- Ein Bad nehmen (wenn Zeit dazu ist).
- Ich liebe Cappuccino – eine riesengroße Tasse hat wenig Fett, ist etwas süß und füllt den Magen. Und im Café kann ich mich wunderbar von meinem Kummer ablenken lassen.
- Einen tollen Film anschauen.
- Musik hören.

- Pläne schmieden (zum Beispiel Wohnung umräumen oder renovieren, Garten oder Balkon umgestalten, Urlaub planen für irgendwann mal, Essenspläne machen).
- Meditation.
- Yoga oder andere Entspannungstechniken erlernen.
- Oder einfach an einen einsamen Ort gehen und seine Wut, Trauer oder was auch immer es sein mag, herauslassen, und zwar aus Leibeskräften.

Sicher gibt es noch andere Möglichkeiten. Aber um diese zu finden, ist Ihr Einsatz und Ihre Fantasie gefragt.

## **ESSEN UND GENIESSEN OHNE REUE**

Die 30-g-Fett-Methode ist keine Diät. Sie dürfen alles essen, es gibt keine Verbote für bestimmte Lebensmittel. Natürlich heißt das nicht, dass Sie alles wie bisher in jeder Menge essen können. Aber das ist Ihnen sicher auch klar. Irgendetwas muss schon anders sein als das, was bis jetzt auf dem Speisezettel stand. Alles ist erlaubt, wenn es in Ihren täglichen Ernährungsplan mit 30 bis 35 Gramm Fett hineinpasst. Wenn Sie Fett einsparen bei der Auswahl der Lebensmittel und bei der Zubereitung, sind Sie auf einem guten Weg. Manchmal genügt es schon, nicht zu viel Öl in die Pfanne zu geben – ein bis zwei Teelöffel, anstatt drei Runden mit der Flasche über die Pfanne zu ziehen. Sparen Sie sich oder reduzieren Sie das zusätzliche Butterflöckchen von 100 Gramm, das Sie lange Zeit unter das Essen gerührt haben. Mit einer bewussten Auswahl an fettarmen Alternativen bringen Sie mengenmäßig nicht weniger auf den Teller, dafür weniger Fett und weniger Kalorien, was aber mit Sicherheit genauso gut schmeckt oder sogar noch besser.

Die vielen Rezepte in diesem Buch beweisen es. Denn Sie schmecken jetzt das Aroma von Gemüse, Fleisch oder Brot und nicht nur das Fett. Das gilt auch für viele andere Lebensmittel. Meiner Erfahrung nach, können Sie sich bald gar nicht mehr vorstellen, diese Mengen an Fett von früher noch zu verzehren.

Zwar braucht der Körper unbedingt Fett, es ist aber auch ein Geschmacksträger. Doch der vermeintlich bessere Geschmack erhöht sich nicht mit der Fettmenge, die im Essen landet.

Es ist natürlich alles Geschmackssache oder einfach nur Gewohnheit. Wer abnehmen will, sollte etwas verändern. Ihre Lieblingsgerichte können Sie zum größten Teil weiterhin genießen. Es reicht oft schon aus, ein paar kleinere Änderungen vorzunehmen, damit Sie trotzdem satt werden und abnehmen.

Ohne Reue zu genießen ist möglich. Essen Sie, wann Sie wollen und was Sie wollen, solange Sie bei 30 Gramm Fett pro Tag bleiben. Genießen Sie reuelos besondere Anlässe mit sämtlichen Leckereien. Denn an einem Tag in der Woche dürfen Sie ALLES essen, was Ihr Herz begehrt (siehe ab S. 59).



## BEWEGEN UND ENTSPANNEN

Glauben Sie auch, dass Sport das Wichtigste beim Abnehmen ist? Dass man ohne Sport nicht abnimmt? Und Entspannung unwichtig ist, weil sie eher das Abnehmen behindert? Sicher kennen Sie diese Sprüche. Vergessen Sie's! Nichts davon stimmt. Ich habe mich vom Gegenteil überzeugen lassen.

Dennoch sind Sport und Bewegung für mich sehr unterschiedliche Dinge. Mit Sport verbinde ich immer noch körperliche Höchstleistungen. Also mit schweißtreibenden Aktivitäten, nach denen man vollkommen erschossen auf einer kleinen Holzbank sitzt und nach Luft japst.

Bewegung ist hingegen etwas, was ich selber steuere und es nur mache, solange sie nicht in Stress ausartet. Bewegung soll etwas spürbar Gutes für mich und meinen Körper sein. Nichts, wozu ich mich widerwillig zwingen muss. Bewegung, die ich so betreibe, wie ich es will. Schnell oder etwas langsamer. So, dass ich Spaß habe und sich meine Laune, meine Energie und mein Körpergefühl spürbar verbessern.

Ob Sport oder Bewegung, suchen Sie sich zur Unterstützung Ihres Abnehmprogramms etwas aus, das zu Ihnen passt. Egal, was Sie wählen – von Gartenarbeit, flottem Gehen, Schwimmen, Radfahren, Tanzen über den großen Hausputz bis hin zum Bergsteigen, Wandern, Bäume fällen oder dem Besuch im Fitnessstudio ist alles möglich – Hauptsache, es gefällt Ihnen und macht Ihnen auch Freude.

Sport oder Bewegung, wenn irgendwie machbar, bringt den langsamsten Stoffwechsel wieder in Schwung. Doch ist weder das eine noch das andere nicht möglich, halten Sie sich nur an die 30-g-Fett-Methode. Das Abnehmen dauert dann nur etwas länger.

Häufig höre ich: »Abends bin ich so erledigt, da kann ich nur noch auf der Couch liegen. Ich bin den ganzen Tag auf den Beinen. Zählt

das denn gar nicht? Trotzdem zwingt mich ich mehrmals in der Woche zum Sport.«

»Ich glaube, ich schaffe es nicht abzunehmen, lange halte ich das wahrscheinlich nicht durch.«

Sicher geht es manchem anderen Übergewichtigen auch so. Man ist schon nach einem ganz normalen Tag am Ende seiner Kraft. Ob nun aus beruflichen oder körperlichen Gründen. Für viele ist am Ende des Tages Sport kaum noch möglich. Und damit wird auch gleich das Abnehmen als »AUSSICHTSLOS« angesehen. Denn überall heißt es, dass ohne Sport nichts geht.

So dachte ich damals auch, und ich habe so manchen Abnehmversuch aus diesem Grunde abgebrochen. Irgendwann war mein Gewicht dann so hoch, dass ich froh war, noch laufen zu können. An Sport war dann überhaupt nicht mehr zu denken. Strecken von 500 Metern waren da schon eine Herausforderung.

Ich versichere Ihnen: Es ist möglich! Auch Sie schaffen es. Abnehmen geht auch ohne Sport, wenn es wirklich nicht möglich ist! Doch die Abnahme ohne Sport wird langsamer verlaufen und viele Vorteile, die der Sport bietet, kommen Ihnen nicht zugute. Das sollten Sie sich immer wieder vor Augen führen und ganz genau überlegen, ob Sport wirklich nicht möglich ist. Oder ob es nur die Bequemlichkeit ist, die vom Sporttreiben abhält. Vieles klappt, wenn wir es wirklich wollen.





### **Gesundheitliche Vorteile von Sport:**

- Sport fördert den Muskelaufbau, der das Abnehmen unterstützt. Denn nur Muskeln verbrennen Fett.
- Sport ist ein Antidepressivum, das die Stimmung aufhellt.
- Sport fördert die Herzgesundheit, weil er die Durchblutung erhöht.
- Sport senkt den Blutdruck.
- Sport senkt den Blutzucker.
- Sport fördert die Fettverbrennung.
- Sport stärkt das Immunsystem.
- Menschen, die Sport treiben, haben nachweislich seltener Krebs.
- Krafttraining fördert den Knochenerhalt.
- Sport strafft die Haut.

### **Jeder Gang macht schlank**

Wie wichtig ist Bewegung zum Abnehmen nun wirklich? In diesem Zusammenhang spreche ich bewusst von Bewegung und nicht von Sport. Wer sich an das Motto hält: Jeder Gang macht schlank, unterstützt garantiert ganz nebenbei das Abnehmen.

Gemeint sind damit die täglichen Schritte, die wir machen. Der Weg zur Mülltonne, der Weg von einem Stockwerk zum nächsten. Der Weg zum Einkaufen, die Hunderunde.

Es wird empfohlen, täglich 10 000 Schritte zu gehen, um Bewegung in den Alltag zu integrieren. Alles, was ein paar Schritte mehr auf Ihr Bewegungskonto bringt, ist willkommen.

Ein paar Beispiele, die Sie beliebig ergänzen können:

- Das Auto von Zeit zu Zeit stehen lassen.
- Kürzere Wege hin und wieder zu Fuß gehen.
- Treppen selber laufen, anstatt die Kinder zu schicken oder die Rolltreppe zu benutzen.
- Ein abendlicher Gang um den Block.

- Einen kleinen Umweg auf dem Nachhauseweg machen. Das alles ist Bewegung.

### **Ein Schrittzähler zur Motivation**

Es gibt mittlerweile in jeder Preislage Schrittzähler, die als Armband oder mit einem Band um den Hals getragen werden können. Außerdem gibt es diverse Apps, eine vielleicht, die schon auf dem Smartphone vorinstalliert ist. Andere Apps gibt es kostenlos zum Herunterladen im Internet. Diese Schrittzähler registrieren jeden Schritt. Einige berechnen zusätzlich den Kalorienverbrauch, zeigen die Uhrzeit an und haben je nach Modell noch diverse andere interessante Funktionen.

Die Kosten für einen Schrittzähler betragen drei Euro bis zu mehreren Hundert Euro. Der mittlere Preis für ein gutes Modell für das Handgelenk liegt zwischen 50 und 100 Euro.

Ich habe auch einen Schrittzähler und finde diesen wirklich sehr motivierend. Sie haben Ihre gelaufenen Schritte im Auge und gehen öfter, weil Sie daran erinnert werden, noch ein paar Schritte oder Wege zusätzlich. Der Ehrgeiz wird geschürt, den 10000 Schritten so nahe wie möglich zu kommen oder sogar zu übertreffen. So haben Sie ohne eine Sporteinheit eingelegt zu haben, trotzdem etwas für sich, Ihre Gesundheit und Figur getan. Und das haben Sie vielleicht noch nicht einmal als Bewegung bewusst registriert.

Probieren Sie es aus! Sie werden sehen, wie inspirierend es ist zu verfolgen, wie viele Schritte Sie an einem einzigen Tag gegangen sind. Mir geht es sogar so, dass ich abends noch einmal um den Block gehe oder einige Wege, die ich sonst nicht gegangen wäre, zusätzlich laufe, um die empfohlenen 10000 Schritte täglich zu schaffen.

## **Entspannen**

Wenn Sie körperlich und/oder psychisch erschöpft sind und sich zum Sport zwingen, ist das Stress pur. Und der bewirkt, dass der Stoffwechsel herunterfährt und damit weniger Kalorien verbrannt werden.

Viele Berufe sind mit viel Stress verbunden. Und gerade in diesen Berufen (zum Beispiel in Pflegeberufen) gibt es auffällig viele Übergewichtige. Diese Menschen bewegen sich mit Sicherheit genug, doch gleichzeitig haben sie zu viel Stress.

Menschen, die extrem viel Stress haben, empfehle ich dringend: Machen Sie, wenn möglich, zwischendurch eine Pause von 15 Minuten, besser sind 30 Minuten. Versuchen Sie kurz zu entspannen. Das fördert das Abnehmen mehr, als auch noch die letzte freie Minute des Tages mit Sport zu verplanen. In solchen Situationen ist es besser, Sport nur an freien Tagen zu treiben.

Entspannung muss jedoch nicht nur auf der Couch liegen bedeuten. Das kann auch ein gemütlicher Spaziergang sein, ein schönes Bad, Musik hören oder Entspannungsübungen machen. Wunderbar wäre Qigong, Meditation, autogenes Training, Entspannung nach Jacobsen oder Yoga. Etwas ganz anderes ist auch möglich: lesen, schwimmen, basteln oder ein anderes entspannendes Hobby. Alles hilft, was Sie mit Ruhe und Freude machen können.

**Bewegung und Entspannung, Yin und Yang.  
Beides im Wechsel ist das Beste, was man für sich  
und zum Abnehmen tun kann.**

## **SICH SELBST MOTIVIEREN**

Kann man sich selbst motivieren? Das ist ja wie bei Münchhausen. Sich selbst an den Haaren aus einem (Motivations-)Loch herausholen? Wie soll das gehen?

Tja, wenn es so einfach wäre, hätten wir nie Probleme im Leben. Leider ist dem nicht so. Oft fehlt die Motivation, um etwas zu tun, was wir doch eigentlich wollen, zum Beispiel das Abnehmen für

eine gute Figur oder das Putzen, weil wir ein schönes Heim haben wollen. Oder früh aufstehen, weil wir für ein gutes Leben Geld verdienen möchten.

Doch ohne Motivation werden wir es im Leben schwer haben. Es gibt eine ganz simple und für mich die beste Motivationshilfe, die vielleicht auch Sie unterstützen kann. Ich sage mir immer wieder:

**Ich mache es nur für mich  
und ich schaffe es auch,  
weil ich es will.**

Vielleicht werden Sie jetzt lächeln und sagen: »Klar will ich es und selbstverständlich mache ich alles nur für mich. Was soll denn daran neu und motivierend sein?«

Doch wenn Sie sich mit diesem Satz einmal genauer befassen, bemerken Sie, dass man den Inhalt zwar als Selbstverständlichkeit ansieht, aber im Grunde eigentlich will, dass ein anderer Mensch einem diesen Wunsch erfüllt.



Jedes kleine Kind sagt oft genug: »Ich will!« Doch eigentlich verlangt es, dass ihm jemand den Wunsch erfüllt.

Und: Ich mache es für mich. Das ist ein oft benutzter Spruch, aber kommt er wirklich tief in mir drinnen an?

Vieles machen wir eben nicht für uns, sondern für andere. Oder besser gesagt, damit andere mit mir »zufrieden« sind? Das fängt schon im Kleinkindalter an. Wenn wir nicht essen wollten, was wurde dann gesagt? Ein Löffel für Mama, ein Löffel für Papa ...

Oder wenn wir nicht aufräumen wollten, womit wurden wir ermuntert: Dann ist die Oma (oder wer auch immer) ganz traurig.

Oder haben wir in der Schule bewusst für uns gelernt? Bestimmt nicht. Wenn wir eine gute Note bekamen, haben wir eine Belohnung dafür bekommen.

Vieles im Leben haben wir immer für jemanden getan, und wenn es für den Arzt war, damit er mit uns zufrieden ist.

Mal ehrlich, wann machen wir nur etwas für uns? Und das aus tiefster innerer Überzeugung heraus und ohne eine Belohnung oder ein Lob zu erwarten?

Seit ich das alles begriffen habe, laufe ich auch bei Regen. Mache nur noch das, was mir guttut. Ohne Ausreden, weil ich es nur für mich mache. Und das kann mir niemand abnehmen. Denn ich sage mir: »Ich will! Ich will! Ich will!«

### **Positive Affirmationen**

Neben meinem Willen habe ich die Macht der Affirmationen für mich entdeckt. Eine Affirmation ist nichts anderes als eine bejahende Aussage oder ein positiv formulierter Satz. Mithilfe von Affirmationen können Sie sich selbst beim Abnehmen und Durchhalten unterstützen. Sie geben dem Unterbewusstsein eine völlig neue Orientierung. Wenn man sie regelmäßig und immer wieder aufsagt, verändern sich zunächst die Denkgewohnheiten. Diese sind wichtig, da die Gedanken den Gefühlszustand und schließlich die Verhaltensweisen und Entscheidungen beeinflussen. Hier ein paar Beispiele: