

Jan Harok

Der Hunger ist Dein Freund!

6 Kilo in 2 Wochen abnehmen -
ein überraschend erfolgreicher Selbstversuch

© Thomas Horak
eBook Publishing, September 2011
Version 2.0

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere der mechanischen, elektronischen oder fotografischen Vervielfältigung sowie der Erfassung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, des Nachdrucks in Printmedien, der öffentlichen Aufführung, des Vortanzens, der Verfilmung, der Verwendung in Fernsehen, Rundfunk sowie auf Video, auch einzelner Textanteile sowie der Übertragung, auch sinngemäß, in andere Sprachen einschließlich Klingonisch.

Ein paar wichtige Hinweise vorweg!

Die hier vorgestellte Methode ist nur für gesunde, psychisch stabile, erwachsene Mitmenschen gedacht, die eben mal ein paar überflüssige Pfunde loswerden wollen. Menschen, die unter ernsthaften Essstörungen leiden wie zum Beispiel an Magersucht oder krankhaftem Übergewicht, an Stoffwechselstörungen, Kreislauferkrankungen, Depressionen, chronischen Beschwerden des Verdauungssystems o. ä. oder an erheblichem Übergewicht mit einem BMI größer als 35, sollten die Hilfe eines Arztes in Anspruch nehmen!

Hier wird **KEIN WUNDERMITTEL** vorgestellt, sondern ein sehr spezieller Weg, aus eigener Kraft durch **maßvolles Essen** zu einer deutlichen Gewichtsreduzierung zu gelangen. Achten Sie trotzdem immer auf eine ausgewogene Ernährung, denn es geht primär nicht darum zu fasten, sondern Kontrolle über die eigene Ernährung zu bekommen! Sollten gesundheitliche Probleme entstehen, dann ziehen Sie bitte unbedingt einen Arzt zu Rate!

Es handelt sich bei dieser Diät, die nicht wirklich eine Diät ist, um eine vielleicht etwas radikale Brechstangenmethode. Das wäre der negative Aspekt. Positiv: Es war die erste funktionierende Methode, mit der es mir gelungen ist, in kurzer Zeit mehr als 10 kg Gewicht loszuwerden. Für nicht jeden von Ihnen wird die Art abzunehmen, die ich hier vorstelle, geeignet sein. Denken Sie daran, dass Sie dieses eBook innerhalb von 14 Tagen problemlos zurückgeben können. Außerdem kann der Text, den Sie gerade lesen, von folgender Internetadresse legal und kostenlos als PDF-Datei heruntergeladen und ausgedruckt werden:

[Abnehmen](http://dl.dropbox.com/u/35953274/Abnehmen/Abnehmen.pdf)

[<http://dl.dropbox.com/u/35953274/Abnehmen/Abnehmen.pdf>]

LASSEN SIE SICH NICHT BLENDEN von dem Bild des superschlanken, superglücklichen Menschen, den uns Werbung, Film und Fernsehen suggerieren wollen. Es ist nicht notwendig abzunehmen, wenn Sie sich mit ihrem persönlichen Gewicht wohlfühlen!

Trotzdem interessiert? Los geht's ...

Wollen Sie wirklich abnehmen?

Blöde Frage, werden Sie vielleicht denken, wozu lese ich diesen Text denn gerade?

Ich stelle diesen Punkt an den Anfang, da er von elementarer Bedeutung sein wird. Denken Sie bitte einen Moment darüber nach, warum Sie abnehmen wollen. Was genau sind Ihre Motive? Gibt es einen Anlass, der Sie dazu gebracht hat, sich mit dem Abnehmen auseinanderzusetzen? Wie wichtig ist es für Sie, schnell an Gewicht zu verlieren? Ich meine, wie ernst ist es Ihnen WIRKLICH und was sind Sie bereit, dafür zu unternehmen?

Warum ich das frage? Es gibt keine Wundermittel, die Ihnen quasi über Nacht und ganz ohne Ihr Zutun Modelmaße verschaffen, auch wenn wir sie uns noch so sehr herbeiwünschen. Misstrauen Sie den Versprechungen der Diätmittelindustrie, die aus Ihrem Problem Gewinn schlagen wollen. Sehen Sie der Tatsache ins Auge, dass Sie ohne Ihren höchstpersönlichen Beitrag, ohne ein wenig Qual und Kampf keinen dauerhaften Erfolg erreichen können.

Setzen Sie sich ein realistisches Ziel. Ich würde es Ihnen von Herzen gern ersparen, am Ende feststellen zu müssen, dass Ihr Vorhaben nicht zu schaffen war. Was ich Ihnen wünsche und worauf wir hinarbeiten werden, ist der Triumph, am Ende über sich selbst hinaus gewachsen zu sein.

Ich werde wenige, sehr simple Regeln vorstellen, die in relativ kurzer Zeit zu einem erheblichen Gewichtsverlust führen. Es wird im Grunde um Dinge gehen, die sich in unserem Kopf abspielen. Damit es funktionieren kann, muss ich Ihnen ein klein wenig Durchhaltewillen abverlangen. Führen Sie sich später, wenn Ihr Wille gefragt ist, immer auch Ihr Motiv vor Augen:

Wir nehmen ab, weil wir unser Leben ändern wollen!

Wir nehmen ab, um neue Lebensqualität zu gewinnen!

Wir nehmen ab, um uns als Menschen neu zu definieren!

Wir nehmen ab, um uns und unseren Mitmenschen etwas zu beweisen!

So, den Zeigefinger stecke ich jetzt wieder weg, denn diese Motivationstrainer-Masche liegt mir nicht. Der Kern dessen, was ich Ihnen vermitteln will, ist Folgendes:

Es reicht nicht aus, einfach nur abzunehmen, sondern wir wollen das neue Gewicht schließlich auch beibehalten. Das erfolgreiche Abnehmen ist der erste Schritt und wird uns genau das dafür notwendige Selbstwertgefühl verschaffen. Ich werde darauf noch näher eingehen ...

Wie war es bei mir?

Ging es Ihnen auch so? Je älter ich wurde, desto schwerer wurde ich auch. Es schien wie ein unumstößliches Naturgesetz zu sein - mehr Jahre, mehr Kilo. Ich hatte als Kind und als Jugendlicher wenig Probleme mit meinem Körper und war eher zu dünn. Mit 25 Jahren und 63 Kilogramm schien die Welt noch in Ordnung, mit 47 Jahren und 96 Kilogramm fand mein Gewicht seinen unansehnlichen Höhepunkt. Irgendwann in den Jahren dazwischen und mit zunehmender Kurzatmigkeit beim Treppensteigen begann ich in der Not sogar, halbwegs regelmäßig Sport zu treiben, ohne irgendwelche Freude daran zu haben. Selbst bis zu 20 km Langlauf pro Woche konnten jedoch den Gewichtsanstieg bei mir nicht auf Dauer aufhalten, sondern allenfalls verzögern. Im Urlaub, wenn ich zu faul war, oder im Winter, wenn es zu kalt wurde, reduzierte ich mein Laufprogramm, ohne meine Essgewohnheiten anzupassen, mit dem Effekt, dass mein Körpergewicht sprunghaft anstieg und dieses neu erreichte Plateau im Prinzip auch nicht mehr verließ. Mit zunehmendem Gewicht begann das Joggen, immer beschwerlicher zu werden und Gelenkschmerzen in den Knien und Fußknöcheln und schmerzende Sehnen im Unterschenkel stellten sich ein. Das immer langsamere Dahinschleichen auf meinen Laufstrecken wurde zum quälenden Kampf gegen die sprichwörtlichen Windmühlenflügel.

Es ist leider der Lauf der Natur, dass mit zunehmendem Alter die Zellerneuerungsrate abnimmt. Unser Körper tauscht die Zellen, aus denen wir bestehen, nicht mehr so oft wie in jungen Jahren aus, daher benötigt er auch viel weniger Energie und Nährstoffe. Die Signale, die wir vom Stoffwechsel erhalten, scheinen jedoch etwas anderes sagen zu wollen.

Es ist interessant, sich selbst dabei zu beobachten, wie man mit dem Problem der Gewichtszunahme umgeht. Man zwingt sich in die zu eng gewordene Hose, bis sie endlich abgewetzt genug ist und durch eine neues, zwei Nummern größeres Exemplar ersetzt werden kann. Wenn die Knöpfe am Hemd anfangen zu spannen, trägt man lieber einen Pullover darüber, als sich mal ernsthaft mit seinen Schwimmringen auseinanderzusetzen. Man betrachtet sich im Spiegel, streckt sich, zieht den Bauch ein und findet sich gar nicht sooo dick und sucht in seinem Umfeld automatisch nach Personen, die noch dicker als man selbst sein könnten. Genau wie früher lacht man im Fernsehen über Komödien mit molligen Menschen und blendet dabei aus, dass man mittlerweile ebenfalls zur Gruppe der Dickwänste gehört. Wir schütteln ungläubig den Kopf, wenn von der zunehmenden Verfettung der Gesellschaft die Rede ist, und wollen nicht wahrnehmen, dass über **uns** gesprochen wird!

Natürlich nagt trotzdem das Unbehagen an uns und führt irgendwann dazu, dass wir uns mit dem Gedanken des Abnehmens zumindest theoretisch auseinandersetzen. Der Anlass ist vielleicht eine Bemerkung eines Arbeitskollegen, ein Finger, der in die dicke Kugel pikt, die man als Wampe vor sich her trägt, ein abschätziges Grinsen oder der eigene neidvolle Blick auf die schlanken und sportlichen Körper der Anderen. Dann

muss plötzlich eine Diät her - natürlich eine, die nicht weh tut, sofort Erfolge bringt und die Pfunde so schnell wie den Wert griechischer Staatsanleihen purzeln lässt. Vielleicht investiert man in überteuerte Diätgetränke, wirkungslose Pillen oder in die Mitgliedschaft in einem kostenpflichtigen Abnehmverein, als würde man mit dem Weggeben der Geldscheine gleichzeitig seine Fettreserven verkaufen. Wenn es hilft, prima! Bleiben Sie dabei!

Okay, meine Briefftasche öffne ich nicht so gern für halbseidene Versprechen. Aber bei mir halfen auch nicht all die kostenlosen Tipps aus den Frauenillustrierten, sofern ich überhaupt bereit und in der Lage war, zum Beispiel nur noch Kohlsuppe oder andere merkwürdige Dingen zu mir zu nehmen. Und wie zum Teufel soll ich mich ausgewogen ernähren, wenn ich mein Mittagessen in der Firmenkantine einnehmen muss?

Die Erleuchtung kam mir im Rückblick auf einen Fernsehbericht über Magersucht. Nein, nicht erschrecken! Sie sollen auf keinen Fall Ihr Essen wieder herauswürgen, schließlich hat es Geld gekostet. Es geht vielmehr um einen Trick, der bei mir funktioniert hat und der bei Ihnen genauso funktionieren kann. Ich habe überraschend viel in überraschend kurzer Zeit abgenommen, ohne es in dieser Konsequenz geplant zu haben. Es passierte einfach. Dieses Wissen möchte ich mit Ihnen teilen, wenn Sie bereit sind, sich auf meine - zugegebenermaßen etwas ungewöhnliche - Methode einzulassen. Nennen wir sie die *Mantra-Diät*, denn irgendeinen Namen muss *dat Dingens* ja bekommen. Ein Mantra wird dabei auch eine gewisse Rolle spielen.

Und wie soll das funktionieren?

Vorschlag: Wie wäre es mit konsequentem Hungern? Na ja, Hungern ist schon deshalb schwierig, weil in vielen Fällen Essen zur sozialen Interaktion unumgänglich ist. Beim Mittagstisch werden persönliche Bindungen geknüpft und gepflegt, Geschäfte abgewickelt, Probleme des privaten Alltags und des Jobs besprochen. Man **muss** Essen: mit Arbeitskollegen und Geschäftspartnern, mit Freunden und nicht zuletzt mit der Familie. Ich habe auch festgestellt, dass man zuverlässig Spott und Häme von den Kollegen erntet, sollte man mal ein Mittagessen mit Hinweis auf sein Übergewicht auslassen wollen.

Und doch bedeutet Abnehmen in meinen Augen nie etwas anderes als *Hungern*, denn es gilt, dem Körper weniger Kalorien zuzuführen, als er zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen benötigt. Nur dann ist er gezwungen, sich die fehlende Energiedifferenz aus den Fettdepots zu holen. Unser extrem konservativer Überlebensinstinkt wird sich darauf nicht so gern einlassen und reflexhaft mit heftigem Appetit auf alles erdenklich Essbare antworten. Fettreserven waren schließlich irgendwann vor Tausenden von Jahren auch mal wichtig, um harte Winter zu überstehen.

Für manche Diät-Methoden oder Medikamente wird mit dem Slogan geworben, dass sie den menschlichen Stoffwechsel ankurbeln. Statt uns mit unserem Fresswahn inhaltlich auseinanderzusetzen und weniger zu essen, soll unser Körper bitteschön die zu viel zugeführte Energie einfach verbrennen. Es ist eigentlich nur eine andere Form von Hungern. Doch wer garantiert uns, dass sich der Körper die durch den vermehrten Energieumsatz verbrauchte Energie nicht über ein verstärktes Hungergefühl zurückholt? Und ahnen Sie was passiert, wenn Sie die Diät beendet haben?

Wir sind also am Kern des Problems angelangt: dem Hunger beziehungsweise der Abwesenheit eines Sättigungsgefühls. Niemand hungert gern, denn hungern tut weh. Die wunderbare Welt der Medizin hat mit der operativen Magenverkleinerung eine radikale Antwort für dieses Problem gefunden. Ein verkleinerter Magen ist schneller voll, liefert früher das gewünschte Gefühl der Sättigung und lügt dann dem restlichen Körper vor, dass demnächst genug Energie zum Überleben durch den Verdauungstrakt wandern wird. Der fragwürdige Vorteil einer Operation - ohne die medizinische Indikation im berechtigten Einzelfall herabwerten zu wollen - besteht darin, dass keinerlei Selbstbeherrschung mehr notwendig ist. Das Abnehmen erfolgt quasi ohne uns und beraubt uns am Ende des Triumphgefühls, mit eigenem Willen seinem Leben eine neue Wendung gegeben zu haben. Eine kaum weniger schlimme „Lösung“ besteht im Fettabsaugen, das nur einen kurzzeitigen mental positiven Effekt herbeiführt und auch nur für einen ungewissen Zeitraum die Folgen unserer Unbeherrschtheit beseitigt. Sparen wir uns die Kohle lieber als Anzahlung auf einen Sportwagen.

Dieses positive Lebensgefühl, unser Ziel mit eigener Willenskraft erreicht zu haben, wollen wir uns nicht nehmen lassen. Es ist wichtig für die nächsten Schritte im Leben, zu denen auch gehört, das neue, wunderbare Gewicht zu halten!

Viele Diätrezepte bauen auf dem Prinzip auf, ein Sättigungsgefühl zu erzeugen, ohne dem Körper eine adäquate Kalorienmenge zuzuführen. Ich hörte von einem Fall, in dem eine junge Frau 30 kg mit der 200-Gramm-Methode abnahm: täglich nur 200 g mageres Fleisch, 200 g Gemüse, 200 g Kohlenhydrate. Oder so ähnlich. Für mich persönlich ist diese Art von Trennkostdiät schon zu kompliziert. Unglücklicherweise bin ich mehr oder weniger gezwungen, in der Firmenkantine zu essen. Soll ich dort vor dem Koch eine Küchenwaage aufbauen? Aber es geht in die richtige Richtung! Mit ein paar simplen Tricks können wir denselben Effekt ohne großen Vorbereitungsaufwand, ohne Spezialnahrung oder Pillen erreichen. Ich werde nur eine Handvoll bewusst einfach gehaltener Regeln definieren, deren Einhaltung sich von Ihnen selbst leicht überprüfen lässt. Es geht um Kontrolle! Ihr eigener Beitrag wird darin bestehen, nur ein klein wenig Selbstbeherrschung zu üben. Aber das wird für Sie ganz leicht zu schaffen sein!

Die Grundlagen der Mantra-Diät

Zunächst möchte ich festhalten, was diese Methode **nicht** von Ihnen verlangen wird:

>> Sie werden keine Kalorien oder Punkte zählen, die Sie sich mühsam aus Tabellen suchen oder von Verpackungen abschreiben und addieren müssen.

>> Sie werden nicht unter Druck gesetzt, Sport zu treiben, denn diese Methode funktioniert auch dann, wenn Sie sich weniger flink durchs Leben bewegen. Wenn Sport Sie nervt, ignorieren Sie einfach alles, was ich dazu im Folgenden schreiben werde.

>> Sie werden keine Diätgetränke anrühren, das Essen auf Ihrem Teller nicht fein säuberlich in sortenreine Häufchen teilen, die Sie nur nacheinander essen dürfen, und Sie werden keine merkwürdigen Suppen oder sonst was für Rezepte nachkochen müssen.

Im Kern besteht die Mantra-Diät aus drei grundsätzlichen Verhaltensweisen, die ich ausführlich begründen werde, sowie aus einer Reihe von ergänzenden Anmerkungen, die das Abnehmen weiter beschleunigen können. Doch Sie selbst entscheiden, wie groß die Schritte bis zu Ihrem Wunschgewicht sein sollen. Wenn Sie es schaffen, sich an die wenigen Vorgaben zu halten, werden Sie definitiv Ihr Ziel erreichen! Es hat bei mir funktioniert, also wird es auch bei Ihnen funktionieren.

Was wollen wir erreichen:

Erstens werden wir die Kalorienzufuhr verringern - **FDH** („Friss Die Hälfte!“) ist angesagt. Alles andere macht in meinen Augen keinen Sinn oder ist schlichtweg gelogen. Wollen Sie als Alternative zur Erhöhung Ihrer Stoffwechselrate lieber Leistungssportler werden? Finden wir uns - vorläufig - damit ab, dass unser Körper eine Energiemenge verbrennt, die wir im Grunde nicht beeinflussen wollen oder können. Wir müssen also weniger essen. Ich weiß, weniger zu essen ist leicht gesagt, aber ich zeige Ihnen einen Weg, wie Sie das schaffen und - wichtig! - einfach kontrollieren können.

Zweitens werden wir dem Körper beibringen, weniger Nahrung von uns *einzufordern*. Wir werden unseren Magen dressieren und dazu bringen, nach unserer Pfeife zu tanzen. Das wiederum hilft uns, den ersten Punkt leichter zu erfüllen. Eine positive Rückkopplung stellt sich ein, die den Gewichtsverlust beschleunigt.

Drittens wird uns ein **Mantra** helfen, standhaft zu bleiben. Der Körper soll nachgeben und aufhören, allzu vehement nach mehr Nahrung zu betteln, als eigentlich gut für ihn ist. *Ein Mantra? Erwischt*, werden Sie denken, *der hat also doch nicht alle Zacken in der Krone!*

Gemach, ich werde mich erklären.

Zum Schluss oder noch besser schon mittendrin müssen wir an unserer Lebenseinstellung arbeiten. Passend zum neuen Gewicht werden wir unserem Leben einen neuen Drive verleihen.

Wieso, werden Sie fragen.

Wieso nicht, antworte ich. Es geht nicht darum, für eine gewisse Zeit ein paar Pfunde loszuwerden. Wir müssen etwas gegen die allgemeine Unzufriedenheit und die Langeweile in unserem Leben tun, die uns sinnlos futtern lässt.

Die Regeln

Essen

Forderung 1: Wir essen nur noch einmal am Tag und jeweils zur gleichen Uhrzeit!

Nee klar, was ist das für ein Quatsch! Hieß es nicht immer, man soll fünfmal am Tag essen? Außerdem, wie soll man das durchhalten?

Wenn man mehrmals am Tag große oder kleine Dinge in sich stopft, hat man eigentlich keine Kontrolle über die zu sich genommene Kalorienmenge. Die Diätmethoden, die Zettel und Stift brauchen, beweisen doch genau diesen Aspekt. Wir wollen ja nicht schummeln, aber vielleicht vergisst man ja doch, den einen oder anderen Snack in seine Liste einzutragen.

Ich sage: Schluss mit dem Selbstbetrug! Schluss mit Tabellen, Listen, Berechnungen! Alles wird ganz einfach und überschaubar, wenn es sich zu **genau einer Mahlzeit** und zu festgelegter Uhrzeit abspielt. Das nächste Essen gibt es dann erst wieder am nächsten Tag zur gleichen Zeit. Sämtliche Ausnahmen sind verboten! Keine Süßigkeiten, keine kleinen Snacks, kein Griff in die Haribodose, keine Chips, kein Kuchen, keine Sandwiches, nichts, nada de nada, niente. Ich meine es ernst! Machen Sie Ihren Kühlschrank zuhause leer und kaufen Sie außer kalorienarmen Getränken einfach nichts anderes mehr ein!

Nach drei Tagen heftigster Rebellion hat sich der Körper an unseren neuen Essensplan gewöhnt und wird pünktlich wie eine Atomuhr zu dem von uns bestimmten Zeitpunkt mit einem gewaltigen Hunger auf sich aufmerksam machen. Das erste Ziel ist erreicht!

Es gibt also eine klare, hervorragend überprüfbare Regel und die lautet: Gegessen wird nur noch einmal am Tag und immer zur gleichen Uhrzeit. Punkt.

Forderung 2: Weniger essen!

Toller Tipp, werden Sie maulen, genau das versuchen Sie doch bereits seit Jahren!

Ich sage: Nehmen Sie sich einen **kleineren Teller**, aber packen Sie sich den ruhig voll! Lassen Sie sich bei der Essensauswahl von Ihrem Instinkt für gesunde Ernährung leiten. Verzichten Sie auf tierische Fette, auf Kartoffeln, Nudeln und Reis. Wenn Fleisch dabei sein soll, dann nur mageres. Dazu essen Sie viel gedünstetes Gemüse.

Ich sehe ein, dass dieser Punkt möglicherweise nicht ganz so einfach zu bewerkstelligen ist. Ich erzähle Ihnen, wie ich es gemacht habe:

In der Betriebskantine, die ich üblicherweise besuche, gibt es eine Theke mit vegetarischen Gerichten. Neben der Theke stehen kleine Schüsseln und kleine Teller, weil sich scheinbar keiner der Kochlöffel vorstellen kann, dass ein Vegetarier auch mal eine große Portion verdrücken möchte. So bin ich gezwungen, mir verschiedene Sorten gedünstetes Gemüse auf den **kleinen Teller** zu häufen. Oft schwimmt das Grünzeug in einer öligen Soße oder wurde von den Kochprofis mit geschmolzenem Käse verrührt. Ich bin mir sicher, ein mageres Stück Fleisch würde mir manchmal besser bekommen, aber was hilft's. Dann fülle ich mir noch eine kleine Schüssel mit Gurken- oder Tomatensalat mit leichtem Essig-Öl-Dressing oder ganz ohne Salatsoße. Gewöhnlich trinke ich dann in der Cafeteria noch ein großes Glas *Chai Latte* mit viel Milch und reichlich Zucker, denn ich hasse Süßstoff. Danach bin ich endgültig satt und zufrieden.

Es gibt also eine klare, hervorragend überprüfbare Regel und die lautet: ein kleiner Teller fettarmes Futter, ein kleiner Salat, ein Milchkaffee oder *Chai Latte*. Punkt.

Trinken

Forderung 3: Keine Limonade, keine Cola!

Sie selbst würden gar nicht auf die Idee kommen, zehn Stück Würfelzucker in ihrer Tasse Kaffee aufzulösen. Gehen Sie diesen Panschern nicht auf den Leim. Wenn Sie einen Wasserspender in Ihrer Firma haben, erklären Sie ihm Ihre enge Freundschaft. Trinken Sie Tee oder Kaffee, gern auch mit Zucker. Das Getränk soll uns helfen, durch Füllen des Magens als mechanischen Reiz mit dem Hunger klarzukommen. Wir wollen dabei jedoch so wenige Kalorien wie möglich zu uns nehmen.

Forderung 4: Alkohol in Maßen!

Kein harter Alkohol mehr, kein Schnaps, nur noch wenig Wein und nur mit zwei Dritteln Wasser verdünnt, kein Bier am Abend, allenfalls ein Radler. Alkohol enthält gigantisch viele Kalorien. Schlimmer ist jedoch, dass er unsere Selbstbeherrschung untergräbt. Mit Alkohol im Blut ist man eher bereit, seine Hunger-Prinzipien wieder über Bord zu werfen.

Hunger

Forderung 5: „Der Hunger ist mein Freund!“

Betrachten Sie den Hunger als das, was er für Sie ist: ein guter Freund, der Ihre Fettzellen verbrennt! Wir wollen den Hunger nicht bekämpfen, sondern wir wünschen ihn uns herbei. Sagen Sie immer und immer wieder im Stillen, leise oder laut, folgendes Mantra auf:

„Der Hunger ist mein Freund!“

„*Der Hunger ist mein Freund!*“

„**Der Hunger ist mein Freund!**“

Sie kommen sich blöd dabei vor?

In einem Fernsehbericht über Magersucht versuchte ein Reporter zu verstehen, warum das Mädchen, um das es in dem Beitrag ging, nur so wenig essen wollte. Das Mädchen versuchte es unter anderem mit diesem Satz zu erklären: „Der Hunger ist mein Freund!“ So furchtbar Magersucht als Krankheit auch ist, wird dieser Satz, der den Kern des Problems so unglaublich treffend beschreibt, uns helfen, den Hunger zu überstehen.

Es geht mir dabei um eine Art von Autosuggestion. Die ersten drei Tage MÜSSEN Sie eisern durchhalten: nur ein Essen pro Tag, keinerlei Ausnahme. Wenn der Hunger sich meldet, heißen Sie ihn willkommen, denn „der Hunger ist mein Freund!“ In den ersten drei Tagen wird Ihr Körper lernen, mit dem Minderangebot an Nahrung zurechtzukommen. Danach wird es sehr viel leichter und Sie WERDEN die folgenden Tage ebenfalls durchhalten! Das heißt, ab dem vierten Tag werden Sie natürlich ebenfalls nur einmal am Tag essen und sich keinerlei Ausnahmen gestatten, aber durchzuhalten wird Ihnen schon sehr, sehr viel leichter fallen.

Drucken Sie sich Zettel mit diesem Spruch aus und verteilen Sie sie in Ihrer Wohnung. Mindestens einer davon gehört an die Kühlschranktür geklebt, einer ins Kühlschranninnere. Schreiben Sie sich den Spruch von mir aus auf den Arm. Sobald sich bei Ihnen ein Hungergefühl bemerkbar macht, soll der erste Gedanke nicht an etwas Essbares sein, sondern an die Worte unseres Mantras: „**Der Hunger ist mein Freund!**“

Lebenseinstellung

Forderung 6: Suchen Sie sich eine anspruchsvolle Freizeitbeschäftigung!

Verfassen Sie Gedichte! Oder lieber ein Tagebuch? Lesen Sie gute Bücher oder sehen Sie sich *gute* Filme an. Vermeiden Sie langweilige Stunden vor dem Fernsehgerät, die Sie mit einem Griff nach der Chipstüte Ihr Mantra vergessen lassen. (Was, Sie haben noch Chipstüten herumliegen? In den Müll damit!) Lenken Sie sich ab! Korrespondieren Sie mit Freunden, engagieren Sie sich gemeinnützig für ein besseres Karma oder den Weltfrieden, suchen Sie sich ein Hobby - Stricken oder Modellflugzeugbau, was auch immer. Beschäftigen Sie Ihren Kopf und lenken Sie sich ab. Tun Sie endlich genau die Dinge, die Sie sich schon seit Jahren vorgenommen haben. Lebenszeit ist kostbar! Über Ihrer neuen, interessanten Beschäftigung wird der Hunger nebensächlich.

Forderung 7: Passen Sie Ihre Lebenseinstellung an die neue Situation an!

Es ist ganz einfach und klar: Sie sind in eine Schlacht gezogen, die viel von Ihnen abverlangt. Tragen Sie Ihren Kopf hoch! Jeder Tag, den Sie durchhalten, ist ein Sieg! Niemand in Ihrem Umfeld vollbringt eine vergleichbare Willensleistung. Was kann Sie da in Zukunft noch umwerfen? Selbst wenn es Ihnen mental schlecht geht, persönliche Probleme Sie belasten, sich Ihr Leben durch schwere See kämpft, gibt es die eine Sache, die Sie tun können, um auf Kurs zu kommen, und die Sie ganz allein bewerkstelligen werden, ohne dass es jemand verhindern könnte: Abnehmen! Mit einem gewaltigen Kraftakt werden Sie neues Glück und Lebensfreude erkämpfen, die Ihnen niemand nehmen kann. Ab jetzt sind Sie der Mittelpunkt! Ab heute lassen Sie sich nicht mehr gehen, ab heute lassen Sie sich nicht mehr ziel- und willenlos treiben, sondern nehmen Ihr Lebensglück in die eigene Hand und geben es nicht mehr her!

Lassen Sie den Stress des Jobs oder der Familie, für die Sie sich aufopfern, lächelnd an sich abperlen. Was kostet die Welt? Seien Sie cool, und die Pfunde purzeln ...

Nochmal, zur Festigung

Forderung 1: Wir essen nur noch einmal am Tag und jeweils zur gleichen Uhrzeit!

Wir wollen totale Kontrolle über das, was wir essen.

Forderung 2: Weniger essen!

Mit einem kleinen Teller überlisten wir unsere Gier und werden trotzdem satt.

NEIN zu tierischen Fetten, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Süßspeisen, Fastfood, Würsten

JA zu gedünstem Gemüse, Salat, Obst, Eiern, magerem Fleisch

Forderung 3: Keine Limonade, keine Cola!

Wir wollen uns den Erfolg nicht von Getränken kaputt machen lassen.

NEIN zu Cola, Limonade und sonstigen Getränken mit hohem Zuckeranteil

JA zu Tee, Kaffee, Milch, herber Schorle, Wasser, alkoholfreiem Radler

Forderung 4: Alkohol in Maßen!

Alkohol hat viele Kalorien, regt blöderweise den Appetit an und schwächt unseren Willen.

NEIN zu Hochprozentigem, Bier, Wein

JA zu (pro Abend) einem Radler oder einem Glas Weinschorle mit viel Wasser

Forderung 5: „Der Hunger ist mein Freund!“

Autosuggestion! Hunger muss nicht durch Essen bekämpft werden, denn er hilft uns beim Abnehmen. Wir **WOLLEN** abnehmen, darum ist der Hunger unser Freund!

Forderung 6: Suchen Sie sich eine anspruchsvolle Freizeitbeschäftigung!

Wir essen zu viel aus Langerweile und Unzufriedenheit. Suchen wir uns ein Hobby, das uns Freude bereitet, beschäftigt, ausfüllt und ablenkt.

Forderung 7: Passen Sie Ihre Lebenseinstellung an die neue Situation an!

Wir haben gelernt, uns dem Akt des Essens sehr viel bewusster und verantwortungsvoller zu widmen.

Mit dem Abnehmen verwandeln wir uns in neue Menschen, denn wir haben einen Sieg durch Willensstärke errungen. Dieser neue Mensch wird den Situationen des Alltags gelassener gegenüber treten. Wir sind cooler geworden.

Probleme „fressen“ wir nicht mehr in uns hinein, sondern lösen sie.

Ist das nicht ungesund?

Schwierige Frage an einen Laien, wie ich es bin. Das sogenannte *Heilfasten* wird jedenfalls von Ärzten teilweise kritisch betrachtet - kein Wunder angesichts der extremen Auffassungen, worin Heilfasten zu bestehen hat (siehe [Wikipedia](#)).

Auch wenn es hier primär nicht darum geht zu fasten, sondern ganz allgemein Kontrolle über den Vorgang des Essens zu erlangen, möchte ich meinen Standpunkt mit Gegenfragen verdeutlichen:

Ich beschreibe hier einen Weg, um abzunehmen.

>> Ist Übergewicht eher gesund oder eher ungesund?

Ich fordere dazu auf, weniger Alkohol zu trinken.

>> Ist übermäßiger Alkoholgenuss eher gesund oder eher ungesund?

Ich fordere, auf Süßigkeiten, Snacks, Chips und dergleichen möglichst zu verzichten.

>> Ist das Essen von Süßigkeiten und Chips eher gesund oder eher ungesund?

Ich ermuntere dazu, ein klein wenig Sport zu treiben.

>> Ist regelmäßige Bewegung eher gesund oder eher ungesund?

Ich ermuntere den Leser zu mehr Selbstbewusstsein und mehr Freude am Leben.

>> Ist Freude am Leben eher gesund oder eher ungesund?

Wir bekommen schon als Kinder beigebracht, was es bedeutet, sich gesund und ausgewogen zu ernähren: Vitamine aus Obst und Gemüse, Eiweiß aus Milch, Eiern und - wenn es denn sein muss - magerem Fleisch, Ballaststoffe aus dem Getreide. Welche Reduktionsdiät auch immer sie wählen, achten Sie bitte trotzdem oder gerade deshalb auf gesunde Ernährung! Übertreiben Sie es nicht mit dem Abnehmen! Achten Sie auf sich und Ihren Körper!

Bleibt vielleicht die Frage, ob es ungesund ist, nur einmal am Tag zu essen, auch wenn statt dessen ja das Trinken erlaubt und erwünscht ist. Ehrlich gesagt, ich weiß es nicht. Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase von drei, vier Tagen empfand ich es zumindest nicht mehr als Belastung. Diesen Weg des Abnehmens habe ich persönlich sehr gut verkräftet, verfüge jetzt über bessere Cholesterinwerte und einen niedrigeren Ruhepuls, gerate beim Treppensteigen nicht mehr so schnell in Atemnot und fühle mich insgesamt fitter. Wenn das Wunschgewicht erreicht ist, besteht auch kein Anlass mehr, dieses radikale Programm weiterzufahren (welches ich selbst in Wirklichkeit auch nicht ganz so dogmatisch umgesetzt habe - siehe Tagebuch).

Drei geregelte Mahlzeiten am Tag waren jedenfalls Jahrtausende lang nicht typisch für die menschliche Zivilisation, sondern sind eine „Errungenschaft“ der Neuzeit.

Ich habe gesündigt

Was kann misslingen? In manchen alten Kochbüchern stand dieser Hinweis unter den Rezepten. Ich will Ihnen an dieser Stelle aus eigenem Erleben abgeleitete Hilfen geben, wie Sie angebliche oder wirkliche Rückschläge wegstecken können. Zu allen Regeln gibt es Ausnahmen, und der beste Vorsatz nützt nichts, wenn er durch die praktischen Lebensumstände torpediert wird:

Das Wochenende

Von Montag bis Freitag wird der überwiegende Teil von uns - hoffentlich - einer geregelten Beschäftigung nachgehen, die uns dabei hilft, unsere strikte Ernährungsmethode entsprechend zu planen. Das Wochenende ist meist eine Zäsur, die uns möglicherweise zwingt, auf die Bedürfnisse unserer Lebenspartner oder die der Familie einzugehen. Versuchen Sie trotzdem, sich bewusst zu ernähren, selbst wenn Sie unsere eiserne Forderung verletzen müssen und mehr als einmal am Tag essen. Meine Variante besteht darin, dass ich relativ spät aufstehe und möglichst wenig, aber dafür eiweißreich frühstücke (Schauen Sie im Internet nach, was Sie zum Thema Eiweiß-Diät finden. Kaum zu glauben, aber gekochte Eier zum Frühstück helfen beim Abnehmen!). Das Mittagessen verschiebe ich auf den späten Nachmittag, so dass das Abendbrot überflüssig wird. Wählen Sie leichte, fettarme Rezepte mit viel Gemüse, wenig Kartoffeln, wenig Reis, wenig Nudeln. Essen Sie doch wieder mal eine Gemüsesuppe! Da Sie in der Woche keine Süßigkeiten und keine sonstigen Snacks gekauft haben, entfällt die Versuchung, zwischen den Mahlzeiten zu naschen. Wenn Hunger oder Appetit zu stark werden, trinken Sie möglichst kalorienarm. Achten Sie auf Ihren Alkoholkonsum: Schon ein einziges Bier regt den Appetit an und lässt unsere Selbstkontrolle bröckeln.

Sollten Sie einer Tafel Schokolade doch nicht widerstehen, dann genießen Sie sie als Wochenendbelohnung.

Wenn Sie sich regelmäßig auf die Waage stellen, werden Sie am Sonntagabend möglicherweise einen kräftigen Gewichtszuwachs messen. Schauen Sie sich dazu das Diagramm mit meinem eigenen Gewichtsverlauf im Abschnitt „Ein Tagebuch“ weiter hinten an. KEINE PANIK! So schnell nimmt man nicht zu! Es ist das Mehr an Speisen und Getränken, das ein durchschnittliches Wochenende mit sich bringt und jetzt durch Ihren Verdauungstrakt wandert. Mit etwas Glück oder wenn Sie geschickt geplant haben, handelt es sich hauptsächlich um Gemüse und Wasser. Spätestens am Dienstagabend wird die Gewichtstendenz wieder im Fallen begriffen sein!

Fressattacken

Während der Woche ernähre ich mich neuerdings also fast ausschließlich vegetarisch. Da kann schon mal das plötzliche und unstillbare Verlangen nach einem großen Stück Fleisch aufkommen. Manchmal ist es Schokolade. Na schön, dann lassen wir uns eben für einen Tag gehen. Wir gestatten es uns an **einem** Tag in der Woche, schwach zu werden. Dieser eine Tag wird uns unseren Erfolg nicht grundsätzlich verderben. Aber besonders stolz sollten wir nicht auf uns sein. Ach was, in Grund und Boden werden wir

uns schämen! Am nächsten Tag werden wir uns um so strenger an unseren Plan halten.

Partys

Feiern Sie ausgelassen! Essen und trinken Sie so viel Sie wollen. Eine Party ist wichtig für die Seele, und die darf nicht zu kurz kommen. Schöpfen Sie daraus die Lebensfreude, die Ihnen auf Ihrem Weg zum schlanken Menschen helfen wird. Achten Sie aber darauf, dass es nicht zu viele Partys werden, oder halten Sie sich im Zweifelsfall lieber doch etwas zurück.

Frühstück

Mir wurde von einigen Menschen glaubhaft versichert, dass sie ohne Frühstück nie aus dem Haus gehen würden und ohne Kohlenhydrate morgens nicht in die Gänge kommen. Ich selbst mogle mich um das Frühstück herum, indem ich es quasi verschlafe. Lieber stehe ich morgens etwas später auf, bin dank „gleitender“ Arbeitszeit etwas später im Büro und muss nur noch eine relativ kurze Zeit bis zum Mittagessen überbrücken. Das hilft Ihnen nicht weiter? Mein Vorschlag: Trinken Sie zum Frühstück eine große Tasse Milchkaffee und essen Sie dazu höchstens noch zwei Frühstückseier, deren Eiweiß laut einer Studie bei einer Diät unterstützend wirkt (einfach mal danach googeln).

Wirklich kein Sport?

Bäh, da ist das hässliche Wort doch wieder aufgetaucht. Ich bleibe bei meinem Versprechen und versuche nicht, Sie zum Sporttreiben zu missionieren. Einen wichtigen Hinweis muss ich jedoch loswerden:

Wenn Sie abnehmen, werden Sie in den ersten Tagen hauptsächlich Wasser verlieren. Als Nächstes wird Muskelmasse abgebaut, bevor es zum Schluss auch an die Fettreserven geht. Der Abbau an Muskelmasse lässt sich vermeiden und der Fettabbau beschleunigen, wenn man sich regelmäßig ein wenig Ausdauerbelastung gönnt: Nordic Walking, Joggen, Rad fahren, was auch immer. Mindestens dreißig Minuten aktive Bewegung am Stück, zweimal pro Woche, die den Puls nur so weit beschleunigt, dass die sogenannte aerobe Verbrennung einsetzt. Vielleicht lohnt sich der Kauf einer Pulsuhr, mit der sich die für das Abnehmen optimale Herzfrequenz überwachen lässt.

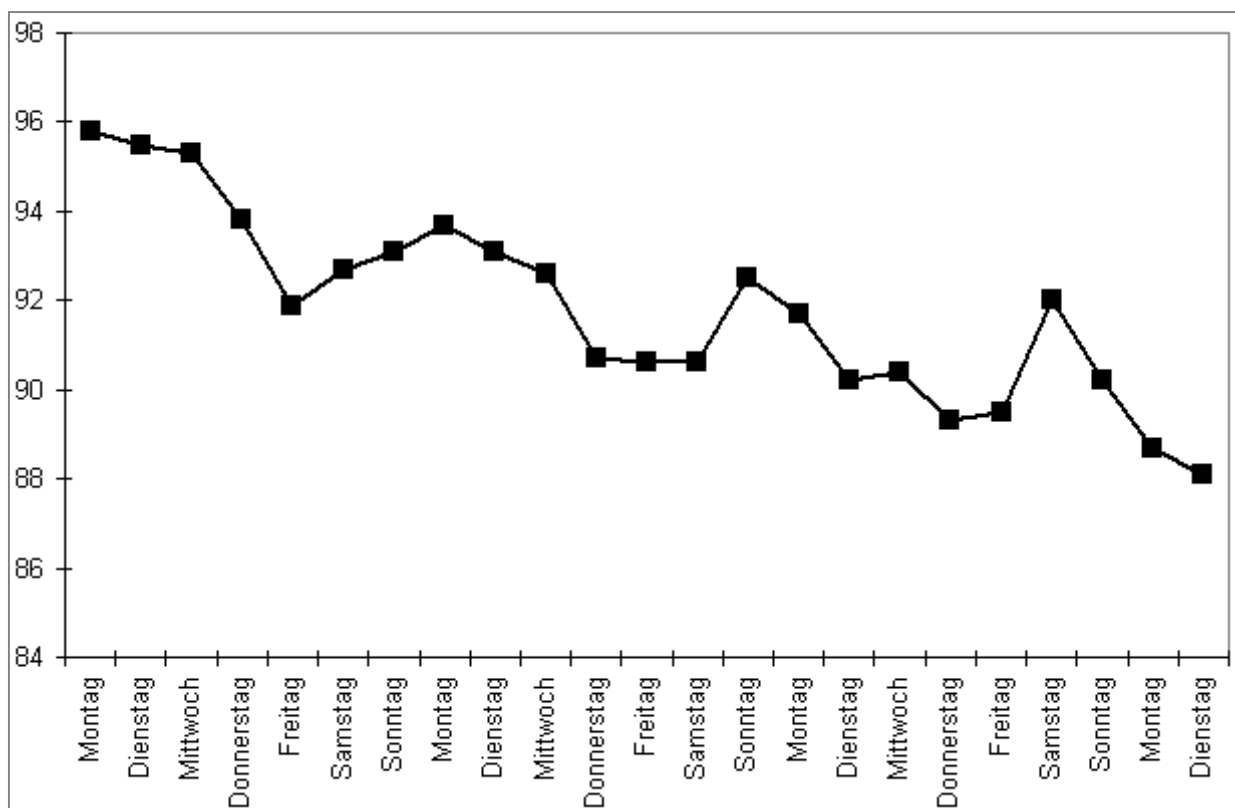
Also nicht hetzen, aber ausdauernd schwitzen! Sie finden ausreichend Informationen zum richtigen Bewegen im Internet. Die fettverbrennende Wirkung hält übrigens noch Stunden nach dem Sport an!

Ein Tagebuch

Grau ist alle Theorie, daher erzähle ich Ihnen jetzt in Form eines kleinen Tagebuchs von meinen persönlichen Erlebnissen beim Abnehmen. Lassen Sie sich nicht davon abschrecken, dass ich von Zeit zu Zeit ein wenig gejoggt bin. Ich komme langsam in ein Alter, ab dem meine männlichen Vorfahren zum Teil mit schwerwiegenden Kreislaufproblemen zu kämpfen hatten, und gebe mich der Hoffnung hin, mit ein wenig Bewegung diesen Problemen aus dem Weg zu gehen. Wenn Sie Sport hassen oder aus welchen Gründen auch immer keinen Sport treiben können oder wollen, lassen Sie es eben sein. Wenn es Ihnen gelingt, die Kalorienzufuhr deutlich zu drosseln, werden Sie auch ohne Workout zum Ziel gelangen. Umgekehrt funktioniert es weniger gut: Der ganze Sport nützt nichts, wenn Sie nicht gleichzeitig Ihre Ernährungsgewohnheiten unter Kontrolle bringen. In meinem Fall verbrennt ein ganzer anstrengender 10-km-Lauf gerade einmal 700 kcal!

Ach ja, noch ein Hinweis: Dieses „Tagebuch“ soll ausschließlich dazu dienen, ein paar der möglichen Probleme besser zu illustrieren, die auf Sie zukommen könnten. Speziell die Wochenenden waren früher meist der Grund für mich, jegliche Fastenversuche wieder aufzugeben, weil sie jeden während der Arbeitswoche erkämpften Gewichtsverlust immer wieder zunichtemachten. Verfolgt man jedoch den Verlauf seines eigenen Gewichts etwas akribischer, erkennt man schnell, dass kein Grund zur Sorge besteht.

Das Körpergewicht habe ich immer vor dem zu Bett gehen gemessen. Im nachfolgenden Diagramm ist auf der linken Achse das Gewicht in Kilogramm abzulesen, unten der Wochentag meines Selbstexperiments. Die lustigen Zacken nach oben: Das sind die Wochenenden!



Montag

Ich stopfe mir mittags den Bauch voll. Am Abend erzählt mir meine Frau von einer Fernsehdokumentation über die Gefährlichkeit verfetteter Organe. Mir ist jetzt klar, warum ich zwar einen stattlichen Bauchumfang besitze, aber nur wenig ausgeprägte Schwimmringe über der Hüfte. Das Fett sitzt also unter der Bauchmuskulatur.

Dieser Montag ist leider auch der Tag, an dem Todesanzeige eines guten Freundes in der Zeitung steht. In ein paar Tagen wäre er 48 Jahre alt geworden. Die Trauerfeier soll schon am nächsten Tag sein.

Ich bin schockiert und trinke abends eine Flasche Rotwein und ein großes Glas Schnaps.

Die Traueranzeige in der Zeitung scanne ich ein und schicke sie per E-Mail an alte Freunde, die fast auf der ganzen Welt verteilt leben.

:: 95,8 kg

Dienstag

Kein Frühstück und Stress im Büro.

Ich bereite auf die Schnelle eine Trauerrede vor, dann rase ich von der Arbeit zum Friedhof. Das Mittagessen fällt aus Zeitmangel aus.

Abends bleibt ebenfalls keine Zeit für Essen, denn ich muss die vielen betroffenen E-Mails der Freunde beantworten. Ich vergesse die Zeit und trinke ganz gegen meine Gewohnheit nur ein Bier.

Ich denke viel über mich und mein bisheriges Leben nach und fasse den Entschluss, einige der Dinge endlich anzugehen, die ich schon länger vor mir her schiebe. Anfangen werde ich damit, ein paar Kilo abzunehmen.

:: 95,5 kg

Mittwoch

Ich stehe, wie sonst auch, spät auf, verzichte, wie sonst auch, auf das Frühstück.

Mittagessen wie immer um 11:30 Uhr mit Kollegen in der Kantine. Ich wähle an der vegetarischen Theke einen kleinen Teller gedünstetes Gemüse (Zwiebeln/Paprika), etwas Blumenkohl, einen kleinen Gurkensalat, danach trinke ich noch ein Chai Latte mit viel Zucker.

Ich beobachte meine Kollegen beim Essen. In unserer Kantine bekommt man zum Beispiel das Fleisch und die Soße vom Koch auf den Teller aufgetan. Die Beilagen wie Kartoffeln oder Reis sowie das Gemüse nimmt man sich selbst, und auch den Salat und das Dessert schaufelt man sich üblicherweise selbst in ein Schälchen. Ich bemerke bei meinen Kollegen die Tendenz, sich für den Festpreis, den das Essen kostet, möglichst viel von den quasi „kostenlosen“ Beilagen auf den Teller zu häufen. Es scheint sich um einen Reflex zu handeln, für möglichst wenig Geld möglichst große Mengen an Nahrungsmitteln zu ergattern - eine Art von steinzeitlichem Jagdverhalten und

Überlebenskampf. Ich sehe ungeheure Berge von Kartoffeln, die fast wieder vom Teller herunterrollen. Das Frikassee verschwindet komplett unter einem unglaublich hohen Hügel aus Reis. Selbst flüssige Desserts wie Pudding werden in das Schälchen „gehäuft“, wobei die Schüsseln selbstverständlich überlaufen. Und ich stelle fest: Je größer das Gefäß, desto mehr isst man. Nachdenklich blicke ich auf meinen kleinen Teller: Auch ich habe versucht, das Gemüse so hoch wie möglich zu türmen. Mein Glück ist nur, dass mein Teller heute eben viel kleiner ist, als der der anderen an meinem Tisch, und daher nicht so viel drauf gepasst hat.

Abends meldet sich, wie sonst auch, der Hunger. Mir kommt dieser Satz in den Sinn: „Der Hunger ist mein Freund!“

Zunächst spreche ich das Mantra nur so zum Spaß immer und immer wieder vor mich hin, doch dann denke ich intensiver darüber nach.

Den gesamten Abend über trinke ich nur eine einzige Flasche Radler.

:: 95,3 kg

Donnerstag

Alles läuft wie am Vortag: Spät aufstehen, nicht frühstücken, mittags nur ein kleiner vegetarischer Teller (das Gemüse ist heute ein anderes), dazu eine Schüssel Gurkensalat mit Dressing und ein Glas Chai Latte.

Ich stelle fest, dass ich tagsüber relativ wenig trinke, weil mich der Job ablenkt.

Abends trinke ich statt Bier wiederum nur ein Radler. Trinke ich zu wenig?

Erstmals nehme ich bewusst war, dass der Gewichtsverlust ungemein rapide vonstattengeht. Noch glaube ich nicht so recht daran und halte es eher für einen Zufall.

:: 93,8 kg

Freitag

Alles wie gehabt: Das späte Aufstehen verkürzt die Phase bis zum Mittagessen und hilft dabei, das Hungergefühl zu überwinden. Mittags, wie immer um 11:30 Uhr, nehme ich mir ganz selbstverständlich einen kleinen Teller mit Gemüse, ein kleines Schüsselchen Tomatensalat, verzichte aber auf das Dressing komplett. Dem Essen folgt wie immer ein großes Glas Chai Latte.

Abends trinke ich ein Radler. Ich verbringe viel mehr Zeit als früher am Computer mit dem Schreiben von Geschichten - das ist *meine Sache*, die ich schon seit Jahren vor mir her schiebe. Als ich mich vor dem Schlafengehen auf die Waage stelle, glaube ich an keinen Zufall mehr. Ich beschließe, jeden Abend das Abnehmen mit ein paar Stichworten zu protokollieren.

:: 91.9 kg

Samstag

Wochenende heißt, noch später aufzustehen als in der Woche. Zum Frühstück gibt es ein Brötchen, Rührei mit Tomate und einen Cappuccino.

Wie eigentlich an den anderen Wochenenden auch gibt es bei uns mittags nichts zu essen, sondern erst sehr viel später gegen 16 Uhr. Ich habe Appetit auf eine Gemüsesuppe mit grünen Bohnen und stelle davon ungefähr sechs Liter her. Meine

restliche Beherrschung fällt von mir ab, denn ich kann mich nicht bremsen und schaufele fünf Teller Suppe in mich hinein. Als Nachtisch gönne ich mir eine Jumbotafel Schokolade. Zwischendurch esse ich noch eine Salatgurke, mehrere Aprikosen und eine ganze Menge Tomatenscheiben in Balsamico und Olivenöl, belegt mit Mozzarella. Das Zeug schmeckt so gut, dass ich das Essig-Öl-Gemisch mit einer Scheibe Toastbrot aufwische.

Die Konsequenzen kann ich sofort auf der Waage ablesen. Ich schäme mich, erkläre diesen Tag zu dem einen Fresstag der Woche, den ich mir ab sofort maximal gestatten will, und gelobe Besserung für die nächsten Tage.

:: 92,7 kg

Sonntag

Zum Frühstück eine Sauerkraut-Teigtasche und ein Cappuccino.

Kein Mittagessen.

Abends drei Teller Bohnensuppe und zwei Radler.

Ich steige auf die Waage: Au weiha!

:: 93,1 kg

Montag

Der Geburtstag meiner Frau. Wir haben beide für heute frei genommen. Zum Frühstück esse ich trockenen Toast mit falschem Kaviar, stoße mit einem Glas Sekt an, dazu ein Cappuccino.

Kein Mittagessen.

Abends ein Überraschungs-Drei-Gänge-Menü im Feinschmecker-Restaurant.

Vorspeise: Honigmelone mit Parmaschinken

Hauptgang: Rinderfilet medium, Speckbohnen, Pilze, Backkartoffel

Dessert: Cassis-Parfait mit Schokotrüffel, Crème brûlée, Palatschinken mit Aprikosenmus,

dazu fünf Gläser Wein und zwei Obstler zur Verdauung. Auf die Waage steige ich heute nur äußerst widerwillig. Wenigstens war das Abendessen nicht nur sehr hochwertig und wohlschmeckend, sondern auch fettarm.

:: 93,7 kg

Dienstag

Wie an jedem Arbeitstag spät aufgestanden, kein Frühstück.

Mittags der bekannte kleine vegetarische Teller, ein Schüsselchen Gurkensalat und Chai Latte mit viel Zucker.

Ich stelle mittlerweile fest, dass sich die fleischlose Küche in unserer Betriebskantine sehr abwechslungsreich präsentiert, auch wenn mir nicht jede der Kreationen wirklich gut schmeckt. Der Nebeneffekt, viel weniger Fleisch als früher zu konsumieren, gibt mir ein gutes Ökogegefühl.

Abends helfen das Mantra und zwei Radler, mit dem nur noch beiläufigen Hungergefühl fertig zu werden. Die Waage spiegelt ganz direkt meine Zurückhaltung wieder.

:: 93,1 kg

Mittwoch

Das gleiche Spiel wie am Vortag. Mein Gewicht ist erneut deutlich gesunken.

Okay, langsam wird es langweilig. Deshalb möchte ich ein paar Worte zur vegetarischen Ernährung an sich verlieren. Ich bin KEIN Vegetarier! Ich liebe blutiges Rumpsteak, besonders vom Ökobauern. Ignorant, wie man leider allzu oft ist, waren mir Vegetarier bisher ein wenig suspekt. Mittlerweile ernähre ich mich unter der Woche ausschließlich fleischlos und kann darin weder etwas Ungewöhnliches erkennen noch fühle ich mich in irgendeiner Weise eingeschränkt. Vegetarische Küche kann überraschend interessant, abwechslungsreich und wohlschmeckend sein!

:: 92,6 kg

Donnerstag

Wie am Vortag und auch sonst immer: Spät aufstehen, 11:30 Uhr Mittagessen mit kleinem vegetarischen Teller, heute jedoch zusätzlich vor- und nachmittags je zwei Gläser Tomatensaft.

Vorsicht, Sport: Abends entschieße ich mich, ein wenig Joggen zu gehen. Ich fühle mich fit genug für einen 10-km-Lauf und bin nach einer Stunde und 22 Minuten wieder zurück. Anders als noch zwei Wochen vorher habe ich sehr gut Luft bekommen, muss aber feststellen, dass hinterher meine Beine so schwer sind, als hätte ich die anderthalbfache Strecke zurückgelegt. Irgendetwas hat sich verändert, aber ich kann es noch nicht so recht bewerten. Es scheint so, als hätten sich beim Hungern neben den Fettzellen auch ein paar Muskelstränge in den Beinen verabschiedet. Selbst dafür, dass ich meist nur locker jogge, war ich deprimierend langsam unterwegs.

Abends helfen das Mantra, ein Radler und eine Red-Bull-Cola (die mir ein schlechtes Gewissen verschafft), den Hunger im Zaum zu halten. Die Waage zeigt eine sehr optimistische Zahl an, die wohl eher etwas mit dem Wasserverlust durch das Laufen zu tun hat.

:: 90,7 kg

Freitag

Spät aufgestanden, kein Frühstück, dafür vormittags einen Pott Kaffee und mehrere Gläser Wasser.

Mittags den bekannten kleinen Teller gedünstetes Gemüse, diesmal mit einer Käsesoße verklebt, ein Schälchen Gurkensalat, ein Schokopudding mit Vanillesoße und ein Chai Latte mit viel Zucker.

Abends ein alkoholfreies Radler und eine Red-Bull-Cola. Die Cola sollte ich mir in Zukunft lieber klemmen. Beim Wiegen staune ich darüber, trotz des Laufes am Vortag und trotz des wieder ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalts eine wenn auch kleine Gewichtsverminderung festzustellen. Ich bin stolz wie Bolle!

:: 90,6 kg

Samstag

Mist, wieder ein Wochenende, das mir beim Abnehmen Steine in den Weg werfen wird. Morgens begnüge ich mich mit einem Joghurt.

Abends Freunde zu einer Party zu Gast, trinke etwas zu viel Alkohol, esse Grillfleisch, gegrillten Frühstücksschinken, Grillkäse, gegrillte Zucchini, ein paar Scheiben Tomate-Mozzarella und ein kleines Stück Knoblauchbaguette. Am Lagerfeuer labere ich meinen Freunden blödes Zeug über meine neue Diät in die Ohren.

Nachts um 3 Uhr habe ich keinen Bock mehr, auf die Waage zu steigen. Der Wiegeteller scheint heute auch etwas zu hoch zu sein ...

Sonntag

Am *frühen* Morgen gegen 13 Uhr zwei Weißwürste und ein Cappuccino. Verteilt über den Rest des Tages trinke ich drei Bier und ein Aperol-Spritz (oder wie das Zeug heißt). Abends auf der Waage erhalte ich die Quittung für das Wochenende.

:: 92,5 kg

Montag

Endlich wieder zurück in der gewohnten Routine. Spät aufgestanden, kein Frühstück.

Mittags ein kleiner Teller Käsespätzle und Rosenkohl, ein Schälchen Tomatensalat ohne Dressing und ein Chai Latte mit viel Zucker

Abends mit schlechtem Gewissen ein Bier, aber die Zahl auf der Digitalwaage erhellt mein Gemüt.

:: 91,7 kg

Dienstag

Spät aufgestanden, kein Frühstück.

Mittags ein kleiner Teller Spinat mit Feta, Minifrühlingsrollen, Chinakohlwickel mit Gemüsefüllung, ein Schälchen Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing, Chai Latte mit viel Zucker.

Vorsicht, Sport: Angesichts der Sorge um einen vermuteten Muskelschwund gönne ich mir wieder einen 10-km-Lauf und bin diesmal schon nach einer Stunde und fünf Minuten zurück. Atmen ging leicht, die Kraft in den Beinen ist zurück. Musste nur einmal kurz anhalten, um vorsichtig das Krautwickelverdauungsgas abzulassen.

Abends zwei alkoholfreie Radler. Der Gewichtsverlust ist zum Teil dem Schwitzen während des Laufens geschuldet, da ich auf so kurzen Strecken nie etwas zu Trinken mitnehme.

:: 90,2 kg

Mittwoch

Spät aufgestanden, kein Frühstück.

Mittags zur gleichen Uhrzeit wie immer ein kleiner Teller chinesisches Gemüse, grüne Bohnen und vegetarische Tortellini, dazu ein Schälchen Tomatensalat ohne Dressing, ein kleines Glas Stracciatella-Creme und ein Chai Latte. Beim Dessert bekomme ich ein schlechtes Gewissen.

Abends ein alkoholfreies Radler. Der Flüssigkeitsverlust vom Vortag hat sich wieder ausgeglichen.

:: 90,4 kg

Donnerstag

Spät aufgestanden, wie immer kein Frühstück, wie immer mittags ein kleiner Teller. Diesmal sind es Artischockenherzen, gefüllt mit gehacktem Gemüse in Sahnesoße, grüner Spargel und gedünstete Karottenstreifen mit Sesamsaat, dazu nehme ich mir Tomatensalat ohne Dressing und Mirabellenkompott sowie zwei Kugeln Eis, danach - statt Chai Latte - ein doppelter Espresso, um den Brennwert des Desserts zu kompensieren.

Vorsicht, Sport: Abends packt es mich und ich starte schon wieder zu einem 10-km-Lauf. Nach einer Stunde und vier Minuten bin ich mit etwas schweren Beinen zurück. Scheinbar ist ein einziger Tag Laufpause zu knapp für die Regeneration. Im Übrigen sieht es so aus, als würde ich einen Teil der Strecke im anaeroben Modus absolvieren, was ungünstig für die Fettverbrennung ist.

Abends ein Radler. Erstmals seit sehr, sehr langer Zeit bin ich unter die 90 kg gerutscht, auch wenn ich das Gewicht leider nur ausgeschwitzt habe.

:: 89,3 kg

Freitag

Spät aufgestanden gönne ich mir zwei Scheiben Käse, weil ich mal wieder Appetit darauf habe. Vergib mir, oh Herr, denn ich habe gesündigt!

Mittags ein kleiner Teller Champignons in Sahnesoße, Gemüsemais mit Paprikastreifen und Brokkoli, dazu Tomatensalat ohne Dressing ein kleines Glas Orangencreme und ein Chai Latte.

Abends esse ich eine Scheibe Fleisch, das von der letzten Party noch übrig ist und langsam weg muss, dazu ein Glas Sekt, ein Riegel Schokolade und eine Flasche alkoholfreies Radler. Erstaunlich, wie konsequent mir die Waage meine Schandtaten aufzeigt.

:: 89,5 kg

Samstag

Spät aufgestanden, ein Toast mit Käse, zwei gekochte Eier, ein Cappuccino.

Nachmittags ein Kanten frisches Krustenbrot.

Abends vier Teller Hühnersuppe, zwei Riegel Schokolade, eine halbe Flasche Weißwein (oh Gott, wieso nur?), eine große Schüssel Tomatensalat mit rotem Orangen-Balsamico und Olivenöl. Wieder habe ich die 90-kg-Schallmauer durchbrochen, allerdings in falscher Richtung. Mist. Ich tröste mich mit der Hoffnung, dass vier Teller Hühnersuppe fast nur aus Wasser bestehen.

:: 92,0 kg

Sonntag

Spät aufgestanden, zwei Brötchen mit Käse, zwei Eier, zwei Latte macchiato.

Nachmittags 90 Minuten strammer Waldspaziergang im garantiert aeroben Pulsbereich.
Abends nur zwei Teller Hühnersuppe, eine Flasche alkoholfreies Radler und ein Bier
:: **90,2 kg**

Montag

Spät aufgestanden, kein Frühstück ... Sie kennen es bereits. Übrigens ganz konkret bedeutet das, dass ich erst zwischen 9:30 Uhr und 10 Uhr im Büro erscheine, Gleitzeit sei Dank. Der Vorteil: Der Magen grummelt zwar schon etwas vor Hunger, aber die Zeit bis zum Mittagessen um 11:30 Uhr ist relativ kurz.

Mittags ein kleiner Teller gedünstete Paprika und Gemüsezwiebeln, gekochte grüne Bohnen und Kartoffelaufguss mit Ei, dazu Tomatensalat ohne Dressing und ein Glas Chai Latte.

Abends ein halbes Radler und ein halbes Glas Weißwein, verdünnt mit Wasser. Das Gewicht ist wieder da, wo es hingehört.

:: **88,7 kg**

Dienstag

Spät aufgestanden, kein Frühstück

Mittags Essenszeit verpasst und daher nur ein Glas Chai Latte in der Cafeteria getrunken.

Abends ein Radler und ein halbes Glas Weißwein mit Wasser.

:: **88,1 kg**

So, hier endet mein etwas langatmiges Tagebuch. Nach den abgehobenen Forderungen, die ich am Anfang aufgestellt hatte, war es mir wichtig, auch die Umsetzung und die damit verbundenen Probleme anhand meines konkreten, ungeschönten Beispiels darzustellen. Die Welt ist eben nicht schwarz oder weiß, sondern vorzugsweise grau. Auch ich hatte so meine Schwierigkeiten, meine eigenen Regeln konsequent einzuhalten. Trotz allem sind nach drei Wochen 8 kg Gewichtsverlust zusammengekommen, ohne dass ich mich dafür allzu sehr anstrengen musste. Nie zuvor in meinem Leben habe ich in so kurzer Zeit so viel abgenommen, egal welche Diät auch immer ich ausprobiert habe. Der Sport war dabei nicht das ausschlaggebende Element, denn ich bin nicht mehr oder öfter als die Monate und Jahre zuvor gejoggt. Es scheint viel wichtiger zu sein, seine Einstellung zur Ernährung und zu sich selbst neu zu finden.

Das Wort auf den Weg

Ursprünglich wollte ich nur ein wenig abnehmen und wurde von dem Erfolg ziemlich überrascht. Auch wenn die Gewichtskurve mittlerweile abgeflacht ist, sind nach ungefähr sieben Wochen - von denen ich zwei Wochen Urlaub ohne Diät verbracht habe - 11 kg Gewichtsverlust zusammengekommen. Nach dem Urlaub war es überhaupt kein Problem, diese Diät mit dem Ziel wieder aufzunehmen, noch weitere drei Kilogramm bis zu meinem Normalgewicht loszuwerden. Von Yoyo-Effekt keine Spur. Aufgeschrieben habe ich diesen Text in der Hoffnung, dem einen oder anderen von Ihnen damit helfen zu können. Es gibt unzählige Diätvorschläge, von denen sicher die meisten ebenfalls zum Ziel führen würden. Mein Weg ist nur einer von vielen, abgesehen vielleicht von dem Umstand, dass es der Erste ist, der bei mir funktioniert hat.

Sie sind noch skeptisch? Die vorgestellte Methode funktioniert schon deshalb, weil im Kontrast zu Ihren bisherigen Gewohnheiten die Kalorienzufuhr radikal verringert wird. Das Hungern ist nicht länger das Problem beim Abnehmen, sondern die Lösung. Drucken Sie sich das Mantra „Der Hunger ist mein Freund!“ groß aus und pinnen Sie es sich an die Kühlschranktür. Dieser Spruch bringt eine sehr simple Wahrheit auf den Punkt.

Wie bei allen anderen Abspeck-Methoden stellt sich am Ende die Frage, wie nachhaltig die neue Situation sein wird. Das Gewicht zu halten oder sogar noch weiter zu senken, stellt jedoch kein Problem mehr für uns dar. Wir haben gelernt, auf das, was wir essen, zu achten und nehmen keine dämmlichen Befehle mehr von unserem Magen entgegen! Yoyo-Effekt? Auch für Sie kein Thema mehr!

Denken Sie darüber nach, wie Sie am Ende des Abnehmens mit Ihrem Leben fortfahren wollen. Geben Sie Ihrem Leben den neuen Drive, den es verdient hat. Das Leben ist zu kurz, um es vor der Glotze zu vergeuden!

Viel Erfolg und vergessen Sie nie:

„Der Hunger ist Dein Freund!“