

## **Inhaltsverzeichnis:**

Über die Verfasserin – in aller Kürze 005

### **I. Vorwort zum Thema Diät**

Was dieses Buch so „anders“ macht 010

... und jede Diät ist die Beste –  
die Entscheidungsfindung! Wege aus  
dem widersprüchlichen Dschungel 018

Woher der Jojo-Effekt wirklich kommt –  
und wie Sie ihn locker bezwingen 031

### **II. Wertvolles Nahrungsmittel-Wissen**

Interessantes Nahrungsmittelwissen von A – Z 034

Wo Fett, Zucker und Kohlenhydrate wichtig sind –  
und wo überflüssig 077

Süsse Kalorientabelle – die ganz kleine Mathematik  
für Ihre Küche 083

Fette Kalorientabelle – Deftiges in Zahlen 084

Powernahrung – Energie ja, Fettpolster nein! 085

Schädliche Nahrung und heilsame  
(schlankhaltende) Nahrung 088

Fatburner - fettverbrennende Biostoffe statt  
versteckter Dickmacher 092

Vitaminkennnisse – kleines Lexikon der  
Lebensspender 113

Mineralien und Spurenelemente – keine Mangelerscheinungen während Diäten	117
Die „Light“-Lüge – ein hoher Preis für den „Judas“-Weg	124
Wie viel Nahrung brauchen Sie wirklich? – die „tödliche“ westliche Überernährung	126
Vorsicht vor Nahrungsmittelzusätzen – Gift, Allergen und Droge	132
Schluss mit der Eiweiss-Mast – was uns verheimlicht wird	137
Geheimnis Wasser – ein hilfreicher Kreislauf	140

### **III. Psychologische Dick- und Dünnmacher-Effekte**

Sie wollen abnehmen? – dann denken Sie nie wieder daran!	145
Verraten, verpackt und verkauft – die Manipulationstricks der Werbepsychologen	153
Wofür Sie Ihr Übergewicht brauchten – Dankeschön und Abschied!	157
Ich liebe mich – Selbstliebe als effektiver Fettkiller!	163
Neue Zellen-Programmierung – effiziente Daten-Fütterung und warum Sie doch wie ein Computer funktionieren	170
Selbstanalyse und Zielsetzung – Entwicklung Ihrer ganz persönlichen Schlank-Konzeption	176
Visualisierung – visuell Berge (Fett) versetzen	188
Suggestions-Anweisungen	191

## **Über die Verfasserin – in aller Kürze**

Konsequenz und Disziplin, welch grosse Worte. Auch wenn ich viele Fähigkeiten und Talente habe, Konsequenz und Disziplin gehörte bis heute überhaupt nicht zu meinen Stärken, ganz im Gegenteil, auch Durchhaltevermögen zählt nicht wirklich dazu. Ich kann mit meinem starken Willen penetrant und hartnäckig sein, aber unliebsame Zustände, die mir gar nicht gut tun, durchzuhalten oder auszuhalten, fällt mir seit jeher schwer. Ich habe körperliche und mentale Stärken, aber Kondition habe ich kaum.

Möglicherweise wundert es Sie daher nicht, dass ich noch nie einen Diätplan verfolgt habe oder irgendeine vorgegebene Methode zum Schlankerwerden oder Gesünder ernähren treu und brav befolgen hätte können. Auch wenn ich durchaus nicht gerne lange auf meinem Hintern sitze, Sport ist für mich Mord und gezielte Gymnastik über zehn Minuten hinaus schmerzt mich bis ins tiefste Mark.

Da ich aufgrund meiner Biografie unter einer Art chronischem Erschöpfungssyndrom leide, kann ich viele körperliche Aktivitäten, welche anderen Menschen nicht mal ein müdes Lächeln abringen würden, gar nicht durchhalten. Aufgrund meiner langzeitigen Erschöpfungszustände durfte ich zwei psychosomatische Kliniken besuchen, deren beider Therapiekonzepte viel Wert auf sportliche Aktivitäten legten. Nun, Walken und Joggen über zwanzig Minuten brachten mich gefühlsmässig nahe an eine anstehende Ohnmacht, Ballspiele und Zirkeltraining pumpten mich völlig aus und Bauch-Beine-Po-Gymnastik schmerzten mich nach kürzester Zeit in einem Maß, dass ich heulen musste. Dabei hatte ich einen starken Ehrgeiz, mitzuhalten und durch Training vitaler zu werden. Keine Chance, mein Herzschlag sowie mein Blutdruck klopften mir hörbar im Hals, meine Ohren dröhnten und mein Leib fühlte sich an wie überfahrenes Gummi.

Dass meine Schmerzen anhielten, die Erschöpfung nicht besser wurde und ich nach jeder dieser Leistungen fix und fertig war, konnte sich kein Arzt erklären, zumal ich mich wirklich nicht

hängen liess und eigentlich voller Tatendrang und positiver Einstellung steckte.

Was ich damit ausdrücken möchte, ist, dass – nicht einmal aus Bequemlichkeitsgründen, sondern aus gesundheitlichen Einschränkungen – ich verstehen kann, wenn es Menschen völlig zuwider ist, sich irgendeiner körperlichen Zappelei anzuschliessen, mit der sie sich nicht wohl fühlen und auch mit hundertzwanzig anderen Alternativ-Aktivitäten nicht.

Mir waren selbst Entspannungstechniken wie Tai-Chi zuviel (und zu langweilig), Yoga zu schmerzhaft, herkömmliche Meditation und Atemübungen zu blöd, progressive Muskelentspannung zu hart, Walken zu anstrengend und eine Viertelstunde Federball mit Kindern zu erschöpfend.

Was mein Essverhalten betrifft, bin ich, seit ich denken kann, fast gar süchtig nach Sahnesossen, Speck und deftigem, fettigen Essen, Schokolade, gezuckerten und sonstigen kalorienhaltigen Speisen. Obst, Gemüse, Salat ist für mich kaum attraktiv, obwohl ich auch danach greife, weil ich meinen Körper, den wertvollen Tempel meiner Seele, nicht über die Maßen schädigen will. Trotzdem bin und bleibe ich ein Vielfraß. Das heisst nicht, dass ich den ganzen Tag über Unmengen in mich hineinschaufle, um mich damit geistig, seelisch und körperlich platt zu machen, aber Maß halten und verzichten sind eben gar nicht mein Fall.

Somit musste ich mir für mein ständig steigendes Gewicht etwas überlegen. Bis zum Alter von 28 Jahren hatte ich durch haufenweise Stress in allen Lebenslagen ein super Figürchen mit Konfektionsgrösse 36/38. Ab da stellte sich entweder mein Stoffwechsel um, oder es lag daran, dass ich eine grosse Portion meiner bisherigen Dauerhektik ablegen musste, weil ich nicht mehr so weitermachen konnte. Auf alle Fälle nahm ich stetig zu, wenn auch nicht irrsinnig viel und auch nicht wahnsinnig schnell, aber mein Umfang wuchs zunehmend.

Bevor ich auf der Waage über die Fünfundsiebzig-Kilo-Marke kam, begann ich Maßnahmen zu ergreifen, nach denen ich bis heute lebe. Ohne Anstrengung, ohne Verzicht, ohne Anleitung, ohne grosse Umstellung, ohne echtes Aufgeben meiner

Bequemlichkeiten, ohne fades, kalorienreduziertes Essen, ohne Umstellung beim Einkaufen und Kochen und vor allem: ohne Sport! Seitdem halte ich stets meine Schwankungen zwischen dreiundsechzig und achtundsechzig Kilogramm; damit könnte ich nicht als Model arbeiten, aber das möchte ich auch gar nicht; ich bin dankbar für mein normales Gewicht und das damit verbundene, schlanke, aber weibliche Aussehen, das weder mir noch anderen Anlass zu Beschwerden gibt.

Da ich 1,72 m gross bin, schwere Knochen, viel Muskelmasse, eine relativ üppige Oberweite habe, sehe ich mit meinen durchschnittlich 65 Kilogramm einigermaßen schlank aus und ich finde meine Figur prima. Dies nur zur Information. Methoden, wie man seinen Körper zum magersüchtigen Skelett abhungert oder plötzlich in die Trendgrösse „Zero“ (Null) aus Amerika passt, kann und werde ich nicht unterstützen oder publizieren. Wie könnte ich auch, da ich mich mit „Nix-bis-gar-Nix-Essen“ nicht auskenne, ganz im Gegenteil.

Diese Einführung über meine Person gebe ich Ihnen deshalb, damit Sie sich darin verstanden fühlen, keine Lust auf Stress, Anstrengung und Militärplan zu haben, nur um Gewicht zu verlieren. Ausserdem möchte ich Sie darauf gespannt machen, wie ich es trotzdem mühelos schaffe, nicht weiter in die Breite zu gehen, obwohl ich erblich vorbelastet bin, oben schlanker und unten zunehmend runder und breiter zu werden (meine Vorfahren mögen mir verzeihen). Ich bin neugierig, wissbegierig, probier- und experimentierfreudig in Sachen Lebensführung. Ich habe in beruflicher wie privater Hinsicht extrem viele Erfahrungen verschiedenster Art gesammelt. Ich habe viel von anderen, über andere, über das Leben, über biochemische und geistige sowie psychosoziale Vorgänge gelernt.

Am meisten aber habe ich über mich selbst und an mir selbst gelernt, erfahren, versucht und manches verworfen, aber viel beibehalten. Dazu gehören eben auch hauptsächlich Dinge, die mit meinem Wohlbefinden zu tun haben. Das liegt daran, dass ich Lebensqualität, Lebensgenuss, Wohlbehagen und Stabilität in den dreieinhalb Jahrzehnten, in denen ich auf der Welt bin, noch nicht gerade in ausreichendem Maße erleben durfte. Aus

meinen langjährigen Beschäftigungen mit Persönlichkeitsentwicklung, spirituellem Wachstum, Glückseligkeitssuche und dem Verbessern äusserer wie innerer Zustände weiss ich, dass nur ich selbst zum grössten Teil Einfluss auf mein künftiges Befinden habe. Wenn ich möchte, dass ich mich in mir und mit mir sowie mit meinen Lebensumständen wohl fühle, so muss ich mich auf den Weg in diese Richtung machen – und in keine andere.

Zu meinem und sicherlich auch zu Ihrem Wohlbefinden gehört immer auch die Zufriedenheit mit dem eigenen Aussehen und somit auch mit dem eigenen Körper. Betonen möchte ich trotzdem noch, dass ich die Gesellschaftsentwicklung, die immer mehr auf Materielles und somit Äusserliches abzielt, widerwärtig finde. Ich habe ein ästhetisches Empfinden, mir sind Aussehen, Ausstrahlung und äusseres Erscheinungsbild auch nicht unwichtig, aber diese Dinge sind selten lebensentscheidend.

Ich gebe jedoch zu, dass sich bei mir innere und äussere Werte eines Menschen, der mir gegenübersteht, in der 50%/50%-Waage halten, denn ich finde, man sieht einem Menschen schon an, ob er gut mit sich und dem Leben umgeht, ob er sich pflegt und ob er eine gesunde (gesamt-positive) Ausstrahlung hat. Damit möchte ich einfach meiner Überzeugung Ausdruck verleihen, dass weder eine Überbetonung des Äusseren noch eine völlige Ignoranz des optischen Erscheinungsbildes das Wahre ist. Ausgewogenheit, ein möglichst gutes Gleichgewicht, entspannte Gelassenheit, innerer Frieden, eine tolle Ausstrahlung und Zufriedenheit mit sich selber und seinen Lebensumständen bringt das grösstmögliche Glück unseres irdischen Lebens. Jedes Extrem, jede falsche Übertreibung oder Überbetonung, ohne das Gegenstück zuzulassen, tut uns dagegen nicht so gut. Also werden wir doch besser viel entspannter, geniessen das Leben und handeln aus so viel Gelassenheit, wie in unserer schnelllebigen, reizhaltigen Welt möglich ist. Oder haben Sie schon einmal einen selbstzufriedenen Gestressten gesehen?

Warum es entscheidend wichtig ist, dass Sie sich, Ihr Umfeld, Ihre Lebensumstände, Ihr Selbstbild, Ihre Glaubens-