

Erfolgreich im Team

Die Diagnose »Diabetes« hat die Kehrtwende eingeleitet: Der Speck musste weg, denn Übergewicht ist Risikofaktor Nummer eins für Diabetes.

Dr. Rainer Limpinsel, Arzt:

»Ich musste ernsthaft abspecken.«

Wenn ich ganz ehrlich bin, war ich seit meiner Kindheit nicht zufrieden mit meiner Figur. Ich war zwar ultraschlank, aber hatte niemals sichtbare Muckis. Stattdessen trug ich – wie alle männlichen Exemplare meiner Familie – ein Bäuchlein mit mir herum. Ab meinem 19. Lebensjahr explodierte meine Plauze dann und ich nahm bis zum 29. Lebensjahr etwa 15 Kilo zu. Aber das interessierte mich nicht. Ich hatte eine top aussehende Freundin mit Modelmaßen (nämlich meine heutige Frau Ute Schüwer) und fühlte mich wohl in meinem Speck.

Doch mit 40 Jahren und mittlerweile 30 Kilo Übergewicht belehrte mich mein Körper eines Besseren. Ich war plötzlich ultraschlapp, ständig erkältet und mir taten Kopf und Augen weh. Ein Besuch beim Hausarzt brachte die niederschmetternde Diagnose: Ich hatte Diabetes bis zum Anschlag! Einen HbA_{1c} von 14,1 Prozent und einen Triglyceridwert von 3025 mg/dl soll mir mit 40 Lenzen erst mal jemand nachmachen. Ich musste sofort Insulin spritzen. Ein Jahr lang ließ ich die Situation sacken, mein Blutzucker war dank Insulinpen wieder top.

Dann besann ich mich meiner medizinischen Ausbildung. Wer nachhaltig abspeckt, heilt Diabetes, das ist ein Naturgesetz. Also habe ich am Samstag, den 9. August 2008 das letzte Insulin in meinem Leben gespritzt, dann habe ich meinen kompletten Insulinvorrat weggeworfen. Am Sonntag, den 10. August habe ich mit Heilfasten begonnen und am Montag, den 11. August bin ich mit meiner Frau Ute in einen dreiwöchigen Kururlaub losgeradelt. Wir waren mit Tandem, Gepäck-

anhänger und Campingutensilien unterwegs. Das war der Startschuss zu meiner intensiven Befassung mit dem Themenkreis Ernährung/Übergewicht/Diabetes. Mein großes Glück war, dass mich meine Frau als professioneller Coach dabei begleitet hat.

Ich bin ein typischer Mann, ich neige zum Größenwahn. Wenn mein Navi im Auto kaputtgeht, fahre ich lieber 35 Minuten irrlichternd durch die Gegend, als dass ich jemanden nach dem Weg frage. Ute ist sehr pragmatisch, so wie alle Frauen pragmatisch sind. Sie hätte natürlich schon lange nach dem Weg gefragt. Deswegen dachte ich jahrelang, ich allein hätte durch meine grenzenlose Schlauheit und meinen starken Willen meinen Diabetes niedergeknüppelt und meine Figur erschlanken lassen. Aber das ist natürlich völliger Unsinn. Ich hätte es niemals geschafft, Gewicht zu verlieren, wenn meine Frau mir nicht dabei geholfen hätte.

Wie ich in den folgenden zehn Jahren festgestellt habe, ist Abnehmen (und dauerhaft schlank bleiben) im Grunde ganz einfach. Ich schlemme heute mehr, als ich es früher getan habe. Ich esse Fleisch, ich trinke Alkohol, ich zähle keine Kalorien und ich esse mich richtig satt. Trotzdem habe ich dauerhaft 25 Kilo abgenommen und mein Diabetes ist verschwunden.

Abnehmen ist genauso einfach wie der Gewinn der Fußballweltmeisterschaft. So, wie Ihre Mannschaft im Turnier mehr Tore als die Gegner schießen muss, so müssen Sie mehr Kalorien verbrauchen, als Sie aufnehmen. Mehr ist es nicht. Doch man muss kein Fußballfan sein, um zu ahnen, dass der Gewinn des WM-Titels die schwierigste Aufgabe im Fußball darstellt. Genauso ist es auch bei der Ernährung. Es ist eigentlich babyeinfach, dauerhaft Gewicht zu verlieren, aber fast alle Abnehmwilligen scheitern. Denn vieles dabei ist Kopfsache. Dieses Buch nennt Ihnen die Fallstricke, Sie können gar nicht anders, als rank und schlank in Ihre Zukunft zu gehen.

Ute Schüwer, Coach: »Mein Mann bat mich um Hilfe.«

Ich war schon mit Anfang 20 verdammt zum gesunden Leben. Wegen chronischer Nasennebenhöhlenentzündungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten musste ich mich schon damals mit gesunder Ernährung beschäftigen. Zuerst widerwillig, aber dann fing ich an, mich dafür zu begeistern. Ich entdeckte, dass meine Infekte verschwanden, als ich Zucker wegließ. Es wirkte besser als alle Antibiotika, die ich in den Jahren davor zuhauf genommen hatte. Und als ich Fertigprodukte, Milch und Weizenbrot von meinem Speiseplan verbannte, lösten sich meine Verdauungsprobleme in Luft auf. Ich stellte erstaunlicherweise fest, dass mir das Essen ohne Zucker und ohne Chemie viel besser schmeckte. Das hätte ich niemals erwartet.

All meine zaghaften Versuche, meinen Mann Rainer in den nächsten Jahren für gesundes Essen zu gewinnen, scheiterten erwartungsgemäß. Seine eigenen Diätversuche hatten bislang immer damit geendet, dass er am Ende noch mehr Kilo auf die Waage brachte. Deshalb hatte ich schon lange beschlossen, mich lieber um meine Baustellen zu kümmern, statt Rainer vergeblich zum Abnehmen zu bewegen. Ich war daher nicht wirklich optimistisch, was seinen erneuten Versuch während des Tandemurlaubs anging.

Aber nach ungefähr zwei Wochen sagte mein Mann während dieses denkwürdigen Urlaubs zu mir: »Weißt du was, ich würde so gerne nach dem Fasten weiter gesund essen und schlank werden. Aber mir ist jetzt klar geworden: Ich kann nicht ab jetzt mein ganzes Leben lang diszipliniert und gesund essen – das passt einfach nicht zu mir, das bin ich nicht. Das geht nicht. Ich will aber doch trotzdem vom Insulin wegkommen. Wie kann ich das denn machen?« Als ich diesen Satz hörte, war mir klar: Dieses Mal ist etwas anders.

Sätze dieser Art höre ich regelmäßig von den Führungskräften bei mir im Einzelcoaching: »Ich will unbedingt etwas verändern und gleichzeitig will ich es auf keinen Fall.« Da ich wusste, dass man dieses Dilemma nur sehr schwer allein gelöst bekommt, schlug ich Rainer vor: »Ich kenne eine Methode, mit der man genau dieses Dilemma

lösen kann. Wenn du Lust hast, zeig ich dir das und du kannst es ausprobieren ...«

Erstaunlicherweise – wer will sich denn schon von Partnerin oder Partner coachen lassen? – sagte er Ja.

Es folgten einige Wochen, in denen wir uns manchmal zu dem Thema zusammengesetzt und die Denkmuster erforscht haben, die bislang verhindert hatten, dass Rainer dauerhaft abnehmen konnte, und kreativ darin geworden sind, neue, für ihn passende und gleichzeitig gesundheitsförderliche Muster zu entwickeln. Gleichzeitig tauchte er in diverse Ernährungslehren ab. Er war wild entschlossen, probierte vieles aus und entdeckte einiges, was für mich komplett neu war.

Dieser Urlaub ist jetzt genau zehn Jahre her. Am Ende war mein Mann 25 Kilo leichter – und das ist noch heute so. Witzigerweise habe sogar ich – völlig unbeabsichtigt – damals noch fünf Kilo abgenommen. Nur, weil ich Rainers Ernährungsumstellung mitgemacht habe.

Wie es auch bei Ihnen klappt

Diese Erfolgsgeschichte möchten wir nicht für uns behalten. Deshalb zeigen wir Ihnen in diesem Buch drei Schritte auf, die Sie gehen können, wenn es Ihnen bislang ähnlich ging – wenn Sie immer wieder den Wunsch haben abzunehmen, immer wieder Versuche unternehmen und am Ende immer wieder beim gleichen Gewicht wie vorher landen oder sogar noch mehr auf die Waage bringen.

In diesen drei Schritten gehen Sie auf ganz unterschiedlichen Ebenen an Ihr Vorhaben. Denn wir stellen Ihnen nicht nur vor, wie eine gesunde und schlank haltende Ernährung aussieht, sondern auch, wie Sie die Umstellung kopfmäßig bewältigen. Dabei erkennen Sie die Denkmuster, die Ihnen eine Veränderung Ihrer Ernährung so schwer machen, lernen das Umdenken und erfahren gleichzeitig, welche Art von Ernährung Sie auf Dauer schlank und dabei satt und zufrieden macht.

Wenn Sie auf diese drei Dinge in Ihrer Ernährung achten, sind Sie auf dem besten Weg:

- keine zugesetzte Chemie im Essen essen
- nur gute Kohlenhydrate (also Gemüse und Vollkornprodukte) statt Weißmehl und Zucker essen
- ausreichend Fett und Eiweiß aufnehmen

Diese drei Ernährungsregeln sind ja überhaupt nicht neu. Und schon gar nicht bahnbrechend. Eigentlich weiß jedes Kind, dass das gesund ist. Aber das Problem ist, dass es kaum einer umsetzt. Für die meisten Menschen scheint es außerhalb ihrer Vorstellungskraft zu sein, sich so zu ernähren. Deshalb ist es uns so wichtig, in diesem Buch zu erforschen, woran das liegt, warum es so schwerfällt, gesund zu essen, und Ihnen einen Weg aufzuzeigen, wie Sie es sich leicht machen können.

Das sind die drei Schritte

Schritt 1: Bremsen lösen Sie erfahren, warum die meisten Vorsätze abzunehmen schon zum Scheitern verurteilt sind, bevor Sie überhaupt auch nur eine Kleinigkeit an Ihrem Essverhalten verändert haben. Denn unsere bekannten Denkmuster für Essen und Abnehmen verhindern sehr oft ein dauerhaftes Abnehmen. Deshalb geht es in Schritt 1 darum, diese Bremsen im Kopf zu lösen. Erst dann haben Sie Chancen, dass Sie die Veränderungen in Ihren Essgewohnheiten erfolgreich und dauerhaft umsetzen.

Außerdem lernen Sie, wie Sie es anstellen, dass Sie nicht nur zwei Monate oder zwei Jahre schlank bleiben (prominentes Beispiel: Joschka Fischer!), sondern auch nach zehn Jahren Ihr Wunschgewicht halten können.

Schritt 2: Lebensmittelauswahl treffen Hier erfahren Sie, warum bestimmte Lebensmittel dazu führen, dass Sie immer wieder zu viel davon essen, obwohl Sie es nicht wollen. Wir erforschen die Hintergründe: wie chemische Zusätze in der industriellen Nahrung unseren Appetit verändern, unserer Gesundheit schaden und sogar die Bakte-

rien in der Darmflora so verändern, dass Abnehmen fast unmöglich wird.

Wir stellen Ihnen stattdessen eine naturbelassene Art zu essen vor, die Sie auf Dauer zu Ihrem Wunschgewicht bringt und Sie schlank hält. Es geht in diesem Buch nicht um eine Diät, sondern um eine andere Art dauerhafter Ernährung – es geht um Natur statt Chemie im Essen.

Die meisten stellen sich gesundes Essen viel zu verzichtorientiert vor. Solange Sie aber das Gefühl haben zu verzichten, werden Sie das niemals dauerhaft durchhalten wollen. Sie brauchen also eine Art von Ernährung, die Sie satt und zufrieden macht, die Ihnen schmeckt und die keine Wünsche offenlässt. Es geht also um das (Wieder-)Entdecken eines neuen Genusses statt um Verzicht. Es ist unser Anliegen in diesem Buch, Ihnen eine solche Art zu essen nahezubringen.

Schon mal vorab: Sie dürfen weiterhin Fleisch, Fisch, Eier, Butter, Fett und Kohlenhydrate essen – es kommt nur auf die Art der Verarbeitung und die Zusammenstellung der Lebensmittel an. Sie erfahren zum Beispiel, dass Kokosfett den Stoffwechsel anregt und Sie beim Abnehmen unterstützen kann. Sie dürfen sich sattessen und schlemmen und genießen. Wir möchten Ihnen Lust machen, einen neuen Genuss an natürlichen Lebensmitteln (wieder-) zu entdecken.

Schritt 3: Die neue Ernährung im Alltag umsetzen Im stressigen Alltag scheitern daran die meisten guten Vorsätze. Deswegen ist für uns ganz zentral die Frage, wie Sie mit wenig Aufwand gesund und lecker essen können. Wir haben aus unserer langjährigen Erfahrung die besten und praktikabelsten Koch- und Einkaufstipps zusammengestellt, die Ihnen die Umstellung leicht machen.

Schlussendlich geben wir Ihnen unsere besten Sport- und Bewegungstipps mit auf den Weg. Denn auch beim Thema Sport machen Anfänger gerne alles falsch, was man falsch machen kann. Dann aber nehmen Sie durch Sport an Gewicht zu. Mit unseren Tipps sparen Sie Zeit, Geld und Mühen. Abspecken werden Sie trotzdem.



Die vier Eckpfeiler des Abnehmerfolgs

1. Abnehmen findet im Kopf statt.
2. Es geht nicht um eine Diät, sondern um eine andere Art von (Dauer-)Ernährung.
3. Diese Ernährung besteht aus natürlichen Lebensmitteln – Natur statt Chemie.
4. Es geht um das (Wieder-)Entdecken eines neuen Genusses statt um Verzicht.

Und noch ein Hinweis: Wenn Sie sehr starkes Übergewicht haben oder das ganze Thema Gewicht und Essen Sie sehr belastet, empfehlen wir, sich therapeutisch unterstützen zu lassen. Links zu Therapeuten in Ihrer Nähe finden Sie im Anhang. Aber auch dann hoffen wir, dass dieses Buch Sie erleichtert und Ihnen hilfreiche Anregungen gibt.



Schritt 1: Die Bremsen im Kopf lösen

Bevor Sie Ihre Ernährung umstellen, müssen Sie an ein paar Stellschrauben im Kopf drehen. Denn oft sind es unbewusste Denkmuster, die das Abnehmen so schwer machen.

Wollen Sie wirklich abnehmen?

Jeder Übergewichtige hat schon einmal versucht abzunehmen. Provokativ gesagt: Wer etwas anderes erzählt, schummelt. Bei dem Versuch, dauerhaft Gewicht zu verlieren, scheitern die allermeisten Moppeligen. Zu den größten Frustrationen zählt für Internisten die Bekämpfung von Übergewicht. Natürlich bieten manche Krankenkassen Diätberatungen an. Dort sitzen die Übergewichtigen dann ein paar Stunden lang und lassen die Beratung über sich ergehen. In Wirklichkeit warten nicht wenige von ihnen nur darauf, gleich in der Kaffeepause zum Kiosk laufen zu können, um sich Chips und Schokolade zu kaufen.

Jeder Übergewichtige ist davon überzeugt, dass er gerne abnehmen möchte. Doch das stimmt nicht ganz. In der Psyche der meisten von ihnen sind gewisse Anteile vorhanden, die gerne dick sein möchten. Da ist jeder Mensch anders, aber es gibt ein paar immer wiederkehrende Muster.

Ganz grundsätzlich ist das Bild des gemütlichen Dicken in uns als etwas Positives verankert. Es kann sein, dass bei den heute etwa 50-jährigen Menschen Bud Spencer einen großen Anteil an der Verankerung dieses Bildes hatte. Alle Kinder wollten in den 1970er-Jahren so groß und stark werden wie Bud Spencer.

Ein großer Teil der Männer ist außerdem lieber dick und unbeweglich, als gertenschlank und so beweglich wie eine Gazelle zu sein. Letzteres empfinden sie einfach als unmännlich bzw. meinen, es zeige Tendenzen zur Homosexualität. Dicke Männer haben sich ihren dicken Bauch in so mancher Stunde vor dem Fernseher oder am Tresen erkämpft. Ihr dicker Bauch war ihr Freund, wenn ihnen mal wieder der Chef oder die Ehegattin auf den Sack gegangen ist.

Kurzum: Es gibt Anteile der männlichen Psyche, die alle Abnehmversuche torpedieren. Denn die männliche Psyche weicht instinktiv davor zurück, dünn zu werden, wenn dünn werden bedeutet, dass

man aussehen soll wie Woody Allen. Dummerweise sehen Sie aber aus wie Woody Allen, wenn Sie einfach nur abnehmen und kein Gewichtstraining machen. Bei Frauen ist alles noch komplizierter, dazu später mehr.

Rainer: »Dick war schick.«

Meine Mutter und mein Vater waren in ihrer Jugend ultraschlanke Menschen. Als ihr Sohn war ich ein spindeldürrer Jüngelchen mit einem viel zu großen Kopf – der Anti-Wikinger schlechthin. Ich bin im Jahr 1967 geboren und somit in einer Zeit groß geworden, in der Männer dazu da waren, das Geld zu verdienen, sich beim Abendessen die größte Kartoffel zu nehmen und über das Fernsehprogramm zu bestimmen. Doch im Haushalt hatte meine Mutter komplett das Sagen. Zudem war sie die persönliche Köchin für mich und meinen Bruder.

Die Ernährungsphilosophie meiner Mutter war vorbelastet durch ihre Eltern. Ihr Vater war nämlich ein wirklich stark übergewichtiger Mann mit einer riesigen Plauze. Meiner Oma war das aber recht, denn in einer Zeit voller schlanker Männer war so ein stattlicher Mann wie mein Opa eine echte Ansage. Der Bauch meines Opas war sein Statussymbol und gleichzeitig der erotische Schlüsselreiz für meine Oma. Meiner Oma waren ich und mein Bruder absolut zu dürr. Wir standen für sie auf einer Stufe mit den damals zum ersten Mal in der deutschen Presselandschaft dokumentierten Kindern aus der Sahelzone. Meine Oma meckerte andauernd, dass wir viel mehr essen müssten.

Rebellion gegen Vorschriften

Mein Opa hat mir oft die folgende Geschichte erzählt: Wenn ihn sein Leben mal wieder richtig frustriert hat, dann hat er eine relativ gut besuchte Kneipe oder Gaststätte gesucht, in deren Hinterzimmer eine Gesellschaft feierte. Dort hat er das Licht ausgeknipst und ein paar Stühle in die Menge geworfen. Dann ist er, so schnell er konnte,