

# Kopf SCHLÄGT Bauch

abnehmen. schlankbleiben. wohlfühlen.

<b>EINLEITUNG / ERLÄUTERUNGEN</b>	<b>4</b>
<b>1. KAPITEL: BASISTRAINING 1</b>	<b>16</b>
WAS IST LOW CARB?	17
WARUM KÖNNEN KOHLENHYDRATE EIN PROBLEM SEIN?	21
LOW CARB = SATT ESSEN	24
LOW CARB = LECKER	25
WARUM WIR UNS DIE ‚HÖHLENMENSCHEN‘ ALS BEISPIEL NEHMEN SOLLTEN	25
WARUM SIND FETTE AUF EINMAL DOCH WIEDER GUT?	30
11 ERNÄHRUNGSMYTHEN, DIE DU SOFORT VERGESSEN SOLLTEST	32
LOW CARB IST KEINE DIÄT	44
LOW CARB IST NICHT DER WEISHEIT LETZTER SCHLUSS	45
DER BLÄH- BZW. STRESSBAUCH	46
<b>2. KAPITEL: BASISTRAINING 2</b>	<b>49</b>
DAS KONZEPT IST DIE BASIS FÜR ERFOLG	49
STILLSTAND: KEINE PANIK!	52
WIEGEN: OK, ABER RICHTIG!	55
DIE ALTERNATIVE ZUM WIEGEN: MESSEN!	59
ÜBERNIMM VERANTWORTUNG FÜR DICH SELBST	62
WANN SELBST LOW CARB NICHT FUNKTIONIERT	63
WARUM DU SPORT MACHEN KANNST, ABER NICHT MUSST	65
<b>3. KAPITEL: DIE DICKMACHER</b>	<b>10</b>
<b>4. KAPITEL: DIE SCHLANKMACHER</b>	<b>19</b>
BONUS (REZEPTSAMMLUNG & LEBENSMITTELLISTE)	28
<b>5. KAPITEL: DER ‚TAG X‘</b>	<b>30</b>
<b>6. KAPITEL: ‚KOPFSACHE‘</b>	<b>33</b>
DEIN PERSÖNLICHES MEMORANDUM	36
VISUALISIERUNG	189
EMOTIONEN	191
DIE MASTERMIND GRUPPE	192
GEWOHNHEITEN	193
<b>7. KAPITEL: LIFESTYLE</b>	<b>38</b>
SCHLAF BZW. SCHLAFQUALITÄT	201
FITNESS	206
DARMOPTIMIERUNG	216
LEBENSPHILOSOPHIE / SPIRITUALITÄT	222
<b>ZUM ABSCHLUSS</b>	<b>39</b>
<b>WERKZEUGKISTE</b>	<b>42</b>
1) LEBENSMITTEL	42
2) NAHRUNGSERGÄNZUNG	44
3) LESEN	44
4) BEWEGUNG & FITNESS	45

<b>5) TECHNIK / TECHNOLOGIE / SONSTIGES</b>	<b>45</b>
<b>6) REZEPTE &amp; KOHLENHYDRATE TABELLEN</b>	<b>45</b>
<b>KOPF SCHLÄGT BAUCH EMPFEHLEN UND GELD VERDIENEN</b>	<b>FEHLER! TEXTMARKE NICHT</b>
DEFINIERT.	
<b><u>FRAGEN &amp; ANTWORTEN</u></b>	<b><u>235</u></b>
<b>1) ERLAUBT ODER NICHT ERLAUBT?</b>	<b>235</b>
<b>2) FRAGEN RUND UM DEN ‚TAG X‘</b>	<b>241</b>
<b>3) ‚GESUNDHEITLICHE‘ FRAGEN</b>	<b>243</b>
<b>4) FRAGEN ZUM KOCHEN</b>	<b>245</b>
<b>5) SONSTIGES</b>	<b>248</b>
<b><u>IMPRESSUM</u></b>	<b><u>47</u></b>

## Einleitung / Erläuterungen

Hallo, David hier.

Willkommen bei *Kopf schlägt Bauch!* (abgekürzt: *KSB*)

Zunächst einmal hoffe ich, dass es in Ordnung ist, wenn ich Dich mit dem respektvollen und daher großgeschriebenen ‚Du‘ anspreche.

Es freut mich sehr, dass ich mit den Inhalten auf meinen Webseiten so vielen Menschen helfen kann. Zwar habe ich selber ‚von Geburt an‘ kein Problem mit Übergewicht. Aber auch ich musste irgendwann an die 15 kg abnehmen, nachdem ich durch das klassische Szenario von ‚zu viel sitzende Arbeit + zu wenig Bewegung + dick machende Lebensmittel‘ einiges an Speck zugelegt hatte. Damals musste ich mich dann zum ersten Mal mit dem Thema Abnehmen und Ernährung auseinandersetzen.

Auch musste ich damals zum ersten Mal feststellen, wie verwirrend und überwältigend die Fülle an verfügbaren Informationen ist, sowohl online als auch offline!

Letztlich bin ich auch auf eine Ernährung mit vergleichsweise wenig Kohlenhydraten (also nicht „ohne“!) gestoßen, mit der ich Erfolg hatte, und das schon seit 2011.

Aber natürlich habe nicht nur ich damit Erfolg: Es gibt mittlerweile Heerscharen von Menschen, die sich mit vergleichsweise wenig Kohlenhydraten ernähren, ohne dabei großen Verzicht üben oder hungrern bzw. irgendwelche Werte zählen müssen.

Dabei sind 5-10 kg wohl eher das untere Ende der Fahnenstange, wenn man sieht, wie viel Gewicht viele Menschen schon damit losgeworden sind.

Genau genommen geht es um eine Ernährung, die sich nach diesem Muster richtet:

- vergleichsweise wenig Kohlenhydrate (‘Low Carb’)
- langsame Kohlenhydrate (‘Slow Carbs’)
- vergleichsweise viel hochwertiges Fett (‘High Fat’)
- vergleichsweise viel Eiweiß (‘High Protein’)

Während man Low Carb, High Fat gängigerweise mit LCHF abkürzt, so müsste man für die eben genannte Liste in Anlehnung an das Englische SCHFHP sagen. Lass es uns der Einfachheit halber daher einfach *Low Carb* nennen. Behalte einfach immer, wenn hier von Low Carb die Rede ist, die Aspekte hochwertige Fette und Eiweiß als unterscheidendes und entscheidendes Merkmal mit im Hintergrund, und dass es nicht um eine Ernährung *ohne* Kohlenhydrate geht.

Ich weiß: Falls Du bis dato noch nichts mit einer Ernährung zu tun hattest, die auf diesem Prinzip von Low Carb basiert, dann wird Dir Vieles hier nicht nur neu sein, sondern auch teilweise widersprüchlich erscheinen. Gerade das ‚viel Fett‘ und ‚viel Eiweiß‘ könnte so manchen Unerfahrenen gleich wieder abschrecken.

Aber mache Dir bitte keine Sorgen: Du bist alles andere als ein ‚Versuchskaninchen‘, denn vermutlich leben Abermillionen von Menschen weltweit glücklich mit dieser Form der Low Carb-Ernährung.

Vieles, was uns 40 Jahre lang als ‚gesund‘ verkauft wurde, ist mittlerweile praktisch Schnee von gestern und wurde teilweise als einfach nur falsche Information entschärft. Traurig, aber wahr. Aber die gute Nachricht ist: Essen (und damit auch das Abnehmen) ist keine Wissenschaft - und es sollte auch keine daraus gemacht werden!

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

Ich bin nicht nur zu 100%, sondern zu 1000% davon überzeugt, dass Abnehmen (so wie jedes Ziel, das man sich vornimmt), im Kopf beginnt

(deswegen auch der Titel *Kopf schlägt Bauch*) – egal wie gern oder nicht manch einer das hört.

In meinen Informationen möchte ich mit Dir auch die unglaublich wertvollen Informationen teilen, die ich im Laufe der letzten Jahre durch das Studium von Experten gelernt habe, die auf die mentale Einstellung bei der Zielerreichung eingehen. Ich sage für den Moment nur so viel: Alles, was Du Dir vorstellen kannst (und was nicht gegen die Naturgesetze und die Rechte anderer verstößt), kannst Du auch erreichen.

Es braucht nur den richtigen Ansatz. Diesen werde ich mit Dir teilen, weil er den Unterschied zwischen anhaltendem Erfolg und andauerndem Misserfolg ausmacht. Und ich will, dass Du Erfolg hast!

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

Bedenke, dass auch Rom nicht an einem Tag erbaut wurde, bzw. dass gut Ding manchmal etwas Weile haben will. Ab und an kommt der Erfolg nicht ganz so schnell, wie wir meist ungeduldige Menschen das gerne hätte.

In der Regel ist Low Carb geeignet, Dir zu Beginn gute Erfolge zu verschaffen, die Du auf der Waage recht schnell siehst. Danach kann es zu einem Plateau bzw. einem Stillstand kommen. Hier entscheidet sich, aus welchem Holz Du geschnitzt bist und wie sehr Du den Erfolg willst.

„Weiter, immer weiter“ sollte Deine Devise lauten – solange Du Dich dabei wohl fühlst. Denke daran, dass Du besser Babyschritte in die richtige Richtung machst, als 1 riesigen Schritt nach vorne und 2 riesige Schritte nach hinten.

*Ich freue mich riesig*, Dich auf Deinem Weg begleiten zu dürfen! Ich hoffe von Herzen, dass Dir meine Ratschläge den Erfolg verschaffen, den Du Dir erhoffst und der Dir ohne Zweifel zusteht. Du kannst das (dieses Mal) schaffen, davon bin ich 100%-ig überzeugt.

Du bist übrigens jetzt schon ein Gewinner.

Warum? Weil Du im Gegensatz zu vielen Anderen Dein Schicksal in die eigene Hand nimmst und aktiv wirst. Wer freiwillig Zeit in sich selbst investiert, der ist dem Rest automatisch schon weit voraus. Nun lass uns dafür sorgen, dass Du auch vorne bleibst.

Und falls Dich Zweifel plagen, bedenke:

*In einem Jahr wirst Du Dir wünschen, Du hättest heute angefangen.*

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

## Fleißaufgabe

Gleich zu Beginn habe ich bereits eine Fleißaufgabe. Das heißt nicht, dass diese Aufgabe für Dich optional ist. Fleiß heißt in diesem Fall: Du solltest diese Aufgabe, sowie auch die anderen Fleißaufgaben, die am Ende eines jeden Kapitels auf Dich warten, unbedingt auch durchführen. Es geht hier nicht darum, wer ‚Klassenbester‘ oder ‚des Lehrers Liebling‘ wird. Es geht darum, dass Du sofort aktiv wirst, statt nur zu lesen und dann letztlich nichts zu machen.

Die Fleißaufgabe gleich zu Beginn ist vermutlich sogar die allerwichtigste in diesem gesamten Kurs. Sie steht in direktem Bezug zum Kapitel ‚Kopfsache‘. Ich will diesem Kapitel aber nur bedingt voraus greifen.

Worum ich Dich also bitte, ist Folgendes:

- Nimm Dir 10 Minuten Zeit und notiere Dir (per Hand auf einem Zettel oder auf Deinem Computer), warum Du es (dieses Mal) unbedingt schaffen willst, Dein Abnehmziel zu erreichen.

Ich werde im Laufe dieses Buches noch einige Mal darauf eingehen. Der Grund in wenigen Worten ist der, dass Dir von Anderen und auch von Dir selber sicherlich im Laufe des Kurses mehr oder weniger oft die Frage nach dem „Warum?“ gestellt wird.

Es ist sehr wichtig für Deinen Erfolg, eine Antwort auf diese Frage parat zu haben. Denn diese Antwort wird Dein ständiger Antrieb sein, wenn es mal nicht so gut läuft, bzw. wenn es mal nicht so schnell läuft, wie Du das erhofft hattest.

Viel zu viele Menschen geben viel zu früh auf. Warum? Weil sie keine tiefgründige Antwort auf die Frage nach dem „Warum machst Du das?“ bzw. „Warum mache ich das?“ haben.

Versteh' mich nicht falsch:

Es geht hier nicht darum, dass Du leiden wirst oder sollst. Aber es ist ganz normal, dass Du bei einer Ernährungsumstellung mit der einen oder anderen alten, schlechten Gewohnheit zu kämpfen haben wirst, auch genannt: der innere Schweinehund. Und dieser will nun mal keine Veränderung, egal wie gut sie Dir letztlich tut. Er wird versuchen Dich zu Fall zu bringen, mit kleinen und großen Herausforderungen. Und ich bin sicher, dass Du das schon von anderen Situationen kennst, wo Du Dir etwas vorgenommen hast (egal ob Abnehmen oder ein anderes Ziel), und wo schon bald der Ofen wieder aus war.

Wenn Du diese Situation schon einmal oder mehrere Male erlebt hast, dann wirst Du mit mir übereinstimmen, dass mein Anliegen in dieser Fleißaufgabe ganz essentiell ist.

Daher bitte ich Dich inständig, diese Fleißaufgabe tatsächlich durchzuführen.

Überlege Dir also:

- Warum willst Du für DICH abnehmen und schlank bleiben? Was ist Dein großes, auf Dich selbst bezogenes Motiv, das Dich antreiben wird, nicht locker zu lassen?
- Warum willst Du für ANDERE abnehmen? Falls Du nicht nur für Dich abnehmen und schlank bleiben willst, schreibe auf, warum Du es für diese Anderen (z.B. Deine Kinder) machen willst.

Je mehr Emotion in Deiner Antwort steckt, umso besser wird Dir diese Antwort im Laufe dieses Kurses helfen. Ich kann Dir sagen, dass Du Deine Chancen drastisch erhöhen wirst, Dein Ziel zu erreichen, wenn Du diese Fleißaufgabe gewissenhaft erledigst.

Stelle sicher, dass Du diese Antworten immer in der Nähe hast, also eine Version davon auf dem Rechner, eine ausgedruckt im Geldbeutel bzw. in der (Hand-) Tasche. Du wirst sehen, dass sie Dir sehr gute Dienste erweisen wird.

Es kostet Dich nichts, außer ein paar Minuten Deiner Zeit, diese Fleißaufgabe zu erledigen. Bitte erledige das daher am besten jetzt gleich und bevor Du mit dem nächsten Kapitel weitermachst.

Bedenke, dass es 2 Gedanken gibt, die Dich von Deinem Erfolg abhalten werden:

- „Das wusste ich schon.“
- „Das funktioniert nicht.“

**P.S.: Bevor Du Dich an die Kapitel 1 + 2 machst, nimm Dir bitte die Zeit für diese Fleißaufgabe. Das Ergebnis Deiner Fleißaufgabe ist die Basis für Deinen Erfolg! Ich kann die Wichtigkeit nicht oft genug betonen.**

[zum Zweck dieser Leseprobe wurden Kapitel 1 und 2 gelöscht]

### 3. Kapitel: die Dickmacher

Gratuliere, Du hast die Grundlagen erfolgreich hinter Dich gebracht!

Aber was noch wichtiger ist:

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

#### **Bevor es ins Eingemachte geht, hier ein wichtiger Tipp:**

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

- 1) Das hinter der Diät steckende Konzept war einfach schlecht und nicht nachhaltig, weswegen Du es abbrechen musstest. Dies ist sehr oft der Fall. Das hinter *Kopf schlägt Bauch* steckende Konzept ‚Low Carb, High Fat‘ hingegen ist weltweit von vielen Menschen erfolgreich erprobt und auf eine langfristige Umstellung ausgelegt, also keine ‚Diät‘ im klassischen Sinne des Wortes.
- 2) Du bist Dir nicht wirklich im Klaren, warum Du Dein Ziel unbedingt erreichen willst. Auch das ist ein häufiger Grund, warum Viele vorzeitig abbrechen - selbst bei einem guten Ernährungskonzept, denn es bleibt nun mal nicht aus, dass man – vor allem während der Abnehmphase – einen gewissen Verzicht ausüben muss (wenn auch keinen totalen Verzicht, siehe 5. Kapitel zum ‚Tag X‘).

Falls Du Dich bei 2) wiedererkennst, empfehle ich Dir sehr, zuerst mit Kapitel 6: 'Kopfsache' zu beginnen. Denn wenn Du nicht weißt, warum Du es willst,

wird es unnötig schwer, bzw. wenn Du weißt, warum Du es unbedingt willst, wird es viel einfacher. Dies trifft umso mehr zu, je größer Dein Übergewicht ist, denn je mehr Kilos Du loswerden willst, umso länger musst Du auch Geduld haben können.

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

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

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

## **WICHTIG**

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

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

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

Das ist kein Humbug! Nach einer Gesichts-OP dauert es etwa 21 Tage, bis sich der Patient an sein neues Gesicht gewöhnt hat; wenn ein Arm oder Bein

amputiert wird, dauert es etwa 21 Tage, bis das Gefühl des Phantom-Körperglieds nicht mehr vorhanden ist; es dauert ungefähr 21 Tage, bis man sich in einer neuen Wohnung heimisch fühlt, und und und.

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

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

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

Übrigens:

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

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

Du hast im Basiskapitel ja schon von den Ernährungsmythen gelesen. Rufe Dir diese Liste wieder ins Gedächtnis, wenn Du dieses Kapitel bearbeitest. Wichtig: alles in diesem Kurs bezieht sich auf das Abnehmen, nicht auf das Bekämpfen von Krankheiten. Sobald Du Dein Ideal- oder Wunschgewicht erreicht hast, musst Du gewisse Anpassungen treffen, um nicht weiter abzunehmen und um Dein Gewicht zu halten.

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

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

- Nahrungsmittel
- Lebensmittel

Wo ist der Unterschied, fragst Du Dich?

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

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

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

Wenn Du das Konzept verstanden hast, bist Du frei: frei von Zwängen wie Ernährungsplänen, an die sich letztlich nach kurzer Zeit dann sowieso keiner mehr hält. Wenn Du das Konzept verstehst, spielt es auch keine Rolle mehr, ob Du nun zu Hause bist und Dein eigenes Essen zubereitest, oder ob Du auswärts bei Freunden oder in einem Restaurant isst. Wenn ich Dich auf einen strikten Essensplan setze (obwohl Du dies aus gesundheitlichen Gründen gar nicht nötig hast)

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

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

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

Auch ist es wichtig nicht der Meinung zu sein, Du müsstest alles zu 100% richtig machen. Die *Tendenz* muss stimmen, und wenn Du 80% richtig

machst (indem Du die in diesem Kurs verfügbaren Infos nicht nur liest sondern vor allem anwendest), dann machst Du schon sehr viel richtig – vor allem im Vergleich zu den vielen Aspekten, die Du bis dato sehr wahrscheinlich falsch gemacht hast (bewusst oder unbewusst). Verabschiede Dich bitte von überzogenen Erwartungshaltungen, jede Woche ein halbes bis komplettes Kilo zu verlieren. Dein Körper ist keine Maschine, bei der sich Verbrennung, Effizienz etc. berechnen lassen.

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

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

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

### **Zucker**

Hier geht es aber nicht nur um den Haushaltszucker, sondern letztlich um alle Lebensmittel, die nach dem Verzehr von Deinem Organismus schnell in Zucker umgewandelt werden und Deinen Blutzucker nach oben treiben.

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

Die Dickmacher kannst Du grob in die folgenden Kategorien unterteilen:

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

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

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

Es ist in gewisser Weise wie mit dem Zahnarzt:

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

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

Wie versprochen, beschränke ich mich auf die relevanten Infos und das Konzept, statt Dir alles vorzukauen und Dich mit mehr Informationen zu überfrachten als notwendig. Wenn ich gewisse Aspekte ab und an wiederhole, dann nicht deshalb, weil ich unbedingt die Seitenzahl dieses Buchs erhöhen möchte, sondern weil mir diese Aspekte so wichtig sind.

Nun weißt Du also, welche Nahrungsmittelgruppen Dich dick machen und definitiv *nicht* dazu beitragen, dass Du schlank wirst bzw. schlank bleibst. Wie gesagt, es ist keine vollständige Liste mit jedem einzelnen Nahrungsmittel;

aber Du hast damit ausreichend Informationen zur Hand, um die gängigen Dickmacher zu identifizieren und Dich vor diesen schützen zu können.

Bitte erinnere Dich:

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

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

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

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

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

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

Mach Dir keine Sorgen, wenn Du diese Informationen nicht gleich nach dem ersten Mal auswendig kannst. Gehe sie in aller Ruhe noch einmal durch und mache Dir ausgiebige Notizen. Du kannst z.B. eine Liste der Dickmacher auf Deinem Kühlschrank befestigen und auch einen Ausdruck in Deiner Tasche

behalten. So kannst Du am Anfang beim Einkaufen noch ein wenig ‚spicken‘, bis Dir die Infos schon bald in Fleisch und Blut übergegangen sind.

## **Fleißaufgabe**

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

## 4. Kapitel: die Schlankmacher

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

Vorab:

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

In diesem Kapitel wirst Du Folgendes lernen,

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

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

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

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

Hier ist also so ziemlich alles zusammen gekommen, was zusammenkommen konnte. Ich hatte dazu ja schon in einem vorherigen Kapitel auf den Artikel [Die Zuckerverschwörung](#) auf meiner Webseite verlinkt, in dem diese Aspekte zur Sprache kommen.

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

Was sind nun also Deine Schlankmacher?

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

Da diese Kategorien sicherlich Fragen aufwerfen, welche Lebensmittel genau darunterfallen, will ich hier ein wenig mehr ins Detail gehen. Es ist aber keine abschließende Liste, denn das wäre schlicht und ergreifend zu umfangreich. Es sind lediglich die ‚20%‘ der Lebensmittel, die Dir zur Seite stehen, um ‚80%‘ des Erfolgs beim Abnehmen zu erzeugen.

Vergiss nicht:

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

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

## Rezept: Gelbe Linsen nach griechischer Art

*Zutaten für 2 Personen (Bioqualität wo möglich)*

- circa 150 Gramm gelbe Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 Lorbeerblätter
- $\frac{1}{4}$  Würfel Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- Essig
- Wasser

### *Zubereitung*

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

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

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

### *Tipp*

Du kannst das an sich so schon essen. Probiere es einfach mal. Ich finde, die Kombination aus leichtem Knoblauchgeschmack und Essig genial. Ein

einfaches Essen, aber total interessant und sättigend. Optional kannst Du dann natürlich noch mit Soßen arbeiten. Du kannst aber noch etwas Wasser im Topf lassen, sodass es wie eine Art Soße ist. Meine Schwiegermutter bereitet das an sich wie eine Art Suppe zu (allerdings mit den dunkleren Berglinsen).

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

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

- [Linsennudeln](#)\*
- [Kichererbsennudeln](#)\*
- [grüne Mungobohnennudeln](#)\*
- [grüne Erbsennudeln](#)\*



(mein eigener Vorrat der oben genannten Nudeln)

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

## **,fettverbrennende' Lebensmittel**

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

Was steckt dahinter?

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

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

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

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

Jetzt kommt die gute Nachricht:

In der Tat gibt es einige Lebensmittel, die tatsächlich einen solchen Effekt haben können! Sie können die Verdauungstätigkeit im Allgemeinen oder

speziell die Fettverbrennung ankurbeln, den Appetit dämpfen, bestimmte Enzyme freisetzen oder neue Ansiedlungen von Fettzellen verhindern.

Und die beste Nachricht:

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

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

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

### **Abnemturbo Nr. 1:**

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

### **Abnehmturbo Nr. 2:**

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

## **Nahrungsergänzungsmittel**

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

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

- Eiweiß-Shakes
- Greens/Superfood-Shakes

### **Protein-/Eiweiß Shakes**

Prinzipiell bin ich ein Freund von *natürlicher* Nahrung, also so, wie sie auch in der Natur vorkommt. Und Eiweißpulver kommt meinem Wissen nach in der Natur nicht vor, es wächst also nicht auf Bäumen oder unter der Erde. Soll heißen: Es muss erst aus irgendeinem tierischen oder pflanzlichen Lebensmittel extrahiert werden. Das muss per se nicht schlecht sein. Kritisch ist aber bei Pulvern, dass diesen in der Regel noch das eine oder andere ‚Upgrade‘ verpasst wird, meist in Form von Zucker oder künstlichen Geschmacksverstärkern. Und diese Zutaten solltest Du vermeiden.

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

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



Wenn schon Pulver, dann stelle sicher, dass

- Du Dich für ein qualitativ hochwertiges Produkt entscheidest,

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

Wenn Du Dir einen solchen [Proteinshake](#)\* zubereitest, ist das eine gute Möglichkeit, um einen Teelöffel von einem der hochwertigen Öle unterzumischen.

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

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

### Greens-Shakes / Superfood-Cocktails

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

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

Entscheide Dich

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

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

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

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

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

[Auf der offiziellen Webseite von Athletic Greens\\*](#) findest Du generelle Informationen zum Superfood Cocktail von Athletic Greens.

### Sonstiges

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

#### *Omega 3*

Wenn Du partout keinen Fisch oder andere Omega 3-haltige Lebensmittel isst, dann kann es durchaus Sinn machen, Omega 3 durch ein Supplement zu Dir zu nehmen. Ich selber verwende [das Fischöl von Möllers\\*](#).

#### *Vitamin D3 (+K2)*

Wenn Du Dich sehr selten im Freien aufhältst und dadurch nur wenig Sonnenlicht zu sehen bekommst, kann es durchaus Sinn machen, dass Du

Dein Vitamin 3 durch ein Supplement zu Dir nimmst. Hier könntest Du auf [das Produkt der Berliner Firma Primal State](#)\* zurückgreifen.

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

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

### **intermittierendes Fasten**

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

### **Bonus (Rezeptsammlung & Lebensmittelliste)**

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

#### **Bonus Nr. 1**

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

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

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

Es geht dabei um diese Webseite hier:

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

## Bonus Nr. 2

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

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

Die Liste findest Du unten.

### Wichtiger Hinweis

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

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

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

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

## 5. Kapitel: der ‚Tag X‘

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

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

In diesem Kapitel lernst Du,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

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

Je entspannter Du an die Sache rangehst, umso besser für Dich. Du sollst diesen Tag wirklich ohne Reue genießen und mit dem Wissen angehen, dass

es Deinem Gewichtsverlust und Deiner Stimmung letztlich helfen kann. Davon abgesehen: Was stört es Dich, wie viel Gewicht Du während der Woche eventuell zugenommen hast, wenn dann zumindest am offiziellen Wiegetag die Zahlen wieder stimmen?

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

## 6. Kapitel: „Kopfsache“

Wow, Du hast nun eine *Menge* gelernt.

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

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

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

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

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

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

In diesem Kapitel wirst Du lernen,

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

Was Du in diesem Kapitel erfährst, ist nichts, das ich selber erfunden hätte.

Das gebe ich unumwunden zu. Vielmehr werde ich Dir in diesem Kapitel die zusammengefasste Version der erfolgreichsten Erfolgspsychologie mit auf den Weg geben, die wohl jemals zu Papier gebracht wurde.

Es handelt sich dabei um die Lehren eines gewissen Dr. Napoleon Hill. Dieser Napoleon Hill veröffentlichte im Jahr 1937 ein Buch, das die Welt damals praktisch veränderte und noch heute verändert – zumindest für viele derer, die das Buch gelesen haben, mich eingeschlossen.

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

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

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

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

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

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

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

Lange Rede, kurzer Sinn:

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

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

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

Was auch immer sich jemand sehnlichst wünscht, also im Sinne eines *brennenden Verlangens*, das kann diese Person auch erreichen. In diesem Zusammenhang hörst und liest Du oft davon, dass es bei jemandem ‚Klick‘

gemacht hat. Was es dann noch braucht sind entsprechende Taten, um den Stein ins Rollen zu bringen. Das können auch ‚Babyschritte‘ sein, solange der Stein ins Rollen gerät und am Rollen gehalten wird.

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

### **Womit alles beginnt**

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

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

### **Dein Plan**

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

Dem stimme ich so nicht zu.

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

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

### **Dein persönliches Memorandum**

Wie Du dem vorausgegangenen Plan schon entnommen hast, solltest Du Dir für Dein Ziel ein schriftliches Memorandum erstellen. Das ist letztlich nichts

anderes als der Plan mit den 6 Schritten, den ich vorher von Hill übernommen habe.

Dies ist der nächste Schritt in diesem Prozess.

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

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

Hier ein paar Empfehlungen zum Abschluss:

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

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

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

*Entscheide Dich, wo du hinwillst und wie Du dorthin kommen willst.*

*Danach starte von dort, wo Du jetzt gerade bist.*



***Napoleon Hill***

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

## 7. Kapitel: Lifestyle

Willkommen im 7. Kapitel.

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

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

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

## Zum Abschluss

Gratuliere, Du hast es geschafft! Super!

Fühle Dich von mir aufrichtig auf die Schulter geklopft und klopfe Dir an dieser Stelle auch einmal selber auf die Schulter. Und wenn Du während des Kurses schon begonnen hast, die Inhalte in die Tat umzusetzen, dann solltest Du Dir sogar links und rechts auf die Schulter klopfen.

Es macht mich wahnsinnig stolz, dass ich Dir diese Inhalte zur Verfügung stellen durfte. Wie eingangs schon erwähnt hat es mich viele, viele Stunden an Arbeit gekostet, diese über die letzten Jahre angesammelten Informationen für Dich aufzubereiten, nebenbei zu meinem Beruf.

Wäre das auch kürzer gegangen? Zweifellos, aber dann hättest Du sicherlich einige Fragen gehabt, für die Du Dir eine Antwort gewünscht hättest. Und zweifellos hätte ich auch noch viel, viel mehr schreiben können. Aber das hätte Dich unter Umständen unnötig überfordert und auch nur Zeit gekostet. Daher hoffe ich, den richtigen Mittelweg gefunden zu haben. Du hast nun meines Erachtens die 20% des Wissens an der Hand, die für mindestens 80% des Erfolgs verantwortlich sind.

Falls Du noch nicht angefangen hast, die Inhalte in die Tat umzusetzen, dann wäre *jetzt* ein sehr guter Zeitpunkt. Denn bekanntlich ist der beste Zeitpunkt ‚vor einem Jahr‘, und der nächstbeste Zeitpunkt jetzt.

Ich bin sicher, dass Du unter normalen Bedingungen großen Erfolg mit und Spaß an einer Ernährung hast, die auf Low Carb mit hochwertigen Fetten und mit Eiweiß basiert. Und der ‚Tag X‘ wird Dir immer wieder dabei helfen, das Gefühl zu haben, dass Dir überhaupt nichts fehlt.

Sei Dir bitte noch einmal der folgenden, wichtigen Tatsache bewusst:

Die hier präsentierten Inhalte - vor allem was die Lebensmittel anbelangt - sind darauf ausgelegt, dass Du abnimmst. Irgendwann wirst Du im Normalfall

bei Deinem Wunsch- oder gar Idealgewicht ankommen. Ab diesem Punkt musst Du Deine Ernährung anpassen und hin und wieder auch das eine oder andere Nahrungsmittel zu Dir nehmen, das Du während der Abnehmphase nur am ‚Tag X‘ zu Dir nimmst, also z.B. Kartoffeln, Nudeln oder Reis.

Diese Phase des Gewichthaltens ist aber nicht Teil dieses Buches, denn das würde natürlich den Rahmen sprengen. Ohnehin wirst Du Einiges davon auch durch experimentieren herausfinden. Wenn Du also feststellst, dass Du nach Erreichen des Wunschgewichts durch die Anpassung der Ernährung plötzlich wieder 1-2 Kilos mehr auf die Waage bringst, kannst Du wieder entsprechende Anpassungen vornehmen, bis sich das Gleichgewicht eingependelt. Da Du zum Ende dieses Buches ja nun bestens mit dem Low Carb-Konzept vertraut bist, wird es Dir leichtfallen, die entsprechenden Maßnahmen zu ergreifen.

Vergiss bitte auch nicht, dass Du Deine Ernährung an Deinen dann eventuell anderen Lebensstil anpassen musst. Es kann sein, dass Du mit Erreichen Deines Wunschgewichts dann das Verlangen verspürst, Dich nun auch wieder mehr zu bewegen, vielleicht sogar Sport zu machen. Eine auf Abnehmen ausgerichtete Low Carb-Ernährung wäre hier nicht so sinnvoll, weshalb Du dann eben entsprechende Anpassungen machen musst.

Vielleicht schreibe ich dazu ja zu gegebener Zeit ein weiteres Buch für ‚Fortgeschrittene‘, bzw. für Absolventen von *Kopf schlägt Bauch*.

Alles in allem ist Low Carb, High Fat nicht das Ende vom Lied. Soll heißen: Es ist ein sehr guter Anfang und schon sehr nah an dem, was Du letzten Endes erreichen solltest, nämlich eine auf Deine Bedürfnisse zugeschnittene Ernährung, die nachhaltig ist und soweit wie möglich auf einer Vielfalt an unbehandelten und im Idealfall sogar regionalen sowie saisonalen Lebensmitteln beruht.

Solltest Du nicht schon losgelegt haben, dann vergiss nicht:

In einem Jahr wirst Du Dir wünschen, Du hättest heute angefangen!

## Werkzeugkiste

Hier findest Du alle ‚Werkzeuge‘ aufgelistet, auf die ich im Kurs verlinkt habe. Somit kannst Du immer wieder ohne Probleme auf diese Liste zurückgreifen, anstatt das Kapitel durchsuchen zu müssen, in dem das Produkt aufgeführt war.

Auch hier wieder der Hinweis:

Bei den meisten der verlinkten Produkte handelt es sich um Partnerlinks, meistens zum online Versandhändler Amazon. Das heißt: es kann sein (ist aber nicht automatisch der Fall), dass ich eine kleine Verkaufsprovision erhalte, wenn Du das Produkt kaufst. Dadurch wird das Produkt für Dich nicht teurer, denn der Verkäufer bezahlt die Provision, nicht Du. Ich bin hier also nur Vermittler, nicht der Hersteller des Produktes. Alle Links öffnen sich nach dem Klicken in Deinem Browser.

### 1) Lebensmittel

#### Brot

- [Low Carb Brote](#)
- [Paleo-Brot Mischung](#)
- [Proteinbrot](#)
- [Primal State Brotmischung](#)

#### Milchersatz

- [Mandelmilch](#)
- [Kokosnussmilch](#)
- [Lupinenmilch](#)

## Mehlersatz

- [Mandelmehl](#)
- [Kokosmehl](#)
- [Leinsamenmehl](#)
- [Kichererbsenmehl](#)
- [Linsenmehl](#)
- [Erbsenmehl](#)

## Nudeln / Nudel- und Reisersatz

- [Erbsennudeln](#)
- [Linsennudeln](#)
- [Kichererbsennudeln](#)
- [Mungobohnen Nudeln](#)
- [Konjakprodukte](#)
- [Konjakreis](#)
- [Shiratake Nudeln](#)
- [Shiratake Reis](#)
- [Explore Cuisine Nudeln](#)

## Öl

- [Avocadoöl](#)
- [Kokosöl](#)
- [Olivenöl](#)
- [Erdnussöl](#)
- [Haselnussöl](#)
- [Kürbiskernöl](#)
- [Leinöl](#)
- [Sesamöl](#)
- [Walnussöl](#)
- [MCT Öl](#)

## Sonstiges

- [Xucker \(Zuckerersatz\)](#)
- [Backmischungen](#)
- [Ghee / Butter](#)
- [Fairment Kombucha](#)
- [Chiasamen](#)
- [Tahini](#)
- [Mastix / Mastiha](#)
- [Mandelmus](#)
- [Wasabipaste](#)
- [Noriblätter](#)

## 2) Nahrungsergänzung

Im Idealfall brauchst Du keine Ergänzungsmittel. Allerdings schadet es auch nicht, für den Fall der Fälle ein paar wenige, ausgewählte und qualitativ hochwertige Produkte zur Hand zu haben. Hier meine Empfehlungen (v.a. die Produkte von Athletic Greens, die ich natürlich auch selber immer auf Lager habe):

- [Athletic Greens: Greens Pulver](#)
- [Omega 3 Fischöl](#)
- [Vitamin D3+K2](#)
- [Whey Proteinpulver](#)
- [Probiotika](#)

## 3) Lesen

- [Krebszellen lieben Zucker - Patienten brauchen Fett](#)
- [Think and Grow Rich \(kostenlose, englische Version\)](#)

- [17 Principles of Personal Achievement](#)
- [Denke nach und werde reich. Die Erfolgsgesetze](#)
- [The Law of Success](#) (kostenlose, englische Version)
- [The Daily Stoic](#) (englische Version)
- [Der tägliche Stoiker](#) (deutsche Version)

## 4) Bewegung & Fitness

- [Wii Fit Konsole](#)
- [Gymondo online Fitnessportal](#)
- [1 Minute Workout](#) (Buch, englisch)
- [Programm21](#) (online Fitness)
- [Pilates & Friends](#) (online Portal)
- [Schrittzähler](#)

## 5) Technik / Technologie / Sonstiges

- [Test zu Lebensmittel-Unverträglichkeiten](#)
- [Allergietest](#)
- [Körperfett Waage](#)
- [Kaliper / Fettmess-Zange](#)
- [Pavlok Armband](#)
- [Autoimmun online Kongress](#)
- [Schlaf optimieren](#) (kostenloses online Webinar)
- [Darm optimieren](#)

## 6) Rezepte & Kohlenhydrate Tabellen

- [Kohlenhydrate Tabellen](#)

[zum Zweck dieser Leseprobe gelöschter Inhalt]

## Impressum

### Inhaltlich verantwortlich für dieses Buch / eBook:

David Altmann  
Gr. Palama 15  
54622 Thessaloniki, Griechenland  
Ust-Id.Nr.: EL137170990  
Fax: +49 (0)3212.1457820  
E-Mail: david[at]kohlenhydrate-tabellen.com  
(bitte [at] durch @ ersetzen)

### Verweise und Links

Der Autor erklärt hiermit ausdrücklich, dass zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf die verlinkten Seiten erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verlinkten/verknüpften Seiten hat der Autor keinerlei Einfluss, soweit es sich nicht um seine eigene Webseite [www.kohlenhydrate-tabellen.com](http://www.kohlenhydrate-tabellen.com) handelt. Deshalb distanziert er sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller verlinkten/verknüpften Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden. Diese Feststellung gilt für alle innerhalb des eigenen Internetangebotes gesetzten Links und Verweise sowie für Fremdeinträge in vom Autor eingerichteten Gästebüchern, Diskussionsforen, Linkverzeichnissen, Mailinglisten und in allen anderen Formen von Datenbanken, auf deren Inhalt externe Schreibzugriffe möglich sind. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcherart dargebotener Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung lediglich verweist.

Dieses Buch / eBook enthält außerdem sogenannte Partnerlinks. Das heißt, dass der Autor Produkte vorschlägt bei denen er eine Verkaufsprovision bekommt, wenn der Leser über diesen Link kauft. Die Provision übernimmt

der Verkäufer des Produktes, nicht der Käufer. Es ist also eine win-win-win Situation für alle Beteiligten.

## **Urheber- und Kennzeichenrecht**

Der Autor ist bestrebt, in allen Publikationen die Urheberrechte der verwendeten Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu beachten, von ihm selbst erstellte Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu nutzen oder auf lizenfreie Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zurückzugreifen. Alle innerhalb dieses Buches / eBooks genannten und ggf. durch Dritte geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer. Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten.

**Es ist ausdrücklich gestattet, dass Du die Inhalte dieser Leseprobe / eBooks mit Anderen teilst.**

**Es ist nicht gestattet, die Inhalte zu kopieren und zu veröffentlichen, weder kostenlos noch gegen Gebühr. Du hast mit dem Erhalt dieses Buches / eBooks auch keine Verkaufsrechte an diesem Buch / eBook und seinen Inhalten. Alle sonstigen Rechte liegen beim Autor. Danke, dass Du mich und meine Arbeit respektierst.**

## **Bilderrechte**

- „Vorsicht!“ (S. 17 et al): @Trueffelpix – fotolia.com
- „Ernährungspyramide“ (S. 18): Okea – fotolia.com
- „Teufelskreislauf“ (S. 22): David Altmann
- „Gewichtsentwicklung“ (S. 56): David Altmann
- „Nudelvorrat“ (S. 99): David Altmann
- „Nussvorrat“ (S. 102): David Altmann
- Napoleon Hill (S. 191): Allgemeingut

## **Generelles / Deine Gesundheit betreffend**

Die in diesem Buch / eBook aufgeführten Informationen spiegeln die persönliche Ansichten des Autors wider, und stellen keinen Anspruch auf Vollständigkeit dar. Jeder Leser ist dazu angehalten, sich seine eigenen Gedanken zu machen und seine eigenen Recherchen zu unternehmen, um Entscheidungen zu treffen. Anliegen des Autors ist ausschließlich, dem Leser Informationen an die Hand zu geben, die dem Autor selber von Nutzen sind. Solltest Du dieses Buch / eBook im Rahmen einer Diät oder im Zusammenhang mit gesundheitlichen Problemen verwenden, so sei angemerkt, dass der Autor nicht den Anspruch hat, einen medizinischen Ratschlag zu geben. Es liegt in Deiner Verantwortung, vor einer Ernährungsumstellung zuerst medizinischen Rat einzuholen.

**Dieses Buch / eBook gibt in keiner Weise einen medizinischen Ratschlag und soll weder einen ärztlichen Ratschlag, noch den Kontakt zu einem Arzt oder gar medizinische Eingriffe ersetzen.**

Es handelt sich bei den Inhalten des Buches / eBooks auch nicht um ein ‚werde schnell schlank‘-Versprechen. Die im Zusammenhang mit Kopf schlägt Bauch präsentierten Erfolgsgeschichten sollten nicht als Standardergebnis gesehen werden. Nimm am Besten an, dass Du mit diesen Inhalten keinen Erfolg haben wirst – vor allem dann, wenn Du nicht bereit bist, die hier gegebenen Ratschläge in die Tat umzusetzen.

Abnehmen und schlankbleiben heißt auch, sich unter Kontrolle zu haben. Leider gelingt das nur einer vergleichsweise geringen Zahl an Menschen, weil sie immer wieder Versuchungen zum Opfer fallen und so ihren Abnehmerfolg riskieren oder gar zunichten machen. Der Autor gibt daher in keiner Weise ein Versprechen, dass auch Du Erfolg haben wirst, denn die Faktoren dafür gehen weit über die Ernährungsumstellung hinaus – und diese Faktoren kann der Autor keinesfalls beeinflussen.