



## Inhaltsverzeichnis

Kapitel	01: Abnehmen ist Kopfsache!
Kapitel	02: Körper und Seele sollten satt sein
Kapitel	03: Die Vorteile des gesunden Sättigungsgefühls
Kapitel	04: Motivation oder Wie gehe ich mit Rückschlägen um?
Kapitel	05: Tipps fürs Durchhalten
Kapitel	06: Der Ernährungsplan
Kapitel	07: Gesunde Ernährung / Ernährungskunde
Kapitel	08: Ernährungskunde
Kapitel	09: Kuren
Kapitel	10: Diätplan / Diätrezepte /Ernährungsberatung
Kapitel	11: Sport und Fettverbrennung
Kapitel	12: Die Lebenseinstellung
Kapitel	13: Naturkosmetik Gesichts- und Körperpflege

### Hörbuch-Download-Link

<https://www.angelikaschmid.com/hoerbuch.zip>

Durch einen Klick auf den oben stehenden Link beginnt der automatische Download des Hörbuchs (130 MB). Entpacken Sie nach dem Download einfach die Datei.

## Vorwort

Der Wille versetzt Berge, das hat mein Vater immer erzählt – wie Recht er hatte, das wurde mir immer mehr bewusst. Meine Eltern haben zwei Kriege erlebt und glaubten sie brauchen Reserven in Form von Speck auf dem Körper, wenn wieder schlechte Zeiten, also Hungerzeiten kommen.

Damals galt auch noch das Motto: „Dickes Kind gesundes Kind“, die Nachkriegszeit eben. Da meine Eltern dies wichtig und richtig fanden, haben sie mich liebevoll schön dick gefüttert. Als Kind dicker Eltern habe ich mich deshalb mein Leben lang mit dem Thema Abnehmen und schlank bleiben beschäftigt. Fettzellen wieder loszuwerden, die der Körper einmal angelegt hat, ist unmöglich man kann nur dafür sorgen, dass sie sich nicht wieder füllen.

Aus meinem reichen Erfahrungsschatz möchte ich Ihnen berichten. Mir war die Gesundheit immer wichtig und ich denke, das ist bei Ihnen sicher auch so. Mein Wohlfühl- Gewicht zu halten, war immer das oberste Prinzip und dies ist mein Königsweg!

Ich habe diesen Weg auch meinen Kindern erfolgreich vermitteln können. Sie sind beide schlank und gesund und leben den Königsweg auch.

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch einen **Wanderstab** in die Hand legen.

Es würde mich freuen, wenn ich Ihnen helfen darf, den Königsweg für sich zu entdecken. Gehen müssen Sie ihn selbst und dabei wünsche ich Ihnen ganz viel Glück.

Nehmen Sie den Wanderstab an und gehen Sie mit mir den Königsweg. Er ist zu Anfang ein bisschen steinig, ein bisschen holprig und ein bisschen unbequem – aber wenn Sie erst einmal auf der Zielgeraden sind, ist er auch unglaublich lustvoll und schön. Stellen Sie sich den Königsweg vor wie den Jakobsweg. Der Weg ist lang und Kräfte zehrend und doch würde ihn jeder Wanderer ohne Bedenken noch einmal gehen. Neue Wege zu gehen ist im Anfang immer schwierig, doch wenn Sie den Nutzen für sich selbst erst einmal erkannt haben, möchten Sie bestimmt nicht mehr umkehren. Dass auf diesem Weg auch Hindernisse liegen, das will und kann ich Ihnen nicht verschweigen, doch am Ende des Weges winkt so viel Schönes: Ein schlanker Körper, ein gesunder Körper und ein entspanntes und gesundes Leben.

## 1. Kapitel Abnehmen ist Kopfsache!

Abnehmen beginnt im Kopf. Das haben wir alle schon einmal gehört und es stimmt auch! Wenn Sie in Ihrem Unterbewusstsein das Bild eines schlanken, vitalen Menschen abspeichern, dann werden Sie das auch leben!

Mein Königsweg ruht auf drei wichtigen Säulen:

1. Ernährungsumstellung auf Lieblingsspeisen die gesund sind und dauerhaft schlank halten (wenn man es sich finanziell leisten kann am Besten mit Bio – Lebensmitteln).
2. Viel Bewegung!
3. Entspannung – seelisches Gleichgewicht – Zufriedenheit - dazu gehört für mich seit einiger Zeit auch das Singen im Chor. Singen macht glücklich, es fördert die Konzentration und es ist einfach wunderbar entspannend.

Ich möchte Ihnen Mut machen. Es ist Himmel und Hölle zugleich das Abnehmen. Himmel, wenn man es geschafft hat und Hölle, wenn man mal wieder ein schlechtes Gewissen hat, weil es einen Rückfall gab und man das Ziel aus den Augen verloren hat. Ich habe es trotz schlechter Voraussetzungen geschafft, mein Gewicht ein Leben lang zu halten und Sie können das auch!

**Wenn man Kinder hat**, finde ich den Königsweg ganz besonders wichtig. Das Vorbild der Eltern ist gerade in der Esserziehung und auch in den Ritualen beim Essen sehr ausschlaggebend.

Unter Ritualen verstehe ich:

- Das regelmäßige gemeinsame Essen der gesamten Familie
- Keine Ablenkungen wie Fernsehen oder sonstige Medien während des Essens
- Langsam und genussvoll essen – nehmen Sie sich Zeit zum Essen
- Einen schönen, nicht zu vollen Teller richten – auch das Auge isst mit
- Einen kindgerechten Dank für die gute Speise aussprechen
- Hinterher das gemeinsame Genießen des Satt seins - der Seele Zufriedenheit geben
- Zeit nehmen für ein gutes Gespräch nach dem Essen – Sie erfahren gerade nach einem guten Essen viel über Freude und Frust Ihrer Kinder

Nicht umsonst sieht man bei dicken Eltern meist auch dicke Kinder. Es werden schon die falschen Lebensmittel eingekauft. Natürlich kann man auch nur das verarbeiten und kochen, was im Kühlschrank vorhanden ist. Eine Ernährungsberaterin sagte mir letztes: „Manche Kühlschränke sind prall gefüllt mit Fertiggerichten, Fleisch, Wurst und Sahne nur Gemüse, Salate und Naturjoghurt findet man eher selten.“ Wer Kinder erzieht hat eine hohe Verantwortung. Was kann man seinen Kindern denn Besseres mitgeben, als den bewussten Umgang mit Lebensmitteln; Der Mensch ist was er isst!

Die Ärzte bei den Schuluntersuchungen haben in den letzten Jahren immer öfter Alarm geschlagen. Es wurde festgestellt, dass viele Schulkinder zu dick sind. Viele Schulen gehen heute schon dazu über, mit den Kindern ein gesundes Frühstück zuzubereiten. Sie sehen, dass es den Kindern sogar viel Spaß macht und schmeckt und sie begeistert ihr Wissen auch nach Hause tragen.

### **Warum sind viele Menschen dick und die Tendenz ist steigend?**

In den Zeiten der Kindererziehung leitete ich zwanzig Jahre mein eigenes Kosmetikstudio im Raum Stuttgart. Konsequenterweise natürlich mit Naturkosmetik, weitere Ausführungen dazu in einem späteren Kapitel. Natürlich hat man einen im wahrsten Sinne des Wortes „hautnahen“ Gesprächskontakt mit seinen Kundinnen. Ich habe im Laufe dieser Jahre schon viele Argumente gehört, warum das Gewicht aus dem Ruder lief:

Viele sagten mir: „In den Schwangerschaften, da ging ich auseinander wie ein Hefeteig.“

Meine Antwort: Ich habe auch zwei Kinder, inzwischen zwei tolle junge Männer, doch auseinander gegangen bin ich nur während den Schwangerschaften, danach war mit der Schwangerschaftsgymnastik und dank meines Königsweges wieder alles innerhalb von 2-3 Monaten im grünen Bereich.

Das zweite oft gehörte Argument war: „Seit ich in den Wechseljahren bin und sich die Hormone umstellen, bin ich einfach dick geworden“

Meine Antwort: Ich bin auch in den Wechseljahren nicht dick geworden, warum nicht? Nun, wer sich permanent mit Stoffwechsel, gesunden Lebensmitteln, sportlichen Aktivitäten und der Gewichtskontrolle auseinandersetzt, kann rechtzeitig gegensteuern.

Wenn man zur Generation 50 + gehört, sollte man auch nicht mehr die Portionen verdrücken wie mit 20 und 30. Auch wenn man sich die ganze Zeit fit hält, sinkt der Grundverbrauch bei älteren Menschen kontinuierlich. Wer über die Jahre Kilo um Kilo zusätzlich akzeptiert und regelmäßig eine größere Kleidergröße kauft, sieht im Laufe der Jahre einen rundlichen Menschen im Spiegel. Wenn man sich mit dem Gewicht wohl fühlt, kann das ja auch in Ordnung sein. Doch viele Menschen üben dann den Zweckoptimismus. Es ist jedoch eine unumstößliche Tatsache, jedes Kilo mehr belastet die Gelenke und den gesamten Organismus, das beißt der Maus keinen Faden ab. Damit wir uns ganz richtig verstehen, ich bin nicht für die superdünnen Modelfiguren. Doch sollte man sich auch nichts schönreden. Es gibt nur wenige Menschen, die mit einem fülligen Körper glücklich sind.

Zur Feststellung des eigenen Idealgewichts kann man sich an den Bodymaßindex (BMI) anlehnen. Der Bodymaßindex hat eine weite Spanne bei den Gewichts-Empfehlungen. Je nach Größe, Körperbau und Alter der Menschen variieren die errechneten Werte. Die Vorgaben des Bodymaßindex sind selbstverständlich kein Evangelium, doch ein Anhaltspunkt sind sie allemal.

Ihre Werte zum Bodymaßindex können Sie in den folgenden Tabellen ermitteln. Die errechneten Vorgaben dieser Auflistungen sind zum Einen gestaffelt nach dem Lebensalter und unterschieden in der zweiten Liste zwischen männlichen und weiblichen Personen.

Zum Veranschaulichen ein Beispiel: Ein Mensch mit einer Körpergröße von 1.60 m und einem Körpergewicht von 60 kg hat einen BMI von 23,4. Ein junger Mensch bis zu 24 Jahren hätte nach dem BMI das Höchstgewicht erreicht. Im Lebensalter ab 55 Jahren und darüber ist ein BMI von 23,4 dagegen ein sehr guter Gewichtswert. Sie können aus diesen Ausführungen erkennen, dass das Gewicht mit dem Altern ruhig ein bisschen ansteigen darf. Wenn Sie sich einigermaßen im Rahmen der Werte des BMI bewegen, ist alles in Ordnung. Wenn Sie darüber liegen, wäre es schon ratsam, Ihrer Gesundheit zuliebe ernsthaft über eine Reduktion des Gewichts nachzudenken.

Tabelle für die BMI - Werte der gestaffelten Altersgruppen:

Alter	BMI
17-24 Jahre	19 - 24
25-34 Jahre	20 - 25
35-44 Jahre	21 - 26
45-54 Jahre	22 - 27
55-64 Jahre	23 - 28
über 64 Jahre	24 - 29

DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) (Hrsg.): Ernährungsbericht 1992. Frankfurt/Main, 1992

BMI-Klassifikation (aus dem Ernährungsbericht 1992):

männlich	weiblich	
kleiner als 20	kleiner als 19	Untergewicht
20 - 25	19 - 24	Normalgewicht
25 - 30	24 - 30	Übergewicht
30 - 40	30 - 40	Adipositas
über 40	über 40	massive Adipositas

DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) (Hrsg.): Ernährungsbericht 1992. Frankfurt/Main, 1992

Sollten Sie im Adipositas Bereich sein, dies ist der Fachbegriff für ein starkes Übergewicht, könnten Sie mit einer Ernährungsumstellung die wirklich ernststen Folgeerscheinungen verhindern und dadurch auch Ihre Lebenserwartung enorm steigern. Inwieweit Ihr Übergewicht krankhaft ist vermag ich nicht zu sagen, das sollte ein guter Arzt beurteilen. In diesem Falle möchte ich Sie doppelt ermutigen, sich Hilfe zu holen, denn je nach Ausmaß und Dauer der Adipositas steigen Ihre Risikofaktoren. Hier erzähle ich Ihnen wohl nichts Neues und trotzdem ist es wichtig, sich dies immer wieder bewusst zu machen. Es ist mir ein ganz besonderes Bedürfnis gerade dieser Adipositas-Gruppe meinen Königsweg ans Herz zu legen. Glauben Sie mir ganz einfach, ich weiß aus Erfahrung, dass es gewiss nicht leicht ist, einen neuen Weg zu finden, doch mit einem guten Netzwerk ist es immer möglich.

### Was ist ein gutes Netzwerk?

Suchen Sie Gleichgesinnte und seelisch stützende Partner.  
Hier einige Beispiele:

- ✓ Ihre Familie, der Sie sich anvertrauen können
- ✓ Eine Selbsthilfegruppe, Gleichgesinnte können Halt geben

- ✓ Eine qualifizierte Ernährungsberatung
- ✓ Der Arzt Ihres Vertrauens
- ✓ Eine gute Freundin (oder mehrere). Wenn diese Freundin Idealerweise auch noch das gleiche Problem hat und es vielleicht auch bekämpfen will, dann tun Sie es doch gemeinsam! Zu zweien oder mehreren ist es leichter!
- ✓ Eine professionelle Institution kann ebenfalls helfen z.B. eine gute Ernährungsberatung, die Weight Watchers usw.

**Fazit:** Ich kann Ihnen nur ans Herz legen, schließen Sie sich einer Gruppe an, die zu Ihnen passt. Das Netzwerk gibt Ihnen Halt und zieht Sie an, wenn Ihnen die Menschen darin sympathisch sind. Gleichgesinnte geben Ihnen zudem das Gefühl: Ich bin nicht allein, da ist jemand der vielleicht die gleichen Ziele und Problemchen hat wie ich.

## 2. Kapitel Körper und Seele sollten satt sein

Ein ganz wichtiger Tipp: Wenn man sein Übergewicht reduzieren will, muss man sich gut fühlen. Die Psyche spielt auf dem Weg zum Idealgewicht eine ganz große Rolle, das wird viel zu oft unterschätzt. Vor allem dann, wenn der Erfolg anhalten und das Ganze nicht im JoJo - Effekt mit noch mehr Pfunden enden soll. Seien Sie also gut zu sich selbst. Seien Sie auch nicht zu streng mit sich, denn Rückschläge sind völlig normal.

Natürlich kann man zum Abspecken viele verschiedene Diäten machen. Es gibt zur Hilfestellung auch eine Menge schlauer Bücher mit ausgeklügelten Diätplänen. Der Haken an der Geschichte ist nur, man lernt nichts dabei für die Zeit danach. Außerdem sind dort irgendwelche Speisen aufgelistet und wissenschaftlich genau berechnet, doch wer sagt, dass Sie diese Gerichte auch mögen? Wenn man für immer schlank sein möchte ist es einfach unerlässlich, eine dauerhafte Ernährungsumstellung anzugehen. Anfangs vielleicht noch unter Zuhilfenahme von vorgegebenen Ernährungsplänen oder vielleicht auch einer professionellen Ernährungsberatung. Doch eine dauerhafte Ernährungsumstellung, mit der Sie rundum zufrieden und erfolgreich sind, kann Ihnen nun mal niemand anderer als Sie selbst zusammenstellen.

„Sie sind also Chef im Ring und wissen genau, was Sie gerne essen. Wenn Sie jederzeit sensibel in sich hineinhören, merken Sie auch, wann Sie satt sind. Unser Körper signalisiert uns wann er Hunger und Durst hat, viele Menschen haben nur verlernt darauf zu hören.“

Das jederzeit verfügbare Essen in den Imbissstuben und Restaurants ist eine große Verführung. Wir können jedoch lernen zu widerstehen, wenn wir das Sättigungsgefühl ganz bewusst genießen. Wenn wir satt sind und unser Gehirn dies gespeichert hat, signalisiert unser Körper keinerlei Hungergefühle mehr. Stellen wir uns einmal bildlich vor, wie sich unser Körper fühlt, wenn er ständig nur noch damit beschäftigt ist, die gegessenen Nahrungsmittel aufzunehmen, zu verarbeiten und wieder auszuscheiden. Wir haben keine Kraft und Energie mehr, uns geistigen Dingen zuzuwenden. Wir haben auch keine Lust mehr Sport zu treiben, das ist doch auch viel zu anstrengend in der Verdauungsphase.

Der oberste Grundsatz meines Königsweges lautet:  
Einen satten Körper soll man nicht füttern.

Wenn ich satt bin, lehne ich mich wohligh genießend zurück und fühle in meinem Körper nach, wie gut mir das Essen getan hat und fühle auch nach, dass ich satt bin. Wenn man dieses Sättigungsgefühl in seiner Psyche ankommen lässt, ist auch die Seele rundum zufrieden und satt und wird nicht gleich im Unterbewusstsein wieder anfangen zu bohren: Ich habe Hunger, füttere mich!

Mit Kalorien oder Kilojoule zählen habe ich auch nicht viel am Hut. Am besten horcht man in sich hinein, wenn man satt ist, sollte man einfach aufhören zu essen. Die Unsitte, volle Teller leer essen zu müssen hat sich ja inzwischen längst überholt. Meinen Kindern habe ich immer gesagt, probiert von allem, damit ihr wisst wie es schmeckt und macht euch den Teller nicht zu voll. Lieber schöpfen wir noch einmal nach, wenn es nicht reicht zum Satt sein. Es ist für mich eine wunderbare Bestätigung, dass meine Kinder schlanke junge Leute sind, die einen lustvollen Umgang mit ihrer Nahrung pflegen. Ich bin sicher, Sie können das auch!

Die Ursache für Speckpolster auf den Hüften ist ein individueller Mix aus den eigenen Erbanlagen, der richtigen Esserziehung, manchmal auch mangelnder Liebe und Geborgenheit, zu vielen sitzenden Tätigkeiten usw. Der Satz „Wer abnehmen möchte muss einfach weniger essen“ stimmt nur bedingt. Natürlich muss man sich seinem Lebensrhythmus gemäß ernähren. So verbraucht ein sportlich aktiver oder schwer arbeitender Mensch mehr Kalorien als ein Mensch am Schreibtisch. Wenn wir insgesamt ständig mehr Kalorien zu uns nehmen, als Energie verbraucht wird, dann speichert unser Körper diesen Überschuss als Depotfett für schlechte Zeiten. Doch allgemein gültige und starre Berechnungen von Plus und Minus sind ebenso falsch, denn unser Stoffwechsel ist äußerst unterschiedlich. Es gibt Personen, die so genannten guten „Fettverbrenner“, sie können große Portionen essen und sind dennoch schlank. Wesentlich häufiger sind jedoch Menschen, die weit nicht so viel essen und trotzdem stetig zunehmen. Der Aussage: „Ich esse nicht viel und nehme trotzdem zu“ misstraue ich hingegen. Das Stoffwechselverhalten der meisten Menschen lässt sich nämlich durch eine gute Kombination zwischen Körpertraining jeder Art und gesunder Ernährung ganz sicher positiv beeinflussen.

Die falsche Meinung, durch wiederholte Diäten, mit Kalorienzählen und stark reduziertem Essen nehme ich ab, hält sich bei der Mehrheit der Übergewichtigen hartnäckig. Es ist der falsche Weg und sie werden dadurch nur den bekannten Jojo-Effekt erreichen. Wenn man die Nahrungsmenge verringert, sinkt die Leistungsfähigkeit unseres Körpers. Dies kann man beobachten bei sportlichen Aktivitäten und bei der Arbeit, denn die Konzentration leidet auch. Sie werden



vielleicht auch launisch und Ihr Stoffwechsel schaltet automatisch auf Sparflamme. Die ersten, vermeintlichen Erfolge beim Abspecken sind ohnehin nur Wasser- und Muskelmasse. Die Fettdepots werden nur durch die dauerhafte sinnvolle Nahrungsumstellung entleert. Außerdem lernt der Übergewichtige bei Diäten nicht, sich gesund zu ernähren. Wenn man nach den Hungerzeiten wieder zu den alten, vielleicht falschen Essgewohnheiten zurückkehrt, ist der Körper hingegen immer noch auf Sparen eingestellt und legt jetzt neue Depotfette an.

Das Fazit lautet also: Kalorienzählen und Diäten sind zum dauerhaften schlank sein grober Unfug. Der Körper sollte nicht durch das dauernde Wechselbad zwischen Fasten und Schlemmen irritiert werden. Ihre Psyche benötigt auch ausreichende Nährstoffe und dies in Verbindung mit Genuss.

### **3. Kapitel**

#### **Die Vorteile des gesunden Sättigungsgefühls**

Wenn wir die Nahrung gut kauen, das ist allseits bekannt, dann durch Speicheln wir die Nahrungsmittel. Der Magen kann die Speisen also wesentlich leichter und besser aufnehmen. Diese These ist ja auch logisch, der Verdauungstrakt bekommt die Speisen hervorragend aufbereitet. Auch dem Darm tut diese Art des Essens gut. Wenn jede Nahrung gut durchgekaut wird, essen wir auch wesentlich langsamer. Das Kauen ist für unsere Zahngesundheit ebenfalls wichtig. Unser Gehirn signalisiert normalerweise ein Sättigungsgefühl wenn wir genug gegessen haben. Dieses Signal kommt jedoch viel zu spät, wenn die Nahrung in Windeseile heruntergeschluckt wird. Man unterentwickelt mit der Zeit das Genuss- und Sättigungsgefühl, wenn man das Essen auf die Schnelle herunter schlingt.

Die Wissenschaftler stellen auch immer wieder neue Thesen auf im Zusammenhang mit der Ernährung. Mal sollte man 3 x am Tag essen, dann ist es wieder besser 5 x kleine Portionen zu essen. Wenn man nach der Logik geht, kann das dauernde Essen, nämlich 5 x am Tag, für den Körper überhaupt nicht gut sein. Er ist dann ja doch wieder andauernd mit der Verdauung beschäftigt.

Dann wird berichtet, dass dieses oder jenes Lebensmittel zu viel belastet ist mit Schadstoffen und Hormonen, man weiß manchmal wirklich nicht mehr, was nun richtig und was falsch ist. Richtig ist für mich auf jeden Fall, dass unser Körper sich auf alle Gegebenheiten einstellt. Wenn man dafür sorgt, alle Nährstoffe in einem guten Verhältnis zueinander aufzunehmen, kann man nicht so viel falsch machen. Die dritte Theorie aus wissenschaftlichen Berichten war, dass Kauen auch intelligenter macht. Ob dies stimmt, kann ich nicht mit Sicherheit sagen. Es spräche aber durchaus alles dafür, dies auszuprobieren und wenn man fest daran glaubt ist es letztendlich auch egal ob es wissenschaftlich zu belegen ist, dann hilft es ganz einfach.

Bewusst essen und die Nahrungsaufnahme genießen, das tut auch unserer Seele gut. Unsere Speisen schön dekoriert für das Auge aufzubereiten, das sollten wir uns ohnehin schon wert sein.

Lehnen Sie sich nach dem Essen genussvoll zurück und spüren Sie Ihrem Sättigungsgefühl nach. Wenn wir dies bewusst wahrnehmen ergibt das auch ein Gefühl von Zufriedenheit und Dankbarkeit. Wenn man in einer Lebenssituation ist,

die keinen Hunger und keinen Durst kennt, kann man sich glücklich schätzen. Aus den Erzählungen meiner Eltern, die zwei Kriege durchleben mussten, kann ich mir lebhaft vorstellen wie es ist, wenn man in hungrige Kinderaugen schauen muss und selbst nicht weiß, wie man den nächsten Tag überstehen soll. Seien wir froh und dankbar, dass uns solche Zeiten erspart geblieben sind.

Bei den Naturvölkern ist es noch üblich, den Tieren und Lebensmitteln sogar zu danken, dass sie jetzt dazu beitragen, den eigenen Körper zu stärken. Natürlich werden wir nicht vor den Supermarktregalen oder im Biomarkt stehen und dem Stück Fleisch oder anderen Lebensmitteln danken, das wäre wohl auch zu albern. Doch ein Wertschätzen für unsere Lebenssituation ist schon angebracht. Da bricht uns wahrlich kein Zacken aus der Krone.

Kehren wir ruhig auch mal ein paar Schritte zurück in die Welt unserer Urahnen und versetzen uns in diese Zeiten, in denen man sich ein Essen durch Jagen noch verdienen musste. Versetzen wir uns auch einmal in die Lage vieler Völker dieser Erde, die hungern und dursten, weil es zu wenig Nahrung und kein klares Wasser gibt, in diesen Erdteilen. Vielleicht erkennen wir dann auch den hohen Wert unseres Sättigungsgefühls und unserer reichlich vorhandenen Lebensmittel.

**Meditieren Sie:** Ich selbst meditiere um meine innere Ruhe zu finden. Ich meditiere auch, wenn ich ein gutes Essen genossen habe und den Genuss in meiner Seele ankommen lassen will.

Ich stelle mir vor, ich steige in einen tiefen Brunnen. Dann werde ich vor meinem geistigen Auge zu einem Adler, schwinge meine Flügel und schwebe in den Himmel zu einem langen Gleitflug. Dabei werden meine Glieder schwer und ich spüre, wie alle Spannung in meinem Körper nachlässt. Ich fühle mich wunderbar leicht und schwebe. Meist schlafe ich bei dieser Übung ein und wenn ich aufwache fühle ich mich ganz wunderbar entspannt.

Probieren Sie es aus und schaffen Sie sich dabei eine ruhige Atmosphäre zu Hause. In einem bequemen Sessel oder flach liegend auf dem Boden mit angenehmer ruhiger Begleitmusik ist es am allerbesten. Bei angespannten Lebenssituationen – zum Beispiel vor Prüfungen – werden Sie anschließend gut schlafen und ausgeruht ans Werk gehen können.

#### 4. Kapitel Motivation oder Wie gehe ich mit Rückschlägen um?

Die Motivation zum Abnehmen entsteht aus dem Wunsch das Normalgewicht zu erreichen. Natürlich kann es auch sein, dass durch ein großes Übergewicht Gesundheitsprobleme entstehen. Wer zum Beispiel eine künstliche Hüfte oder ein neues Kniegelenk hat, sollte kein großes Übergewicht haben, denn dadurch kann der Erhalt des künstlichen Gelenks Schaden nehmen.

Erinnern wir uns, Abnehmen ist Kopfsache! Setzen Sie sich also ein festes Ziel, dann schreiben Sie es auf und hängen es irgendwohin, wo Sie es andauern sehen müssen. Ganz besonders geeignet ist dafür der Kühlschrank, denn dort müssen Sie automatisch hin, wenn Sie essen möchten. Schieben Sie das Abnehmen nicht auf die lange Bank, Übergewicht belastet Ihre Gesundheit. Es gibt auch Thesen, dass Askese – also wenig essen und dünn sein – lebensverlängernd sein soll, doch das muss jeder für sich entscheiden. Jeder muss seinen ureigenen Richtpunkt finden. Die Motivation von jüngeren und älteren Menschen wird etwas unterschiedlich sein. Während jüngere Leute die Attraktivität auch für das andere Geschlecht in den Vordergrund stellen, ist es bei den Älteren meist die Gesundheit.

Den Antrieb zum Abnehmen kann man sich durch diese aufgelisteten Motive geben:

- ✓ Kaufen Sie so viele Pakete Mehl oder Zucker in Kilo, wie Sie abnehmen möchten und hängen sich diese Gewichte einmal eine Zeit lang um den Hals. Dieses Gewicht könnten Sie loswerden oder im Umkehrschluss so viel schleppen Sie im Moment noch zuviel mit sich herum. Wollen Sie das wirklich auch weiterhin akzeptieren?
- ✓ Setzen Sie sich ein Ziel und erzählen Sie einem Freund davon
- ✓ Setzen Sie sich keine unerreichbaren Ziele - das demotiviert
- ✓ Steigen Sie des Öfteren Treppen, denn wenn es schlecht geht, spornt dies auch an abzunehmen
- ✓ Wollen Sie gesund bleiben? Schlanke Menschen, das haben Wissenschaftler festgestellt, leben länger
- ✓ Möchten Sie beruflich vorankommen? Schlanke Menschen, ob zu Recht sei dahingestellt, haben es einfach leichter mit der Karriere
- ✓ Wollen Sie beim Sport mehr Energie? Mit weniger Kilos tun Sie sich einfach leichter
- ✓ Haben Sie Gelenkschmerzen? Dies muss nicht aus dem Übergewicht resultieren aber es könnte so sein.

✓ Möchten Sie das Schlaganfall- oder Herzinfarkttrisiko mindern?

Sie sehen, es gibt viele Möglichkeiten eine Motivation zur Gewichtsreduktion zu finden. Ob der Initiator emotionsgeladen ist oder rational ist dabei völlig egal. Wir Menschen brauchen ein Motiv und wir müssen unseren Vorteil sehen, wenn wir zum Handeln bereit sein sollen. Motive habe ich Ihnen nun einige geschildert. Natürlich könnten Ihre auch ganz woanders liegen, schreiben Sie es auf, Ihr Wunschziel. Die Konzentration auf dieses Ziel unterscheidet die Gewinner von den Verlierern. Stecken Sie Ihr Ziel nicht zu hoch, es sollte auf jeden Fall erreichbar sein.

Vor allem lassen Sie sich durch Rückschläge nicht demotivieren, das wäre sehr schade, denn Niederlagen können auch stark machen. Wir sind schließlich alle nur Menschen, diese Ziele sofort und perfekt umzusetzen wäre unmenschlich. Wenn Sie die mit Sicherheit kommende Niederlage erwarten, sind Sie auch nicht enttäuscht. Heißen Sie Ihre Unvollkommenheit einfach willkommen, legen Sie einen Entspannungstag ein und schauen Sie sich Ihren persönlichen Motivationszettel immer wieder an. Sollte Ihnen dieses „alte“ Motiv nicht ausreichen, fügen Sie einfach ein Neues hinzu.

Ich habe mir in den Anfängen meines Königsweges ein Bild gemalt – das Bild einer schlanken jungen Frau – so wollte ich werden. Das Ziel war nicht zu eng gesteckt, denn ich wollte das innerhalb eines Jahres erreichen. Nachdem ich es geschafft hatte, habe ich mir wieder ein Bild gemalt – das Bild einer alten schlanken Frau – und auf dieses Bild lebe ich nun seit Jahrzehnten hin. Mein Unterbewusstsein hat diese Bilder so fest gespeichert, heute kann ich schon nicht mehr anders.

„Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und malen Sie ebenfalls Ihr Wunschbild. Es muss nicht künstlerisch wertvoll sein, es reicht vollkommen, wenn Sie wissen was gemeint ist und wenn es Sie motiviert. Ansonsten schreiben Sie sich Ihr Ziel auf. Schieben Sie es nicht auf die lange Bank, tun Sie es doch **jetzt!**“

Die hat leicht reden werden Sie jetzt vielleicht denken, doch ganz ehrlich es ist nicht immer leicht, aber es ist machbar. Es ist deshalb machbar, weil ich es ganz einfach so will. Deshalb ist es in meinem Unterbewusstsein gespeichert und das ist wichtig. Auch Sie können sich immer wieder motivieren weiterzumachen und aus den Niederlagen zu lernen. Vorbilder können ebenfalls helfen, jedoch sollte man sich dafür nicht gerade ein Model aussuchen. Die Magersucht bei jungen Menschen ist eine ernst zu nehmende Krankheit und hat mit einer Motivation zum Abnehmen wahrlich nichts mehr zu tun.

Zum gesunden Leben gehört auch das regelmäßige Abschalten von den Alltagsorgen. Es ist sogar elementar wichtig, denn ohne eine gute Psyche, das ausgewogene Gleichgewicht zwischen Körper und Seele ist es schwer, eine Umstellung anzugehen. Es gibt heute sehr viele gute Methoden zur Entspannung. Die Asiaten machen es uns schon eine geraume Zeit vor. Sie sind übrigens auch die Völker, die noch nicht mit Übergewicht zu kämpfen haben. Die Gründe hierfür setzen sich aus vielen Puzzlesteinchen zusammen, einmal die entspannte Lebensweise,

eine gesunde und nicht zu üppige Ernährung und viel Bewegung. Das ist eigentlich genau das Ziel, das wir auch erreichen sollten.

Mit der Zeit verinnerlicht man den Königsweg, doch zu Anfang gehören ein bisschen Disziplin und Durchhaltevermögen dazu. Rechnen Sie damit, dass Sie in den ersten Jahren einige Rückfälle haben und auch immer wieder den inneren Schweinehund überwinden müssen. Vor allem aber seien Sie trotz aller Rückschläge gut zu sich selbst und bestrafen Sie sich nicht dafür, dass Sie auch kein Übermensch sind. Wir Menschen sind nun mal nicht perfekt. Die ganze Welt um uns herum ist nicht perfekt, wir müssen das auch nicht sein. Nach jedem Rückschlag besinnen Sie sich erneut auf Ihr Ziel. Holen Sie sich Ihre Notizen und arbeiten Sie weiter an Ihrem Ernährungsplan, denn nach Rückschlägen wird Ihnen vielleicht auch bewusst sein, dass Sie noch ein paar Speisen auf Ihrem Plan vergessen haben. Sammeln Sie möglichst alle Lieblingsspeisen. Wenn man eine gute Balance schafft zwischen Schlemmertagen, zum Beispiel, dem Verwöhntag und Maß haltenden Esstagen, kann nichts schief gehen. Der Körper pendelt sein Gewicht dann automatisch immer wieder ein.

**Fazit:** Rückschläge sind etwas ganz Normales, erwarten wir sie sind wir nicht enttäuscht von uns und wissen damit auch liebevoll umzugehen. Wenn der Motivationszettel mit unseren Zielen und Wünschen nicht mehr helfen kann, suchen wir uns neue Motive. Ruhe und Entspannung geben uns die innere Kraft weiterzumachen auf dem Königsweg!

## **5. Kapitel**

### **Tipps fürs Durchhalten**

Damit Sie dauerhaft schlank sein können, kann es hilfreich für Sie sein, die folgenden Tipps einmal zu lesen. Vielleicht können Sie für sich das eine oder andere annehmen.

Es sind wichtige Tipps um auf dem Königsweg erfolgreich zu sein.

Tipps zum Abnehmen:

- ✓ Wertvolle Grundregel: tauschen Sie fette, kalorienreiche Lebensmittel gegen gleichwertige magere aus. Zum Beispiel die Sahnetorte durch einen Obstkuchen.

- ✓ Für Heißhungerattacken immer gesunde Snacks im Kühlschrank oder im Vorratsraum bereithalten, das könnten Gemüsesticks, frisches Obst oder Trockenobst sein.
- ✓ Widerstehen Sie dem Essen aus Frust! Sorgen Sie dafür, dass Sie einen guten Ausgleich gegen Stress und Frust haben. Alles ist besser, als haufenweise Essen in sich hineinzustopfen ohne ein Hungergefühl. In diesem Moment hungert wahrscheinlich Ihre Seele – sorgen Sie für einen guten Ausgleich!
- ✓ Man kann dick werden mit Fertig-Diäten, denn das ist ein teurer Schwindel. Man kauft Diabetiker Produkte und denkt, man kann mehr essen doch das führt schnell zu Übergewicht. Nach den Fertig-Diäten wird außerdem das alte Essverhalten fortgesetzt. Man dreht sich also buchstäblich im Kreis.
- ✓ Dass Bewegung wichtig ist habe ich schon erwähnt, denn die aufgebauten Muskeln verdrängen das Fett am Körper.
- ✓ Den Verwöhntag nicht vergessen!
- ✓ Neuerdings habe ich noch einen wahren Gesundbrunnen entdeckt, das Singen! Singen tut der Seele ausgesprochen gut und es fördert die Konzentration. Das Gemeinschaftserlebnis im Chor möchte ich nicht mehr missen. Singen Sie, auch wenn Sie kein Talent dazu haben. Man kann auch für sich selbst aus voller Kehle singen und nachspüren, wie unser Gehirn durch den Gesang in Schwingungen kommt.
- ✓ Nehmen Sie kleinere Teller das vergrößert optisch die Portion!

Woher kommt der Jojo – Effekt? .....das werde ich immer wieder gefragt:  
 Der Stoffwechsel wird durch die ständigen strengen Diäten auf Sparflamme gesetzt. Unser Körper stellt sich umgehend auf eine „Notsituation“ ein. Dadurch wird er im gesunden, ständigen Fluss ständig ausgebremst. Der Körper beginnt wegen der vermeintlichen „Notsituation“ – namens Diät - mit einer Vorratshaltung. In Folge dessen wachsen die Fettzellen und dies ergibt den bekannten Jojo-Effekt.  
 Auch die Cellulite verschlimmert sich mit dem Jojo - Effekt, dies ist die bekannte Orangenhaut an den Beinen.

## **6. Kapitel**

### **Der Ernährungsplan**

Welchen Raum nimmt das Übergewicht in Ihrem Leben ein? Eine ganz wichtige Frage, um ihren eigenen Seelenzustand zu erkennen. Beantworten Sie sich diese

Frage ganz ehrlich. Wenn Sie sich nicht wohl fühlen, dann gehen Sie ihn sofort, den Königsweg. Denken Sie besser nicht an Diäten, wählen Sie eine vernünftige Ernährungsumstellung, denn das ist der dauerhafte Weg zur guten Figur. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihr Gewicht, damit Sie gleich gegensteuern können, wenn Sie merken, dass Ihr Vorhaben nicht nach Plan läuft. Für mich gibt es als Obergrenze mein Höchstgewicht. Wenn einmal das eine oder andere Kilo als Ausrutscher passiert, dann ist das schnell wieder weg.

<b>Mein Königsweg lautet: Für immer schlank sein!</b>
---

Ich habe einen ganz persönlichen Ernährungsplan zusammengestellt aus meinen eigenen Lieblingsspeisen. Diese Zusammenstellung erfolgte in der für mich richtigen Dosierung mit der Priorität auf gesunder Ernährung. Ich kann Ihnen diese sinnvolle Ernährungsumstellung wärmstens empfehlen.

Ganz praktisch funktioniert das so: Es ist wichtig, die eigenen Essgewohnheiten zu beobachten. Schreiben Sie einmal eine Woche lang alle Lebensmittel auf, die Sie einkaufen und verzehren. Mit der Zeit können Sie erkennen, welche Speisen Ihr Körper gut verarbeitet und was sich auf den Hüften ansetzt. Man entwickelt dadurch auch Sensibilität für den eignen Körper. Danach bearbeiten Sie Ihre Liste und tauschen Sie dabei ungesunde gegen gesunde Lebensmittel aus. In meinen Regeln zum Abnehmen habe ich dies schon erwähnt. Bitte berücksichtigen Sie auch den versteckten Zucker in vielen Limonaden und Fertigprodukten. Dies kann wegen der erhöhten Insulinausschüttung den Blutzuckerspiegel und das Hungergefühl erhöhen.

Dann sortieren Sie Ihre Liste unter folgende Rubriken:

<b>Gesundheit / Abnehmen</b>	<b>Übergewicht</b>
= fettarm	= Fett
= wenig Zucker	= VIEL ZUCKER
= Kohlenhydrate	= Weißmehl und Kuchen usw.
= Vitamine	= Fastfood und Konsorten
= Wasser und ungesüßter Tee	= gezuckerte Getränke

Diese Liste lässt sich beliebig fortsetzen .....

Es ist hinlänglich bekannt, dass die Flüssigkeitszufuhr von 1,5 - 2 l pro Tag empfohlen wird. Wenn unser Körper Durstgefühle signalisiert, haben wir schon etwas falsch gemacht. Soweit sollten Sie es nicht kommen lassen. Verteilen Sie sich die Trinkmenge über den Tag. Auch bei der Flüssigkeit sollten Sie auf die Beigaben achten! Wasser und ungesüßte Getränke sind besser, als gesüßte Getränke und Alkohol.

Idealerweise sollten in der Rubrik Gesundheit und Abnehmen viele Speisen stehen, die Sie mögen. Daraus können Sie nun Ihren persönlichen Ernährungsplan zusammenstellen. Wer auf Dauer versucht sich mit ungeliebten Speisen zu kasteien, der wird unweigerlich Schiffbruch erleiden! Sollte es Ihnen schwer fallen, diesen ersten Ernährungsplan zusammenzustellen, weil Sie sich mit den Nährwerten nicht so gut auskennen, dann holen Sie sich doch einfach Hilfe bei einer qualifizierten Ernährungsberatung.

Es gibt Erbfaktoren, mit denen wir uns ein Leben lang herumschlagen. Jeder Mensch muss für sich selbst herausfinden, wie viel Fett, Kohlenhydrate, Zucker und Eiweiß er

essen kann. Es darf auch mal eine Ess-Sünde sein, wenn man danach wieder auf die gesunde Ernährung einschwenkt. Das krankhafte Übergewicht ist äußerst selten. Wenn man ehrlich mit sich selbst ist, dann isst man entweder falsch, oder zuviel und hat dadurch zu viele Pfunde.

Fastfood und jederzeit ein Zugriff auf „un“- gesunde Ernährung sind nicht gerade hilfreich zur Gewichtsreduktion oder Kontrolle.

### **Was ist Fastfood?**

Der Modebegriff Fastfood heißt auf deutsch schnelles essen. Der Name besagt alles und ist eigentlich schon Programm. Unter dem Begriff Fastfood ordne ich nicht nur die berühmten Hamburger und die Pommes Frites, sondern auch die immer größer werdende Zahl von Fertiggerichten ein. Die Imbissbuden mit ihren Currywürsten gehören genauso dazu wie die Fertigpizza oder Konserven. Viele Menschen können heute nicht mehr kochen, doch das Beste und wertvollste, das wir unserem Körper geben können ist nun einmal eine natur belassene Nahrung und ein frisch zubereitetes Essen. Auch das schnelle Brötchen zwischendurch, womöglich noch im Laufen und in Eile herunter geschlungen gehört zum Fastfood. Es ist heute kein Problem mehr, zu jeder Tages- und Nachtzeit einen kleinen Snack zwischendurch zu sich zu nehmen.

Fertignahrung sollte man in der gesunden Ernährung grundsätzlich durch frische Lebensmittel ersetzen. Statt Ketchup wäre ein Tomatensalat, statt Dosenobst frisches Obst die bessere Wahl. Die frischen Lebensmittel haben mehr Vitamine und weder Zucker noch Geschmacksverstärker. Naturbelassen, vielleicht auch Bio ist einfach besser für unsere Gesundheit. In der Eile oder aus Unkenntnis greifen viele Menschen zu Fertiggerichten. Die Lebensmittelhersteller verkaufen Fertiggerichte jeder Art mit blumigen Sprüchen und Gesundheitsversprechen. Eine vitalstoffreiche Ernährung ist jedoch unbedingt mit frischen Lebensmitteln auch frisch zubereitet. Mit einer ausgewogenen Kost erhält Ihr Körper alle Vitamine, die er benötigt. Zusätzlich industriell gefertigte Vitaminzusätze zu schlucken ist völlig überflüssig.

## **7. Kapitel Gesunde Ernährung / Ernährungskunde**

Es ist ratsam, dauerhaft auf eine gesunde Ernährung zu achten. Falls Sie dies noch nicht tun wäre es gut für Ihre Gesundheit, wenn Sie sofort damit anfangen.

Damit Sie sich die gesunde Ernährung verinnerlichen können, ist es auch wichtig die Grundlagen der Ernährungslehre zu kennen. In den Supermärkten finden wir zwar ein reichhaltiges Angebot an Lebensmitteln, doch welche sind wertvoll und welche wertlos? Auch im Kapitel Ernährungskunde habe ich noch Informationen zu den Lebensmittelinhalten. Viele Menschen haben die elementaren Dinge verlernt. Beschäftigen Sie sich ab sofort wieder mit der Lebensmittelkunde und Sie werden erkennen, welchen Nutzen Sie daraus ziehen können.

Mein Königsweg zeigt Ihnen die ersten Schritte – alle weiteren müssen Sie gehen. Ihrer Gesundheit zuliebe gebe ich Ihnen den Tipp: Tun Sie es jetzt und Sie werden ein gesünderes und lustvolleres Leben haben!



Die für mich wertvollsten, gesunden Lebensmittel:

**Der Apfel** gehört zum gesündesten, was wir essen können: Er ist prall gefüllt mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Enzymen und weiteren bioaktiven Stoffen. Die Inhaltsstoffe sind reich an Vitamin C, Kalium Magnesium, Folsäure und Vitamin A. Diese Inhaltsstoffe hemmen auch die freien Radikale in der Haut, das erhält die Haut frisch und jung. Außerdem mindern sie auch das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Der Ballaststoff Pektin fördert eine gute Verdauung und senkt den Cholesterinspiegel. Selbst eine Krebsvorsorgewirkung haben die Wissenschaftler gefunden.

Tipps: Die wertvollen Inhaltsstoffe sind unter der Schale. Essen Sie Äpfel deshalb unbedingt mit der Schale. Falls Sie kein Bio-Obst kaufen, bitte vor dem Essen den Apfel unbedingt gut abwaschen und gründlich abreiben.

**Die Artischocken** enthalten Cynarin, es ist nachgewiesen, dass Cynarin den Cholesterinspiegel senkt. Dazu kommt ein hoher Gehalt an Glutathion dieser Inhaltsstoff schützt die Leber und hilft mit, den Körper zu entgiften.

**Bananen** sind gut für starke Nerven. Sie enthalten Vitamin B6, Magnesium und „gute“ Kohlenhydrate. Diese Kombination fördert die Produktion des Wohlfühl-Bereiches Serotonin im Gehirn. Beim Sport sind Bananen besonders wertvoll, sie geben schnelle Energie. Außerdem haben sie eine geschickte Verpackung und man kann sie gut transportieren beim Training.

**Brokkoli** bekämpft Zell schädigende Sauerstoffradikale. Dies ist mir als Fachkosmetikerin besonders wichtig. Diese Stoffe kommen nämlich der Gesundheit unserer Haut zugute. Brokkoli hat außerdem viel Vitamin C + K, Folsäure, Kalium, Kalzium, Zink und Eisen. Dieser Mix regt die Entgiftungsprozesse im Körper an und entschlackt den Darm.

**Erdnüsse** haben einen hohen Eiweiß- und Fettgehalt. Das Fett besteht hauptsächlich aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie sind deshalb in der gesunden Ernährung „gute“ Kohlenhydrate. Diese Fettsäuren sind zudem cholesterinfrei. Des Weiteren unterstützt die ebenfalls enthaltene Linolsäure unser Herz. Dies alles gilt jedoch nur für die frischen Erdnüsse. Geröstete und gesalzene Erdnüsse sind kalorienhaltig und eher minderwertig.

**Fenchel** enthält eine große Menge Vitamin A + C, Folsäure, Eisen, Kalium, Kalzium und Carotinoide. Es hat zwei Mal so viel Vitamin C wie Südfrüchte und den höchsten Eisengehalt aller Gemüsesorten.

**Grünkohl**, dieses Kraftpaket gibt dem Körper viel Kalzium, die Vitamine B, C + K und Eisen und ist sehr kalorienarm. Ascorbigen, wird erst durch Kochen gespalten und dadurch kann sich ein Vitamin C entwickeln. Grünkohl gilt als bester natürlicher Helfer gegen die gefürchtete Osteoporose und hilft auch unserer Verdauung.

**Haferflocken** sorgen für einen guten Start in den Tag. Sie sind ein Helfer für Leistungen unseres Körpers und die Konzentration. Die „guten“ Kohlenhydrate senken den Cholesterinspiegel und schützen zusätzlich den Darm. Das Vitamin B1 in

Haferflocken stärkt das Gehirn und Magnesium fördert die Muskelleistung und verhindert Muskelschmerzen.

**Hering** ist der beliebteste deutsche Speisefisch. Das sollte auch so bleiben, denn er liefert die Herz schützenden Omega-3-Fettsäuren. Außerdem enthält er, wie viele Fische, das Schilddrüsen unterstützende Jod. Eine gute Abwehr gegen Krankheiten ist durch die wertvollen Inhaltsstoffe im Hering ebenfalls gewährleistet, das sind: Selen, Zink und Vitamin E.

**Ingwer**, die Wurzel der Asiaten, hat anregende Eigenschaften. Sie ist ein gutes Mittel gegen Verdauungsbeschwerden und hilft gegen Blähungen. Eine der Hauptsubstanzen ist Gingerol. Gingerol hat eine Aspirin-ähnliche Wirkung auf unser Gehirn. Ingwer hilft also bei Kopfschmerzen, und macht das Blut flüssig. Ingwer hilft auch gegen Reiseübelkeit. Vor Flugreisen bin ich immer mit Ingwerbonbons gewappnet. Eine halbe Stunde vor dem Start und der Landung genügt mir ein Bonbon und ich habe keinerlei Probleme beim Fliegen.

**Karotten** enthalten viel Beta-Karotin. Das Karotin, dies ist bekannt, hält die Augen gesund. Auch die Blutgefäße profitieren vom Karotin. Es schützt vor freien Radikalen und hat reichlich „gute“ Ballaststoffe.

Tipp: Nur durch leichtes Dünsten wird das wertvolle Beta-Karotin gelöst.

**Kartoffeln** sind wirkliche Kraftpakete. Sie enthalten wichtige Mineralien und Spurenelemente und reichlich „gute“ Kohlenhydrate“. Sie sind Kalorien arm und gute Sattmacher. Auch Vitamin C liefert die Super Knolle.

**Linsen** sind ausgesprochen reich an Eiweiß und Kohlenhydraten. Auch „gute“ Ballaststoffe und Mineralien, Kalium, Magnesium, Eisen und Zink sind vorhanden, sie stärken die Abwehrkräfte.

**Olivenöl** denn Fett ist noch lange nicht gleich Fett. Die einfach ungesättigten Fettsäuren im wertvollen, **kalt gepressten** Olivenöl sind das Gesundheitsexir der mediterranen Küche. Olivenöl sollte möglichst Naturbelassen bleiben dann enthält es viel von dem guten HDL – Cholesterin.. Es beinhaltet außerdem noch Vitamin E und wirkt insgesamt der Arterienverkalkung entgegen.

Tipp: Man sollte unbedingt kalt gepresstes Öl verwenden, denn das ist die beste Qualität.

Zu diesen Lebensmitteln gehören auch noch Milchprodukte, die Hagebutte, Kefir, Knoblauch, Paprika, Sesam und Zwiebeln sowie alle Natur belassenen Getreidesorten und Öle.

Fazit: Wenn Sie mich auf meinem Königsweg begleiten möchten, können Sie das Übergewicht und die damit verbundenen Gesundheitsprobleme dauerhaft vergessen. Konzentrieren Sie sich mental auf Ihr Wohlfühlgewicht und gesunde Speisen! Wenn Sie Ihr Ziel ernsthaft erreichen wollen, dann schaffen Sie das auch.

## **Verdauung**

Abnehmen und eine gesunde Kost mit viel Salat, Gemüse und Obst, das passt prima zusammen. Vitamine und die richtigen Kohlenhydrate sind auch für unseren Darm wichtig. Achten Sie also ganz besonders auf eine gute Verdauung. Wenn unser

Körper mit Verstopfung reagiert, signalisiert er oft auch ein falsches Ess- oder Trinkverhalten.

Goldene Regeln für die gute **Verdauung**:

- ✓ Täglich ausreichend viel Wasser oder ungesüßten Tee trinken
- ✓ Machen Sie Erledigungen zu Fuß oder mit dem Rad
- ✓ Zur natürlichen Unterstützung der Verdauung hilft auch Leinsamen
- ✓ Meiden Sie Übergewicht
- ✓ Fasten putzt den Darm
- ✓ Gönnen Sie sich hin und wieder eine Wasser – Kur
- ✓ Langsam essen und gut kauen
- ✓ Eine gute Portion Kohlenhydrate und Vollkorn-Produkte essen
- ✓ Gönnen Sie Ihrem Körper auch Ruhezeiten

Von künstlichen Verdauungshilfen sollte man sich nicht verleiten lassen, das schadet der Gesundheit und hilft auf Dauer überhaupt nicht. Ich möchte Ihnen auch erklären, warum dies nicht gut ist. Verdauungshilfen machen unseren Darm enorm träge und er arbeitet in Zukunft wegen der künstlichen Hilfe auf Sparflamme oder vielleicht irgendwann auch überhaupt nicht mehr. Was sagt uns der gesunde Menschenverstand? Das kann nicht gesund und sinnvoll sein.

Fazit: Eine gute Verdauung ist wichtig für den gesamten Organismus. Im Gegenzug zeigt uns die schlechte Verdauung, dass wir etwas Wichtiges übersehen haben müssen.

## 8. Kapitel

### **Ernährungskunde:**

Eiweiß kräftigt die Muskeln, Kohlenhydrate sorgen für eine gute Verdauung und Vitamine erhalten die Gesundheit. Um Ihnen einen Überblick zu verschaffen, habe ich einige Lebensmittel in diese Kategorien geordnet.

## 1. Eiweiß

Eiweiß ist wichtig für die Muskeln  
Lieferanten sind:

- ✓ **Fisch** und Meeresfrüchte. Fisch enthält außer Eiweiß auch Omega-3-Fettsäuren das ist wirksam gegen Darmerkrankungen. Im Ernährungsplan sollte 1 – 2 x in der Woche Fisch stehen.
- ✓ **Eier** sollten in Maßen gegessen werden, wegen dem Cholesterin.
- ✓ **Fleisch**
- ✓ **Soja** der Eiweißlieferant der Asiaten und der Vegetarier
- ✓ **Milch** und
- ✓ **Milchprodukte** Sämtliche Milchprodukte sind auch für die Verdauung und den Stoffwechsel gut.
- ✓ **Käse**
- ✓ **Früchte**, sie sind für die Gesundheit wertvoll. Sie enthalten auch Ballaststoffe für die Verdauung und zusätzlich viele Vitamine.
- ✓ **Nüsse** enthalten Eiweiß aber auch Fett deshalb Vorsicht! Nüsse nur in Maßen essen.

## 2. Vitamine

Bei Diäten kommt es oft zu Vitaminmangel, unserer Gesundheit zuliebe müssen wir jedoch unbedingt auf ausreichende Vitamine in unserer Nahrung achten.

Die wichtigsten **Vitamine**:

Vitamin A für Hautgesundheit und Verdauung  
Enthalten in  
Fisch, Eigelb, Butter und Innereien, Salat Obst und Gemüse

Vitamin B6 für Herz und Kreislauf  
Liefen  
Fisch, Geflügel, Kartoffeln und Bananen

Vitamin B12 für Herz und Kreislauf  
Essen wir mit  
Innereien, Fisch, Austern, Eiern, Fleisch und Käse, Hefe und Sauerkraut

Vitamin C für die Zell – Gesundheit und gegen Erkältungen  
Durch den Genuss von  
Zitrusfrüchten und –Säften, Brokkoli, grünes Blattgemüse rote Paprika, Erdbeeren und Kiwis

Vitamin D erhält die Knochen gesund  
Ist reichlich vorhanden in  
fettem Fisch und Eigelb

Vitamin E wichtig für Herz und Haut

Vitamin E ist in:

Weizenkeimen, Weizenkeimöl, Pflanzenölen, Nüssen (Achtung Fett!), grünem Blattgemüse und Vollkornprodukten

Vitamin K hilft den Knochen und ist gut für das Blut

Vitamin K ist im

Grünkohl, Mangold, grünen Blattgemüse, Brokkoli, Frühlingszwiebeln und Rosenkohl

### 3. Fett

Auch in einer gesunden Ernährung sind versteckte Fette in den Lebensmitteln enthalten. Nüsse und Fisch haben viel Fett, deshalb achten Sie beim Abnehmen bitte darauf, nur kleine Mengen davon zu essen. Es ist generell wichtig, den Fettanteil in den Lebensmitteln zu kennen, damit wir auch zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren unterscheiden können. Wenn man sich bei der Planung zur Ernährungsumstellung mit dem Fettgehalt der Lebensmittel nicht auskennt, hilft vielleicht auch eine Lebensmitteltabelle. Es gibt einige Lebensmittel mit gesättigten Fetten und wenn wir davon zuviel essen, kann das zu Übergewicht führen. Mit der Antifettpropaganda verdiente die Nahrungsmittelindustrie in den letzten Jahrzehnten viel Geld. Es ist ein offenes Geheimnis: Fett und Zucker machen dick. Da erzähle ich Ihnen sicherlich nichts Neues. Übergewicht kommt allerdings auch oft von zu großen Portionen.

Tipps zum Fett sparen:

- ✓ Schokolade und Süßigkeiten nur ganz selten
- ✓ Fettarme Milch kaufen
- ✓ Sahnesoßen mit fettarmer Milch strecken
- ✓ Meiden Sie beim Einkaufen gezielt fetthaltige Produkte. Was Sie nicht einkaufen, landet auch nicht auf Ihren Hüften
- ✓ Obst hat eine gute Fettbilanz
- ✓ Gemüse als Rohkost oder gedünstet ohne Fett
- ✓ Reis hat kaum Fett

### 4. Kohlenhydrate

Vollkornbrot, Obst und Gemüse liefern unserem Körper nicht nur die notwendigen Vitamine und Mineralstoffe, sie enthalten auch Ballaststoffe und diese quellen im Darm.

Wenn der Magen durch die hohe Ballaststoffdichte ein Sättigungsgefühl signalisiert, können wir **ohne Hungergefühle** abnehmen.

Der Name Ballaststoffe ist sehr irreführend, denn sie sind kein überflüssiger Ballast, sondern sie regen die Darmtätigkeit an und fördern die Gesundheit. Wenn Magen- Darm- Erkrankungen diagnostiziert werden, geht dies fast immer mit einem Mangel an Kohlenhydraten einher. Auch aus diesem Grund ist es außerordentlich wichtig, auf eine ausreichende Zufuhr zu achten. Minderwertige

Kohlenhydrate hingegen werden in Fettdepots umgewandelt und das wäre zum Abnehmen kontraproduktiv.

Kohlenhydrate halten gesund und schlank, denn

- sie vergrößern das Volumen des Darminhalts
- sie regen das Wachstum von wichtigen Bakterienstämmen im Darm an
- sie stecken in wertvollen Lebensmitteln,
- sie senken unseren Cholesterinspiegel
- sie machen lange satt

Kohlenhydrate sind aber auch im Zucker und der macht leider dick. Alles was unser Körper nicht sofort zur Fettverbrennung braucht, wandelt er in Fett Pölsterchen um. Außerdem bekommen wir durch die „falschen“ Kohlenhydrate Heißhunger Attacken. Zucker gefährdet den Blutzuckerspiegel, er kann sich bei einem bestimmten Personenkreis auch lebensgefährlich erhöhen. Man sollte den Zucker jedoch nicht in Bausch und Bogen verdammen, er ist auch ein Energielieferant. Vom Sport wissen wir, dass Traubenzucker sofort ins Blut geht und schnelle Energie liefert. Diabetiker müssen aus diesem Grund allerdings Zucker meiden. In vielen Getränken sind Kohlenhydrate in Form von Zucker enthalten, jedoch für Laien oft nicht eindeutig als Inhaltsstoff angegeben. Hinter vielen Namen und Inhaltsangaben verbirgt sich ein Zuckerstoff. Statt industriell gefertigtem Weiß-Zucker ist es besser, natürliche Kohlenhydrate zu sich nehmen. Fastfood, Industrie - Zucker oder weiße Mehle sind im Grunde genommen leere, nährstofflose Magenfüllmittel. Außer unnötigen Kalorien kann der Körper hier nichts für sich gewinnen.

Zucker gibt es in verschiedener Form:

- Einfachzucker, dies sind Fruchtzucker und Traubenzucker
- Zweifachzucker, ist enthalten in Malz-, Milch- und Haushaltszucker
- Vielfachzucker, er kommt vor in pflanzlicher und tierischer Stärke

„Gute“ Kohlenhydrate sind in:

- ✓ frischem Gemüse
- ✓ Kartoffeln
- ✓ Vollwert - Nudeln
- ✓ Natur - Reis
- ✓ Vollkorn - Brot
- ✓ vor allem in sämtlichen Vollkornprodukten!

Die Kohlenhydrate waren eine Zeitlang völlig zu unrecht in Verruf als Dickmacher geraten. Doch wie bei allen Dingen im Leben: Die richtige Mischung macht` s und die richtige Menge sowieso.

## 9. Kapitel

### Kuren

Die hier beschriebenen Kuren habe ich selbst ausprobiert und kann Sie Ihnen deshalb auch empfehlen. Zur Trennkost, die zwar bekannt und bei einigen Menschen auch beliebt ist, habe ich einige kritische Anmerkungen.

Meine Lieblings-Kur ist die **Wasser-Kur**. Wir Menschen bestehen zu einem großen Teil aus Wasser und können ohne Flüssigkeit auch nicht lange überleben. Bade- und Trink-Kuren gab es schon im Mittelalter. Diese Kuren lassen sich auch gut mit dem Fasten verbinden.

Sebastian Kneipp ist wohl der bekannteste Vertreter der Wassertherapie mit dem Wassertreten, das gut ist für Kreislauf und Stoffwechsel. Es gibt ein reiches Angebot in preislich ganz unterschiedlichen Hotelkategorien zur Kneipp-Kur. Außerdem bieten heute viele moderne Bäder auch die Möglichkeit Kneippsche Wechselbäder anzuwenden.

### Die Thalasso-Kur

Das hat mit dem Meer, also mit Salz und Algen zu tun. Meerwasser ist besonders reich an Mineralien. Das dient nicht nur der Schönheit, sondern auch dem Stoffwechsel. Auch für die heimische Badewanne gibt es Badezusätze mit Meersalz und Mineralien. Dies wäre auch gut geeignet für den Verwöhntag. Sämtliche Mittel kann man in der Apotheke, im Reformhaus oder über spezielle Firmen beziehen. Auch in Hotels gibt es Angebote zu dieser Kur.

Der Vorteil bei der Wasserkur ist, dass unsere Haut weniger austrocknet durch die vermehrte Wasserzufuhr und ein frisches Aussehen ist gut für die Psyche. Unser Stoffwechsel freut sich, denn wir nehmen mit Wasser viele Mineralien zu uns.

Tipps zur Wasserkur:

das ist gut für:

- |                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| ○ Regelmäßig Schwimmen       | Fitness für den Körper         |
| ○ Kalt- Warme - Wechselgüsse | Stoffwechsel, Abwehrkräfte     |
| ○ Heil Fasten                | Stoffwechsel und Entschlackung |

### Fasten (auch Heil Fasten genannt)

Das Heil - Fasten zum Entschlacken ist wichtig für die Verdauung und den Stoffwechsel. Die Kur dauert zwischen 8 und 18 Tagen. Ich achte schon vorher auf meine Fitness, damit mein Kreislauf nicht verrückt spielt. Wie oft Sie das Fasten einlegen möchten, hängt ganz von Ihrem eigenen Wohlbefinden und Ihrem Gesundheitszustand ab.

Zum Abnehmen eignet sich diese Kur nur bedingt aber zum Entschlacken des Darms finde ich sie wichtig. Aufpassen sollte man, dass kein Vitamin- und Mineralien-Mangel auftritt. Wer das noch nie gemacht hat, dem rate ich vorher zum Arzt zu gehen. Während dieser Fastenzeit wird nur getrunken. Vitamine kann man in Form von Fruchtsäften zu sich nehmen. Man könnte in dieser Zeit auch eine Kohlsuppe kochen, sollte allerdings den Kohl vor dem Essen herausnehmen. Die ersten drei

Tage sind der Weg durch die Wüste. Diese Hungerphase ist danach vorbei und bei einigen Kuren war ich sehr kreativ ☺ und regelrecht euphorisch. Mein Geist triumphtierte über die Gelüste des Körpers. Entspannungsübungen in dieser Zeit sind etwas ganz besonders Schönes, denn man ist so ganz bei sich und mit sich selbst beschäftigt.

Sie können diese Zeit auch für die Einstimmung auf eine Ernährungsumstellung nutzen. Jetzt kann man in Ruhe seinen eigenen Ernährungsplan erstellen für die Zeit danach. Ich habe mit Vorliebe Kochbücher gelesen, so verrückt das klingt, es ist wirklich wahr. Man kann sich tatsächlich während der Kur mit Ernährung beschäftigen und die eigenen „Lieblingsspeisen“ in aller Ruhe sortieren und zusammenstellen. Nach der Fastenkur kommt das Fasten brechen. Das geht am Besten mit einer Kartoffel und auch Tage danach sollte man nur den Magen schonende Ernährung zu sich nehmen. Die normalen Essgewohnheiten werden nur langsam wieder aufgenommen, sonst ist der Magen überfordert.

### **Trennkost**

Dies ist eine Diät von William Howard Hay. Die Basis dieser Diät ist, dass eiweißhaltige und kohlenhydrathaltige Lebensmittel nicht gleichzeitig bei einer Mahlzeit gegessen werden. Hülsenfrüchte sind nicht erlaubt, denn sie enthalten Eiweiß und Kohlenhydrate. Es wundert mich, dass Lebensmittel bei der Trennkost erlaubt sind, bei denen dies auch der Fall ist z.B. Kartoffeln.

Bei der Trennkost nach Hay sollten zu

- 80 Prozent Basen wie Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Salat, Nüsse und zu
- 20 Prozent Eiweiß, dies sind Fisch, Fleisch Milchprodukte, Weißmehl und Zucker gegessen werden.
- Zusätzlich sind neutrale Lebensmittel, wie Butter und kalt gepresste Öle, bei der Trennkost erlaubt.

Zwischen den Mahlzeiten sollten Pausen von drei bis vier Stunden liegen. Kalorien, Fett – und Nahrungsmenge werden bei der Trennkost nicht gezählt.

Ein Ernährungsplan für die Trennkost wird mit Hilfe spezieller Tabellen aufgestellt. Diese Diätform rät häufig zu vegetarischen Produkten, der Fettanteil ist hier gering.

Die Ernährung nach diesem Schema halte ich persönlich allerdings für fragwürdig. Ich sage Ihnen auch warum, die Nahrung wird auf eine nicht natürliche Weise getrennt, so dass Sie dieses Esskonzept auf Dauer nicht in Ihr Leben einbauen können. Das ist aber genau das Grundprinzip meines Königsweges.

### **Kohluppe**

Wenn die Waage, auch das kommt vor, in Richtung zu viel Gewicht zeigt, koche ich eine Kohluppe und mache einen Trink- und Suppentag. Wenn Sie dies nutzen möchten zum Abnehmen, ist diese Methode nur für wenige Pfunde ratsam. Die Kohluppe enthält zwar Kohlenhydrate, aber wenig Vitamine. Die Kohluppe als Fertigprodukt enthält oft Geschmacksverstärker und weitere Zusätze, von denen ich persönlich nicht begeistert bin. Wenn man die Kohluppe zum Abnehmen mehr als einen Tag isst, dann sollte man zusätzlich auf die Vitamine achten. Wer Kohlsuppen nicht mag oder die Blähungen scheut, kann auch durch Fasten entschlacken.

**Grundrezept meiner Kohluppe:**



Zutaten für 1 1/2 Liter Suppe (ca. 6 Portionen):

500 g Wirsingkohl  
 300 g Staudensellerie  
 250 g Möhren  
 3 Zehen Knoblauch  
 1-2 TL Kümmel  
 frische Kräuter z. B. Thymian und Liebstöckel nach Geschmack  
 1 1/2 l Gemüsebrühe  
 1 Stück frischen Ingwer  
 2 EL kalt gepresstes Olivenöl  
 1 scharfe rote Paprikaschote  
 4 EL Tamari (aus dem Reformhaus)

Das Gemüse putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch und den Paprika fein hacken. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem weiten Topf das Gemüse in Öl andünsten. Die Brühe, den Kümmel und die frischen, gehackten Kräuter zufügen und die Suppe ca. 30 Minuten garen. Nach dem Kochen den Tamari zufügen. Abschmecken.

Kohlsuppe - 1. Variante:

Man kann auch 15 - 20 g getrocknete Mu-Err - Pilze oder Shitake – Pilze (als Energie- und Mineralienquelle) mit reichlich kochendem Wasser übergießen und 20 Minuten stehen lassen. Das Wasser abgießen, die Pilze säubern und klein schneiden. Vor dem Dünsten zu dem Gemüse geben.

Kohlsuppe 2. Variante:

1 große Tasse getrocknete Bohnen am Abend vorher einweichen. Nach 12 Stunden das Wasser abgießen und die Bohnen mit frischem Wasser ansetzen. Kochen bis sie weich sind. Mit der Flüssigkeit zu der fertigen Suppe geben.

Die Kohlsuppe ist ein Energiespender und dient zum Entschlacken. Man kann mit einer kurzen Kohlesuppen – Diät ein paar lästige Pfunde loswerden. In der kalten Jahreszeit schützt diese Suppe auch vor Erkältungen.

Meine Zusammenfassung zu den Kuren:

- ✓ Die Kohlsuppe nur kurzzeitig anwenden zum Entschlacken und um vielleicht das eine oder andere Pfund mal abzuspecken.
- ✓ Nach jeder Kur ganz schnell wieder zum Königsweg zurückkehren.
- ✓ Die Trennkost halte ich persönlich zum Abnehmen und Entschlacken für ungeeignet. Es gibt zwar viele Leute, die gerne Trennkost Diäten machen, ich gehöre definitiv nicht dazu.
- ✓ Die Wasserkur und das Fasten sind zum Entschlacken eine weitere gute Möglichkeit.

## 10. Kapitel

### Diätplan / Diätrezepte /Ernährungsberatung

Diätpläne können Sie mit der Zusammenstellung einer gesunden Ernährung vergessen. Diäten sind allenfalls für den Einstieg zum Abnehmen geeignet. Für Ungeduldige geht das Gewichtsreduzieren mit einer Diät schneller.

Ich bin jedoch von meiner dauerhaften Ernährungsumstellung einfach überzeugt! Mit **meinem Königsweg** habe ich das Übergewicht viele Jahrzehnte erfolgreich verhindert.

**Diät-Rezepte gibt es wohl hunderte aber nur einen Königsweg!**

Unser Körper muss sich bei Diäten permanent umstellen von Notzeiten auf Schlemmerzeiten und das wirbelt ihn total durcheinander. Man kann sich dies ungefähr so vorstellen, als ob Sie heute extrem sparen müssten und sich nichts leisten können und morgen dann im Luxus schwelgen und alles im Überfluss haben. Noch dazu funktioniert unser Körper so, dass er nach Notzeiten sämtliche Nährstoffe in den Fettzellen einlagert, die er kriegen kann, damit er für die nächste Attacke gerüstet ist. Sie erreichen also mit dem ständigen Hin und Her genau das Gegenteil von dem, was Sie wollten.

Eine **Ernährungsberatung** kann Ihnen anfangs bei der Umstellung helfen. Für diese Beratung stehen entweder Fachkräfte, die Ernährungskunde studiert haben, wie Diplom-Ernährungswissenschaftler, oder auch Diätassistenten und Diätküchenleiter zur Verfügung. Fragen Sie vor der Ernährungsberatung nach der Berufserfahrung. Ich empfehle Ihnen, auch bei der Krankenkasse nachzufragen, ob diese Ernährungsberatung eventuell bezahlt wird. Auf jeden Fall ist es gut, mit einem festen Ziel dort hinzugehen. Gemeinsam können Sie bei der Ernährungsberatung einen auf Sie zugeschnittenen Ernährungsplan erstellen. Dabei wird auch auf ganz persönliche Dinge eingegangen. Diese wären Ihr Gewichtsziel, ob Sie eine gute oder schlechte Verdauung haben, eventuelle Stoffwechsel – Probleme usw. Dies sind wichtige Anhaltspunkte für Sie und den Berater. Erfahrungen aus früheren Diäten sind wahrscheinlich auch interessant in so einem Gespräch.

Last but not least: Vergessen Sie nicht,  
sich für erreichte Ziele auch zu belohnen!

Es darf zwischendurch ruhig auch mal ein Stück Ihrer Lieblingstorte oder auch mal Fast - Food genossen werden. Ich lege regelmäßig einen festen Verwöhntag ein. An diesem Tag vergesse ich alle guten Vorsätze und lasse einfach mal die Seele baumeln. Dann genieße ich was mir in den Sinn kommt, denn schließlich ist auch das wichtig für unsere Seele. Wer sich ständig kasteit und immer nur über Gewicht, Ernährung und Sport nachdenkt, der verliert die Lust am Genießen. Ich habe mit den Jahrzehnten festgestellt, wie sehr ich meinen Königsweg schon verinnerlichen konnte. Selbst am Verwöhntag hatte ich Lust auf knackige Salate, auf frische Gemüse und einen leckere frischen Obstsalat. Gerade dann war es mir wichtig, eine schöne Radtour mit meinem Mann zu genießen und 50 – 60 km Bergauf und Bergab zu fahren. Wenn man über die Jahre hin weg erlebt, wie schön es ist in einem schlanken Körper zu leben, möchte man dieses Gefühl auch nie mehr missen. Der Erfolg gibt den Menschen Kraft, Motivation.

**11. Kapitel  
Sport und Fettverbrennung**









Bewegung, das ist eine der drei Säulen meines Königsweges. Wir sind zur Bewegung geboren und unserer Gesundheit zuliebe sollten wir unsere Trägheit auch regelmäßig überwinden. Wobei mir das Wörtchen regelmäßig super wichtig ist, deshalb bauen Sie dies in Ihren Alltag ein. Der Spaß an der Bewegung sollte die Grundlage sein, es muss ja nicht gleich in Leistungssport ausarten. Wer es gewöhnt ist, täglich abwechslungsreiche Sportarten in den Tagesablauf einzubauen, mag es mit der Zeit auch nicht mehr missen. Auch hier gilt der Leitsatz des Königsweges: Suchen Sie sich die Bewegung aus, die zu Ihnen passt. Sich zu kasteien macht auch hier nicht viel Sinn, denn ansonsten wird man bald das Handtuch werfen. Sie werden den „inneren Schweinehund“ nur überwinden, wenn Ihnen Ihr Aktiv-Programm liegt. Ansonsten holen Sie sich Frust und das ist eine Motivationsbremse erster Güte.

Seinen Körper immer wieder zu fordern, aktiviert auch Glücks-Hormone, und das tut wiederum der Seele gut. Ein Bekannter sagte zu uns: „Eure Radtouren sind die reinsten Schlemmertouren“ und Recht hat er. Ein schönes Ziel und ein leckeres Essen, das am Schluss winkt, ist für uns Motivation pur. Es beflügelt uns zu Höchstleistungen und danach kann man seinem Körper für die Arbeit, die er geleistet hat, ja auch eine Belohnung gönnen. So wird eine anstrengende Leistung zur Wellness – Tour. Wenn der Spaß an der Bewegung gegeben ist, wird die Lust auf immer wieder neue Aktivitäten hinzukommen.

Sport sorgt für eine gute Fettverbrennung. Im Fitness – Training bauen wir Muskeln auf und Fett ab und mit weniger Pfunden ist das Training auch gleich viel leichter. Die meisten Menschen üben viel zu viele sitzende Tätigkeiten aus. Eine gute Fettverbrennungsbilanz erreichen wir nur durch einen regelmäßigen Ausgleich. Die Gewichtsreduktion ist also noch ein zusätzlicher Nebeneffekt und alles zusammen sorgt für ein gutes Lebensgefühl.

Ein Bewegungsmangel hingegen rächt sich früher oder später. Viele Krankheiten resultieren daraus zum Beispiel Herz- und Kreislauferkrankungen, Gelenkbeschwerden, Rückenschmerzen und auch Diabetes.

Tipps für den Alltag:

-  Meiden Sie Lifts und Rolltreppen, denn Treppen laufen ist gut für die Gesundheit!
-  Die richtige Atmung ist wichtig für den Muskelaufbau
-  Wassergymnastik ist ein Gelenk schonendes Muskeltraining
-  Fahrrad fahren kann man auch bei Übergewicht und in jedem Alter
-  Regelmäßig spazieren gehen, lassen Sie das Auto öfter mal in der Garage!
-  Gymnastik ist auch ein Abnehm – Turbo
-  Das Fitness Studio für den Winter
-  oder den Ergometer für zu Hause anschaffen

Abnehmen mit Joggen

Früher war es für das Überleben wichtig zu laufen, denn es war für die Nahrungsbeschaffung notwendig. Dies hat sich heute überholt, der moderne Mensch

joggt im Fitnessstudio auf dem Laufband oder in der freien Natur. Zum Abnehmen ist Joggen, wie jede andere Sportart auch, bestens geeignet. Das Joggen ist allerdings am Besten für schlanke Menschen eignet. Es ist eine eher Gelenk belastende Sportart und deshalb ist sie logischerweise bei Übergewicht belastend für unsere Knie, Knöchel und Hüften. Da helfen auch die besten Joggingschuhe nicht, die in Sportgeschäfte mit einer großen Auswahl angeboten werden. Wenn man untrainiert mit dem Joggen beginnt, ist es ratsam mit einem langsam aufbauenden Trainingsplan anzufangen. Zu diesem Sport ist eine gesunde eiweißreiche Ernährung wichtig. Die Muskeln leisten große Arbeit und dazu benötigen sie Energie. Dieser erhöhte Energieverbrauch sorgt auch automatisch dafür, dass Sie abnehmen wenn dies Ihr Ziel ist. Das heißt wo sich Muskeln aufbauen, da baut sich Speck ab. Das Joggen ist für die Fettverbrennung wertvoll und hilft Ihnen so die überflüssigen Pfunde zu verlieren. Wenn Sie das Joggen mögen kann dies sogar sehr lustvoll sein. Am Besten ist es natürlich wenn Sie in der freien Natur Joggen, dann pumpen sich Ihre Lungen voller Sauerstoff und Ihr Körper profitiert doppelt.

#### Abnehmen mit Radfahren

Rad fahren ist ein Fitnessprogramm für alle ob jung oder alt, ob dick oder dünn, für jeden Sportler gibt es das richtige Fahrrad. Man kann sich Gelenk schonend eine gute Grundkondition aneignen auf diesem Fitnessgerät. Sie merken schon ich bin ein absoluter Fan des Radfahrens. Mit dem Rad in der freien Natur zu fahren ist einfach gut. Es schont die Gelenke und es hilft natürlich auch beim Abnehmen oder Gewicht halten. Wenn man sich ein paar Radfahrer-Muskeln antrainiert hat, kommt man auch ganz schön herum. In unseren Rad - Urlauben sind wir schon bis zu 500 km Gesamtstrecke geradelt. Das Radfahren ist sowieso groß in Mode und es gibt eine schier unübersichtliche Anzahl von Fahrradtypen und Händlern.

Radfahren zum Abnehmen sollte man allerdings auch nicht übertreiben. Ein altersgemäßer Trainingsplan, der sich auch nach Ihrer körperlichen Fitness richtet, wäre anzuraten. Selbstverständlich gibt es Senioren, die weitaus mehr leisten können als mancher junge Radfahrer. Doch der Durchschnitt der Bevölkerung wird mit 35 bis 60 körperlich leistungsfähiger sein als ein älterer Mensch. Von noch jüngeren Radlern ganz zu schweigen. Wir bauen uns regelmäßig Belohnungen in Form von schönen Biergärten – Cafehäusern – oder Einkaufstouren ein. Ein neues Outfit zum Radfahren oder ein kühles Getränk nach der Anstrengung tun Wunder – Wetten dass?

Für den Winter kann man sich ein Ergometer anschaffen. Dies erhält Ihre Muskulatur auch während der kalten Jahreszeit und im Frühjahr können Sie dann wieder durchstarten.

Fazit: Eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung und Krafttraining sorgen in der Wechselwirkung für ein gutes Ergebnis beim Abnehmen. Es ist ein unschlagbares Duo im dauerhaften Kampf gegen das Übergewicht.
--

## 12. Kapitel Die Lebenseinstellung

Eine positive Lebenseinstellung ist die Grundlage für die dritte Säule meines Königsweges. Ganz sicher gibt es Lebenssituationen, in denen es uns nicht gut geht. Es geht mir hier auch nicht um die allgemein propagierte These vom vollen oder leeren Glas, sondern um die grundsätzliche Einstellung. Nachdenkliche oder traurige Lebensphasen mit einem Lächeln zu übergehen ist sicherlich genauso falsch, wie die ständige Suche nach dem berühmten Haar in der Suppe.

Wichtig ist es, die Gelassenheit zu finden die Dinge hinzunehmen, die man ohnehin nicht ändern kann und das anzupacken, was im Rahmen der eigenen Möglichkeiten zu realisieren ist. Kurzum sorgen wir für die innere Zufriedenheit. Das ständige Streben nach unerreichbaren Zielen macht unzufrieden und unglücklich. Natürlich werden uns diese Weisheiten nicht in die Wiege gelegt und wir sind unterschiedlich schwach oder stark. Jeder Mensch hat morgens wenn er aufsteht die Wahl, einen guten Tag anzugehen oder einen schlechten.

Ihre Lebenseinstellung ist absolut der Knackpunkt bei dem Sie beginnen dürfen, wenn Sie etwas in Ihrem Leben ändern möchten und neue Wege angehen wollen. Ziehen Sie einfach Bilanz:

- ✓ In welcher Lebenssituation stehen Sie, sind Sie rundum glücklich und zufrieden oder haben Sie Kummer?
- ✓ Gehen Sie die Dinge positiv an oder finden Sie an jeder Sache einen Haken?
- ✓ Würden Sie sich selbst eher bei den Gewinnern oder eher bei den Verlierern sehen?
- ✓ Sind Sie spontan oder eher ein zögernder Mensch?
- ✓ Packen Sie die Dinge beherzt an, wenn Sie Ihnen wichtig sind?
- ✓ Halten Sie gesetzte Ziele durch oder geben Sie auf, wenn es schwierig wird?
- ✓ Können Sie sich gut entspannen oder sind Sie angespannt?
- ✓ Können Sie über Probleme sprechen oder fressen Sie es in sich hinein?

Mit all diesen Fragen kann sich jeder Mensch einmal mit sich selbst auseinandersetzen. Es ist auch überhaupt nicht notwendig die Antworten offen zu äußern, sondern ganz ehrlich nur vor sich selbst.

Wenn wir unsere kleinen Schwächen kennen und mögen, dann können wir uns auch darauf einstellen. Von anderen verlangen wir immer wieder, dass sie uns akzeptieren wie wir nun einmal sind. Aber tun wir das überhaupt selbst? Tun Sie es!

Jeder Mensch hat Licht- und Schattenseiten. Jeder Mensch durchlebt auch einmal schwere Phasen in seinem Leben. Doch auch für Jeden kommt wieder Licht am Ende des Tunnels. Wir können alle unseren Beitrag dazu leisten, ob es schnell oder langsam geht mit der Fahrt durch den dunklen Tunnel. Ebenso können wir uns jeden Morgen neu entscheiden, welchen Weg wir gehen möchten. Ich wünsche Ihnen eine gute Entscheidung für den heutigen Tag.

### **13. Kapitel**

#### **Naturkosmetik Gesichts- und Körperpflege**

Zusätzlich zu meiner natürlichen Lebensweise und meinem Königsweg habe ich auch eine Ausbildung zur Fachkosmetikerin abgeschlossen. Nach Ausbildung und Praktikum sammelte ich zwanzig Jahre lang Erfahrung in meinem eigenen Naturkosmetik – Institut. Für mich hat die Natur immer Recht und ein Leben mit und von der Natur ist erstrebenswert. Dass man mit diesen Grundeinstellungen die Natur auch schützen möchte versteht sich von selbst. Deshalb habe ich mich schon, als es noch nicht Modetrend war, der Naturkosmetik verschrieben. Es war für mich konsequent und folgerichtig, mein Geschäft auf dieser Basis aufzubauen. In meinem Institut gab es keine schicken Apparaturen, sondern Natur pur. Dies sowohl in den Behandlungen als auch in den Produkten. Naturkosmetik liebe ich aus Überzeugung. Die effektive Nutzung ist eine Kunst für sich. Man muss den Körper als Ganzes betrachten und sollte dabei die gesamte Lebensweise nicht außer Acht lassen. Es ist immer die Beachtung von Körper und Seele. Die Haut ist unser größtes Organ und sie spiegelt unsere innere Verfassung. Das ist kein Esoterik-Spruch, sondern es stimmt. Es gibt hochwirksame Naturkosmetik doch sie kann nicht helfen, wenn es dem Nutzer seelisch schlecht geht. Dann tritt nur eine vorübergehende Besserung ein und das Problem taucht an einer anderen Stelle wieder auf. Oft habe ich erlebt, dass die Kundin nach der Massage einen gelösten und glücklichen Gesichtsausdruck hatte.

Ganz besonders hat es mir die Aloe Vera angetan. Diese Pflanze mit ihren dickfleischigen Blättern ist die reinste Natur – Apotheke. Wenn Sie sich eine solche Pflanze kaufen, sind Sie gerüstet. Zum Beispiel bei Verbrennungen und auch bei Sonnenbränden hilft der Saft wie nichts anderes im Naturgarten. Ich habe eine ganze Galerie auf meiner Fensterbank stehen. Man kann den Saft der dicken Blätter für verschiedene Anwendungen nutzen. Keine Angst, wenn Sie die Blätter abschneiden verkapselt sich die Pflanze von selbst wieder. Sie blutet nicht aus wie die meisten anderen Pflanzen. Dies belegt schon ihre heilenden Kräfte. Es ist eindrucksvoll zu sehen, wie die Pflanze dies schafft. Sie ist auch eine äußerst genügsame Mitbewohnerin und aus diesem Grund auch leicht zu pflegen.

Viele Naturkosmetik-Hersteller verkaufen auch inzwischen Aloe Vera Saft in Form von Gelen. Cremes und Pflegemittel für den ganzen Körper gibt es inzwischen in reichhaltiger Auswahl. Auch Aloe Vera Säfte zum Trinken für die Kosmetik von innen haben verschiedene Firmen im Programm. Ich habe in den zwanzig Jahren praktischer Arbeit unzählige Hauttypen behandelt. Die Naturkosmetik ist für mich das Nonplusultra in der Behandlung der Problemhaut. Vielen Kunden konnte ich auf diese Weise wunderbar helfen und ich habe mich oft an meinen Pflanzen für die Erstellung besonderer Cremes bedient. Für Kundinnen mit ganz empfindlicher Haut

wurden spezielle, eigene Cremes angerührt, natürlich auf Aloe Vera Basis. Vor zwanzig Jahren war es noch schwierig einen guten Naturkosmetik Hersteller zu finden. Aus diesem Grund habe ich viele Pflegeprodukte in meiner Küche selbst gemacht.

Es ist mir ein wichtiges Anliegen, dass wir alle die Natur pflegen und schützen, sie jedoch auch in einem verträglichen Rahmen zu nutzen. Dies muss nachhaltig geschehen und dazu haben sich in der Zwischenzeit alle Naturkosmetikhersteller verpflichtet. Das müssen sie auch tun, denn die Biosiegel gibt es nicht zum Nulltarif. Die Kosmetikverbände schreiben strenge Richtlinien vor für die Erstellung der Bio- oder Naturkosmetik.

Hautpflege und Aloe Vera, das gehört für mich zusammen. Ich möchte Ihnen diese Pflanze kurz vorstellen:

Der Saft der Blätter, sie sieht aus wie ein Kaktus, enthält Enzyme, Vitamine und reichlich Mineralstoffe. Diese Inhaltsstoffe sind für Körper und Haut hilfreich bis heilend. In viele ärztlich verschriebene Salben wird die Aloe Vera als Heilstoff eingefügt. Wenn Sie einen fertigen Saft kaufen, achten Sie bitte darauf, dass er aus einem kontrolliert biologischen Anbau stammt. Nur als Naturprodukt entfaltet die Aloe Vera ihre volle Wirkung und beschleunigt sogar die Zellregeneration. Dies wirkt dem Alterungsprozess entgegen wie ein natürliches Lifting. Das Aloe Vera Gel enthält auch Polysaccharide. Dieser Naturstoff hilft, dass sich neues Collagen bildet und die Hautzellen schneller wachsen. In meiner Praxiszeit konnte ich beobachten, dass die Haut meiner Kundinnen elastischer und straffer wurde. Naturkosmetik mit Aloe Vera kann Fältchen mildern und hält die Haut insgesamt jung und gesund. Über die mit den Jahren entstehenden Mimikfalten sollte man sich jedoch am Besten nicht ärgern. Sie zu reduzieren hieße ja, ihr eigenes Temperament zu zügeln. Wie es der Name schon sagt sind diese Fältchen nämlich ein Ausdruck Ihrer Mimik. Ich finde die mit dem Nervengift Botox, unterspritzten, maskenhaft und starr wirkenden Gesichter mancher Schauspielerinnen ausdruckslos. Ich weiß nicht, wie Sie darüber denken, doch ich möchte in Würde und mit meinen Falten alt werden. Das beste Rezept gegen Falten im Gesicht ist das Lachen. Beim Lachen werden so viele Muskeln aktiviert, das ist das reine Muskeltraining für unsere Gesichtshaut. Wer sich über Lachfältchen aufregt hat über den Sinn des Lebens nicht viel verstanden. Lachen tut auch der Seele gut. Deshalb lachen Sie sooft Sie können und freuen Sie sich über Ihre Lachfältchen. Ich kann Ihnen dazu nur herzlich gratulieren, denn es bedeutet, dass Sie ein fröhlicher Mensch sind.

Ich wünsche Ihnen heute eine gute Entscheidung: Gehen Sie ihn ab sofort, den Königsweg! Tun Sie es mit viel Spaß an der richtigen Bewegung sowie Zufriedenheit und dem Erfolg, den Sie sich wünschen!

Zum Abschluss möchte ich mich ganz herzlich bei meinen Kindern und meinem Mann bedanken. Alle habt ihr so viel Freude und Glück in mein Leben gebracht. Die Unterstützung, das Vertrauen und das Verständnis jederzeit geben viel Kraft. Das Leben mit Euch hat meinen Königsweg und dieses Buch überhaupt erst möglich gemacht.

## **Schlussworte**

Ich hoffe, Sie konnten einen Nutzen aus meinem Buch „Mein Königsweg“- Gesundes Abnehmen und schlank bleiben, ziehen. Es war mir ein Bedürfnis, meine langjährigen Erfahrungen weiterzugeben. Die Veranlagung zum Dick sein habe ich ganz sicher in die Wiege gelegt bekommen. In der Pubertät wurde mir dann aber bewusst, dass ein Leben mit einem dicken Körper auch eine schwere Last sein kann. So habe ich mich zeitlebens mit Erfolg gegen diese Last gestemmt. Mein Königsweg hat mir dabei gut geholfen. Mit einer gesunden Ernährung und einem guten, ganz persönlichen Ernährungsplan schaffen Sie es auch, da bin ich mir ganz sicher. Ich wünsche Ihnen eine gute Vision zu Ihrem Wohlfühlgewicht, denn dünn sein ist nicht wirklich schön! Außerdem viel Freude im Leben und eine positive Lebenseinstellung. Unter diesen guten Voraussetzungen und mit Beachtung meines Königsweges, kann überhaupt nichts schief gehen. Ich drücke Ihnen ganz fest die Daumen.

Angelika Schmid

Kritik, Anregungen und Fragen sind herzlich Willkommen. Besuchen Sie mich gerne auch weiterhin auf meiner Website, an der ich kontinuierlich arbeite und neue Informationen für Sie bereit halte.

## **Kontakt**

Angelika Schmid

Homepage: [www.angelikaschmid.com](http://www.angelikaschmid.com)

E-Mail: [info@angelikaschmid.com](mailto:info@angelikaschmid.com)

*Die Inhalte dieses Dokuments unterliegen folgender Lizenz:*

*Namensnennung – keine Kommerzielle Nutzung – keine Bearbeitung*