



DAS ORIGINAL

Schlank-o-vital

Effektives Abnehmen ohne Jojo

Das revolutionäre
Gewichtsmanagement
ohne teure Nahrungsergänzungsmittel
Sehr einfach, sehr gut
und hilft garantiert

~Alltagserprobt~

von

RON
Nashville

Mit 45 leckeren
Rezepten

Ernährungsform Schlank-im-Schlaf, die aber nichts anderes besagt, dass man abends keine Kohlenhydrate mehr essen sollte. Derjenige, der seine Ernährung umstellen will, egal mit welcher Ernährungsform, sollte sich genau überlegen ob er diese Ernährungsform bis zum Ende seines Lebens durchhalten kann oder will. Zeit begrenzt nützen viele Ernährungsformen nicht, da hinterher wieder der Jojo an die Tür klopft.

Ich hab jedenfalls aufgehört mit dieser Kohlenhydratfreien Kost und freute mich wieder meines Lebens.

So langsam bekam ich den Eindruck, dass nur das Kalorienzählen helfen würde, um Gewicht zu verlieren. Aber es müsste anders sein wie das, was ich von den Ernährungsberaterinnen gelernt hatte. Es dürfte nicht zu viel Verzicht im Spiel sein, um das alles langfristig bewältigen zu können. Nach dieser Atkins Diät aß ich wie noch nie in meinem Leben. Ich bekam gar kein Sättigungsgefühl mehr. Wenn ich an die Zeit zurückdenke, war es sehr schlimm für mich. Ich ging natürlich auch wieder zu Ärzten, denn ich brauchte Hilfe. Doch leider bekam ich keine, sondern nur den erhobenen Zeigefinger mit der Warnung, dass ich viel zu dick sei und dass ich mir Sorgen machen müsste wegen einem Herzinfarkt oder auch Schlaganfall. Wenn ich so weiter machen würde, dann würde es nicht mehr so lange dauern bis dieses schreckliche Szenario eintreten würde. Und man versuchte mir auch Angst zu machen, dass ich schon sehr bald das metabolische Syndrom bekommen würde. D.h. Diabetes, Bluthochdruck und viel zu hohe Fettwerte, die gleichzeitig verrücktspielen und außer Kontrolle geraten würden. Ich habe dass damals noch so gut es ging verdrängt. O. k. Diabetes habe ich dann irgendwann bekommen – leider, aber weder stieg mein Bluthochdruck noch meine Blutfettwerte. Ich habe immer gesagt und es war auch so: „Wenn alles so wäre wie mein Blutdruck, dann wäre ich pumperl gesund. Heute denke ich mir – Glück gehabt – es hätte auch anders ausgehen können. Doch irgendwann kam der Tag, da ging nichts mehr. Ich konnte einfach nicht mehr. Die Musik, die ich sehr geliebt habe, hing ich an den Nagel. Mit meinem Gewicht, die Auftritte waren einfach nicht mehr möglich. „Ach man, das Gewicht macht mir alles kaputt“ dachte ich mir und trauerte erst mal eine Weile nach dem, was ich verloren hatte.



Nach einiger Zeit war ich wieder einigermaßen gut drauf und da ich meinte, dass mein großes Gewicht mir nicht noch mehr kaputt machen sollte, wollte ich unbedingt etwas dagegen tun. Auf die Waage bei mir Zuhause und bei meinem Arzt passte ich schon lange nicht mehr, aber da fiel mir die Wäschewaage im Mescheder Krankenhaus ein. Plötzlich war ich wieder motiviert. Ich wollte nicht sofort auf diese Wäschewaage, denn ich hatte ein wenig Angst was mich dort erwartete. Also gab ich mir noch zwei Wochen Zeit, in denen ich quasi Null Diät machte. Aber dann fuhr ich ganz mutig dorthin. Trotz der Null Diät vorher bekam ich doch noch einen großen Schrecken, denn die Waage zeigte mir humorlose 184 kg an. Das bedeutete also, dass ich ohne die zwei Wochen Null Diät vorher

wohl über 190 kg gewogen habe. Oh man war das ein Gewicht. Aber ich wollte wieder was tun, egal wie. Doch leider dauerte es noch eine ganze Zeit, bis ich das „Projekt Abnehmen“ in Angriff nehmen konnte.

Da ich während den ganzen „Diäten“, die ich versucht habe, ein Verhalten wie der Mond an den Tag gelegt habe – mal zunehmend und mal abnehmend, aber meistens zunehmend, begann ich mich langsam für die Lebensmittel zu interessieren, die ich zu mir nahm. Mittlerweile hatte ich ein Buch – Kalorien mundgerecht – in dem sehr viele Lebensmittel mit den ganzen Nährwertangaben aufgeführt waren. Ach so, seit geraumer Zeit trank ich dann schon Cola light, erst mit Widerwillen, doch langsam schmeckte sie mir immer besser als die zuckerhaltige. Ich lief also mit meinem Büchlein durch die Lebensmittelgeschäfte und sah beim Einkaufen nach, welche Lebensmittel wenig Kalorien hatten, die ich kaufen konnte und welche nicht. Das war zunächst ziemlich anstrengend. Doch mir war mittlerweile klar, dass nur das Kalorienzählen mir weiterhelfen würde.

Doch dann passierte es. Ein neuer Arzt, mein alter Hausarzt war verstorben, diagnostizierte bei mir Diabetes Typ II. Ich hatte einen HbA1c Wert (Langzeitwert) von 17,5 – normal ist ca. 5. Für mich brach im ersten Moment eine Welt zusammen, denn ich wusste, dass ich nun ganz schnell was tun musste, um nicht später die schlimmen Spätfolge-Krankheiten zu bekommen. Die Diagnose war für mich ein Fluch, aber auch ein Segen, denn ich wurde in ein Krankenhaus eingewiesen, um an einer Diabetesschulung teilzunehmen. Zunächst war ich nicht begeistert davon, aber schließlich habe ich es akzeptiert und ging dann für gut eine Woche in das Krankenhaus. Und nun zum Segen: mir wurde dort eine Diabetes-Ernährungsberaterin zur Seite gestellt, die es richtig drauf hatte. Die Frau war sowas von kompetent. Sie erklärte mir alles, damit auch ich es verstand und ich konnte plötzlich die ganzen Zusammenhänge begreifen. Sie machte mit mir viele Übungen, damit ich später wusste, was ich essen konnte und was nicht. Plötzlich machte es mir richtig Spaß, mich mit meiner Ernährung zu beschäftigen. Auf so eine Fachfrau habe ich lange Zeit gewartet. Eigentlich ist sie schuld, dass ich mit meiner „Aktion Abnehmen“ begonnen und eigentlich bis heute durchgehalten habe. Naja, heute brauche ich nicht mehr abnehmen, ich habe ja mein Normalgewicht erreicht.

Obwohl die Ernährungsberatung in dem Krankenhaus richtig klasse war und mich bestärkt hat einzig und allein mit Kalorienzählen abzunehmen, fehlten mir danach noch lange wichtige Informationen. Z.B. kannte ich nichts über meinen Grundumsatz, den der Körper braucht um alle Funktionen aufrecht erhalten zu können. Oder auch von meinem Leistungsumsatz wusste ich praktisch gar nichts. Das kam erst viel später, dass ich diese Umsätze berechnen konnte. Für mich stand damals aber schon fest, dass ich nur mit einer Energiedifferenz abnehmen wollte. Das bedeutet: mehr Energie (kcal) verbrennen, als man zu sich nimmt. So verliert der Körper jedenfalls auf Dauer definitiv an Gewicht. Aber ich begann erst mal hoch motiviert das Erlernte von der Ernährungsberaterin im Krankenhaus umzusetzen. Klar, im Anfang war es ein wenig umständlich. Das ist wohl auch der Grund warum viele Übergewichtige Kalorienzählen nicht als ihre Möglichkeit zur Gewichtsreduzierung bevorzugen. Jedes Lebensmittel wurde von mir abgewogen, jede Weintraube gezählt, doch einige Zeit später hatte ich es heraus, wie viele kcal meine

wichtigsten Nahrungsmittel beinhalteten. Aus Zeitschriften suchte ich mir Rezepte aus, die im Verdacht standen, mir zu schmecken und berechnete mit meinem Buch – Kalorien mundgerecht – jede einzelne Zutat. Ich schrieb alles auf, kochte diese Rezepte nach und siehe da – sie schmeckten. Natürlich musste ich sie ein wenig verändern, wenn zu viel Fleisch, zu viel Fett oder zu viel Kohlenhydrate in den Rezepten verwandt wurden. Aber das war schon mal ein guter Anfang. Ich schrieb alles auf, denn so konnte ich es immer wieder nachkochen. Jetzt ging es nur noch darum, wie viele Kalorien ich am Tag zu mir nehmen konnte, um abzunehmen. Ich wusste, dass Weight Watchers in ihren Programmen von 1500 kcal für einen Mann ausgingen. In den Krankenhäusern, in denen ich lag, bekam ich zwischen 800 und 1000 kcal. Das war mir definitiv zu wenig. Da ich ja einiges abnehmen musste, beschloss ich, mich auf eine Kalorienzufuhr von 1200 kcal/Tag festzulegen. Ich behielt aber auch gleichzeitig im Hinterkopf dass ich auf 1500 kcal/Tag erhöhen würde, wenn diese 1200 kcal/Tag für mich überhaupt nicht ausreichen sollten und der Hunger Oberhand gewinnen würde.

Und dann ging es los. Ich startete erst mal mein Vorhaben 1200 kcal/Tag. Ich war zwar hochmotiviert, doch überhaupt noch nicht sicher, ob das bei mir funktionieren würde. Nach vier Tagen brach ich zum ersten Mal ab. Es war doch nicht so einfach, wie es auf dem Papier schien. Aber was ganz wichtig war: Ich machte mir keine Vorwürfe, gab mir nicht selbst die Schuld sondern suggerierte mir, dass sich mein Körper erst mal langsam daran gewöhnen muss, dass er weniger Nahrung am Tag bekommt. Mir war es schon klar, dass sofort beim ersten Versuch nicht alles funktionieren würde – denn das würde auch viel zu einfach sein. „Wenn es jetzt nicht klappt, dann probiere ich es in ein paar Tagen noch mal neu. Alles wieder auf Anfang“ waren meine Gedanken. Wichtig ist, dass man nicht sofort aufgibt und alles hin schmeißt, wenn irgendwas nicht so gut funktioniert. Ändern, testen und weitermachen, das ist dann die Devise. Ich glaube ich brauchte sechs Versuche, bis es dann endlich lief und ich so einige Wochen durchhalten konnte. Am Körper merkte ich noch nichts, doch auf der großen Waage machte sich meine veränderte Ernährungssituation bemerkbar. Solange ich noch nicht auf meine Waage, oder die meines Hausarztes passte, fuhr ich in regelmäßigen Abständen, meistens einmal in der Woche, auf die Wäschewaage am Krankenhaus in Meschede. Es war schon ein richtig gutes Gefühl, wenn die von Woche zu Woche weniger anzeigte. Mir war es klar, dass der Gewichtsverlust von den ersten zwei Wochen nicht so weiter geht und dass es bestimmt auch mal Phasen geben wird, in dem man gar nichts abnimmt, aber es war für mich trotzdem ein tolles Erlebnis, mit der Zeit immer weniger zu werden. Ein Gefühl, dass ich etwas geleistet habe und das alles ohne Hilfe. Mir war klar, dass ich das Gewicht, das ich mir über Jahrzehnte angefuttert hatte, nicht in zwei oder drei Monaten wieder weg ist. Es sollte ja auch nicht zu schnell runter, denn was sehr schnell runter geht, kommt auch hinterher mit dem Jojo sehr schnell wieder drauf. Und das wollte ich auf jeden Fall vermeiden. Ich gab mir deshalb Zeit.

Es war zwar alles schön und gut mit meiner Ernährung, doch die Nährwertangaben aus Büchern und aus Kalorientabellen waren doch ziemlich ungenau, wenn ich meine Mahlzeiten zusammengestellt und aufgeschrieben hatte. Ich gebe Ihnen da mal ein Beispiel. Ich hatte in einer Kalorientabelle gelesen, dass ein ganz normales Weizenbrötchen so ca. 100 kcal hat. Nun ja, es gibt natürlich große Brötchen und kleinere. Ich hab damals

auf jeden Fall immer diese 100 kcal genommen, wenn ich mit zum Frühstück ein Brötchen gemacht habe. So ging es auch mit anderen Dingen. Ich habe mir damals schon gewünscht, ich hätte mittlerweile Internet, dass es irgend einen Programm geben müsste, indem ich alles eintrage und das von dem Programm alles weitere berechnet wird. Das Einzige, was mit dem Internet gut war, ich hatte mich in verschiedenen Foren für Übergewichtige, die abnehmen wollten, angemeldet. So konnte ich mich in den Chats mit vielen Leuten austauschen und mich weiter informieren. Auch wenn ich mal Hilfe brauchte, war meistens jemand da, der mir weiterhelfen konnte.

So verging die Zeit und meine Ernährungsanpassung lief mal besser und mal schlechter. Klar ist, wenn man Monate dabei ist Gewicht zu verlieren, hat man irgendwann die Nase mal voll vom Zählen messen und wiegen. Außerdem gibt es Feiern und sonstige Anlässe, bei denen man auch mal was essen muss. So habe ich ab und zu meine Ernährungsanpassung unterbrochen, aber immer weiter im Hinterkopf behalten, dass ich sie in ein paar Tagen fortsetzen würde. So ist es dann auch immer geschehen. Der Jojo wollte zwar immer zu mir, doch irgendwie hat er mich nie so richtig erreicht. Ich habe zwar in der Zeit, wenn ich die Ernährungsanpassung unterbrochen hatte immer etwas zugenommen, aber auf lange Sicht ging die Tendenz abwärts auf der Waage. Und das ist das Wichtigste. Ich passte mittlerweile auf meine Waage zu Hause, denn ich wog unter 150 kg langsam ging es bergab mit den Kilos. Für meine Ungeduld war es zu langsam, aber schließlich war ich froh, dass überhaupt was runter ging.

Mit den 1200 kcal/Tag kam ich sehr gut zurecht, denn ich habe festgestellt, dass man sehr viel essen kann, wenn man sich mit den Lebensmitteln, die man zu sich nimmt beschäftigt. Ich habe alles gegessen, was mir geschmeckt hat. Nur ich habe es notiert. Das, was mir extrem aufgefallen ist: Von den normalen Mahlzeiten wird man eigentlich nicht dick, es sind die Dinge, die man unbewusst nebenbei im Vorbeigehen isst, egal ob es Süßigkeiten sind, oder etwas Herzhaftes ist. Da mal ein paar Pralinen, da ein Eis, da ein Bockwürstchen oder etwas Fast Food usw. Es ist ja auch verführerisch heute. Wenn man mal durch die Fußgängerzone einer Stadt schlendert riecht man überall einen anderen herrlichen Duft von Gebratenen, Geschmortem und Gegrilltem. Es werden so viele Snacks an jeder Ecke angeboten, da kann man nicht immer widerstehen Ich denke das kennt jeder von uns. Doch das sind die wahren Dickmacher, die uns so viel zu schaffen machen auf der Waage und mit der Figur.

Das soll jetzt aber nicht heißen, dass man bei dem **Schlank-ovital** Gewichtsmanagement diese Dinge überhaupt nicht mehr essen darf, denn das wäre kontraproduktiv. Ab und zu braucht man für das Wohlbefinden diese Leckereien, aber nicht täglich. Nur in der ersten Abnehmphase sollte man diese Dinge weitestgehend meiden.

So noch mal zu mir. Langsam aber sicher nahm ich weiter ab. Mittlerweile machte es mir sogar Spaß. Klar ist es immer frustrierend, wenn man zwei oder drei Wochen einen Stillstand auf der Waage hat. Aber ich brauchte mich nicht zu sorgen, denn ich wusste, wenn ich meine 1200 kcal/Tag weiter esse und mich nicht betrüge, werde ich definitiv abnehmen. Denn es passiert ab und zu, dass ein paar Wochen auf der Waage gar nichts