

Lena Bredow

Die **BioLogie** des Zu- und ganz schnell wieder Abnehmens

und warum das,
WAS Sie essen,
keine Rolle spielt!



Gewichtige Probleme

Kennen Sie das auch, dieses Auf und Ab auf der Waage? Beschleicht Sie öfters das Gefühl, dass Ihr Körper offensichtlich macht, was *er* gerade möchte? Sie essen eigentlich vernünftig und trotzdem nehmen Sie nicht ab – oder sogar zu. Während andere schlemmen können, was immer ihnen schmeckt, dürfen Sie sich nicht mal ein Stück Kuchen anschauen, ohne dass es bereits an den Hüften klebt. Wirklich erklären können Sie sich das nicht, vielleicht ärgern Sie sich auch darüber und beneiden all diejenigen, die „ungestraft“ die schlimmsten Sünden genießen können.

Falls Sie sich schon länger mit Gewichtsproblemen plagen, dann ist Ihnen

der Jo-Jo-Effekt nichts Unbekanntes. Mühsam haben Sie es geschafft, ein paar Pfündchen loszuwerden, aber noch ehe Sie sich einen neuen Bikini oder eine neue Badehose kaufen können, ist das Gewicht bereits in Rekordgeschwindigkeit zurückgekommen. Das macht Sie traurig, wütend, hinterlässt ein bitteres Gefühl der Machtlosigkeit und im schlimmsten Fall sogar das der Minderwertigkeit.

Vielleicht hadern Sie mit sich selbst, Ihrer Disziplin und all den Fressattacken, von denen Sie immer wieder überfallen werden und gegen die Sie einfach nicht ankommen. Sie ärgern sich über Ihre Schwäche, nur selten *Nein* sagen zu können, wenn es um Leckereien geht. Wahrscheinlich haben Sie hin und wieder schon seufzend gesagt: „*Ich esse halt so gerne und gestern hab ich*

wieder mal gesündigt.“ Eventuell haben Sie auch bereits mehrmals beschlossen, die „Abnehmerei“ endgültig aufzugeben, um dann doch wieder mit der nächsten Diät durchzustarten – und ein weiteres Scheitern zu erleben. Vermutlich haben Sie es auch schon mit Sport versucht, sich im Fitnessstudio angemeldet, in der Volkshochschule oder bei einem Turnverein. Möglicherweise haben Sie sich einen Hometrainer gekauft, der einsam und allein im Schlafzimmer herumsteht und täglich darauf wartet, dass Ihr Schweinehund verschwindet. Vielleicht werfen Sie abends Ihre Klamotten darüber und denken schuldbewusst: *„Morgen, ja morgen fange ich an, aber heute nicht mehr...“*

Unter Umständen haben Sie sich im Internet schlaugemacht und die Bestätigung erhalten,

dass Sie sich einfach falsch ernähren. Aber was genau Sie falsch machen, das haben Sie nicht wirklich verstanden. Sie lesen von „bösen“ Kohlenhydraten, von versteckten und falschen Fetten, von zu wenig Obst, Gemüse und gesunden Ballaststoffen, vom „bösen“ Zucker und rotem Fleisch, von zu vielen Kalorien – oder gar zu wenigen. Dennoch fragen Sie sich weiterhin, was nun richtig und was falsch ist.

Ich kann Sie trösten, so wie Ihnen geht es fast allen Menschen, die verzweifelt versuchen, ihre Polster loszuwerden. Sie sind also in guter Gesellschaft, aber das wissen Sie bestimmt. **Aber wissen Sie auch, dass Sie völlig unschuldig sind? Dass Sie bei einer Diät gar nicht gewinnen können? Dass Ihre Polster nur wenig mit Ihrer**

Ernährung zu tun haben – und zum größten Teil nicht mal aus Fett bestehen?

BioLogisch betrachtet *mussten* alle Abnehmstrategien, die Sie bisher ausprobiert haben, einfach scheitern. Es liegt also nicht an Ihrer fehlenden Disziplin, nicht an Ihrem „schwachen“ Charakter, auch nicht am falschen Essen oder an Ihrer Maßlosigkeit und schon gar nicht am fehlenden Willen.

Warum Sie bisher nicht dauerhaft schlank wurden, liegt schlicht und ergreifend daran, dass Unmengen von Informationen kursieren, die sich nicht selten auch noch widersprechen. Viele davon sind sicher gut gemeint, die meisten sogar überzeugend, aber alle führen auf Dauer nicht zum gewünschten Erfolg.