

Übergewichtige schon reichlich Erfahrung mit gescheiterten Diäten. Allzu oft haben sie schwungvoll losgelegt, dann aber wieder aufgegeben, als sie merkten, dass Versprechen wie „10 Kilos in 10 Tagen“ oder „Schlank in 3 Wochen“ nicht realistisch sind. Kein Wunder, dass 90 Prozent aller Diäten scheitern und mehr als die Hälfte der Deutschen zu viel Gewicht auf die Waage bringt. Die Essgewohnheiten zu verändern, fällt den meisten sehr schwer. Von heute auf morgen gesund leben? Nie wieder zur heiß geliebten Schokolade greifen, wenn's Stress gibt? Auf Pizza, Pommes oder Pasta verzichten und stattdessen selbst Gemüse kochen und Esspausen aushalten? Sich aufraffen und bewegen statt den

Feierabend auf der Couch zu verbringen?
Das sind hohe Hürden, die nur zu schaffen sind, wenn die Motivation stimmt und Erfolgserlebnisse die Anstrengung belohnen.

Konkrete Pläne und Mitstreiter helfen

In meinem Praxisalltag haben sich dafür klare Regeln bewährt. Solange meine Patienten genau wissen, was sie wann tun müssen, um leichter und gesünder durchs Leben zu gehen, halten sie sich auch an konkrete Pläne. Am besten funktioniert das in Gruppen (hier kontrolliert und motiviert man sich gegenseitig) und mithilfe qualifizierter Fachkräfte, die Trainingsimpulse und Ernährungstipps geben. Diese Aufgabe übernehme ich mit

diesem Buch für Sie. Wenn Sie damit allein nicht zurechtkommen, scheuen Sie sich nicht, Hilfe von Experten anzunehmen. Es gibt bundesweit gute Verbände (BDEM, VDD, VDOE), bei denen Sie Unterstützung finden.

Alles ist schwer, bevor es leicht ist

Ich möchte Ihnen keine neue Wunderdiät an die Hand geben, sondern Sie in kleinen, machbaren Schritten ans Ziel führen – mit 17 einfachen Tipps aus den Bereichen Ernährung, Psychologie und Bewegung im Alltag, die Sie erst einmal ausprobieren und dann möglichst oft wiederholen müssen. Das funktioniert ohne Nährwerttabellen und ohne Kalorienzählen, aber mit Disziplin. Denn

Gewohnheiten zu verändern, ist alles andere als einfach. Es bedeutet Arbeit, Arbeit, Arbeit! Der Redner Marc Gassert hat es so formuliert: „Alles ist schwer, bevor es leicht ist.“ Das klingt erst einmal banal, doch an dieser Erkenntnis ist sehr viel dran. Orientieren Sie sich nicht an vergeblichen früheren Abnehmversuchen, sondern blicken Sie nach vorn.

Jede Woche eine Veränderung

Lesen Sie jeden Tipp in Ruhe. Am Ende finden Sie jeweils eine Maßnahme, was zu tun ist, und zwei Vorschläge mit Smiley-Symbolen. Später erstellen Sie mit der Tabelle ab Seite 38 Ihren persönlichen 16-Wochen-Plan. Setzen Sie sich nicht mehrere Ziele gleichzeitig. Nehmen Sie

sich ein paar Tage Zeit, um eine neue Gewohnheit zu etablieren. Erst danach kommt eine weitere dazu.

Grundregeln und Anregungen

Die Aufgaben, die ich Ihnen stelle, sind sehr konkret, denn ich weiß, dass allzu lockere Ansagen gerne der weitverbreiteten Aufschieberitis und tausend Ausreden zum Opfer fallen. Nach dem Motto „Hört sich prima an, kann ich aber später machen“ sind die guten Vorsätze im Nu wieder aus dem Bewusstsein verschwunden. Und es passiert gar nichts. Zu meinen 17 einfachen Grundregeln kommen noch weitere Tipps und Ideen im Rezeptteil, die Ihnen die Umsetzung erleichtern.