

vermutlich, und Sie sind damit nicht allein.

Mich überfiel es mit Anfang zwanzig quasi aus heiterem Himmel. Gerade noch hatte ich täglich Wasserball als Leistungssport in der 1. Bundesliga betrieben und nebenher Psychologiestudium und Job jongliert, und plötzlich ging nichts mehr: stressbedingtes Burnout. Ich hing vollkommen kraftlos zu Hause rum und fraß aus Frust lauter Junkfood in mich hinein. Das ging monatelang so, bis ich 21 Kilo Übergewicht auf die Waage brachte. Es war der Tiefpunkt meines Lebens.

Und auch wenn ich es damals nicht gedacht hätte: Es war auch der Wendepunkt. Denn ich war gezwungen, mich mit den Gründen für den Zusammenbruch auseinanderzusetzen und einen völlig neuen Umgang mit Stress zu lernen – einen Weg, ihn produktiv zu nutzen, ohne mich dabei

kaputt zu machen. In dem Maß, in dem ich eine neue Gelassenheit entwickelte, verschwanden auch die Pfunde auf Nimmerwiedersehen.

Kein Wunder, denn Stress und Übergewicht hängen eng zusammen. Und für beides gilt: Herumdoktern an Symptomen bringt nichts außer Jojo-Effekten. Deshalb ist es sinnvoll, den Umgang mit Stress ganz neu zu lernen. Dazu möchte ich Sie mit diesem Buch einladen: Die Kombination aus alltagstauglichen Strategien zur Stressbewältigung einerseits und gesunder Ernährung andererseits packt das Thema stressbedingtes Übergewicht an den Wurzeln. Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei Ihrem Weg in ein gelassenes Leben mit Wunschgewicht!

Jacob Drachenberg

J. Dunderberg



Vorwort

Dass Stress und Übergewicht miteinander zu tun haben, ist offensichtlich: Nicht nur Politiker machen es uns vor. Ich selber

habe auch so manches Stresskilo zugelegt – das erste Mal während des Abiturs! In zwei Wochen legte ich 10 Prozent meines Gewichtes zu. Und musste danach ein magisches Kilo abnehmen, um bei der Deutschen Lufthansa als Stewardess beginnen zu können. Das war das schwerste Kilo meines Lebens!

Dann begann ein jahrelanger Kampf ums Gewicht mit vielen Diäten und Jojo-Effekten. Den konnte ich erst gewinnen, als ich meine Mitte fand – und eine gewisse Ordnung in mein Leben brachte. Was heißt das? Regelmäßige Mahlzeiten, wenig Süßes, aber durchaus Kohlenhydrate – allerdings die langsame Form: Vollkorn, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst.

Seither koche ich täglich – oder esse zumindest einmal täglich frisch Gekochtes – mit viel Gemüse. Das tut gut. Warum, das