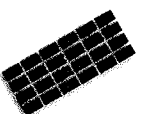


Nur wer den Schalter im Kopf umlegt, hat Aussicht auf dauerhaften Erfolg. Verabschieden Sie sich von schnellen Erfolgen, konzentrieren Sie sich vielmehr auf eine langsame Gewichtsabnahme, oder versuchen Sie einfach, Ihr Gewicht zu halten – ohne kasteien und ohne kompletten Verzicht auf Dinge, die einem besondere Gaumenfreude bereiten. Lernen Sie zu genießen. Das ist ein erster wichtiger Schritt, um das Feindbild Essen zu entwirren. Auch wenn die Schoko-Diät zunächst paradox klingt, ist sie dennoch sinnvoll. Es geht hierbei nicht darum, sich ausschließlich von Schokolade zu ernähren, sondern vielmehr kombiniert mit einer gesunden Ernährung, die viel sättigendes Eiweiß und Ballaststoffe liefert, die Vorzüge dunkler Schokolade für die Gesundheit, die Appetitregulierung und die Genussfähigkeit zu nutzen. Denn nur wer in der Lage ist zu genießen, baut unnötigen Diätstress ab und kann sich ganz nebenbei entspannt von ein paar Pfunden verabschieden.



## Erläuterung

»Sie sind ja gar nicht so dick wie im Fernsehen!« Die spontanen Komplimente sind meist die ehrlichsten, auch wenn man sie nicht immer hören will. Wenn das Selbstbewusstsein mal wieder auf halb acht hängt, interpretiere ich ein nettgemeintes »gar nicht so dick« auch gerne selbstbemitleidend als ein gehässiges »trotzdem nicht schlank«. Schreibe dann noch am gleichen Tag eine Journalistin über meine drallen Rundungen, möchte ich mich am liebsten komplett absaugen lassen. Als TV-Moderatorse hat man es eben auch nicht immer leicht. Ich glaube, der Großteil der Menschheit würde mit einem Außerirdischen eine wesentlich stabilere Konversation betreiben als mit einer Person »aus'm Fernsehen«. Die einen fangen an zu flüstern, die anderen starren, wahlweise ins Dekolleté oder auf die eigenen Füße, und wiederum andere sprechen zu mir, als hätte ich das geistige Niveau eines Kleinkindes.

O.k., sicherlich ist es nicht normal, sich vor einem Millionenpublikum zum Affen zu machen – aber, hey! Was ist denn schon normal? Sicher ist nur eines: Auch Schauspieler oder Moderatoren des öffentlichen TV-Geschehens schlafen, atmen und – ja! Sie essen. Es gibt allerdings Kollegen, die tun das ziemlich selten. Deshalb vermageren sie auch von Zeit zu Zeit. Auf dem Bildschirm merkt man nichts von dem Elend. Fernsehen trägt nämlich tierisch auf. Das heißt, nur weil jemand in dem Kasten rattenscharf aussieht, muss das unter anderen Umständen in natürlicher Umgebung nicht unbedingt zutref-



fen. Aber die Figur sollte nicht im Auge des Betrachters liegen, sondern immer nur bei einem selbst. Sonst wird man irgendwann mal noch verrückt.

Ich bin davon überzeugt, wer seinen Beschäftigungsschwerpunkt auf sein Gewicht legt, vergisst, dass das Leben darüber hinaus noch andere Inhalte zu bieten hat. Ich war auch mal eine von denen. Eine Dauer-Diäterin. Aber nach einer langen Reihe von geistigen Entgleisungen und zahlreichen Ganzkörperfahrten durch dick und dünn hatte ich einen Geistesblitz! Ja, genau, auch Blondinen haben so was manchmal, und das hat nichts mit Migräne zu tun.

Ganz ehrlich, für mich ist es jedes Mal der blanke Horror, über den roten Teppich zu flanieren und für die Fotografen zu posieren. Brust raus! Bauch rein! Und dabei gaaanz entspannt lächeln... damit man danach die dicken Oberschenkel in Großaufnahme nur so um die Augen gehauen bekommt. Mit der perfekten Traumfigur kann einem das natürlich nicht passieren. Aber dafür ewig hungern? Auf alles, was Spaß macht, verzichten? Nö.

Ich persönlich habe gefühlte 5000 Problemzonen, aber ich lebe damit. Mittlerweile sogar ganz gut, denn die Schoko-Diät hat mein Leben verändert! Dauerhaft und nicht nur so lange, bis das Jo-Jo einem wieder von hinten die Rübe poliert. Als »Schokolisin« und bekennende Genießerin bin ich überglücklich, mit meiner Schoko-Diät nicht nur meine Figur optimiert zu haben. Ich fühle mich seitdem einfach viel wohler. Und das Beste: Ich muss auf nichts verzichten!

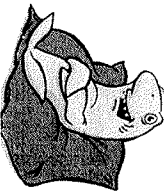
Mit Schokolade abzunehmen klingt auf den ersten Blick absurd. Dabei ist es so einfach! Ich frage mich, wieso nicht schon vorher jemand auf die Idee gekommen ist. Mittlerweile bin ich im 19. Monat – ja, ja... keine Elefantengeburtsscherze bitte, ich meine natürlich in Monat neunzehn nach Beginn der Diät –, und ich fühle mich rundum wohl.

Wie das funktioniert? Ganz einfach. Kakao in der richtigen Dosierung wirkt appetithemmend. Wie das berühmte Glas Wasser wird er vor dem Essen eingenommen. Gehirn und Stoffwechsel haben so die Möglichkeit, rechtzeitig zu reagieren. Außerdem erlöst er uns durch »die Belohnung davor« vom dem Druck, den Teller leer essen zu müssen, um an »das Beste zum Schluss« zu kommen. Denn das haben wir ja bereits gehabt. Das Genussprinzip, die Fähigkeit, etwas bewusst und mit viel Freude auszuführen, sorgt zusätzlich für eine Hormonausschüttung, die den Stoffwechsel positiv beeinflusst. Natürlich müssen Sie nicht jeden Tag Schokolade füttern, wenn Sie abnehmen wollen. Aber die positiven Eigenschaften der Schokolade, insbesondere des Kakaos, erleichtern Ihnen die mit der Diät verbundene Ernährungsumstellung um ein Vielfaches.

Dieses Buch gibt Ihnen darüber hinaus noch viele andere Tipps und Tricks, wie man seine Lebensgewohnheiten dauerhaft und gesund verändern kann. Gerade in der Anfangszeit ist es schwer, alte Verhaltensweisen über Bord zu werfen. Deshalb bekommt der innere Schweinehund in diesem Buch sein Fett weg. Ich persönlich fand es früher immer ganz toll, dem armen Kerl die Schuld für alles in die ausgebeulten Schuhe zu schieben. So ein Schweinehund ist praktisch. Schließlich ist er die fleischgewordene Ausrade. Zu viel genascht? Der Schweinehund war stärker! Keinen Bock auf Sport? Verurteilt den Saukötter! Lieber Fernsehen als Wäsche sortieren? Dieses Hund defekell! Natürlich ist es bequem, sich jeden Abend den Hintern auf der Couch platzzusitzen, während man sich leckere Schweinereien (ohne Hund) zwischen die Kaulaiste schiebt. Das Ganze kombiniert mit einem mittelpträgigen Fernsehprogramm – und ehe man sich versieht, wachsen die Fettpölscherchen an den Hüften ins Unermessliche. Das ist praktisch, wenn man mal durch schwere Zeiten muss. Man verhungert dann nämlich nicht so schnell. Beunruhigend wird es erst,



wenn die schlechten Zeiten auf sich warten lassen – und wir wollen mal hoffen, das tun sie wirklich – und stattdessen der eigene Körper irgendwann wulstig wird.



Damit mir das nicht wieder passiert, habe ich den perfekten Begleiter für mich gefunden: den Schokoladenhai. Den gibt es tatsächlich! Man findet ihn im wahren Leben im Atlantik vor der schottischen Küste bis hinunter nach Marokko. Der Schokoladenhai mag es eben warm. Leider ist er vom Aussterben bedroht.

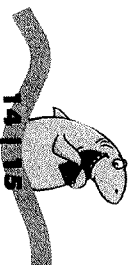
Deshalb schlage ich vor, ab sofort nicht nur behutsamer mit unserer Umwelt umzugehen, sondern den Schokoladenhai zum Schutzpatron für uns alle zu wählen, die wir bereit sind, jeden Tag einen kleinen Beitrag zum Wohle unseres eigenen Körpergefühls zu leisten. Sobald Sie also keine Lust verspüren, Ihnen die Motivation fehlt und sich schon wieder eine Ausrede im Ihr Gehirn schleicht, denken Sie an den Schokoladenhai. Er ist Ihr persönlicher Motivator – für einen Hai sogar ein ziemlich attraktiver: Er ist dunkelbraun gefärbt, kann bis zu 180 Zentimeter groß werden und hat einen schlanken Körperbau. Wenn das mal kein gutes Vorbild ist! Mein Schokohai hier im Buch ist übrigens ein absoluter Ernährungsexperte und kennt alles Tricks. Auch die, die helfen, wenn Sie doch mal schwach werden sollten.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit der Schoko-Diät und vor allem viel Spaß beim Abnehmen!

Ihre

*Paul Brack*

*Natürlich werden Sie in diesem Buch Bekanntheit mit einigen wissenschaftlichen Erkenntnissen machen. Aber jeder Mensch tickt schließlich anders. Gerade rund um das Thema Ernährung gibt es viel zu viele Missverständnisse. Falsche Selbstwahrnehmungen können zu Krankheiten und im schlimmsten Fall sogar zum Tod führen. Das bedeutet: Dieses Buch ersetzt keinen Arztbesuch. Beginnen Sie auch diese Diät nur nach einer eingehenden medizinischen Untersuchung und nicht ohne Zustimmung Ihres Arztes.*



einfach nicht. Wer weiß. Mittlerweile wissen wir, wie Frauen aussehen, wenn sie sich gegen einen gesunden Lebensstil und regelmäßige Menstruation entscheiden. Nicole Richie, Lindsay Lohan und unser aller Vorzeige-Zero Victoria Beckham. Sie alle hatten Phasen in ihrem Leben, in denen sie sich problemlos hinter einem Buchrücken hätten verstecken können. Schade ist nur, dass es nach wie vor Menschen gibt, die denken, sie könnten nichts – außer abnehmen.

Ich möchte hier keine abgemagerten Giraffenkinder erschaffen. Wer ständig irgendwelchen Trends hinterherhechelt, wird nie eine eigene Persönlichkeit entwickeln. Kurzzeitige Moderscheinungen machen entweder arm oder lächerlich. Ich sage nur: Schulterpolster!!! Dabei wäre alles so einfach: Genießen Sie Ihr Leben. Meines hat die Schoko-Diät um einiges leichter gemacht, auch in Kilos betrachtet.


## Die häufigsten Diät-Irrtümer

Jeden Tag stehen neue Erkenntnisse zum Thema »Abnehmen« in den Zeitungen und Zeitschriften, dazu kommen unsere Erziehung, Großmutters Weisheiten und die eigene persönliche Wahrnehmung. Kein Wunder, dass da jeder und vor allem jede so ihr eigenes Päckchen mit sich herumschleppt. Aber nicht alles, was wir lesen oder einmal gelernt haben, ist auch richtig. Ich bin auf dem Gebiet schon dem ein oder anderen Irrtum aufgesessen. Zum Glück werde ich älter und weiser, so dass man aus so manch dämlichem Fehler dazulernen kann.

### » Schwere Knochen als Ursache von Gewichtsproblemen

Besonders beliebt ist immer wieder das Thema »**schwere Knochen**«. Ich bin nun auch nicht gerade zierlich, daher liegt bei

mir der Verdacht nahe, und dem wollte ich auf den Grund gehen. In speziell dafür ausgestatteten Fitnessstudios und in Kliniken kann man sich nicht nur auf »Herz und Nieren« sondern auch die Knochendichte prüfen lassen. Natürlich musste ich ein solches Institut besuchen, und es wurde festgestellt, meine Knochen sind normal. Zuerst habe ich mich geärgert. Schon wieder eine dieser verpassten Gelegenheiten, Ausreden für meinen breiten Hintern parat zu haben. Dann habe ich allerdings kapiert, dass das etwas Positives ist. Die normale Knochendichte, nicht der Hintern natürlich. Zum Glück, kann ich da nur sagen. Ich wurde nämlich bei der Messung darüber aufgeklärt, dass die ganze Mär um die »schweren Knochen« bloß eine faule Ausrede für Übergewicht und ansonsten völlig Quatsch ist. Denn eine hohe Knochendichte ist eigentlich ein Geschenk. Schließlich wollen Sie im Alter nicht an Osteoporose erkranken.

 Besonders Frauen neigen dazu, im Alter unter sogenanntem Knochenschwund zu leiden, da sie von Natur aus instabilere Knochen und durch den Dichtwahn oft einen Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen (insbesondere Vitamin D und Calcium) haben. Wie so oft im Leben spielt neben der Ernährung aber natürlich auch die Veranlagung, also die Gene, eine entscheidende Rolle. Sollen Sie tatsächlich »schwere Knochen« haben, schlägt das höchstens mit etwa zwei Kilogramm Unterschied im Körpergewicht zu Buche. Über die können Sie sich dann aber freuen. Denn Sie sind gesund!

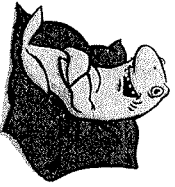
### » Vegetarier leben länger

Oder kommt es Ihnen nur so vor, weil sie auf so vieles verzichten müssen? Es gibt wohl kein Ernährungsbuch, in dem nicht das Thema »Fleisch oder nicht Fleisch« diskutiert wird. Vegetarismus liegt nach wie vor im Trend, und Verzicht ist ein



gutes Mittel, sich durch die Überflussgesellschaft zu kämpfen. Ganz ehrlich? Ich kann Ihnen die Frage nicht eindeutig beantworten. Es ist schlicht und ergreifend Geschmackssache. Da ich in Bayern aufgewachsen bin, weiß ich nicht nur, wie ein deftiger »Schweinsbraten« schmeckt, ich könnte ihn auch zubereiten. Mit 14, also in dem Alter, in dem die Eltern anfangen, schwierig zu werden, hatte ich mich kurzfristig entschieden, auf »Lebendfutter«, alles Tierische eben, zu verzichten. Alles, was Augen, Nase, Mund und Ohren hatte, kam zu der Zeit nicht auf meinen Teller, geschweige denn noch näher an mich heran. Nur bei Wurst machte ich eine Ausnahme, schließlich ist die eher ein Überraschungspaket. Man weiß nie so genau, was man bekommt.

Manche Dinge im Leben, insbesondere im Zusammenhang mit Essen, sind nicht unbedingt logisch. Da ich zu dem Zeitpunkt sowieso schon eine knallharte Diätvergangenheit hinter und auch noch vor mir hatte, war klar, dass irgendwann auch wieder Schnitzel und Co. auf meinem Speiseplan landen würden. Erst mit Anfang 20 fing ich an, das zu essen, was mir wirklich guttut. Ich bin keine Vegetarierin, aber ich verzichte auf den Verzehr von Säugtieren, weil es mir einfach nicht mehr schmeckt. Aber ich esse ab und zu Fisch oder Geflügel wie Hühnchen, Pute, manchmal sogar Ente oder Strauß, wenn es etwas deftiger sein soll. Weil es mir schmeckt. Ich achte jedoch auf Bio-Qualität und verzichte auf Fleisch aus Massentierhaltung.



**Studien zufolge ist es tatsächlich so, dass die meisten Vegetarier ein längeres Leben haben. Das liegt aber nicht am Fleischverzicht, sondern eher daran, dass Vegetarier meist einen gesünderen und bewussteren Lebenswandel bevorzugen. Weniger Alkohol, keine Zigaretten, dafür mehr Sport – das unterstützt natürlich Herz-**

**und Kreislauf-Funktionen, schützt vor Altersdiabetes und verhindert Störungen im Fettstoffwechsel.**

Es liegt also nicht am Fleisch – oder eben doch am Fleisch. Während die Japaner gerne Fisch und Algen essen, lieben die Sarden ihr gebackenes Schwein. Das verbindende Element beider Regionen, in denen wie gesagt die ältesten Menschen der Welt leben, liegt, wie bereits erwähnt, hauptsächlich im Verzehr regionaler unbehandelter Produkte, also hochwertiger Bioprodukte. Wenn Sie nicht auf Fleisch verzichten wollen, ist das gut so. Aber: Fleisch darf etwas Besonderes bleiben. Lieber seltener in gute Qualität investieren, als täglich hormonbelastetes Zeug in sich hineinstopfen. Die Sarden essen ihr Schwein auch nicht jeden Tag. Früher haben sich die Menschen einmal in der Woche den Sonntagsbraten gegönnt. Erst durch die Massentierhaltung wurde Fleisch so erschwinglich, dass wir es uns tagtäglich auf den Tisch stellen können. Denken Sie beim nächsten Einkauf einfach mal genauer darüber nach.

Natürlich kann man auch aus ethischen Gründen auf Fleisch verzichten. Allerdings stellt sich mir da die Frage, wo fängt die Moral an, und wo hört sie auf? Ist Salat nicht ebenfalls ein lebender Organismus? Und was passiert mit den winzigen Bakterien, die wir mit der Luft ein-, aber nicht mehr ausatmen? Respekt und Achtsamkeit ist wichtig, übertreiben müssen Sie es aber dennoch nicht.

Ein Freund von mir hatte jahrelang mit seinem Gewicht zu kämpfen. Er probierte alles aus, quälte sich von Diät zu Diät – von Jo-Jo zu Jo-Jo. Bis er eines Tages aufgrund der »Blutgruppendiät nach Peter D'Adamo« begann, mehr Fleisch zu essen. Und siehe da, die Pfunde purzelten wie von selbst, er bekam plötzlich Lust, Sport zu machen, und als ich ihn nach einigen Wochen wieder sah, hätte ich ihn kaum wiedererkannt. Nicht



nur geschätzte 15 Kilo fehlten, sondern auch mindestens zehn optische Altersjahre.

Eine andere Freundin von mir machte genau das Gegenteil: Sie verzichtete bis auf Fisch komplett auf Fleisch. Auch sie hatte zuvor immer mit der Figur zu kämpfen. Sie ist großgewachsen und fühlte sich durch ihr Körpergewicht immer fehl am Platz. Durch die Umstellung auf vegetarische Kost schmolzen auch bei ihr die überflüssigen Kilos wie von selbst. Sie bekam dadurch den nötigen Impuls, machte Sport und könnte inzwischen den Modells auf dem Laufsteg Konkurrenz machen. Tut sie nicht, da sie lieber mit dem Köpfchen arbeitet – aber sie sieht einfach phantastisch aus. Übrigens, auf Schokolade haben beide nicht verzichtet!

### Je mehr Wasser man trinkt, desto besser ist das für Figur und Gesundheit

Es gibt tatsächlich Ratgeber, die bis zu sechs Liter Wasser täglich empfehlen. Es gibt allerdings auch Fälle von Menschen, die an zu viel Wasserkonsum gestorben sind, weil sie an Herz- oder Niereninsuffizienz leiden. Die betreffenden Organe arbeiten langsamer und können somit die aufgenommene Flüssigkeit nicht im erforderlichen Tempo, im schlimmsten Fall gar nicht mehr verarbeiten. Man könnte bei derartigen Defiziten seinen Körper quasi ersäufen, wenn man ihn ständig mit Flüssigkeit versorgt.



Wenn Sie mehr Wasser aufnehmen, als Ihr

Körper abgeben kann, wird die Flüssigkeit im Gewebe eingelagert. Ödeme – so bezeichnet man die Stellen, die auf Druck durch den Finger oder zum Beispiel durch die Socken nur langsam wieder in die Ursprungsform zurückgehen – sind die Folge. Die empfohlene Wassermenge, dazu zählen neben Getränken auch Suppen und andere

Flüssigkeiten, richtet sich nach Ihrem Körpergewicht. Pro Kilogramm Körpergewicht dürfen es zwischen 20 bis 45 Milliliter sein. Das heißt, bei einem Körpergewicht von 60 Kilogramm empfiehlt sich eine Menge von ca. zwei Litern pro Tag.

Trotzdem können Sie durchaus »richtige« Trinken abnehmen. Ein Glas lauwarmes Wasser morgens auf nüchternen Magen kurbelt die Verdauung an. Ersetzen Sie Softdrinks und Alkohol durch Tee, Wasser oder Saftschorlen, dann sparen Sie einiges an Kalorien und Geld. Denn ein Päckchen Tee ist wesentlich günstiger als ein Kasten Limonade. Bestellen Sie im Restaurant zum Wein oder Bier immer eine Flasche Wasser, und löschen Sie Ihren Durst damit. Nicht mit Alkohol.

### Nur wer sich strikt an die Regeln und Verbote hält, wird schlank

Zum Glück kann man das mit einem klaren Nein beantworten. Wer sich alles verbietet, tankt zu viel an negativen Impulsen und programmiert so sein Gehirn auf Dauer falsch.

Wissenschaftler haben zwei Gruppen von Blondinen einem Test unterzogen. Die einen bekamen im Vorfeld Blondinwitzze erzählt, die anderen nicht. Raten Sie mal, wer im Test besser abgeschnitten hat? Genau, die ohne Witzze. Das liegt tatsächlich daran, dass unser Gehirn Erfahrungen abspeichert und vermischt. Unterschätzen Sie nicht die Macht Ihrer Gedanken. Daher ist es durchaus hilfreich, sich während einer Diät immer wieder seine idealen Körpermaße vorzustellen, anstatt ständig an sich herumzuzweckern und zu erklären, wie man nicht aussehen möchte.

Setzen Sie sich kleine realistische Ziele, die Sie in Etappen umsetzen können, und feiern Sie so immer wieder Ihr persönliches Erfolgserlebnis. Allerdings müssen Sie trotzdem etwas



für Ihre Traumfigur tun. Nur vom Runnsitzen und Chipsessen ist leider noch niemand schlank geworden.

### » Jeden Tag wiegen macht schlank

Am besten verkaufen Sie Ihre Waage auf dem nächsten Flohmarkt (oder werfen sie gleich aus dem Fenster – vorausgesetzt, es läuft gerade keiner unten vorbei. Wir wollen schließlich niemanden verletzen). Durch tägliches Wiegen wird nur die Produktion von Stresshormonen gesteigert.

Auch während einer Diät kommt es vor, dass die Waage von einem auf den anderen Tag mehr anzeigt. Wetter- oder hormonbedingte Wassereinlagerungen, die Umstellung des Stoffwechsels, aber auch erhöhter Muskelaufbau durch mehr Sport können die Ursache sein. Natürlich ist man trotz aller Erklärungen frustriert. Da plagt man sich und ist diszipliniert, und dann das! Im schlimmsten Fall resigniert man und beginnt wieder damit, alles in sich hineinzustopfen. Der Insulinspiegel steigt, und die Fettverbrennung sinkt.

Stellen Sie sich statt der täglichen Wiegerei lieber jeden Tag vor, wie die Fettreserven schmelzen und wie flach ihr Bauch am Ende sein wird. Am besten während der Bauchmassage. Die Anleitung dafür finden Sie im Kapitel »Die Schoko-Diät im Alltag«.

### » Lachen ist gesund und macht schlank!

Wenn es so einfach wäre... Tatsächlich stimmt es aber, dass ein herzhaftes Lachen ordentlich Energie kostet und die Muskulatur in Gesicht und Bauch strafft. Ein richtiges Trainingsprogramm könnte man wahrscheinlich nur an der Seite eines Komikers durchziehen. Da viele der Berufsflustigen aber privat eher weniger zu lachen haben und auch keiner von denen eine

Top-Figur hat, empfiehlt es sich, lieber ab und zu eine gute Komödie zu gucken und ansonsten der Lebensfreude zu fröhnen. Übrigens: Auch Küssen verbraucht ordentlich Kalorien.

### » Süßstoff spart Kalorien

Das stimmt. Allerdings wird hier an falscher Stelle eingespart. Denn Süßstoff enthält oft dieselben Inhaltsstoffe, die auch zur Tiermast verwendet werden. Das Tier soll innerhalb kürzester Zeit schön fett werden, also kurzelt man damit den Appetit an. Achten Sie als Liebhaberin von Light-Getränken beim nächsten Mal darauf, ob Sie kurz nach deren Genuss plötzlich besonders großen Hunger auf etwas Süßes bekommen. Zudem wird dem Organismus durch den extremen Geschmack vorgegaukelt, er habe gerade etwas Süßes gegessen. Trotzdem bekommt er nicht den zu erwartenden Gegenwert an Kalorien. Das ist ungefähr so, als wanderte man stundenlang durch eine dürre Wüste und entdeckt dann eine Oase. Man stürzt sich voller Enthusiasmus ins kühle Nass und möchte davon trinken, doch das Ganze entpuppt sich als Fata Morgana. Danach empfindet man den Durst nur noch stärker. Ähnlich ergeht es dem Körper, nachdem er künstlich gesüßte Nahrungsmitteln zugeführt bekommen hat. Er ist von der Vorspiegelung falscher Tatsachen irritiert und verwertet das folgende Essen umso besser. Der Körper bremst die Verdauung, da die erwartete Kalorienmenge ausbleibt. Bei der nächsten Ration normaler Süßspeisen hat er dazugelernt und verdaut immer noch nicht oder zumindest langsamer, um eventuell erneut bevorstehende Mängel zu kompensieren. Das bedeutet: Sie nehmen schneller zu.

Außerdem kann der Konsum von derartigen Diätprodukten unseren Geschmackssinn dauerhaft verändern. Die meisten Produkte sind nämlich »übersüßl«. Wir gewöhnen uns



daran und verlieren das Gefühl für etwas »normal« Gefüßtes. Das natürliche Körperempfinden ist damit dahin.

» **Es sind die Gene, die uns dick machen** «  
Eine tolle Ausrede, die aber so nicht hundertprozentig stimmt.



Es wurde tatsächlich in der Forschung einmal ein »Dick-Gen« entdeckt. Übergewichtige Menschen haben das sogenannte FTO-Gen. Das bedeutet, essen zwei Personen bei gleichem Lebensstil exakt dasselbe, nimmt derjenige mit diesem Gen tatsächlich mehr zu.

Allerdings macht dieses Gen lediglich einen Gewichtsunterschied von etwa zwei bis drei Kilo aus. Studien mit Zwillingen, die getrennt wurden und bei unterschiedlichen Adoptiveltern aufgewachsen sind, haben ergeben, dass deren Gewicht trotz unterschiedlicher Erziehung dennoch dem der leiblichen Eltern gleicht. Wir können also von unseren Eltern tatsächlich eine gewisse Tendenz vererbt bekommen haben, unsere Essgewohnheiten haben wir aber selbst in der Hand. Es ist nie zu spät, einen Neuanfang zu wagen.

### » **Fett ist ungesund und macht dick** «

Nicht jedes Fett ist ungesund. Manche Fette, und zwar die ungesättigten, sind für unseren Körper sogar essentiell und helfen bei der Produktion von Vitaminen. Wichtig ist daher, welches Fett aufgenommen wird. Verzichten Sie, wenn möglich, weitgehend auf gesättigte Fettsäuren wie in Butter oder Schmalz, denn die sind faul und träge und setzen sich schnell zu den anderen Fettdepots an Bauch und Hüften.



Fettreduzierte Produkte sind genauso ungesund wie sogenannte »zuckerfreie« Produkte. Die Fettreduzierung entsteht durch chemische Prozesse, bei denen man oftmals ungesunde Nebenprodukte nicht vermeiden kann.

Außerdem ist Fett ein Geschmackssträger. Das bedeutet, entzieht man dem Nahrungsmittel genau den Stoff, der seinen Geschmack ausmacht, wird die Lust nicht befriedigt und man isst mehr davon. Lieber einmal herzhaft in eine vermeintliche Kalorienbombe beißen und genießen, als vom reduzierten Produkt die doppelte Menge verputzen. Das macht nämlich mindestens genauso dick.

### » **Diätprodukte machen schlank** «

Genau – allerdings nur den Geldbeutel. Im Vergleich zum normalen Pendant kann es zu Preisunterschieden von bis zu 50 Prozent mehr für das Diätprodukt kommen. Unglaublich, aber wahr: Manches vermeintlich leichtere Lebensmittel hat einen wesentlich höheren Fettgehalt als das Original und dadurch mehr Kalorien. Deshalb sollten Sie beim nächsten Einkauf unbedingt das Kleingedruckte lesen und vergleichen. Neben Zuckersatz, der gesundheitsschädigend wirken kann und das Bedürfnis nach Süßem nur verstärkt, wird bei Diätprodukten noch mit einem anderen Hilfsmittel gearbeitet: mit Luft! Gucken Sie sich die Verpackungen etwas genauer an. Hier zahlt man oft für das aufgeblasene Volumen, nicht für das Füllgewicht. Wesentlich günstiger ist es, ab und zu den Trick der Volumen-Diät zu nutzen: Hier werden Produkte bevorzugt, die bei gleicher Größe weniger Kalorien haben. Zum Beispiel isst man statt einem Teller Nudeln zur Vorspeise einen Teller Salat.

