

Das Geheimnis der Schlanken

Die Autorin gibt weder direkt noch indirekt medizinische Ratschläge noch verordnet sie die Anwendung einer bestimmten Ernährungsweise als Behandlungsform für Krankheiten ohne medizinische Beratung. Ernährungsfachleute und Experten vertreten unterschiedliche Meinungen auf dem Gebiet der Gesundheit und Ernährung. Es liegt nicht in der Absicht der Autorin, Diagnosen zu stellen oder Verordnungen zu erteilen. Ihre Zielsetzung besteht lediglich darin, Informationen anzubieten. Wenn Sie die vorliegenden Mitteilungen anwenden, so handeln Sie nach einem Recht, das Ihnen zusteht. Herausgeber und Autorin übernehmen jedoch keine Verantwortung.

Auflage: 1 (Dezember 2007)
Autorin: Isabell Butzek
Lektorin / Layout: Michaela Matthes www.webinstrument.de
Verlag:)!(*Wissen ist gesund* – Verlag
Info zum E- Book: www.wissen-ist-gesund.de
ISBN: 978-3-9812045-4-4

*Ich möchte all denen die in meinem Leben vorkommen
von tiefstem Herzen danken.*

*Jeder und alles was mir begegnet trägt dazu bei,
dass Gutes geschieht und ich leben kann um die
Botschaft zu verkünden.*

Ohne Euch wäre das Buch nie entstanden.

Ohne Euch wäre ich nicht die, die ich heute bin.

Danke!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Der Irrsinn der Diätlogik	7
Wer zu lesen versteht	21
Suche nicht nach Fehlern	25
Versuch's, bevor Du's verurteilst.....	29
„Das Miststück“	35
Mein neues Leben	55
Vom Frust zur Lust	61
Oh, Kalorie – ich esse nie	69
Wenn der Wecker dreimal klingelt	73
Tierischer Hunger	79
Alle reden vom Übergewicht, niemand vom Hunger.....	85
Ein halbes Schwein auf Toast	97
Lasst der Jugend das Feuer	105
Durst verkleidet sich gern	109
Worauf habe ich wirklich Appetit?	113
Appetitzügler und Schokoliker	125
Ich bin eine Schokolikerin, und Du?.....	137
Wenn ich so viel esse	145
Schmeckt es mir?	155
Lebensqualität ist auch Genuss am Konsum	171
Bin ich satt und zufrieden?.....	183
Wer nicht weiß wohin er will	199
Was macht MICH glücklich?	211
30 Kilo weniger zur Leichtigkeit	229
Heute beginnt mein neues Leben	237
40 Kilo in 6 Monaten abgenommen	247
„The Body“	255
Bewegungshunger?	267
Wie wenig Bewegung ist genug?	275
Die Menschen sind nicht faul	287
Bestellformular	297
Quellennachweise	299

Vorwort

Dieses Buch wird Dir helfen die Verhaltensweisen der erfolgreichen Schlanken zu verstehen. Es vermittelt die gültigen Wahrheiten und das Wissen um die Lebensweise der schlanken Menschen. Folge den fünf einfachen Fragen und Du wirst für Dich das größte Geheimnis entdecken, das jedem selbstverständlich offenbar sein sollte und es überraschenderweise noch nicht ist.

Dieses Buch eröffnet eine Welt voller Möglichkeiten und macht die Erfüllung der Lebenswünsche zu einem genussvollen Spiel.

Doch lies dieses Buch nicht nur, sondern arbeite damit und nutze es täglich. Lebe nach seinem Beispiel. Erkenne das natürliche Geheimnis der Schlanken und setze es einfach zu Deinem Glück um.

Lass Dir von niemand einreden, dass Du etwas nicht schaffst! Wenn Du einen Traum hast, beschütze ihn.

Wenn andere etwas nicht können, wollen sie jedem einreden, dass er das auch nicht kann. Doch wenn Du etwas willst, dann hole es Dir! Basta!

(Chris Gardner in „Das Streben nach Glück“)

Der Irrsinn der Diätlogik

*Ich habe eine Diät gemacht, dem fetten Essen und
Alkohol abgeschworen.*

In zwei Wochen verlor ich 14 Tage!

(Joe E. „Jerry“ Lewis)

Abnehmen, abspecken, schlank werden, schmal, schwächling, zierlich, zart, dünn, sportlich, durchtrainiert sein. Wunschgewicht, Traumgewicht, Idealgewicht oder Wohlfühlgewicht erreichen, sowie viele andere Begriffe prägen zunehmend das Denken der heutigen Gesellschaft. Es ist erstaunlich, aber es gibt seit Jahren kein Fest mehr, auf dem ich nicht mit Menschen ins Gespräch komme, die mit ihrer Figur unzufrieden sind. Eigentlich wird die Suche nach schlanken Menschen, die noch nie eine Diät gemacht haben, zunehmend schwieriger. Vor allem junge Menschen sind da eine wahre Rarität geworden. Sicher, es gibt genug Schlanke unter uns, aber die Zahl derjenigen, die von dem „Diätvirus“ unberührt geblieben sind, schwindet täglich. Ja, es ist schon fast nicht mehr gesellschaftsfähig von sich zu behaupten, noch nie eine Diät gemacht zu haben!

Je mehr Paparazzi in die Privatsphäre der Reichen und Schönen eindringen, desto öfter erreichen uns Bilder, die so ganz und gar nichts mehr mit den Personen vom „Roten Teppich“ gemein haben. Aufgequollene Gesichter, struppiges Haar, Bauchansatz und Cellulite. So sehen diese „Übermenschen“ ohne Kleister und Tapete im Alltag aus. In einem Interview mit dem „Spiegel“ 06/6.2006 wurde Heidi Klum vom Redakteur Matthias Matussek folgendes gefragt: „Was ist das für ein Gefühl zu wissen, dass 90% der Männer aus den 150 Ländern, die sie in der TV-WM-Gala gesehen haben, auf der Stelle gern mit Ihnen geschlafen hätten? Heidi Klum antwortete daraufhin: „Lassen wir sie weiter träumen, die kennen mich ja alle nicht. Wir wollen ihnen ja nicht die Wahrheit erzählen, wie ich zu Hause aussehe, wenn ich mir die Kosmetik vom Gesicht spachtel.“

Doch die Promis erreichen ihre Bestform immer rechtzeitig, wie man immer wieder bei den Preisverleihungen und Showgalas erkennen kann. Und all das angeblich durch irgendeine neue Diät. Wer würde dann noch bestreiten, dass Diäten nicht wirken? Wer wird da noch zweifeln, dass Entsaugung, exzessiver Sport,

Hungern und willensstarke Disziplin keinen Erfolg bringen?

*Das Vergleichen ist das Ende des Glücks
und der Anfang der Unzufriedenheit.
(Søren Kierkegaard)*

So wird das Abnehmen immer mehr zu einem anerkannten Geisteszustand. Was soviel heißt wie: die Körperform wird für die Menschen immer mehr zu einem Problem und immer mehr Schlankeitswahnopfer quälen sich ständig mit dem schlechten Gewissen. Plötzlich wird ein leckerer Eisbecher zu einer unausstehlichen Sünde, wobei der angebliche innere Schweinehund siegt und die krächzende Stimme des schlechten Gewissens einem Ekel erregend ins Ohr spuckt: „Du wolltest doch abnehmen, Du Versager.“

Und was ist die traurige Konsequenz dieses Medienspektakels, um die scheinbare Schönheit und begehrte Schlankeheit? Was wird demjenigen angeboten, der ernsthaft abnehmen möchte?

Dafür gibt es verschiedene Diäten, die an jeder Ecke aus

Büchern und Zeitschriften mit unnatürlichen Versprechungen locken! Und der tagtägliche Wahn beginnt seinen Lauf zu nehmen.

Doch wie kommt man wirklich von seinem Esszwang los?

Millionen Menschen könnten besser leben, wenn es ihnen nicht so gut schmecken würde. Für sie ist Übergewicht zu einem großen Gesundheitsrisiko geworden. Schnelle Diätrezepte oder gar Hungerkuren machen die Angelegenheit noch konfuser, denn sie erreichen nicht die Wurzeln des ungezügelter Appetits. Essen soll den leiblichen Hunger stillen und nicht den seelischen Hunger befriedigen!

Die angelernten Widerstände zu überwinden ist wirklich einfach, sobald man durchschaut, was Diäten im Grunde bewirken. Die subtilen Auswirkungen, die während der Diät ausgebrütet werden, kommen stets nach deren Ende mit voller Wucht zur Geltung. Dann erfasst man von Mal zu Mal mehr, dass man sich ein immer größeres Monster anerkannt hat, gegen das es immer schwieriger wird anzukämpfen.

**Sitzen zwei Damen im Wartezimmer eines Institutes zur Diätberatung. Da geht die Tür auf und die Sprechstundenhilfe kommt mit einem Skelett heraus. Sagt die eine zur anderen:
„Komm, wir gehen, die sind zu gut hier“.**

Eine Teilnehmerin (46) schrieb:

„Beim Essen bin ich immer noch nicht entspannt, auch wenn ich dachte es sei nicht so schlimm. Die Verbote alter Diätzeiten arbeiten immer noch - nur mehr im Hintergrund. Das heißt, ich habe sie nur verdrängt, aber die neuen „Regeln“ haben sie noch nicht ersetzt. Los ging es mit einem Blick in meinen Kühlschrank. Sind da wirklich Sachen drin, die mir schmecken? Gewohnheitsmäßig habe ich scheinbar immer noch zu Lebensmitteln gegriffen, die „diättauglich“ wären. Light-Produkte sind zwar nicht dabei, aber trotzdem herrscht Langeweile im Kühlschrank. Nichts was ich wirklich richtig lecker finde, denn alles was lecker ist, war ja verboten. Routinemäßig habe ich also beim Einkaufen um diese Sachen scheinbar einen Bogen gemacht, um keine Verführer im Kühlschrank zu haben. Eine Dose fertiges Bio-Gulasch stand auch noch rum. Gulasch, mit

ein bisschen Sahne verfeinert, das hätte früher nicht lange bei mir rumgestanden. Und heute? Scheinbar ist ein unsichtbares Verbotsschild auf der Dose (bzw. in meinem Kopf) » FETT

Gestern habe ich dann ganz bewusst diese Verbote verboten. Die kleine Dose Gulasch, mit 400 ml und etwas Sahne, hat sowohl gestern, als auch heute Abend gereicht und zwar für mich und meine Tochter. Heute Mittag reichte eine Schüssel Haferflocken mit Milch und Honig. „Oh, oh. Da kommt doch sicher nachmittags wieder der Süßhunger!“, dachte ich und habe mir vorgenommen, dann zum Bäcker zu fahren und so viel Kuchen zu kaufen, wie das Auge glaubt essen zu können. Es wurde ... ein Apfel. Jetzt sitz ich hier und versteh es einfach nicht ...

Ich musste mir ja schon fast mit Gewalt nichts verbieten! Paradox, oder? Dieses Verbotprogramm ist ein mieses, fieses Ding und ich bin entsetzt, wie gut sich das ins Unterbewusstsein verkrümmeln kann, um da unbemerkt weiterzumachen wie bisher. Klar habe ich versucht mir nichts zu verbieten und so einiges gegessen, was früher auf der No-No-Liste stand, nur ich hab es immer noch

gegessen wie die berühmte Henkersmahlzeit vor einer Diät. Heute war das erste Mal diese Anspannung weg und Essen wirklich ein Genuss und keine Bedrohung. Diese Erfahrung haben ja schon viele im)(WIG-Online-seminar- Forum beschrieben, aber ich hätte nicht gedacht, dass das so ein Erlebnis ist!“

Essen war jahrelang eine Last. Diäten können aus einer so schönen Sache wie Essen einen täglichen Terror machen.

Essen zu müssen, weil man seinem Hunger nicht entfliehen kann und die ständige Erfahrung, dann mit Essen etwas zu tun, was einem noch mehr Kilos bringt. Mit der Beseitigung von Kalorientabellen und Co. hatte ich zwar den offenen Terror eliminiert, aber nicht den heimlichen. Der hat es sich irgendwo in meinem Routineprogramm gemütlich gemacht. Er steckt in meinen Gewohnheiten und schraubt da rum. Ein paar Beispiele dafür die ich heute entlarvt habe:

Ich kaufe selten frisches Brot oder Brötchen, weil die ja zu gut schmecken könnten und man viel zu viel davon isst

(noch dazu haut man sich ja meist auch noch fettigen Käse drauf).

Keine Ahnung, wann ich das letzte Mal wirklich frisches knuspriges Brot gegessen habe.

Wenn ich Fleisch kaufe, vermeide ich es, mir die anderen Sachen im Geschäft (Wurst, Käse, Salate etc.) anzusehen, denn die konnte ich zwar früher essen, aber heute nicht mehr, denn sie machen nur dick. Also besser nicht hingucken, um das Leid zu minimieren.

Käse nur abgepackt für den Notfall kaufen und das in wiederverschließbaren Packungen, so dass das, was da ist, für den unvermeidlichen Fressanfall reicht (falls der endet, bevor die Packung leer ist, kann man sie wieder zu machen). Käsetheke meiden und die Obst und Gemüsecke ansteuern. Mache ich schon wie ferngesteuert.

Und es gibt bestimmt noch viel mehr von diesen Tricks, die ich mir bei der Diäterei angewöhnt habe. Himmel, ist das wirklich so schlimm, wie ich im Moment vermute?

Morgen geht die Suche weiter und ich glaube, ich werde mal in ein Geschäft gehen und mir eine Weile Fleischsalat angucken. Vielleicht habe ich schon eine Fleischsalat-Phobie, denn der ist ja der Super-Gau jeder Diät. Ich habe mich eigentlich immer gefragt, wer den kauft - die Dicken dürfen ihn nicht essen, um nicht noch dicker zu werden und die Schlanken werden ihn ja auch nicht essen, sonst wären sie ja nicht schlank. Wird der für Fressanfälle bei Diäten hergestellt? Sehr spannend, was für einen Mist man mit Diäten lernt und was man sich dann damit zusammen denkt. Normal ist das nicht ...”

*Sei vorsichtig beim Lesen von Gesundheitsbüchern,
der kleinste Druckfehler kann Dein Tod sein.*

(Mark Twain)

Wenn Kalorien zählen zur Normalität wird und das Erkennen der eigenen Instinkte zur ungewöhnlichen und beängstigenden Handlung, was soll man dann noch erwarten? Warum sollte eine Industrie, die funktioniert und an dem andere Geld verdienen, kritisiert werden? Warum sollte man sich ein Eigentor schießen und Fragen aufbringen, die niemandem einfallen?

Solange die Masse Geld für solche Essregelungen ausgibt, ist es doch einfacher der Masse zu folgen, anstatt selbst nachzudenken. Schließlich hängen Arbeitsplätze daran und meine Nachbarin hat auch mit der „Diät“ wunderbar abgespeckt. Zwar nicht lange, aber Sie hat!

Am Anfang können viele nicht glauben, dass das, was sie jahrelang angewendet haben, tatsächlich nicht funktioniert, denn sie haben die Wirkung der Diäten nicht so ganz bis zur letzten Wahrheit serviert bekommen. Es kommen Gegenargumente auf, denn eigentlich haben wir gelernt, dass die Diäten schlank machen sollen und wir selbst anscheinend diejenigen sind, die nicht richtig funktionieren, da wir ja immer dicker werden je mehr Diäten wir machen. Ich selbst lag nächtelang wach und ging alle Möglichkeiten durch, warum die Diäten das Problem sind und nicht wir. Meine Vergangenheit wurde mir in dieser Zeit zu meiner engsten Beraterin.

Mit dem Denken verhält es sich wie mit der Bewegung auf der Erdkugel: Wer immer geradeaus denkt, kommt zwangsläufig an seinen Ausgangspunkt zurück.

(Wolfgang J. Reus)

Viel hat man in der Vergangenheit über Menschen berichtet, die den gängigen Suchtmitteln verfallen sind: Nikotin, Alkohol, Drogen, Medikamente. Aber auch das Essen kann zur Sucht werden. Wenn man beginnt, das Essen als Mittelpunkt des Denkens zu integrieren, was durch Diäten sehr schnell passiert, artet es im schlimmsten Fall zur Suchtkrankheit aus - mit verheerenden Folgen wie: sozialer Abstieg und körperlicher Verfall.

Bei einem Vergleich von Esssucht und Alkoholismus wurde herausgearbeitet, dass Essen und Hunger Suchtmittel sein können, die den Charakter harter Drogen haben. Sie weisen die Merkmale körperlicher Abhängigkeit auf.

Millionen von Frauen hängen an der Alltagsdroge Essen. So lebt, mitten unter uns, eine Gruppe von völlig unauffälligen Süchtigen. Jeder Fressorgie folgt unweigerlich eine scheinbar unüberwindbare Verzweiflung, Wut und Hilflosigkeit. Im Glauben an die Einzigartigkeit dieses Handelns isoliert man sich und so schließt sich der Teufelskreislauf aus Essen und

Hungern, dessen Wirkung eine immer größere körperliche und seelische Last ist.

*Das Erste, was man bei einer Abmagerungskur verliert,
ist die gute Laune.
(Gert Fröbe)*

Man kann erkennen, dass ein Essverbot nur das Verlangen nach Essbarem steigert. Das Verlangen ist umso stärker, je länger man es zu unterdrücken versucht - und führt letztendlich zu unausweichlichen Heißhungerattacken. Denn Essverbote werden immer zu einer Handlung führen, die Erleichterung verschafft. Und ein Leben unter Heißhungerattacken weist keine Qualität mehr auf, sondern stellt eine Dauerqual dar, was jeder der je darunter litt bestätigen kann.

Diäten stören den Gehirnstoffwechsel und machen depressiv und ängstlich. Durch eine Abmagerungskur gerät das Gefühlszentrum im Gehirn in Panik, was unsere Urinstinkte (des immer noch im Genom vorhandenen Steinzeitmenschen) wieder mobilisiert. Das führt zu Tunnelblick und Stresshormonausschüttung und artet in

einem unkontrollierbaren Fressanfall aus. Daher frage ich Dich:

Muss es denn dazu kommen?

Die Antwort lautet: Nein!

Unser Ziel ist daher, den inneren Steinzeitmenschen (welcher natürlich Angst vor dem Hungertod hat), zu beruhigen. Das führt wiederum zu einer anderen Einstellung dem Essen gegenüber und zu einem normalisierten Essverlangen des Körpers. Mit der Zeit erlangt man wieder die Fähigkeit, Genuss beim Essen zu empfinden und das Essen lediglich als die schönste Nebensache der Welt zu betrachten.

Doch nicht alle Menschen, die Diäten machen, bilden auch Essstörungen aus.

Eine schlanke Frau (25), 168 cm, 62 kg, berichtet:

„Ich habe mal eine Ernährungsumstellung gemacht: keine Süßigkeiten, Alkohol, Fett. Und einige Pfunde sind gepurzelt. Von Diäten halte ich nichts. Mein Gewicht nimmt bei der Menstruation um 1 bis 1,5 Kilo zu und wieder ab. Gesunde Ernährungsumstellung ist besser und

andere Mittelchen sind quatsch! Gutes Fett und etwas Sport sind meine Schlankmittel.

Ich esse in der Regel um 9.00 Uhr in der Früh, mittags um 13.00 Uhr und am Abend um 18.00 Uhr. Zum Frühstück gibt es am Esstisch in der Küche meist ein Käsebrötchen, zu Mittag ist es vielseitig und abends meist belegtes Brot. Dazu trinke ich Apfelsaftschorle und Selters (ca. 1,5 Liter am Tag). Ich esse nichts, worauf ich keinen Appetit verspüre und selten sind es Fertiggerichte. Außerdem achte ich schon bewusst auf die Mengen. Ich esse eher wenige große Mahlzeiten am Tag und stille meinen Hunger wegen Zeitmangel nicht immer sofort. Vom Teller wird nur das, was mir schmeckt gegessen und das, was mir am Besten schmeckt immer zuerst. Ich kann nichts Spezielles nennen, was meine Lieblingsspeise wäre. Hunger ist für mich eine Leere im Magen und Appetit auf bestimmte Sachen. Es gibt schon leckere Sachen, auf die ich manchmal Appetit habe, aber wenn man satt ist, ist man halt satt. Heißhunger kenne ich auch. Er wechselt öfters, manchmal ist es süß, manchmal deftig.

Ich nasche gerne, so was wie Schokolade oder Gummierchen am Nachmittag. Auch mal abends (ca. 50

g) vor dem Fernseher. Insgesamt 2-3 Mal die Woche. Ich achte schon darauf, mich gesund zu ernähren. Ein Schaumbad ist mein Entstresser Nr. 1. Bewegung habe ich wenig, ich habe eher geistige Arbeit (Konzentration, Fertigkeiten) zu leisten. Das gleiche ich mit einem kleinen Spaziergang aus, aber ich habe Lieblingssportarten, wie Schwimmen und Radfahren, was ich aber auch nicht regelmäßig mache. Bei Langweile mache ich meist den Haushalt oder schaue fern. Wenn es mir so richtig gut geht, gehe ich shoppen.”

Schlankheitsmittel sind ohne Frage wirkungslos, denn sie halten nicht, was ihre Werbung verspricht. Der größte Teil der per Werbebrief, Zeitschriftenannonce oder Internet angebotenen Produkte sind nach Angaben der „Verbraucherzentrale Hamburg“ ohne jegliche Wirkung. Im schlimmsten Fall können die Mittel sogar gesundheitsgefährdend sein.

„Wenn Sie im Internet nach dem Thema Übergewicht suchen, finden Sie so viele diffuse und teilweise haarsträubend falsche Informationen. Das liegt daran, dass Übergewicht von vielen Faktoren abhängt und jeder

Mensch eine individuelle Strategie braucht, um dagegen anzukämpfen.

Menschen, die es geschafft haben abzunehmen, stellen oft ihre Erfahrungsberichte ins Netz und sind dadurch auch sehr glaubhaft. Aber was für sie funktioniert hat, muss für andere noch lange nicht funktionieren. In der Forschung zum Thema Übergewicht sind wir heute da, wo wir beim Bluthochdruck vor 20 Jahren waren: Es gibt nur sehr wenige Medikamente, die wir in der Therapie einsetzen können.”, sagt Susanne Wiesner, Ernährungsmedizinerin am Franz- Volhard-Zentrum für Klinische Forschung der Berliner Charité im Interview mit stern.de.

Eine Teilnehmerin (20) schrieb:

„Stell Dir allein das folgende Beispiel vor: Du hast enormen Appetit und Hunger auf einen Schokoriegel. Vielleicht findet Dein Körper die Mixtur aus Energie, Magnesium (Schokolade), Eiweiß und Zink (Erdnüsse) momentan ganz hilfreich. Da Du jedoch als ernährungsbewusster Mensch weißt, dass Schokoriegel = böse ist und Du sowieso etwas abspecken solltest, nimmst Du Dir lieber einen Salat, denn Salat = gut.

Was ist die Folge?

- a) Du wirst weiterhin Appetit auf den Schokoriegel verspüren und...*
- b) Du wirst dem Körper zudem Überflüssiges zuführen.*

Und was macht ein Körper mit Überflüssigem, besonders wenn er merkt, dass ihm sonst das wonach er verlangt verwehrt wird? Richtig! Er wird diese unnötige Nahrung einspeichern, aber sein Verlangen nach dem Verbotenen steigern!

Wenn es für Dich noch nicht paradox genug klingt: Auch wenn Du durch den einfachen Genuss des Schokoriegels nicht zugenommen hättest, ist die Tatsache, dass Du ihn Dir entbehrst, ein Zeichen dafür, dass Du gedanklich ganz tief in der Diätindustrie steckst. Aber das wollen wir ja bei uns ändern.”

Diäten wurden zum Kassenschlager, weil sie wunderbar funktionieren! Schauen wir uns mal in Kürze an, wo durch Diäten und den Schlankheitswahn der Rubel so richtig zum Rollen gebracht wird:

Wenn man die Kontrolle über die Nahrungsmittel hat, hat man die Kontrolle über das Volk. Hat man die Kontrolle über das Erdöl, so hat man die Kontrolle über die Nationen. Wenn man die Kontrolle über das Geld hat, kontrolliert man die Welt.

(Henry Kissinger)

Kosmetikindustrie: Ich denke ich brauche nicht ins Detail zu gehen, so viel Platz haben wir nicht.

Unterhaltungsindustrie: Reportagen wie: „Hilfe, wir bringen unsere Kinder um“, „Du bist, was Du isst“, „Fat Actress“ (Eine Dokusoap mit Kirsten Alley), usw. usw. - Tendenz steigend.

Bekleidungsindustrie: Mode in Übergrößen, Shops und Kataloge für Dicke - in den USA gibt es tatsächlich schon Modeläden für XXXL-Kinder.

Internetportale zu Tausenden. Ja, und unseres ist auch aus diesem Anlass entstanden, schau rein unter: www.wissen-ist-gesund.de. Wenn schon, denn schon.

Werbeindustrie: Lebt vom Diät- und Schlankeitswahn. Zähle einmal nach, wie viele Werbespots von diesem Thema handeln.

Medizin: Fettabsaugungen, Magenband, Hautstraffungen etc.

Pharmaindustrie: Pulver, Kapseln, Tinkturen, Tabletten, Kräuter, etc.

Zeitungen: Wenn die Auflage sinkt, kommen eine Diät und eine schlanke Frau auf die Titelseite. Das sorgt für Umsatz, machen wir uns doch nichts vor!

Bücher: Es gibt tausende Diätbücher auf dem Markt! Was das Herz begehrt: Von der Babynahrungsdiät bis zum Fasten!

Ernährungsberater, Fitnesstrainer, Psychologen haben dadurch ununterbrochenen Zulauf.

Sportindustrie: Bauchwegtrainer, Stepper, Walking-ausrüstung, usw. Ich brauche ein Schlabbershirt und gut

eingelaufene Schuhe um gehen zu können. Diese Meinung teilen aber nicht viele. Gehen wird zur Sportart erhoben. Gehende Menschen sind in den USA bereits eine Seltenheit, dort gibt es auch kaum noch Fußgängerwege! Man muss zum Teil tatsächlich mit dem Auto zum Supermarkt, weil man nicht anders hinkommt.

Fitnessstudios: In den USA begründen viele ihre Bewegungsarmut damit, dass sie sich den Gang ins Fitnessstudio nicht leisten können - entweder handelt es sich dabei um ganz besonders dumme Menschen, oder diese Leute lassen sich einfach von der Industrie für dumm verkaufen.

Scharlatanerie: Magnetbänder, Fußsohleneinlagen, Saunagürtel. Alles Dinge, die ein schnelles Abspecken ohne Veränderungen der bisherigen Lebens- und Essgewohnheiten versprechen!

Ja, und dann wird auch noch der letzte Gang der „dicken Diätversager“ abgedeckt:

Särke in Übergröße, bis 300 kg Fassungsvermögen. Ja, ja. So grotesk wie das klingt - es wird bis zuletzt Geld damit gemacht.

Ergänze mich, wenn ich was vergessen habe! Ich bin offen für alle Erfahrungen und Erkenntnisse. Welche wunderbaren Ernährungskonzepte, Ersatznahrungen, Sportgeräte, Fitnessübungen, Modeentwürfe und weitere Geldideen müssten wir bloß ohne die Erfindung der Diäten vermissen!

Es wäre doch ein Jammer, findest Du nicht?

*In einer irrsinnigen Welt vernünftig sein zu wollen
ist schon wieder ein Irrsinn für sich.*

(Voltaire alias François-Marie Arouet, franz. Aufklärer)

„Die Diätindustrie ist inzwischen der einzige Wirtschaftszweig, der in Europa und Nordamerika kontinuierlich Umsatzsteigerungen zu verzeichnen hat. Doch das allermeiste Geld fließt in die Behandlung von Herzinfarkten, Bluthochdruck, Diabetes, gewichtsbedingten Gelenk- und Rückenproblemen. Die Industrie hat die Folgen der Fresssucht als Wachstumsmarkt entdeckt. In den Vereinigten Staaten werden jährlich drei Milliarden Dollar für chirurgische Eingriffe zur Reduzierung des Magenvolumens

ausgegeben.“, schreibt Alexander von Schönburg in seinem SPIEGEL- Bestseller „Die Kunst des stilvollen Verarmens“. Wir haben jahrelange Abnehmversuche hinter uns und greifen letztendlich nach dem sprichwörtlichen Strohalm, weil wir dermaßen stark überzeugt wurden, dass wir uns selbst nicht mehr trauen können.

Wir zählen letztendlich auf andere Menschen, in der Hoffnung, dass die besser wissen, was gut für uns ist. Das alles nur, weil die vergangenen Enttäuschungen uns glauben gemacht haben, dass wir nicht in der Lage sind, Verantwortung für unseren eigenen Körper zu übernehmen.

„Es gibt keine Übergewichtsepidemie. Die in Teilen der Bevölkerung beobachtete Gewichtszunahme über das natürliche Maß hinaus, gehen meist auf Krankheiten, Diäten und andere Abspeckmaßnahmen oder aber auf zuviel Fernsehen, negativen Stress und gestörten Schlaf zurück.“, schreibt sehr bündig und treffend Udo Pollmer in seinem Bestseller „Esst endlich normal“.

Es ist viel Misslingen und demotivierende Erfahrung

notwendig, um sich selbst aufzugeben. Doch zu glauben, dass man dadurch besser lebt, indem man die Verantwortung für sein Handeln an jemanden Fremden überträgt, ist ein Trugschluss.

Eigentlich will niemand wirklich gesagt bekommen, was und wie er essen soll, wann und wie viel er sich bewegen soll, nicht wahr?

Freiheit ist des Menschen höchstes Gut, deshalb werden Kriege geführt! Das zeigt doch am deutlichsten, wie sehr die Menschen ihre Freiheit lieben und wie ungern sie diese abgeben. Erst wenn man oft genug gescheitert ist, verliert man den Halt und glaubt nicht mehr an sich selbst. Menschen fühlen sich in einer Abhängigkeit niemals wohl!

*Wer Hintergründe durchleuchten will –
braucht mehr als nur Licht.
(Klaus Ender)*

Eine Teilnehmerin (45) beschrieb es so:

„Ich habe in meinen alten Tagebüchern geblättert und

mir ist erst jetzt, im Nachhinein, bewusst geworden, wie ätzend diese Diätmisserfolge waren (neben vielem privaten Frust). Damals habe ich das wohl gar nicht als so schlimm empfunden, aber jetzt war es zum Heulen. Diese Quälereien, für 1 oder 2 Kilo weniger, wochenlang Kalorien zu zählen und jeden zweiten Tag eine Stunde walken und nach zwei Monaten nur 1,5 Kilo weniger bei 1600 Kalorien. Nach drei Monaten habe ich meist aufgegeben. Ein halbes Jahr später hatte ich 5 oder 6 Kilo mehr drauf, als vor der Diät und dann ging die Quälerei wieder los - mal mit 1400 Kalorien mal mit 1800 Kalorien. Bei 1800 Kalorien hatte ich dann nach sechs Wochen sogar ein halbes Kilo mehr als vor der Diät. Und so, oder so ähnlich, ging es jedes Jahr. Immer wieder motivieren, immer wieder versagen. Mit jedem Mal habe ich 5 Kilo Gewicht gewonnen und 5 Kilo Selbstbewusstsein eingebüßt.”

Das Übergewicht wird von vielen unterschätzt.

(Otto Baumgartner)

Die Frage, ob „Das System Diät“ zur Gewichtsreduktion funktioniert, kommt selten auf. Auch wenn immer noch

von allen Seiten behauptet wird, dass es doch so viele Menschen geschafft haben, mit Diäten abzuspecken. Niemand fragt danach, ob es dauerhafte Erfolge waren.

Studien, die belegen, dass Diäten nicht funktionieren, sondern im Gegenteil immer dicker machen, sind keineswegs neu. Die Studie, die meine Überzeugung prägte, wurde bereits vor über 60 Jahren durchgeführt! 1944 wurde in Minnesota in den USA, von der Arbeitsgruppe von Ancel Benjamin Keys (heute einer der berühmten 100-Jährigen, 1904 - 2004), ein „Hunger-Camp“ errichtet. Die Keys-Studie war eine groß angelegte und in über 1.000 Seiten dokumentierte Untersuchung im Auftrag der US-Regierung, um die psycho- und physiologischen Beeinträchtigungen, die durch Hunger entstehen, zu untersuchen. Dazu gibt es ein Buch: „The Great Starvation Experiment: The Heroic Men Who Starved So That Millions Could Live“. „Das große Hungerexperiment: Wie mutige Männer hungerten, damit Millionen leben können.“ Folgen von Diät und Hunger auf die Psyche und die körperliche Verfassung.

Bereits in den 50er und 60er Jahren wurden also die

Auswirkungen von Reduktionsdiäten, bzw. einer niedrigkalorischen Ernährung und deren Auswirkungen auf Körper und Psyche untersucht. Schon damals wurde erklärt, dass Diäten das natürliche Verhältnis zum Essen und zum Körper verändern. Was am meisten verwundert ist die Tatsache, dass die Ergebnisse einen bedeutsamen Anteil an dem heutigen Verständnis der Regulationsmechanismen des Körpergewichts und dem Zusammenhang zwischen Diätverhalten und gestörtem Essverhalten während und nach einer Diät haben!

„Wir leben in einem Dickicht von Vorschriften und Bestimmungen, in welchen alles Mögliche festgelegt und geregelt ist. Sind wir uns bewusst, dass viele von ihnen uns ein Stück Entscheidungsfreiheit rauben? So leben wir in einem immer enger werdenden Kreis von Entfaltungsmöglichkeiten und das ist genau das, was das Entstehen großer Persönlichkeiten behindert, ja verhindert.“, schrieb Paul Schibler, ein schweizer Aphoristiker.

Wer zu lesen versteht...

*...besitzt den Schlüssel zu großen Taten und
unerträumten Möglichkeiten.
(Aldous Huxley)*

Hier erfährst Du, wie man auf eine einfache und dauerhafte Weise eine schlanke Figur bekommt und, was das Wichtigste ist, auch genussvoll behält. Dieses Buch beinhaltet meine eigenen Erfahrungen, und da ich seit Langem über die Internetseite www.wissen-ist-gesund.de ein Schlankprogramm anbiete, sind auch zahlreiche Problemstellungen meiner Teilnehmer mit eingeflossen. Es sind Erfahrungen der Menschen, die den Kampf mit Diäten aufgaben und sich entschieden haben, den Rest ihres Lebens in einem schlanken Körper zu genießen.

Skeptische Stimmen haben hier ebenfalls das Wort und geben die inneren Zweifel wieder, die vielleicht auch in Deinem Hinterstübchen nur darauf warten hervorzukommen. Aber auch die Geheimnisse der von Natur aus Schlanken, die keine Heißhungerattacken, Süßigkeitsjanker oder penetrantes Verlangen nach Essen

kennen, sind die Grundlage dieses Buches.

Und das ist noch nicht alles, denn auch solche Menschen, die Probleme haben zuzunehmen, werden nicht ausgelassen. Somit wirst Du vielleicht das erste Mal im Leben das Problem „Gewicht“ aus allen nur möglichen Perspektiven erleben, was Dir veranschaulichen wird, genau das Richtige gefunden zu haben, um auf eine natürliche Weise ein für alle Mal abzunehmen und einfach schlank weiter zu leben.

*Ein Mensch, der wenig lernt, trottet wie ein Ochse durchs
Leben; an Fleisch nimmt er zu, an Geist nicht.
(Buddha 560 - 480 v. Chr.)*

Die Ansprache in diesem Buch ist bewusst in „Du“ - Form gehalten, was Dir zeigt, dass wir die gleichen Wege gegangen sind, die Du im Laufe Deiner Diätkarriere hinter Dich gebracht hast und auf dem Weg zur schlanken Zukunft gehen wirst. Die hier vorgestellten Erfahrungen zeigen Dir nicht nur die Fähigkeit eines normalen Umgangs mit dem Essen, sondern - was noch viel wichtiger ist - sie veranschaulichen Dir auch, wie Du

Dein Selbstvertrauen und den Glauben an Deine eigene Kraft und Fähigkeit wiedererlangst!

Genau das, was uns durch die jahrelangen enttäuschenden Diäterfahrungen abhanden gekommen ist.

Die Seiten sind gespickt mit Wissen, und damit dieses angenehm rüberkommt, habe ich mir die Freiheit genommen, die natürlichsten aller Schlanken, nämlich die Kinder und die größten Denker unserer Zeit, zu Wort kommen zu lassen. Zahlreiche Maximen, Eingebungen, Kindermund - Zitate sowie Gags finden hier ihren Platz, um Dir das Lesen und das Verinnerlichen der Wahrheiten zu einer unterhaltsamen Beschäftigung zu machen, denn:

*Das Schreiben von Aphorismen ist die Kunst,
in voller Kürze Bände zu sprechen.
(Ruth W. Lingenfelser)*

Alles was wir tun, tun wir in der Erwartung dadurch glücklich zu werden. Momentan stellst Du Dir vielleicht noch vor, erst dann wahres Glück zu empfinden, wenn Du rank und schlank bist. Sicherlich wirst Du glücklich

werden aber nur wenn es leicht und genussvoll ist, diese schlanke Figur zu erhalten und dann ein Leben lang zu behalten, stimmt's?

Als sinnvolle Ergänzung zu diesem Buch empfehle ich eine ganz besondere Hör- CD mit dem Titel „Idealgewicht ohne Diät“, die von dem Kinderpsychologen, Publizisten und Sachbuchautor Dr. Arnd Stein persönlich besprochen wurde. Dr. Arnd Stein hat sich während seiner Tätigkeit als Psychotherapeut mit Hypnose- und Entspannungsverfahren vertraut gemacht und eine neuartige Suggestionstechnik entwickelt. In jahrelanger Anwendung und systematischer Erprobung hat sich das Selbsthilfeverfahren namens „Tiefensuggestion“ herauskristallisiert.

Die intensive Wirkung dieser Methode ist vor allem auf den gleichzeitigen Einsatz verschiedener gesprochener und geflüsterter Suggestionen, die nach komplexen »Bauplänen« konstruiert sind, zurückzuführen. Das lässt eine bislang unerreichte Informationsdichte entstehen. In derselben Zeit werden wesentlich mehr positive Botschaften vermittelt als es mit den einfachen

Sprachstrukturen herkömmlicher Verfahren möglich wäre. Und obwohl in der Tiefensuggestionphase teilweise vier bis fünf Stimmen gleichzeitig hörbar sind, geht Dir keine Information verloren. Denn einerseits werden unbewusst auch simultan gesprochene Worte wahrgenommen - und andererseits entdeckt man bei jeder Anwendung immer wieder neue Leitsätze, Anregungen und Ermutigungen.

Mit Hilfe dieser CD wird es noch einfacher und angenehmer für Dich sein, Deine Wunschfigur zu erreichen. Weitere umfangreiche Informationen zur CD sowie eine Hörprobe findest Du auf www.wissen-ist-gesund.de.

*Die einzige und ehrlichste Hilfe ist
die Hilfe zur Selbsthilfe!
(Alfred Selacher)*

Nun, ist es an der Zeit, Dich um Dich selbst zu kümmern, so wie Du Dich um Deine Lieben kümmerst. Wenn Du Dir also den ersten Überblick verschafft hast, lese noch einmal die notwendigen Kapitel durch und mache Dich daran, Dich selbst mit Aufmerksamkeit und Hilfe zu beschenken.

Du wirst Dich neu entdecken, es wird viele Emotionen und Aha!- Erlebnisse geben. Die falsche Programmierung, die seit Jahren läuft, dass man nur durch Diäten, Hungern, fettarmes, kohlehydratarmes und fades Light- Essen, oder nur durch Pulver, Pillen und Kalorienzählen abnehmen kann, wird immer wieder ihren Zeigefinger erheben. Vertraue darauf, dass schlanke Menschen essen was sie wollen, wann sie wollen, soviel sie wollen, dass sie keine exzessiven Sportarten machen dadurch einfach schlank sind und bleiben!

Und das wirst Du auch, indem Du lediglich lernst, auf die Weisheit der Jahrmillionen alten Intelligenz Deines Körpers zu hören und Dich danach zu richten.

*Was nützt die Freiheit des Denkens,
wenn sie nicht zur Freiheit des Handelns führt?
(Jonathan Swift)*

Wissen ist gesund und macht weise, also lerne, um zu leben, denn Du lebst, um zu lernen! Du kannst frei entscheiden, welche Verhaltensweisen tatsächlich kontraproduktiv sind und Dein Vorhaben behindern und selbstständig entscheiden wie du Dein Leben wirklich

gestalten möchtest. Esse, um gut zu leben und Du wirst das Leben genießen wie nie zuvor.

Viel Erfolg auf Deiner Reise durch das Tal der Weisen.

Falls Du dieses Buch zu Ende lesen möchtest, schreib uns eine kurze Mail an kontakt@wissen-ist-gesund.de mit dem Vermerk "Das Geheimnis der Schlanken – Band I" von Isabell Butzek ISBN: 978-3-9812045-4-4 "**Vorbestellung**". In Kürze bieten wir das Buch als E- Book (zum Herunterladen und Ausdrucken) für 12,86 € an. :o)

Alle in dieser Auflage angebotenen Informationen und das Material sind urheberrechtlich geschützt. Ohne vorherige Zustimmung des Herausgebers darf der Inhalt oder ein Teil davon nicht reproduziert werden. Ausgenommen sind Rezensenten, die kurze Passagen von nicht mehr als 250 Wörtern zitieren. Produziert und herausgegeben von *Wissen ist gesund* Isabell Butzek.