

Ich werde immer wieder gefragt, wie ich es geschafft habe, mein Gewicht zu reduzieren. Hier nun meine 6 Tipps. ☺ Erwarten Sie aber keine Überraschungen!!

Vorher (4/2014); 104 kg, Bluthochdruck mit Tabletten reguliert, behandlungsbedürftige Cholesterinwerte



Nachher (4/2015), 82 kg, kein Bluthochdruck mehr, keinerlei Tabletten, optimales Blutbild



So hab ich´s gemacht: Abnehmen ohne kostenintensive Diäten

1. **Abnehmen beginnt im Kopf.** Wer sich mit seinem (Über-)Gewicht einigermaßen wohl fühlt, wird die nachfolgenden Hinweise nicht einhalten bzw. umsetzen (können). Der eigene Wille und die Fähigkeit sich selbst zu "steuern" sind die Grundlage.
2. Legen Sie eine **Gewichtstabelle** an, in der Sie täglich am Morgen Ihr Gewicht eintragen. Erwarten Sie keine „großen Gewichtssprünge“. Gewicht geht langsam hoch und ebenso geht es langsam runter – und es schwankt von Tag zu Tag etwas. Um aber Erfolge (und Rückschläge) wahrzunehmen, ist der Gang zur Waage wichtig. Setzen Sie sich realistische Wochenziele (z.B. 500 Gramm).
3. **Überdenken Sie Ihre „Naschrituale“.** Gibt es einen Schrank, wo die Süßigkeiten, Chips, die Kuchenteilchen o.ä. lagern? Behalten Sie Ihr Ritual bei, bedienen Sie sich an zuckerfreien Kleinigkeiten (Kaugummi, zuckerfreie Kräuterbonbons o.ä.) Lassen Sie die „Kalorienbomben“ aber unberührt im Schrank.
4. **Stellen Sie Ihre Ernährung qualitativ und quantitativ langsam um.** Qualitativ: Essen Sie deutlich mehr Obst und Salat, vermeiden Sie Fette (keinen Käse, keine Wurst, keine Butter, keine Margarine) und Kohlenhydrate. Unter das Marmeladenbrot kommt zukünftig nur noch etwas Quark! Quantitativ: Kochen Sie zum Mittag normal weiter, aber essen Sie von einem Frühstücksteller („Einkaufswagen effekt“, d.h. Großer Teller = große Portion, kleiner Teller = kleine Portion). **Nach 19.00 Uhr kein Essen mehr – keine Sorge Sie verhungern nicht.**
5. Trinken Sie „in der Woche“ **keinen Alkohol** und am Wochenende (sofern gewünscht) nur einmal ein bis zwei Gläser nach 19.00 Uhr. Genießen Sie dies besonders. Trinken Sie ansonsten keine Säfte oder zuckerhaltigen Getränke - dafür aber sehr viel Wasser. Ich habe meinen Kaffee oder Tee mit Süßstoff gesüßt.
6. **Bewegung:** Je nach persönlicher Konstitution ist die tägliche Bewegung zentral. Ich bin (fast) täglich ca. 6-10 km gejoggt. Zusätzlich habe ich das (entspannte) Schwimmen (im Wechsel zum Joggen) begonnen. Suchen Sie die alltägliche Bewegung und vermeiden Sie sie nicht (Treppensteigen, Fahrradfahren, Walken usw.). Beginnen Sie die Bewegung an der frischen Luft als „**persönliche Bonuszeit**“ zu genießen und nicht als „selbstaufgelegten Zwang“ zu empfinden. Gönnen Sie sich Ruhepausen.

Viel Erfolg! Über Zuschriften oder Fragen freue ich mich.