



WAS HINTER DEM CODE STECKT

Wie dick ist eigentlich zu dick?	4
Die Fettverteilung im Körper	5
Den eigenen Typ ergründen	6
Bin ich das?	6
Auf dem Weg in eine neue Zeit	7
Der Code-Begleiter	8
Achtung Sabotage	8
Hilfe im www (AT)	9



DIE 20 PFUNDSTYPEN

01 SELBSTBELOHNER	12
02 BILDSCHIRMHOCKER	18
03 DIÄTMÜDE	22
04 FAULTIER	30
05 EXTRAUCHER	36
06 HUNGERLEIDER	40
07 NACHT-ESSER	50
08 ERBLAST	54
09 NEBENWIRKUNG	62
10 DAUER-ESSER	68
11 SCHWANGER	76
12 STRESS-ESSER	82
13 SCHOKOHOLIC	90
14 SCHLAFLOS	96
15 FESTTAGSSCHLEMMER	102
16 SISYPHUS	106
17 TRINKFEST	114
18 VOLLBESCHÄFTIGT	118
19 WECHSELJAHRE	122
20 WINTERSPECK	130

WENN DER CODE GEKNACKT IST

ABNEHMEN MIT ERFOLG

Was will ich erreichen?	137
Welcher Pfundstyp bin ich?	137
Mein neuer Lebensstil	139
Der innere Dialog	140



DIE GRUND-DIÄT

Für immer schlank	146
Frühstück: Der gesunde Start in den Tag	158
Mittagessen: Energie für die zweite Tageshälfte	164
Abendessen: Den Tag auf leichte Art beschließen	178
Extra: Kleinigkeiten, Snacks und Co.	192
Basics: Grundlagen für die leichte Küche	206



UND WAS KOMMT JETZT?

Das Wohlfühlgewicht	212
Denken wie die Dünnen	213
Der Weg ist das Ziel	214
Klar entscheiden und dabei bleiben	215
Mehr Spaß durch neue Engagements	215



ZUM NACHSCHLAGEN

Bücher, die weiterhelfen 216 // Adressen und Links, die weiterhelfen 216 //
 Sachregister 219 // Rezeptregister 222 // Impressum 224

WAS HINTER DEM CODE STECKT

Sie wollen entspannt abnehmen und für immer schlank bleiben?
Der Schlankheits-Code zeigt Ihnen Ihren ganz persönlichen Weg
zum nachhaltigen Erfolg.

DIE EINFACHE RECHNUNG »Kalorienaufnahme minus Kalorienverbrauch gleich Fettpolster« klingt zwar logisch, reicht aber als Erklärung für Übergewicht nicht aus. Längst haben Experten mit der Vorstellung gebrochen, dass eine einzige, ganz bestimmte Art zu essen und zu leben für alle Menschen richtig sein muss. Das Gegenteil stimmt. Der Stoffwechsel jedes Einzelnen verfügt über eigene raffinierte Regulationsmechanismen, die das Abnehmen erschweren oder erleichtern. Deshalb benötigen manche einen üppiger gefüllten Teller um satt zu werden, andere hingegen widerstehen dem Hunger am besten, wenn sie mehr mageres Fleisch essen, und wieder andere benötigen eine Menge langsamer Kohlenhydrate zu ihrem Abnehmglück. Genauso gehen nervöse, erschöpfte Menschen besser einen anderen Weg um überflüssige Pfunde zu verlieren als Genießertypen oder Exraucher.

• Wie dick ist eigentlich zu dick?

Früher ermittelten Fachleute das so genannte Normalgewicht nach der einfachen Broca-Formel: Körpergröße in Zentimeter minus hundert. Für das Idealgewicht zogen Männer von dieser Zahl nochmals 10, Frauen 15 Prozent ab.

Kleine Menschen und muskulöse, durchtrainierte Typen sind nach dieser Formel fast immer übergewichtig, hochgewachsene Menschen dagegen viel zu selten. Für wissenschaftliche und statistische Zwecke sind daher inzwischen eine ganze Reihe weiterer Methoden entwickelt worden, um herauszufinden, ob ein Mensch zu schwer ist. Besonders verbreitet ist der Body Mass Index (kurz BMI), dessen Formel eine Kennzahl für die Körpermasse liefert. Eine praktische BMI-Berechnungshilfe finden Sie im Internet unter www.schlankheits-code.de. Falls Sie lieber den Taschenrechner zücken möchten, lautet die Formel: Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat, also

$$\frac{\text{Gewicht}}{(\text{Größe in Metern})^2}$$

zum Beispiel:

$$\frac{60 \text{ kg}}{(1,65)^2}$$

Das Ergebnis in diesem Beispiel wäre ein BMI von 22. Normalgewichtige haben einen Body Mass Index von 18 bis 25. Wer für sich einen BMI zwischen 25 und 30 errechnet, ist übergewichtig. Alles, was über 30 liegt, gilt als krank-



GESUNDHEIT GEHT VOR SCHÖNHEIT

Niemand lässt sich gern zum Abnehmen »verdonnern«. Trotzdem lohnt es sich, die Testfragen unten zu beantworten. Wer mehr als 2 Fragen mit Ja beantwortet, trägt ein höheres gesundheitliches Risiko als andere rundliche Zeitgenossen. In diesem Fall lohnt es sich, den eigenen Schlankheits-Code zu finden, um die überschüssigen Pfunde wieder loszuwerden.

	ja	nein
Liegt Ihr BMI über 25?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Für Frauen: Liegt Ihr Bauchumfang über 88 Zentimeter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Für Männer: Liegt Ihr Bauchumfang über 102 Zentimeter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blutwerte:		
Liegen die Triglyzeride über 150 mg/dl?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Für Frauen: Liegt der HDL-Wert unter 50 mg/dl?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Für Männer: Liegt der HDL-Wert unter 40 mg/dl?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist Ihr Blutdruck höher als 130/85 mmHg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Ihre Eltern an Diabetes erkrankt oder erlitten sie in frühen Jahren einen Infarkt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liegt Ihr Blutzucker-Wert über 110 mg/dl, wenn die Messung nüchtern erfolgt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie körperlich inaktiv und laufen weniger als 20 Minuten am Tag zu Fuß?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wer älter als 65 Jahre ist und einen BMI zwischen 25 und 30 aufweist, sollte auch bei mehreren positiven Antworten nur auf Anordnung des Arztes abnehmen. Studien beweisen, dass ein etwas höheres Gewicht in diesem Alter für eine höhere Lebenserwartung sorgt.

haftes Übergewicht oder – wie es die Ärzte nennen – als Adipositas.

Formeln hin, Zahlen her: Das ganz persönliche Idealgewicht lässt sich nicht errechnen oder in Tabellen ablesen. Es ist eine subjektive Größe, die irgendwo nahe beim Normalgewicht liegt und sich mit vernünftiger Ernährung und genügend Bewegung ohne große Anstrengungen halten lässt. Es ist das Gewicht, mit dem Sie sich schön und leistungsfähig fühlen.

• Die Fettverteilung im Körper

Wenn es um die Gesundheit geht, sind Kilos und BMI weniger wichtig als Taillen- und Hüftumfang. Speichern Sie viel Fett am Bauch, obwohl Arme und Beine schlank oder sogar mager sind? Dann sollten Sie Ihren Schlankheits-Code ermitteln. Denn Bauchfettzellen benehmen sich wie eine große Hormonfabrik, und wenn es zu viele werden, können sie den Zucker- und Fettstoffwechsel ganz schön

durcheinanderbringen. Sitzen Ihre Pfunde dagegen an Schenkeln, Oberarmen und Po, werden Sie darüber vielleicht auch nicht gerade glücklich sein. Aber Sie können es sich leisten, großzügig über kleine Polster hinwegzusehen. Vorausgesetzt, es geht Ihnen nicht um Ihr Aussehen, sondern ums Wohlbefinden.

Ob alles im grünen Bereich ist, erfahren Sie, wenn Sie ein Maßband zücken. Messen Sie Ihre Taille im Stehen. Legen Sie dazu das Band in der Mitte zwischen dem unteren Rippenbogen und dem Oberrand des Beckenknochens um den Leib – bei den meisten Menschen befindet sich die Messstelle etwa in Höhe des Bauchnabels. Anschließend messen Sie den Umfang der Hüfte an der breitesten Stelle des Becken-Gesäß-Bereichs. Jetzt müssen Sie nur noch den Taillenumfang (in cm) durch den Hüftumfang (in cm) teilen. Das Ergebnis nennen Amerikaner Waist-Hip-Ratio, also Taille-Hüfte-Verhältnis. Die Idealwerte liegen für Frauen unter 0,8, für Männer unter 0,9. Magische Zahlen, die vor allem für Frauen als Maß ihrer Attraktivität gelten.

● **Den eigenen Typ ergründen**

Wenn Sie abnehmen möchten, kann niemand das Programm besser planen als Sie selbst. Denn jeder Mensch ist aufgrund seiner Gene einmalig. Jeder von uns reagiert auf die gleiche Nahrung und ein ähnliches Maß an Bewegung recht unterschiedlich – das haben inzwischen Hunderte von Untersuchungen gezeigt. Es gilt also herauszufinden, welcher Weg für Sie ganz persönlich der richtige ist. Und genau dabei hilft Ihnen der Schlankheits-Code. Er öffnet die Tür zum Langzeiterfolg und bietet jedem die Chance, individuelle Ziele auf ganz eigene

Weise zu verwirklichen. Sein ausgeklügeltes und im Alltag einer Adipositas-Ambulanz erprobtes Programm motiviert und hilft, den persönlichen Hintergründen und Ursachen des Übergewichts auf den Grund zu gehen. Der Code sorgt außerdem dafür, dass Sie beim Abnehmen alle Register ziehen können, also Körper und Seele, Veranlagung, Kraft und Gefühle in Einklang bringen.

● **Bin ich das?**

Sie wollen wissen, wie Sie Ihren Code finden? Lesen Sie einfach die Geschichten der 20 Pfundstypen (ab Seite 11). Jedes dieser kleinen Kapitel ist nach dem gleichen Prinzip aufgebaut: Es startet mit einer kurzen Alltagsstory aus der Perspektive der Betroffenen. Sie zeigt, mit welchen Problemen man zu tun hat, wenn man mehr wiegt als andere Menschen. Es folgen jeweils eine leicht verdauliche, aber ausführliche wissenschaftliche Erklärung, die das eigene (Ess-)Verhalten einordnet. Ein einfacher Test hilft Ihnen zu entscheiden, ob Sie diesem oder jenem Pfundstyp gleichen. Am Ende jedes Kapitels finden Sie dann die nummerierten Codes, die Ihnen den Weg aus dem Übergewicht zeigen.

Die Storys der zwanzig Pfundstypen beruhen auf vielen hundert Gesprächen mit Menschen, deren dringender Wunsch es war, abzunehmen. Und da es – das zeigt die wissenschaftliche Forschung – für überschüssige Pfunde nicht nur eine Ursache gibt, sondern viele Gründe, die sich von Mensch zu Mensch stark unterscheiden, gehört jeder Pfundstyp, den wir in diesem Buch vorstellen, zur großen facettenreichen Ich-will-Abnehmen-Familie. Deren Mitglieder halten uns in ihren Geschichten



DEN CODE FINDEN

Der schnelle Weg zum Schlankheits-Code

1. Lesen: Welche Pfundstypen gleichen mir?
2. Informieren: Was sagen Experten dazu?
3. Testen: »Bin ich das?«
4. Code-Nummern wählen: Welche der vorgestellten »Auswege« lassen sich am besten in meinen persönlichen Alltag integrieren?
5. Schlankheits-Code notieren: Die drei besten Auswege aufschreiben.
6. Aktualisieren: Den Code immer wieder überprüfen. Passt er noch zu mir?

den Spiegel vor und geben uns so die Möglichkeit, eigenes Handeln und Fühlen zu erkennen und entsprechende Lösungswege zu finden.

Vielleicht stellen Sie beim Lesen der ersten Story fest: »Das ist nicht mein Problem.« Dann blättern Sie einfach weiter. Vielleicht vertiefen Sie sich auch trotzdem in die kurze Geschichte, weil es spannend ist zu erfahren, warum andere Leute dicker werden. Mindestens bei zwei, wahrscheinlich sogar bei drei oder mehr der Storys werden Sie jedoch denken: »Das kenne ich. Genau so geht es mir auch.« Lesen Sie in diesen Fällen, was Forscher dazu sagen, und nutzen Sie die Testfragen, um sich zu vergewissern: »Bin ich das wirklich? Trifft dieser Aspekt tatsächlich auch auf mich zu?« Wenn ja, dann helfen Ihnen die »Auswege« am Ende des Kapitels weiter. Jeder einzelne ist mit einer Kennzahl versehen: dem Code. Beim Lesen können Sie mit einem Bleistift anstreichen,

was Ihnen einleuchtet und was zu Ihrer aktuellen Lebenssituation passt. Wenn Sie alle Pfundstypen durchsehen würden, stünde Ihnen theoretisch ein Repertoire von insgesamt 147 Codenummern zur Verfügung. Doch schon eine Kombination aus drei oder vier davon genügt, um erfolgreich in Ihr neues schlankes Leben zu starten.

● **Auf dem Weg in eine neue Zeit**

Für viele ist Übergewicht eine leidige, meist sogar zutiefst schmerzliche Tatsache. Sie empfinden die Polster, die sich an Hüften, Bauch und Po angesiedelt haben, als etwas Schicksalhafteres, das sie belastet und sich in vieler Hinsicht anfühlt wie eine Krankheit. Sicher: Niemand hat es sich ausgesucht, dick zu sein, überschüssige Pfunde sind immer unwillkommen. Aber sie werden zum Drama, wenn ein schlanker Körper als Inbegriff des Glücks angesehen wird. Dann stehen Fettpolster für die Schmach des Unvollkommenen, gelten als Zeichen von Haltlosigkeit und mangelnder Disziplin, lösen Schuldgefühle und Suchtverhalten aus. Wer selbst in seinen besseren Momenten mit seinem Aussehen hadert und keine Stelle des Körpers findet, die ihm schön und wohlgeraten erscheint, braucht Hilfe.

Beim Abnehmen geht es auch darum zu lernen, sich anzusehen und sich trotz möglicher Fettpolsterchen zu akzeptieren. Ausgesucht haben wir uns unsere Körperformen alle nicht. Jeder wird damit geboren. Eine grazile, mädchenhafte Figur ist ebenso wenig ein Verdienst wie üppige Körperformen einen Makel darstellen. Der Schlankheits-Code hilft Ihnen, die schädliche Einstellung zu sich selbst mit der Zeit zu verändern und sich rundum wohler zu fühlen.

• Der Code-Begleiter

Jeder, der abnehmen möchte, wird irgendwann auf Hindernisse stoßen und mit Konflikten konfrontiert. Sie werden leichter damit zurechtkommen, wenn in solchen Momenten ein anderer da ist, der Sie in Ihrem Bestreben bestärkt. Er feiert Ihre Erfolge mit Ihnen und motiviert Sie weiterzugehen, wenn es einmal schwierig wird. Ein Begleiter, der den Glauben an uns selbst aktiviert, ist entscheidend für das Gelingen. Denn Menschen, die Unterstützung haben, erreichen ihre Ziele leichter.

Suchen Sie sich als Begleiter jemanden aus, zu dem Sie eine offene, ehrliche Beziehung haben, in der Sie deutlich und direkt über Ihre Gefühle sprechen können. Manchmal schafft es jemand aus der Familie, geschickt in die Rolle des »neutralen« Unterstützers zu schlüpfen, der sich Ihre Ziele selbstlos zu eigen macht. Doch das ist eher selten der Fall. Denn Familienmitglieder stehen uns häufig zu nahe, um einen objektiven Blick für befürchtete oder auch tatsächlich vorhandene Hindernisse beim Abnehmen zu behalten.

Menschen, die Sie verstehen und sich als Coach eignen, finden Sie überall – beispielsweise in einer Internetgruppe oder in einer Selbsthilfeorganisation. Sie sind kein Gruppentyp? Dann wählen Sie sich einen einzigen Menschen aus, der Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützt. Das kann die Nachbarin sein, der Patenonkel, der Sporttrainer oder eine Kollegin. Der ideale Code-Begleiter

- mag Sie so, wie Sie sind und knüpft seine Zuwendung nicht an Bedingungen.
- schätzt Sie als Mensch und begegnet Ihnen auf Augenhöhe.

- besitzt ein ehrliches Interesse an Ihrer positiven Entwicklung.
- will Sie zu keiner Zeit kontrollieren oder bevormunden.
- liefert Ihnen wertvolle Anregungen und unterstützt Sie.
- hält es aus, wenn Sie mal Angst, Wut, Enttäuschung oder Trauer zeigen.

Sie trauen sich nicht, jemanden zu fragen? Fassen Sie sich ruhig ein Herz. Sie haben keinen Grund schüchtern zu sein. Wer sich ernsthaft auf den Weg macht abzunehmen, verdient Bewunderung. Nette Menschen, denen Sie Ihre Bitte antragen, werden das ebenso sehen und sich durch Ihr Vertrauen geehrt fühlen. Außerdem ist der Job des Code-Begleiters nicht sonderlich zeitraubend. Eine gute Regelung ist, sich einmal die Woche zu einem Gespräch zu verabreden – entweder persönlich oder am Telefon. Auch gut: Sich täglich zu einer bestimmten Zeit zu einem 5-Minuten-Gespräch verabreden, und nur bei Bedarf ein ausführliches Treffen einplanen. Übrigens: Ein Hilferuf ist keine Schande. Wenn es einmal wirklich »brennt«, sollte Ihr Code-Begleiter für Sie da sein.

• Achtung Sabotage

Wenn die ersten Pfunde schwinden, werden Sie neben wohlmeinender Unterstützung, Bewunderung und Staunen bisweilen leider auch das Gegenteil erleben. Dann treten Menschen auf den Plan, die Ihnen das Abnehmen schwer machen. Einige »überraschen« Sie immer wieder mit hochkalorischen Geschenken, andere verbinden jede Einladung mit einem reichhaltigen Essen. Gerade wenn Sie bereits erfolgreich abgenommen haben, meh-

ren sich die Schwarzseher, die sich von Ihrer positiven Veränderung provoziert fühlen und jetzt das Schlimmste für Ihre Gesundheit befürchten. Auch Freunde und Bekannte, die weniger erfolgreich mit ihren Gewichtsproblemen kämpfen, sind manchmal ein bisschen neidisch und lassen spitze Bemerkungen fallen. Und wieder andere fühlen sich irritiert, weil sie glauben, Ihr Erfolg beim Abnehmen verändere die Beziehung zueinander. Ausrufe wie »Ich erkenne dich ja kaum wieder« zeigen den Zwiespalt, den Ihr Erfolg bei manchen Ihrer Mitmenschen auslösen kann.

Lassen Sie sich durch all das nicht von Ihrem Weg abbringen. Am besten kommen Sie mit den Störmanövern zurecht, wenn Sie Ihrer Umgebung ganz genau sagen, womit sie Ihnen helfen kann.

- Sagen Sie Ihren Mitmenschen offen, wie sehr Sie sich über Lob und Komplimente freuen.
- Bitten Sie sie, statt um kalorienreicher Mitbringsel und Geschenke, um gemeinsame Aktivitäten, also um Ausflüge, Kino-, Theater und Konzertbesuche – oder einfach um Zeit miteinander.
- Fragen Sie, ob jemand Lust hat, regelmäßig nach dem Abendessen ein halbes Stündchen mit Ihnen spazierenzugehen oder Sie zum Sport zu begleiten.
- Wünschen Sie sich, dass Süßigkeiten und andere Snacks aus dem Sichtfeld geschafft werden, wenn Sie zu Besuch kommen.
- Das Allerwichtigste zuletzt: Bitten Sie alle Menschen in Ihrer Umgebung, auf Kommentare über Ihre Essgewohnheiten zu verzichten. Was und wie viel Sie wann und warum essen, ist allein Ihre Sache.



DER CODE IM NETZ

www.schlankheits-code.de

Über 400 Rezepte, Pläne und Neuigkeiten zum Thema Abnehmen.

Genießen im neuen Stil

Unter dem Menüpunkt »Rezepte« finden Sie Kochideen für jeden Pfundstyp. In den fünf Kategorien des Schlankheits-Codes warten weit über 400 verlockende Rezepte aufs Ausprobieren. Die Auswahl reicht vom Frühstück über Lieblingsrezepte für mittags und abends bis hin zu Snacks für zwischendurch.

Selbst-Coaching

Ausgeklügelte Pläne und Formulare zum Ausdrucken helfen, sich selbst auf die Schliche zu kommen und mit Problemfeldern spielend fertig zu werden. Immer wenn Sie den Hinweis www.schlankheits-code.de/service sehen, finden Sie unter dem Menüpunkt »Service« eine Ergänzung auf der Website. Studien zeigen, dass solche einfachen kleinen Tools den Erfolg zusätzlich sichern.

Der Schlankheits-Code-Blog

In unserem Blog erfahren Sie regelmäßig Neues rund um den Schlankheits-Code. Die Autorinnen und andere Experten informieren Sie aktuell, unkompliziert und unterhaltsam zu allen wichtigen Aspekten des Abnehmens. Einfach reinklicken in den Menüpunkt »Blog« und Neues aus der Forschung oder Vergnügliches und Nützliches für den Alltag nachlesen. Als Leser können Sie jederzeit mitmachen, Beiträge kommentieren, Ihre Erfahrungen schildern und sich zum Buch oder zur Website äußern.