

Andreas Winter

Abnehmen ist leichter als Zunehmen



TASCHENBUCH

**man
kau:**

Andreas Winter

Abnehmen ist leichter als Zunehmen

Haben Sie Fragen an Andreas Winter?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:
www.mankau-verlag.de



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Andreas Winter
Abnehmen ist leichter als Zunehmen

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-371-0
(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-370-3, 1. Auflage 2017)

Mankau Verlag GmbH
Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Julia Feldbaum, Augsburg
Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Germering
Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Satz: Catherine Avak, Iphofen

Illustrationen: Can Stock Photo: photocreo (S. 8), kanzefar (S. 16/17),
photography33 (S. 32/33), ambro (S. 102/103), andreykuzmin (S. 120/121);
Catherine Avak (Kolummentitel)

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Wichtiger Hinweis des Verlags:
Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge
mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne
Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden
oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der
in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die
Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen
erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

ACHTUNG:

*DIESES BUCH DIENT NICHT
DER UNTERHALTUNG ODER
LEICHTEN LEKTÜRE.
ES IST EIN RATGEBER,
DER IHR LEBEN RADIKAL
VERÄNDERN KANN!*

Inhalt

Vorwort zur Neufassung	9
Viele Fragen – eine Antwort	14

<i>Was ist eigentlich das Schlimme am Übergewicht?</i>	16
--	----

Angst macht dick!	20
Was ist Angst?	22
Wie unsere Psyche „tickt“	23
Neurotransmitter – die „stille Post“ im Körper	29

<i>Drei Gründe für Übergewicht</i>	32
--	----

Grund Nr. 1: Falsche Glaubenssätze	34
Übergewicht ist krankhaft, sucht- oder erblich bedingt	36
Mein Stoffwechsel ist nicht normal	40
Im Alter wird man dick	42
Ich esse zu viel	43
Ich esse zur falschen Zeit	50
Das falsche Essen macht dick	52
Abnehmen ist anstrengend	60
Grund Nr. 2: Der falsche Beweggrund, um zu essen	63
Warum Sie nicht essen (streng wissenschaftlich gesehen)	63
Der wahre Grund, zu essen	82
Grund Nr. 3: Der psychische Vorteil des Übergewichts	96
Sechs Typen des Übergewichtigen	96



<i>Live aus der Praxis</i>	102
Beispiele für Grund Nr. 1	104
Dick durch „positives Denken“	104
Rad fahren und zunehmen	105
Beispiele für Grund Nr. 2	106
Übergewicht, weil der Bruder starb	106
Essen als Liebesbeweis	109
Beispiele für Grund Nr. 3	110
Fett als Schutz gegen Ertrinken	110
Alexandra wollte Alexander sein	112
Lieber Diabetiker als Sexversager	114
Viele Symptome – eine Ursache!	116
Ein ungewöhnlicher, aber ernster Grund!	117
 <i>Und so geht's weiter!</i>	 120
Angst ist eine ernste Sache!	122
Auch du, Brutus? Ein Kater mit Übergewicht!	123
Wenn Sie bewusst mithelfen möchten, schlank zu werden	124
Trinken Sie Wasser!	126
Wiegen Sie sich nicht!	128
Haben Sie Spaß an Ihrem Körper!	130
Warum Nichtraucher sogar schlanker werden können	132
 Nachwort	 134
Zum Autor	136
Audio-CDs und DVDs von Andreas Winter	137
Weitere Bücher von Andreas Winter	138
Stichwortregister	140



Vorwort zur Neufassung

Abnehmen ist leichter als Zunehmen – was sich zunächst wie eine Verhöhnung der Diätgeplagten anhört, ist nichts anderes als eine biologische Tatsache, die Sie nutzen können. Genau wie ein Knochenbruch von allein heilt, wenn man den Bruch nicht weiter belastet, und wie ein Luftballon ganz leicht all seine Luft verliert, wenn man hineinsticht, so wird auch Fettgewebe wieder abgebaut, wenn die hormonelle Voraussetzung für den Aufbau nicht mehr gegeben ist. Um das zu verstehen und einen automatischen Abnehm-Effekt zu erreichen, muss ich allerdings etwas ausholen und zunächst die Zusammenhänge erläutern, die dazu führen, dass ein Mensch überhaupt zugenommen hat. Dafür habe ich dieses Buch geschrieben.

Es ist die völlig überarbeitete Neufassung meines Originals aus dem Jahr 2007. Dieses Taschenbuch enthält neue Fallbeispiele, aktuelle Zahlen, Daten und Forschungsergebnisse. Zudem berücksichtigt es den fortschreitenden Bewusstseinswandel und Informationsstand über Ernährung, Endokrinologie und Psychosomatik.

Psychosomatik bedeutet nicht etwa, dass sich jemand eine Krankheit einbildet, sondern dass Gedankenimpulse den Stoffwechsel beeinflussen und somit auf den Körper wirken können. In dieser spannenden Welt der Gedanken – und wie



sie sich im Verhalten und auf den Körper auswirken – bin ich als Coach beruflich unterwegs. In meiner Praxis helfe ich täglich Menschen, ihre unterbewussten Programme aufzudecken und damit unschädlich zu machen – und das Abnehmen gehört dazu. Man kann sein Gewicht sehr leicht reduzieren, wenn man verstanden hat, was das Übergewicht tatsächlich erzeugte und was es stoppen würde. Doch eine Schwierigkeit gibt es dabei: Im persönlichen Gespräch ist es relativ einfach, einem Menschen die Hintergründe und Mechanismen seines Übergewichtes so zu erläutern, dass er abnehmen kann. Aber mit einem Buch fühlten sich gerade diejenigen Leser, die oftmals durch end- und erfolglose Ernährungsberatungen verunsichert wurden, nicht genug angeleitet. „Ist mir zu theoretisch. Ich verstehe alles, schaffe es aber nicht, das umzusetzen“, höre ich dann. Daraufhin habe ich ein praxisorientiertes Buch zum Abnehmen geschrieben. Darin nehme ich den Leser zehn Tage lang begleitend an die Hand. Doch noch immer gab es Menschen, die sich schwer damit taten, abzunehmen, obwohl dies doch ihr sehnlichster Wunsch zu sein schien und sie bereit waren, alles dafür zu tun. Also produzierte ich zur Unterstützung eine Audio-Doppel-CD mit einem Coachingprogramm, eine vierstündige DVD mit einem Live-Abnehmcoaching, und ich beantwortete zudem Hunderte von Beiträgen in meinem Online-Forum. Und trotz beeindruckender Erfolge schrieben mir noch immer einige Menschen, dass sie alles versucht hätten, um abzunehmen, und sich nun frustriert wieder für eine Diät entschieden hätten. Das brachte mich wirklich an den Rand der Verzweiflung. So ungefähr musste sich damals mein Mathematiklehrer gefühlt haben, als er versuchte, der Klasse binomische Formeln oder Logarithmen beizubringen. Einige haben die Formeln verstanden und konnten alles auswendig und mühelos anwenden. Aber



andere – und dazu gehörte ich auch – hätte er auch genauso gut in Swahili oder Chinesisch unterrichten können. Ich verstand nichts, obwohl es so einfach und logisch zu sein schien.

Dann habe ich plötzlich entdeckt, an welcher Hürde die sogenannten „Härtefälle“ scheiterten! Es fehlte an Relevanz! An dem guten Grund, abzunehmen. Warum soll ich Mathe lernen, wenn ich Mathe nicht brauche und die schlechte Note mit einem anderen Fach ausgleichen kann. Warum soll man abnehmen, wenn man doch schon jahrelang mit seinen Pfunden durchs Leben gekommen ist. Das ist der Grund, warum ich nun mit diesem Buch einen erneuten Versuch mache, einem Übergewichtigen zu helfen, seine Pfunde automatisch und dauerhaft loszuwerden – und das ganz von vorn. Mit Interviews und Erfolgsgeschichten zeige ich Ihnen, wie die anderen ihren „Klick im Kopf“ gefunden haben. Ich weiß, dass es geht! Daher gebe ich nicht auf – wenn Sie ebenfalls nicht aufgeben. Ich sage immer: „Ohne Happy End geht bei mir keiner nach Hause!“ Irgendwann klappt’s dann doch – ich weiß es aus jahrzehntelanger Erfahrung: Abnehmen ist leichter als Zunehmen!

Vorbemerkung – wozu und für wen ist dieses Buch?

Dieses Buch ist kein Ernährungsratgeber, kein Buch mit Anleitungen zur Selbstdisziplin, sondern betrachtet Gesundheitsthemen aus tiefenpsychologischer Sicht. Es zeigt Ihnen Aspekte der Gesundheit, die Ihnen vielleicht zunächst etwas fremd vorkommen mögen, denn es geht um den Zusammen-



hang zwischen dem, was Sie denken und dem, wie Ihr Körper darauf reagiert. Ich bin kein Arzt oder Heilpraktiker, sondern Geisteswissenschaftler. In meinem Institut arbeite ich als psychologischer Berater und untersuche die Auswirkungen von Emotionen auf das Verhalten und den Körper.

Eigentlich ist das nichts Neues: Der Begründer des autogenen Trainings, Prof. Dr. J. H. Schultz (1884–1970), riet bereits Ende der 1920er-Jahre Ärzten dazu, „das Seelische als biologische Höchstfunktion“ anzuerkennen. Er forderte damit zugleich eine „Psychologisierung des Arztes“, sowohl in diagnostischer als auch in therapeutischer Hinsicht. Weiter erklärte er: „Vom Arzt fordert es keine Schulgläubigkeit, sondern Aufgeschlossenheit und die Anerkennung der ganzen anthropologischen [d. h. menschlichen] Wirklichkeit.“ Schultz hat damals schon erkannt, dass offenbar die Psyche und der gesamte unterbewusste Bereich ausschlaggebend für verschiedene Krankheitsbilder sind. Nun, im angebrochenen Zeitalter der Information, haben wir endlich eine Chance, zu begreifen, dass nicht der Körper selbst macht, was er will, sondern alle Körperfunktionen Steuerungsbefehlen unterliegen. Das bedeutet: Sie selbst entscheiden, ob Sie ab- oder zunehmen. Allerdings nicht mit dem Verstand, sondern mit den Gefühlen, und diese sind noch nicht einmal bewusst. Man benötigt ein klein wenig die Bereitschaft, sich anhand von Argumenten für eine andere Sichtweise zu öffnen.

Mit der von Schultz geforderten „Aufgeschlossenheit“ kann dieses Buch Ihr bisheriges Leben verändern. Nicht nur, dass Sie ein lästiges Übel loswerden, sondern Sie bekommen auch noch etwas sehr Wertvolles dafür: eine höhere Lebensqualität. Zwar werden Sie erfahren, dass Sie für alles, was Sie bekommen, auch einen Preis in Kauf zu nehmen haben. Doch



ist dieser deutlich geringer, wenn man sich selbst davon befreit, als wenn man aufgrund von Gewichtsproblemen auf Ernährungsberatung, Diät- oder Abspeckprogramme angewiesen ist.

Sie werden im Laufe dieses Buches erfahren, warum Sie überhaupt zugenommen haben, warum Sie abnehmen wollen und warum Ihr Vorhaben bislang nicht so recht klappen wollte. Mit diesem Wissen werden Sie Ihr Körpergewicht künftig selbst beeinflussen können. Damit hat die Angst vor unmäßiger Nahrungsaufnahme ebenso keine Macht mehr über Sie. Sie gewinnen die bewusste Kontrolle über Ihr Ernährungsverhalten zurück. Wir widmen uns also der Frage, warum ein Mensch übergewichtig ist und wie er wieder abnehmen kann. Sie werden vielleicht etwas verblüfft sein, dass dieses Buch nicht besonders dick ist. Aber es bedarf nun mal nicht sehr vieler Worte, sondern nur einer Erkenntnis, um schlank zu werden. Die dargestellten Informationen können Ihnen zu einem physiologisch ausgeglichenen Körperfettanteil verhelfen. Das bedeutet nicht automatisch, dass Sie gertenschlank sein müssen. Je nach Geschlecht, Alter, Körperbau und Abstammung kann es sein, dass Ihr Körperfettanteil in einem Bereich ausbalanciert ist, welcher für eine andere Person überhöht wäre. Der Körperfettanteil hat zudem nach oben hin größere Toleranzen als nach unten. Der Einfachheit halber bezeichne ich den erhöhten Körperfettanteil als „Übergewicht“. Korrekterweise reden wir von einem stressbedingten Fettanteil.

Lesen Sie dieses Buch am besten nur, wenn Sie wirklich um jeden Preis abnehmen wollen. Das Programm erfordert keine Disziplin, aber umso mehr große Begeisterung!

Viele Fragen – eine Antwort

Vielleicht haben Sie sich eine der folgenden Fragen schon einmal selbst gestellt:

- Weshalb können manche Menschen ständig und viel essen, ohne dick zu werden?
- Warum gibt es so viele verschiedene Methoden der Gewichtsreduktion, doch keine davon garantiert dauerhaftes Schlanksein?
- Vielleicht haben Sie schon von Menschen gehört, die jahrelang übergewichtig waren und von jetzt auf gleich schlank geworden sind, ohne ihr Essverhalten zu ändern. Wie soll das gehen, wenn Essen doch dick macht?

Noch ein paar Fragen gefällig?

- Wieso schmecken bestimmte Speisen (etwa Spinat, Käse oder Kohlsuppe) dem einen Menschen, obwohl ein anderer sie verabscheut und davon abnimmt?
- Warum werden erwiesenermaßen Menschen durch Fernsehen dicker als durch Lesen oder Musikhören?
- Wieso nimmt man bei einer Diät ab, obwohl man weiterhin isst?
- Warum nehmen einige Menschen zu, wenn sie nur an Schokolade denken?
- Warum werden sogar Kühe auf einer Weide fett, obwohl sie nur Gras fressen?



- Wie kommt es, dass stark übergewichtige (adipöse) Menschen nach einem einzigen Analyse- und Aufklärungsgespräch fortan abnehmen können, ohne bewusst weniger zu essen?

Meine Antwort wird Sie überraschen: weil Essen allein gar nicht dick macht.

So erklärt sich plötzlich das Unerklärliche. Alle Paradoxien schmelzen quasi wie Butter in der Sonne dahin – etwa warum die verschiedensten Diäten alle zum selben (nicht dauerhaften) Ergebnis führen, warum die bloße Zufuhr von Nährstoffen (etwa per Magensonde oder Infusion) weder den Appetit befriedigt noch den Fettanteil beeinflusst und auch, warum die herkömmlichen Methoden zur Gewichtsreduktion alleamt einen Jo-Jo-Effekt haben.

Der Aufbau von Fett hat sogar bei Tieren Gründe, die im Empfinden liegen und nicht in der Ernährung an sich. Daher kann auch Übergewicht sofort abgebaut werden, obwohl man weiterhin isst – wenn man weiß, warum man zugenommen hat.

Wenn Sie auch wissen möchten, was genau hinter dem Aufbau von Fettpolstern und dem Griff zur Nascherei steckt, wenn Sie Spaß an tiefenpsychologischer Detektivarbeit haben und offen dafür sind, ungewöhnliche Sichtweisen kennenzulernen, dann ist dieses Buch für Sie genau das Richtige. Sie werden staunen, was es noch alles zu entdecken gibt bei unserer Suche nach den wahren Gründen fürs Übergewicht.

Machen Sie es sich bequem, wir beginnen ...