

# Alleine abnehmen

– Martin Waibel –



Fotos von mir auf:



[www.alleine-abnehmen.com](http://www.alleine-abnehmen.com)

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Die Protagonisten

Ein kurzer Überblick

Wir ernten, was wir säen

Ich bin rund. Na und?

Alle Macht kommt von innen

Der Kobold mit den Joysticks

Der lange Weg zum KLICK

Wer rastet, der rostet

Abnehmen ist keine Einbahnstraße

Warum es ums Ganze geht

Ende gut, alles gut

# **Vorwort**

Hätte ich damals, als ich noch 150 Kilo wog, dieses Buch gelesen, wäre mir das Abnehmen sicher viel leichter gefallen.

Wenn wir wissen, was auf uns zukommen wird und mit welchen Herausforderungen wir wie lange konfrontiert sein werden, wird uns das, was vor uns liegt, nicht mehr ganz so unüberwindbar erscheinen.

# **Alleine abnehmen**

65 Kilo in drei Jahren

# **Die Protagonisten**

dieser Geschichte wohnen in Hard am Bodensee. Sie sind mittleren Alters und leben alleine.

Ich arbeitete im Außendienst und war Verkaufsleiter eines mittelständischen Unternehmens. Meine Panikattacken und meine Soziophobie zwangen mich in die Berufsunfähigkeitspension.

Anfangs fand ich die Idee, ein Buch übers Abnehmen zu schreiben, doof. Ich dachte: »Abnehmen ist doch nichts Besonderes. Das kann doch jeder.«

Aber die meisten Menschen sehen das ganz anders.



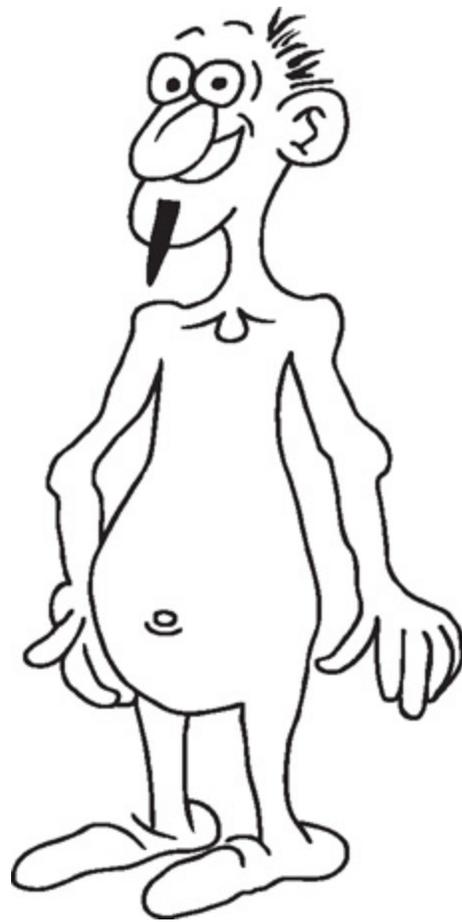
**ICH**

178 cm groß  
Grüne Augen  
Rasierte Glatze  
Ziegenbart

Kalle arbeitete als Druckvorstufentechniker in der Schweiz. Kalle war mein schlechtes Gewissen, der Hornissenstachel in meiner Lethargie.

»Sag mal, Kalle, wie war denn das, als ich noch dick war? Ich meine, du hast ja auf mich eingeredet wie auf ein krankes Ross.«

»Das kannst du laut sagen. Aber du warst sturer als ein Programmierfehler. Egal was ich sagte, du hattest für alles eine Ausrede.«



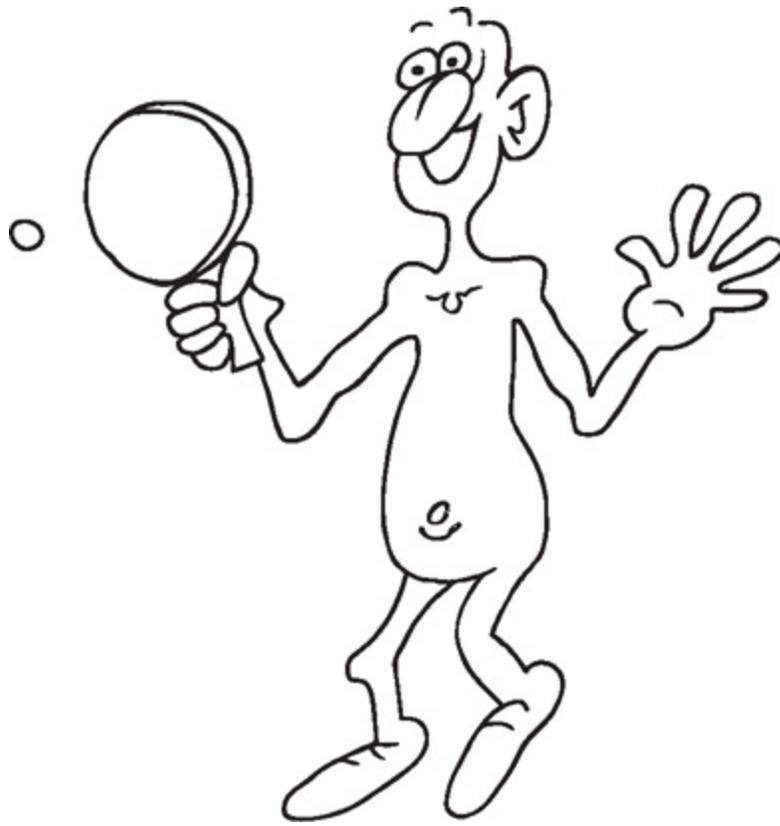
**KALLE**

188 cm groß  
Grüne Augen  
Braune Kurzhaarfrisur  
Schmales Kinnbärtchen

Tino ist Veranstaltungstechniker. Ein klassischer Allrounder. Tino war mein Tischtennispartner, der mich von einer Ecke in die andere hetzte.

»Ja, Tino, wie war denn das für dich?  
War das nicht ziemlich langweilig?  
Ich meine, ich konnte mich ja kaum bewegen.«

»Da täuschst du dich. Es war gar nicht so einfach, gegen dich zu gewinnen. Du hast dich reingehängt, als ob es kein Morgen gäbe.«



**TINO**

173 cm groß  
Grüne Augen  
Stoppelglatze  
Tätowierte Unterarme

# KAPITEL 1

## *Ein kurzer Überblick*



## **August 2013. Wie alles begann**

»150,6 Kilogramm!« Die Zahl auf dem Display der Waage schockte mich. Ich war schon seit Jahren extrem übergewichtig, aber das war mein neues Höchstgewicht. »150 Kilo!«, dachte ich. »Mein Gott, so fett war ich noch nie!«

Ich hatte bereits eine Menge Diäten ausprobiert, doch keine führte zum gewünschten Ziel. Im Gegenteil.

»So hat das einfach keinen Sinn!« Verärgert stieg ich von der Waage und fluchte: »Scheiß auf fünf Mahlzeiten am Tag! Scheiß auf Diäten! Scheiß auf gute Ratschläge! Scheiß auf wissenschaftliche Studien! Ich ziehe das jetzt durch – auf meine Art!«

Ich beschloss, nur noch einmal am Tag zu essen – und zwar am Abend.

In diesem Moment hatte es endgültig bei mir KLICK gemacht.

Ein paar Tage später schüttelte Kalle den Kopf: »Alle sagen, man soll abends nicht essen. Alle sagen das! Aber du – du, wo eh schon so fett bist, willst abnehmen, indem du abends frisst?«

Betreten senkte ich den Blick und nickte.

»Dir ist nicht zu helfen. Dir ist einfach nicht zu helfen! Wie kann man nur so stur sein? Bist du jetzt schlauer als alle Ärzte?« Mit erhobenen Händen und verkrampften Fingern flehte Kalle den Himmel an: »Ich lag 14 Tage auf der Kardiologie, da gab es – dreimal die Woche – Vorträge von Ernährungsberatern und Diätologen. Stundenlange Vorträge! Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass man fünf kleine Mahlzeiten am Tag essen muss!«