



# Machs gut DICKEK

Für Männer, die schlank, fit, stark  
und gesund werden wollen

**Andreas Lerg**

## **Buchbeschreibung:**

Dieses Buch richtet sich an Männer. An Männer mit Wampe, die gerne Männer ohne Wampe wären. An Männer, die schlank, fit, stark und gesund werden wollen. Damit das gelingt, sind keine komplizierten Diäten, keine radikalen Rosskuren, keine vielfachen stundenlangen Trainingseinheiten pro Woche oder ähnliches nötig. Es gibt drei Baustellen, an denen wir ansetzen:

1 Deine Ernährung

2 Deine Bewegung und Sport

3 Dein Kopf – also Einstellung, Motivation und Zielsetzung

Alles, was in diesem Buch vorgestellt und erklärt wird, ist voll und ganz alltagstauglich und lässt sich auch in einem Berufs- und/oder Familienleben umsetzen.

## **Über den Autor:**

Andreas Lerg ist Journalist und Autor. Er arbeitet als Redakteur bei einer großen regionalen Tageszeitung. Zudem ist er in der Erwachsenenbildung tätig. Er lebt in Oppenheim am Rhein im schönen Rheinhessen. Und er hat all das, worum es hier im Buch geht, nicht nur recherchiert, sondern auch am eigenen Leib erfahren aber auch erlitten, ausprobiert und erprobt.

[www.machs-gut-dicker.de](http://www.machs-gut-dicker.de)

# Inhaltsverzeichnis

## **Vorwort**

### **Meine „Karriere im Dickwerden“**

#### **Wie wird man dick, wie wird man schlank?**

Eine Frage von Zufuhr und Verbrauch

Grundumsatz und Leistungsumsatz und damit Deine Gesamtkalorienbedarf berechnen

Die Verbraucher im Körper

Zufuhr senken und Verbrauch erhöhen

Behandele Dich wie Dein Auto!

Tritt aufs Gas

Viel hilft viel - im Gegenteil

Der wichtigste Tipp zum Schluss: Lass Dir Zeit!

#### **Pfeif auf eine Diät! Ernähr dich einfach richtig, gut und gesund**

Das Sixpack wird in der Küche gemacht

Von zu wenig über falsch bis zu viel

Zu wenig vom Guten und Wichtigen

Das Falsche - oder „die tote Nudel“

Zu viel vom Falschen - vor allem „schnelle“

Kohlenhydrate

Zucker ist billig

Energiedichte und Nährstoffdichte

Fett macht fett - das ist Blödsinn

Die richtigen Fette essen  
Kohlehydrate machen Dich dick - die Sache mit dem Insulin  
Kohlenhydrate - es ginge sogar auch ganz ohne  
Also am besten gar keine Kohlenhydrate?  
Nicht alle Kalorien sind gleich  
Kalorien zählen ... zumindest am Anfang  
Du hast es satt  
Fazit: Höhe Nährstoffdichte und niedrige Energiedichte

### **Trink trink trink!**

Wie viel ist zu wenig, wie viel genug  
Aber Wasser schmeckt mir nicht

### **Einfache Regeln für Besseresser**

Regel 1: Trinke keine Kalorien!  
Regel 2: Obst wird gegessen und nicht getrunken!  
Regel 3: Mehr Protein, viel „Nährwert“ durch Gemüse und wenig schnelle Kohlenhydrate  
Regel 4: Schluss mit Fertigfraß - Koch Dein Essen am besten selbst  
Regel 5: Kaufe echte Lebensmittel ohne Zutatenliste ein  
Regel 6: Zwei Viertel, ein Viertel, ein Viertel  
Regel 7: Nicht zwischen den Mahlzeiten essen oder naschen  
Regel 8: Finger weg vom Alkohol  
Regel 9: Genieße Dein Essen  
Regel 10: Iss wenn Du Hunger hast und nicht „weil Essenszeit ist“

Regel 11: Hör auf wenn Du satt bist und nicht erst, wenn der Teller leer ist

Regel 12: Ausnahmen sind erlaubt

Tipp: Im Restaurant

Tipp: Abends vor allem viel Eiweiß und wenig Kohlenhydrate

### **Tacho, Drehzahlmesser, Tankanzeige & Co ...**

Lebensmittel und Kalorien per App protokollieren

Apps für Fitness, Sport und Training

Tipp: Gesundheit per App überwachen

### **Die Ampel und Sherlock Holmes**

Fahr nicht bei Rot über die Ampel

Wann wird die Ampel rot, gelb oder grün

Werde zum Lebensmittel-Sherlock-Holmes

Was steht auf Verpackung oder Etikett

Mindesthaltbarkeit und Verbrauchsdatum

Apps für Lebensmittel-Detektive

Glykämischer Index und Glykämische Last

### **Muskeln aufbauen, die Fett abbauen**

Der Mythos von der „Fettverbrennungszone“

Mach vor allem Krafteraining

Mach mehrgelenkige Kraftübungen!

Trainiere mit schweren Gewichten!

30 brutale Minuten sind besser als zwei angenehme Stunden

Die „großen Sechs“

Krafteraining zündet den Nachbrenner

Die Muskeln wachsen in den Pausen

Krafttraining steigert Deinen Grundumsatz  
Ausdauertraining als Ergänzung  
Tipp für sehr stark übergewichtige Kerle - geh schwimmen  
Tipp für eilige - das ist ja der HIIT  
Tipp fürs Homegym - ein einfache Ausstattung reicht  
Tipp zum Start - trainiere nicht ohne Einweisung  
Meine Tipps für mehr Bewegung im Alltag

### **Ein bisschen Tuning**

Magnesium - der Boss der Mineralien  
Vitamin D3 - das Sonnenvitamin  
Omega 3 - kommt oft zu kurz  
Nahrungsergänzung generell

### **Die Macht der Gewohnheit und Routinen**

Gewohnheiten und Routinen machen das Leben leichter ... und schwerer  
Die Programmierung ändern  
60 Tage dranbleiben

### **Die Macht der Ziele**

Es beginnt mit einer starken Vision  
Aus der Vision ein konkretes Ziel ableiten  
Das Ziel mit einem Ziel-Zeitpunkt versehen  
Das Ziel in Teilziele herunter brechen  
Die SMART-Methode  
Nutze ein Visionboard und ein Erfolgstagebuch

**Mach Dich NICHT zum Sklaven Deiner Waage und Deines BMI!**



Erfasse regelmäßige diese verschiedenen  
Körpermaße und Daten

Nicht jeden Tag auf die Waage stellen

### **Saboteure und Kollaborateure**

„Du musst einfach lernen, mit Deinem Gewicht zu leben!“

Der schwierigste Saboteur ...

Weitere Saboteure

Kollaborateure

### **Was tun bei Stillstand auf dem Weg?**

Wie kommt es zum Plateau und was kann man konkret dagegen tun?

Was Du bei einer Plateau-Phase auf keinen Fall tun solltest.

So schiebst Du Deine Seifenkiste wieder an

### **Am Ziel ... und dann?**

### **Die dicken Männer (und Frauen) der Zukunft**

### **Zu guter Letzt**

### **Literaturtipps:**

## **Vorwort**

Warum habe ich dieses Buch „Machs gut Dicker - Für Männer, die schlank, fit, stark und gesund werden wollen“ geschrieben? Gibt es nicht genug Bücher zum Thema Abnehmen? Eigentlich schon. Aber irgendwie gibt es ausgesprochen wenige speziell für Männer. Für Frauen gibt hingegen es gefühlt ganze Bibliotheken voll mit Abnehm-Büchern. Und in Frauenmagazinen sind Diäten ein regelmäßiges Thema. Das vor allem deshalb, weil Frauen in der Regel die deutlich bessere, dankbarere und kauffreudigere Zielgruppe sind. Frauen sind meist viel mehr um das Thema Schlankwerden und Schlanksein bemüht, als Männer. Frauen sind in vielen Familien für das Thema gesunde Ernährung und Gesundheit der Familie zuständig. Nehmen wir meine eigene Familie. Als ich Kind und Schüler war, hat mir meine Mutter immer Pausenbrot in einer Tupperdose mitgegeben. Da drin war Vollkornbrot mit Käse oder Salami drauf und es lagen immer reichlich verzehrfertig in Stifte geschnippelt Karotten, Möhren, Gurken oder Kohlrabi und Ähnliches dabei. Meine Mutter hat dafür gesorgt, dass ich in der Schule in den Pausen gut und gesund gegessen habe. Andere Kinder bekamen nur Geld mit und drei Mal darfst Du raten, was davon beim Bäcker neben der Grundschule oder später im Gymnasium im Schulkiosk gekauft wurde. Richtig! Süßkram wie Leckmuscheln, Brausesticks, Lutscher und all solche Sachen voller Zucker. Sehr beliebt war auch das Mohrenkopfbrötchen, ein Weißmehl-Brötchen, zwischen dessen Hälften ein Mohrenkopf zerdrückt wurde. Eine weitere Zuckerbombe. Wer sich jetzt ob der Political Correctness dieses Begriffes aufregen zu müssen meint, dem sei gesagt, dass die Dinger bei uns Kindern damals

eben so heißen und keines der Kinder eine rassistische Konnotation damit ausdrücken wollte.

Ich bin meiner Mutter bis heute für dieses leckere und gesunde Pausenbrot dankbar, denn damit habe ich gelernt, gesund zu essen. Es gibt ja manche Kerle, die von Gemüse und allem Gesunden quasi angeekelt sind und einen weiten Bogen darum machen, fast als wäre das Zeug gefährlich. Ich habe schon immer gerne Gemüse und Salat gegessen und tue es heute noch. Und das habe ich quasi in der Schule nebenbei gelernt, eben durch Mamas Pausenbrote.

Zurück zum Motiv, dieses Buch zu schreiben. Das Thema Abnehmen für Männer wird sogar auch über Bücher für Frauen adressiert. Beispielsweise „So koche ich meinen Mann schlank“ aus dem Goldmann-Verlag. Wie gesagt, es gibt ein paar Bücher zum Thema Schlankwerden für Männer, aber eben nur wenige. Anders ist es beim Sport und hier vor allem beim Thema Fitness und erst recht beim Bodybuilding. Hier sind Männer die primäre Zielgruppe vieler Autoren und Verlage. Denn Kerle wollen Muckis und alle am liebsten so aussehen wie Arnold Schwarzenegger zu Glanzzeiten. Auf der sportlichen Seite sind wir Männer bestens mit Lesestoff versorgt.

Und warum schreibe ich dieses Buch? Bin ich studierter Ökotrophologe (bitte googeln) oder Ernährungsberater? Nein. Bin ich Fitness-Trainer oder Diplomsportler? Nein. Ich bin von Beruf Journalist und Autor. Und ich war mal zu dick - ich bin ehrlich - viel zu dick und viel zu fett. Es gab Zeiten, da walzte ich nicht nur mit fast 130 Kilo Masse durch die Gegend. In diesen Zeiten blieb mir nach sieben bis zehn Treppenstufen die Luft weg und an Sport war nicht zu denken, zumal ich dazu ehrlich gesagt zu faul war. Ich habe in den letzten zehn bis 15 Jahren viel Zeit und Recherche in „mein Projekt Abnehmen“ investiert. Und ich bin immer noch keine Hungerharke oder ein gertenschlanker Modellathlet. Mein Gewicht schwankt immer mal wieder in die eine oder andere Richtung. Ich bin deshalb nach wie vor

an diesem Thema dran. Und ich habe festgestellt, dass ich in all den Jahren viele Erkenntnisse und Erfahrungen gesammelt habe, die mir heute bei dem Thema helfen. Ich habe herausgefunden, was für mich prima funktioniert und vor allem, was nicht funktioniert. Und diese Erkenntnisse und Erfahrungen will ich eben in ein Buch packen, damit auch Du davon profitieren kannst. Ich will ein Buch für Männer schreiben, praxisnah mit vielen Tipps und umsetzbaren Methoden. Ergänzt mit den nötigen Erklärungen und Hintergrundinformationen, aber ohne dass diese aus dem Buch ein wissenschaftliches Werk mit 1000 Seiten machen, das keiner mehr lesen will. Dieses Buch ist keine Diät-Anleitung, die Dir sagt, dass Du eine begrenzte Zeit dieses essen oder jenes lassen sollst, um abzunehmen. Nur um danach wieder alles wie früher zu machen. Dieses Buch ist als Hilfe gedacht, dauerhaft auf einen gesunden Lebenswandel umzusteigen, der dich nebenbei schlanker, fitter, stärker und gesünder macht. Aber eben einen auf Dauer angelegten Lebenswandel in Sachen Ernährung, Bewegung, Sport und Gesundheit. Ich will quasi das Buch schreiben, das ich mir auf meinem Weg von dick zu gesund gewünscht, aber nicht gefunden habe. Und glaube mir, ich habe viele Bücher gelesen.

Ich hoffe, das ist mir gelungen. Noch etwas zum Schluss. In diesem Buch findest Du, wie schon gesagt, all das, was ich für mich herausgefunden habe und was für mich und viele andere Menschen gut funktioniert. Ich habe diese Themen und Methoden nicht erfunden, sondern gefunden und mit Gedanken dazu gemacht. Ich habe recherchiert, für mich gesammelt und praktisch umgesetzt. Ich behaupte aber nicht, dass meine Erkenntnisse und Methoden die einzig wahren sind, die funktionieren und das Du alles andere ignorieren sollst. Viele Wege führen nach Rom. Dieses Buch hier ist meiner. Und nun viel Spaß beim Lesen und vor allem viel Erfolg beim Umsetzen.



## **Meine „Karriere im Dickwerden“**

Bevor wir voll ins Thema einsteigen, will ich Dir kurz und knapp meine „Karriere im Dickwerden“ vorstellen. Ich tue das, damit Du verstehst, warum ich in diesem Buch eben keine Diät oder irgendwelche Wunderrezepte oder Rosskuren empfehle. Weshalb ich in erster Linie eine ausgewogene, gesunde und vor allem alltagstaugliche Ernährung empfehle. Und warum ich Dir zu mehr Bewegung und vernünftige sportlicher Betätigung rate.

Im Prinzip können wir hier direkt zu meinem Abitur springen, denn als Kind und Schüler war ich normalgewichtig. Nicht zu dick und nicht dünn oder gar dürr. Ein begeisterter Sportler war ich zumindest im Schulsport eher nicht, den „tollen“ Sportlehrern und ihren immer bevorzugten Lieblingsschülern sei Dank. Aber ich hab mich dennoch viel bewegt, bin oft Fahrrad gefahren und so weiter. Nach meinem Abitur 1987 kam, was damals für jeden jungen Mann kam: Die Frage „Wehrdienst oder Zivildienst“ und für mich damit die Entscheidung, 15 oder 21 Monate später mit dem Studium anfangen. Ich entschied mich folglich, 15 Monate meines Lebens der Bundeswehr zu schenken. Und so trat ich im Sommer 1987 die Grundausbildung in Rennerod im Westerwald an. Drei Monate lang wurden wir mehr oder weniger zu Soldaten gemacht. Diese Grundausbildung schloss sehr viele körperlich anstrengende Dinge ein. Gepäckmarsch hier, Leistungsmarsch da, Sportübungen und Exerzieren. Der verwöhnte und eher bequeme Abiturient Andreas, der bisher wie gesagt nie ein begeisterter Sportler war, musste auf einmal körperlich echt hart ran. Das hat mir keinen Spaß gemacht, ließ sich aber nicht ändern. Aber es gab drei mal am Tag in der Kaserne gut und reichlich Essen. Durch die

Anstrengung entwickelten wir alle einen entsprechend üppigen Hunger und dauernden Appetit. Nachschlag der mastigen und kalorienreichen Truppenverpflegung gab es auf Wunsch immer.

Nach den drei Monaten Grundausbildung, in denen wir als Teil des Sanitätsbataillons 5 zu Sanitätern ausgebildet wurden, kam ich in Rennerod in den „KrKw-Zug“. Diese Abkürzung steht für Krankenkraftwagen. Ich war für die restlichen zwölf Monate meiner Wehrdienstzeit demnach Krankenkraftwagenfahrer. Die körperliche Belastung blieb nach der Grundausbildung schlagartig aus. Wir saßen entweder in der Stube und warteten auf Einsätze und Fahrdienste. Oder wir saßen wie Fernfahrer am Steuer von Unimogs mit „Sanitätskofferaufbau“ und fuhren beispielsweise erkrankte Soldaten ins Bundeswehrkrankenhaus nach Koblenz. Keine körperliche Anstrengung mehr, sondern fast nur sitzende Tätigkeiten. Aber der Appetit war geblieben und die Kasernenküche lieferte weiterhin drei Mal am Tag Kalorien satt. In diesen zwölf Monaten meiner Bundeswehrzeit habe ich den ersten satten Schuss nach oben auf der Waage gemacht.

Nach dem Wehrdienst schloss sich ab dem Wintersemester 1989/90 das Studium an. Den großen Appetit hatte ich mir über das Ende des Wehrdienstes hinüber gerettet. Als Student habe ich die meiste Zeit tatsächlich mit studieren verbracht. Sport stand kaum auf den Plan, wenn man vom Schwimmen im DLRG-Training absieht. Da ich dort aber eine eigene Gruppe trainierte, stand ich meist eher als Trainer neben dem Becken, als selbst zu schwimmen. Das kaloriengeschwängerte Kasernen-Futter gab es zwar nicht mehr, aber gut gegessen habe ich dennoch gern. Abends vor der Glotze ab und zu dann einen Sack Chips inhalieren und so schlich sich im Laufe des Studiums langsam das eine oder andere zusätzliche Kilo auf meine Rippen.

Es folgte ab Herbst 1996 die erste berufliche Anstellung als PR-Trainee in Aschaffenburg an. Diese Zeit verlief ernährungstechnisch und bewegungsmäßig in etwa so, wie das Studium. Wenig bis gar kein Sport und gerne schmackhaft essen. Meist selbst gekocht, aber eher nach dem Motto „Hauptsache lecker und satt“. Danach kam der zweite Job in Düsseldorf und damit der erste als Redakteur. Ein Jahr in dieser Metropole, noch weiter weg von der rheinhessischen Heimat, Freunden und Familie. Tagsüber sind wir Kollegen mangels einer eigenen Kantine oft zum Italiener oder in die diversen Imbissbuden der Umgebung gegangen. Gesund war das, was ich da gegessen habe, eher selten. Leider hielten der Chef des Verlages und mein Vorgesetzter Mobbing für ein geeignetes Führungsinstrument. Und eines der Opfer dieser - hier stünde jetzt ein böses Wort, wäre ich nicht gut erzogen - war ich. Wenn man psychisch leidet, dann versucht man, diese Seelenqualen irgendwie zum Schweigen zu bringen. Ich hab gefressen! Tütenweise Gummibärchen und andere Süß- und Knabberkram wanderten in meine Futterluke und landeten als Fettschicht auf meinen Rippen. Ich habe versucht, mir einen Schutzpanzer aus Fett anzufressen. Der Schutz blieb aus, das wachsende Übergewicht nicht. Als der vermeintliche Schutzpanzer nicht mehr gegen dieses üble Mobbingspiel half, habe ich den Job gekündigt und den beiden Missetätern diese Kündigung mit einer satten schriftlichen Begründung auf den Tisch geklatscht.

Als mittlerweile ziemlicher fatter Brocken bin ich endlich ab in die Heimat, ich zog wieder nach Oppenheim an den, nein, an meinen Rhein. Ich habe mich als freier Journalist und Autor selbständig gemacht und ich hatte richtig gutzutun. Ich habe Artikel für Fachzeitschriften und Fachbücher geschrieben und als zweites Standbein viel in der Erwachsenenbildung gearbeitet und beispielsweise Rhetorik-Seminare gegeben. Der Lebenswandel ähnelte wieder dem des Studiums. Weniger „Kummer-Süßigkeiten“



als in Düsseldorf, aber längst keine gesunde Ernährung. Sprich, es schlichen sich weitere Kilos auf meine Rippen. Weihnachten 2004 brachte ich dann die im Vorwort schon erwähnten knapp 130 Kilo auf die Waage. Treppensteigen war zur Qual geworden. Ein Foto aus dem USA-Urlaub zeigte mich als fetten Watz ohne erkennbares Kinn, dessen Hals scheinbar direkt an den Ohrläppchen begann. Ich sah mich auf dem Bild und fand mich eklig. Ich hatte zwischendurch immer wieder mal „Sachen ausprobiert“. Da gab es beispielsweise mal Anfang der 2000er Jahre einen Hype um den sogenannten „Pu Erh-Tee“. Dieser ach so geniale Super-Tee sollte angeblich die Fettverbrennung des Stoffwechsels gewaltig ankurbeln und die Pfunde nur so schmelzen lassen. Das Zeug schmeckte wie ausgekochte Blumenerde und ich hab das wochenlang literweise gesoffen. Was hat es gebracht? Umsatz für den Händler, bei dem ich das Zeug gekauft hatte und sonst nichts! Das vor allem deshalb, weil ich natürlich meinen restlichen Lebenswandel nicht geändert habe. Riesen Ladung Pommes hier, Gummibärchen da und so gut wie keinen Sport, wenn man von den regelmäßigen Spaziergängen mit meinem Hund und dem DLRG-Training einmal die Woche absieht. Dort stand ich aber wieder mehr als Trainer am Beckenrand.

Aber wie gesagt, an Weihnachten 2004 hatte ich von mir, meinem Gewicht, meinem Spiegelbild, meiner Kurzatmigkeit und beginnenden Knieschmerzen die Schnauze gestrichen voll. Aber von diesen ganzen Diäten und Rosskuren habe ich nie etwas gehalten. Doch eine Cousine bot mir beim Weihnachtstreffen der Familie bei der Oma eine Lösung an, die sie selbst für sich entdeckt und erfolgreich angewendet hatte: Sie erzählte mir von den Weightwatchers und von den 18 Kilo, die sie dort abgenommen hatte. Und das, was sie mir da von der Methode erzählte, klang für mich absolut sinnvoll und machbar.

Und so habe ich mich im Januar 2005 bei mir in Oppenheim bei einem Treffen der hiesigen Weightwatchers-

Gruppe angemeldet. Wer jetzt wieder „Diät“ im Kopf hat, der irrt sich. Bei den Weightwatchers bringt man Dir eine alltagstaugliche, bewusste und gesunde Ernährung und ebenso gesunde Bewegung und Sport bei. Aber auch ein gesundes „Mindset“. Und so zählte ich fortan Punkte. Das funktioniert so: Du hast abhängig von Deinem Geschlecht, Alter und Gewicht eine definierte Punktsomme, die Du pro Tag verfüttern darfst. Machst Du Sport, gibt es Bonuspunkte. Die kannst Du dann verfüttern, wenn Du willst. Tust Du das aber genau nicht, nimmst Du noch besser ab. Und so habe ich vernünftig und gut kochen und essen gelernt.

Wenn Du am Tag 25 Punkte (nach dem damaligen System) zur Verfügung hast und eine Portion frittierte Pommes kosten dich zehn, eine Portion gekochte Kartoffeln aber nur zwei Punkte, dann lernst Du eben, wie Du dich satt isst, ohne dein tägliches Punktekonto zu sprengen. Und Gemüse und Obst haben bei den Weightwatchers sogar null Punkte! Das, weil sie wenig bis sehr wenig Kalorien, vor allem aber sehr viele Nährstoffe haben. Und wenn ein Snickers, nach dem es dich gelüftet, fette 15 Punkte Deiner 25 Tagespunkte „frisst“, aber ein randvoller Teller mit einem leckeren Stück hochwertigem Rindfleisch mit ordentlich Gemüse und den erwähnten gekochten Kartoffeln dich nur zehn Punkte kostet, dann lernst Du, wie Du Prioritäten setzt!

Ich sitze also da bei meinem ersten Weightwatchers-Treffen allein unter Frauen. Ich bekomme die entsprechenden Unterlagen, mein Punktetagebuch und eine erste Portion Knowhow. Dann habe ich die erste Woche lang alles genau so umgesetzt, wie es in den Unterlagen stand. Als selbständiger Freiberufler, der daheim arbeitet, hatte ich den Vorteil, dass ich selbst bestimme, was auf den Herd und den Tisch kam. Nach einer Woche bin ich zu meinem zweiten Treffen gegangen. Am Anfang eines jeden Treffens wirst Du gewogen. Ich steige auf die Waage ... und bin 2,8 Kilo leichter als in der Woche davor. Ich bin baff und begeistert und der Neid der anwesenden Damen, die meist

weniger abgenommen haben, tut gut. Die Leiterin des Treffens erläuterte, dass Männer meist leichter, mehr und schneller abnehmen als Frauen.

Diese 2,8 Kilo wiegende Motivation ließ mich am Ball bleiben. Im Laufe des Frühjahrs und Sommers war ich bald nicht mehr der einzige Kerl bei den Weightwatchers-Treffen. Einige Frauen hatten daheim von mir erzählt und ihre moppeligen Männer überzeugt, mitzukommen. Ich kürze hier ab: Ich bin mit 129,7 Kilo Kampfgewicht in der ersten Januarwoche 2005 zu meinem ersten Weightwatchers-Treffen gegangen und habe im November des gleichen Jahres dann nur noch 86 Kilo auf die Waage gebracht. Ich habe mich in etwa einem dreiviertel Jahr von 43 Kilo getrennt. Ich war richtig schlank, kaufte mir neue Anzüge und Klamotten. Ein so geiles Gefühl! Was ich bei den Weightwatchers gelernt habe ist, dass eine gesunde, ausgewogene, abwechslungsreiche und maßvolle Ernährung der Schlüssel zum Erfolg ist. Eine Ernährung, die schmeckt, Spaß und satt macht und vor allem alltagstauglich und „dauerhaft“ anwendbar ist. Und ich habe erstmals gelernt, dass eine Kalorie längst nicht wie die andere ist. Pfeif auf irgendwelche Wunder-Diäten! Oder willst Du 14 Tage lang nur Kohlsuppe löffeln oder dich drei mal am Tag von widerlich künstlich schmeckenden „Schlank-Shakes als Mahlzeitenersatz“ ernähren?

Aber die Ernährung war es nicht alleine. Ich habe mich außerdem immer mehr und mehr bewegt. Es begann mit ausgiebigen Spaziergängen, die ich sowieso mit meinem Hund unternahm und einfach weiter ausdehnte. Im Frühjahr 2005 habe ich mir dann Nordic-Walking-Stöcke gekauft und dieses „Langlaufen ohne Skier“ angefangen. Im Spätsommer 2005 begann ich doch tatsächlich mit dem Joggen. Und, Trommelwirbel, im Mai 2006 bin ich in Mainz meinen ersten Halbmarathon in circa 2:40 Stunden gelaufen. Hätte mir als dem fetten 129-Kilo-Brocken an Weihnachten 2004 jemand erzählt, dass ich im Mai 2006

einen Halbmarathon laufe, dann hätte ich denjenigen für absolut verrückt erklärt.

Aus dieser Zeit habe ich schon viel Wissen mitgenommen. Und er lebte rank und schlank und fit bis ans Ende seiner Tage. Natürlich nicht. Irgendwann habe ich es mal wieder schleifen lassen, wieder weniger Sport gemacht und wieder etwas ungesünder gegessen. Mal wieder mehr Chips gefuttert oder in anstrengenden Zeiten mal die Zügel wieder deutlich mehr schleifen gelassen. Wenn Du als Freiberufler plötzlich eine Zeit lang immer weniger und weniger Umsatz erwirtschaftest und Deine Existenz in Gefahr siehst, dann verschieben sich eben die Prioritäten. Ich habe also auch mal wieder zugelegt. Mein Gewicht ging auf und ab und war ab und an auch mal wieder dreistellig. Aber ich war nie Mals wieder dieser fette Watz ohne Hals, der mich Ende 2004 von diesem Urlaubsfoto angrinste. Nie wieder bereitete mir das Treppensteigen Mühe oder raubte mir den Atem. Ich mache regelmäßig Sport, bin fit und fast nie krank.

Auf das bei den Weightwatchers erworbene Grundwissen habe ich seit dem mit Büchern, Online-Kursen und eigenem Experimentieren zahlreiche Erfahrungen und Erkenntnisse aufgesammelt. All das habe ich hier in diesem Buch für Dich gesammelt.





## **Wir wird man dick, wie wird man schlank?**

Wie funktioniert das Dickwerden und wie das wieder Schlankwerden? Theoretisch ist das Dickwerden ganz einfach. Du futterst Tag für Tag deutlich mehr Kalorien, als Du verbrauchst. Den Überschuss packt Dein Körper, umgewandelt in Fett, in seinen Speicher für den Fall, dass schlechte Zeiten und eine Hungersnot kommen. Das Fett gespeichert wird, liegt daran, dass diese Substanz eben für unseren Körper sehr gut „lagerfähig“, der Speicher - vor allem Deine Wampe - dehnbar und Fett eine gute und nachhaltige Energiequelle ist.

Unsere Vorfahren in der Steinzeit haben ja nicht drei Mal am Tag lecker und satt gegessen und zwischendurch noch ein paar Snacks genossen. Die konnten nicht mal eben den Kühlschrank aufmachen oder eine Packung aufreißen und füttern. Die haben sich in der üppigen Jahreszeit, in der Beeren, Früchte, Knollen, Kräuter und jagdbare Tiere zu haben waren, eine fette Wampe angefressen. In der mageren und knappen Winterzeit gab es deutlich seltener etwas zu essen. In diesen längeren Hungerperioden wurden dann eben die angefressenen Fettreserven verbraucht. Im Frühjahr stand unser Steinzeitmensch deshalb dann wieder rank und schlank, möglicherweise sogar etwas mager - oder wenn es nicht zum Überleben gereicht hat gar nicht - im Lendenschurz vor seiner Höhle. Dann freute er sich auf die fetten Zeiten des Frühjahres und Sommers. Die Zeiten in denen er wieder Beeren, Früchte, Knollen, Kräuter ernten und jagdbare Tiere erbeuten konnte. Der steinzeitliche Stoffwechsel war darauf programmiert, sich immer maximal satt zu essen, wenn es etwas zu füttern gab und dabei dann jede nicht verbrauchte Kalorie aus der Nahrung im Fettspeicher für magere Zeiten einzulagern.

Dieses Konzept hat sich über Jahrtausende bewährt. Deshalb funktioniert der menschliche Organismus heute immer noch genau so. Weil wir in unserer Luxusgesellschaft aber im Prinzip keine mageren und nahrungsverarmten Winterzeiten mehr haben, sondern Essen und damit Kalorien rund ums Jahr und rund um die Uhr im Überfluss zur Verfügung stehen, baut unser Körper die eingelagerten Fettreserven eben nicht mehr ab. Sie werden nicht mehr als Energie verbrannt. Nein, die Plauze bleibt und wächst.

## **Eine Frage von Zufuhr und Verbrauch**

Ein ausgewachsener Durchschnittsmann (normalgewichtig) verbraucht, wenn er nur einer „leichten Tätigkeit“ nachgeht - das sind maximal 30 Minuten leichte körperliche Anstrengung am Tag -, circa 2100 bis 2300 Kalorien am Tag. In dieser Summe ist der „Grundumsatz“ und der „Leistungsumsatz“ enthalten. Als Grundumsatz bezeichnet man die Kalorienmenge, die Dein Körper zum (über)leben braucht. Sprich, wenn Du gar nichts machst, außer den ganzen Tag nur da liegen oder sitzen. Das ist die verbrauchte Kalorienmenge bei „Leerlaufdrehzahl“ Deines Körpers. Oben drauf kommt der als Leistungsumsatz bezeichnete Kalorienbedarf, den Dein Körper verbrennt, um den Tag über Deine körperlichen Aktivitäten zu befeuern. Sitzt Du so wie ich im Büro und strengst Dich körperlich kaum an, ist Dein Leistungsumsatz niedrig. Bist Du Bauarbeiter, der den ganzen Tag hart und schwer arbeitet, dann ist Dein Leistungsumsatz deutlich höher. Der Kalorienbedarf eines ausgewachsenen Mannes bei schwerer körperlicher Arbeit liegt schnell bei 3500 Kilokalorien. Eine Anmerkung: Die eben angegebenen Werte sind Durchschnittswerte, die von Person zu Person abweichen. Bist du 1,95 Meter groß und 130 Kilo schwer, dann hast Du einen höheren Grundumsatz. Bist Du nur 1,60 groß und 55 Kilo schwer, dann liegt der Grundumsatz niedriger.



Wenn jetzt der Mann, der nur leichte körperliche Arbeit leistet und damit einen Kalorienbedarf von 2100 bis 2300 Kilokalorien hat, beim Essen Reinhaut wie der Schwerstarbeiter. Wenn er sich damit über den Tag 3500 Kilokalorien einverleibt, dann hat er einen Überschuss von circa 1300 Kilokalorien. Er nimmt zu und wird fett, denn der Überschuss landet als Speicherfett in der Wampe. Würde der Schwerstarbeiter mit seinem Tagesbedarf von 3500 Kilokalorien aber nur soviel essen, wie ein Bürohengst verbraucht, beispielsweise 2200 Kilokalorien, dann entstünde ein Defizit. Durch die fehlenden 1300 Kilokalorien würde der Mann abnehmen, ja „vom Fleisch fallen“. Irgendwann wäre es dann vorbei mit der schweren körperlichen Arbeit, denn ihm fehlt jede Energie.

## **Grundumsatz und Leistungsumsatz und damit Deine Gesamtkalorienbedarf berechnen**

Wie sieht denn Dein täglicher Kalorienbedarf aus? Den kannst Du grob berechnen. Das was bei der Rechnung herauskommt, ist ein Näherungswert, mit dem Du dann arbeiten kannst. Es gibt im Internet zahlreiche Kalorienrechner. Aber es gibt eine recht einfache Formel:

*Grundumsatz = 66 plus (13.7 multipliziert mit dem Gewicht in Kilogramm) plus (5 multipliziert mit der Körpergröße in Zentimetern) minus (6.8 multipliziert mit dem Alter in Jahren)*

Rechnen wir das an einem zu dicken Beispiel-Mann durch. Dieser Mann ist 40 Jahre alt, 1,80 cm groß und wiegt 100 Kilo. Dann sieht die Rechnung wie folgt aus:  $66 + (13,7 \times 100) + (5 \times 180) - (6,8 \times 40) = 2064$  Kilokalorien Grundumsatz. Rechnen wir das jetzt für den oben erwähnten 1,95-Meter-Riesen mit 130 Kilo durch. Gehen wir davon aus, dass er ebenfalls 40 Jahre alt ist.  $66 + (13,7 \times 130) + (5 \times 195) - (6,8 \times 40) = 2550$  Kilokalorien Grundumsatz.