



PATRIC HEIZMANN

ICH BIN DANN MAL
SCHLANK

Die Erfolgs-Methode

DER
**FOCUS &
STERN**
BESTSELLER

PATRIC HEIZMANN

ICH BIN DANN MAL
SCHLANK

Die Erfolgs-Methode

**Mit Rezepten von Sebastian Benthe
und Fotos von Udo Bojahr**

ERLEBEN SIE PATRIC HEIZMANN **LIVE.**

Alle Termine unter
www.ich-bin-dann-mal-schlank.de

»Erst nach 30 Minuten Sport wird Fett verbrannt?
Nicht wenn Sie meinen Fettverbrennungs-Trick
kennen.«

»Wenig essen ist die wichtigste Grundlage, um
langfristig dick zu werden.«

»Nüsse machen nur dann dick, wenn sie sich in der
Nuss-Schokolade verstecken.«

»Alle haben schon einen flachen Bauch. Er liegt nur
drunter. Unter dem Schnitzelfriedhof.«

»Kalorien waren in der Urzeit das, was heute bei uns
die Euros sind.«

»Einmal richtig informieren, ein Leben lang davon
profitieren.«

»Die größten Ernährungsfehler werden beim Trinken gemacht.«

»Wenn Sie der letzte Mensch auf diesem Planeten wären: Würden Sie dann eine Kohlsuppen-Diät machen?«

»Übergewicht liegt an einem ganz bestimmten Gen: am Falsch-Essen-Ge(h)n.«





vorwort

Liebe Leserin und lieber Leser,

gehen Sie gern ins Kino? Mögen Sie Bilder und stimmungsvolle Geschichten? Lustige, dramatische, tolle oder traurige? Dann tauchen Sie mit mir ein in eine Welt voller Fantasie: Da werden winzige Zellen zu wütenden Wichten. Im Regierungskabinett tobt ein Machtkampf zwischen Revolutionären und Gewohnheits-Fanatikern. Die gehen nicht zimperlich miteinander um. Sie drohen und schmeicheln, verführen und manipulieren. Sie zeigen Horrorfilme zur Abschreckung und beglücken mit zauberhaften Liebesfilmen, um ihre Ziele zu erreichen. Als Zuschauer hocken Sie gebannt davor und möchten unbedingt wissen, wie es weitergeht. Wer gewinnt? Wer hält durch? Bauen die Wichte sich ein Heer von Randalierern auf? Oder lassen sie sich besänftigen?

Okay, werden Sie jetzt denken, das klingt tatsächlich spannend. Aber was hat das alles mit mir und meiner Ernährung zu tun? Ganz einfach: Diese Dramen sind genau das, was sich tagtäglich in unserem Körper abspielt, wenn wir etwas essen. Ich habe eine Bildsprache entwickelt, mit der Sie nicht nur verstehen werden, warum es uns so schwer fällt, unsere Ernährung umzustellen. Sie werden auch erfahren, wie wir es schaffen, langfristig gesünder zu essen, schlanker zu werden und uns selbst mit starken Bildern zum Erfolg zu motivieren.

Um den zu erreichen, brauchen Sie natürlich auch ganz praktische Tipps. Was muss ich wann essen, damit der Körper es optimal und schlankmachend verarbeiten kann? Wie kriege ich meine Muskeln so in Form, dass sie rund um die Uhr Fett verbrennen? All das funktioniert ohne komplizierte Anleitungen. Ohne Kalorienzählen. Und vor allem: ohne Hunger. Lernen Sie ein bisschen dazu, stellen Sie sich spielend und mit Spaß dieser Herausforderung. Genießen Sie die Erfahrungen, die Sie machen werden – am besten mit dem Forschergeist eines Kindes, das die Welt entdeckt und sich darüber freut. Denken Sie daran: Es geht hier nicht um eine neue Diät, sondern um eine geschickte Umstellung Ihrer bisherigen Ernährungsgewohnheiten. Mit großen Gefühlsbildern im Kopf können Sie das leicht schaffen.

Ihr

Dirk Heizmann

TEIL1

URZEIT-FALLEN

WARUM ABNEHMEN HEUTE SO SCHWIERIG IST

Leere Teller, FdH oder Ananas-Diät – Sie wollen schon länger abnehmen, aber keine Methode klappt so richtig? Wahrscheinlich verstoßen Sie nur gegen Ihr Urzeitprogramm.



Diät macht dick – und was wir von unseren Vorfahren lernen können

Eigentlich müsste Abnehmen ganz einfach sein. Das suggerieren schließlich unzählige Ratgeber über Ernährung. Jeder kennt den angeblich guten Tipp: Spar doch einfach Kalorien! Hier ein bisschen weniger Fett, dort ein Löffelchen weniger Zucker, einfach mal den Pudding weglassen, die Bratwurst in Wasser anschmoren und nie wieder ein Stück Sahnetorte verdrücken. Abends wird dann eifrig zusammengezählt, was wir tagsüber gegessen haben, und wenn die Kalorien-Bilanz stimmt, dann – schwups – verdunsten die Fettpölsterchen von allein. Das klingt wunderbar. Nur es funktioniert leider bei den meisten Leuten nicht.

Warum? Weil unser Körper das nicht mitmacht. Unser Organismus ist halt oft klüger als unser Verstand. Ein abnehmwilliger vermeintlicher Schlaumeier, der kurz entschlossen möglichst viele Kalorien reduzieren will, kriegt nämlich Stress mit seinem Körper. Der streikt sofort, wenn er merkt: Huch, jetzt geht's ans Eingemachte.

Applaudieren Sie ihm. Denn es ist – genauer betrachtet – sogar genial von Ihrem Körper. Er ist seit Urzeiten darauf programmiert zu revoltieren, wenn jemand ihn nach dem Motto „Du kriegst jetzt weniger“ in seiner Existenz bedroht. Unser Organismus, der Gute, will schließlich nur unser Überleben sichern.

Versetzen Sie sich doch einmal in seine Lage. Stellen Sie sich vor, dass Kalorien früher genauso wertvoll waren wie heute Euros. Und nun kommt's: Würden Sie auf die Hälfte

Ihres Gehaltes verzichten, nur weil Ihr Chef plötzlich verkündet: „Das ist besser für Sie“? Bestimmt nicht. „Nö“, würden Sie sagen. Vielleicht nicht gleich kündigen, aber auf jeden Fall mit Streik drohen – wie Ihr Körper. Der kriegt nicht so einfach einen neuen Job. Er will Sie ja nicht verlassen.



Wer Kalorien beschafft, ist beim Stamm hoch angesehen

Kalorien waren die Währung der Urzeit. Genauso wie wir heute um unser liebes Geld kämpfen, jagten unsere Vorfahren nach Essbarem. Wer die meisten Urzeit-Euros in Form von Kalorien beschaffen konnte, genoss in seiner Sippe das höchste Ansehen. Wenn der Vati mit einer Mammutkeule nach Hause in die Höhle kam, ging es ihm

gut, er wurde bewundert und geachtet – genauso wie der Besserverdiener von heute.

Doch auch für den Urzeit-Daddy gab es harte Zeiten. Oft war nichts da. Kein Mammut in der Nähe, kein Wildschwein, kein Erfolg beim Jagen. Das war sozusagen das Urzeit-Hartz-IV. Und dann musste die ganze Sippe Kalorien sparen, um nicht zu verhungern. Kurzum: Ihre angeborenen Programme schützten unsere Vorfahren vor dem Hungertod.

Mit weniger Energiezufuhr heizen wir auch weniger

Als Erstes trat Sparplan I in Kraft: Die Reduzierung der Körperwärmeabgabe.

Um unsere angenehmen 37 Grad Temperatur zu halten, muss der Organismus ununterbrochen vierundzwanzig Stunden heizen. Das verbraucht ganz schön viel Energie. Und die ist ja bekanntlich teuer. Wenn weniger Energie oder Geld da ist, sparen wir also erst mal beim Heizen.

Das heißt: Schotten dicht. Kommando an winzige Blutgefäße: Zieht euch in der Hautoberfläche zusammen, sodass das warme Blut nicht mehr an die kalten Außenwände gelangt. Es muss nämlich jetzt das Herz und andere wichtige Organe kuschelig warm halten, damit der Laden am Laufen bleibt.

Dass der Urmensch deshalb kalte Fingerchen bekam und Ohren, Nase und Füße mächtig froren, gehörte beim Energiesparprogramm dazu. Die Urzeitler mussten es ertragen. Ihnen blieb ja nichts anderes übrig.

Moderne Hungersnot: Wir essen mehr statt weniger

Im Gegensatz zu uns heute: Die eiskalten Händchen tun uns weh. Es geht uns so schlecht, wenn wir hungrig sind, dass wir – oft unbewusst – in die Chipstüte greifen oder schnell zum nächsten Bäcker laufen und uns holen, was wir brauchen. Unser Organismus belohnt das mit Zufriedenheit, wenn der Butterkuchen auf der Zunge zergeht und wenig später aus dem Magen funkt: Alles ist wieder gut. Die Not ist vorbei.

Danach sind alle Körperfunktionen wieder prima drauf – nur unser Gewissen nicht. Wir schämen uns für die maßlose Gier. Kein Wunder, dass der Frust groß ist: Wieder einmal haben wir versagt, die guten Vorsätze gebrochen. Andererseits ist uns dafür warm und wohlig zumute. Also nehmen wir fix noch ein zweites Stück. Ist doch eh alles egal. Und am nächsten Tag der modernen Hungersnot spielt sich das gleiche Drama von vorn ab. Wir essen mehr statt weniger und werden dicker statt dünner. Und das ist noch nicht alles. Denn unser Körper hat für ganz hartgesottene Kalorienreduzierer, die es tatsächlich schaffen, die Fröstelhürde zu nehmen, noch Euro-Sparplan II parat: den Abbau der Muskulatur.

FASTEN – PANIK IM KÖRPER

Für ein besseres Körpergefühl – aber nicht, um schlank zu werden

Fasten macht fit, glauben viele. Mal entschlacken, den Körper so richtig durchputzen. Nebenbei ein paar

überflüssige Kilos verlieren und sich einfach besser fühlen. Man spürt plötzlich mehr Energie, ist nicht mehr so müde, genießt das herrliche Hell-im-Kopf-Gefühl und ist voller Schaffenskraft. All das sind Gründe dafür, dass viele Leute regelmäßig fasten. Aus der Sicht unserer Vorfahren ist es aber ein Abenteuer mit höchstem Stressfaktor. Der menschliche Körper erlebt dabei nämlich Panik pur, heute genauso wie bei den Urzeitverwandten. Wenn die auf ihren tagelangen Streifzügen nichts zu essen bekamen, wurde ihr Organismus immer nervöser. Keine Kalorien, keine Euros, Hilfe!

Jetzt bloß nicht einschlafen, keine Schwächeanfälle hinlegen. Großalarm. Alle Systeme powern auf Anschlag. Also pustet der Körper rein, was er an Mitteln zur Verfügung hat, und schickt eine Menge Adrenalin und Endorphine los. Die geben Kraft und machen munter. Alles läuft auf Hochtouren. Das liegt aber nicht daran, dass der Darm nun weniger arbeiten muss, wie es oft behauptet wird, sondern einzig und allein an unserem Urzeitprogramm, das automatisch in uns erwacht, wenn Panik ausbricht.

MEIN TIPP

Wer es akzeptiert, dass während des Fastens auch Raubbau an den Muskeln betrieben wird und die danach mit passendem Sport wieder richtig aufbaut, für den ist es sinnvoll, ein- oder zweimal im Jahr zu fasten, um seinen Körper intensiv zu erleben. Doch um langfristig Gewicht zu verlieren, taugt die Methode nicht. Denn man feiert die überstandene Hungersnot euphorisch und stopft sofort seine Nottanks so voll, dass die verlorenen Kilos im Nu wieder drauf sind.



Sparplan - der Körper baut wichtige Kalorienfresser ab

Wenn der Organismus nur noch seine Organe warm hält, hat er mit Herz & Co. genug zu tun. Muskeln gehören nicht dazu. Sie sind reiner Luxus – vor allem, wenn sie im Alltag für die Kalorienbeschaffung nicht benötigt werden. Bei Euro-Kalorienmangel baut unser Körper die Muskeln also ab. So langsam, dass wir es gar nicht sofort bemerken. Und so lange, bis das darüberliegende Gewebe weich geworden ist. Wo sich die Haut früher straff spannte, hängt sie jetzt schlaff herunter. Das sieht nicht nur unerfreulich aus, es hat noch andere, und zwar „fette“ Folgen: Ohne Muskeln fehlt uns ein wichtiger Kalorienfresser, und das Abnehmen wird noch schwerer. Unser Körper reagiert da einfach ökonomisch. Unseren Vorfahren sicherte das ihr Überleben, uns heute das Fett.

Fakt ist: Sie quälen sich mit Ihrer Diät, während Ihr Körper fleißig gegen Ihre Bemühungen ankämpft. Aber seien Sie ihm nicht böse, wenn er Ihre Prinzenrolle und Ihr Hüftgold aus Protest gegen Ihr Kalorien-Sparprogramm nicht schmelzen lässt. Ihr Organismus geht mit Ihrer Überlebensversicherung Körperfett sehr sparsam um. Er hat immerhin Millionen Jahre Erfahrung auf diesem Gebiet und

meint es wirklich nur gut mit Ihnen. Dass die Bewohner von Industrienationen das alte, bewährte Programm nicht mehr brauchen, ist ihm wurscht – er geht auf Nummer sicher. Sie aber verstehen jetzt, warum ich sage: Eine Diät macht dick.



WENN DER MAGEN LEISE KNURRT

Wer abends hungrig ins Bett geht, bleibt lange wach

MEIN TIPP

Viele Leute glauben, dass es gut ist, abends sehr wenig zu essen, um auf diese Weise kurzfristig abzunehmen. Das kann auch klappen, aber häufig mit einer unangenehmen Nebenwirkung: Man liegt ewig lange wach im Bett, zählt erfolglos Schäfchen und kann nicht einschlafen. Man fühlt sich wie aufgedreht, auch wenn tagsüber gar nichts Aufregendes auf dem Zettel stand. Auch hier schlägt wieder einmal unser Urzeitprogramm zu. Der Körper befürchtet eine Hungersnot und macht mobil. Er will damit verhindern, dass man einschläft – was unsere

Urzeitverwandten bei der Mammutjagd schließlich garantiert umgebracht hätte. Aber es gibt ein Gegenmittel. Denn die „innere Alarmanlage“ lässt sich austricksen: Kurz vorm Einschlafen ein Vollkornknäckebrötchen mit fettreduziertem Kräuterquark essen. Das macht nicht dick, beruhigt den Körper aber so, dass es sogar gelingt, auch langfristig abzunehmen.



Regelmäßiges Essen: Macht auf Dauer schlank

Im Gegensatz zu unseren Vorfahren können wir heute sicher sein, dass wir nicht verhungern. Der nächste Supermarkt ist immer erreichbar. Wir dürfen ohne Stress und Angst vor Hungersnöten essen. Das ist gut für unsere Nerven – genau das sollten wir uns zunutze machen. Mit regelmäßigen Mahlzeiten signalisieren wir unserem Körper: „Kein Grund zur Panik. Es ist genug da, und es wird auch künftig genug da sein.“ Unser Körper kann sich entspannen.

In diesem relaxten Zustand hat er so wenig zu tun, dass er – angespornt von unserem guten Willen – prüft, ob nicht noch etwas Fett abgestreift werden könnte, um mehr Energie zu gewinnen.

Dafür braucht er fettverbrennende Muskulatur. Die verprasst zwar ununterbrochen seine geliebten Euros, alias Kalorien, doch solange er genug davon hat, ist das kein Problem. Er investiert gern, wenn in absehbarer Zeit keine

Finanzkrise droht. Deshalb können wir langfristig nur mit regelmäßigen Mahlzeiten und Muskeltraining abnehmen. Zusammen gibt das den notwendigen Brennstoff, um Kraft für den Alltag zu haben und gleichzeitig zu viel gespeichertes Fett vom Körper zu schmelzen.

WINTER-GLÜCK

Oder warum man im Sommer erstaunlich schlecht abnimmt

Kennen Sie das auch? Urlaub im sonnigen Süden, jeden Tag 30 Grad im Schatten, und der Hunger ist wie weggeflogen. Plötzlich kommen Sie mit viel weniger Nahrung aus. Etwas Obst tagsüber macht satt, abends im Strand-Restaurant reicht zum Fisch ein gemischter Salat mit viel Wasser. Das klingt schon fast nach Diät, tut aber gar nicht weh. Erwartungsvoll steigen wir auf die Waage und – nix ist. Eigentlich müssten die Pfunde doch purzeln wie verrückt, sie tun es aber nicht. Warum? Weil unser Körper im angenehm warmen Sommer viel weniger Energie benötigt, um uns aufzuheizen. Er muss bei Hitze kaum etwas tun. Hat Sommerurlaub eingereicht. Fettverbrennung? Nö, die vertagt er auf die kalte Jahreszeit. Nur gut, dass Weihnachten im Winter liegt.

STOLZ UND VERANTWORTUNG

SIE SIND DER CHEF VON 70 BILLIONEN ZELLEN

Manager einer gigantischen Stadt zu sein erfordert viele motivierte Helfer

Ich ein Billionen-Boss? Wow, das klingt ja fantastisch, werden Sie jetzt denken und vielleicht ein bisschen stolz sein. Bisher haben Sie das nämlich noch gar nicht gewusst. Doch bevor Sie sich auf die Schulter klopfen, sollten Sie das tun, was alle guten Chefs auszeichnet: Denken Sie auch über die Verantwortung nach, die Sie in diesem gigantischen Job haben.

Stellen Sie sich den Körper, über den Sie regieren, vor wie eine große Stadt. Die Organe sind die Unternehmen. Ihre Leber ist ein Großkonzern, der viele Produkte für die Stadt herstellt. In den dicken Blutbahnen wuselt der Hauptverkehr, in den dünnen geht es ruhiger zu – wie in winzigen Gassen. Die Straßen verbinden all die kleinen Lebewesen, die Ihre Stadt bevölkern. In jeder Zelle lebt ein Bewohner Ihrer Siebzig-Billionen-Stadt. Klar, dass sie alle ihre Aufgaben haben. Damit das Leben in einer Stadt funktioniert, braucht man viele helfende Hände. Jeder hat seinen Job:

Kräftige Bewohner arbeiten in der Abteilung „Immunabwehr“, die als Polizei und Feuerwehr alles kontrollieren, Gefahren fernhalten, Eindringlinge in Form von Viren und Bakterien bekämpfen und Entzündungsfeuer löschen. Die Mitarbeiter der Post (die Hormone) überbringen wichtige Botschaften. Im Magen geht es zu wie in einer Waschanlage. Hier kommt alles an, was Sie essen, um danach grundgereinigt in den Darm zu gelangen. Dessen Wände sind aufgebaut wie ein enges Netz aus Maschendrahtzäunen, die verhindern, dass Eindringlinge einfach in Ihre Stadt hineinspazieren und dadurch Allergien oder Krankheiten auslösen. Nur winzige Nahrungsbestandteile passen durch. Das meiste muss erst einmal zerlegt werden. Auch dafür gibt es Spezialisten: Verdauungsenzyme sind Meister im Zerkleinern. Sie funktionieren wie Werkzeuge. Jedes Enzym ist ein anderes – es gibt ebenso Scheren wie Zangen oder Hämmer.

Essen - wir verheizen es wie Öfen ihre Brennstoffe

Die Riesenstadt braucht rund um die Uhr Energie. Dafür laufen Kraftwerke auf Industrieflächen. Hier wird in Öfen verheizt, was Sie essen. Mal schnell wie Papier, mal langsam wie Briketts - je nachdem, was wann auf den Tisch kommt. Stellen Sie sich das so vor: Der Körper gewinnt seine Energie wie ein Ofen aus Brennstoff. Wenn Sie verschiedene Brennstoffe zum Heizen hineinschieben, fackelt er zuerst das dünne, schnelle Papier ab und lässt die dicken, schweren Briketts einfach liegen. Da braucht er ja gar nicht ran, wenn überall super brennbares Papier herumflattert.

Papier - nicht oft nachlegen, wenn Briketts glühen sollen

Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln, Müsli, Kartoffeln, Reis, Kuchen, Süßigkeiten oder zuckerhaltige Säfte brennen im Nu lichterloh. Unser Organismus verarbeitet sie wie Öfen das Papier. Beim Verbrennungstempo unterscheidet er genau: Gute Kohlenhydrate aus Vollkorn behandelt er wie dicke Papierbündel; schlechte wie Zucker, Sahnetorte oder Schokolade fackelt er rekordverdächtig schnell ab, als wären sie nur Konfetti. Noch flinker geht Alkohol in Flammen auf. Er wirkt wie Kerosin im Feuer.

Erst wenn sich die Papierspeicher langsam entleeren, verbrennen verhältnismäßig mehr Briketts. Briketts sind: Nahrungsfette, die wir essen, aber auch die eingelagerten Schichten an Bauch, Beinen und Po, die wir so gern loswerden wollen.

Zwischen dem Schnellfeuer Kohlenhydrate und den gemächlich glühenden Fetten versorgen wir unsere Öfchen auch mit Eiweiß. Das brennt nicht sofort weg und ist als

Baustein für den ganzen Körper wichtig. Ohne Eiweiß würde unsere Stadt verschleifen.

Wenn Sie zu Hause vor Ihrem gemütlichen dänischen Ofen sitzen und darin schnell Ihre Briketts verbrennen möchten – was würden Sie tun? Klar, einfach nichts anderes mehr in die Flammen legen. Kein Papier mehr. Nur noch Briketts. Wenn Sie Ihr Fett loswerden wollen, gehen Sie genauso vor. Legen Sie nicht dauernd Papier nach, damit die Briketts lange glühen und viel Fett verbrennen.

Gewusst wie: Erfolgreich abnehmen ohne Hunger

Dazu verrate ich Ihnen in diesem Buch noch mehr. Was Sie als guter Regierungschef für jedes Organ tun können, um Ihre faszinierende Stadt fit und in Top-Form zu halten – und sich selbst somit auch. Die Strategie lautet nur „Gewusst wie“. Wenn Sie das verstanden haben, sind Sie schon viel weiter, aber leider noch nicht automatisch schlank. Denn Sie werden nur Erfolg haben, wenn Ihre Motivation stimmt. Dafür werfen wir mal einen Blick in die Chefetage.

Ganz oben, im höchsten Gebäude der Stadt, in Ihrem Gehirn, thronen Ihre wichtigsten Angestellten: die Mitglieder der Regierung. Sie tauschen sich aus, vernetzen sich, beraten, entscheiden und geben schließlich Kommandos. Hier läuft kaum etwas ohne die wichtige Stimme des Stammhirns, der Regierungszentrale.

Die entscheidet wie ein Alterspräsident vor allem aus Erfahrung. Davon hat sie genug. Mehrere hundert Millionen Jahre hockt das Stammhirn bereits bei Lebewesen wie Amphibien oder Reptilien tief im Kopf am Ende der Wirbelsäule und hütet übermächtig das Grundgesetz der Stadt, dieses Grundgesetz lautet einfach: überleben. Vom Schluckreflex über die Verdauung bis zum letzten Atemzug – die Regierungszentrale hat die Hoheit über alles. Sogar über Ihren Willen. Das glauben Sie nicht? Dann versuchen

Sie mal, mit Willenskraft für ein paar Minuten die Luft anzuhalten. Alles klar?

Die Regierungszentrale - zuverlässig, aber unmodern

Schön, dass die Zentrale uns so zuverlässig beschützt. Aber leider hat das auch einen Nachteil. Die uralten Überlebensprogramme machen es uns so schwer, vernünftig zu sein, uns gesund zu ernähren, uns ohne Not zu bewegen und ein Leben lang aktiv zu sein. „Gesund bleiben“ oder „gut aussehen“ ist im Vergleich zu „überleben“ einfach unwichtig.

Hinter der Regierungszentrale sitzt das Kleinhirn, die Bewegungszentrale, mit unseren Sportministern, die auch schon alte Hasen und deshalb Meister auf ihrem Gebiet sind. Sie koordinieren jeden Schritt und jeden Griff. Ohne Kleinhirn wären die Affen schon vom Baum gefallen, bevor sie Menschen wurden.

Das Zwischenhirn, Ihre Kommandozentrale, ist ebenfalls uralt und unentbehrlich. Von hier aus werden wichtige Botschaften verschickt. Dafür stehen unter anderem Hormone zur Verfügung, die wie kleine, schnelle Postboten alle Nachrichten überbringen. Sie können die ganze Stadt lahmlegen, wenn das Kommando „relaxen“ ertönt. Geht's ums Überleben unter Höllenqualen, schütten sie Schmerzmittel aus. Und sie machen uns glücklich, was beim Motivieren und Lernen wichtig ist.

In Ihrem Großhirn dagegen sitzt eine Truppe von Leuten, die etwas jünger sind. Sie haben zwar auch einige hunderttausend Jahre auf dem Buckel, gelten aber im Vergleich zu den anderen Methusalems noch als Berufsanfänger. Diese Berater können denken, lernen, filtern und Wissen speichern - jeder Einzelne ein bisschen, aber nur alle zusammen genug. Deshalb bilden sie Netzwerke. Die Mitglieder der Beraterzentrale lernen wie

wir: über Gefühle, Wiederholungen, Bilder im Kopf und vor allem aus Erfahrung. Bevor sie sich zu etwas durchringen, checken sie ab, ob eine Idee ihre Situation verbessern könnte.

Dabei sind sie ganz wild auf den Glücksmacher Dopamin. Wenn dieser Hormon-Postbote vorbeikommt und ein Witzchen erzählt, ist die Welt in Ordnung. Die Berater speichern das tolle Ereignis, was zum Besuch von Dopamin geführt hat. Wenn wir älter werden, verdichten sich die Berater-Netzwerke zu Gewohnheits-Netzwerken, die alles verteidigen, womit sie gute Erfahrungen gemacht haben. Kurzfristig wollen sie immer sofort weg von Schmerz, Unsicherheit und Angst und hin zu Sicherheit, Wohlgefühl und Glück.

Wie jede Regierung haben Sie natürlich auch einen Sprecher. Ihr Regierungs-sprecher ist die innere Stimme aus der Großhirnrinde. Er muss dolmetschen, Ansprachen halten, motivieren und manchmal auch manipulieren. Und zwar für verschiedene Regierungsmitglieder. Der Sprecher leitet das weiter, was Berater ihm zuflüstern. Er übersetzt Gedanken aus dem Unterbewusstsein und verrät Ihnen, wie Ihre Gewohnheits-Netzwerke argumentieren.

Unsere wichtigsten Berater - leider alles Nervensägen

Nun haben Sie all die großen Entscheidungsträger, mit denen Sie bisher inkognito gelebt haben, einmal kennengelernt. Nicht schlecht, oder? Da wäre es doch naheliegend, dass Sie sich jetzt der Verantwortung stellen: „Okay, ich will nur das Beste für meine Schützlinge, esse ab morgen gesünder, bewege mich mehr - und alles wird besser.“

Klar, das könnte gehen. Aber wenn es so einfach wäre, hätten Sie es längst geschafft. Was uns daran hindert, ist

vor allem ein Regierungsproblem. Ihre wichtigsten Berater sind nämlich anstrengende Nervensägen.

Die machen nicht einfach, was der Chef – also Sie – ihnen befiehlt. Sie lachen frech, verhöhnen, verführen, sabotieren und jammern so lange, bis Sie kapitulieren. In der zweiten Hälfte meines Buches zeige ich Ihnen deshalb gute Strategien für klassische Konflikte mit Ihrer Regierung. Ich verrate, wie Sie Ihre Widersacher, die Gewohnheits-Netzwerke, mit starken Bildern im Kopf motivieren, wie Sie ihnen neue Gewohnheiten unterjubeln und wie Sie sie mit Knäckebrot statt Schokolade glücklich machen. Bis alle gemeinsam sagen: „Okay, Boss – wir schaffen das!“

POPULÄRE **IRRTÜMER** APPETIT AUF NEUES TRICKST DIE ERFOLGS-KILLER AUS

Leckeres Essen müssen Sie nicht aufgeben, wenn Sie abnehmen wollen. Auch satt essen dürfen Sie sich selbstverständlich immer. Nur einige Verhaltensweisen sollten Sie ändern – damit die Pfunde purzeln.



Täuschungsmanöver Was Sie mit Rücksicht auf Ihr Überlebensprogramm besser vermeiden sollten

Sie wollen schon länger abnehmen, probieren es immer wieder mit verschiedenen Methoden, aber nichts klappt so richtig? Vielleicht verstoßen Sie zu oft gegen den steinzeitlichen Überlebenstrieb. Das passiert nämlich ganz schnell. Vor allem, wenn Sie populären Irrtümern aufsitzen. Statt auf vermeintlich gute Ratschläge von anderen zu hören, machen Sie sich lieber selbst ein Bild von der Lage.

Ohne Frühstück aus dem Haus: Ein glatter Fehlstart

„Lass doch einfach das Frühstück weg“, schlägt die beneidenswert schlanke Kollegin vor, die Ihr ständiges Gejammer über erfolglose Diäten nicht mehr hören will. Und garantiert auch jemanden kennt, der genau damit angeblich einen riesigen Erfolg hatte.

Warum eigentlich nicht?, überlegen Sie. Dann fehlt immerhin schon mal eine Mahlzeit im Kaloriensparplan. So richtig Hunger haben Sie morgens sowieso nicht. Und wenn eine Tasse Kaffee den Magen beschäftigt, ist der wenigstens schön ruhig gestellt. Außerdem ist es so gemütlich im Bett. Wer morgens nicht isst, kann länger schlafen. So viele tolle Argumente. Sie lassen sich also leicht überzeugen – und wundern sich nach kurzer Zeit, warum die Waage nicht

genauso überzeugt ist und Sie endlich mit weniger Pfunden belohnt.

Die Antwort ist einfach: Denken Sie an Ihr Urzeit-Energiesparprogramm. Am späten Vormittag bekommen Sie langsam, aber sicher Hunger. Sie fühlen sich leicht unwohl. Um diese Uhrzeit steht Ihnen im Büro aber nichts Vernünftiges mehr zur Verfügung – die Kantine ist noch nicht geöffnet. Im Vorbeigehen greifen Sie in den Keksteller im Sekretariat, holen den letzten Schokoriegel aus der Tasche und durchwühlen die Schreibtischschublade nach etwas Süßem. Schließlich wollen Sie ja bis zur Mittagspause noch etwas schaffen. Und Ihr Gehirn verlangt jetzt und sofort etwas Essbares, bevor es sich an die Arbeit macht. Schon sitzen Sie in der Falle. Denn dann schlägt das Hunger-mach-Hormon Ghrelin zu und nervt so lange, bis der Magen voll ist.

Während Sie also nun die halbe Tafel Schokolade aus der Schublade verschlingen, entwerfen Sie bereits Rettungsprogramme und beschließen, zum Ausgleich den Rest des Tages „umso vernünftiger“ zu essen. Das klappt mit ziemlicher Sicherheit nicht, weil der Jetzt-ist-es-sowieso-egal-Effekt mit jedem Stückchen Schokolade automatisch wieder einsetzt.

Deshalb mein Rat: Auch wenn Ihr Magen ein Morgenmuffel ist, sollten Sie am Frühstückstisch zumindest eine Kleinigkeit verdrücken. Zum Beispiel ein gekochtes Ei, ein Glas Milch, ein Stück Käse und dazu etwas Obst oder eine Tomate. Wenn es ganz schnell gehen muss, kommt auch ein Protein-Shake infrage. Den kann man mit frischen Früchten lecker und frühstücksgerecht aufpäppeln.

Übrigens: Auch wenn viele ganz stolz davon berichten – es ist kein besonders gutes Zeichen, wenn jemand morgens nicht hungrig ist. Oft fehlt nämlich der Hunger, weil man abends zuvor besonders schlecht gegessen hat. Also viel und fett: ein Schnitzel mit Nudeln oder butterbeladene Weißbrote, sodass der Körper die ganze Nacht über diese Riesenladung Papier (Kohlenhydrate) verbrennen musste. Manchmal dauert das sogar bis zum Frühstück – und man ist immer noch pappensatt.

Wenn Sie hingegen abends mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate essen, kehrt der natürliche Hunger am Morgen ganz von allein zurück.