

PATRIC HEIZMANN



Ich bin dannmal SCHLANK

Das Erfolgsprogramm

KLEINE SCHRITTE – GROSSE WIRKUNG

G|U



Stellen Sie sich mal vor, Sie wollten einen Berg erklimmen.

So starten Sie durch

Sie können Ihr Leben verändern. Das geht mit dem Acht-Wochen-Programm viel leichter, als Sie denken. Weil Sie dabei mit wenig Aufwand große Wirkung erzielen – und vor allem: weil es Spaß macht.

»SCHON WIEDER EIN NEUES Abnehmprogramm? Warum sollte ich es denn diesmal schaffen?«, fragen Sie sich möglicherweise, wenn Sie dieses Buch in den Händen halten.

Ich kann Ihre Zweifel gut verstehen. Die meisten Menschen, die ein paar oder mehr Pfunde loswerden wollen, probieren im Laufe ihres Lebens so ziemlich alles aus, was irgendwo angepriesen wird – in der Regel jedoch ohne langfristigen Erfolg. Achtzig Prozent aller Diäten scheitern erfahrungsgemäß, weil wir dabei Dinge von uns verlangen, die (fast) unmöglich sind.

Stellen Sie sich mal vor, Sie wollen auf einen Berg steigen. Mehr als 2000 Meter hoch – und das an einem Tag. Sie sind weder Kletterer noch Leistungssportler und müssen sich entscheiden zwischen »Das versuche ich gar nicht erst« oder »Okay, ich laufe mal los und gucke, wie weit ich komme«. Weil Sie Ihre guten Vorsätze nicht sofort über Bord werfen wollen, wählen Sie Lösung zwei. Sie legen munter los, stapfen die ersten Etappen eifrig nach oben, bis Sie nicht mehr können und aufgeben: »Das ist ja Wahnsinn, ich höre auf, bevor ich zusammenklappe.«

Der Gipfel bleibt für Sie so unerreichbar wie der Traum, zehn Kilo leichter durchs Leben zu gehen. Sie fühlen sich als Versager, Sie glauben, dass Ihnen nur der nötige Biss fehlt und dass Sie es mit mehr Selbstdisziplin wohl schaffen würden. Aber der Gedanke an noch mehr Quälerei hält Sie davon ab, ein zweites Mal den Gipfelsturm zu wagen.

Jeden Tag ein Spaziergang? Das klingt doch ganz nett

Dann begegnet Ihnen plötzlich jemand, der sagt: »Es ist überhaupt nicht schwer, da hoch zu kommen. Du musst nur in kleinen Etappen gehen. Jeden Tag ein Spaziergang – und du bist bald oben. Dauert ein bisschen länger als der eintägige Gewaltmarsch, aber dafür macht es Spaß.« Einen kleinen Spaziergang schaffen Sie auch sonst jeden Tag. Das klingt doch ganz nett. Also legen Sie los. Tatsächlich erreichen Sie gesund und zufrieden Ihr Ziel. Sie mussten dafür nicht mehr tun, als ein paar Gewohnheiten zu ändern. Ein bisschen bergauf zu gehen, statt im Kreis durch den Stadtpark. Aber – das müssen Sie nun zugeben – schwer war es wirklich nicht. Sie hatten ein klares Ziel (der Gipfel), klare Aufgaben (jeden Tag ein Spaziergang), schnelle Erfolgserlebnisse (jede Etappe ein Triumph) und waren am Ende der Gewinner – vor dem Gipfel und vor sich selbst. Genauso soll es Ihnen mit diesem Buch gehen. Sie müssen dabei keine langen Erklärungen lesen, auf nichts verzichten und nicht nach strengen Plänen kochen. Sie müssen weder stundenlang herumhopsen noch exotische Turnübungen absolvieren. Sondern Sie legen einfach in kleinen Schritten los, wie ich es Ihnen empfehle. Die Lebens- und Ernährungsumstellungen, die ich Ihnen vorschlage, sind erst einmal so klein, dass Sie die Veränderung zuerst fast nicht bemerken – oder erfreut feststellen: »Ups, das hat ja gar nicht wehgetan.«

Checklisten und Zahlen zeigen: Ich kann das wirklich schaffen

Mein Programm basiert auf meiner langjährigen Erfahrung als Fitnesstrainer und Ernährungsberater. Viele tausend Menschen konnten mithilfe meiner Bücher und im Rahmen meiner Bühnenshow bereits davon profitieren, weil dieses Programm ganz besonders praxistauglich ist. Weil man dabei mit wenig Aufwand große Wirkung erzielt. Und vor allem: weil es Spaß macht.

In den kommenden acht Wochen werden Sie Ihr Leben umstellen. Sie werden Neues lernen und dieses Neue jeden Tag wiederholen – so lange, bis es von allein sitzt. Bis Sie gar nicht mehr darauf verzichten möchten. Gut vier Wochen brauchen Menschen erfahrungsgemäß, bis sie etwas Neues als Gewohnheit empfinden.

Da Sie nicht alles auf einmal machen werden, empfehle ich acht Wochen zur Umstellung. So haben Sie genug Zeit für kleine Schritte. Mein Programm ist so angelegt, dass Sie Ihre Erfolge messen können – mit kurzen Checklisten am Ende jeder Woche, mit Zahlen, die Sie selbst ermitteln und die Ihnen schnell bestätigen: Ich kann das schaffen.

»Ich bin dann mal schlank mit Heizmann« – das heißt, dass Sie (fast) alles essen dürfen, lediglich nicht alles zu jeder Tageszeit und nicht in jeder Kombination. So tun Sie alles dafür, dass Ihr Körper optimal Fett verbrennt, gesund bleibt und leistungsfähiger wird. Auf meiner Heizmann-Uhr (siehe [≥](#)) können Sie schön übersichtlich sehen, was Sie am besten morgens, mittags, abends und zwischendurch essen und trinken sollten, wenn Sie heute mal nicht nach den Rezepten in diesem Buch kochen oder einkaufen wollen.

Auf den ersten Blick wirkt das für Ihren Geschmack vielleicht ein bisschen bedrohlich gesund. »Wo sind denn meine heiß geliebten Chips?«, werden Sie womöglich fragen. Doch haben Sie keine Sorge, bald werden Sie auch Tage ohne

Chips prima überstehen. Dabei helfen Ihnen zum Beispiel die Tipps und die gesunden Naschrezepte für die dritte Woche des Programms.

Bei diesem Programm gibt es grundsätzlich kein Scheitern

Ich zeige Ihnen, wie Sie Schwung und Bewegung in Ihren Alltag bringen und wie Sie sich Muskeln aufbauen, die Sie nicht nur knackiger aussehen lassen, sondern auch dafür sorgen, dass überflüssige Pfunde schneller schmelzen und dauerhaft fernbleiben.

Nach meinem Prinzip der perfekten Tage müssen Sie nicht immer alles richtig machen. Es reicht, wenn Sie anfangs nur einmal in der Woche perfekt essen und sich bewegen. Das wird Ihnen nicht schwerfallen, wenn Sie Ihren Schweinehund dabei zum freundlichen kleinen Begleiter dressieren. Ab jetzt versperrt er Ihnen nicht länger den Weg, sondern geht »bei Fuß« und lässt sich lieb von Ihnen streicheln!

Nach dem Motto »Jede Woche ein bisschen mehr« verläuft die Umstellung sanft und ohne Versagensgefühle. Denn bei meinem Programm gibt es kein Scheitern. Wenn Sie Ihre guten Vorsätze einmal nicht umgesetzt haben, machen Sie am nächsten Tag trotzdem weiter und geben keinesfalls auf, wie Sie es zum Beispiel bei einer reinen Ananas-Bananen-Kaugummi-Diät tun würden. Denn manchmal hat man eben doch Lust auf etwas anderes als Ananas, Bananen oder Kaugummi!



Was ist Ihnen lieber: fünf absolute Lieblingsklamotten - oder hundert Kompromisse?

Kleinigkeiten zu ändern führt langfristig ans Ziel

Machen Sie sich doch gleich mal ein paar Gedanken, die Sie motivieren, einen weiteren – und endlich erfolgreichen – Versuch zu starten, um gesünder zu leben, fitter und schlanker zu werden:

Stellen Sie sich mal vor, Sie könnten ein rundum erfülltes Leben führen. Aufstehen mit Lust auf jeden neuen Tag. Sich wohl fühlen in Ihrer Haut, Spannendes erleben, sich anregend mit anderen austauschen, Krisen überwinden und gestärkt daraus hervorgehen, schneller denken und sich beflügelt an die Arbeit machen. Sie könnten nervenden Überforderungsstress in beglückende »Ich schaff das«-Adrenalinausstöße verwandeln. Sie wären anerkannt und bewundert, zufrieden mit sich selbst und deshalb auch mit anderen. »Puh, so ein Überflieger-Strebertyp kann ich doch nie werden«, sagen Sie jetzt vielleicht und schieben sicherheitshalber nach: »Das will ich ja eigentlich auch gar nicht.«

Eigentlich? Na, kommen Sie, seien Sie ehrlich: Eigentlich wollen wir alle erfolgreich sein – und jeder kann es schaffen. Sie haben Recht, wenn Sie sich an alle gescheiterten Versuche Ihres Lebens erinnern und dann aus Erfahrung

sagen: Ich habe mir schon so viel vorgenommen und nie was geschafft.

Aber was haben Sie sich denn vorgenommen? Mal eine Nulldiät von Weihnachten bis zum ersten Wochenende nach Neujahr durchzuhalten? Den Iron Man zu machen? Mit einem Marathon Ihre Mitmenschen zu verblüffen? Jeden Tag drei Stunden auf dem Fahrrad zu strampeln oder nie wieder Schokolade zu essen? Dann ist Scheitern kein Wunder. Aber überlegen Sie mal: Wenn Sie nur jeden Tag eine Kleinigkeit ändern, kommen Sie ans Ziel. Mehr müssen Sie nicht tun.

Es fehlt nicht an Informationen, sondern wir haben zu viele davon

Wie die meisten Menschen haben Sie sicher nichts dagegen, gesund zu bleiben, besser auszusehen, ein bisschen schicker durchs Leben zu gehen, sich wohl zu fühlen und einfach in vielerlei Hinsicht erfolgreicher zu sein. Sie sind sogar motiviert, dafür etwas zu tun? Aber Sie wissen nicht was, obwohl die Möglichkeiten schier unbegrenzt sind – und das ist das Problem. Es mangelt uns keineswegs an Informationen. Nein, wir werden damit sogar überschwemmt und wissen vor lauter Angeboten nicht, was wir zuerst nehmen sollen. Psychologen haben es bewiesen: Je mehr Angebote uns zur Verfügung stehen, desto weniger schaffen wir, weil wir uns verzetteln. Zu viele gute Vorsätze sind nämlich gefährlich, denn gerade sie führen am Ende zum Nichtstun. Je größer die Auswahl, desto geringer die Erfolgsaussichten.

Ein Beispiel: Wissenschaftler stellten hungrige Leute vor zwei Regale: eins mit einer Riesenauswahl an bestem Bioessen und eins mit Fastfood. Alle kamen mit dem guten Vorsatz, auf jeden Fall etwas Gesundes zu nehmen – was bei einer solchen Auswahl ja kein Problem sein dürfte, dachten sie, bis die schwierigen Fragen kamen: Was soll ich bloß wählen? Wie stelle ich das zusammen? Was macht satt? Was

schmeckt? Was passt? Wie viel brauche ich davon? Am Ende entschieden die meisten sich doch fürs Fastfood, weil die große Bio-Auswahl sie schlicht überforderte. Hätten sie nur zwischen einem fertig zubereiteten knackigen Salat und einer Schale Pommes wählen müssen, hätten die guten Vorsätze sich wohl gehalten, und die Mehrzahl hätte tatsächlich ohne Auswahlstress zum Salat gegriffen. Doch ohne Klarheit klappt es nicht mit der richtigen Auswahl.

Erfüllen Sie acht Wochen lang jeden Tag eine klare Aufgabe

An der Geschichte mit den beiden Regalen können Sie sehen, wie wichtig es ist, sich an ein eindeutiges Prinzip zu halten – das ist nicht nur leichter, sondern gleichzeitig auch viel effektiver. Dabei sollten Sie sich nicht nur aufs Essen, nur aufs Bewegen oder nur auf Wellness-Programme stürzen. Ernährung, Fitness und Wohlfühlen – diese drei Bereiche müssen im Einklang sein.

Ich schlage Ihnen für jeden Tag eine Aufgabe vor – manche davon sind etwas größer, manche etwas kleiner, aber alle sind machbar. Für manche müssen Sie sich neues Wissen anlesen, bei anderen schreiten Sie gleich zur Tat. Am Anfang üben Sie neue Verhaltensweisen nur einmal in der Woche, später wiederholen Sie sie mehrmals, und nach ein paar Wochen werden sie zur Gewohnheit. Das Tempo bestimmen Sie. Mehr machen dürfen Sie immer. Wenn Sie weniger machen, ist das auch nicht schlimm, aber Sie werden dann auch erst später Erfolge sehen, was Ihre Motivation schwächen könnte.

Versuchen Sie dabei nicht, Ihr Gewicht schnell zu reduzieren, um möglichst bald zu ihren alten Gewohnheiten zurückkehren zu können. Versuchen Sie lieber, Ihre neuen Gewohnheiten so lieb zu gewinnen, dass Sie sie gar nicht mehr missen möchten. Ausreden wie »Keine Zeit« oder »Ich bin zu müde« gelten nicht mehr, wenn es Ihnen gelingt,

Bewegung und gesunde Ernährung zu einem Teil Ihres Lebens zu machen. Ich helfe Ihnen dabei.

Übrigens: In welcher Reihenfolge Sie Ihre sieben Wochenaufgaben erledigen, können Sie sich selbst aussuchen. Machen Sie es einfach so, wie es am besten in Ihren Alltag passt, wie Sie Lust haben. Entscheiden Sie selbst, was Sie sich wann zutrauen. Nur die Nummer sieben sollten Sie jeweils am Schluss machen. Das sind nämlich die »Leckerlis«, mit denen Sie sich belohnen und auf die Sie sich die ganze Woche über freuen können.



»ICH BIN DANN MAL SCHLANK« IM INTERNET

ERSTE HILFE AUS DEM NETZ MIT DEM ONLINE-COACH »MEIN TAG«

Unter www.ich-bin-dann-mal-schlank.de finden Sie Rezepte, Übungen und Tipps von unseren vier Experten. Sie können sich informieren und Rat holen oder sich mit Gleichgesinnten austauschen. Zusätzlich motiviert der Online-Coach »Mein Tag« Sie mobil und täglich, Ihre schlechten Gewohnheiten langfristig abzulegen.

Vier Experten – ein Ziel: Gemeinsam mit Ökotrophologin Antje Klein, Personal Trainer Timo Krüger und Fitnesskoch Sebastian Benthe steht Motivator Patric Heizmann Ihnen auf www.ich-bin-dann-mal-schlank.de beim Abnehmen mit Rat und Tat zur Seite. Auf den beliebten Rezepteseiten

stellt Sebastian Benthe Gerichte vor, die der Heizmann-Methode entsprechen.

Aber das ist nicht alles: Damit Sie täglich dran bleiben, bündeln die Experten ihr Wissen im Online-Coach »Mein Tag«. Er unterstützt Sie dabei, Ihre Lebensgewohnheiten nachhaltig zu verändern: als mobiler Begleiter im Alltag, mit individuell angepassten Tipps und Aufgaben.

Ob Motivation, Ernährung, Bewegung oder gesunder Genuss – »Mein Tag« motiviert Sie in allen Belangen zu einem gesunden Lebensstil: mit Einkaufshilfen, Ernährungstipps, kleinen Fitnessübungen oder Mentaltraining. Die meisten Abnehmprogramme im Internet sind ziemlich kompliziert. Man muss erst einmal Grafiken studieren, Tabellen ausfüllen, Werte eintragen und vergleichen. »Mein Tag« hingegen motiviert unkompliziert, effektiv und sinnvoll. Klicken Sie rein!



Legen Sie jetzt los!

Wie Sie ohne großen Aktionismus einfach anfangen

»Ich soll jetzt anfangen? *Einfach so?*
Soll ich nicht lieber vorher noch meine Vorräte aufessen, Online-Foren durchsurfen und mir sündteure Sportschuhe kaufen? Ich bin außerdem gerade echt im Stress. Soll ich nicht besser erst loslegen, wenn ich demnächst Urlaub habe?» Nein! Genau das sollen Sie diesmal nicht: weil es gar nicht notwendig ist. Sie können sofort mit dem ersten Schritt beginnen. Auf den folgenden Seiten

machen Sie sich erst mal ein bisschen schlau. Dann testen Sie Ihre Fitness, nehmen sich die eine oder andere Gewohnheit vor – und kochen sich was Leckeres!

1_Lernen Sie, die Heizmann-Uhr zu lesen

FÜR MEINEN ACHT-WOCHEN-PLAN müssen Sie nur ein paar Kleinigkeiten beachten und können dann sofort loslegen. Den ersten Schritt haben Sie übrigens schon getan: Sie haben sich dieses Buch gekauft und bis hierher gelesen. Der Anfang ist gemacht. Herzlichen Glückwunsch!

Über gesunde Ernährung ist so viel gesagt und geschrieben worden, dass die meisten die Basics kennen: Obst und Gemüse sind gesund, Frisches ist besser als Konserviertes und Fertiggerichte. Fisch sollte öfter mal auf den Tisch. Wer schlank bleiben will, muss weniger Fett und/oder Kohlenhydrate essen. Süßigkeiten sind ungesund. Alles, was an der Imbissbude besonders gut schmeckt, macht dick und auf Dauer krank. Doch warum verfallen wir immer wieder all den Dingen, von denen wir wissen, dass sie nicht gut für uns sind? Meist stecken einfach Gewohnheiten oder ein vermeintlicher Mangel an Alternativen dahinter. Beides lässt sich ändern. Fangen Sie damit an, indem Sie aufhören, sich nur Gesundes zu »erlauben« und gleichzeitig Ungesundes mit schlechtem Gewissen zu verdrücken. Verteilen Sie alles, was Sie mögen, lieber so auf den Tag, dass Ihr Körper es optimal schlank machend verarbeiten kann.

Mein Programm basiert auf einem einfachen Grundgedanken, der inzwischen vielfach wissenschaftlich bestätigt wurde: Nachmittags und abends keine Kohlenhydrate zu essen macht schlank. Wer nach 16 Uhr auf Zucker, Brot, Pommes, Süßigkeiten oder Cola verzichtet, kann abnehmen, ohne sich dafür anzustrengen. Ich vergleiche den Vorgang der Fettverbrennung mit einem Ofen, in dem dicke Briketts verbrennen sollen. Genauso soll unser Körper Fett abbauen, damit es sich nicht festsetzt und uns dick macht. Wenn wir uns nun wünschen, dass sich unsere »Briketts« auflösen, verhindern wir genau das, indem wir ständig Kohlenhydrate essen – selbst wenn es nur kleine

Mengen sind. Denn die verbrennen im Körper wie Papier im Ofen: immer sofort in lodernden Flammen. Erst wenn kein Papier mehr nachgelegt wird, entzünden die Flammen die Briketts und verglühen sie. Das dauert länger und wird sofort wieder unterbrochen, wenn man doch noch mal eine gezuckerte Limonade trinkt und das Feuer dadurch wieder neu mit Papier füttert. Das ungeliebte Fett bleibt wie Briketts im Speicher liegen.

Behalten Sie das im Hinterkopf, wenn Sie Ihren bisherigen Essplan notieren (ab $\geq$) und mit der Heizmann-Uhr abgleichen, die ich in diesem Sinne entwickelt habe.

Auf der Heizmann-Uhr können Sie ablesen, was Sie wann essen sollten. Sie müssen auf nichts verzichten, trotzdem müssen Sie sich wahrscheinlich umstellen – vor allem abends. Lesen Sie meine Uhr im Uhrzeigersinn von oben nach unten.

Den ganzen Tag über gilt die Devise: Trennen Sie Fette und Kohlenhydrate so oft wie möglich. Teilen Sie alles, was Sie essen und trinken, gedanklich in fünf Gruppen ein.

Gruppe 3: Gute Kohlenhydrate

- Getreide: alle echten Vollkornprodukte, kurz gegarte Kartoffeln, Hirse, Naturreis

Gruppe 4: Schlechte Kohlenhydrate

- Getränke: alle gesüßten Getränke, Milch-Fruchtgetränke, Obstsaft(schorlen), Smoothies
- Getreide: alle Produkte aus weißem Mehl, Cornflakes, Frühstückscerealien und Müsli auf Maisbasis/mit Zucker, süßes/pikantes Gebäck, Mehl unter Typ 1050, polierter Reis
- Kartoffelprodukte: Bratkartoffeln; Kartoffelbrei, -Kartoffelchips, Pommes frites
- Süßes: Eis, Fruchtjoghurts und -quark, Fertigdesserts, Marmelade, Süßigkeiten, Schokolade, Süß- und Zuckeraustauschstoffe, Trockenobst, alle Zuckerarten

Gruppe 5: Getränke

- Gemüsesäfte, Tee (ungesüßt), Wasser (still und halbstill)

Sie brauchen Süßigkeiten? Dann möglichst früh am Tag

Es ist Nacht. Sie schlafen und essen nichts. Morgens zum Frühstück geht es dann rechts oben in der Heizmann-Uhr los. Sie dürfen alles, zum Beispiel Müsli mit Milch oder Joghurt oder Brot – am besten jeweils die Vollkornvariante. Dann ein Frühstücksei, Käse, Nüsse oder frisches Obst. Davon dürfen Sie sich auch im Laufe des Vormittags einen Snack genehmigen. Wenn Sie auf Süßes nicht verzichten wollen, greifen Sie möglichst früh am Tag zu. Achten Sie aber darauf, dass Sie nicht nur Schokolade vertilgen oder Ihre Kaffeetasse mit Zuckerwürfeln pflastern: Sie sehen, dass der rote Bereich in der Uhr schon morgens kleiner ist als der gelbe und der grüne. Das heißt, dass Sie davon im Verhältnis zu den anderen Gruppen weniger essen dürfen.

Mittagessen: Trennen Sie Fett und Kohlenhydrate

Mittags gibt's viel Gemüse oder Salate mit Fleisch oder Fisch und wenig Nudeln oder Reis – möglichst die Vollkornvarianten. Meiden Sie Fertiggerichte, bei denen sich Weißmehl, Gemüse und Fleisch nicht trennen lassen (zum Beispiel Pizza). Ein Grillteller mit Tsatsiki und Salat hingegen ist erlaubt. Wer's süß mag, gönnt sich nach dem Essen ein kleines Stück Kuchen. Wer Weißbrot braucht, nimmt es zum Mittagessen. Danach ist Schluss mit Schleckereien: Der rote Bereich der Uhr verdünnt sich langsam und ist am frühen Nachmittag verschwunden.

Abends: Brot, Nudeln, Kekse und Obst sind jetzt tabu

Süßigkeiten, Weißbrot, Kuchen, Kekse & Co sind nun tabu für den Rest des Tages (keine Sorge, im Laufe dieses Buches werden Sie lernen, Ersatzbefriedigungen dafür zu finden).

Übrigens sollten Sie jetzt auch auf Obst verzichten, wegen des hohen Gehalts an Fruchtzucker. Die größte Umstellung ist für die meisten der Abend: Statt des gewohnten Butterbrots essen Sie sich satt an Gemüse, Rohkost, Fisch, Fleisch oder auch mit eiweißreichen Milchprodukten. Ob Suppe, Salat, Ofengericht ... Fisch-Fleisch-Gemüse-Kombinationen sind in allen Varianten abends erlaubt. So kann der Körper über Nacht effektiv Fett verbrennen.

Vorsicht vor Zucker in Getränken

Die größten Fehler werden beim Trinken gemacht. »Ist ja nur was zu trinken, das rutscht durch« – mit diesem Gedanken schlucken wir häufig flüssige Süßigkeiten, welche Fettverbrennung kräftig ausbremsen. Limonade, Saft, Alkohol, Wellnessdrinks, Kaffee oder Tee mit Zucker – wer sich gesund und schlank ernähren will, sollte darauf verzichten. Durst löschen Sie am besten mit Wasser oder mit Tee ohne Zucker.



Es muss nicht immer Wasser pur sein. Minze und Zitronenschnitt zum Beispiel machen auch Leitungswasser zur aromatischen Erfrischung.

Essfehler identifizieren

Gleichen Sie Ihre Essgewohnheiten mit der Heizmann-Uhr auf $\geq$ ab – dabei finden Sie schnell Ihre Essfehler. Nehmen Sie sich erst einmal bitte nur einen von möglicherweise vielen vor, und vermeiden Sie diesen Fehler an einem Tag dieser Woche. Klingt doch ganz einfach, oder?

Wenn Sie zum Beispiel jeden Nachmittag zwei Stücke Butterkuchen brauchen, ersetzen Sie die mal probeweise durch ein Stück Käse oder einen Becher Naturjoghurt. Kommen Sie an keiner Pommesbude vorbei? Dann gehen Sie mal einen anderen Weg und reden sich fest ein: »Die Bude ist heute geschlossen, zu Hause koche ich mir einen leckeren Eintopf.«

Für den ersten Tag Ihres neuen Lebens benötigen Sie also nur einen Stift und einen Zettel. Setzen Sie sich damit in Ruhe hin und gehen Sie in Gedanken einmal Ihren Tag durch:

- Was essen Sie wann?
- Was gibt es zum Frühstück?
- Wie überstehen Sie normalerweise den kleinen Hunger zwischendurch?
- Wie sieht Ihre Mittagsmahlzeit aus?
- Gönnen Sie sich zum Nachmittagskaffee regelmäßig auch ein, zwei Stück Kuchen?
- Machen Sie nach dem Abendbrot tatsächlich Schluss mit Essen oder wird später noch einmal Süßes aufgefahren, wenn der Fernsehabend beginnt?
- Was trinken Sie im Laufe des Tages und vor allem abends?
- Wenn Sie heute einen prima Tag hatten, nicht frustriert, gelangweilt oder gestresst waren, sollten Sie sich bei diesen Überlegungen gedanklich auch einmal in andere Tage hineinversetzen. Essen Sie anders, wenn die Stimmung mies ist?

Schreiben Sie alles auf und vergleichen Sie Ihre Essgewohnheiten mit der Heizmann-Uhr. Wo und wie oft weichen Sie ab? Könnten Sie das verhindern? Wenn ja, wie schwer würde es Ihnen fallen? Was würden Sie leicht schaffen, was gelingt Ihnen schon? Darauf können Sie aufbauen. Sie müssen die Uhr nicht auswendig lernen. Sie werden sich in den nächsten Wochen alles von ganz allein merken, weil diese Uhr Ihr neues Leben begleiten wird. Wahrscheinlich wissen Sie ohnehin, was Sie falsch machen. Denn das sind meist die Dinge, die Sie sich schon länger abgewöhnen wollten, aber Sie haben es bisher einfach nicht geschafft. Zum Beispiel:

- Das abendliche Um-den-Kühlschrank-Schleichen, wenn die Küche eigentlich schon geschlossen ist.

- Die unbändige Lust, gemütlich auf dem Sofa zu sitzen, einen Film anzugucken und dabei Schokolade oder Chips zu knabbern – und zwar immer mehr, als Sie sich vorgenommen haben.
- Die Heißhungerattacken, bei denen Sie alles Mögliche in sich hineinstopfen, obwohl Sie stattdessen eigentlich mal einen Apfel essen wollten.
- Der Verzicht aufs Frühstück unter dem guten Vorsatz »Heute mal weniger«. Sie hungern sich durch den Tag und schlagen dann abends gleich doppelt zu!
- Das Pflichtgefühl, das Sie dazu zwingt, den Teller leer zu essen, auch wenn Sie längst satt sind, einfach weil man Ihnen das als Kind eingetrichtert hat.
- Die Tasse Kaffee mit viel Zucker, die im Büro meist auf dem Schreibtisch steht, oder das hastige Essen nebenbei.
- Der Griff zum Naschteller: »Ist ja nur eine Kleinigkeit. Das macht ja nicht dick!«

2_Testen Sie sich selbst: Wie fit bin ich eigentlich?

IHRE ZWEITE TAT beginnt mit einem Selbsttest: Wie fit sind Sie in Sachen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination? Wenn Sie ein paar kleine Tests machen, wissen Sie mehr – nämlich, ob Sie sich durch dieses Buch besser als Einsteiger oder schon als Geübter hindurcharbeiten sollten. Die Übungen, die Sie später jede Woche wiederholen, sind so aufgebaut, dass Sie sich in kleinen Schritten steigern können, ohne zu viel von sich zu verlangen. Probieren Sie es ruhig; es guckt ja keiner zu.

Ausdauer – was Ihr Puls verrät



- Setzen Sie sich in Ruhe auf einen Stuhl und messen Ihren Puls an der Halsschlagader. Stellen Sie sich eine Uhr mit Sekundenzeiger, sodass Sie 15 Sekunden verfolgen können. Zählen Sie dabei Ihre Herzschläge und multiplizieren Sie das Ergebnis mit vier. Das ist Ihr Ruhepuls, in Herzschlägen pro Minute.



- Nun steppen Sie drei Minuten lang auf der ersten Stufe einer Treppe oder auf einem anderen etwa 20 Zentimeter hohen Gegenstand. Danach messen Sie wieder 15 Sekunden lang wie oben beschrieben Ihren Puls, multiplizieren das Ergebnis mit vier und erhalten so Ihren Belastungspuls.
- Nun ziehen Sie die Ruhepulszahl von der Belastungspulszahl ab und kommen (wahrscheinlich) auf ein Ergebnis zwischen 40 und 80. Je kleiner die Zahl, desto besser: Liegen Sie im oberen Bereich (zwischen 61 und 80 oder drüber), kommen Sie recht schnell außer Atem und sollten sich als Einsteiger einstufen. Im mittleren Bereich zwischen 40 und 60 schneiden Sie durchschnittlich ab. Unterhalb 40 sind Sie auf jeden Fall schon ein Geübter.

Kraft – besitzen Sie noch jugendliche Muckis?

Liegestütz – wie fit sind Ihre Brust- und Armmuskeln?



- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Stützen Sie sich auf Ihre Hände und Knie – um die Knie zu schonen, legen Sie sich ein gerolltes Handtuch darunter. Die Finger zeigen dabei nach vorn, die Daumen zeigen zur Mitte. Ihre Hände und Ihre Knie sind jeweils in schulterbreitem Abstand. Strecken Sie Ihren Körper durch und richten Sie den Blick zum Boden, sodass Ihr Körper eine Linie bildet.



- Nun beugen Sie die Arme und senken den Oberkörper in einer kontrollierten, fließenden Bewegung ab, bis Ihre Oberarme auf einer Ebene mit dem Oberkörper sind.
- Schaffen Sie wie in Ihrer Schulzeit auch heute noch zwei saubere Stütze mit schön gestrecktem Oberkörper, für die Sie damals eine glatte Eins bekommen hätten? Wenn ja, gehören Sie eindeutig zu den Geübten. Wenn Sie vorher aufgeben müssen, steigen Sie neu ins Training ein!

Einbeinstand - sind Ihre Beinmuskeln in Form?



- Setzen Sie sich auf eine Stuhlkante, und legen Sie die Hände auf den Po. Nehmen Sie ein Bein in die Luft und versuchen Sie nun, ganz langsam nur auf dem anderen Bein aufzustehen.
- Danach senken Sie sich genauso langsam zurück auf die Stuhlkante. Lassen Sie sich nicht einfach draufplumpsen, sondern arbeiten Sie mit Kraft. Anschließend wechseln Sie die Seite.
- Haben Sie es geschafft? Dann sind Ihre Beinmuskeln in Könnert-Form. Falls das Aufstehen und Hinsetzen auf einem Bein dagegen Probleme bereitet, fangen Sie erst mal als Einsteiger an.



Unterarmstütz - können Ihre Bauchmuskeln mithalten? Legen Sie sich auf den Bauch und stützen Sie sich auf den Unterarmen und auf den Zehen ab. Ihr Körper bildet dabei eine Linie. Wie lange können Sie diese Position halten?

- Wenn Sie länger als 30 Sekunden durchhalten, sind Ihre Bauchmuskeln in Topform und Sie steigen als Geübter ein. Gehen Sie deutlich früher zu Boden, halten Sie sich zunächst an die Einsteiger-Varianten.