



Ronald Schweppe Ajoscha Schwarz

Die Minus-1 Diät

Freier und leichter werden mit der Achtsamkeitsformel

südwest^o

Die Minus-1-Diät

Ronald Schweppe Ajoscha Schwarz

Die Minus-1-Diät

südwest^o

Inhalt

Kapitel 1

Hören Sie auf Ihr Herz, nicht auf Ihr Wissen	11
Mut zum Umweg	13
Finden Sie Ihren eigenen Weg!	14
Eine Regel, drei Schritte	14
Abnehmen ist nicht genug	16
Die verwandelnde Kraft der Achtsamkeit	17

Kapitel 2

Voller Kühlschrank, voller Bauch – was uns belastet	21
Übergewicht – die neue Epidemie	22
XXL – sind die Portionen schuld?	24
Ist das Fett der Bösewicht?	25
Das dicke Staunen	26
Die Fast-Food-Generation	27
Schnell satt, schnell dick ...	28
Die Macht der Gewohnheit ist stärker als der beste Vorsatz	29
Muster entstehen durch fehlende Achtsamkeit	30
Muster durchschauen	31
Wenn die Seele dick macht	34
Vom Naschen zur Naschsucht	35

Esstörung oder Sucht?	36
Die eigenen Muster durchbrechen	37
Die Minus-1-Diät und das »Weniger-ist-mehr«-Prinzip	38
Immer nur ein Schritt	39
Stressfrei abnehmen	40

Kapitel 3

Achtsamkeit statt Kalorienzählen 43

Minus 1 – die Achtsamkeitsdiät 44

Ein Wegweiser, auf den Sie sich verlassen können 45

Misstrauen Sie den Experten 48

Ständig neue Erkenntnisse 49

Vorsicht: Diätwahn! 51

Wenn schon Diät, dann nach der Minus-1-Methode 52

Aktivieren Sie Ihre Körperintelligenz 53

Gutes Essen, schlechtes Essen 54

Jedem das Seine 55

Und wie ticken Sie? 57

Die Minus-1-Diät – eine moderne Fastenvariante? 58

Achtsamkeit als Ritual 60

Kapitel 4

C.U.T. – die Methode und die Spielregeln 63

Was bedeutet »canceln«? 65

Konsequent bleiben 66

Was heißt »untersuchen«? 68

Nur zuschauen, nicht werten 69

Wie trifft man die richtige Entscheidung?	70
Kleine Entscheidungshilfen	71
Das Minus-1-Tagebuch	73
Die Gebrauchsanleitung	74
Verfeinern Sie Ihre Achtsamkeit	76
Weitere Praxistipps	78
Machen Sie alle Hintertürchen zu	79
Rechnen Sie mit Gegenwind	79
Outen Sie sich	81
Suchen Sie nach Gleichgesinnten	82
Vom Umgang mit dem Giergespenst	83
Und noch ein paar Gespenster	85

Kapitel 5

Die Minus-1-Diät – los geht's!	89
Eine Woche ohne Zucker	91
Was heißt überhaupt Zucker?	92
Und was ist mit Honig oder Süßstoff?	94
Die süße Alternative?	95
Zuckeraustauschstoffe	96
Die große Welt der Meinungen	97
Zucker – die Weglassliste	99
Jasmin – eine Woche ohne Schokolade & Co.	101
Mein Tagebuch zur Minus-1-Diät	104
Eine Woche ohne Fast Food und Snacks	106
Was heißt überhaupt Fast Food?	108
Die große Welt der Meinungen	109
Fast Food & Snacks – die Weglassliste	110
Jens – eine Woche ohne Burger, Pizza und Chips	112
Mein Tagebuch zur Minus-1-Diät	114

Eine Woche ohne Kaffee	116
Kaffee oder Koffein?	116
Die große Welt der Meinungen	119
Koffein – die Weglassliste	120
Diana – eine Woche ohne Cappuccino	121
Mein Tagebuch zur Minus-1-Diät	122
Eine Woche ohne Milchprodukte	125
Die große Welt der Meinungen	127
Milchprodukte – die Weglassliste	129
Christiane – eine Woche ohne Milch, Joghurt und Käse	130
Mein Tagebuch zur Minus-1-Diät	132
Eine Woche ohne Weißmehl	134
Was heißt überhaupt Vollkorn?	134
Die große Welt der Meinungen	136
Weißmehl – die Weglassliste	139
Oder gleich eine mehlfreie Woche?	139
Sabrina – eine Woche ohne Weißbrot, Kuchen und Mehlspeisen	140
Mein Tagebuch zur Minus-1-Diät	142
Eine Woche ohne Alkohol	144
Genuss- oder Rauschmittel?	145
Eine lehrreiche Woche	146
Die große Welt der Meinungen	147
Alkohol – die Weglassliste	151
Sebastian – eine Woche (ganz) ohne Alkohol	151
Mein Tagebuch zur Minus-1-Diät	154
Eine Woche ohne Fleisch	156
Typisch Fleischesser?	157
Und der typische Vegetarier?	158
Was bedeutet das alles für die Minus-1-Diät?	158

Die große Welt der Meinungen	160
Fleisch – die Weglassliste	163
Veronika – mein letzter Schritt zur Vegetarierin	163
Mein Tagebuch zur Minus-1-Diät	166
Eine Woche ohne Zusatzstoffe	168
Alles Chemie?	168
Zurück zur Natur	171
Zusatzstoffe – die Weglassliste	172
Susanne – eine Woche ohne Supermarkt	174
Mein Tagebuch zur Minus-1-Diät	176

Kapitel 6

Weitere Zivilisationsfallen durchschauen	179
Eine Woche ohne Jammern	180
Eine Woche ohne Fernsehen	182
Eine Woche ohne Internet	183
Eine Woche ohne Zeitungen und Zeitschriften	184
Eine Woche ohne Handy	185
Eine Woche ohne Plastikverpackungen	186
Eine Woche ohne Auto	187
Literaturempfehlungen	189
Register	190
Über die Autoren	191
Impressum	192

»Sobald du dir vertraust,
sobald weißt du zu leben.«

Johann Wolfgang von Goethe

Kapitel 1

Hören Sie auf Ihr Herz, nicht auf Ihr Wissen

Übergewicht fällt nicht vom Himmel. Falls Sie zu viel wiegen, wissen Sie bestimmt, dass das nichts mit Zufall zu tun hat. Man muss ja auch kein Ernährungsexperte sein, um zu wissen, dass die Sahnetorte mehr Kalorien hat als der Gurkensalat und dass Fast Food wie Currywurst und Pommes dick macht, eine leichte, vitaminreiche Kost mit viel Obst und Gemüse hingegen nicht. Das Problem ist nur: Obwohl wir heute über ausgeklügelte BMI- und Kalorientabellen verfügen und obwohl es weder an Diätatgebern noch an ständig neuen Medienberichten und Forschungsergebnissen mangelt, nützt uns das alles herzlich wenig. Mehr als zwei Drittel aller Deutschen sind zu dick, Tendenz steigend – nicht nur, was die Anzahl der Schwergewichte, sondern auch, was das Ausmaß ihres Übergewichts betrifft.

»Wissen ist Macht« – das mag wohl stimmen, doch wenn es um Ihre Figur, Ihr Gewicht oder Ihre Gesundheit geht, wenn es also konkret

darum geht, etwas zu verändern, kommen Sie mit Wissen nicht weit. In diesem Buch möchten wir Ihnen ein vollkommen neues Ernährungskonzept ans Herz legen: die Minus-1-Diät. Sie ist keine Diät im üblichen Sinne, sondern eine Methode, die Ihre Achtsamkeit nutzt, um schädliche Ernährungsmuster zu durchbrechen.

Zu den wichtigsten Zielen der Minus-1-Diät gehört es, Ihnen eindeutige Erfahrungen zu ermöglichen und so die Intelligenz Ihres Körpers zu wecken. Es ist nämlich ein Irrtum zu glauben, dass Abnehmen im Kopf beginnt.

Sicher: In Ihrem Kopf können Sie das gesammelte Wissen sämtlicher Diätmethoden und Ernährungsstudien abspeichern und auch die besten Vorsätze entwickeln. Doch das wird Ihnen nichts bringen, wenn Sie es nicht schaffen, Ihr Wissen in konkretes Handeln zu verwandeln. Und da dies, wie Sie vielleicht schon selbst erfahren mussten, fast nie klappt, möchten wir Ihnen vorschlagen, einmal den umgekehrten Weg zu gehen:

- 1.** Handeln Sie zuerst – probieren Sie einmal etwas ganz Neues aus.
- 2.** Beobachten Sie dabei genau, was passiert, und sammeln Sie Informationen.
- 3.** Vertrauen Sie dem, was Sie spüren. Und erst dann treffen Sie Ihre Entscheidung.

Tief in Ihrem Herzen wissen Sie längst, was Ihnen guttut und was Ihnen schadet. Ebenso wie jeder von uns spürt, welche Menschen gut zu ihm passen, spürt auch jeder, welche Ernährung die richtige für ihn wäre, um schlank und gesund zu bleiben – oder zu werden. Unsere Instinkte weisen uns seit Urzeiten den richtigen Weg zu einem gesunden und glücklichen Leben. Das Dumme ist, dass wir uns heute kaum noch auf sie verlassen können. Das liegt aber nicht daran, dass die Instinkte nicht mehr da wären, sondern daran, dass wir verlernt haben, auf sie zu hören.

Mut zum Umweg

Da Sie zu diesem Buch gegriffen haben, vermuten wir, dass Sie abnehmen wollen. Vielleicht wollen Sie aber noch mehr: Vielleicht wollen Sie sich leichter, vitaler oder auch ein paar Jahre jünger fühlen. Und möglicherweise haben Sie auch genug davon, in alten Ernährungsmustern festzustecken und immer wieder in die gleichen Fressfallen zu tappen.

Falls Sie nun auf eine Patentlösung hoffen, müssen wir Sie enttäuschen – aber nicht etwa »leider«, sondern »zum Glück«. Denn ganz gleich, wie Patentrezepte aussehen – ob sie Ihnen eine »Top-Figur«, eine »schlanke Taille« oder »fünf Kilo weniger in fünf Tagen« versprechen – sie haben allesamt eines gemeinsam: Sie funktionieren nicht.

Zahlreiche Studien beweisen, was Abertausende frustrierter Diätanhänger am eigenen Leib erfahren mussten: Crash-Kuren und einseitige Diäten sind eine Qual und belasten den Körper. Doch damit nicht genug: Die verlorenen Pfunde sind nach Abbruch der Diät in kürzester Zeit wieder drauf. Offensichtlich führen alle Abkürzungen, die zum Idealgewicht führen sollen, in eine Sackgasse. Und deshalb sollten Sie eine andere Lösung wählen. Die Lösung, die wir Ihnen in diesem Buch vorschlagen wollen, ist sehr einfach:

Haben Sie den Mut – und die Geduld –, einen Umweg zu machen.

Konzentrieren Sie sich nicht auf das

Ziel, sondern auf den Weg.

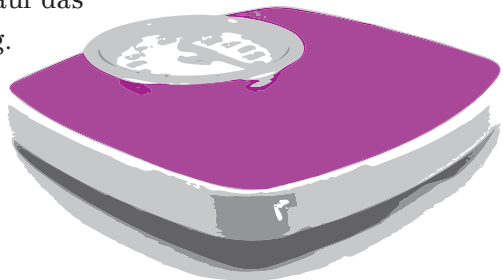
Vergessen Sie alle schlaunen

Tipps der Ernährungsex-

perten und beginnen Sie da-

mit, Ihren eigenen Erfahrun-

gen zu vertrauen.



Finden Sie Ihren eigenen Weg!

Die Minus-1-Diät schreibt niemandem vor, wie er sich zu ernähren hat. Welche Nahrung »gesund« und welche »schädlich« ist, lässt sich ohnehin nicht pauschal sagen. Schon Goethe wusste: »Eines schickt sich nicht für alle.« Und tatsächlich reagiert jeder Mensch anders: Was für den einen Medizin ist, ist für den anderen Gift. Wenn Sie wissen wollen, wie Ihre ideale Ernährung aussieht, gibt es nur einen Weg, das herauszufinden: Probieren Sie es selbst aus!

Sie können die Minus-1-Diät als Wegweiser nutzen, als eine Methode, die Ihnen die nötige Orientierung gibt, Ihnen aber nicht die Lösung auf dem Silbertablett präsentieren wird. Denn wie Ihr Weg zu mehr Leichtigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden aussieht, das können nur Sie selbst entscheiden. Die Minus-1-Diät hilft Ihnen lediglich dabei, eine Richtung einzuschlagen, an die Sie bisher möglicherweise noch nicht gedacht haben: Statt komplizierte Ernährungsregeln zu befolgen oder Kalorien zu zählen, können Sie damit beginnen, Ihre Achtsamkeit zu entwickeln, Ihr Bewusstsein zu verfeinern und mehr Vertrauen in die Weisheit des eigenen Körpers zu gewinnen.

Die Minus-1-Diät bietet Ihnen einige einfache Möglichkeiten, Ihre eigenen Erfahrungen zu sammeln und die – für Sie! – richtigen Entscheidungen zu treffen.

Eine Regel, drei Schritte

Das Prinzip der Minus-1-Diät ist so einfach, dass Sie keine fünf Minuten brauchen, um es zu verstehen. Zunächst einmal: Hören Sie noch heute damit auf, sich mit strengen Diäten zu quälen, den Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißgehalt Ihrer Nahrung zu analysieren oder die ständig wechselnden Tipps der Ernährungsexperten für bare

Münze zu nehmen. Probieren Sie stattdessen einen vollkommen neuen Weg aus, indem Sie alles vergessen, was Sie über »richtige« Ernährung wissen und ein kleines Experiment durchführen. Die einzige Regel für dieses Experiment lautet:

Verzichten Sie jeweils eine Woche lang auf jeweils ein bestimmtes Genuss- oder Nahrungsmittel.

Diese eine Regel ist zugleich der erste Schritt der Minus-1-Diät, die aus drei Schritten besteht:

- Verzichten Sie immer nur eine Woche lang auf ein Nahrungs- oder Genussmittel – beispielsweise auf Zucker, Alkohol, Fleisch oder Milchprodukte.
- Beobachten Sie während dieser einen Woche sehr genau, was sich verändert, und notieren Sie alle Ihre Erfahrungen in Ihr Minus-1-Tagebuch.
- Treffen Sie anschließend eine Entscheidung und beginnen Sie dann mit der nächsten »Minus-1-Woche«.

Durch die drei Schritte der Minus-1-Diät können Sie automatisch ablaufende Essmuster durchbrechen. Auch schützen Sie sich davor, zum Sklaven von Ernährungsplänen und Diätregeln zu werden.

Der wahre Grund für Übergewicht, Essstörungen und Fehlernährung liegt nicht etwa darin, dass es uns heute an gut gemeinten Ernährungsregeln mangeln würde, sondern dass es uns an Bewusstsein mangelt.

Leider laufen unsere Essgewohnheiten oft sehr automatisch ab. Die meisten Menschen machen sich nur wenige Gedanken darüber, was sie essen oder ob das, was sie zu sich nehmen, förderlich oder schädlich für sie ist. Doch es gibt auch eine wachsende Anzahl von Menschen, die ihre Nahrung in »gut« und »schlecht« einteilen und sich sklavisches an die Tipps von Ernährungsexperten, Heilpraktikern oder Fitnessmagazinen halten. Beide Möglichkeiten verhindern es

jedoch, seine Achtsamkeit zu entwickeln und damit die Voraussetzung für ein natürliches und gesundes Verhältnis zu seiner Ernährung zu schaffen.

Abnehmen ist nicht genug

Ein sorgenvoller Blick auf die Waage, ein mutloser Blick in den Spiegel oder auch der herablassende Blick, mit dem andere uns begegnen – all das sind sicher gute Gründe, um abzunehmen. Der Wunsch, schnell abzuspecken, ist da nur verständlich.

Doch wie gesagt: Schnell heißt niemals langfristig. Nur wenn Sie die Wurzel des Problems angehen, können Sie auf Dauer etwas verändern. Und das sollten Sie, denn Gewichtsreduktion ist zwar ein angenehmer Nebeneffekt, aber längst noch nicht alles, was Sie gewinnen können.

Selbstbeobachtung und Achtsamkeit sind die wichtigsten Säulen der Minus-1-Diät. Diese Fähigkeiten sind aber nicht einfach da – sie müssen entwickelt werden, und das braucht etwas Zeit. Doch diese Zeit ist gut investiert, denn Achtsamkeit hilft Ihnen dabei, ganz von selbst zu einer Ernährungsweise zurückzufinden, die genau die richtige für Sie ist. Und dadurch werden Sie nicht nur ein paar oder auch durchaus sehr viele Kilogramm abnehmen – die Vorteile gehen noch weit darüber hinaus.

Achtsamkeit und Wachheit rund ums Essen helfen Ihnen auch bei den folgenden Dingen:

- Sie spüren sich selbst und Ihre Bedürfnisse deutlicher und nehmen sie ernster.
- Sie erreichen Ihr Gleichgewicht und somit schließlich auch Ihr Idealgewicht.
- Sie entdecken die Kunst des Genießens wieder.

- Sie erlangen Ihre Orientierung wieder und hören auf sich selbst, statt sich von Freunden, Bekannten oder Experten verrückt machen zu lassen.
- Sie erkennen, dass es gar nicht darum geht, etwas zu »verbessern« oder gar zu verurteilen, sondern dass jede Erfahrung wertvoll ist und Ihnen dabei helfen kann, die Weichen neu zu stellen.
- Sie finden heraus, wie Sie auf verschiedene Genuss- und Nahrungsmittel reagieren.
- Sie entdecken, dass die Zeit, die Sie sich für Ihr Essen nehmen, viel mit der Zeit zu tun hat, die Sie sich für Ihr Leben nehmen.
- Sie lernen, mit dem Körper statt gegen den Körper zu arbeiten.
- Sie können Suchttendenzen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten aufdecken und ihnen somit entgegenwirken.

Die verwandelnde Kraft der Achtsamkeit

Wenn Sie unter Rückenschmerzen leiden, haben Sie zwei Möglichkeiten, etwas zu unternehmen: Sie können ganz mechanisch vorgehen und jeden Tag 15 Minuten lang Rückenübungen durchführen – die Frage ist nur, wie lange Sie das durchhalten. Oder aber Sie fangen an, achtsamer zu werden: Dabei werden Sie z. B. besser auf Ihre Haltung achten, Sie werden ein Gefühl für die Rückenmuskulatur entwickeln, werden spüren, was Ihrem Rücken jetzt guttäte, und herausfinden, ob Sie eher Bewegung oder Entspannung brauchen. Und vermutlich werden Sie auch erkennen, welche seelischen Probleme Ihren Rücken belasten. Auf intelligente Weise werden Sie sich so allmählich von Ihren Schmerzen befreien, und wenn Sie achtsam bleiben, werden diese nie wieder zurückkehren.

Auch beim Abnehmen haben Sie diese beiden Möglichkeiten. Mit anderen Worten: Entweder Sie essen ab heute nur noch Rohkost –

und auch hier ist die Frage, wie lange Sie das durchhalten und ob Ihnen das überhaupt bekäme – oder aber Sie fangen an, genauer hinzusehen und wahrzunehmen, was Sie essen, wie Sie essen und vor allem auch was passiert, wenn Sie einmal eine Zeit lang Dinge nicht essen, die Sie sonst gewohnheitsmäßig zu sich nehmen.

Bei der Minus-1-Diät geht es nur indirekt um Gewichtsreduktion. In erster Linie geht es darum, Licht ins Dunkel der eigenen, unbewussten Ernährungsgewohnheiten zu bringen. Das Ziel der Minus-1-Diät ist es, auf lebendige und intelligente Weise mit dem Thema »Essen« umzugehen und sich zu befreien – nicht nur von überflüssigen Pfunden, sondern auch von starren Regeln oder Automatismen, die sich im Laufe unseres Lebens festgesetzt haben.

Die Methode, die die Minus-1-Diät gegen eine mechanische und unbewusste Ernährungsweise einsetzt, heißt Achtsamkeit. Achtsamkeit ist die Fähigkeit, bewusst und entspannt wahrzunehmen, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht. Achtsam sein heißt, aufmerksam zu beobachten. Im Zusammenhang mit der Minus-1-Diät

bedeutet dies beispielsweise, dass wir lernen, uns dessen bewusst zu werden, wie sich unser Körper anfühlt, wenn wir etwas Bestimmtes essen oder vor allem auch einmal eine Weile nicht essen.

Die Fähigkeit, sein Bewusstsein nach innen zu lenken und achtsam zu werden, kann jeder von uns entwickeln. Offenheit, Neugier und etwas Geduld sind dafür die einzigen Voraussetzungen.

Wenn Sie es sich angewöhnen, sich selbst wertfrei zu beobachten, werden Sie erkennen, dass es nicht darum geht, fremden oder eigenen Erwartungen gerecht zu werden. Viel wichtiger ist es, sein Verhalten klarer zu sehen und sich besser zu verstehen.



Durch Achtsamkeit werden wir nicht nur wacher und entspannter – wir gewinnen auch mehr Selbstsicherheit, weil wir anfangen, uns mehr auf uns selbst als auf die sich widersprechenden und verwirrenden Tipps von Forschern, Eltern, Freunden oder Gesundheitsaposteln zu verlassen.

Achtsamkeit ist wohl die einzige Methode, die es uns ermöglicht, unsere seelischen und körperlichen Bedürfnisse wirklich wahrzunehmen und liebevoll unter die Lupe zu nehmen und die natürliche Harmonie im Umgang mit unserem Körper wiederherzustellen. Achtsamkeit hilft uns dabei, belastende Essmuster zu durchbrechen, unsere Ernährung dauerhaft umzustellen, und sie hilft uns sogar dabei, Essen, Schmecken und Genießen wieder als spannendes Erlebnis zu erfahren, das nur wenig mit unserem Kopf, dafür aber sehr viel mit unserem Herzen zu tun hat.

Das Wichtigste auf einen Blick

Übergewicht ist kein Zufall, sondern hat viel mit unseren eigenen Verhaltensweisen und Essmustern zu tun. Um diese positiv zu verändern, nützen weder BMI- noch Kalorientabellen. Langfristige Erfolge können nur erzielt werden, wenn wir der Intelligenz unseres Körpers vertrauen und ein Gespür für das entwickeln, was uns wirklich guttut. Dazu brauchen wir eigene Erfahrungen. Und genau darum geht es bei der Minus-1-Diät: neue Erfahrungen zu sammeln, seine Achtsamkeit zu verfeinern und mehr Vertrauen zu sich selbst zu entwickeln.

Durch die Minus-1-Diät werden Sie Ihre Bedürfnisse besser kennenlernen und ganz automatisch zu Ihrem Idealgewicht finden, das der natürliche Ausdruck Ihres körperlich-seelischen Gleichgewichts ist.