

DAVID FÄH

# Stressfrei abnehmen

Ohne Diät zum gesunden Wohlfühlgewicht

**Beobachter**  
edition

# Inhalt

|               |    |
|---------------|----|
| Vorwort ..... | 11 |
|---------------|----|

## **1** Mein Körpergewicht: Was bedeutet es? ..... 13

|   |    |
|---|----|
| Warum nehmen wir ab – und zu? .....                             | 14 |
| Umwelt, Gene und Verhalten prägen unser Körpergewicht .....     | 14 |
| Wann und warum nehmen wir zu? .....                             | 16 |
| Wann nehmen wir ab, und warum ist das so schwierig? .....       | 19 |
| Herr(in) der Ringe: Sie sind der Chef! .....                    | 22 |
| Bin ich übergewichtig? Ist das ein Problem? .....               | 25 |
| Übergewichtig sein oder nicht sein: Was ist schon normal? ..... | 25 |
| Wann wird Körperfett zum Risiko? .....                          | 27 |

## **2** Ich will abnehmen: Worauf muss ich achten? .... 31

|   |    |
|---|----|
| Der richtige Einstieg ist das A und O .....                                     | 32 |
| Abnehmen ist eine gute Investition in das Leben .....                           | 33 |
| Fragen, die Sie sich vor dem Abnehmen stellen sollten .....                     | 34 |
| Finden Sie Ihren eigenen Weg zum Wunschgewicht .....                            | 38 |
| Der Alltag entscheidet .....  | 39 |
| Nur wer Fehler erkennt, kann sie beheben .....                                  | 40 |
| Persönliche und realistische Ziele für nachhaltigen Erfolg .....                | 40 |
| Die «Tour de Taille» lässt sich nur in Etappen meistern .....                   | 42 |
| So tappen Sie nicht in die Abnehmfallen .....                                   | 44 |
| Gewichtskontrolle ausser Kontrolle: Konzepte,<br>die Sie vergessen können ..... | 45 |
| Abnehmen und Gewicht halten: So kanns klappen .....                             | 47 |
| Stabilisierungsphasen gehören zum Abnehmen dazu .....                           | 51 |
| Zuversicht ist die halbe Miete .....  | 54 |

|          |   |    |
|----------|---|----|
| <b>3</b> | <b>Lebensmittel: Was esse und trinke ich?</b>                 | 57 |
|          | Man ist, was man isst   | 58 |
|          | Machen Sie einen hochwertigeren Menschen aus sich             | 59 |
|          | Nahrungsbestandteile und ihre Abnehmeigenschaften             | 60 |
|          | Wie die drei Hauptnährstoffe zusammenhängen                   | 61 |
|          | <b>Universaltriebstoff Kohlenhydrate</b>                      | 62 |
|          | Zucker: Form und Tempo entscheiden                            | 62 |
|          | Manche Zucker drücken ganz schön auf die Tube                 | 65 |
|          | Zucker können nicht nur schnell sein, sondern auch massig     | 67 |
|          | Mehr Bewegung erlaubt mehr Kohlenhydrate                      | 67 |
|          | <b>Energiespeicher Fett</b>                                   | 69 |
|          | Fett ist nicht gleich Fett                                    | 70 |
|          | Kalorien sparen sich leichter bei Fetten                      | 72 |
|          | Fette verstecken sich gern                                    | 72 |
|          | <b>Baustoff Eiweiss</b>                                       | 73 |
|          | Zu gut zum Verheizen  | 74 |
|          | Von Proteinen profitieren                                     | 76 |
|          | <b>Weitere Stoffe, die ins Gewicht fallen</b>                 | 77 |
|          | Genussmittel Alkohol  | 78 |
|          | Sattmacher Nahrungsfasern                                     | 79 |
|          | Kalorienfreies Wasser   | 82 |
|          | Schmackhaftes Salz  | 84 |
|          | <b>Mediterrane Ernährung: Mit Genuss nachhaltig abnehmen</b>  | 86 |
| <b>4</b> | <b>Einkaufen: Wie und wo greife ich zu?</b>                   | 91 |
|          | Das richtige Produkt ist die halbe Miete                      | 92 |
|          | Ziehen Sie dem Kalorienwolf den Schafspelz über die Ohren     | 92 |
|          | «Light» verleitet: Lassen Sie sich nicht hinters Licht führen | 94 |
|          | Für vegane und vegetarische Produkte gilt keine Extrawurst    | 97 |
|          | Es kommt darauf an, was (wirklich) drinsteckt                 | 98 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Einkaufen mit Köpfchen: Ohne Schaden durch den Laden ...</b> | <b>101</b> |
| So tappen Sie nicht in die Shopping-Falle .....                 | 101        |
| Geben Sie beim Einkauf auch Kalorien aus .....                  | 104        |

## **5 Zubereiten: Wie verarbeite ich Lebensmittel? .. 107**

|   |            |
|---|------------|
| <b>Mit cleverem Küchenwerkzeug kalorienarm kochen .....</b> | <b>108</b> |
| Backen, dämpfen, garen hilft Kalorien sparen .....          | 108        |
| Kalorienbewusste Köche haben was auf der Pfanne .....       | 110        |
| Grillieren geht über studieren .....                        | 111        |
| Küchenpapier entschärft Frittiertes und Paniertes .....     | 112        |
| Öl dosieren hilft Fett verlieren .....                      | 113        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Warme Küche für schlanke Schlemmer .....</b>                 | <b>114</b> |
| Bequeme Produkte können unbequeme Folgen haben .....            | 114        |
| Kochrezepte sind keine Baupläne .....                           | 116        |
| Klare Suppen in jeder Form machen eine gute Figur .....         | 117        |
| Beilage: Echt stark statt voll fett .....                       | 117        |
| Saucen und Dressings: Hier steckt der Kalorienteufel drin ..... | 121        |
| Stillen Sie die Fleischeslust ohne Speckröllchenfrust .....     | 123        |
| Schlanke Dessert verspricht Genuss ohne Reue .....              | 125        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Schnelle Küche: Zeigen Sie Kalorien die kalte Schulter .....</b> | <b>125</b> |
| Kein Brot den überschüssigen Pfunden .....                          | 126        |
| Müesli, Joghurt und Co.: So setzt Löffelfood nicht an .....         | 128        |
| Dieses Fingerfood tut der Silhouette gut .....                      | 130        |

## **6 Mein Umfeld: Unterstützt es mich beim Abnehmen? ..... 133**

|  |            |
|--|------------|
| <b>Abnehmfreundliches Ambiente zu Hause .....</b>      | <b>134</b> |
| Heimische Tabuzonen in Sachen Essen .....              | 134        |
| Küche: Lager- und Zubereitungsstätte .....             | 135        |
| Die wirklich gute Stube ist foodfreie Zone .....       | 139        |
| Nicht zu vergessen: Das Zimmer, in dem Sie essen ..... | 140        |
| Auch das Schlafzimmer fällt ins Gewicht .....          | 142        |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Vier Wände, die Sie auf Trab halten</b> .....                                      | 144 |
| Training im trauten Heim kann auch wirksam sein .....                                 | 145 |
| <b>Abnehmfreundliches Umfeld ausser Haus</b> .....                                    | 146 |
| Wie gangbar ist mein Wohngebiet? .....  | 146 |
| Kalorienfallen am Arbeitsplatz: Macht Ihr Korpus korpulent? .....                     | 147 |
| Das Leben auf vier Rädern: Mein Auto, mein Schloss .....                              | 148 |
| Ferien nicht nur aus dem Bauch heraus, sondern auch<br>zu seinen Gunsten buchen ..... | 149 |

## **7 Hinsetzen und geniessen: Wie esse ich?** ..... 151

|  |     |
|--|-----|
| <b>Mit Köpfchen geniessen lässt Pfunde nicht spriessen</b> .....             | 152 |
| Esstempo: Fuss vom Gas! .....  | 152 |
| Teller leeren füllt Rettungsringe .....                                      | 156 |
| Nehmen Sie ab, indem Sie mehr essen .....                                    | 157 |
| <b>Damit Mahlzeiten nicht zu Mastzeiten werden</b> .....                     | 158 |
| Satter Gewichtsverlust statt Hungerfrust .....                               | 158 |
| Trinken gegen den falschen Hunger .....                                      | 159 |
| Zmorge: Das frühe Stück Gesundheit .....                                     | 160 |
| Mittagessen nicht vergessen .....  | 161 |
| Das Znacht geht schlanker als gedacht .....                                  | 164 |
| Znüni und Zvieri: Notwendiger Nachschub<br>oder rund machende Routine? ..... | 166 |
| Behalten Sie bei Buffet, Brunch & Co. die Kontrolle .....                    | 169 |
| So nehmen Auswärtsesser kein Hüftgold mit nach Hause .....                   | 171 |
| Figurbewusst feiern .....  | 174 |

## **8 Kalorienverbrauch im Alltag:**

### **Nutze ich mein Potenzial?** ..... 177

|  |     |
|--|-----|
| <b>Machen Sie Ihrem Alltag Beine (und Arme)</b> .....      | 178 |
| Nutzen Sie Menschenstärke, um von A nach B zu kommen ..... | 179 |
| In den Muskeln dampft der Kessel .....                     | 181 |
| Hausarbeit hat ihre bewegten Seiten .....                  | 182 |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Steigern Sie Ihren Nebenbei-Energieverbrauch .....</b>    | <b>184</b> |
| Heisskalt kurbelt Kreislauf an .....                         | 185        |
| Wer auf Stehen steht, steigert seinen Energieverbrauch ..... | 186        |
| Kaugummi kauen frisst Kalorien .....                         | 187        |
| Heizen Sie Ihr Fett weg .....                                | 187        |

## **9 Fitness in der Freizeit: Wie bleibe ich dran? ... 191**

|   |            |
|---|------------|
| <b>Sport mit Spass statt im Akkord.....</b>             | <b>192</b> |
| Regelmässige Bewegung: Steigen Sie ein! .....           | 193        |
| Lerchen und Eulen gibt es auch bei Bewegungstypen ..... | 195        |
| Bewegung nach Plan: Was solls denn sein? .....          | 195        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Mit fitten und kräftigen Mäusen dem Speck<br/>an den Kragen .....</b>             | <b>197</b> |
| Nachhaltige Ausdauerbewegung: Gut gerüstet und<br>mit der richtigen Intensität ..... | 197        |
| Lassen Sie Ihre Muskeln nicht hängen .....   | 201        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Lohn für die Plackerei: Holen Sie mehr für sich raus .....</b> | <b>205</b> |
| Fitness vor dem Frühstück fördert Fettverbrennung .....           | 206        |
| Lassen Sie den Bewegungseffekt nachhallen .....                   | 206        |
| Sportgetränke sind buchstäblich überflüssig .....                 | 208        |

## **10 Innerer Schweinehund: Warum esse ich? .... 211**

|   |            |
|---|------------|
| <b>Hunger, Appetit, Lust: Merke den Unterschied .....</b>                   | <b>212</b> |
| Appetit und Hunger sind zwei Paar Schuhe .....                              | 212        |
| Essauslöser: Schweinehund, Teufelchen oder<br>Schweinehundteufelchen? ..... | 214        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Angewöhnt und anezogen: Immer schön brav... .....</b>     | <b>219</b> |
| Die Kindheit: Wiege des Essverhaltens .....                  | 220        |
| Wer die Zügel zu sehr strafft, bremst sich selber aus .....  | 222        |
| Regelmässiger Mahlzeitenrhythmus bändigt die Naschlust ..... | 224        |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Emotionen kalorienfrei bewältigen</b> .....     | 227 |
| Können Sie die Emotionen beim Namen nennen? .....  | 228 |
| Stress stellt das Essverhalten auf die Probe ..... | 230 |
| Mein Essverhalten: Brauche ich Hilfe? .....        | 233 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>11 Gewichtsmanagement:</b>  |     |
| <b>Wie bewahre ich das Erreichte?</b> .....                                  | 237 |
| <b>Ziel erreicht. Was nun?</b> .....   | 238 |
| Gewicht reduzieren ist schon schwer, es zu halten<br>noch viel mehr! .....   | 238 |
| <b>Wie halte ich mein Gewicht unter Kontrolle?</b> .....                     | 242 |
| Mein Gewicht: Kontrolle ist gut, aber seien Sie auf der Hut .....            | 243 |
| Flexibilität, Vernunft und Genuss halten Pfunde<br>langfristig im Zaum ..... | 244 |
| Gefahrensituationen kennen hilft vorbeugen .....                             | 248 |