

ALLEN CARR

Endlich Wunschgewicht! ohne Verzicht

Erweiterte Ausgabe



Der einfache Weg, mit Gewichts-
problemen Schluss zu machen

GOLDMANN



Buch

Abnehmen ohne Diät und Jo-Jo-Effekt? Das geht wirklich! Bestsellerautor Allen Carr hat mit seiner Methode bereits Millionen von Menschen geholfen. Nun zeigt er erneut, dass sein leichter und effektiver Weg auch Gewichtsprobleme löst – und das ohne Diät, ohne Schuldgefühle, ohne Medikamente. Mit seinen einfachen Anleitungen erreicht man mühelos eine gesündere Ernährung und dauerhaften Gewichtsverlust. Die [Audio-Übungen](#) erleichtern die wirksame und einfache Umsetzung.

Der Bestseller »Endlich Wunschgewicht« endlich in einer erweiterten Ausgabe mit [Audio-Übungen](#) zum Download.

Autor

Der Bestsellerautor Allen Carr hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von Nikotinsucht, Übergewicht und Flugangst befreit, indem er ihnen zeigte, wie sie mit seiner einzigartigen Methode ganz einfach und wie von selbst ihre Probleme hinter sich lassen. Durch den großen Erfolg seiner Selbsthilfe-Methode erlangte Carr internationales Ansehen. Weltweit gibt es »Allen Carr-Standorte« mit speziell ausgebildeten Trainern.

Außerdem von Allen Carr im Programm

Endlich Nichtraucher! (17402)

Endlich Nichtraucher für Lesemuffel! (16964)

Endlich Nichtraucher für Frauen! (16542)

Endlich Nichtraucher für Lesemuffel! – für Frauen (17076)

Endlich Nichtraucher für Eltern! (17434)

Für immer Nichtraucher! (16293)

Endlich Nichtraucher! Quick & Easy (17439)

Weg mit dem Aschenbecher (17517)

Endlich Wunschgewicht (17380)

Endlich Wunschgewicht + CD (17553)

Endlich ohne Alkohol (17391)

Endlich frei von Flugangst (17417)

Allen Carr

**Endlich
Wunschgewicht!
Ohne
Verzicht**

Der einfache Weg, mit
Gewichtsproblemen Schluss zu machen

Aus dem Englischen
von Annika Tschöpe

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte dieses E-Book Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung dieses E-Books verweisen.

Hier gelangen Sie [zu den Audio-Übungen](#) von Allen Carr.

Deutsche Erstausgabe Januar 2016
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
© 2016 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
© 2011 der Originalausgabe
Allen Carr's Easyway (International) Limited
Originaltitel: Lose Weight Now
Originalverlag: Arcturus, London
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagillustration: FinePic®, München
[Foto](#): © Fennec Fox/Shutterstock (46418287)
Alle weiteren Abbildungen: © Allen Carr's Easyway (International) Limited
Redaktion: Birthe Katt
Satz und Layout: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
JE · Herstellung: IH
ISBN 978-3-641-16066-1
V004
www.goldmann-verlag.de
Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Für Joyce und ein Eichhörnchen

Inhalt

Vorwort

Einführung

1. Der Schlüssel

DIE VERBINDUNG HERSTELLEN

DAS AHA-ERLEBNIS

2. Das Eichhörnchen

VON DER NATUR LERNEN

HÖREN SIE AUF IHREN INSTINKT

3. Die Gehirnwäsche

EIGENVERANTWORTUNG STATT WILLENSKRAFT

DER GESCHMACK DER FREIHEIT

DESHALB ESSEN WIR JUNKFOOD

4. Die unglaubliche Maschine

GEDANKENFUTTER

WAS HABEN WIR UNSERER INTELLIGENZ ZU VERDANKEN?

DIE FALSCHEN LEBENSMITTEL

DER KONSTRUKTIONSFEHLER

ESSBAR ODER GIFTIG?

5. Ihr Idealgewicht

WOHER KENNEN SIE IHR IDEALGEWICHT?

DIE EASYWAY-ZENTREN VON ALLEN CARR

6. Auftanken und verbrennen

DER BALANCEAKT

AUFTANKEN

WIESO, WANN UND WAS ESSEN WIR?

7. Was steht auf dem Speiseplan?

DIESEL FÜR EINEN FERRARI

DIE NATÜRLICHE WAHL

8. Das Plastikkorb-Syndrom

ES GIBT KEINE ALTERNATIVE ZU QUALITÄT

9. Vertrauen Sie Ihren Sinnen

ES GIBT KEINE ALTERNATIVE ZU QUALITÄT

10. Wann sollte man essen?

DAS ESSEN GENIESSEN

HUNGER UND DER SENSOR

DIE KRAFTSTOFFANZEIGE DER NATUR

11. Wann sollte man mit dem Essen aufhören?

WIEDER EIN KÖRPERGEFÜHL ENTWICKELN

WIE VIEL DARF ES SEIN?

WÜRZE FÜR DAS LEBEN

FEHLERTOLERANZ

12. So haben wir die Bedienungsanleitung der Natur verloren

KEIN OPFER

SO MACHEN WIR UNS SELBST ETWAS VOR

13. Fleisch und Milchprodukte

WIDERNATÜRLICHER APPETIT

DER MENSCH UND DAS FLEISCH

MAGEN UND HERZ SPRECHEN DAGEGEN

DIE MILCH-ILLUSION

WAS IST UNSERE LIEBLINGSNAHRUNG?

14. Unsere Lieblingsnahrung

DIE NATÜRLICHE WAHL

DIE VIELFALT DER NATUR

KOCHEN

WIESO MUSS ICH IHNEN DAS ERKLÄREN?

EIN FRUCHTLOSES UNTERFANGEN

15. Zuckersucht

SÜSS UND SAUER

SO ENTSTEHT DIE SUCHT

VON MENSCHEN GEMACHT

HONIG UND ANDERE SÜSSUNGSMITTEL

SALZ

16. Die Gehirnwäsche umkehren

SCHLUSS MIT DEN TÄUSCHUNGEN

EIN ANGRIFF VON ZWEI SEITEN

17. Bereit für den Start

DIE SPEISEKARTE DER NATUR

DIE KRAFTSTOFFANZEIGE DER NATUR

KEIN GETRÄNK IST SO ERFRISCHEND WIE KÜHLES, KLARES WASSER

KOMBINIEREN SIE KEINE NAHRUNGSMITTEL, DIE NICHT ZUSAMMENPASSEN

BESSERE VERDAUUNG

18. Die letzte Anweisung

GENIESSEN SIE DAS LEBEN ALS SCHLANKER MENSCH

OBST

MUSS ICH JETZT VEGETARIER WERDEN?

WIE – KEINE REZEPTE?

19. Das Leben in vollen Zügen genießen

DIE LÖSUNG FÜR IHR PROBLEM

»BEDEUTUNGSLOSE« TAGE

STARTEN SIE VOLLER VORFREUDE

SPORT ZUM VERGNÜGEN

ETWAS WUNDERBARES GESCHIEHT

ALLE ANWEISUNGEN IM ÜBERBLICK

20. Die Entspannungstherapie

PRESSESTIMMEN ZU ALLEN CARR'S EASYWAY®

Register

Allen Carr's Easyway® informiert

Vorwort

Allen Carr war über dreißig Jahre lang Kettenraucher. Nach zahllosen vergeblichen Aufhörversuchen konnte er sich 1983 endlich von seiner Sucht befreien. Statt einhundert Zigaretten pro Tag rauchte er keine einzige mehr – ganz ohne Entzugssymptome, ohne Willenskraft und ohne dabei zuzunehmen. Er hatte entdeckt, worauf die ganze Welt gewartet hatte: die einfache Methode, mit dem Rauchen aufzuhören. Fortan widmete er sich dem Ziel, alle Raucher dieser Welt von ihrer Nikotinabhängigkeit zu befreien.

Dank des phänomenalen Erfolgs seiner Methode gilt er mittlerweile als weltweit führender Experte in Sachen Rauchentwöhnung und unterhält ein Netzwerk von Zentren rund um den Globus. Sein erstes Buch *Endlich Nichtraucher* hat sich mehr als zwölf Millionen Mal verkauft, ist nach wie vor ein internationaler Bestseller und wurde in mehr als vierzig Sprachen übersetzt. In Allen Carrs Easyway-Zentren haben schon viele Hunderttausend Raucher erfolgreich mit dem Rauchen aufgehört. Die Erfolgsquote liegt bei über neunzig Prozent – wer dort nicht mühelos von den Zigaretten loskommt, erhält sein Geld zurück.

Mit der Methode, die ich im Folgenden ALLEN CARR'S EASYWAY® nennen werde, lassen sich auch andere Probleme wie Übergewicht, Alkoholabhängigkeit und andere Drogensüchte, Sorgen, Zigarettenkonsum bei Kindern und Flugangst erfolgreich angehen. Allen Carrs Ratgeber *Endlich Wunschgewicht* wurde bereits mehr als eine Million Mal verkauft, und *Endlich Wunschgewicht! – ohne Verzicht* (mit [Audio-Übungen](#)) präsentiert die bewährte Methode nun in neuer, aktualisierter Form.

Einige Allen-Carr-Zentren bieten Beratung zu Gewichtsproblemen,

Alkoholismus und anderen Drogensüchten an; darüber hinaus gibt es Firmenseminare, die Angestellte unterstützen und die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz erhöhen.

Am Ende dieses Buches finden Sie eine Aufstellung aller Zentren. Wenn Sie Hilfe brauchen oder weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an ein Zentrum in Ihrer Nähe.

Weitere Informationen über ALLEN CARR'S EASYWAY® finden Sie unter www.allen-carr.de.

Einführung

Wenn ich an meine ersten Jahre in der Schule zurückdenke, erinnere ich mich vor allem daran, wie ich in den Pausen gnadenlos gehänselt wurde, weil ich dick war. Als ich dreizehn Jahre alt war, hatte sich die Situation so zugespitzt, dass mein Vater mich bei den Weight Watchers® anmeldete. Brav befolgte ich die strengen Vorgaben: wog alles ab, was ich essen wollte, kippte kalorienarmes Milchpulver über meine kalorienarmen Frühstücksflocken, achtete sorgfältig darauf, die erlaubte knappe Ration Butter, Käse und anderer hochkaloriger Luxusgüter nicht zu überschreiten. Ich gewöhnte mich erstaunlich schnell an die neue Ernährung, die ich mir aufzwang. Selbst das Milchpulver, das zu Anfang einfach fürchterlich geschmeckt hatte, fand ich schon bald absolut annehmbar. Und ich nahm tatsächlich ab. Doch irgendwann war der Reiz des Neuen verflogen, und das ganze Prozedere wurde mir zur Qual. Schon morgens beim Aufwachen dachte ich nur daran, welche Nahrungsmittel ich mir im Laufe des Tages genehmigen würde. Ich fühlte mich als Sklave meiner Diät, meine Willenskraft ging allmählich zur Neige, während die Verlockung verbotener Köstlichkeiten immer stärker wurde. Und je mehr ich abnahm, desto geringer wurde meine Motivation, weiter Diät zu halten. Ich war der Ansicht, zur Belohnung dürfte ich mir ab und an einen Schokoriegel oder ein Käsesandwich gönnen, und so kam es, dass ich allmählich wieder mehr Pfunde auf die Waage brachte.

Von da an führte ich etwa zwanzig Jahre lang einen unablässigen Kampf gegen mein Gewicht und probierte eine Diät nach der anderen aus. Doch mit Willenskraft hatte ich keinen Erfolg: Mein Gewicht ging ständig hoch und runter, je nachdem, ob ich gerade

Diät hielt oder mich gehen ließ. Die Unzufriedenheit mit meinem Körper und die Verzweiflung darüber, dass ich das Problem nicht in den Griff bekam, setzten mir so zu, dass ich verschiedene Essstörungen entwickelte. All das änderte sich schlagartig, als ich ALLEN CARR'S EASYWAY® kennenlernte.

1989 machte ich die Erfahrung, wie unglaublich einfach es ist, in einem Allen-Carr-Zentrum ganz mühelos für immer mit dem Rauchen aufzuhören. Mir war sofort klar, dass Allen Carr eine Methode entdeckt hatte, mit der Millionen Menschen in aller Welt geholfen werden konnte, und schrieb ihm mit der Bitte, ihn bei seiner Mission unterstützen zu dürfen. Ich hatte das große Glück, dass er mir diese Möglichkeit gab, und wurde später sogar Geschäftsführer des Unternehmens, das die Methode auf der ganzen Welt bekannt macht. Bis heute haben mehr als 400 000 Menschen in mehr als fünfundvierzig Ländern unsere Zentren besucht, und die Bücher von Allen Carr wurden in mehr als vierzig Sprachen übersetzt, mehr als vierzehn Millionen Mal verkauft und von schätzungsweise dreißig bis vierzig Millionen Menschen gelesen. Dieser phänomenale Erfolg ist nicht durch Werbe- oder Marketingkampagnen zustande gekommen, sondern der persönlichen Empfehlung der vielen Millionen zu verdanken, denen die geniale Methode geholfen hat. Das Erfolgsrezept der Easyway-Methode von Allen Carr lässt sich ganz einfach erklären: SIE FUNKTIONIERT.

Ich nahm zwar nicht zu, nachdem ich mit ALLEN CARR'S EASYWAY® mit dem Rauchen aufgehört hatte, kämpfte jedoch nach wie vor meinen unablässigen Kampf gegen mein Gewicht – bis Allen erkannte, dass seine Methode auch bei Gewichtsproblemen half. Da Allen und ich damals eng zusammenarbeiteten, zeigte er mir den ersten Entwurf von *Endlich Wunschgewicht*. Damals ahnte ich noch nicht, dass ich mit diesem Text die Lösung zu meinem größten

Problem in den Händen hielt. Allens logische Schlussfolgerungen überzeugten mich sofort, und nach den letzten Seiten wusste ich, dass meine Gewichtssorgen Vergangenheit waren. Von da an brauchte ich keine Willenskraft mehr, um mir verbotene Lebensmittel zu versagen. Kein genaues Abwiegen der erlaubten Nahrungsmengen mehr, kein Selbstmitleid, weil ich nicht nach Lust und Laune essen durfte, und keine Schuldgefühle, falls ich zu viel gegessen hatte. Endlich war Schluss mit der ständigen Zwickmühle, die das ganze Thema Essen zu einem schlimmen Albtraum gemacht hatte. Mit Allens Anweisungen konnte ich mich aus der Sklaverei befreien und ohne Mühe mein Idealgewicht erreichen und halten. Das ging ganz ohne Quälerei oder Verzicht, stattdessen fand ich die Methode von Anfang an sehr angenehm. Mein größter Traum wurde wahr, denn ich musste der Figur zuliebe nicht mehr auf Nahrung verzichten, sondern konnte mich auf das Essen freuen und es genießen – und hatte dennoch mein Idealgewicht.

Was für ein tolles Gefühl, morgens voller Energie aufzuwachen und essen zu können, was man möchte! Und nichts ist schöner, als seinen schlanken Körper im Spiegel zu sehen und nicht mehr befürchten zu müssen, er könne wieder in die Breite gehen. Dieses Glück durfte ich erleben.

Endlich Wunschgewicht! – ohne Verzicht (mit [Audio-Übungen](#)) stellt ALLEN CARR'S EASYWAY® in neuer, aktualisierter und leicht verständlicher Weise vor. In Verbindung mit den [Audio-Übungen](#) können Sie Ihr Gewichtsproblem nun noch leichter und angenehmer angehen. Ich hoffe sehr, dass auch Ihr Leben so schön wird, wie das meine.

Robin Hayley

Geschäftsführer von Allen Carr's Easyway® (International) Ltd.

I. Der Schlüssel

IN DIESEM KAPITEL

- Dieses Buch ist der Schlüssel zur Lösung Ihres Gewichtsproblems
 - Junkfood
 - Die Verbindung zum Rauchen
 - Willenskraft
 - Die erste Anweisung
-

Sie können jederzeit so viel von Ihrer Lieblingsnahrung essen, wie Sie möchten, und dennoch genau das Gewicht haben, das Sie sich wünschen – ohne Diät, ohne spezielles Training, ohne Willenskraft und ohne das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen.

Sie können sich nicht vorstellen, dass das möglich ist? Ich verspreche Ihnen: Es stimmt tatsächlich. Wenn Sie dieses Buch ganz unvoreingenommen lesen, werden Sie ein wunderbares neues Leben kennenlernen, das Sie sich im Moment in Ihren kühnsten Träumen nicht vorstellen können: Sie werden jede Mahlzeit genießen, schlank, fit und gesund sein und eine Lebenskraft versprühen, die Sie nie für möglich gehalten hätten. Sie werden ein aktives, geselliges, langes und glückliches Leben führen – und es ist ganz leicht, dieses neue Leben zu erreichen.

Das klingt für Sie zu schön, um wahr zu sein? Diese Aussicht widerspricht allem, was Sie je zum Thema Gewichtsabnahme gehört haben? Aber hat Ihnen das, was Sie bisher gehört haben, etwa

weitergeholten? Wenn dem so wäre, dann würden Sie jetzt nicht dieses Buch in den Händen halten!

Essen gehört zu den größten Genüssen des Lebens. Wir freuen uns auf unsere Mahlzeiten, wir kaufen gerne Lebensmittel ein, wir feiern unsere Erfolge mit Festessen. Mit einem Restaurantbesuch oder einer selbst zubereiteten Köstlichkeit können wir Kunden gewinnen oder Freunde beeindrucken. Das Festmahl gehört zu den wenigen Sitten, die seit Beginn der Menschheit Bestand haben. Seit Menschengedenken stehen Nahrung und Essen für Wohlbefinden.

Doch fühlen Sie sich immer gut, wenn die Mahlzeit vorüber ist? Ich selbst hielt mich früher immer für einen Genießer. Ich war der ideale Gast – aß gern und war dabei nicht anspruchsvoll. Und dennoch war ich nach einer Mahlzeit meist nicht zufrieden oder froh, sondern fühlte mich körperlich und geistig schlecht.

Ich schmeckte gar nicht richtig, was ich gerade aß, sondern schaufelte die Nahrung einfach in mich hinein. Mein Bauch war aufgebläht und bis zum Platzen gefüllt. Ich litt häufig an Verdauungsstörungen und Sodbrennen. Viel schlimmer jedoch waren mein schlechtes Gewissen und meine Ratlosigkeit, wenn ich verstohlen ein oder zwei Hosenknöpfe öffnen musste und mir nicht erklären konnte, wieso ich mich wieder einmal in eine solche Lage gebracht hatte.

Nun sollte man meinen, nach einer solchen Erfahrung hätte ich dann eine ganze Weile lang nicht mehr so übermäßig viel gegessen. Doch bereits bei der nächsten Mahlzeit ging die ganze Prozedur wieder von vorne los.

Mir war vollkommen klar, dass ich zu viel aß, das verriet schon ein Blick in den Spiegel, auf meinen ständig wachsenden Bauch. Doch dass Essen und Zuviel-Essen zwei ganz unterschiedliche Dinge sind, kam mir nie in den Sinn. Zuviel-Essen war für mich lediglich eine

Steigerung des Essens, die darauf zurückzuführen war, dass ich so gerne aß. Auch Raucher sind davon überzeugt, dass ihnen das Aufhören nur deshalb schwerfällt, weil sie so gerne rauchen. Das stimmt jedoch nicht. Dieser Irrglaube stammt daher, dass Raucher sich elend und unglücklich fühlen, wenn sie nicht rauchen dürfen. Genauso glauben Menschen, die zu viel essen, dass sie einfach zu gerne essen. Es mag zwar sein, dass Sie unzufrieden und unglücklich sind, wenn Sie nicht so viel essen dürfen, wie Sie wollen – aber das bedeutet noch lange nicht, dass Sie sich gerne überfressen!

Sie wissen vermutlich, dass ich meine Bekanntheit einer Methode verdanke, mit der Rauchern das Aufhören sehr leichtfällt. Ich habe selbst dreiunddreißig Jahre lang geraucht. Unzählige Male versuchte ich, mit bloßer Willenskraft damit aufzuhören, doch ich tappte immer wieder in die Falle. Ich war mir sicher, dass ich das Leben ohne Zigaretten nicht bewältigen oder gar genießen könnte, doch gleichzeitig sehnte ich mich danach, von den Zigaretten loszukommen. Als ich schließlich endgültig aufhörte, brauchte ich dazu keine Willenskraft, verspürte keinen Verzicht und hatte nie wieder Verlangen nach einer Zigarette. Heute gelte ich als weltweit führender Experte in Sachen Rauchentwöhnung. Mein Buch *Endlich Nichtraucher* hat sich über zwölf Millionen Mal verkauft, mein Netzwerk von Zentren erstreckt sich über die ganze Welt.

Als ich mit dem Rauchen aufhörte, durchschaute ich, was es mit dem Phänomen »Sucht« auf sich hat. Allerdings war mir nicht klar, dass ich auch süchtig nach dem Industriezucker in Junkfood war und deshalb so übermäßig viel aß. Die Erkenntnis, dass Rauchen eine Sucht ist und man nicht zum Vergnügen raucht, bildet die Grundlage meiner Methode zur Rauchentwöhnung und ließ mich diesem Gefängnis entkommen. Später erkannte ich dann, dass diese Methode auch bei anderen Süchten und Problemen hilft – auch bei

übermäßigem Essen.

DIE VERBINDUNG HERSTELLEN

Ich muss zugeben, dass ich eine ganze Zeit brauchte, um dahinterzukommen. Mir war zwar klar, dass meine Methode auch bei Alkoholismus und allen Drogensüchten helfen konnte, doch die Idee, dass sich damit Essstörungen angehen ließen, kam mir erst nicht in den Sinn. Dafür gab es zwei Gründe. Zum einen stützt sich meine Methode auf die Tatsache, dass es ganz leicht ist, ganz und gar mit dem Rauchen aufzuhören, während es erhebliche Willenskraft erfordert, den Konsum einzuschränken oder zu kontrollieren. Auf Lebensmittel kann man jedoch keinesfalls ganz verzichten! Und zum anderen wusste ich, dass Essen ein echter Genuss sein kann und tatsächlich den Hunger stillt, während der Genuss beim Rauchen nur eine Illusion ist und Zigaretten den Hunger, den sie angeblich stillen, selbst hervorrufen.

Doch dass ich einen Ausweg aus der Rauchfalle gefunden hatte, machte mir deutlich, dass die Gehirnwäsche, der ich von Geburt an ausgesetzt gewesen war, nicht nur das Rauchen, sondern auch das Essen betraf.

FAKTEN

Im Jahr 2005 waren nach Schätzung der Weltgesundheitsorganisation 1,6 Milliarden Erwachsene übergewichtig, im Jahr 2014 lag diese Zahl bereits bei mehr als 1,9 Milliarden, Tendenz steigend. In Industrieländern leiden mehr als fünfzig Prozent der Erwachsenen an Übergewicht. In den USA liegt diese Quote sogar bei mehr als siebzig Prozent. Der Prozentsatz übergewichtiger Kinder in Industrieländern hat sich in den letzten vierzig Jahren von etwa zehn Prozent auf über zwanzig Prozent verdoppelt.

Diese dramatische Entwicklung deckt sich zeitlich mit dem Junkfood-Boom in den letzten fünfzig Jahren.

Die Tabakindustrie ist außerordentlich mächtig und verbreitet ihre Lügen und Illusionen auf unglaublich subtile Weise. Die Lebensmittelindustrie ist jedoch genauso mächtig wie die Tabakkonzerne. Wenn die Lebensmittelriesen einfach nur die Nahrungsmittel produzieren würden, die wir brauchen, um fit und gesund zu bleiben, hätten sie längst nicht ihre jetzigen Ausmaße – wir Kunden allerdings auch nicht! Die Lebensmittelkonzerne verleiten uns nämlich dazu, viel zu viel zu essen.

Wären in Supermärkten nur die natürlichen Lebensmittel erhältlich, die wir benötigen, um gesund, fit und glücklich zu sein, würden die fetten Profite deutlich schrumpfen. Die überwiegende Mehrheit der Lebensmittel in den Regalen ist absolut überflüssig. Als ich noch glaubte, meine Methode sei für die Gewichtskontrolle nicht geeignet, hatte ich einen entscheidenden Aspekt übersehen. Ich hatte das Rauchen mit dem Essen verglichen – also eine widerliche, übelriechende, ungesunde, asoziale Sucht, die dazu führt, dass wir

uns schlecht fühlen und uns keinerlei Vorteil bringt, mit einem angenehmen, geselligen Vorgang, der unseren Hunger stillt, uns Energie liefert und lebensnotwendig ist.

DAS AHA-ERLEBNIS

Ich durfte das Rauchen also nicht mit dem Essen an sich, sondern nur mit Zuviel-Essen vergleichen. Endlich ging mir ein Licht auf – ich hatte das ultimative Aha-Erlebnis, wie damals, als ich meine Mission zur Befreiung der Welt vom Nikotin startete. Bevor der Groschen fiel, hatte ich Zuviel-Essen lediglich als eine Variante des Essens betrachtet: zu viel von einer an sich guten Sache. Nun jedoch war mir klar geworden, dass es sich um zwei ganz unterschiedliche Dinge handelte.

Die Folgen des übermäßigen Essens haben mit den Folgen des Rauchens vieles gemeinsam. In körperlicher Hinsicht sind das Müdigkeit und Lethargie, Verdauungsprobleme und Sodbrennen, mangelnde Fitness, Fettleibigkeit, Herzerkrankungen und unzählige andere lebensbedrohliche Krankheiten. Die psychischen Folgen sind eine Illusion von Genuss, ein schlechtes Gewissen, Hilflosigkeit, mangelnde Selbstachtung und Libidoverlust, Abhängigkeit und gedrückte Stimmung.

Ich fragte mich also: Wenn das Rauchen durch eine Sucht nach Nikotin ausgelöst wird, sind am übermäßigen Essen dann Junkfood und eine Sucht nach Industriezucker schuld? Und je länger ich darüber nachdachte, desto klarer wurde mir, dass ich die Ursache erkannt hatte.

DER JO-JO-EFFEKT

Diäten schreiben vor, dass Sie weniger Nahrung zu sich nehmen, um Gewicht zu verlieren. Wer sich weismachen lässt, ein Gewichtsproblem könne man mit Diäten in den Griff bekommen, landet in der Regel in einem Teufelskreis namens »Jo-jo-Effekt«: Ein endloser Kreislauf, in dem Sie Ihre Nahrungsaufnahme einschränken, damit Sie Gewicht verlieren, dann erneut zunehmen, wenn Sie wieder mehr essen, und anschließend die Nahrung abermals reduzieren, um die Pfunde wieder loszuwerden. Diese ständigen Gewichtsschwankungen sind nicht nur für den Körper sehr ungesund, sondern haben noch eine schlimmere Konsequenz: Ihr Leben dreht sich nur noch darum, wann Sie was und in welcher Menge essen dürfen. Diäten sind ein Albtraum und keine Lösung bei Gewichtsproblemen.

Mit meiner Methode müssen Sie Ihr Leben nicht ändern. Sie können mit Freunden und Ihrer Familie essen gehen und andere gesellige Runden genießen, ohne verzichten zu müssen.

Ich habe bereits erwähnt, dass es viel schwieriger ist, weniger zu rauchen als ganz aufzuhören, weil das Reduzieren Willenskraft erfordert. Und zwar nicht nur ein paar Tage oder Wochen lang ein bisschen Willenskraft, sondern für den Rest Ihres Lebens eine enorme Menge Willenskraft.

Hört man dagegen ganz auf und hat nicht das Gefühl, ein Opfer bringen zu müssen, ist keinerlei Willenskraft erforderlich. Das Aufhören ist dann ganz leicht. Und genau das gilt auch für übermäßiges Essen. Sie müssen nur die Gehirnwäsche umkehren, die Ihnen weismacht, Zuviel-Essen sei ein Genuss. Wenn Sie versuchen, Ihre Nahrungsaufnahme einzuschränken, fördern Sie die Illusion, dass Sie auf etwas verzichten, und werden unglücklich und reizbar. Junkfood erscheint Ihnen immer verlockender, und mit der Zeit sind Sie überzeugt davon, dass Sie sich nur besser fühlen werden, wenn Sie

sich damit vollstopfen. Irgendwann werden Sie dann schwach. Sie wollen sich belohnen, geben der Versuchung nach und machen so die ganze Anstrengung wieder zunichte. Für alle Diäten gilt das Gleiche: **Diäten funktionieren nicht.**

Meine Methode zur Gewichtsabnahme ist keine Diät. Wenn ich in diesem Buch von »Diäten« spreche, meine ich damit ein strenges System zur Gewichtsabnahme mittels Willenskraft.

Das Problem ist nicht das Essen an sich, sondern das Zuviel-Essen. Daher könnte man meinen, dass das Problem nur in der zugeführten Nahrungsmenge besteht und man einfach weniger essen sollte. Doch das ist falsch: Nicht auf die Menge, sondern auf die Art der Nahrung kommt es an. Vielleicht fürchten Sie, dass Sie künftig auf Ihr Lieblingsessen verzichten müssen. Diese Sorge ist unbegründet. Wenn Sie die simplen Anweisungen in diesem Buch befolgen, können Sie so viel von Ihrer Lieblingsnahrung essen, wie Sie möchten, ohne an Übergewicht zu leiden. Zudem müssen Sie keine Kalorien zählen, Ihre Nahrung nicht abwiegen und sie nicht durch Willenskraft reduzieren.

Sie fragen sich, wieso ich Ihnen nicht einfach meine Anweisungen gebe? Ich wünschte, es wäre so einfach. Ich möchte Ihnen so schnell wie möglich helfen, aber damit Sie meinen Anweisungen bereitwillig Folge leisten, müssen Sie die Methode zunächst richtig verstehen. Keine Sorge, das dauert nicht lange und macht sogar Spaß.

Im Laufe dieses Buches werde ich Ihnen die einfachen Anweisungen liefern, die Sie frei machen. Sie müssen diese Anweisungen unbedingt befolgen und verstehen. Und hier kommt die erste Anweisung:

BEFOLGEN SIE SÄMTLICHE ANWEISUNGEN!

Wenn Sie etwas nicht verstehen, blättern Sie noch einmal zurück und lesen Sie nach, bis Ihnen der Zusammenhang klar geworden ist. Ich möchte, dass Sie Ihr Leben so sehr wie möglich genießen. Sie sollen auf nichts verzichten und sich nicht quälen. Essen Sie also weiter wie üblich, während Sie dieses Buch lesen – danach haben Sie die schöne Gewissheit, dass Ihr Gewichtsproblem gelöst ist.

ZUSAMMENFASSUNG

- Meine Methode ist einfach.
 - Essen ist ein Genuss.
 - Übermäßiges Essen ist eine Qual.
 - Diäten können das Problem nicht lösen, sondern machen es nur noch schlimmer.
 - Befolgen Sie alle Anweisungen, dann finden Sie den Schlüssel.
-

Top-Tipp Nr. 1

Hören Sie auf Ihren Instinkt

Essen gehört zu den schönsten Genüssen im Leben. Wenn Sie natürliche, leicht verdauliche Nahrung zu sich nehmen, arbeitet Ihr Körper effizient, und Sie haben das richtige Gewicht.

Sie fühlen sich weder aufgebläht, noch leiden Sie an Verdauungsstörungen. Echte Nahrungsmittel isst man in ihrem natürlichen Zustand. Junkfood dagegen ist industriell verarbeitet und oft mit Chemikalien und unnatürlichen Zusatzstoffen und Konservierungsmitteln angereichert.

Wenn Sie meine Methode befolgen, erkennen Sie den Unterschied zwischen Nahrungsmitteln und Junkfood. Sie werden das Essen genießen wie noch nie, dabei schlank werden und schlank bleiben.

2. Das Eichhörnchen

IN DIESEM KAPITEL

- Vom Eichhörnchen lernen
 - Wild lebende Tiere haben kein Übergewicht
 - Die zweite Anweisung
-

VON DER NATUR LERNEN

Es ist schon komisch, dass bahnbrechende Erkenntnisse ihren Ursprung oft in ganz alltäglichen Situationen haben. Bei Isaac Newton kam es zum Geistesblitz, als er einen Apfel vom Baum fallen sah. Mich brachte ein Eichhörnchen auf die Spur, die mich das Geheimnis der Gewichtskontrolle lüften ließ.

Dass ein Eichhörnchen in unserem Garten saß, war nichts Ungewöhnliches, denn schließlich verteilte meine Frau Joyce stets großzügig Erdnüsse auf der Terrasse. Fast jeden Tag konnten wir uns daran erfreuen, wie so ein Tierchen tolle Kunststücke vollführte, und seine Gelenkigkeit verblüffte uns immer wieder aufs Neue. Auch unsere Katze war immer ganz fasziniert, allerdings aus anderen Gründen.

Mir fällt es schwer, meine Katze uneingeschränkt zu lieben, wenn sie Jagd auf kleine, hilflose Geschöpfe macht. Mit den kreischenden Staren habe ich Mitleid, noch mehr mit den Rotkehlchen oder Blaumeisen. Einmal beobachtete ich, wie sie sich an ein