

MAIK METZE



DIE BURGER- DIÄT

TAGEBUCH EINER
UNGEWÖHNLICHEN IDEE

SO HABE ICH
ES GESCHAFFT

35
KILO
IN 6 MONATEN

MIT POMMES,
BURGER & CO.



zsr
VERLAG 



MAIK METZE

DIE BURGER-DIÄT

TAGEBUCH EINER
UNGEWÖHNLICHEN IDEE



SO HABE ICH
ES GESCHAFFT

**35
KILO**
IN 6 MONATEN

MIT POMMES,
BURGER & CO.

ZSR
VERLAG

MAIK METZE

DIE
BURGER-
DIÄT
TAGEBUCH EINER
UNGEWÖHNLICHEN IDEE

35
KILO
IN 6 MONATEN

IMPRESSUM

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar

Maik Metze

Die Burger-Diät

1. Auflage November 2007

©2007 zsr Verlag Ltd., D-26203 Wardenburg

ISBN-13: 978-3-940-75801-9

Gestaltung, Titel und Satz:

Antje Thomas, TRENDTINO Werbeagentur GmbH

Druck und Verarbeitung: Rautenberg Druck GmbH, Leer

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne ausdrückliche, schriftliche Genehmigung des Verlages oder des Urhebers unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen Mikroverfilmungen und die Einspeicherung, Verarbeitung und Übermittlung in elektronischen Systemen.

Für alle in diesem Werk verwendeten Warennamen sowie Firmen- und Markenbezeichnungen können Schutzrechte bestehen, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind. Deren Verwendung in diesem Werk berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese frei verfügbar sind.

Sämtliche Grafiken und Abbildungen in diesem Buch wurden mit Genehmigung der Urheber verwendet.

INHALT

VORWORT

1. DAS ZIEL

- 1.1 Grundgedanke Idealgewicht
- 1.2 Eigenverantwortung
- 1.3 Genuss und Kontrolle
- 1.4 Vergangene Versuche

2. DAS WERKZEUG

- 2.1 Sport
- 2.2 Menübeispiele
- 2.3 Mein Tagebuch
- 2.4 Kontrollhilfen

3. DER WEG - TEIL 1

- 3.1 Der Tag davor
- 3.2 Tag 1
- 3.3 Die erste Woche
- 3.4 Kopfschmerzen, Muskelkater, Zweifel & Co
- 3.5 Woche 2-3
- 3.6 Tag 20
- 3.7 Erste Veränderungen
- 3.8 Woche 4-5
- 3.9 Tag 33
- 3.10 Gruppenzwang
- 3.11 Woche 6-8
- 3.12 Tag 42

4. DIE HÜRDEN

- 4.1 Gesellschaftliche Anlässe
- 4.2 Neider und Skeptiker
- 4.3 Die Gewohnheit

5. WELCHE DIÄT IST DIE BESTE?

- 5.1 Ich hatte sie alle!
- 5.2 Weight Watchers (WW)
- 5.3 Brigitte-Diät
- 5.4 Atkins-Diät
- 5.5 Die Kohlsuppe des Grauens
- 5.6 Low-Fat-30
- 5.7 Forever-young-Diät
- 5.8 Rezeptvergleiche
- 5.9 Die Besseresser

6. DER WEG - TEIL 2

- 6.1 Woche 9-12
- 6.2 Mein 30. Geburtstag
- 6.3 Tag 65
- 6.4 Woche 13-15
- 6.5 Auszeit durch Mandel- OP
- 6.6 Tag 90
- 6.7 Woche 16-19
- 6.8 Tag 125
- 6.9 Salat

7. MOTIVATION

- 7.1 Motivationshilfen
- 7.2 Das Leiden der Dicken
- 7.3 Die Selbstlüge
- 7.4 Psychologie bei Diäten
- 7.5 Der Weg ist das Ziel

8. SCHLUSSPHASE, ENDSPURT, GESCHAFFT

- 8.1 Woche 20-23
- 8.2 Aus Spott wird Anerkennung
- 8.3 Woche 24-26
- 8.4 Ein völlig neues Lebensgefühl

SCHLUSSWORT

ANHANG

FAQ

Statistiken, Blutbilder, Tests
Meine Vorlagen

VORWORT

Dieses Buch ist die Dokumentation eines Selbstversuches. Als ich mir vorgenommen habe, endlich erfolgreich mein Übergewicht loszuwerden, hatte ich schon zehn Jahre lang erfolglose Diätversuche hinter mir. Ich war mit meinem Latein am Ende: Jede Woche kommt eine neue Diät auf den Markt und jede verspricht eine andere Weisheit. Aber was darf ich denn nun glauben? Fett ist böse? Kohlehydrate sind böse? Kommt es auf den Zeitpunkt an, wann ich esse? Schlank durch Sport, Molkekur, Kohlsuppe, Punkte, im Schlaf, durch Tabletten oder wie? Darf man überhaupt alles glauben, was uns die Wissenschaft bzw. die Ernährungsindustrie vorbetet? Sind es nicht teilweise sogar wirtschaftliche Interessen, die über ein „richtig“ oder „falsch“ bzw. „gesund“ oder „ungesund“ entscheiden? Irgendwann glaubt man an gar nichts mehr, vor allem, wenn jeder um einen herum es immer gerade besser weiß.

Ich hatte mit jedem Diätbuch mehr und mehr das Gefühl, dass immer das richtig zu sein scheint, was gerade angesagt ist. Aber so wirklich geholfen hat mir keine der berühmten Diäten. Ich war auch nach der sechsten Diät immer noch zu dick und fühlte mich noch dazu als Versager.

Also habe ich mich hingesezt und mir die Frage gestellt, warum ich überhaupt zu dick bin und wieso ich immer wieder scheitere. Keine Diät, kein Buch, kein Arzt konnte mir das je beantworten.

Ich hatte nicht das Gefühl, dass es an den Molekülen in meinem Essen, dem Zeitpunkt des Essens und noch nicht einmal an der Menge lag.

Je mehr ich darüber nachdachte, desto mehr wurde mir klar, dass meine Hürde eine psychische Hürde war. Essen ist für mich eine Art von psychischer Befriedigung. Eine Art Belohnungssystem, ein Blitzableiter für Stress auf der Arbeit oder z. B. in der Beziehung. Wenn ich mir etwas gönnen möchte, esse ich etwas Leckeres. Wenn ich mich mit meiner Freundin streite, fahre ich erst einmal zu McDonald's oder hole mir eine Döner-Pita. Und immer wenn ich mit einem weiteren Diätversuch gescheitert bin oder im Schwimmbad

mal wieder die vielen Blicke über mich ergehen ließ, habe ich mir danach heimlich eine Tüte Chips vor dem Fernseher gegönnt. Weil es mir damit besser ging.

Das war mein Problem und ist es vielleicht auch immer noch. Aber als mir dieses Licht aufgegangen ist, wusste ich, dass ich einen ganz anderen Diätversuch starten musste, um endlich die leidige Speckschwarte loszuwerden ...

Dies war die Geburtsstunde der „Burger-Diät“.

Mein Lieblingsgericht ist nun mal das Essen bei McDonald's. Wenn es Pizza wäre, würde dieses Buch die „Pizza-Diät“ heißen, und ich hätte das gemacht. Oder wenn ich auf Burger King oder sonst irgendetwas abfahren würde, wäre das mein Ansatz gewesen. Ich habe nichts von McDonald's bekommen für meinen Versuch und jeden Burger selbst bezahlt. Es geht in diesem Buch nur um eine einzige Sache: Ich wollte abnehmen und meine eigene Psyche austricksen, indem ich jeden Tag genau das essen kann, was ich am liebsten mag. Bei mir ist das das Essen von McDonald's, bei anderen mag das sicher etwas anderes sein.

Das Ergebnis kann ich aber schon vorwegnehmen: Es hat funktioniert! Ich habe zum jetzigen Zeitpunkt bereits mein Zielgewicht und halte es erfolgreich. Und ich bin so fit und gesund wie seit über zwölf Jahren nicht mehr, das bestätigt mir auch mein Arzt (zu seiner eigenen Verwunderung). Ich habe diesen Selbstversuch sehr gewissenhaft und unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt. Ob dieser Ansatz auch etwas für andere Menschen ist, weiß ich nicht bzw. möchte ich nicht beurteilen. Aber in jedem Fall sollte dieses Buch denjenigen Mut machen, die ähnlich verzweifelt sind, wie ich es vor sechs Monaten war:

Wo ein Wille ist, ist (manchmal) auch ein (ungewöhnlicher) Weg.

Maik Metze, 5. September 2007

Wichtiger Hinweis:

Bei diesem Buch handelt es sich um einen Selbstversuch. Die in diesem Buch beschriebene Diätform ist nicht dazu geeignet, Krankheiten zu erkennen, zu verhüten, zu lindern oder zu beseitigen. Insbesondere bewirkt es auch keine Heilung von

krankhaftem Übergewicht. Es beschreibt lediglich meinen Weg aus der Fettleibigkeit. Dieser wurde von mir gewissenhaft und unter medizinischer Beobachtung durchgeführt. Die in diesem Buch veröffentlichten Informationen wurden mit größter Sorgfalt geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso wird eine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

DAS ZIEL



**„180 TAGE
FAST FOOD
UND 100%
GUTE LAUNE!“**



1.1 Grundgedanke Idealgewicht

Ich kann gar nicht mehr genau sagen, wann ich angefangen habe, mich als dicken Menschen zu sehen. Wann hat der Kampf mit dem Übergewicht begonnen, wann wurde in mir eine Sehnsucht nach dem sogenannten „Idealgewicht“ entfacht? Es fängt, glaube ich, bei jedem gleich an: Man schaut unter der Dusche auf sein „Bäuchlein“ und sagt sich: „Ich glaub, ich muss mal joggen gehen.“ Und dann beginnt der Kreislauf des Versagens: Diät, Sport, guter Vorsatz, Monatsbeitrag im Fitnessstudio, Abbruch, Jojo-Effekt, nächste Diät, noch besserer Vorsatz, gesellschaftlicher Anlass, wieder Abbruch, Ausstieg aus dem Fitnessstudio, Laufgruppe, nächste Diät usw. Und obwohl man abnehmen möchte, nimmt man irgendwie immer mehr zu. Dieses blöde „Idealgewicht“ hat mein Leben in den letzten Jahren mehr und mehr beeinflusst. Erreicht habe ich es aber irgendwie nie.

Als ich mich im Dezember 2006 entschieden habe, die etwas ungewöhnliche Idee der „Burger-Diät“ auch wirklich in die Tat umzusetzen, hatte das mehrere Gründe. Der Hauptgrund war sicherlich der Wunsch danach, einfach nicht mehr dick zu sein! Daneben gab es aber ganz viele kleine Gründe, wie z. B. körperbetonende Klamotten tragen zu können, bei einer Grillparty mit Freunden genauso gierig wie die anderen die Steakvariationen des Fleischers rauf und runter zu testen, bei dem anderen Geschlecht besser anzukommen, kleinere Männerbrüste (oder sollte ich hier besser „straffere“ schreiben?), Selbstwertgefühl usw. usw. Diese Liste könnte ich beliebig fortsetzen.

Die vielen gescheiterten Diätversuche der letzten Jahre haben bei mir zu einer Diätverdrossenheit geführt. Ich empfinde die meisten Diätbücher mittlerweile nur noch als theoretische Gebilde, die 1.) total schwer umsetzbar sind und 2.) in aller Regel von schlanken Personen in neunmalkluger Weise geschrieben wurden, die keine Ahnung haben was es bedeutet, dick zu sein! Diese Bücher haben mir nie wirklich geholfen, denn sie haben immer den Hunger als den Feind der Dicken betrachtet. Das reine Hungergefühl ist für mich jedoch nie das Problem gewesen. Als ich mir Gedanken