

LEANNE VOGEL

DIE
 **KETO**
DIÄT

MIT LOW CARB HIGH FAT
GEWICHT VERLIEREN,
ENERGIE GEWINNEN
UND DAUERHAFT DAS
WOHLBEFINDEN STEIGERN

125

LECKERE REZEPTE

UND

5 MAHLZEITENPLÄNE

FÜR JEWEILS 4 WOCHEN

© des Titels »Die Keto Diät« (978-3-7423-0541-1)

2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de

riva

© des Titels »Die Keto Diät« (978-3-7423-0541-1)
2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de

Für Kevin

Danke, dass du auf Leitern geklettert bist, um das beste Bild zu schießen, dass du mir Halt gibst, mich dabei unterstützt, ehrlich zu mir selbst zu sein, immer an mich glaubst, mich anspornt weiterzuarbeiten, anstatt im Büro herumzutänzen, und dafür, dass du an meiner Seite warst, wenn wir dem Ganzen mal entfliehen mussten ...

In ewiger Liebe.



© des Titels »Die Keto Diät« (978-3-7423-0541-1)
2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de

EINFÜHRUNG

Kümmere dich in einer ganz neuen Art und Weise um deine Gesundheit und lass dich darauf ein, das alles, was du über Ernährung und Gesundheit zu wissen glaubtest, auf den Kopf gestellt wird.

Ernährungsbedingte Ketose, also der Zustand, in dem der Körper die Energie aus der Verbrennung von Fett statt von Zucker bezieht, ist ein guter Ansatz zur radikalen Verbesserung deiner Gesundheit und basiert auf fettreicher, kohlenhydratarmer Ernährung bei durchschnittlicher Eiweißaufnahme. Erstaunt? Haben wir nicht gelernt, dass eine fettarme, kohlenhydratreiche Ernährung mit viel »gesundem Getreide« am besten ist? Zahllose medizinische Studien belegen jedoch, dass fettreichere, kohlenhydratärmere Ernährung gesundheitsfördernd ist und Probleme wie Übergewicht, Konzentrationsstörungen, Antriebslosigkeit, Schwankungen im Blutzuckerspiegel und Hormonhaushalt verbessern kann.

Dieses Buch ist ein umfassender Ratgeber zum Thema fettreiche Ernährung. Doch im Gegensatz zu anderen Büchern über ketogene Ernährung stehen hier weder die Kalorien oder die Manipulation der Makronährstoffe noch strikte Vorschriften im Mittelpunkt. Stattdessen lasse ich dir die Freiheit, das zu tun, was du für richtig hältst – für deinen Körper und deine Gesundheit.

Mit den Strategien und Rezepten in diesem Buch kannst du durch eine sinnvolle Ernährung mit köstlichen, vollwertigen Mahlzeiten anstelle von engen Vorschriften und Einschränkungen dein Wunschgewicht und eine gute Gesundheit erreichen – ganz ohne Selbsthass und Schuldgefühle. Auf diesem Weg habe ich es geschafft, ein normales Gewicht zu erlangen und zu halten, meinen Hormonhaushalt (der mir acht Jahre ohne Periode beschert hat!) zu stabilisieren, ADHS-Symptome erfolgreich zu bekämpfen und meine negative Einstellung durch Optimismus und Freude zu ersetzen.

Ich möchte dir daher zeigen, dass du mit den gleichen Strategien erfolgreich sein kannst, egal, ob du gerade mit Gewichtsproblemen, deinen Hormonen, deinen Abwehrkräften oder anderen chronischen Gesundheitsproblemen kämpfst – oder dich einfach nicht gut fühlst. Die Umstellung deiner Ernährung – und der Grundsätze im Bereich Essen – kann dir dabei helfen, die tolle Person, die du bist, anzunehmen, zu schätzen und für sie zu sorgen.

Hier dreht sich alles um das Essen von Fett! Ich bin überzeugt, dass es Zeit ist, sich endlich von der Verteufelung von Fett zu verabschieden und es als das anzuerkennen, was es wirklich ist: ein Mittel, um unsere Taillen, Krankheitsraten, Geschmacksknospen, Beziehung zu Nahrungsmitteln etc. zu verändern. Von Natur aus haben wir den inneren Antrieb, nahrhafte und fettreiche Nahrung zu suchen, aber irgendwann sind wir von diesem Weg abgekommen. Die Keto-Diät hilft dir wieder zurück in diese Spur – und erlaubt es dir, dem natürlichen Verlangen deines Körpers nach sehr nahrhaften, guten Fetten zu entsprechen.

Vielleicht bist du ja dank Büchern wie *Ketogene Ernährung* von Jimmy Moore, *Warum wir dick werden: Und was wir dagegen tun können* von Gary Taubes, *Iss Fett, werde schlank* von Mark Hyman oder *Weizenwampe* von Dr. William Davis schon auf den High-Fat-Zug aufgesprungen, hast aber noch keine Vorstellung davon, wie du vorgehen sollst.

Und ich finde, dass nichts so frustrierend ist, wie zu wissen, dass man etwas tun müsste, um etwas zu verändern, nur keine Ahnung hat, wie. In diesem Buch erhältst du die richtigen Anleitungen, damit du ganz einfach mehr Fett zu dir nimmst.

Und keine Angst davor, dass du durch eine solche Ernährungsumstellung auf lieb gewonnene Nahrungsmittel verzichten musst. Ich werde dir zeigen, dass die fettreiche Ernährung dir viel Neues und Gutes bringen kann. Die Rezeptvorschläge und Hinweise in diesem Buch helfen dir dabei, deine Gesundheit zu verbessern, ohne dafür radikal alle bisherigen Essgewohnheiten, Lieblingsessen oder gar Vorlieben für kohlenhydratreiche Dinge wie Kuchen oder Chips über Bord werfen zu müssen.

(Keine Sorge: Wenn du gerade auf Kuchen, Chips und andere kohlenhydratreiche Dinge stehst, habe ich die Lösung – siehe dazu S. 38.)

Ich hoffe, dass dieses Buch der erste Schritt ist auf dem Weg in ein besseres Leben voller Selbstvertrauen und Liebe und im Einklang mit deinem Körper.

Ich weiß, ein großes Vorhaben. Aber ich habe ein richtig gutes Gefühl dabei.



© des Titels »Die Keto Diät« (978-3-7423-0541-1)
2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de

HALLO, ICH BIN LEANNE

Ich bin ganzheitliche Ernährungsberaterin, Wellnessaktivistin und Gründerin von *Healthful Pursuit*, einer Plattform, die in den letzten drei Jahren über fünf Millionen Menschen bei der Umstellung auf eine fettreiche, kohlenhydratarme ketogene Ernährung unterstützt hat.

Nach meinem Abschluss mit Auszeichnung in 2007 an der Canadian School of Natural Nutrition habe ich meine eigene Ernährungspraxis und *Healthful Pursuit* gegründet. Heute betreibe ich neben dem erfolgreichen YouTube-Kanal *Healthful Pursuit* auch den Podcast healthfulpursuit.com/podcast. Mein letztes Buch *Fat Fueled* beinhaltet ein 30-Tage-Programm, das zum Ziel hat, den Körper mithilfe von Nahrungsfetten zu heilen, zu versorgen und wieder ins Gleichgewicht zu bringen (siehe dazu healthfulpursuit.com/fatfueled).

Eigentlich fing meine persönliche Keto-Geschichte erst 2014 an, als ich meine Ernährung auf eine fettreiche und kohlenhydratarme Kost umstellte. Das veränderte mein Leben. Anders als mit strengen Diäten und Einschränkungen gelang es mir so,

- **beinahe zehn hartnäckige, hormonbedingte Kilos loszuwerden,**
- **mich nach 15 Jahren von ADHS zu erlösen,**
- **meine Menstruation wiederzubeleben, nachdem mir bereits verfrühte Wechseljahre attestiert worden waren (mit 24!),**
- **meine Stimmung in den Griff zu bekommen – heute leide ich nicht mehr unter den leichten Depressionen, die mich mein Leben lang geplagt haben,**
- **meinen Brain Fog (Benebeltheit) loszuwerden,**
- **meinen Energiehaushalt anzukurbeln,**
- **wieder schöne Haut, Haare und Nägel zu erhalten,**
- **Essensgelüste und Heißhunger abzustellen,**
- **meine Fixierung auf Nahrung in den Griff zu bekommen und**
- **mein Selbstbewusstsein enorm zu steigern.**

Wenn du jetzt glaubst, dass du ähnliche Erfahrungen sicher nicht erreichen wirst, und du dieses Buch deshalb wieder in das Regal zurückstellen möchtest, dann lass mich dir erst noch etwas über mich erzählen.

Keine Angst: Ich will dich nicht langweilen mit Geschichten über meine Kindheit, meine Eltern, meine ersten Schritte und wie furchtbar meine kleine Schwester war (die eigentlich ganz toll ist). Also, kommen wir gleich zur Sache.

Wie ich mit der Keto-Diät überflüssige Kilos verloren habe und noch mehr tolle Dinge

Meine Probleme im Zusammenhang mit Ernährung und Fitness begannen, als ich meine Freude am Essen verlor und Nahrung als Mittel einsetzte, um mein Umfeld zu beeinflussen. Essstörungen plagten mich vom 13. bis zum 28. Lebensjahr: Zunächst litt ich an Bulimie (Ess-Brech-Sucht) und stopfte mich mit schlechten Dingen voll, die ich dann wieder von mir gab. Danach folgten Jahre mit Magersucht und schwerem Tablettenmissbrauch. Nach einer weiteren Bulimie-Phase und strengen Diät entwickelte ich schließlich eine Orthorexie (krankhafte Fixierung auf gesundes Essen), die mit Panikattacken einherging, wenn ich mir nicht mein eigenes Essen zubereiten konnte.

Das gravierendste all meiner körperlichen Probleme, die mit meiner Essstörung einhergingen, war das Ausbleiben der Menstruation (fachsprachlich: Amenorrhoe): Zwischen meinem 13. und 21. Lebensjahr nahm ich die Pille und als ich sie wieder absetzte, blieb meine Periode einfach aus und kehrte erst acht Jahre später wieder zurück.

In dieser Zeit machte ich mir wenig Gedanken darüber, dass ich keine Periode mehr hatte. Warum auch, ohne war das Leben doch so viel einfacher. Ich stahlte meinen Körper mit Marathons, Radfahren, Schwimmen und Spezialdiäten, da ich glaubte, so den Körper zu bekommen, den ich mir so sehr wünschte. Ich tat all diese Dinge zwar aus gesundheitlichen Gründen, aber wirklich gesund war nichts davon.

Es war eine turbulente, unsichere Zeit, die ich mit Fortbildungen, Rucksackreisen und gespielter Heiterkeit kaschierte – Liebe zum eigenen Körper und Achtsamkeit waren mir fremd. Ich trainierte exzessiv, befolgte Regeln für eine »gute« Ernährung – ohne Nahrungsfette – und wollte in allem die Beste sein. Auch als die Essstörungen langsam nachließen, kehrten weder die Liebe noch der Respekt gegenüber meinem Körper zurück. Stattdessen steckte ich die Energie, die ich für meine strikte Diät und Fresssucht aufgewendet hatte, nun in exzessives Training und Nährstoffkontrolle.

Fünf Jahre nachdem ich die Pille abgesetzt hatte, in einer Zeit, in der ich pausenlos trainierte und mir allerlei Verletzungen zuzog, fing ich mit einer Hormonersatztherapie (HET) an. Acht Monate später war die hormonelle Lage unverändert, nicht aber mein Körper-

gewicht: Ich hatte 32 Prozent mehr Körperfett und wog über zehn Kilo mehr – ausschließlich Zellulitis.

Ich tat, was in einer solchen Situation »richtig« ist – vegan ernähren, später sogar Paleo, ein- bis zweimal täglich trainieren, nicht nach 17 Uhr essen, sechs kleine Mahlzeiten am Tag –, aber mein Gewicht stieg trotzdem an. Als meine Hüften nicht mehr in die Shorts passten, die ich im letzten Sommer gekauft hatte, war mir klar, dass ich etwas tun musste.

Wie jeder, der abnehmen will, beschloss ich, weniger Kalorien zu mir zu nehmen und noch mehr zu trainieren. Die Folge: Ich war pausenlos hungrig und schlecht gelaunt. Jeden zweiten oder dritten Tag stopfte ich mich dann unkontrolliert voll und hatte das Gefühl, immer wieder von vorne anzufangen. Völlig frustriert wandte ich mich an einen Naturheiler, der mir die Umstellung auf Low-Carb-Ernährung empfahl. Meine Reaktion: Niemals! Denn ich setzte Low-Carb-Ernährung gleich mit all den Dressings, Süßstoffen, Getränken, Nahrungsmittelpfehlungen und -ergänzungsmitteln, die ich aus der Werbung kannte. Dies in Kombination mit den Aussagen meiner Dozenten, dass kohlenhydratarme Kost ungesund, unnatürlich und völlig aberwitzig sei, führte dazu, dass ich den Naturheiler nicht mehr aufsuchte.

Schließlich war ich so verzweifelt, dass ich beschloss, auf kohlenhydratarme Kost umzusteigen – jedoch so, wie ich es für richtig hielt. An jenem Tag erwähnte eine Freundin in ihrem Instagram-Post den Begriff Keto. Weil mich das Wort interessierte, las ich nach, was es bedeutete, und zack, da stand sie, meine Lösung – mitten auf dem Bildschirm.

Trotz anfänglicher Bedenken, weil häufig Milchprodukte als Hauptfettlieferanten dienten und verarbeitete Lebensmittel verwendet wurden, um die Kohlenhydratmenge zu reduzieren, waren mein Interesse und meine Verzweiflung groß genug, um der Keto-Diät eine Chance zu geben. Doch für mich stand fest: Ich mache es, wie ich will – ohne Getreide, ohne Milchprodukte, aber vollwertig. Danach verbrachte ich mehrere Wochen damit, mich genauer über ketogene Ernährung zu informieren.

Zum ersten Mal in meinem Leben erlaubte ich es mir, Fette zu essen – Welch eine Befreiung! Ich schmierte Kokosöl auf Lachsmuffins, kochte Gemüse mit Rinderfett und aß Frühstücksschinken – sogar die sehr fetten, marmorierten Teile, die ich sonst immer gemieden hatte. Es war ein Sommer mit vielen »ersten Malen« – erste Rippchen, erste Nusscreme ... Und es fühlte sich gut an. Je mehr Fett ich aß, umso ausgeglichener wurde ich, umso weniger schwankten meine Stimmungen, umso selbstbewusster traf ich meine Entscheidungen und umso selbstsicherer wurde ich. Außerdem hatte ich nicht mehr ständig Hunger. Ich

aß, bis ich satt war – und nahm ab. Obwohl ich täglich 200 Gramm Fett verzehrte, verlor ich in knapp zwei Monaten etwa zehn Kilogramm Körpergewicht und mein Körperfettanteil sank von 32 auf 20 Prozent.

Und genau hier wendete sich das Blatt wieder zum Schlechten. Denn: Mir machen Einschränkungen nichts aus. Da ich etwas entdeckt hatte, was mir beim Abnehmen half, und das Gefühl bekam, auf dem Weg zu einem besseren Ich zu sein, wollte ich mehr. Warum sich mit fünf statt zehn Kilogramm abgeben? Warum mit 20 statt 30? Ich ging das Ganze sehr ambitioniert an und betrachtete jedes verlorene Kilo als Meilenstein zum glücklicheren, gesunden Ich.

Dieser obsessive fettreiche, kohlenhydrat- und kalorienarme Leidensweg dauerte sechs Monate – bis ich nicht mehr schlafen konnte, mein Haar ausfiel und ich insgeheim anfang, mich mit Kohlenhydraten vollzstopfen. Je strenger meine Diät, umso mehr Kohlenhydrate verschlang ich. Ich sah zwar super aus und konnte klar und konzentriert denken, aber im Grunde wusste ich, dass ich dabei war, mich zu verlieren.

Dass ich zu dem Zeitpunkt die Fähigkeit besaß, zu erkennen, dass ich ein Problem hatte, und anzufangen, etwas zu verändern, lag an der fettreichen Kost. Wenn man nach einer Phase fettarmer Ernährung (in meinem Fall mehr als zehn Jahre) plötzlich wieder ausreichend Fette zu sich nimmt, passiert etwas Spektakuläres: Man ist wieder Herr seiner Sinne und Gefühle und kann schnell wohlüberlegte Entscheidungen treffen.

Ich wusste, dass die Keto-Diät gut war, aber auch, dass ich sie meinen Bedürfnissen anpassen musste. Deshalb entwickelte ich, während ich an einer fettreichen Kost für einen gesunden Körper festhielt, das Fat-Fueled-Programm, auf dem mein Buch *Die Keto-Diät* basiert. Dieses Programm, das zur Rettung für mich und viele andere wurde, fördert die Gesundheit, stabilisiert das Gewicht und führt zu mehr Freude bei der Keto-Diät.

Ich habe mich also nicht nur fettreich ernährt, sondern habe auch auf meinen Körper gehört – sprich das getan, was ich für richtig hielt, und mich von innen heraus geheilt. Zunächst habe ich mich von dem ketogenen Ansatz mit strikten Einschränkungen sowie den üblichen Scham- und Schuldgefühlen verabschiedet. Statt einen Kampf zwischen mir und meinem Körper zu führen, habe ich versucht, Dankbarkeit zu entwickeln für all das, was mein Körper täglich für mich tut – angefangen von der Atmung bis zu komplizierteren Dingen wie dem Empfinden von Gefühlen. Ich hörte auf, meine Keton- und Blutzuckerwerte zu messen, Kalorien zu zählen, die Makronährstoffe zu beeinflussen und kündigte Low-Carb-Gurus die Gefolgschaft, die behaupteten, mehr als 20 Gramm Kohlenhydrate

täglich entsprächen nicht dem Keto-Ansatz. Meine Haare fielen nun nicht mehr aus, ich konnte besser schlafen und genoss alle Vorteile von fettreicher und kohlenhydratarmer Kost: Ausgeglichenheit, stabiler Blutzuckerspiegel, klarer Kopf und Gewichtsverlust.

Nach neun Monaten Fat-Fueled-Programm kehrte meine Menstruation zurück, ich begann mir mit Achtsamkeit zu begegnen und fing an, mich selbst zu lieben. Heute, drei Jahre später, bin ich die Leanne, von der ich immer wusste, dass es sie gibt, die ich aber

nie sein konnte. Es heißt oft, dass Selbstverwirklichung nur möglich ist, wenn wir Liebe zulassen – für mich war Fett wichtig.

Ich habe einen riesigen Umweg genommen, um zu guter Gesundheit zu gelangen. Das muss aber nicht sein! Wenn du das ausprobierst, was ich mühsam im Selbstversuch lernen musste, wirst du dich schon bald besser fühlen.

Und alles fängt an mit der Neudefinition des Wortes »Diät«.



EINE VÖLLIG NEUE »DIÄT«

Eines schon mal vorweg: Ich hasse das Wort »Diät«. Diese vier Buchstaben haben so viel Einfluss auf viele Menschen, dass ich am liebsten gegen Wände schlagen und mit den Füßen stampfen möchte – dann aber ein Buch mit dem Wort »Diät« im Titel geschrieben habe, um zu beweisen, dass dieses Wort so viel mehr bedeutet, als viele glauben.

Dieses Programm kann dir helfen, abzunehmen und dich gut zu fühlen. Es führt nicht dazu, dass du Dinge sagst wie: »Wenn ich eine Diät mache, fürchte ich, bei Schokolade schwach zu werden.« Oder: »Am Montag fange ich die neue Diät an.« Nein, stattdessen wirst du Sätze sagen wie: »Nein danke, aber Kuchen tut mir nicht gut.« Oder: »Wow, ich habe den ganzen Nachmittag noch nicht an Essen gedacht.« Es geht hier nicht darum, weniger Kalorien und Fett zu essen, was zur Folge hat, dass du noch mehr Gelüste spürst, unter Einschränkungen, Brain Fog etc. leidest.

Die meisten Diäten setzen auf Einschränkung, Restriktionen und Vorwürfe, und genau das möchte ich nicht. Deshalb ist es wichtig, das Wort »Diät« neu zu definieren und unser Leben wieder selbst zu kontrollieren. Statt des ewigen Teufelskreises von Diäten – Fressattacke/Einschränkung/Selbstverachtung – habe ich ein Programm entwickelt, in dessen Mittelpunkt neben Selbstliebe und Respekt auch gesundheitsfördernde Ziele stehen.

Du hast wahrscheinlich schon oft solche Geschichten gelesen: »Ich habe die Diät vier Wochen lang gemacht, mehr als 20 Kilo verloren und bin heute die glücklichste Frau der Welt. Mein Leben hat sich komplett verändert: Mein Mann ist verrückt nach mir, meine Kinder lieben mich und meine Freundinnen wollen genauso sein wie ich.«

Die Wahrheit ist: Menschen schätzen deine Nähe nur deshalb, weil du nett bist. Du bist anderen wichtig, weil du zuverlässig bist, verrückt oder liebevoll mit Kindern umgehst. Deine Kinder lieben dich, weil du ihr Idol bist und in ihren Augen nichts falsch machen kannst. Wenn Menschen sagen: »Der Gewichtsverlust hat mein Leben verändert«, dann meinen sie in Wirklichkeit, dass der Gewichtsverlust ihr Selbstbild verändert hat. Und das wirkt sich auf ihr Umfeld aus. Natürlich entstehen durch das Abnehmen auch neue Möglichkeiten, du kannst zum Beispiel zum ersten Mal in deinem Leben eine Wanderung machen, und das ist toll. Ich möchte dir dabei helfen, die Dinge zu tun, die du tun willst.

Ich vermute mal, dass du dieses Buch liest, um abzunehmen, und hoffst, dass dein Leben danach besser sein wird. Bei mir hat es Jahre gedauert, bis ich verstanden habe, dass mein Gewicht nicht mein Problem ist. Ich kann alles tun, was ich will, egal, wie viel ich wiege. Aber wie wir unseren Körper und die bestehenden Einschränkungen wahrnehmen, das hindert uns daran, das Leben zu führen, von dem wir träumen.

Nicht das Gewicht hält uns davon ab, sondern wir selbst.

Natürlich verstehe ich dich nur allzu gut. Vielleicht liest du gerade diesen letzten Absatz und denkst: »Die Frau spinnt! Natürlich ist mein Gewicht ein Problem.« Klar. Als ich während der schrecklichen Hormonersatztherapie zehn Kilo zugenommen habe, habe ich auch gedacht, dass dieses Gewicht nicht an meinen Körper gehört. Und ich hätte alles getan, um es loszuwerden.

Aber der Versuch, Gewicht zu reduzieren und eine bessere Gesundheit zu erhalten, muss kein Kampf sein. Vertrau einfach darauf, dass du mit dem Körper, den du hast, mit deinem Leben, den Menschen um dich herum und den Dingen, die du gerne tust, genauso gut abnehmen kannst.

Wer sich mit ketogener Ernährung befasst und Nahrungsfetten eine Chance gibt, wird nicht nur abnehmen, sondern tut auch seinem Gehirn etwas Gutes. Fühlt sich dein Gehirn besser, funktionieren Dinge auch besser. Deine Stimmung und deine Fähigkeit, wichtige Entscheidungen zu treffen, steigen, der Brain Fog lichtet sich und zum ersten Mal erkennst du Dinge ganz klar. Dein Gehirn liebt Fett. Und wahrscheinlich bekommt es momentan nicht ausreichend Fett, um gut zu funktionieren, was Einfluss darauf hat, wie du dein Leben wahrnimmst. Vielleicht klingt dir das alles etwas zu sonderbar – würde es aber nicht, wenn du dich fettreich ernähren würdest.

Wenn all diese Hintergrundüberlegungen nicht so dein Ding sind, dann respektiere ich das. Geht es dir aber darum, deine Gesundheit etwas zu verbessern, vielleicht noch ein bisschen abzunehmen und dich besser zu fühlen, dann kann dich dieses Buch auf jeden Fall dabei unterstützen.

Ich möchte dir helfen, damit aufzuhören, eine Diät nach der anderen auszuprobieren und zwischen Selbstbetrug und Schuldgefühl hin- und herzupendeln. Bei der Keto-Diät geht es darum, dich in einer Art

zu ernähren, die zu deinem Körper passt, und die Ernährung so auf dich abzustimmen, dass sie deine Gesundheit fördert. Und genau das ist es, was eine Diät meines Erachtens ausmacht oder zumindest ausmachen sollte.

Dein Körper will gesund sein. Wenn es nach deinem Körper ginge, würdest du nicht in wenigen Monaten 150 Kilo zunehmen. Nicht dein Körper trifft die Entscheidungen, die ihn aus dem Gleichgewicht und außer Kontrolle bringen, sondern dein Alter Ego. Ein paar von den Medien beeinflusste Vorstellungen davon, wie dein Körper auszusehen hat, dazu noch ein Dutzend Ernährungsvorschriften und ein Spritzer Gefühlsschwankung – all das führt zu vermindertem Selbstvertrauen, nächtlichen Fressattacken und einer gestörten Beziehung zur Nahrung.

Ich möchte dich ermutigen, auf deinen Körper zu hören und herauszufinden, was er braucht. Das mag am Anfang ungewohnt sein. Bevor ich angefangen habe, mich in diese Materie einzuarbeiten, habe ich gedacht, dass mein Körper nur Lakritz und Kartoffelchips will. Aber dann habe ich herausgefunden, dass er eigentlich nur gesund sein will und genau weiß, welches Gewicht zu ihm passt. Heute esse ich und werde satt, ohne groß darüber nachzudenken. Mach es doch genauso und erreiche ein realistisches Gewicht, indem du deinem Körper das gibst, was er will und braucht.

Ich möchte dich dabei unterstützen, das Leben zu führen, von dem du immer geträumt hast. Und wenn dazu gehört, jeden Tag Speck mit Mayo-Dip zu essen, dann soll es so sein.

BEFREI DICH VOM DIÄT- ZWANG!

Schätzungen zufolge machen 40 Prozent aller Frauen ständig eine Diät. Zu denen will ich nicht gehören. Ich will keine App, die in einem Restaurant in Südfrankreich die Kalorien ausrechnet. Und ich werde die Hochzeitstorte meiner kleinen Schwester nicht verschmähen, bloß weil ich mein Kohlenhydratpensum für den Tag schon erreicht habe. Auch möchte ich kein Lagerfeuer mit gegrillten Köstlichkeiten missen, nur weil ich Angst habe, ich könnte die Kontrolle verlieren und mich an der Schokolade vergreifen. Ich will das Leben nicht verpassen, bloß weil ich eine Diät mache.

Als ich auf ketogene Ernährung umgestellt habe, habe ich erst mal die Einschränkungen im Blick gehabt. Ich habe an all die Dinge gedacht, die ich nicht mehr essen durfte, zählte Kalorien und stand manchmal dreimal am Tag auf der Waage. Ich bin nicht mehr ausgegangen, habe meine Freundinnen nicht mehr besucht und habe permanent an Essen gedacht. So ein Leben, wenn es denn den Namen verdient, war keine Freude. Erst als ich meine Einstellung verändert habe, habe ich erkannt, wie einfach und unbekümmert ein Leben mit fettreicher Ernährung sein kann.

Die Konzentration auf Restriktionen wird uns schon als Kindern beigebracht, und es ist nicht immer leicht, sie zu überwinden. Im Fernsehen lernen wir von klein auf, dass wir dem eigenen Körper nicht trauen können und dass wir ihn kontrollieren müssen,

wenn wir abnehmen, uns gut fühlen und geliebt werden wollen. Zahllose Werbespots gaukeln uns genau das vor.

Wenn du ebenso stur deine Kalorien zählst, wie ich früher, dann erinnere dich an den Tag, als du 150 Kalorien »übrig« hattest. Du hattest zwar keinen Hunger mehr, hast aber dennoch gegessen, aus Angst, du könntest vielleicht am nächsten Tag Hunger bekommen und die 150 Kalorien würden dir dann nicht mehr zur Verfügung stehen, denn »Kalorien sind nicht übertragbar«. Außerdem waren die Kalorien genau auf die Aktivitäten an jenem Tag abgestimmt. Eigentlich wolltest du einen Schoko-Tassenkuchen essen, und es wäre eine Schande, es nicht zu tun. Und würdest du ihn nicht essen, dann hättest du auch deine »täglichen Makros« nicht erreicht.

Erinnerst du dich an die Zeit, als du bereits um 16 Uhr mit einer Handvoll Nüssen am Schreibtisch dein Kalorien-Pensum erfüllt hattest. Auf dem Nachhauseweg hast du dir gewünscht, die Nüsse niemals gegessen zu haben, da der Abend noch fünf lange Stunden dauern würde. Hunger, nur Hunger. Den restlichen Weg hast du dir Aktivitäten überlegt, um den Abend möglichst schnell über die Runden zu bringen und ins Bett gehen zu können, nur damit du nicht noch etwas essen würdest, was den täglichen Rahmen an Kalorien und Makros doch noch gesprengt hätte.

Während der Zeit, als ich meine Nahrungsaufnahme ständig überwacht habe, war ich alles andere als glücklich. Mehr noch, mir ging es miserabel. Nur, ich kannte den Ausweg nicht bzw. ich wusste nicht einmal, dass es einen gab.

Es gibt ein paar klassische Anzeichen dafür, dass dein Leben von einer typischen Diät-Mentalität geprägt ist:

- **Du überwachst jeden noch so kleinen Brocken, den du verzehrst, nur um sicher zu sein, dass er dir hilft, deine Ziele zu erreichen.**
- **Du hast viel Gas im Darm und weißt nicht, woher.**
- **Du bist angespannt beim Essen. Essen mit Freunden bedeutet, bereits im Vorfeld die Speisekarte zu studieren und zu überlegen, welche Fragen du dem Personal stellen wirst. Gespräche über eine Veranstaltung lösen eine Abwehrhaltung aus, beunruhigen dich oder führen sogar dazu, dass du in letzter Minute absagst.**
- **Deine Periode ist unregelmäßig – manchmal fällt sie ganz aus, prämenstruelles Syndrom etc.**
- **Du sprichst ständig über Ernährung, Gewicht und Diäten.**
- **Die Vorstellung, du könntest ein Workout verpassen, macht dir Angst.**

Wenn dir all diese Dinge bekannt vorkommen, empfehle ich dir dringend, zwei Dinge zu tun. Erstens: Verändere deine Einstellung und sei bereit, auf deinen Körper zu hören. Zweitens: Nimm dir ausreichend Zeit für dich, um auf deinen Körper zu hören.

Dabei geht es um Selbstfürsorge. Wie das Wort schon besagt, bedeutet es, für sich selbst zu sorgen. Selbstfürsorge ist aber mehr als duschen und Haare waschen. Wichtig ist, sich wirklich um dich zu kümmern – mit gezielten Handlungen, die deinen physischen, psychischen und seelischen Bedürfnissen entsprechen. Ich spreche dann auch gern von »Ich-Zeit«. Zu meiner physischen Selbstfürsorge zählen ein abendliches Bad, ein Spaziergang, in aller Ruhe kochen, Dehnübungen vor dem Schlafengehen und sich massieren lassen. Zu meiner psychischen Selbstfürsorge gehören zum Beispiel Tagebuch schreiben, meditieren und Sudokus lösen. Für meine seelische Gesundheit verbanne ich Menschen, die mir nicht guttun, aus meinem Leben, führe tiefeschürfende Gespräche mit meinem Mann, gehe tanzen mit Freundinnen und arbeite mit einem Business-Coach.

Jetzt zu dir! Was könntest du jeden Tag tun, um dich besser zu fühlen? Es muss nicht mal viel Zeit in Anspruch nehmen – fünf Minuten Selbstfürsorge pro Tag wären schon ein Anfang!

Wenn du die Fähigkeit zur Selbstfürsorge vorantreibst und auf ketogene Ernährung umstellst, die deinem Gehirn hilft und deine Konzentration und Wahrnehmung verbessert, wirst du begreifen, was dein Körper wirklich will. Du wirst erkennen, was und wie viel du essen musst, um den Körper und die Gesundheit zu erlangen, die deinen Vorstellungen entsprechen. Und das alles ohne Einschränkungen, Kalorienzählen und hohe Kosten!

Wenn du dir wie ich früher in puncto Ernährung nicht vertraust, deinen Körper ablehnst oder gar verabscheust und es satt hast, dich von Diäten gängeln zu lassen, dann findest du hier ein paar Tipps, die dir in Kombination mit ketogener Ernährung helfen können:

SCHLUSS MIT ZÄHLEN

Mehr
dazu auf
S. 56

Wie oft hast du beim Essen schon gedacht: »Ich habe gar keinen Hunger mehr, aber ich muss das essen, denn sonst ... (Begründung einfügen: bleibe ich nicht in Ketose, schaffe ich es nicht bis zur nächsten Mahlzeit, werden meine Muskeln nicht wachsen)«?

Mit der Stimme in dir, die sagt, dass du keinen Hunger mehr hast, versucht dein Körper dir mitzuteilen, dass er zufrieden ist, dass die Nahrungsmenge erreicht ist, die seinen Bedürfnissen entspricht. Wenn du dich aber zwingst, weiterzuessen, wendest du dich gegen deinen Körper.

Oder anders gesagt: Kalorien zählen und Nahrung abwägen sind reine Zeitverschwendung. Dein Körper weiß genau, wann er genug hat. Vertraue ihm!

VERTRAUE DIR SELBST

Mehr
dazu auf
S. 65

Wenn du dich schon eine gewisse Zeit ketogen ernährst, wird es Zeit, die »Regeln« über Bord zu werfen und deine eigenen aufzustellen. Ist die Umstellung erst einmal erfolgt, weißt du, wie es sich anfühlt, in Ketose zu sein. Jetzt kannst du experimentieren. Denn du wirst dich noch besser fühlen, wenn du manches optimierst.

POSITIVE BEWEGUNG MIT EINBEZIEHEN

Mehr
dazu auf
S. 75

Hasst du deine Workouts? Dann überleg dir doch, was dir Spaß machen würde, und mach diese Übungen. Wenn du etwas hasst, wieso tust du es dann? Weil du meinst, du musst? Ist das ein guter Grund?

MIT SELBSTFÜRSORGE ANFANGEN

Erstelle eine Liste jener Dinge, die dir guttun, und zwar in der Reihenfolge der benötigten Zeit – beginne mit den zeitaufwendigen und ende mit jenen, die weniger als 15 Minuten brauchen. Beginne damit, einmal wöchentlich eine weniger zeitaufwendige Aktivität auszuführen und erhöhe das langsam in Richtung einmal täglich. Zu meinen Selbstfürsorge-Aktivitäten zählt zum Beispiel, den Arbeitstag mit frischem Tee anzufangen, ein abendlicher Spaziergang und ein Bad vor dem Schlafengehen. Insgesamt brauche ich für meine Selbstfürsorge täglich zwei Stunden – mittlerweile. Am Anfang war ich schon froh, wenn ich fünf Minuten Zeit für mich hatte und das machen konnte, was mir guttat. Heute weiß ich, dass diese Ich-Zeit eine Investition ist, die den Respekt vor mir selbst, mein Gefühl für mich und (noch wichtiger) mein Selbstvertrauen fördert.

DEFINIERE DEIN ZIEL

Auch die besten Vorsätze können nicht immer verhindern, dass man wieder in den Diät-Strudel gerät, Kalorien zählt und sich dafür verachtet, eine Stück Huhn zu viel gegessen zu haben. Wenn mir das passiert, definiere ich ein klares Ziel.

Mein Ziel: dem Diät-Wahnsinn entfliehen und ein freies, unbekümmertes Leben führen, in dem der Moment zählt und nicht die ständige Angst und das Bereuen. Wenn ich anfangs, Kalorien zu zählen und den Einschränkungen einer Diät zu folgen, dann kann ich nicht das Leben führen, das ich mir wünsche. Sobald sich diese schlechten Gewohnheiten bei mir wieder einschleichen, erinnere ich mich selbst daran, dass sie mir die Möglichkeit nehmen, mein Leben so zu führen, wie ich es will.

Wenn du mit der ketogenen Ernährung beginnst, kann es durchaus sein, dass du dich fast tagtäglich an dieses Ziel erinnern musst und daran, was dir wichtig ist (warum du Nein zum Zucker sagst und Ja zu einem abendlichen Spaziergang). Je länger du dabeibleibst, umso einfacher ist es, dein Ziel ohne ständiges Erinnern zu verfolgen.

Hier kommen einige Fragen, die dir helfen können, dein Ziel zu definieren:

- Weshalb hast du dieses Buch gekauft?
- Was ist so verlockend an der Vorstellung, dich fettreich zu ernähren?
- Wie sieht ein glückliches Leben in guter Gesundheit deiner Meinung nach aus?
- Inwiefern ändern sich deine Gedanken und Aktivitäten, wenn du dich glücklich und gesund fühlst?
- Welche kleinen Aktivitäten könntest du dir tagtäglich vorstellen, um dein Ziel besser im Auge zu behalten?

Ich hoffe, dass ich dich davon überzeugen konnte, wie toll die ketogene Ernährung ist, und nicht nur für deinen Körper. Natürlich hilft sie beim Abnehmen und Wohlfühlen. Aber es geht noch um mehr. Denn sie bringt auch Freude und mehr Ausgeglichenheit in dein Leben.

DEN ZUSTAND DEINES KÖRPERS BESTIMMST NUR DU

Mit den gängigen medizinischen Behandlungen lassen sich weitverbreitete chronische Krankheiten nicht in den Griff bekommen. Allein in den USA leiden fünf Millionen Frauen an Polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS), 26 Millionen an Diabetes, drei Millionen an Nervenkrankheiten und bei 1,6 Millionen Menschen wird jährlich Krebs diagnostiziert. Gesundheitsexperten haben mittlerweile erkannt, dass wir mit unserem Verhalten und unserer Ernährung nicht so weitermachen können.

Viele Menschen haben es selbst erlebt oder aus der Nähe miterlebt: Schmerzen, Leiden und die deprimierende Diagnose, an Alzheimer, Morbus Crohn, Diabetes, Krebs oder etwa Multipler Sklerose erkrankt zu sein. Natürlich ist eine solche Diagnose beängstigend. Noch beängstigender aber ist die Tatsache, dass Vertreter von Gesundheitsorganisationen und Medien nicht bereit sind, die Debatte in die richtige Richtung zu lenken und ihre Einstellung zu Prävention und Heilung zu ändern. Oftmals werden veraltete Behandlungsmethoden statt hochmoderner Ansätze gewählt, die unser heutiges Wissen über Ernährung und Krankheiten mit einbeziehen.

Ich habe dies 2010 begriffen, als mein Vater sich einer Chemotherapie unterziehen musste. Nach der täglichen Behandlung bekamen die Patienten Tee mit viel Zucker und Keksen aus dem Supermarkt. Der Grund: Zucker verbessert den Energiehaushalt. Dabei wurde aber eine andere Nebenwirkung von Zucker geflissentlich übersehen: Er kann Krebs fördern.

Anderes Beispiel: mein an Alzheimer erkrankter Großvater. In nur wenigen Monaten verschlechterte sich sein Zustand von leichter Demenz hin zu schwerem Alzheimer bis zum Tod. Ich bin mir ziemlich sicher, dass diese extrem schnelle Verschlechterung auf die zahllosen Schälchen mit Bonbons und anderen Süßigkeiten in seinem Zimmer im Pflegeheim zurückzuführen war. Nicht umsonst wird Alzheimer auch als »Diabetes Typ 3« bezeichnet. Die Vorteile einer fettreichen Ernährung, vor allem mit MCT-Öl (siehe S. 138), kannte man damals nicht.

Das Schicksal meines Vaters und Großvaters wäre anders verlaufen, wenn man mehr über die Vorteile einer fettreichen Ernährung gewusst hätte. Vielleicht kennst du ja ähnliche Fälle oder hast so etwas schon mal erlebt?

Wir müssen lernen, auf uns selbst zu achten, und wie immer steht und fällt alles mit Wissen. Das heißt nicht, dass du sofort Ernährungsexperte werden musst. Wichtig ist nur, verschiedene Ansätze auszuprobieren, um die Ernährung zu finden, die am besten zu einem passt und seinem Körper, seiner Gesundheit und seinem Leben guttut. Und wenn es dann erforderlich ist, bist du gut darauf vorbereitet, geeignete Maßnahmen oder Institutionen zu wählen, an die du dich wenden kannst, wenn du Hilfe brauchst.

Ich möchte dir mit alldem keine Angst machen, sondern dafür plädieren, dass du dich neuen Ideen gegenüber, die gut für den Körper sind, öffnen sollst. Nicht nur um die Gesundheit aktuell zu verbessern, sondern auch, um gesundheitlichen Problemen in der Zukunft vorzubeugen. Da du dieses Buch gekauft hast, bist du entschlossen, Verantwortung für deinen Körper zu übernehmen. Nichts ist kostbarer als unser Körper, und wenn wir Wissen aus den unterschiedlichsten Quellen sammeln, sind wir bestens gerüstet für alles, was passiert.

Der Gedanke, dass Ernährung heilen kann, findet immer mehr Anhänger. Im letzten Jahr wurden alle neuen Bücher über fettreiche, ketogene Ernährung Bestseller bei Amazon und drei Bücher über ein getreide- und zuckerfreies Leben stehen schon seit Herbst 2013 auf den Bestsellerlisten der *New York Times*.

Unsere Welt ist bereit für Veränderungen, und ich hoffe, dass dieses Buch etwas dazu beiträgt.

WAS FETT IN UNSEREM KÖRPER TUT

Beim Fett ist es wie im Märchen. Wir mögen die Prinzen, Prinzessinnen und treuen Gefährten – die Helden, die unsere Gesundheit fördern – und meiden die bösen Königinnen, hässlichen Meeresungeheuer und gemeinen Hexen – die Bösewichte, die unsere Gesundheit verschlechtern. Später verrate ich dir, welche Fette gut und welche schlecht sind, aber hier geht es darum, zu verstehen, was Fette in unserem Körper bewirken.

DIE HELDEN



- ★ mindern die kardiovaskulären Risikofaktoren
- ★ stärken die Knochen
- ★ verbessern den Zustand von Leber, Lungen und Gehirn
- ★ stärken die Nervensignale und somit die Lernfähigkeit und das Muskelgedächtnis etc.
- ★ fördern das Immunsystem
- ★ führen zu Zellintegrität
- ★ senken das »böse« LDL-Cholesterin, vor allem Lp(a)
- ★ erhöhen das »gute« HDL-Cholesterin
- ★ helfen bei der Aufnahme von Nährstoffen
- ★ unterstützen das Gleichgewicht zwischen Muskelmasse und Körperfett
- ★ verbessern die Insulinsensitivität
- ★ beugen Entzündungen vor
- ★ unterstützen einen gesunden Stoffwechsel
- ★ fördern die Schilddrüsenfunktion
- ★ sorgen für das Gleichgewicht zwischen LDL- und HDL-Cholesterin, was wiederum vor Entzündungen schützt
- ★ vermitteln ein Sättigungsgefühl und verhindern Fressattacken
- ★ stabilisieren den Hormonhaushalt
- ★ helfen beim Muskelaufbau
- ★ unterstützen bei der Gewichtsreduzierung
- ★ senken das Risiko von Depression, Krebs und Herzproblemen
- ★ verbessern die Gesundheit der Haut und der Augen

DIE BÖSE- WICHTE



- ☠ setzen freie Radikale frei, die Körperzellen schädigen und altern lassen
- ☠ führen Vitamine und Minerale aus dem Körper ab
- ☠ verursachen systemische Entzündungen
- ☠ erhöhen das »böse« LDL-Cholesterin, vor allem Lp(b)
- ☠ zerstören Zellwände und verursachen Verfall
- ☠ schädigen die DNA
- ☠ verschlechtern den Widerstand gegen Infektionen
- ☠ reduzieren die Stressbeständigkeit
- ☠ erhöhen den Körperstress
- ☠ verstärken die Effekte des Alterns
- ☠ senken die Fähigkeit des Körpers, Energie zu produzieren
- ☠ haben negativen Einfluss auf die Mikroflora
- ☠ erhöhen das Risiko von Krebs, Herzkrankheiten und Alzheimer
- ☠ verstopfen die Arterien
- ☠ verursachen Kopfschmerzen
- ☠ haben negativen Einfluss auf das Gedächtnis

BEIM ABNEHMEN GEHT ES NICHT NUR UM KALORIEN

Es gab eine Zeit, in der ich täglich 1200 Kalorien zu mir nahm und alles, was ich in den Mund steckte, überwachte. In meinem Leben drehte sich alles um Kochen, Diäten und Abnehmen. Heute gibt es Tage, an denen ich um die 3000 Kalorien verzehre und nicht darauf achte, was ich esse, dennoch bin ich schlanker als damals, habe ein stabiles Gewicht und fühle mich super gut. Und wenn ich es geschafft habe, mein Leben in den Griff zu bekommen, dann schaffst du das auch.

Dein Körper ist keine Maschine. Deine Gedanken, Emotionen, Aktivitäten, Hormone, Biorhythmus, Nahrungsmittelauswahl haben alle Einfluss auf deinen Energiebedarf und somit auf die Frage, wie viele Kalorien dein Körper braucht. Genau in dem Moment, in dem ich das schreibe, bekomme ich Hunger und habe das Gefühl, schon seit Tagen nichts mehr gegessen zu haben, während es mir gestern, an einem Tag mit den gleichen Aktivitäten, nichts ausgemacht hat, nichts zu essen. Wie kann das sein?

Die klassische Vorgabe zum Abnehmen lautet: »Weniger essen, mehr bewegen.« Sie basiert auf der Vorstellung, dass eine Gewichtsreduzierung erfolgt, wenn weniger Kalorien konsumiert als verbrannt werden. Nur leider ist unser Körper viel komplizierter.

Erstens reagiert dein Körper hormonell sehr unterschiedlich auf bestimmte Nahrung. Eiweiß, zum Beispiel, fördert die Freisetzung von Glucagon, einem Hormon, das unter anderem dem Körper signalisiert, gespeichertes Fett zu verbrennen. Oder Fruktose: Sie kann das Hunger-Hormon Ghrelin nicht senken, was bedeutet, dass man nach einer großen Schüssel Obstsalat und trotz der vielen Kalorien immer noch hungrig ist. Ob wir abnehmen oder nicht, hängt also auch davon ab, wie die Hormone auf Nahrung reagieren.

Zweitens: Der Anteil der Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette), den du konsumierst, bestimmt deinen Appetit und dein Gewicht. Fett sättigt mehr und länger als Kohlenhydrate oder Eiweiß. Wenn die Kalorien mehrheitlich aus Fetten stammen, kann man weniger essen, ohne Hunger zu bekommen. Ernährt man sich sehr fettreich, verbraucht der Körper im Zustand der Fettverbrennung mehr Kalorien als bei einer fettarmen Diät. Oder anders gesagt: Du kannst mehr essen und nimmst gleichzeitig ab.

Drittens, die Stoffwechselrate – also die Brennstoffmenge, die dein Körper braucht, um die Basisfunktionen, zum Beispiel das Arbeiten der Organe und eine stabile Körpertemperatur, aufrechtzuerhalten – fällt während einer kalorienarmen Diät ab. Konsumiert man weniger Kalorien, senkt der Körper seinen Kalorienbedarf entsprechend. Dies führt nur so lange zu Gewichtsverlust, wie der Körper die Basisfunktionen bei dieser Kalorienmenge aufrechterhalten kann. Ab da nimmt man wieder zu. Je weniger Kalorien man verzehrt, umso niedriger wird die Stoffwechselrate, bis Gewichtsreduzierung faktisch nicht mehr möglich ist.

Viertens: Auch unser Umfeld und unsere Emotionen haben Einfluss auf die Menge, die man isst. Beispiel: Dieses Buch zu schreiben, zählt zu den größten Herausforderungen meines bisherigen Lebens. Nicht, weil mir die Materie nicht geläufig wäre, sondern weil ich mich der Welt in einer Art und Weise öffne, die für mich völlig neu ist. Das ist auch beunruhigend. Und wie so viele andere Menschen reagiere ich darauf mit Lust auf Essen. Essen macht mich glücklich. Habe ich Angst vor etwas, dann brauche ich nur zu essen, um mich wieder gut zu fühlen. Mit der Zeit habe ich jedoch bessere Strategien zur Angstbekämpfung entwickelt.

Ziehen wir diese vier Fakten in Betracht, wird klar, dass Abnehmen mehr bedeutet als nur weniger Kalorien zu essen, als man verbrennt. Die Hormone, Makronährstoffe und der Stoffwechsel spielen dabei ebenfalls eine wichtige Rolle. Die Keto-Diät führt zu einer positiven Erfahrung beim Abnehmen und einem stabilen Gewicht, weil sie diese Zusammenhänge so perfekt berücksichtigt. (Später erkläre ich, warum das so ist.)

Ein kleiner Hinweis für all diejenigen, die eine Diät machen, ihren Körper hassen und abnehmen wollen: Ich hoffe sehr, dass du bereits einige Dinge in Bezug auf Nahrungsmittel, Ernährung und Selbstfürsorge begriffen hast. Denn ich habe meinen Körper unter dem Deckmantel der Gewichtsreduzierung viel angetan, was meine Beziehungen, meine Lust auf Sex, meinen Stoffwechsel, meinen Verstand, meine Verdauung ziemlich negativ beeinträchtigt hat. Die Liste geht sogar noch weiter! Lerne aus meinen Fehlern und versuche auf vernünftige Weise abzunehmen, indem du deinen Körper auf gesunde Art und Weise durch den Übergang begleitest.