



GOLDMANN  
Lesen erleben

### *Buch*

Sind Sie mit Ihrem aktuellen Gewicht nicht zufrieden? In *Endlich Wunschgewicht! für Frauen* geht es ganz gezielt um die Schwierigkeiten, mit denen Frauen zu kämpfen haben, wenn sie abnehmen möchten. Diäten führen nicht zum Erfolg, sondern rufen lediglich ein Gefühl des Verzichts hervor, das wiederum Essstörungen auslösen kann. Allen Carr erläutert, wie das Bedürfnis nach Junkfood entsteht, und ermöglicht Ihnen mit einfachen Anweisungen, sich aus dieser Sucht zu befreien und künftig ein gesünderes, glücklicheres Leben zu genießen.

### *Autoren*

**Allen Carr** hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von Nikotinsucht, Übergewicht und Alkoholabhängigkeit befreit. Durch den großen Erfolg seiner Selbsthilfe-Methode erlangte Carr internationales Ansehen.

**John Dickey** ist der dienstälteste Suchttherapeut und internationale Direktor des Allen-Carr's-Easyway-Instituts.

### *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)
- Endlich Nichtraucher! ohne Gewichtszunahme + CD (17319)
- Für immer Nichtraucher! (16293)
- Endlich Nichtraucher! Quick & Easy (17439)
- Endlich Nichtraucher! Weg mit dem Aschenbecher (17517)
- Endlich Nichtraucher! Der Erfolgsplan (17633)
- Endlich Nichtraucher! Das Boot-Camp (17838)
- Endlich Wunschgewicht! (17380)
- Endlich Wunschgewicht! + CD (17553)
- Endlich ohne Alkohol! (17391)
- Endlich ohne Alkohol! frei und unabhängig (17634)
- Endlich frei von Flugangst! (13892, nur als E-Book)
- Endlich ohne Zucker! (17711)
- Endlich ohne Zucker! für Lesemuffel (17807)



Alle Titel auch als E-Book erhältlich.

Allen Carr  
John Dicey

# **Endlich Wunschgewicht! für Frauen**

Der einfache Weg,  
mit Gewichtsproblemen  
Schluss zu machen

Aus dem Englischen  
von Annika Tschöpe

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel  
»The Easy Way for Women to Lose Weight« bei Arcturus, London.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor John Dacey 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.

Sollte diese Publikation 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 verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

2. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2018

Copyright © 2016 der Originalausgabe:

Allen Carr's Easyway (International) Limited

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Antonia Zauner

Satz und Layout: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

JE · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-17732-5

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



---

*Für unser großartiges Team von Allen-Carr's-  
Easyway-Therapeuten in aller Welt*

*Vielen Dank auch an Tim Glynn-Jones  
für seine redaktionellen Beiträge*

---



# Inhalt

Vorwort .....	13
Einführung .....	15
Einleitung .....	19
<b>1.</b>	
<b>Diäten führen nicht zum Erfolg</b> .....	25
Der Unterschied zwischen den Geschlechtern .....	28
Der wahre Schaden .....	32
Die Suche nach einem Ausweg .....	34
Eine Methode, die wirklich funktioniert .....	38
Die Anweisungen .....	42
<b>2.</b>	
<b>Von der Natur lernen</b> .....	45
Die Wurzel des Problems .....	50
Wie unvoreingenommen sind Sie? .....	53

**3.**

<b>Deshalb lesen Sie dieses Buch</b> .....	56
Ihre Lieblingsnahrung .....	58
So werden wir von Geburt an konditioniert .....	64
Die Illusion von Genuss .....	67
Eine positive Einstellung .....	71

**4.**

<b>Die Falle</b> .....	76
So funktioniert die Falle. ....	77
Die Leere. ....	81
Ein inneres Tauziehen .....	84
Scheitern .....	87
So bin ich nun einmal .....	89
Ausreden .....	91
Der leichte Weg .....	93

**5.**

<b>Die unglaubliche Maschine</b> .....	96
Der Fehler der unglaublichen Maschine .....	100
Nicht die ganze Wahrheit .....	103
Wahrheit oder Illusion? .....	107
Die Anleitung von Mutter Natur .....	111



**6.**

<b>Ermitteln Sie Ihr Idealgewicht</b> .....	115
Sich gut fühlen. ....	120
Werfen Sie die Waage nicht auf den Müll .....	122
Ein Drittel Ihres Problems ist bereits gelöst .....	127

**7.**

<b>Auftanken und verbrennen</b> .....	130
Weshalb essen wir? .....	135
Impulsessen .....	139
Geselliges Essen .....	141

**8.**

<b>Was steht auf dem Speiseplan?</b> .....	145
Die Speisekarte der Natur .....	150
Unsere natürliche Ernährung .....	152
Die Junkfood-Toleranz .....	157

**9.**

<b>Das Plastikkorb-Syndrom</b> .....	161
Was das Auge nicht sieht .....	167
Was steht auf dem Etikett? .....	169
Falsche Entscheidungen .....	175

## 10.

<b>Erste Schritte Richtung Freiheit</b> .....	178
Die Anweisungen .....	183
Lassen Sie die Vergangenheit ruhen .....	183
So funktioniert die Easyway-Methode .....	186
Eine klarere Perspektive .....	192

## 11.

<b>Angst</b> .....	196
Angst vor dem Scheitern .....	200
Angst vor dem Erfolg .....	203
Das Tauziehen gewinnen .....	205

## 12.

<b>Willenskraft</b> .....	210
Sind Sie immer willensschwach? .....	213
Angewohnheit oder Sucht? .....	216
Diätversuche anderer .....	223

## 13.

<b>Die Theorie von der Suchtanfälligkeit</b> .....	227
Persönlichkeit oder Monster? .....	230
Deshalb geraten manche Menschen tiefer in die Falle als andere .....	233

---

Ein anderer Menschenschlag .....	235
Erkennen Sie die Wahrheit.....	238

## **14.**

<b>Die Gehirnwäsche rückgängig machen</b> .....	243
Ein Angriff von zwei Seiten .....	246
Wer unterzieht wen einer Gehirnwäsche? .....	253
Lassen Sie der Natur ihren Lauf .....	256

## **15.**

<b>Wann sollte man essen und wann damit aufhören?</b> .....	260
Ein Genuss, auf den es sich zu warten lohnt? .....	264
Die Kraftstoffanzeige von Mutter Natur.....	268
Dann sollten Sie mit dem Essen aufhören .....	271
Deshalb essen wir zu viel.....	274
Die Würze des Lebens.....	275
Die Fehlertoleranz.....	278

## **16.**

<b>Das gehört zur Junkfood-Toleranz</b> .....	283
Die Wahrheit über Fleisch und Milchprodukte .....	287
Schrittweise Umstellung .....	294

**17.**

<b>Unsere wahre Lieblingsnahrung</b> .....	297
Eine saftige Angelegenheit .....	303
Wieso muss ich Ihnen das erklären? .....	306
Ein fruchtloses Unterfangen .....	310

**18.**

<b>Starten Sie gut in den Tag</b> .....	316
Eine natürliche Routine .....	320
Gefährliche Mischung .....	322
Das ideale Frühstück .....	325
Schlicht und einfach .....	328

**19.**

<b>Genießen Sie das Leben, das Sie verdienen</b> .....	333
Der Augenblick der Wahrheit .....	337
Schlussfolgerung .....	340

**20.**

<b>Nützliche Gedächtnisstützen</b> .....	342
Die Fakten .....	342
Die Anweisungen .....	345

<b>Register</b> .....	347
-----------------------	-----

# 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 dann keine einzige mehr – ganz ohne Entzugssymptome, ohne Willenskraft und ohne dabei zuzunehmen. Er hatte entdeckt, worauf die ganze Welt gewartet hatte: eine einfache Methode, mit dem Rauchen aufzuhören. Fortan widmete er sich dem Ziel, alle Raucher dieser Welt von ihrer Nikotinsucht zu befreien.

Dank des phänomenalen Erfolgs seiner Methode galt er bald als weltweit führender Experte in Sachen Rauchentwöhnung, und sein Netzwerk von Zentren umspannt heute den ganzen Globus. Sein erstes Buch, *Endlich Nichtraucher!*, hat sich mehr als zwölf Millionen Mal verkauft und ist nach wie vor ein internationaler Bestseller, der in über vierzig Sprachen übersetzt wurde. In Allen-Carr's-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 Easyway-Methode von Allen Carr lassen sich auch andere Probleme wie Übergewicht, Alkoholismus, Schulden und andere Süchte besiegen. Auf den letzten Seiten 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 die Easyway-Methode von Allen Carr finden Sie unter

**[www.allen-carr.de](http://www.allen-carr.de)**

# Einführung

Schon als Kind hatte ich mit meinem Gewicht zu kämpfen. Ich kann mich noch genau erinnern, dass meine älteren Brüder mich als fett bezeichneten, als ich gerade mal fünf Jahre alt war. Mit acht Jahren sagte mir die Schulkrankenschwester, ich solle keinen Joghurt mehr essen, weil ich übergewichtig sei. Doch wenn ich mir Bilder von damals anschau, war ich nach heutigen Maßstäben geradezu mager.

Trotzdem machten mir diese Bemerkungen sehr zu schaffen und hatten zur Folge, dass ich fünfunddreißig Jahre lang unter ständigen Gewichtsschwankungen litt. Nichts war mir so wichtig wie Essen und meine äußere Erscheinung, ich war geradezu davon besessen. Der innere Kampf gegen mein Essverhalten beherrschte mein ganzes Leben. Einen Großteil meiner Zeit dachte ich darüber nach, wie dick ich war, wann ich was essen konnte, mit welcher Kleidung sich mein Gewicht verbergen ließe und vor allen Dingen, was andere über mich denken mochten – wie schwach, unfrei und dumm ich mich fühlte. Essen machte mich unglücklich, doch ich sah keinen Ausweg.

Im Jahr 1997 besuchte ich zweimal das Allen-Carr's-Easyway-Zentrum in Raynes Park, London. Bei meinem ersten Termin wollte ich mit dem Rauchen aufhören, einige Monate später der Alkoholfalle entkommen. Beide Male konnte ich mich in nur sechs Stunden vollkommen befreien und habe seitdem nie mehr das Verlangen nach Zigaretten oder einem Drink verspürt. Als Allen seine bewährte Methode dann auch zur Lösung von Gewichtsproblemen anbot, war ich ganz begeistert. Genau wie bei Alkohol und Zigaretten machte Allen mir klar, dass ich bestimmten Lebensmitteln eine Bedeutung zuschrieb, die sie in Wirklichkeit gar nicht hatten. Seit ich durchschaut habe, dass die allgemein so beliebten Dickmacher in Wirklichkeit keineswegs ein Hochgenuss sind oder irgendwelche Vorteile bringen und dass die Nahrung am besten schmeckt, die uns auch besonders gut tut, geht es mir in jeder Hinsicht besser.

Jetzt genieße ich jede Mahlzeit, weil ich Lebensmittel zu mir nehme, die nahrhaft sind und super schmecken. So werde ich ohne unangenehmes Völlegefühl richtig satt. Ich beneide andere nicht um das, was sie essen, sondern weiß, dass sie in der gleichen Falle stecken wie ich selbst früher. Wenn ich zu einem besonderen Anlass eingeladen bin, wird die Vorfreude nicht mehr durch die Frage nach der geeigneten Kleidung getrübt. Mittlerwei-



le habe ich richtig Spaß daran, mir etwas zum Anziehen zu kaufen. Die Zeit, die Gedanken und die Energie, die ich früher für meine Essprobleme opfern musste, kann ich jetzt darauf verwenden, das LEBEN ZU GENIESSEN!

Ich werde Allen für seine Hilfe ewig dankbar sein und bin sehr froh darüber, dass ich für Easyway arbeiten darf, um anderen Menschen genauso zu helfen. Ursprünglich hatte Allen seine Methode entwickelt, um Menschen zu unterstützen, die mit dem Rauchen aufhören wollen – mit phänomenalem Erfolg, der bis heute andauert.

Mehr als vierhunderttausend Menschen haben in über fünfzig Ländern Easyway-Zentren besucht, Allen Carr's Easyway-Bücher wurden in mehr als vierzig Sprachen übersetzt und über sechzehn Millionen Mal verkauft. Schätzungen zufolge konnte die Methode bislang dreißig Millionen Menschen heilen. Dieser immense Erfolg ist nicht durch geschickte Werbe- oder Marketingkampagnen zustande gekommen, sondern der persönlichen Empfehlung der vielen Millionen zu verdanken, denen die Methode geholfen hat. Das Erfolgsrezept der Easyway-Methode von Allen Carr lässt sich ganz einfach erklären: SIE FUNKTIONIERT.

*Endlich Wunschgewicht! für Frauen* behandelt ein Problem, das zwar keineswegs auf Frauen beschränkt ist, Frauen jedoch besonders hart trifft, da ihre körperliche

Erscheinung heutzutage so sehr im Mittelpunkt steht. Diese Methode ist besonders angenehm, weil sie dafür sorgt, dass Essen in erster Linie Genuss bedeutet – mit dem schönen Nebeneffekt, dass Sie toll aussehen und sich wunderbar fühlen, ohne Verzicht üben oder anstrengendes Training absolvieren zu müssen.

Dank Allen Carr fühle ich mich so gesund und glücklich, wie ich es mir nie erträumt hätte. Ich bin mir sicher, dass die Easyway-Methode auch Ihr Leben nachhaltig verändern wird.

**Colleen Dwyer**

**Leitende Therapeutin, Allen Carr's Easyway**

# Einleitung

**Von John Dacey, weltweiter Geschäftsführer  
und leitender Therapeut von Allen Carr's  
Easyway**

Allen Carr war über dreißig Jahre lang Kettenraucher und konsumierte sechzig bis einhundert Zigaretten pro Tag. Um aufzuhören, probierte er mit Ausnahme der Akupunktur fast alle bekannten Methoden aus, von Willenskraft über Nikotinprodukte und Hypnosetherapie bis hin zu Ersatzstoffen und anderen Hilfsmitteln – stets ohne Erfolg.

Er beschreibt seine Erfahrungen so: »Ich steckte in einer Zwickmühle. Zwar wollte ich unbedingt aufhören, doch bei jedem Versuch war ich unendlich unglücklich. Egal wie lange ich es ohne Zigarette aushielt, ich fühlte mich nie richtig frei. Es war, als hätte ich meinen besten Freund verloren, meine Stütze, meinen Charakter, meine wahre Persönlichkeit. Damals glaubte ich noch, manche Menschen seien einfach suchtanfällig oder geborene Raucher, und da in meiner Familie alle stark rauchten, war ich überzeugt, es liege bei uns in den Ge-

nen, dass wir Zigaretten brauchten, um das Leben richtig zu genießen oder Stress zu bewältigen.«

So kam er irgendwann zu der Überzeugung »Einmal Raucher – immer Raucher«, und stellte seine Aufhörversuche ein. Dann jedoch machte er eine Entdeckung, die ihn dazu veranlasste, es noch einmal zu versuchen: »Von einem Tag auf den anderen rauchte ich statt einhundert Zigaretten keine einzige mehr – ganz ohne schlechte Laune, Entzugssymptome, Verzicht oder Niedergeschlagenheit. Ganz im Gegenteil, ich fühlte mich unendlich wohl dabei. Schon bevor ich meine letzte Zigarette ausdrückte, begriff ich, dass ich endlich Nichtraucher geworden war. Seitdem habe ich nie wieder den Drang verspürt, mir eine Zigarette anzustecken.«

Schon bald wurde Allen klar, dass er eine Methode entdeckt hatte, mit der jeder Raucher aufhören kann, und zwar:

- GANZ LEICHT, SOFORT UND DAUERHAFT
- OHNE WILLENSKRAFT, HILFSMITTEL, ERSATZSTOFFE ODER TRICKS
- OHNE SCHLECHTE STIMMUNG ODER ENTZUGSSYMPTOME
- OHNE GEWICHTSZUNAHME

Nachdem seine Methode sich auch bei den Rauchern unter seinen Verwandten und Bekannten bewährt hatte, gab Allen seine gut bezahlte Buchhalterstelle auf und gründete ein Zentrum, um möglichst vielen Rauchern beim Aufhören helfen zu können.

Seine Methode, die er EASYWAY nannte, war so erfolgreich, dass Allen-Carr's-Easyway-Zentren mittlerweile in über einhundertfünfzig Städten in fünfzig Ländern der Welt zu finden sind. Die Bücher zu seiner Methode sind Verkaufsschlager, sie wurden bislang in mehr als vierzig Sprachen übersetzt, und jedes Jahr kommen neue hinzu.

Allen erkannte schnell, dass sich mit seiner Methode Süchte aller Art überwinden ließen. Zig Millionen Menschen haben damit das Rauchen, den Alkoholkonsum und andere Drogen aufgegeben oder eine Spielsucht, maßloses Essverhalten oder Schulden besiegt.

Easyway funktioniert, indem mit falschen Vorstellungen aufgeräumt wird, die glauben machen, eine schädliche Sache bringe einen Vorteil.

Das Buch, das Sie in den Händen halten, wendet diese Methode auf Gewichtsprobleme an – und im Gegensatz zu anderen Methoden ist hierbei keinerlei Willenskraft erforderlich.

Das klingt zu schön, um wahr zu sein? Ich kann Ihnen

versichern, Sie müssen wirklich nur dieses Buch vollständig lesen und sämtliche Anweisungen befolgen.

Dabei habe ich durchaus Verständnis dafür, wenn jemand die Erfolge, die diese Methode verspricht, bezweifelt oder gar für absolut unglauwbüdig hält. Mir selbst ging es nämlich ganz genauso, als ich zum ersten Mal von Easyway hörte. Zu meinem großen Glück besuchte ich Ende der 1990er Jahre ein Allen-Carr-Zentrum in London, wenn auch nicht aus freien Stücken. Ich hatte mich von meiner Frau dazu überreden lassen – wir hatten vereinbart: Wenn ich nach dem Seminar immer noch rauchte, würde sie mich mindestens zwölf Monate lang nicht mehr zu einem weiteren Aufhörversuch drängen. Damals rauchte ich noch achtzig Zigaretten am Tag, und mit der Easyway-Methode konnte ich mich aus der Sucht befreien – das hätte ich nie für möglich gehalten, und meine Frau vermutlich auch nicht.

Von diesem Erfolg war ich so begeistert, dass ich Allen Carr und Robin Hayley (mittlerweile Vorsitzender von Allen Carr's Easyway) inständig bat, sie bei ihrem Kampf gegen den Zigarettenkonsum unterstützen zu dürfen. Zu meiner großen Freude gelang es mir tatsächlich, sie davon zu überzeugen. Dass ich von Allen Carr und Robin Hayley lernen durfte, hat mein Leben unendlich bereichert, und ich schätze mich glücklich, dass Allen

nicht nur mein Ausbilder und Mentor, sondern sogar mein Freund wurde. Die gründliche Ausbildung durch Allen Carr und Robin Hayley hat sich ausgezahlt – in Allens erstem Zentrum in London konnte ich persönlich mehr als dreißigtausend Raucher behandeln, und als Teil des Allen-Carr-Teams habe ich dazu beigetragen, die Easyway-Methode von Berlin bis Bogotá, von Neuseeland bis New York, von Sydney bis Santiago bekannt zu machen.

Mittlerweile verbreiten wir die Easyway-Methode auf Video und DVD, in Zentren und Apps, über Computerspiele und Hörbücher, in Online-Programmen und auf vielen weiteren Wegen – getreu Allens Wunsch, mit seinem Vermächtnis die bestmögliche Wirkung zu erzielen. Vor uns liegt noch ein langer Weg, doch dieses Buch wird uns einen entscheidenden Schritt voranbringen.

Mir wurde die Ehre zuteil, gemeinsam mit der wunderbaren Colleen Dwyer, einer besonders erfahrenen Easyway-Therapeutin, Allens Methode ein wenig zu aktualisieren und weiterzuführen.

So ist eine topaktuelle Version von Allens Arbeit entstanden, die es uns ermöglicht, seine Methode zur Lösung verschiedenster Probleme einzusetzen. Dort, wo es nötig erscheint, ergänzen wir den Text zudem um aktuelle Beispiele und Verweise.

Wenn Sie Allen Carrs Anweisungen befolgen, fällt es Ihnen nicht nur leicht, Ihr Wunschgewicht zu erreichen, sondern Sie können den Prozess richtig genießen. Sie werden nicht nur frei, sondern Ihre neue Freiheit wird Sie auch glücklich machen. Im Augenblick klingt das vielleicht noch zu schön, um wahr zu sein, aber lesen Sie bitte weiter. Sie haben nichts zu verlieren und absolut alles zu gewinnen. Jetzt möchte ich Sie in die allerbesten Hände geben – in die Hände von Allen Carr.



# I.

## Diäten führen nicht zum Erfolg

---

### IN DIESEM KAPITEL ~

- EIN GEWICHTIGES PROBLEM
  - DIE NEUE FRAU
  - DER WAHRE SCHADEN
  - MYTHEN, DIE DAS ABNEHMEN ERSCHWEREN
  - EINE METHODE, DIE WIRKLICH FUNKTIONIERT
-

~~~~~  
*Das Elend und der Frust immer neuer vergeblicher Abnehmversuche sind für Frauen besonders problematisch und führen dazu, dass sie ständig unter Druck stehen. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie leicht, mühelos und dauerhaft Erfolg haben.*  
~~~~~

Früher wollten Frauen abnehmen, um in ihre Sommergarderobe zu passen oder am Strand eine gute Figur zu machen. Fettleibig waren nur einige wenige Unglückliche, und die bekannten Diäten konnte man an einer Hand abzählen. Doch seit dem Ende des zwanzigsten Jahrhunderts hat sich Übergewicht weltweit zu einer richtiggehenden Epidemie ausgewachsen, so dass das Thema Ernährung längst nicht mehr nur in Modejournalen diskutiert wird, sondern vielmehr als »kritisches Gesundheitsproblem« einzustufen ist.

UND FRAUEN SIND BESONDERS  
STARK BETROFFEN!

Laut Weltgesundheitsorganisation hat sich die Anzahl der fettleibigen Frauen zwischen 1980 und 2008 fast verdoppelt, nämlich von acht Prozent auf vierzehn Prozent. Damit ist sie eineinhalb Mal höher als die der Männer,

und die Anzahl der Betroffenen steigt kontinuierlich an. Anders als viele andere gesundheitliche Beeinträchtigungen ist dieses Problem in den sogenannten »Industrienationen« besonders stark ausgeprägt, denn es gibt einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Gewicht und Wohlstand: Menschen in wohlhabenderen Regionen leiden weitaus häufiger an Übergewicht. In Amerika sind fast zwei Drittel der Erwachsenen über zwanzig Jahren übergewichtig, und in Europa sieht es nicht viel besser aus. Insgesamt hat mehr als die Hälfte der Frauen in Europa und Amerika ein Gewichtsproblem.

Das ist an sich ziemlich paradox: In einer Welt, in der Diäten und Figur vor allem bei Frauen eine immer größere Rolle spielen, sind immer mehr Menschen – und vor allem Frauen – übergewichtig.

#### WARUM NUR?

##### **FAKT**

Laut Weltgesundheitsorganisation sterben Jahr für Jahr 2,8 Millionen Menschen, weil sie übergewichtig oder fettleibig sind.

## DER UNTERSCHIED ZWISCHEN DEN GESCHLECHTERN

Die naheliegende Antwort lautet, dass wir zu viel essen und uns zu wenig bewegen. Wir fahren mit dem Auto, statt zu Fuß zu gehen oder das Fahrrad zu nehmen, und sitzen abends vor dem Fernseher, statt zu arbeiten, Sport zu treiben oder zum Tanzen auszugehen. In dieser Hinsicht leben wir anders als vor hundert Jahren, aber das erklärt nicht, wieso das weibliche Geschlecht heutzutage stärker unter Gewichtsproblemen leidet als das männliche. Sicherlich lag es nicht an den Handarbeiten und gelegentlichen Tanztees, dass Frauen in der Vergangenheit schlanker waren!

Zum einen gibt es physiologische Gründe dafür, dass Frauen leichter zunehmen als Männer. Im Schnitt hat eine gesunde Frau anderthalb- bis zweimal so viel Körperfett wie ein gesunder Mann und braucht gleichzeitig weniger Kalorien für jedes Pfund Körpergewicht. Somit ist sie anfälliger für eine Gewichtszunahme. Zudem hat die veränderte Rolle der Frau in der Gesellschaft dazu geführt, dass Frauen mittlerweile fast genauso viele Speisen und Getränke zu sich nehmen wie Männer – das gilt insbesondere auch für Alkohol.

Noch 1980 war es nicht üblich, dass Frauen abends in

Bars und Kneipen trinken gingen. Vor allem tranken sie dann keinesfalls so viel wie Männer. Doch der Wunsch nach Gleichberechtigung hat sich auch auf diesen Lebensbereich ausgewirkt und den Alkoholkonsum bei Frauen exponentiell ansteigen lassen. Der regelmäßige Konsum erheblicher Mengen Alkohol ist eine wichtige Ursache für Übergewicht.

Die Gleichheit der Geschlechter sorgt auch für großen Druck. Mehr Frauen als je zuvor gehen arbeiten und müssen nicht nur mit beruflichem Stress zurechtkommen, sondern oft weiterhin den Großteil der Pflichten im Haushalt und die Kinderbetreuung stemmen. Im Beruf, in der Schule, auf dem Wohnungsmarkt und in vielen anderen Lebensbereichen ist der Konkurrenzkampf größer denn je. Frauen mangelt es immer mehr an Zeit, deshalb ernähren sie sich zunehmend von schnell zubereiteten »Convenience«-Produkten und versuchen, den Stress mit »tröstenden« Naschereien und Alkohol zu lindern. Dabei helfen diese Lebensmittel und Getränke keineswegs gegen Stress, sondern machen ihn schlimmer, wie ich später in diesem Buch noch erläutern werde.

Immer mehr Frauen stellen fest, wie schrecklich es ist, an Übergewicht zu leiden, sehen sich jedoch nicht in der Lage, etwas daran zu ändern. Das Dilemma ist nur zu gut bekannt: Ihre hoffnungslose Lage können sie nur ertra-

gen, wenn sie sich mit »Trostspendern« wie Keksen, Kuchen oder Süßigkeiten versorgen – und obwohl sie wissen, dass ihnen diese Dinge ganz und gar nicht guttun, können sie offenbar nicht darauf verzichten.

Also wollen sie das Problem von der anderen Seite angehen: Sport. Sie werden Mitglied im Fitnessclub oder fangen an zu joggen, um die überschüssigen Pfunde loszuwerden. Aber was geschieht bei so viel Anstrengung? Sie bekommen Hunger und Durst. Nach jeder Trainingseinheit essen und trinken sie deshalb umso mehr. Was sie auch versuchen, sie scheinen in der Falle zu stecken. Und vermutlich geht es Ihnen selbst ganz genauso ...

Wie bei Millionen anderen übergewichtigen Frauen waren zahllose Diäten ebenso wirkungslos wie die sportliche Betätigung. Sie fühlen sich als Versagerin, halten sich für willensschwach, weil Sie keine Diät und kein Sportprogramm erfolgreich durchhalten. Nun, ich habe eine wichtige Nachricht für Sie:

### DIÄTEN FÜHREN NICHT ZUM ERFOLG!

Und aus dem gerade erläuterten Grund gilt das auch für Sport. Um Sport zu treiben, brauchen Sie Treibstoff. Wenn Sie sich mit dem gleichen Mist versorgen, den Sie sonst zu sich nehmen, werden Sie nicht abnehmen.

Das klingt alles ziemlich kompliziert, finden Sie nicht? Wahrscheinlich denken Sie gerade: »Wenn es nur eine einfache Methode gegen mein Gewichtsproblem gäbe, dann wäre meine mangelnde Willenskraft kein Problem!« Schon wieder habe ich eine gute Nachricht für Sie: Es gibt eine einfache Methode. Und noch dazu gilt:

**SIE BRAUCHEN KEINE WILLENSKRAFT!**

Dass Sie Ihr Gewicht durch Diäten oder Sport nicht in den Griff bekommen, bedeutet keineswegs, dass Sie zu schwach sind. Sie haben Ihr Gewicht nicht unter Kontrolle, weil Sie bis jetzt einfach auf die falsche Methode gesetzt haben. Bevor wir auf die richtige Methode eingehen, sollten wir uns damit befassen, warum Sie überhaupt abnehmen möchten.

**FAKT**

Es ist erwiesen, dass Übergewicht das Leben verkürzt. Die Zahlen der Weltgesundheitsorganisation weisen darauf hin, dass Übergewicht die Weltbevölkerung Jahr für Jahr 35,8 Millionen gesunde Lebensjahre kostet.

## DER WAHRE SCHADEN

Unter den vielen guten Gründen, aus denen man ein Gewichtsproblem angehen sollte, zählen die möglichen Auswirkungen auf die Gesundheit zu den besonders wichtigen. Schon seit Jahren ist erwiesen, dass ein hohes Körpergewicht erhöhten Blutdruck, Cholesterin und Typ-2-Diabetes begünstigt, was wiederum die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfällen steigen lässt. Je höher das Gewicht, desto größer das Risiko für verschiedene Krebsformen wie Brust- oder Gebärmutterkrebs. Mit starkem Übergewicht ist man auf dem besten Weg, seinem Leben frühzeitig ein Ende zu setzen.

Diese gesundheitlichen Risiken sind kein Geheimnis und den allermeisten Menschen durchaus bekannt, und doch nimmt das Problem immer größere Ausmaße an. Offenbar kann uns die Angst vor möglichen gesundheitlichen Folgen nicht dazu bewegen, unser Essverhalten zu ändern. Genau wie die Warnhinweise auf Zigarettenschachteln keinen Raucher abschrecken, sind Übergewichtige taub für alle Warnungen vor ernährungsbedingten Gesundheitsproblemen. Schlimmer noch: Wer sich vor den Folgen des eigenen Essverhaltens fürchtet, isst sogar oft noch mehr.



Wenn Sie das Gefühl haben, dass nur Nahrung Trost spenden kann, was tun Sie dann, wenn Sie verzweifelt sind? So absurd es auch klingen mag: Hier liegt die Ursache des Problems. Sie stecken in einer Falle, die Sie dazu bringt, Ihre Lage aus einer völlig falschen Perspektive zu betrachten.

Wir alle wissen nur zu gut, welche gesundheitlichen Folgen Übergewicht mit sich bringt – genau wie Raucher wissen, wie sehr sie ihrer Gesundheit schaden, wenn sie weiterhin rauchen, und dass sie vermutlich langsam und qualvoll einen frühen Tod sterben werden. Doch dieses Wissen hält Millionen Frauen nicht davon ab, weiter minderwertige Speisen und Getränke zu sich zu nehmen, die dick und unglücklich machen. Die meisten Frauen wollen nämlich nicht aus Angst vor Gesundheitsschäden abnehmen, sondern weil sie das Übergewicht tagtäglich körperlich und psychisch beeinträchtigt – sie mögen kaum in den Spiegel schauen, die Kleidung passt nicht mehr richtig, sie schämen sich in der Öffentlichkeit, haben keine Energie, geraten bei der kleinsten Anstrengung außer Atem, fühlen sich hilflos und verachten sich jedes Mal, wenn sie sich hemmungslos Speisen und Getränke einverleiben.

Kurz gesagt, Sie wollen nicht abnehmen, weil Sie Sorgen um Ihre Gesundheit haben, sondern vor allem

deshalb, weil das Übergewicht Ihre Lebensqualität einschränkt.

Gut möglich, dass Sie alle anderen Lebenslagen bestens im Griff haben, doch Ihre Ernährung bekommen Sie offenbar nicht unter Kontrolle. Bei jedem Versuch, sich künftig einzuschränken, müssen Sie feststellen, dass es Ihnen nicht gelingt. Kennen Sie die Situation, dass Sie sich nur eine einzige Praline oder einen einzigen Keks erlauben wollten und im Handumdrehen die gesamte Schachtel verdrückt haben? Wie die Pralinen oder Kekse überhaupt schmeckten, haben Sie dabei kaum registriert.

Das ist ein untrüglicher Hinweis darauf, dass Sie in der Falle sitzen.

## DIE SUCHE NACH EINEM AUSWEG

Weshalb also ist es so schwer, einer Schachtel Kekse zu widerstehen? Niemand zwingt Sie mit vorgehaltener Waffe zum Essen. Wenn Sie genau überlegen, schmecken Kekse noch nicht einmal besonders lecker. Sie wissen, dass sie Ihnen nicht guttun. Und Sie wissen, dass Sie sich nach dem Essen schlecht fühlen werden.

UND TROTZDEM ESSEN SIE  
DIE GANZE PACKUNG LEER!

Angesichts der vielen vernünftigen Fakten sollte es doch eigentlich ganz einfach sein, schon dem allerersten Keks zu widerstehen, ganz zu schweigen von der kompletten Packung. Wieso scheint das so unmenschliche Beherrschung zu verlangen? Und wieso haben Sie offenbar keinen Erfolg, so sehr Sie sich auch bemühen?

Die Packung Kekse dient hier nur als anschauliches Beispiel. Vielleicht werden Sie bei Keksen nicht schwach, doch dann gibt es sicher etwas anderes, dem Sie nicht widerstehen können – bestimmt fällt Ihnen das eine oder andere ein.

Ganz gleich, was es ist, das Problem ist Ihnen sicherlich vertraut. Sie wissen, dass Sie die vermeintliche Leckerei nicht brauchen, dass sie Ihnen nicht guttut, und dennoch redet Ihnen eine innere Stimme ein, dass Sie sie unbedingt wollen.

Warum können Sie sich nicht einfach durchsetzen und diese Stimme in Ihrem Kopf zum Schweigen bringen?

Ein paar Seiten zuvor habe ich Übergewicht als Falle bezeichnet. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem Gefängnis mit drei Meter dicken Mauern, in das nur aus einem winzigen, unerreichbar hohen Fenster ein Licht-

strahl fällt. Der einzige Ausweg ist eine schwere Eisentür, von der man Ihnen gesagt hat, sie sei fast unmöglich zu öffnen.

Zuerst versuchen Sie, die Tür aufzudrücken, doch sie lässt sich nicht bewegen, so dass Sie sich schon bald entmutigt geschlagen geben, fest überzeugt, dass ein Entkommen tatsächlich unmöglich ist. So fühlt man sich nach einem fehlgeschlagenen Diätversuch: Man ist überzeugt davon, in einem Gefängnis zu sitzen, aus dem man sich nie mehr befreien kann. Diese Überzeugung beruht auf dem vorrangegangenen Scheitern, doch man übersieht dabei, dass man lediglich auf die falsche Methode gesetzt hat.

Die Easyway-Methode wird Ihnen zeigen, dass es sehr wohl einen Weg aus diesem Gefängnis gibt und die Flucht zudem ganz einfach ist. Überlegen Sie einmal genau, weshalb Sie glauben, ein Entkommen müsse schwer sein. Das liegt nur daran, dass man Ihnen das eingeredet hat und dass Ihr Fluchtversuch gescheitert ist! Dabei ist er nur deshalb gescheitert, weil Sie auf die falsche Methode gesetzt hatten. Und genauso erging es allen anderen, die Ihnen weisgemacht haben, ein Entkommen sei schwer.