



Leseprobe

Susanne Schmidt

Nie wieder dick! Abnehmen ab 60

Geht nicht, gibt's nicht –
Schlank mit der 30-Gramm-
Fett-Methode – Einfache
Rezepte für jeden Tag

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,00 €



Seiten: 240

Erscheinungstermin: 13. Dezember 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Das Prinzip hinter der 30-Gramm-Fett-Methode ist ganz einfach: Statt am Tag 125 Gramm Fett zu sich zu nehmen, wie der Durchschnitt der Bevölkerung, werden 30 Gramm Fett nicht überschritten – und das bei vollem Genuss. In einem Brötchen mit Butter und einer Scheibe Salami stecken bereits etwa 32 Gramm Fett, mehr also, als man den ganzen Tag über zu sich nehmen sollte. Greift man nun statt der Butter zu fettarmem Frischkäse und statt der Salami zu magerem Schinken, landet man bei nur 3 Gramm – und das, ohne auf das herzhaftes Frühstück zu verzichten. Die 30-Gramm-Fett-Methode ist keine Diät – sie ist eine Ernährungsumstellung: effektiv, alltagstauglich, mühelos umsetzbar.

Auch im »besten Alter« ab 60 klappt das ohne großen Aufwand. Einfach und nachvollziehbar: Mit der »Nie wieder dick«-Methode muss das Wunschgewicht kein Wunschtraum bleiben!



Autor

Susanne Schmidt

Susanne Schmidt, Jahrgang 1955, hatte 2006 ein Gewicht von 132 Kilo und fuhr zum Abnehmen in die Spessart-Klinik nach Bad Orb. Dort lernte sie die 30-Gramm-Fett-Methode kennen, mit der sie innerhalb eines Jahres 57 Kilo verlor. Sie lebt in Norddeutschland und ist Mutter zweier erwachsener Söhne. Christian, der ältere, unterstützt Susanne Schmidt bei der Organisation der 2007 ins Leben gerufenen »Nie wieder dick«-Initiative, die über die 30-Gramm-Fett-Methode informiert, motiviert und schon Tausenden beim Abnehmen geholfen hat.

SUSANNE SCHMIDT

**NIE WIEDER
DICK!
ABNEHMEN
AB 60**

**GEHT NICHT GIBT'S NICHT.
DIE 30-GRAMM-FETT-METHODE.**

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Originalausgabe 12/2023

Copyright © 2023 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Petra Kaiser

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik Design
unter Verwendung eines Motives von: Steffen Gumpert

Illustrationen: © Steffen Gumpert,

außer S. 98 und 100: © AdobeStock/Larisa Zaytseva

Foto auf S. 99: © Susanne Schmidt

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-60658-6

www.heyne.de

INHALT

VORWORT	7
DIE KERNBOTSCHAFT DES BUCHES ...	10
GESUNDHEIT	11
GEDANKEN ÜBER DAS ALTER UND DIE 30-G-FETT-METHODE	13
MEINE GESCHICHTE	14
MEINE SICHT AUF DAS ÄLTERSEIN	22
Die 30-g-Fett-Methode	41
Der Chaostag	45
Eiweiß und Eier	46
Fett – gesund oder ungesund?	47
Kohlenhydrate und resistente Stärke	49
Ohne Trinken geht gar nichts	52
VOR DEM SPIEGEL	55
MOTIVATION – »GEHT NICHT GIBT’S NICHT!«	56
DURCHHALTEN	63
ERFOLGSGESCHICHTEN	64
OPTISCH SCHLANKER WIRKEN	97
VOM DICKMACHER ZUM SCHLANKMACHER	102
SPORT UND ENERGIE	105
BEWEGUNG FÜR ZU HAUSE UND IM ALLTAG	106
POWERNAPPING	112
DER JO-JO-EFFEKT	114

PRAKTISCHES UND WISSENSWERTES .	117
VON RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN	118
Nahrungsergänzungsmittel	118
Shakes zum Abnehmen	119
Tabletten zum Abnehmen	120
DIE QUAL DER WAHL	122
Fertiggerichte und Fertigprodukte	122
Kochboxen	124
Fettreiche Produkte und Alternativen	126
Fettpunkte gängiger Lebensmittel	127
KÜCHENHELFER	132
ANTWORTEN AUF HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN . . .	139
REZEPTE UND TAGESPLÄNE	143
TAGESPLÄNE	144
Tagespläne mit Fleisch	145
Vegetarische Tagespläne	153
REZEPTE	161
Fleisch	166
Geflügel	175
Fisch & Meeresfrüchte	182
Suppen	187
Salate	195
Aufstriche	198
Soßen	205
Vegetarische Gerichte	206
Kuchen & Gebäck	219
Nachtisch	227
Snacks	230
DANKE	239

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es war am 25. April 2015 in einem Seminarraum. Da erlebte ich Susanne Schmidt zum ersten Mal persönlich: Sie hielt einen Vortrag über ihre Geschichte vom Dicksein und wie sich ihre Lebensqualität durch das Abnehmen positiv verändert hat. Das alles erzählte sie mit so viel Herzblut. Ich war total begeistert.

Unsere gemeinsame Reise hatte jedoch schon ein Jahr früher begonnen: Bei meiner Suche im Netz nach Diäten und Programmen zum Abnehmen stieß ich auf die 30-g-Fett-Methode. Die Methode klang einfach. Aber gute Ratschläge gibt es überall, und es stellt sich immer die Frage, ob sie nach neuesten Erkenntnissen auch richtig sind. Da diese Methode aber so spannend war, beschäftigte ich mich immer intensiver damit. Das führte zunächst dazu, dass ich eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin begann, die ich mittlerweile erfolgreich abgeschlossen habe. Denn: Gesunde Ernährung und Abnehmen bleiben immer ein Thema.

Auch ich habe viele Jahre lang eine Diät nach der anderen ausprobiert. Von der Kohlsuppendiät und der Eierkur über FDH und Shakes bis hin zu Appetitzüglern, die zur Folge hatten, dass mir schwarz vor Augen wurde. Bei jeder neuen Diät hatte ich immer wieder die Hoffnung, dass das Abnehmen dieses Mal funktionieren würde, und so nahm ich viele Kasteiungen in Kauf. Einige Zeit später aber, wenn es um das Halten des Gewichtes ging, rutschte ich ganz schnell in alte Verhaltensmuster zurück. Der Grund: Während einer Diät lernt man kein besseres Essverhalten. Das Ergebnis: mehr Gewicht als vor der Diät.

Vielleicht geht es Dir, liebe Leserin, lieber Leser, ähnlich. Wundermittel gibt es aber leider nicht. So schön es auch wäre. Ich habe kritisch hinterfragt: Was kann man tun, um auf Dauer schlank und gesund zu bleiben? Die Antwort: Es ist alles eine Sache der eigenen Einstellung. Eine »Kopfsache«, wie man so schön sagt. Ist mir meine Gesundheit oder die Torte/Chips/Bratwurst wichtiger? Mit der Gewichtsabnahme geht automatisch ein gesünderes Leben einher. Wenn Du krank bist, hast Du nur einen Wunsch, und das ist Gesundheit. Doch wir haben auch noch andere Wünsche in unserem Leben, die wir uns erfüllen möchten. Wer schon einige Einschränkungen hat, wird vieles davon verbessern können. Und das sollte ein enormer Ansporn für Dich sein, ohne Stress und Druck einige Veränderungen in Deiner Ernährung vorzunehmen. Da mir als ausgebildeter Ernährungsberaterin bewusst ist, welche Schwierigkeiten es im Alltag während des Abnehmens gibt, ist aus meiner Sicht eine einfache Umsetzbarkeit das A und O einer Abnehmethode, um Erfolg zu haben.

Einfaches Kochen, schnelles Einkaufen, Zutaten, die es in jedem Supermarkt gibt, und die Möglichkeit, eigene Rezepte problemlos an die 30-g-Fett-Methode anzupassen: Das ist praktikabel, auch auf Dauer. Denn oft scheitert eine Diät an der Alltagstauglichkeit. Ist die Methode zu aufwendig, steht spätestens nach drei Wochen der innere Schweinehund vor der Tür und hat leichtes Spiel.

Als Ü-60er kennst vielleicht auch Du dieses Auf und Ab des Körpergewichtes. Dieses Mal wird es ohne Druck, ohne Stress und mit mehr Geduld angegangen. Der Anfang ist bereits gemacht. Mit dem Lesen dieses Buches wirst auch Du, da bin ich mir sicher, Erfolg mit dieser Methode haben, so wie ich.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Lesen, Kochen und stress-
freien Abnehmen mit der 30-g-Fett-Methode.

Jutta Lähr-Kröger

Ernährungsberaterin

DIE KERNBOTSCHAFT DES BUCHES

ICH BIN NOCH KEIN SENIOR,
ICH WILL EIN BEST AGER SEIN.

Man nennt uns »Best Ager«. Das hört sich (für mich) auf jeden Fall besser als »Senioren« an. Da denke ich immer gleich an meine Omas, die graue Haare und einen Dutt oben auf dem Kopf hatten, über den dann auch noch ein Haarnetz gespannt wurde. Meistens gab es bei meinen Omas weiches Brot mit dick Butter und abgeschnittener Rinde oder Kartoffeln mit zerkochtem Gemüse – wegen der Zähne. Die wurden abends immer in einem Glas Wasser auf die Ablage über dem Waschbecken gestellt. Meine Omas trugen fast immer eine Kittelschürze, um ihre Kleidung beim Kochen zu schützen, und ihre Füße zierten jahrein, jahraus dieselben ausgelatschten Hausschuhe. Wenn ich nachrechne ... Sie waren damals genauso alt, wie ich es heute bin: 68 Jahre. Da passte das Wort »Seniorinnen« wirklich gut.

Aber ich sehe mich im Moment noch nicht so. Das kann/ soll noch ein wenig warten. »Best Ager« dagegen, das hört sich doch cooler an ... Damit kann ich mich einfach besser identifizieren, auch wenn es vielleicht ein wenig hochgestapelt ist, die Über-60-Jährigen als Menschen im besten Alter zu bezeichnen. Andererseits finde ich, diese Bezeichnung motiviert dazu, noch einmal durchzustarten. Denn in der heutigen Zeit haben wir Möglichkeiten, von denen unsere Großeltern nur träumen konnten.

Herzlichst,
Ihre Susanne Schmidt

GESUNDHEIT

TRÄUME KÖNNEN WAHR WERDEN, WENN WIR
DEN MUT HABEN, IHNEN ZU FOLGEN.

Sowohl unsere Mitmenschen als auch die Medien meinen beurteilen zu können, was unserem Körper guttut, was ein schöner Körper ist und was gesund ist. Diese Aspekte sorgen allerdings dafür, dass die, die ohnehin mit ihrem Gewicht zu kämpfen haben, mit schlechtem Gewissen aus Frust weiter zunehmen oder sich von einer Diät in die nächste stürzen und sich wundern, dass sie wieder zunehmen.

Als Magistra für Gesundheitsbildung und IHK-zertifizierte Gesundheitsberaterin bin ich der Meinung, dass »unsere Figur« in erster Linie Ergebnis der Fülle und Vielzahl von Nahrungsmitteln ist, die uns echten Geschmack vorgaukeln und in bunten Farben ansprechend vermarktet werden. Es ist die Industrie, die uns glauben lassen möchte, dass diese auch gesund seien. Wären wir nicht geblendet von der riesigen Auswahl, würden wir uns auf das konzentrieren, was uns Region und Natur gemäß den Jahreszeiten vorgeben. Somit hätten wir nicht das Bedürfnis, ständig und überall zugreifen zu »wollen«. Denn solange das Auge mitisst, wächst auch der Bauch ... Doch anstatt uns gänzlich den Appetit verderben zu lassen, finden Sie in diesem Buch reichlich Ideen zum **Abnehmen mit Genuss und Vernunft**.

Mal im Ernst, wer denkt mit 60 plus daran, ständig den anderen äußerlich gefallen zu müssen – es ist die innere Einstellung zum gesundheitsbewussten Leben, die zählt!

Stellen wir uns vor, hinter einem großen Tor erwartet uns »das große Glück« in Form von gesunder Schönheit beziehungsweise schöner Gesundheit. Nur eine Utopie? Nur eine Vision?

Um ans Ziel zu kommen, wird uns ein Bund mit Schlüsseln überreicht: In drei Versuchen sollen die drei Schlüssel in drei vorgegebene Schlösser passen. Nur in welche?

Der erste Schlüssel ist die **Motivation**; der Motor, mit dem wir bereit sind, uns auf diesen neuen Lebensweg einzulassen, und die innere Kraft, die uns anfeuert, unser angesteuertes Ziel zu erreichen. Der zweite Schlüssel ist die **Einsicht**, dass Gesundheit und Schönheit einander bedingen und beide als lebenslanger Prozess stattfinden. Mit solch einer Grundeinstellung schaffen wir es, unseren Plan umzusetzen. Der dritte Schlüssel ist die **Realisation**; die Handlung, für die wir genügend Rüstzeug zusammenhaben, zuversichtlich den neuen Lebensweg zu gehen und nach außen überzeugt zu verfolgen, um an unserem Ziel anzukommen. Eine übereilte Reaktion würde uns nicht ans Ziel bringen, denn beim genauen Überlegen wird deutlich, dass uns nur das Zusammenwirken der drei Schlüssel zum Ziel führen kann. **Somit wünsche ich Ihnen viel Erfolg!**

Maren Dingeldein

Magistra Scientiae »Gesundheitsförderung durch Gesundheitsbildung« und IHK-zertifizierte Gesundheitsberaterin

MEINE GESCHICHTE

Ein ewiger Kampf mit den Pfunden

So könnte ich mein Leben in wenigen Worten beschreiben. Wenn Du magst, begleite mich auf meiner Reise in die Vergangenheit. Vielleicht hast Du ähnliche Erfahrungen gemacht?

In den 1950er- und 1960er-Jahren hatten Lebensmittel einen anderen Stellenwert als heute. Meinen Eltern, die 1945 aus Pommern und Ostpreußen fliehen mussten, steckten die Jahre des Hungerns noch in den Gliedern. Lebensmittel sollten nicht nur den leeren Magen füllen, sondern sie dienten auch als Mittel zum Zweck: Emotionen wie Angst, Einsamkeit, Enttäuschung, Freude, Stress, Trauer, Verzweiflung oder auch Wut wurden mit diesem »Allheilmittel« behandelt. Dazu kam Trösten, Belohnen und sogar Bestrafen (durch Essensentzug). Wen wundert da das Ergebnis?

Meine Kindheit

Ich wurde 1955 als Tochter eines Postbeamten im Norden Deutschlands geboren. Damals war die Zeit des Verzichts größtenteils vorbei. Doch die Erinnerung an die Flucht und die schwere Zeit des Neuanfangs war noch präsent. Sparen, Vorräte horten und viel essen sollten die Vergangenheit in den Hintergrund rücken. Denn jetzt war das alles wieder möglich und wurde auch in vollen Zügen »genossen«. Das Wirtschaftswunder ließ grüßen.

Vier Jahre später kam mein Bruder Stefan zur Welt. Und ich wurde von heute auf morgen vom Prinzesschen zum »Muster ohne Wert« degradiert. Ich machte nur noch

