

**lebe** leichter<sup>®</sup>

**GENIAL NORMAL ZUM WUNSCHGEWICHT  
DAS 12-WOCHEN-PROGRAMM**

# INHALT

<b>Vorwort von Heike und Beate</b>	<b>7</b>	<b>2 Lebe mit Vision</b>	<b>31</b>
<b>Heikes Geschichte</b>	<b>9</b>	Der Traum vom Wunschgewicht	31
<b>Beates Geschichte</b>	<b>11</b>	Schriftliche Ziele haben Kraft	32
<b>1 Lebe mit Plan</b>	<b>15</b>	Verhaltensziele	32
Diäten und ihr dickes Ende	15	Bewegungsziele	32
Dein Abschied von der Diätiktatur	16	Gesundheitsziele	33
Ganzheitlich	17	Kiloziele	34
Den Jo-Jo-Effekt durchschauen	18	Etappenziele	34
Sparpolitik	18	Positive Ziele	37
Den Jo-Jo-Effekt beenden	19	Ein motivierendes Motto	38
Hunger und Sattsein	19	Visualisieren	39
Dein Wunschgewicht	19	Belohnung	39
BMI	20	<b>3 Lebe bewusst</b>	<b>45</b>
Das <i>Lebe-leichter</i> -6x1	20	Die Ernährungsgrundlagen von	45
Drei Mahlzeiten am Tag nach deinem	21	<i>Lebe leichter</i>	
Geschmack		Wissenswertes über Kohlenhydrate	46
Mini	22	Wissenswertes über Ballaststoffe	46
Was koche ich bloß?	23	Wissenswertes über Eiweiß (Proteine)	47
Pause zwischen den Mahlzeiten	23	Wissenswertes über Fett	48
Ruhe im Darm	23	Wissenswertes über Kalzium	50
Kulanzregel	24	Wissenswertes über Insulin	50
2–3 Liter Wasser	25	Das Drittel Obst oder Gemüse	51
Zwei Maxis in der Woche	25	Obst und Smoothies	51
30 Minuten Bewegung täglich	26	Mach das Original!	53
Der <i>Lebe-leichter</i> -Kurs	26	Widersteh dem Istjagarnichts-Phänomen	53
Es geht los	27	Mit allen Sinnen genießen	54
Du bist keine Biotonne	27	Schau genau hin	54
Die unauffälligen Rückfälle	27		
Sei klug	28		

<b>4 Lebe bewegt</b>	<b>59</b>	<b>7 Lebe verändert</b>	<b>95</b>
Reise ins Innere	59	Schlechte Gewohnheiten durchschauen	95
Diätkarriere	60	Wie kannst du schlechte Gewohnheiten ablegen und gute neue erlernen?	96
Nicht nur zum Abnehmen	61	Die fünf <i>Lebe-leichter</i> -Gewohnheiten	96
Was heißt denn für dich Bewegung?	62	Geduld	99
Beweg den Kopf	63	Ehrlichkeit	99
Könnte Sport Spaß machen?	64	Die »Nein, danke!«-Strategie	99
Planen	65	Gewohnheitencheck: Schlechte	100
Alltagsbewegung	66	Gewohnheit versus <i>Lebe leichter</i>	
Mach mal	66	Tipps zum Umgang mit Süßigkeiten	102
Mehr Bewegung, ohne mehr zu essen	67	Schaffe dir Übergangsrituale	102
<b>5 Lebe alternativ</b>	<b>71</b>	<b>8 Lebe mit anderen</b>	<b>107</b>
Das Verlangen zwischendurch	71	Die Herausforderung	108
Verg»essen«e Gefühle	71	Ein Gläschen in Ehren	109
Emotionale Auslöser	72	Die liebe Familie	111
Gefühle zulassen	74	Der Job	112
Alternativen	74	Wochenende	113
Essen als Sucht	76	Deine Gäste	114
Step by step	78	Fest mit Rest	114
<b>6 Lebe spritzig</b>	<b>83</b>	Du als Gast	115
Spritzige Trinktipps	84	Restaurant	116
Zwischendurch trinken, statt zwischendurch zu essen	86	Die Qual der Wahl	118
Bei der Mahlzeit erst mal in Ruhe kauen, statt gleich alles runterzuspülen	86	Standhaft bleiben	119
Lightgetränke	88	Unterwegs	119
Kalorienhaltige Getränke	89		
Wie viel Kaffee zählt zur Trinkmenge?	89		
Milch im Kaffee?	89		
Welche Regeln gelten im Umgang mit Alkohol?	90		
Kleine Unterschiede – große Wirkung	90		
Brain Clicks	91		

<b>9 Lebe mit Leidenschaft</b>	<b>123</b>	<b>12 Dranbleiben mit <i>Lebe leichter</i></b>	<b>165</b>
War das alles?	123	Ehrlich sein	167
Das Komfortzonenmodell	124	Auf einen guten Rhythmus achten	167
Mut zum Risiko	125	Die richtige Einstellung	167
Mut zur Leidenschaft	125	Oasen finden	168
Hab den Mut, Fehler zu machen und trotzdem dranzubleiben	126	Bemüh dich um Beziehungen	169
Was willst du?	126	Trainiere deine Lebensfreude	169
Zukunft gestalten	128	Pflege dein Luxusmodell	170
Tu's einfach	131	Mach ein Experiment	170
Vom Himmel gepflückt	132	Der beste Coach	171
Auf die Plätze, fertig, los	133	Ein Teller für einen Teller	174
		Anmerkungen	174
		Werde <i>Lebe-leichter</i> -Coach	175
		Bildnachweis	175
<b>10 Lebe mit Maßstäben und Werten</b>	<b>137</b>		
Optimum statt Maximum	137		
Genießen lernen	138		
Ist gesundes XXL erlaubt?	139		
Die drei Arten von Hunger	141		
Die wirklich wichtigen Dinge: Die Geschichte vom Blumentopf und dem Bier	143		
Deine »Golfbälle«	144		
Ein wichtiger »Golfball«	144		
Worin bist du gut?	145		
Spüre deine Belastungsgrenze	146		
Der Körper-Geist-Seele-Check	146		
<b>11 Lebe attraktiv</b>	<b>151</b>		
Du bist eine Attraktion	151		
Der erste Eindruck	152		
Never ever Schlabberlook	152		
Dein Körper – dein Freund	153		
Der Wow-Faktor	154		
Lächeln	157		
Vorzüge betonen	157		
Du darfst auffallen	158		
Tu's einfach	159		
Das Zusammenspiel	161		
Full of beauty	162		

# 1 LEBE MIT PLAN

Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit,  
dem Zauber zu vertrauen.

MEISTER ECKHART

## VERSTEHEN

Wann hast du dich das letzte Mal so richtig leicht gefühlt? Stell dir vor, du wachst morgens auf, bevor der Wecker klingelt. Ausgeruht und leicht freust du dich auf den Tag und auf dein Frühstück. Du hast Hunger! Du hast Zeit, deinen Kreislauf in Schwung zu bringen, und nimmst noch ein paar Atemzüge am offenen Fenster. Vielleicht hast du sogar Zeit, ein bisschen Sport zu machen.

Noch vor dem Frühstück trinkst du ein Glas heißes Wasser, weil dir das nach der langen Nacht guttut. Stell dir vor, in der Küche steht dein Frühstück, und du genießt in Ruhe die erste Mahlzeit des Tages. Du darfst essen, was du willst: einen Teller voll mit dem, was dir schmeckt. Wenn du vormittags aus dem Haus gehst, nimmst du eine Flasche Wasser mit.

Wenn der Hunger sich meldet, denkst du: »Das bisschen Magenknurren ist ein gutes Zeichen. Bestimmt holt sich mein

Körper einen Snack von der Hüfte.« Genial normal. Einfach mal nichts essen.

Dein Hunger- und Sättigungsgefühl kehrt zurück. Du bist schneller zufrieden mit einer Mahlzeit, weil du regelmäßig gut für dich sorgst, und zwar für Körper, Geist und Seele. Die Pfunde schmelzen und die Laune steigt. Nach 12 Wochen sind die neuen Gewohnheiten in Fleisch und Blut übergegangen und du bist 5–8 Kilo leichter. Stell dir das mal vor!

## Diäten und ihr dickes Ende

Dass Diäten keinen bleibenden Erfolg bewirken, hast du auf ernüchternde Weise sicher schon selbst festgestellt. Doch weil die Lebensmittelindustrie ständig neue kalorienreduzierte Gerichte, Lightprodukte und Superfoods auf den Markt bringt, erscheint es einleuchtend, die Lösung für Gewichtsprobleme vom richtigen Essen oder der passenden Diät zu erwarten.

Die Industrie hat aus unserem Streben nach einer gesunden Ernährung ein Riesengeschäft gemacht. Wir freuen uns, dass sie das Fett aus dem Käse oder Joghurt nimmt – und essen umso mehr davon. Mehr Eiweiß, weil das sättigender sein soll, fast keine Kohlenhydrate mehr, weil sie angeblich die Dickmacher Nr. 1 sind.

Wir zählen Kalorien, Punkte oder Fettaguen, trennen die Nährstoffe, lassen abends die Kohlenhydrate weg, versuchen es mit Nahrungsmittelergänzung, Eiweiß-Shakes oder doch lieber vegan. Und halten diese Extreme meistens nicht lange durch, weil wir doch eigentlich so gerne normal essen würden.

In Wahrheit fördern Diäten, Lightprodukte und jede Form von Extremen das Übergewicht. Das Essen bekommt dadurch nämlich eine enorme Bedeutung. Du bist den ganzen lieben langen Tag mit dem beschäftigt, was dir Probleme macht: mit Essen und deinem Körper.

Und je mehr du planst, kaufst, kochst, recherchierst und servierst, desto größer ist die Fixierung auf das Essen. Du stehst morgens auf und überlegst, was du wohl essen darfst, ob das in dein Kalorienbudget oder zu dieser Diät passt, ohne zu überlegen, ob und wie viel Hunger du überhaupt hast.

Je intensiver du mit dem Thema Essen beschäftigt bist, umso höhere Anziehungskraft bekommt es.

Wenn wir einer Sache große Aufmerksamkeit widmen, werden wir sie lieben. Diäten legen die Verantwortung auf das richtige Essen – kalorienarm, fettarm, ballaststoffreich, zuckerfrei –, nicht auf den Esser. Der übermäßige Appetit und die dauernde Beschäftigung mit der Frage »Essen oder nicht essen?« muss abnehmen und das Vakuum durch etwas anderes, Besseres gefüllt werden.

---

Die Bedeutung des Essens  
muss im Kopf abnehmen.

---

## Dein Abschied von der Diät-diktatur

Wir wissen nicht, wie oft du einen Anlauf genommen hast, um abzunehmen. Das ist jetzt gerade auch unwichtig. Heute hast du die Entscheidung getroffen, etwas Neues zu wagen. Dich auf dieses Programm einzulassen.

Ob du damit tatsächlich abnimmst?  
Ob du mit den Regeln gut zurechtkommst?  
Ob du später dein Wohlfühlgewicht auf Dauer halten wirst?

Du wirst es herausfinden, wenn du den Schritt wagst. Was wir dir jetzt schon verraten können: Mit dem *Lebe-leichter*-Programm durchbrichst du die Diät-diktatur und lernst ein völlig normales und geniales Essverhalten. *Lebe leichter* passt sich deinem Lebensstil an und hilft dir, das gesunde Maß beim Essen wiederzufinden.

Kein Kalorien- oder Fettpunkte-zählen. Kein doppeltes Kochen.  
Keine Extra-Zutaten für eine neue Diät.  
Keine teuren Lightprodukte. Keine Formula-Diät mit Pulvern oder Shakes.  
Keine Appetitzügler. Bei *Lebe leichter* gibt es keine richtigen oder falschen Lebensmittel.

Nicht das Essen ist das Problem, sondern die Menge, die du zu dir nimmst. Und die Häufigkeit. Nicht das Essen muss sich ändern, du musst dich ändern.

Sicher geben wir dir in den zwölf Lektionen Empfehlungen für eine kluge Auswahl. Der Fokus jedoch liegt in der Umstellung des Verhaltens. Die Bedeutung des Essens muss im Kopf abnehmen.

»Kann das wirklich wahr sein?

Kann Abnehmen so leicht sein?«, fragst du dich gerade. Seien wir mal offen und ehrlich: Leicht ist Abnehmen nicht, aber wir möchten es dir etwas leichter machen. Und dich dafür sensibilisieren, dass du die Verantwortung für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden in den Händen hältst. Wir helfen dir ein wenig dabei. Das ist unser Job und den machen wir gut.

---

Du darfst alles essen,  
was du willst, aber nicht wann  
und auch nicht so viel,  
wie du willst.

---

## Ganzheitlich

Der Grundgedanke von *Lebe leichter* besteht darin, den Mensch als Ganzes zu sehen, in seiner Ganzheitlichkeit. Wir sind mit drei Kompetenzzentren ausgestattet: dem Körper, der Seele und dem Geist. Alle drei Bereiche sind wichtig und wollen beachtet werden.

Wenn hier die Balance fehlt, versuchen wir, das mit anderen Dingen zu kompensieren.

Der Körper braucht eine gesunde und ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, Bewegung, Körperpflege und, wenn du abnehmen möchtest, ein Energiedefizit. Das bedeutet, dass du weniger Energie, also Kalorien, zu dir nehmen darfst, als du verbrennst.

Zu deiner Seele gehört dein Wille, dein Verstand, aber auch deine Gefühle.

Dein Geist ist die eigentliche Person, die in dir wohnt – der Teil von dir, der Gemeinschaft haben kann mit Gott.

»Was hat Gott mit Abnehmen zu tun?«, fragst du dich jetzt vielleicht. Doch auch wenn uns das manchmal gar nicht bewusst ist, möchte jeder von uns tief im Innern wissen: »Wo komme ich her, wo gehe ich hin? Was ist der Sinn meines Lebens?«

Wenn dein Bauch Hunger signalisiert, dann isst du etwas und bist satt. Wenn sich hingegen Gefühle wie Frust, Stress, Langeweile, Kummer, Sorgen etc. bemerkbar machen, haben wir oft keine Zeit und auch keine Lust, uns diesen Gefühlen zu stellen. Manche von uns haben sich angewöhnt, dann zu essen. Weil es die schnellere Lösung ist. Gefühle werden vergessen oder runtergeschluckt.

So haben wir uns Verhaltensmuster angewöhnt, die uns nicht guttun, und zwar auf allen drei Ebenen. Die Aufgabe unserer Seele, also unseres Willens, wäre es, andere Lösungen für diesen scheinbar

körperlichen Hunger zu finden. Auch die Sehnsucht unseres Geistes kann eine Art von Sucht erzeugen, die wir durch Essen kompensieren. In Kapitel 10 findest du hierzu einige Gedanken; in unserem Buch »Body Spirit Soul« erklären wir diese Zusammenhänge sehr ausführlich.

## Den Jo-Jo-Effekt durchschauen

Leichter zu leben, hat also nicht nur etwas mit Abnehmen zu tun, und selten, wenn überhaupt, findest du diesen Ansatz bei irgendwelchen Diäten. Deren Versprechen sind einfach zu schön, um wahr zu sein! Es gibt sie schon hundertfach und jedes Jahr kommen neue dazu.

Meist lassen sich schon nach wenigen Tagen beachtliche Erfolge vermelden. Denn wer weniger Kalorien zu sich nimmt, als er benötigt, nimmt ab. Aber leider anschließend auch wieder zu – und meist mit Zinsen.

Bei jeder Diät wird nicht nur das unerwünschte Fett abgebaut. Zuerst einmal wird reichlich Wasser ausgeschwemmt. Dann geht es an den Muskelabbau. Pech für die, die abnehmen wollen! Denn Muskeln verbrennen sogar im Ruhezustand Energie und sorgen so für einen höheren Grundumsatz.

Kaum ist die Diät beendet und die erste normale Mahlzeit gegessen, zieht der Körper das Fett aus dem Essen, um seine leeren Fettspeicher aufzufüllen.

Sein Ziel: Der Vorrat muss wieder stimmen. In den Wiederaufbau der Muskelmasse investiert er zunächst einmal nicht.

## Sparpolitik

Je häufiger du deinen Körper durch Diäten und Hungerkuren verunsichert hast, desto mehr wird er sich vorsichtshalber in den Vorrat packen wollen. Und je unregelmäßiger das Fett kommt, desto schneller setzt es an, weil der Körper sich ja nicht auf eine regelmäßige Fettzufuhr verlassen kann. Mit jedem Abnehmen versucht der Körper entschiedener, das verlorene Fett wieder an seinen Platz zu befördern.

---

Mit jedem gescheiterten Diätversuch sinkt auf jeden Fall eins: dein Selbstbewusstsein!

---

Viele Übergewichtige essen nicht mehr, sondern oft sogar weniger als normalgewichtige Menschen. Hat der Körper seine Sparpolitik durchgesetzt, nimmst du einfach nicht weiter ab, auch wenn du nur sehr wenig isst. Ganz entschlossen schaltet er auf Sparflamme, denn er ist bereit, dich notfalls sogar während einer längeren Hungerphase am Leben zu erhalten. Der Energieverbrauch kann dabei bis zu 50 Prozent gedrosselt werden.

Eigentlich eine geniale Erfindung des Schöpfers, aber in unserer Wohlstandsgesellschaft ein Desaster. Jedes verlorene Pfund Muskelmasse verringert den täglichen Energiebedarf nämlich um 50–100 Kalorien. Und weil sich durch den Muskelabbau dein Grundumsatz senkt, hast du es in Zukunft noch schwerer, Gewicht zu verlieren.

## Den Jo-Jo-Effekt beenden

Unsere wichtigste Empfehlung: Nie wieder Crash-Diäten! Keine Hungerkuren mehr. Auch nicht für einen besonderen Anlass, weil du in vier Wochen auf eine Hochzeit eingeladen bist und unbedingt in DIESES Kleid passen willst oder weil in sechs Wochen dieses Klassentreffen stattfindet, bei dem du eine gute Figur machen möchtest. Mit Mini-Portionen, wie es manche Diäten vorgeben, ist dein Stoffwechsel unterfordert und arbeitet mit gedrosseltem Tempo.

## Hunger und Sattsein

Um deinen Stoffwechsel auf Touren zu bringen, empfehlen wir dir drei sättigende Mahlzeiten am Tag. Ein großer Anteil sollte aus Gemüse und Obst bestehen, dazu kommen ausgewogene Kohlenhydrate und Eiweiß und ein gemäßigter Fettanteil.

Angesichts stabiler Einkommensverhältnisse wird dein Körper seine Sparpolitik lockern. Regelmäßige Mahlzeiten helfen dir zudem, Heißhungerattacken zu vermeiden. Riskier möglichst wenig Exzesse beim Fett und beim Zucker. Genieße das gute Gefühl, satt zu sein.

Du fragst dich gerade, was das ist? Mit vielen Diäterfahrungen verschwindet leider auch das Gefühl von Hunger und Sättigung. Beim Essen merkst du gar nicht, wann du satt bist. Erst »pappsatt« signalisiert dir: Das war zu viel!

Und durch ständiges Dauergrasen wissen wir auch nicht, wie es sich anfühlt, Hunger zu haben: Hier mal einen Apfel, da einen Schokoriegel, eine Brezel, eine Latte macchiato, einen Keks, ein Stück Schokolade, ein zweites – und schon ist die Packung leer.

Mit dem *Lebe-leichter*-Programm lernst du, die natürlichen Signale von Hunger und Sättigung wiederzuerlangen, und wirst mit Leichtigkeit dein Wunschgewicht erreichen.

## Dein Wunschgewicht

Wir glauben nicht an ein Idealgewicht. Aber ganz sicher gibt es ein Gewicht, das genau zu dir passt. Nicht eine vorgeschriebene Norm, laut einer Tabelle, sondern ein Gewicht, das für dich persönlich richtig ist. Deshalb sprechen wir lieber von Wunschgewicht als vom Ideal- oder Normalgewicht.

Die Verbesserung deiner Gesundheit und deines Wohlbefindens sind die wichtigsten Gründe, um abzunehmen. Das gute Aussehen gibt es als Geschenk gratis dazu.

## BMI

Um festzustellen, ob du wirklich zu viel wiegst, genügt meist der ehrliche Blick in den Spiegel. Allerdings ist das subjektive Empfinden um die eigene Figur manchmal etwas getrübt. So erleben wir, dass auch schlanke Frauen über ihre Figur jammern. Und begegnen Menschen mit gefährlichem Übergewicht, die keinerlei Veranlassung sehen, ihr Essverhalten zu ändern.

Der BMI ist eine von Medizinern international anerkannte Bewertungsmethode für das Körpergewicht. Er gilt als Richtlinie für ein Gewicht im gesunden Bereich. Mit seiner Hilfe kannst du z. B. auch feststellen, ob du unter-, normal- oder übergewichtig bist. Die BMI-Formel: Körpergewicht in kg geteilt durch Körpergröße im Quadrat.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)} \times \text{Körpergröße (m)}}$$

Der gesunde BMI hängt vom Alter ab.

Folgende Tabelle zeigt BMI-Werte für verschiedene Altersgruppen:

Alter	BMI
19–24 Jahre	19–24
25–34	20–25
35–44	21–26
45–54	22–27
55–64	23–28
> 64	24–29

Wenn du dich an die einfachen Regeln des *Lebe-leichter*-Programms hältst, nimmst du durchschnittlich 500 g in der Woche ab und wirst dich irgendwann bei einem gesunden BMI einpendeln und dieses Gewicht halten.

## VERÄNDERN

### Das *Lebe-leichter-6x1*

- 1. Genieße täglich drei Mahlzeiten nach deinem Geschmack.
- 2. Gönn deinem Magen zwischen den Mahlzeiten eine Pause.
- 3. Trinke täglich zwei bis drei Liter Wasser.
- 4. 2x in der Woche ist ein »Maxi« gestattet.
- 5. Beweg dich täglich eine halbe Stunde.
- 6. Nimm 1x pro Woche an einem *Lebe-Leichter*-Kurs teil.