

Maike Harich

**Dick sein ist eine Entscheidung –**  
Und Entscheidungen darf man ändern





Maike Harich

**Dick sein ist eine Entscheidung –**  
Und Entscheidungen darf man ändern

Hinweis: Die Informationen und Empfehlungen in diesem Buch sind nicht dazu gedacht, einen Arzt oder Therapeuten zu ersetzen. Eine Haftung seitens der Autorin oder des Verlags für etwaige Personen-, Sach-, und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Handbuch versteht sich als Basisinformationsquelle. Daraus resultierende Erfolge sind allein von Motivation, Ehrgeiz und Fähigkeiten des jeweiligen Lesers abhängig. Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht der Autorin zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links von der Autorin nur bis zum Zeitpunkt der Veröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung ist daher ausgeschlossen.

© 2023 Maike Harich

ISBN Softcover: 978-3-347-88477-9

ISBN E-Book: 978-3-347-88483-0

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:  
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

*„Ich danke allen Kilos, die ich zugenommen habe, um sie wieder abnehmen zu können. Nur dadurch habe ich meinen Körper kennenlernen dürfen“*

# Inhalt

---

Eine Art Vorwort .....	7
Die Geschichte der Diät .....	10
Die Grundlagen .....	12
Die persönlichen Voraussetzungen .....	14
Ihre Gesundheit .....	15
Wovon träumen Sie? Wie sieht Ihre Traumfigur aus? .....	16
Der Körper und der Schönheitsbegriff .....	17
Was heißt eigentlich Übergewicht? .....	19
Gespeichertes Körperfett – Das eigentliche Übergewicht .....	21
Lernen Sie Ihren Körper kennen - Nahrungsbedarf und Kalorienanzahl berechnen .....	23
Körperfett .....	25
Wie funktioniert eine übergewichtsrelevante Diät? .....	26
Bewusstes und Unbewusstes .....	29
Überprüfen Sie Ihre Motivation .....	33
Ihr Erscheinungsbild als Motivation .....	33
Die Nachhaltigkeit und der Jo-Jo-Effekt .....	35
Der schnelle „Erfolg“ .....	36
Vermeiden Sie Diätlügen .....	38
Münchhausens gesammelte Weisheiten .....	39
Diätlügen, Abteilung Ausreden .....	45
Unrealistische Versprechungen .....	46
Fad Diets .....	47
Passive Stimulation .....	47
Setzen Sie sich ein realistisches Ziel .....	48
Wählen Sie einen Weg .....	50
Abnehmen heiß nicht unbedingt Verzicht .....	52
Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben .....	53
Entrümpeln Sie Küche und Keller .....	55

<b>Werfen Sie Unnötiges über Bord.....</b>	57
<b>Gesunde Sattmacher .....</b>	58
<b>Vermeiden und bekämpfen Sie Frust und Stress.....</b>	59
<b>Fünf Hauptkategorien von Auslösern des emotionalen Essens .....</b>	61
<b>Ideen, um das Überessen zu stoppen.....</b>	63
<b>Essen Sie nicht spontan.....</b>	64
<b>Die Nachsorge .....</b>	65
<b>Freuen Sie sich über Ihren Erfolg.....</b>	66
<b>Bleiben Sie dran .....</b>	67
<b>Fettverbrennungsmythen.....</b>	67
<b>MYTHOS 1: Gezielte Verringerung gelingt .....</b>	68
<b>MYTHOS 2: kalte Getränke reduzieren Fett.....</b>	68
<b>MYTHOS 3: Verzicht auf ganze Lebensmittel-Gruppen führt zu Fettverlust .....</b>	69
<b>MYTHOS 4: Kalorienarme Ernährung ist der einzige Weg, Gewicht zu reduzieren .....</b>	70
<b>MYTHOS 5: Immer zu bestimmten Zeiten trainieren .....</b>	71
<b>MYTHOS 6: Man muss xx Minuten trainieren, bevor es zu wirken beginnt .....</b>	71
<b>MYTHOS 7: Fettverbrennende Nahrungsmittel, um Gewicht zu verlieren</b>	72
<b>MYTHOS 8: Proteinreiche / kohlenhydratarme Lebensmittel sind am besten .....</b>	72
<b>MYTHOS 9: Weniger essen, mehr verbrennen .....</b>	73
<b>MYTHOS 10: Auf Fett vollkommen verzichten.....</b>	74
<b>Emotionales essen.....</b>	75
<b>PMS .....</b>	77
<b>Gelüste .....</b>	78
<b>Krankheit .....</b>	80
<b>Zu wenig essen.....</b>	81
<b>Gesunde Nahrungsmittel.....</b>	83
<b>Schlusswort .....</b>	84

<b>Über die Autorin .....</b>	85
-------------------------------	----

## **Eine Art Vorwort**

---

### **Dick sein ist eine Entscheidung - Und Entscheidungen darf man ändern**

Auch wenn diese Erkenntnis für den ein oder anderen schmerzlich ist, entspricht sie den Tatsachen. Dick wird man nicht einfach so, es sind die Entscheidungen Ihres bisherigen Lebens, die Sie zu dem Punkt geführt haben, an dem Sie jetzt stehen. Eine Summe aus Entscheidungen. Entscheidungen für die Sahnetorte, für die Tafel Schokolade, für den Nachschlag und gegen Sport, gegen eine gesunde Lebensweise und gegen eine Änderung Ihrer Gewohnheiten. Diese Entscheidungen laufen meist unbewusst ab und verdienen es nun endlich ins Bewusstsein vorzudringen.

Die Vergangenheit kann man nicht ändern, doch dürfen Sie Ihre Entscheidungen für die Zukunft ändern.

In diesem Buch erhalten Sie die Grundlagen der klassischen Ernährungsberatung. Ohne unseriöse Wunderversprechen, ohne Spezialdiäten und ohne zusätzlich benötigte Hilfsmittel. Der Körper funktioniert seit Jahrtausenden gleich und jeder kann abnehmen, wenn er sich dafür entscheidet.

Den Anstoß dieses Buch zu schreiben hat mir die Verbreitung von leeren Versprechungen und Wunderdiäten gegeben. Ich ertrage es nicht mehr, dass in meinem Spezialgebiet falsche Tatsachen verbreitet werden und immer neue Diäten auf den Markt kommen. Selbsternannte Experten überfluten die sozialen Medien mit Informationen und ultimativen Abnehmprogrammen. Doch selten zählt der Mensch und die

Traumfigur, viel mehr zählt der Gewinn und die Anzahl der Teilnehmer.

Die Ergebnisse sind frustrierte Personen, die entweder den Jo-Jo-Effekt kennenlernen, oder erst gar nichts abnehmen und eine Gesellschaft, die immer dicker wird.

### ES REICHT MIR!

Dagegen möchte ich etwas tun und mein Wissen als Ernährungsberaterin und Mentaltrainerin mit Ihnen teilen, um für nachhaltige Erfolge zu sorgen. Ich möchte, dass Sie wieder richtig abnehmen können und erfolgreich Ihre Traumfigur erreichen – und halten!

Abnehmen ist keine Zauberei und funktioniert schon immer nach dem gleichen Prinzip: Kaloriendefizit.

Welche Faktoren das Abnehmen noch beeinflussen und welches Wissen noch wichtig ist, erhalten Sie in diesem Buch. Ich freue mich, wenn wir gemeinsam den Grundstein zur Traumfigur legen. Das Wichtigste, das Sie brauchen, sind Ihr Kopf und Ihr Herz. Ohne Bewusstsein dessen, was Sie tun werden und ohne beherztes Voranschreiten, können Sie Ihr Ziel nicht erreichen.

Die folgenden Grundlagen zeigen Ihnen einen bestreitbaren Weg zum Erfolg ohne Wundermittel, ohne modischen Touch mit bewussten Entscheidungen, die Sie jeden Tag treffen werden. Wenn Sie diesen Weg gehen, wird das Ziel – die Traumfigur – für Sie ohne Jo-Jo-Effekt und ohne ständiges rauf und runter erreichbar. Ersparen Sie sich die Frustration und vertrauen Sie meinem Wissen.

Ich freue mich auf Ihre Erfolgsgeschichten.

Herzliche Grüße

Maike Harich

## **Die Geschichte der Diät**

---

Abnehmen und schlank bleiben gelingt am besten durch eine Umstellung der Ernährung und der Lebenseinstellung und der bewussten Entscheidung dafür. Zum eigentlichen Abnehmen bedarf es nicht wirklich einer Diät, wenn man das Wort in seinem ursprünglichen Sinne versteht, wohl aber zur Erhaltung des reduzierten Gewichts.

Das Wort Diät kommt aus dem Altgriechischen (Diaita) und heißt direkt übersetzt Lebensweise. Daraus abgeleitet wird die medizinische Wissenschaft der Diätetik, deren Forschungs- und Lehrinhalte dem optimierten Verhalten gewidmet sind, ein gesundes Leben durch gesunde Ernährung zu führen. Als ihr Stammvater gilt der antike Arzt Hippokrates von der griechischen Ägäis Insel Kos, auf den noch heute die Ärzte der westlichen Welt ihren Eid ablegen. Mit Hippokrates, der von etwa 460 v. Chr. bis um 370 v. Chr. lebte, beginnt die Geschichte der Medizin als Wissenschaft und die Geschichte der Diät.

Medizin und Diätetik sind praktische Wissenschaften, die Vieles aus der Erfahrung integriert haben. Oft entstanden durch Beobachtung sind Erkenntnisse, die erst später naturwissenschaftlich erklärt werden konnten. Deshalb tummeln sich im Bereich von Diät und Gesundheit auch so viele Heilsverkünder mit der Behauptung, dass ihre Methode richtig – einzig richtig – sei und die Wissenschaft das nur noch nicht erkannt habe. Diese Form der modernen Scharlatanerie verbreitet sich umso leichter unter dem Begriff „Gesundes Leben“.

Was Sie in der Folge lesen werden, beruht aber auf keinen Spekulationen, vordergründigen Erfolgsbeweisen mit Vorher-Nachher-Bildern und gut getarnten Geschäftemachereien. Das, was Sie hier finden werden, ist im modernen Sinn teilweise schon seit dem 19. Jahrhundert in der Forschung bekannt und vor allem ist es überprüfbar und reproduzierbar.

Reden wir also in Zukunft nicht mehr über Diät im traditionellen Sinn, sondern so wie es das englische „diet“ versteht, welches so viel wie Ernährungsprinzip bedeutet und nur am Rande mit Gewichtsabnahme verbunden ist. Ein verbessertes Ernährungsprinzip ist aber die Basis und Ziel einer gesundmachenden Gewichtsabnahme zugleich.

Den hier vorgestellten Grundlagen liegen fünf wesentliche und nachprüfbare Überzeugungen zugrunde:

1. Gewichtsabnahme muss durch Reduzierung der als Nahrung aufgenommenen Energie erreicht werden – Der Bedarf an Essen ist individuell unterschiedlich und die Ernährung muss nach der Abnahme diesem angepasst werden.
2. Essen muss satt machen.
3. Essen muss Spaß machen.
4. Essen darf kein Ersatz für psychische Defizite sein.
5. Die „neue“ Lebensweise darf keine Einschränkung der Lebensqualität bedeuten.

## **Die Grundlagen**

---

Die Beachtung der Grundlagen ist Voraussetzung für eine spürbare Gewichtsreduzierung und Aufrechterhaltung des reduzierten Gewichts. Bei dem Begriff Gewicht ist ausschließlich das überflüssige Gewicht in Form von Körperfett gemeint. Sie können theoretisch - Männer würden sich auf Grund ihrer Physiologie wesentlich leichter tun - Körperfett so weit abbauen und Muskelmasse gleichzeitig so weit aufbauen, dass Sie kein Gramm abnehmen – wohlgemerkt theoretisch.

Betrachten Sie die Grundlagen nicht wie die 10 Gebote vom Berg Sinai, aber nehmen Sie sie ernst, sehr ernst. Die Gesetzmäßigkeiten, die ihnen zugrunde liegen, sind Teil der Natur, der Schöpfung und in unserem Erkenntnisrahmen nicht veränderbar. Einer Missachtung der Grundlagen wird nicht gleich die Strafe Gottes oder der irdischen Gerichtsbarkeit folgen. Sie selbst werden sich bestrafen, denn in diesem Falle entscheiden Sie sich gegen die Veränderung Ihres eigenen Körpers. Hinterfragen Sie also ab sofort jede Entscheidung, die Sie im Bezug auf Essen treffen und Sie werden schon nach kurzer Zeit ein völlig neues Körpergefühl erhalten.

## **Die Grundlagen**

1. Lernen Sie Ihren Körper kennen.
2. Beobachten Sie Ihre Gewohnheiten.
3. Überprüfen Sie Ihre Motivation.
4. Vermeiden Sie Diätlügen.
5. Misstrauen Sie Heilsversprechungen.
6. Setzen Sie sich ein realistisches Ziel.
7. Wählen Sie einen Weg.
8. Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben.
9. Entrümpeln Sie Küche und Keller.
10. Vermeiden und bekämpfen Sie Frustration und Stress.
11. Essen Sie nicht spontan, sondern nach Plan.

## **Die Nachsorge**

12. Kontrollieren Sie Ihren Erfolg.
13. Freuen Sie sich über kleine Erfolge.
14. Bleiben Sie dran.

In den folgenden Kapiteln werden Sie die Kommentierungen zu den einfach formulierten Grundlagen finden. Je nach Komplexität fallen sie unterschiedlich lang aus. Dies hat aber nichts mit ihrer Wichtigkeit zu schaffen, nur, dass sich manches leichter erschließt, selbst erläuternd ist und manches eben leider nicht. Die Kommentierung muss auch manchmal etwas hin und her springen, wenn sich Inhaltsbereiche überschneiden.

Bei den Angaben zur Wärme-Energiemenge habe ich mich auf den alten Standard „Kalorie“ beschränkt, der eigentlich Kilokalorie heißen müsste. Die internationale Definition für Wärmeenergie legte zwar Joule als Maßeinheit fest, aber die alte „Kalorie“ ist nicht aus den Köpfen zu vertreiben gewesen und die EU musste sie weiter offiziell existieren lassen. In den USA stand sie nie zur Diskussion als Angabe bei der Nahrung.

Als Umrechnungsfaktor ist von der Internationalen Union für Ernährungswissenschaften beschlossen worden, dass eine mittlere Kalorie einen Wert von 4,182 Joule hat. In der EU müssen beide Werte angegeben werden, üblicherweise als Kilotkalorie (kcal) = „Kalorie“ und Kilojoule (kJ).

## **Die persönlichen Voraussetzungen**

---

### **Lernen Sie Ihren Körper kennen – Körper und Gewicht**

Zielsetzung dieses E-Books ist eine deutliche und einfach zu praktizierende Gewichtsabnahme zu unterstützen. Verdeutlicht werden die Hintergründe, Verständnisprobleme, Rahmenbedingungen, Zielsetzungen und Grenzen.

Es ist möglich, innerhalb von 4 Wochen bis zu 10 Kilo abzunehmen, aber nicht mehr völlig ohne Risiko! Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie sich Einiges von Anfang an bewusstmachen und dass Sie sich folgende grundsätzlichen Fragen stellen:

- 1) Wollen Sie, aus welchen Gründen auch immer, sehr schnell abnehmen, ohne zu bedenken, wie es nach dem Abnehmen weitergehen soll?
- 2) Wollen Sie nach meinen Ratschlägen die Schritte unternehmen, die Ihnen gesundes zügiges Abnehmen erlauben und den Erhalt Ihrer Traumfigur sichern?

Wenn Sie JA zu Punkt 1 sagen, werden die hier vorgestellten Methoden vermutlich nicht zielführend für Sie sein.

Wenn Sie JA zu Punkt 2 sagen, dann beginnen Sie mit dem ersten Schritt: Lernen Sie Ihren Körper kennen!

## **Ihre Gesundheit**

---

Sie wollen abnehmen und dabei Ihre Gesundheit nicht gefährden? Dann lassen Sie sich zuerst auf Herz und Nieren durchchecken, dann machen Sie Ihren persönlichen, medizinischen TÜV. Die Rücksprache mit Ihrem Arzt ist immer eine gute Idee, wenn es darum geht, Entscheidungen über Diäten zu treffen, vor allem, wenn es mit dem Gewichtsverlust zügig gehen soll. Ihr Arzt kann Ihnen eine Orientierungshilfe bieten, welche Schritte Sie gehen dürfen und vor allem welche nicht. Denn die Vorschläge in den weiteren Kapiteln und Kapitelabschnitten werden Ihnen zeigen, dass es nicht nur einen Pfad zum Gipfel gibt. Sie werden mehrere Wegweiser finden, die Ihnen helfen, den richtigen Schwierigkeitsgrad zu wählen. Sie brauchen also keine Angst zu haben, der Arzt könnte etwas herausfinden, das Ihre Pläne durchkreuzen würde. Manche Erkrankungen und Medikamente benötigen lediglich mehr Fingerspitzengefühl bei der Wahl des persönlichen Wegs zur Traumfigur.

Stellen Sie sich begleitend zum Gesundheitscheck, der so oder so nicht schaden kann, folgende elementare Frage:

## **Wovon träumen Sie? Wie sieht Ihre Traumfigur aus?**

---

Wollen Sie einfach „nur“ einen gesunden Körper, in dem Sie sich wohlfühlen? Wollen Sie sportlicher werden als Ziel und nicht als Zweck und fühlen sich durch Ihr Übergewicht beeinträchtigt oder behindert?

Entspricht ein „normaler“ Körper Ihrer Traumfigur oder wollen Sie mehr Ausstrahlung durch einen schöneren Körper erzielen? Wollen Sie einer prominenten Gestalt der Öffentlichkeit, des Show Business oder des internationalen Films nacheifern? Wollen Sie einen athletischen Körper bekommen, an dem es kein überflüssiges Gramm Fett, sondern nur Muskeln gibt? Oder wollen Sie Ihre Figur von früher wieder erreichen?

Hängen Sie sich gerne ein Foto Ihrer Zielfigur an den Kühlschrank, damit das Unterbewusstsein gleichzeitig auf diese Zielvorstellung programmiert wird.

Tipp aus dem Mentaltraining:



Stellen Sie sich jeden Abend vorm Schlafen Ihre ideale Figur vor, wie Sie sich beispielsweise im Spiegel sehen oder wie Sie jemandem davon erzählen, dass Sie nun Ihre Traumfigur erreicht haben und fühlen Sie, wie Sie sich freuen, wenn dieses Ziel erreicht ist. Mit diesem Gedanken schlafen Sie ein.