

HEYNE <

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

3. Auflage
Originalausgabe 12/2023

Copyright © 2023 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

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 Abnehmmethode, 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



GEDANKEN ÜBER DAS ALTER UND DIE 30-G-FETT-METHODE

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

alles falsch und war zu allem zu dumm. Wenn mein Vater spätabends frustriert nach Hause kam und meine Mutter ihm meine »Verfehlungen« aufzählte, wusste ich, was auf mich zukam: Es würde eine Tracht Prügel setzen. Hinterher, wenn ich weinend auf meinem Bett lag, tat es meinem Vater meistens leid, und er »entschuldigte« sich mit der Begründung, dass er für mich nur das Beste wolle – und drückte mir eine Süßigkeit in die Hand. So lernte ich: Essen tröstet.

Auf unserem Speiseplan standen frisch Gekochtes aus unserem Garten, frische Vollmilch aus dem Milchladen um die Ecke und frisches Schwarzbrot vom Bäcker. Fertignahrung kannten wir nicht. Wer einen Garten hatte, baute Obst und Gemüse an. Für Blümchen und »faulenzen« war da kein Platz. Das bedeutete viel Arbeit und hieß für mich und meinen Bruder, in den Ferien Kartoffeln und Gemüse ernten und Unkraut jäten. Auch mussten wir unzählige Stunden lang Johannisbeeren pflücken, aus denen dann mit einem Ungetüm von Entsafter Saft für das nächste Jahr gewonnen wurde. War die Arbeit beendet, gab es ein Eis in der Waffel für 10 Pfennig. So lernte ich: Essen ist Belohnung.

Die gesunden Lebensmittel, die der Garten uns bot, wurden jedoch durch Unwissenheit ins Gegenteil verwandelt: Kartoffeln und Gemüse waren erst gar, wenn sie zu Brei zerfielen. Zucker, Butter, Mehl und Sahne wurden in Unmengen verwendet, und eine fette Soße gehörte zu jedem Gericht. Denn sonst, so lautet leider auch heute noch vielfach die Ansicht, schmeckt es ja nicht.

Dagegen konnte auch viel Bewegung nichts ausrichten: »Mamas Taxi« existierte damals noch nicht. Zu Fuß gehen und, später dann, mit dem Fahrrad fahren waren angesagt. Trotz allem wurde ich dicker und dicker und von

einigen Mitschülern deswegen gemieden. Zu allem Überfluss kam noch meine Kurzsichtigkeit hinzu, und die dicke Susanne mutierte zur Brillenschlange. Ich frage mich heute noch, wie ich das alles ausgehalten habe. Meine einzige Zuflucht waren meine Omas. Sie trösteten mich mit ... Rate mal ... Ja, genau, mit Leckereien. Genauer gesagt mit »Zuckerei« sowie mit Brot mit dick Butter und viel Zucker obendrauf. Alternativ gab es Schmalzbrot und warmen Kakao aus Kondensmilch mit viel Zucker. Und wieder verstand ich: Essen tröstet.

Der Beginn meiner Diätkarriere

Ich wurde älter. Meine Freundinnen hatten ihren ersten Freund und trugen die tollsten Klamotten, die es in Moppelgröße aber nicht gab. Ich konnte nur davon träumen. Trotz kargem Taschengeld (5 Mark im Monat) sparte ich mir das Geld für ein Paar Hotpants mühsam zusammen. Die Hose war hellblau und hatte an einer Seite ein aufgesticktes Blümchen. Absolut in damals.

Zwar war mir klar, dass ich die Hotpants nie tragen würde, aber träumen konnte ich davon. Wenn ich allein war, legte ich sie vor mich hin, naschte Haferflocken mit viel Zucker und träumte davon, schlank zu sein.

Meine Mutter, die meinen Bruder nach wie vor vergötterte, mir aber wenig Beachtung schenkte, kämpfte auch immer wieder mit den Pfunden. Also beschloss sie: Eine Diät muss her. Für mich ergab sich damit die Gelegenheit, auch ein wenig Aufmerksamkeit von ihr zu bekommen. Und so starteten wir gemeinsam den ersten Versuch, einige Pfunde zu verlieren – dem weitere folgen sollten.

Mutti und ich quälten uns durch die Weizenkleiediät, die Eierdiät, die Ananasdiät und die Reiskiät. Drei Tage lang ging das meistens gut. Dann war der Hunger stärker als unser guter Wille. Die Folge: Das Gewicht stieg weiter an.

Ich igelte mich immer mehr ein, ging kaum noch aus dem Haus und schob alles in den Mund, was greifbar war. Einige Wochen später folgte dann der nächste Versuch abzunehmen: Diäten mit und ohne Hilfsmittel wurden ausprobiert – darunter ein Ganzkörperanzug aus Gummi, mit dem man das Fett ausschwitzen sollte. Auch mit Tabletten versuchte ich es, von denen ich Herzrasen bekam. Das alles war (wie immer) nicht oder nur von magerem Erfolg gekrönt. Mir war damals nicht klar, dass ich nach einer Abnahme nicht die gleichen Mengen essen kann wie vorher. Und so futterte ich mir in kürzester Zeit mehr wieder an, als ich abgenommen hatte.

Erste Schritte ins Leben

1971 verließ ich mit der Mittleren Reife die Schule. Endlich war das Spießrutenlaufen, vor allem wenn Sport auf dem Stundenplan stand, vorbei. Turnen, wie wir damals sagten, war nur auf die sportlichen Kinder zugeschnitten. Wer diesen Anforderungen nicht entsprach, wurde von den Mitschülern verspottet und von den Lehrern mit Verachtung gestraft. Damals schwor ich mir, nie wieder eine Turnhalle zu betreten.

Selig, die Schulzeit hinter mir zu haben, trat ich eine Ausbildung im mittleren Dienst bei der Deutschen Bundespost an. Mein Lehrlingsgehalt musste ich zu einem großen Teil sparen. Der Rest ging für Diäten oder Süßigkeiten drauf – je nachdem, ob ich »auf Diät« oder auf einem »Mir ist alles scheißegal«-Trip war.

Familiengründung

1975, mit 20 Jahren, lernte ich meinen Mann kennen. 1977 heirateten wir. Und die wunderbaren Abende zu zweit wurden abgerundet mit Eis, Schokolade und allem, was schmeckt.

1979 wurde mein erster Sohn, Christian, geboren, 1984 mein zweiter Sohn, Mark. Ich war mit Kindern, Haus, Garten, verschiedenen Hobbys und essen, was schmeckt, voll ausgelastet. In meinem Kopf setzte sich damals der Satz fest (sicher auch als Ausrede mir selbst gegenüber), dass Mütter dick sein dürfen. Schließlich waren meine Mutter, meine Omas und Tanten und auch die Mütter vieler Freundinnen dick. Und Frauen, die schlank waren, wurden als »dünne Bohnenstangen« oder »wahrscheinlich krank« bezeichnet. Warum also sollte ich abnehmen? Es war doch alles in Ordnung ...

Dass ich mich damit selbst belog, bekam ich immer häufiger zu spüren: Mein Alltag wurde immer mühsamer – und das mit nicht einmal 40 Jahren. Auch wurde meinen Kindern in der Schule immer öfter die Frage gestellt: »Warum ist Deine Mama denn so dick?« Ich war schockiert, stellte mich aber trotzdem todesmutig auf die Waage. Das konnte doch nicht sein ... letztes Mal hatte ich noch 80 Kilo gewogen ... und jetzt waren es plötzlich 112!

Seit Neuestem gab es Treffen von WeightWatchers in unserer Stadt. Da musste ich hin. Eine normale Ernährung, ohne Shakes und abwechslungsreich. So purzelten 40 Kilo, 35 Kilo, mehrmals 15 Kilo. Es ging ständig auf und ab. Das Spielchen, im Wechsel mit anderen Abnehmmethoden, trieb ich von 1986 bis 2006. Das Ergebnis meiner Bemühungen: stolze 132 Kilo Lebendgewicht.

Die Wende

2006: Ein Check-up beim Arzt war wieder einmal fällig. Als dieser meine inneren Organe untersuchen wollte, meinte er: »Es ist etwas schwierig eine Untersuchung bei Ihnen durchzuführen, Sie haben ein wenig zu viel Bauchgewebe.« Daraufhin empfahl er mir sehr empathisch, eine Kur zum Abnehmen in Erwägung zu ziehen. Gesagt, getan.

Ohne große Hoffnung, da ich schon fast jede Diät ausprobiert hatte, fuhr ich schließlich in eine Rehaklinik.

Dort wurde die 30-g-Fett-Methode, von der ich noch nie etwas gehört hatte, angewendet. Das Programm der Klinik bestand aus einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung, viel trinken, Nordic Walking oder Schwimmen. Wider Erwarten klappte das Abnehmen sehr gut. Und sogar das Schwimmen und Laufen machten mir Spaß.

Da ich jeden Abend im Schwimmbad der Klinik noch meine Bahnen zog, erlaubte mir die Ernährungsberaterin, einen Teil meines Abendbrots erst später, also um 22 Uhr, zu essen. Für mich war das die Rettung, denn nach dem Schwimmen bekam ich immer wieder Hunger, und ohne diese Vereinbarung hätte ich mir bestimmt etwas Essbares gekauft und in meinem Zimmer für später deponiert (was nicht im Sinn der Sache gewesen wäre). So aber konnte ich durchhalten. Nach drei Wochen Kur waren 12 Kilo weg – viel davon natürlich auch Wasser, aber das war mir egal. Zu Hause wollte ich weiter abnehmen.

Ein neuer Alltag

Mir war klar, dass eine große Aufgabe auf mich zukam: Unter Aufsicht, mit Anleitung zum Sport und Mahlzeiten, die für mich gekocht wurden, war das Durchhalten nicht ganz so schwer. Doch wenn ich allein entscheiden musste, was ich kochte und aß und ob ich mich bewegte oder nicht, dann war das eine viel größere Herausforderung. Ich begriff, dass ich nicht aus dem Rhythmus kommen durfte. Ich musste so viel wie möglich aus dem Klinikalltag in meinen Alltag zu Hause übernehmen. Nur dann hatte ich eine Chance.

Um mich zu unterstützen, verabredete sich mein Sohn Christian mit mir jeden Morgen zum Nordic Walking. Das