



Buch

Allen Carrs Methode hat bereits Millionen Menschen geholfen, umgehend und dauerhaft ihre Ziele zu erreichen. Sein leichter Weg löst auch Gewichtsprobleme – und das ohne Fasten, ohne Schuldgefühle, ohne Medikamente. Seine Methode basiert nicht auf Willenskraft. Stattdessen bewirkt sie ohne Schockbehandlung und ohne starre Verhaltensregeln, das eigene Essverhalten zu hinterfragen und sich an den natürlichen Bedürfnissen zu orientieren. Erkennt man die wahren Zusammenhänge, bewirkt das einen Wandel der inneren Einstellung und führt dazu, dass man sein Ziel ganz leicht erreicht: eine gesündere Ernährung, mehr Wohlbefinden und dauerhaften Gewichtsverlust.

Autor

Der Bestsellerautor Allen Carr hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von der Nikotinsucht befreit, indem er ihnen zeigte, wie sie mit seiner einzigartigen Methode ganz einfach und wie von selbst ihre Probleme hinter sich lassen. Durch den großen Erfolg seiner Selbsthilfe-Methode erlangte Carr internationales Ansehen. Weltweit gibt es »Carr-Standorte« mit speziell ausgebildeten Trainern.

Außerdem von Allen Carr im Programm

Endlich Nichtraucher! (17402)

Endlich Nichtraucher! für Lesemuffel! (16964)

Endlich Nichtraucher! für Frauen! (16542)

Endlich Nichtraucher! für Eltern! (13893, nur als E-Book)

Endlich Nichtraucher! ohne Gewichtszunahme + CD (17319)

Für immer Nichtraucher! (16293)

Endlich Nichtraucher! Quick & Easy (17439)

Endlich Nichtraucher! Weg mit dem Aschenbecher (15675, nur als E-Book)

Endlich Nichtraucher! Der Erfolgsplan (17633)

Endlich Wunschgewicht! + CD (17553)

Endlich Wunschgewicht! für Frauen (17732)

Endlich ohne Alkohol! (17391)

Endlich ohne Alkohol! frei und unabhängig +CD (17634)

Endlich frei von Flugangst! (13892, nur als E-Book)

Endlich ohne Zucker! (17711)

Endlich ohne Zucker! für Lesemuffel (17807)

Endlich Nichtraucher! Das Boot-Camp (17838)

Endlich handyfrei! (17886)

Endlich Schluss mit Frustessen! (17902)

Allen Carr

Endlich Wunschgewicht

Der einfache Weg,
mit Gewichtsproblemen Schluß zu machen

Aus dem Englischen
von Petra Wackerle

GOLDMANN

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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

30. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2013
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

© 1998 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
© 1997 Allen Carr's Easyway (International) Ltd.
Originaltitel: Allen Carr's Easyway to Lose Weight
Originalverlag: Penguin Books, London
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagillustration: FinePic®, München
Redaktion: Olivia Baerend
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
JE · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17380-8

www.goldmann-verlag.de

*Für Anne Emery,
Ken Pimblett, John Kindred,
Janet Caldwell
und ein Eichhörnchen*

Inhalt

Einführung	9
1. ALLEN CARR's EASYWAY® – Der leichte Weg zum Wunschgewicht	11
2. Das Eichhörnchen	23
3. Meine Behauptung	27
4. Warum Diäten nicht funktionieren können	29
5. Unsere Eßgewohnheiten	32
6. Die unglaubliche Maschine	50
7. Die intelligentesten Lebewesen auf diesem Planeten	61
8. Der Fehler in der unglaublichen Maschine	68
9. Welches Gewicht möchten Sie gerne haben?	74
10. Nahrungsaufnahme und Verwertung/ Ausscheidung	80
11. Warum essen wir?	84
12. Unsere Nahrungsaufnahme	89
13. Was ist natürliche Nahrung?	94
14. Das Plastikkorb-Syndrom	98
15. Wie unterscheiden Tiere zwischen Nahrung und Gift?	106
16. Woher wissen wir, wann wir essen und wann wir damit aufhören sollen?	111

17. Die wichtige Verbindung zwischen Hunger und Geschmack	116
18. Die unglaubliche Vielfalt an Nahrung	120
19. Die Junk-Food-Toleranz	123
20. Die Lieblingsnahrung	125
21. Wo ging es schief?	129
22. Fleisch	133
23. Milch und Milchprodukte	141
24. Was essen Gorillas?	148
25. Betrachten wir die Auswirkungen	153
26. Vermeiden Sie konservierte Nahrung	156
27. Raffinierte Nahrung	161
28. Der richtige Zeitpunkt und die richtige Kombination	163
29. Richtlinien für die richtige Kombination	166
30. Getränke	168
31. Wie machen wir die Gehirnwäsche rückgängig? .	179
32. Schokolade	184
33. Fassen wir kurz zusammen	188
34. Routine	190
35. Essen Sie Obst, und zwar ausschließlich Obst zum Frühstück	193
36. Wie sieht es mit anderen Mahlzeiten aus?	195
37. Muß ich Vegetarier werden?	198
38. Ein paar nützliche Tips	201
39. Bewegung	205
40. Schlußbemerkung	209
Anhang	213

Einführung

Obwohl uns die Medizin immer mehr Einblick in Krankheitsursachen und -abläufe gibt, führt unsere Unfähigkeit, das bereits vorhandene Wissen zu nutzen, dazu, daß es in unserer Gesellschaft immer noch so viele Krankheiten und frühzeitige Todesfälle gibt. Die Gefahren des Rauchens wurden zum ersten Mal in einer Studie nachgewiesen, in der die Rauchgewohnheiten von Ärzten mit deren Todesursachen in Verbindung gebracht wurden. Diese Studie wies nach, daß Lungenkrebs beinahe immer mit Rauchen einherging.

Die Menschen zu ermuntern, mit dem Rauchen aufzuhören und ein gesundes Leben zu führen, lag lange Zeit in der Verantwortung der Ärzte. Aber leider haben viele Ärzte über diesen Aspekt ihrer Arbeit nicht lange genug nachgedacht. Oft waren sie zudem frustriert durch den enormen Einfluß der Zigarettenwerbung, die ganz besonders auch auf junge Menschen abzielt.

Ich wurde zum ersten Mal auf Allen Carr aufmerksam, als einer meiner Patienten zu mir kam und mich damit überraschte, daß er einen leichten Weg gefunden habe, mit dem Rauchen aufzuhören. Seitdem habe ich allen meinen Patienten **ALLEN CARR's EASYWAY®** empfohlen, und zwar mit beeindruckenden Ergebnissen. Mein Interesse an der Methode von Allen Carr führte dazu, daß ich die Auswirkungen dieser Methode selbst untersucht habe.

Nachdem Allen Carr so vielen Menschen geholfen hat, mit dem Rauchen aufzuhören, hat er nun sein Wissen dafür genutzt, Menschen ebenso schnell und einfach zu helfen, überschüssige Pfunde loszuwerden – ein Problem, mit dem wir fast alle mehr oder weniger zu tun haben. Nachdem ich von Allen Carrs Vorgehensweise zu diesem Thema gehört und darüber gelesen hatte, stellte ich überrascht fest, daß ich gar nicht anders konnte, als selbst danach zu handeln. Ich kann mich jetzt leichter bewegen, ganz besonders beim Squash, und ich fühle mich wohler, da ich so viel gesünder bin. Ich war hoch erfreut über dieses Ergebnis, vor allem, weil mich diese paar Extrakilos um meine Hüfte zuvor gar nicht weiter gestört hatten. Ihre Reise durch das Buch von Allen Carr wird eine Offenbarung sein, wenn Sie entdecken, wie einfach die Antwort auf Gewichtsprobleme sein kann.

Dr. Michael Bray

1

ALLEN CARR'S EASYWAY® – Der leichte Weg zum Wunschgewicht

Genau genommen sollte der Titel *Der leichte Weg zu exakt dem Gewicht, das Sie haben wollen* lauten. Aber das wäre dann doch etwas lang. Wenn es Ihnen geht wie den meisten Menschen, dann tendieren Sie zu Übergewicht. Ich betone jedoch, daß meine Methode, die ich im folgenden ALLEN CARR's EASYWAY® nennen werde, sich sowohl zum Abnehmen als auch zum Zunehmen eignet. Tatsache ist, daß die Gewichtskontrolle in beiden Fällen das gleiche Ziel verfolgt wie ALLEN CARR's EASYWAY®, nämlich *einfach das Leben zu genießen!*

Wie könnte man wohl sein Leben genießen, wenn man sich ständig müde und lethargisch fühlt und Schuldgefühle hat wegen der Folgen, die man sich sowohl geistig als auch körperlich durch Übergewicht einhandelt?

Wie Sie vermutlich bereits wissen, wurde ich bekannt, weil ich vor einigen Jahren eine Methode entdeckt habe, die es jedem Raucher nicht nur leichtmacht, mit dem Rauchen aufzuhören, sondern dies sogar zu einem angenehmen Erlebnis werden läßt. Heute gelte ich als der weltweit führende Experte für Raucherentwöhnung. Tatsächlich betrachten Raucher, die meine Methode ausprobiert und verstanden haben, mich und meine speziell ausgebildeten Trainer als die einzigen Experten.

Ich habe später herausgefunden, daß, abgesehen von einer

Ausnahme, diese Methode genauso effektiv bei jeder Sucht wirkt – und das sind die meisten, einschließlich Alkohol und anderer Formen der Drogenabhängigkeit. Viele Experten für Drogenabhängigkeit glauben, daß die Hauptprobleme durch die körperliche Abhängigkeit verursacht werden und daß die körperlichen Symptome durch Entzug entstehen. Dementsprechend suchen sie nach chemischen Problemlösungen in Form von Ersatzprodukten. Tatsächlich aber funktioniert die leichte und einfache Lösung von jedweder Sucht ausschließlich über den Kopf.

Sicherlich ist Ihnen nicht entgangen, daß Gewichtskontrolle heute ein Milliardengeschäft ist. Jede Woche wirbt irgendeine berühmte Persönlichkeit für ein Video, Buch oder Trainingsgerät, veröffentlicht eine Zeitschrift ein Fitnessprogramm oder eine revolutionäre Diät, die auf wundersame Weise Ihr Gewichtsproblem lösen soll.

Zwischen Rauchen und Essen gibt es sehr enge körperliche und geistige Verbindungen; noch mehr Ähnlichkeiten bestehen zwischen dem Raucheraufhören und dem Abnehmen. Beide, sowohl Raucher als auch Übergewichtige, leiden unter einer Art Schizophrenie und vollführen ein andauerndes Tauziehen in ihrem Kopf. Für den Raucher steht auf der einen Seite: *Es ist ekelig und abstoßend, bringt mich um, kostet mich ein Vermögen und versklavt mich.* Auf der anderen Seite: *Es ist mein Genuss, meine Stütze und mein kleiner Freund.* Für den Übergewichtigen steht auf der einen Seite: *Ich bin dick, lethargisch, krank, schaue schrecklich aus und fühle mich schlecht.* Auf der anderen Seite: *Ich genieße das Essen.*

Seit Jahren hatte ich behauptet, daß meine Methode sich nicht für das Abnehmen eignet – aber ich habe mich getäuscht.

Wie bei *Endlich Nichtraucher!* stammt die Methode von mir, und genauso wie ich wußte, daß meine Methode zur Raucherentwöhnung funktionieren würde, bevor es wissen-

schaftlich untersucht und bewiesen wurde, genauso werden Sie zu dem Zeitpunkt wissen, an dem Sie dieses Buch fertiggelesen haben, daß ALLEN CARR's EASYWAY® für Sie funktioniert.

Obwohl die meisten Raucher im allgemeinen zunehmen, wenn sie mit dem Rauchen aufhören, habe ich innerhalb von sechs Monaten vierzehn Kilo abgenommen. Ich habe verschiedene Trainingsprogramme mit der in England sehr bekannten F-Plan-Diät (bei der es um Faserstoffe geht) kombiniert. Mir war bewußt, daß ich das mit Willenskraft und Disziplin tat, trotzdem habe ich das Ganze genossen. Es war dem Anfangsstadium eines Versuchs, mit dem Rauchen durch Willenskraft aufzuhören, sehr ähnlich. Während man fest entschlossen ist, bekommt man das erhebende Gefühl, der Versuchung zu widerstehen. Solange Abnehmen das Hauptziel in meinem Leben war, war alles in Ordnung. Das Problem war allerdings das gleiche wie bei der Willenskraft-Methode beim Raucheraufhören: Meine Entschlossenheit ließ nach einer Weile nach, und bei jedem »wichtigen« Anlaß war sowohl das Training als auch die Diät vergessen, und mein Gewicht ging wieder nach oben.

Für diejenigen, die meine Methode kennen, muß ich ein verbreitetes Mißverständnis aufklären. Weil ich sehr willensstark bin und positiv denke, glauben viele Leute zu Unrecht, meine Methode basiere auf Willenskraft und positivem Denken. Das ist nicht der Fall. Mir war, schon lange bevor ich meine Methode entdeckte, bewußt, daß ich große Willenskraft habe und positiv denke. Tatsächlich habe ich mich immer gewundert, warum so viele andere Raucher, die eindeutig weniger Willenskraft als ich hatten, es mit ihrer Willenskraft geschafft haben aufzuhören und ich aber nicht.

Ich denke positiv, das gebietet der gesunde Menschenverstand. Positiv zu denken macht das Leben so viel leichter und angenehmer. Jedoch hat mir das positive Denken weder ge-

holfen, mit dem Rauchen aufzuhören, noch hat es etwas daran geändert, daß ich mindestens 14 Kilo Übergewicht hatte!

Positiv Denken beinhaltet: *Ich weiß, daß ich mich dumm verhalte, also werde ich mit Willenskraft und Disziplin die Kontrolle übernehmen und aufhören, mich dumm zu verhalten.* Zweifelsohne haben viele Menschen mit dieser Taktik aufgehört zu rauchen oder ihr Gewicht in den Griff bekommen. Viel Glück ihnen allen. Alles, was ich sagen kann, ist, daß diese Vorgehensweise für mich nie funktioniert hat, und hätte sie für Sie funktioniert, dann würden Sie dieses Buch nicht lesen.

Nein, was mich weiter rauchen ließ, war nicht ein Mangel an Willenskraft oder negatives Denken. Es war verwirrtes Denken – die dauernde Schizophrenie, unter der alle Raucher ihr Leben lang leiden, wenn sie Raucher bleiben. Ein Teil ihres Verstandes haßt das Rauchen, ein anderer Teil glaubt, daß sie ohne Zigarette ihr Leben nicht genießen oder bewältigen können.

Genau diese Haßliebe haben auch die Übergewichtigen mit dem Essen. Mein Rauchproblem erledigte sich nicht durch positives Denken, sondern weil die Verwirrung aufhörte. Ich habe begriffen, daß das Rauchen nur ein subtiler und geschickter Schwindel ist, und warum das Gefühl, daß es mir hilft, mein Leben zu genießen oder Stress zu bewältigen, nur eine Illusion war. Mit dieser Erkenntnis hörte die Verwirrung auf, genauso wie die Schizophrenie und auch mein Wunsch zu rauchen. Es brauchte keine Willenskraft oder positives Denken:

Es war einfach!

Es ist sehr schwer, jemanden, der schon eine Diät gemacht hat oder mit der Willenskraft-Methode versucht hat, mit dem Rauchen aufzuhören, zu überzeugen, daß er ohne den Einsatz jeglicher Willenskraft erfolgreich sein kann. Vielleicht sind Sie

eine willensstarke Persönlichkeit, vielleicht auch nicht. Wie auch immer, es ist absolut notwendig, daß Sie verstehen, warum Sie *keine* Willenskraft brauchen, wenn Sie nach ALLEN CARR's EASYWAY® vorgehen. Es ist schwer zu erklären – hier vielleicht ein Beispiel:

Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich in einem Kriegsgefangenenlager. Ein Arzt kommt und hält Ihnen Vorträge, daß es hier feucht ist und Sie Gefahr laufen, sich eine Lungenentzündung zu holen. Außerdem seien Sie eindeutig unterernährt. Ob Ihnen klar ist, welche Angst Ihre Familie um Sie hat? Die machen sich Sorgen, daß Sie sich umbringen. Sie scheinen doch recht intelligent zu sein, warum sind Sie nicht vernünftig und gehen nach Hause? Einen solchen Arzt würden wir für völlig schwachsinnig halten.

Und doch ist es genau das, was der Arzt einem Raucher über die Gefahren des Rauchens erzählt und dem Übergewichtigen über die Gefahren des Übergewichts. Der Gefangene, der Raucher und der Übergewichtige sind sich alle der Gefahren bewußt, die ihre mißliche Lage verursacht. Und tatsächlich wäre es auch logisch anzunehmen, daß sie, gerade weil sie persönlich an den Folgen leiden, sich dieser Folgen mehr bewußt sind als die Person, die ihnen Vorträge hält.

Nun, es stimmt, daß durch den Einsatz von Willenskraft und Disziplin Gefangene aus ihrem Gefängnis ausbrechen, Raucher aufhören zu rauchen und Übergewichtige ihr Gewicht kontrollieren können. Ohne Zweifel haben das bereits Tausende so gemacht. Ich ziehe vor ihnen meinen Hut – sie verdienen unsere Achtung. Mein Bemühen jedoch gilt dem Gefangenen, der, ob willensstark oder nicht, es nicht geschafft hat auszubrechen. Was der Gefangene wirklich braucht, ist nicht ein Vortrag, sondern ein Schlüssel zum Gefängnis. Raucher und Übergewichtige sind in der gleichen Lage. Das letzte, was Übergewichtige brauchen, ist jemand, der ihnen predigt, daß falsches Essen zu Energiemangel, Verdauungs-

störungen, Verstopfung, Durchfall, Magenverstimmung, Sodbrennen, Atemnot, einem Verlust an Selbstvertrauen, zu Bluthochdruck, hohen Cholesterinwerten und Erkrankungen von Herz, Venen, Arterien, Magen, Leber und Nieren führt, um nur einige zu nennen.

Was Raucher wirklich brauchen, ist jemand, der ihnen den Schlüssel gibt, mit dem sie aus der Falle der Nikotinsucht entkommen können. Diesen habe ich ihnen gegeben. Das ist der Grund, warum meine Methode so erfolgreich ist. Damit kann jeder Raucher leicht aufhören, und deshalb heißt sie auch ALLEN CARR's EASYWAY® – *der leichte Weg*, mit dem Rauchen Schluß zu machen.

Was Übergewichtige wirklich brauchen, ist der Schlüssel, mit dem sie auf einfache Weise ihr Gewicht kontrollieren können. Und genau diesen habe ich jetzt gefunden, deshalb heißt es ALLEN CARR's EASYWAY® – *der leichte Weg* zum Wunschgewicht!

Natürlich könnten Sie jetzt sagen, es sei irreführend, Raucher und Übergewichtige mit Gefangenen zu vergleichen, da die Letztgenannten durch Instanzen jenseits ihrer Kontrolle gefangengehalten werden, wohingegen niemand Raucher zum Rauchen und Übergewichtige zum Essen zwingt, außer sie sich selbst. Es liegt ja in beider Macht, die Situation zu korrigieren. Wenn sie so dumm sind und das nicht tun, dann sind sie selber schuld.

Tatsache ist, daß die Situation aber die gleiche ist. Die Leute, die uns herablassend schlaue Vorträge halten, mögen uns als dumm betrachten. Wir selbst finden uns dumm, denn wir wissen genausogut wie sie, daß wir das Problem selbst verursachen. Aber Tatsache ist, wenn Sie rauchen oder Übergewicht haben, sind Sie sich völlig darüber im klaren, daß Ihre Lebensqualität leidet. Und wenn Sie keinen Versuch unternommen, etwas dagegen zu tun, *dann* sind Sie ein Narr! Wenn Sie versucht haben, etwas dagegen zu tun, aber es nicht ge-

schafft haben, dann sind Sie kein Narr. Es kann sein, daß Sie sich wie einer fühlen oder daß Sie sich für willensschwach halten. Macht es wirklich einen Unterschied, daß Sie beides sind, sowohl der Gefangene als auch der Wärter? Der einzige Grund, warum Sie es nicht geschafft haben und in dem selbsterrichteten Gefängnis geblieben sind, ist der, daß Sie nicht wußten, wie Sie herauskommen können.

Wenn Sie ein Narr wären, würden Sie dieses Buch nicht lesen. Sie lesen es, weil Sie unbedingt aus diesem Gefängnis heraus wollen.

Tatsache ist, daß Raucher und Übergewichtige sich ihr Gefängnis aber nicht selbst bauen. Wie ich später noch erklären werde, wird es durch die Gehirnwäsche in unserer westlichen Gesellschaft errichtet. ALLEN CARR's EASYWAY® gibt Ihnen den Schlüssel, um aus diesem Gefängnis auszubrechen, und wenn Sie den Schlüssel haben, dann

brauchen Sie keine Willenskraft!

War es meine Absicht, ALLEN CARR's EASYWAY® zu entdecken? Nein! Genausowenig, wie ich vorhatte, einen leichten Weg zu finden, mit dem Rauchen aufzuhören. Tatsächlich habe ich die Methode zu einem Zeitpunkt entdeckt, als ich schon aufgegeben hatte und glaubte, sowieso niemals aufhören zu können. Und ich gebe offen zu, daß es – wie bei allen großen Entdeckungen – mehr dem Zufall als irgendeiner Fähigkeit meinerseits zuzuschreiben war, daß ich die Lösung fand. Also folgerte ich, daß, wenn es eine leichte Lösung für Gewichtsprobleme gäbe, sie bereits jemand anderes entdeckt haben müßte. Ich fühlte mich wie ein Lottogewinner. Einmal im Leben zu gewinnen ist schon unglaubliches Glück, aber auf einen zweiten Gewinn zu hoffen grenzt schon an Dummheit!

Wie also habe ich die Lösung für Gewichtsprobleme gefunden? Aus der Lösung des Rauchproblems hatte sich ganz von

selbst eine geistige Aufgeschlossenheit ergeben, der ich vieles verdanke. Lange Zeit hatte ich die meisten Thesen über das Rauchen nie angezweifelt und nie hinterfragt – daß Raucher aus freien Stücken rauchen, daß sie den Geschmack von Zigaretten lieben und daß Rauchen nur eine Angewohnheit sei. Es bedurfte wirklich keines Sherlock Holmes, um solche Aussagen als Unsinn zu entlarven. Eigentlich war nur ein wenig Selbstanalyse nötig. Aber nachdem ich es mir nun zur Gewohnheit gemacht habe, alle vermeintlich feststehenden Tatsachen in Frage zu stellen, kann ich gar nicht anders, ob es nun das Rauchen, das Essen oder irgend etwas anderes betrifft.

Wir wurden durch die Gesellschaft im allgemeinen und durch Ärzte, Gesundheitsberater und Ernährungsspezialisten im besonderen einer Gehirnwäsche ausgesetzt, so daß wir bestimmte Thesen über unsere Eßgewohnheiten glauben und als gegeben hinnehmen, selbst wenn sie ganz offensichtlich Unsinn und in vielen Fällen sogar das genaue Gegenteil der Tatsachen sind.

Dr. Bray, der die Einführung zu diesem Buch geschrieben hat, war anfangs überrascht darüber, daß ich keine medizinische Ausbildung habe. Da ist er nicht der einzige. Ich habe schon sehr bald festgestellt, daß mich das Fehlen von medizinischem Wissen nicht nur in die Lage versetzt hat, Raucher kurieren zu können, sondern ebenso, eine Lösung für Gewichtsprobleme zu finden. Ein Arzt konzentriert sich bestimmtmäßig auf die physischen Schäden des Rauchens und Übergewichts, aber Raucher und Übergewichtige rauchen oder essen nicht zuviel, weil es sie umbringen könnte, genausowenig, wie der Gefangene im Gefängnis bleibt, weil es seiner Gesundheit schadet. Die einzig wirksame Lösung ist, die Ursache zu beseitigen, die uns rauchen oder zuviel essen läßt; und genau das tut meine Methode.

Die Tatsache, daß ich keine medizinische Ausbildung habe,

verschafft mir noch einen anderen großen Vorteil. Ich brauche Ihnen keine Vorträge zu halten. Ich muß keine medizinischen Fachausdrücke verwenden und Sie auch nicht mit Wissenschaft verwirren. Ich bin wie Sie. Ich war genau in der gleichen Situation und habe die gleichen Selbstzweifel, die gleiche Frustration empfunden, die Sie haben. Sie brauchen keine Willenskraft oder positives Denken. Aber Sie werden wie ich feststellen, daß die Lösung so einfach ist, so leicht, daß Sie sich wundern werden, wie Sie all die Jahre in die Irre geführt werden konnten.

Drei wichtige Indizien halfen mir zu erkennen, daß Gewichtskontrolle genauso leicht und einfach ist wie das Rauchen aufhören, wenn Sie das Prinzip erst einmal verstanden haben.

Eines war die Blockade im Kopf, die mich glauben ließ, die einzige Ausnahme meiner Methode sei die Gewichtskontrolle. Warum dachte ich, daß meine Methode für Gewichtsprobleme nicht funktioniert? Weil die Quintessenz meiner Methode zur Raucherentwöhnung ist, daß es leicht ist, ganz aufzuhören, aber es unglaubliche Willenskraft und Disziplin erfordert, zu reduzieren oder den Tabakkonsum zu kontrollieren. Würden Sie das auf das Abnehmen übertragen, also ganz aufhören zu essen, dann hätten Sie sehr schnell nicht nur Ihr Gewichtsproblem erfolgreich gelöst, sondern hätten auch sonst keine Probleme mehr.

Was ist also passiert, daß sich diese geistige Blockade gelöst hat und ich die Wahrheit finden konnte? Wodurch wurde die Blockade verursacht? Sowohl das Verlangen nach Nikotin als auch Hunger nach Essen: Beides führt zu dem gleichen leeren Gefühl. Und sowohl beim Rauchen als auch beim Essen erlebt man das gleiche Vergnügen durch Befriedigen des Verlangens.

Jedoch ist die offensichtliche Ähnlichkeit zwischen Rauchen und Essen eine Illusion. In Wirklichkeit ist genau das Gegenteil der Fall. Rauchen beinhaltet das Verlangen nach

einem Gift und bringt Sie schließlich um, wenn Sie damit weitermachen, wohingegen Essen das Verlangen nach Nahrung beinhaltet – die Nahrung, von der Ihr Leben abhängt. Essen ist nicht nur ein wirklicher Genuss, sondern es stillt den Hunger, wohingegen der Versuch, das Verlangen nach Nikotin zu befriedigen, das Einatmen widerlichen Rauchs in die Lungen bedingt. Und jede Zigarette stellt das Verlangen nicht ab, sondern verursacht es in Wirklichkeit.

Abgesehen von dem Problem, daß man mit dem Essen nicht ganz aufhören kann, war es nicht verwunderlich, daß ich dachte, meine Methode sei nicht auf Themen anzuwenden, die – obwohl scheinbar ähnlich – sich in Wirklichkeit diametral gegenüberstehen. Hier habe ich jedoch einen fundamentalen Fehler gemacht. Ich habe Rauchen mit Essen verglichen. Essen ist kein Problem, es ist herrlich, ein wunderschöner Zeitvertreib, etwas, was wir unser Leben lang genießen sollten. Ich hätte Rauchen mit dem vergleichen müssen, was ein fast genauso schlimmer und zerstörerischer Zeitvertreib ist wie das Rauchen, nämlich

Zuviel-Essen.

Ich habe Essen und Zuviel-Essen nie als unabhängige Einheiten gesehen. Für mich war Zuviel-Essen immer eine Steigerung von Essen, vielleicht aufgrund der Tatsache, daß ich Essen so sehr genieße. Ironischerweise glauben Raucher auch, daß sie mit dem Rauchen deshalb nicht aufhören können, weil sie es so sehr genießen. In Wirklichkeit tun sie das aber nie. Sie glauben es nur zu genießen, weil sie sich schlecht fühlen, wenn sie *nicht* rauchen dürfen.

Menschen, die zuviel essen, glauben gleichermaßen, es käme daher, weil sie das Essen so sehr genießen. Natürlich können sie sich miserabel fühlen, wenn sie nicht essen dürfen, aber das bedeutet nicht, daß es ein Genuss ist, zuviel zu essen.

Menschen genießen es zu essen, aber sie genießen es nicht,

zuviel zu essen. Wenn sie zuviel essen, haben sie Sodbrennen und Verdauungsprobleme, sie fühlen sich aufgebläht, müde, lethargisch, und langfristig macht es sie dick und krank.

Außerdem hat Zuviel-Essen noch einen weiteren großen Nachteil. Die Schuldgefühle und all die anderen Probleme, die durch das Zuviel-Essen entstehen, verderben schließlich den Spaß am Essen insgesamt.

Es ist von Anfang an sehr wichtig, daß Sie ganz klar zwischen Essen und Zuviel-Essen unterscheiden. Normales Essen ist ein wirkliches Vergnügen. Zuviel-Essen verursacht Unbehagen, sowohl während des Essens als auch danach, und anhaltendes Zuviel-Essen führt zu dauerhaft geschädigter Gesundheit und frühzeitigem Tod. Menschen, die zuviel essen, sind sich dieser Tatsache bewußt, aber wie bei den Rauchern, die irrtümlich glauben, das Rauchen zu genießen, ist es auch bei einem Übergewichtigen so, daß er glaubt, daß Zuviel-Essen ein Vergnügen ist und somit wenigstens ein bißchen das darauffolgende Elend ausgleicht. Wie ich später noch erklären werde, ist der Genuss aber illusorisch. Jemand, der zuviel isst, fühlt sich sowohl beim Zuviel-Essen als auch danach schlecht. Das ist der Grund, warum Sie dieses Buch lesen. Akzeptieren Sie diese einfache Tatsache!

Das führt zu bestimmten Fragen: Was ist Zuviel-Essen, und wie kann man feststellen, ob man isst oder zuviel isst? Ich befürchte, daß Sie durch die Wortwahl »Zuviel-Essen« den Eindruck erhalten, Ihr Problem sei eine zu große Nahrungsaufnahme, die Sie logischerweise reduzieren müssen. Wenn ich nun aber sage, das wirkliche Problem ist nicht so sehr die Menge, sondern die Art der Nahrung, die Sie essen, dann fürchten Sie womöglich, daß Sie in Zukunft auf Ihre Lieblingsspeisen verzichten müßten.

Wenn Sie die einfachen Richtlinien befolgen, die ich Ihnen gebe, können Sie soviel von dem essen, was Sie gerne mögen, ohne zuzunehmen. Diese Richtlinien kommen später. Sowohl

meine Methode zur Raucherentwöhnung als auch die zur Gewichtskontrolle besteht aus Anweisungen, die Ihnen helfen, aus einem Labyrinth zu entkommen. Es ist daher sehr wichtig, daß Sie die Anweisungen in der richtigen Reihenfolge bekommen.

Ich sagte bereits, daß es drei Beweise gab, die mir das Geheimnis der Gewichtskontrolle offenbarten. Beim ersten und wichtigsten Beweis gilt mein Dank

dem Eichhörnchen.

2

Das Eichhörnchen

Ich weiß, daß sie nur ihren natürlichen Instinkten folgt, aber wenn unsere Katze irgendeinen unglücklichen Vogel oder ein Nagetier jagt, fällt es mir schwer, sie zu lieben. Es ist schon schlimm genug, wenn der Vogel ein frecher Spatz ist, aber wenn es sich um ein Rotkehlchen oder eine Blaumeise handelt, finde ich es unmöglich.

Eines Tages hatte sie ein graues Eichhörnchen vor der Wand des Nachbarhauses in die Falle gelockt. Nachdem ich weiß, was für wendige und zähe kleine Tiere die Eichhörnchen sind, habe ich mir keine großen Sorgen gemacht. Eine Konfrontation schien unausweichlich, und ich war sehr gespannt, wie meine Katze ihre längst überfällige Abfuhr bekommt. Was dann passierte, erstaunte mich. Das Eichhörnchen wich der Konfrontation aus, indem es senkrecht die Wand hinaufkletterte.

Mir ist natürlich bewußt, daß Eichhörnchen auf den Bäumen die tollsten Akrobaten sind, aber sicherlich können sie nur scheinbar die Schwerkraft überwinden, indem sie ihre Krallen in die Bäume graben. Die rauhverputzte Mauer hat dem Eichhörnchen offenbar aber auch genug Halt gegeben.

Ich vergaß diesen Vorfall völlig, bis ich zu einem anderen Zeitpunkt beobachtete, wie ein Eichhörnchen genüßlich von den Erdnüssen fraß, die meine Frau regelmäßig auf unsere Terrasse streut. Ich weiß noch, wie ich dachte: Ich zu viele