

# Abnehmtipps von Kilokill



Jeder Abnehmtipp wirkt - wenn er in die Tat umgesetzt wird!

Natürlich werden Sie hier auch Abnehmtipps finden, die Sie bereits kennen.

Aber Sie werden auch Ihnen bislang unbekannte Abnehmtipps finden.

Was nützen jedoch alle Abnehmtipps, wenn Sie diese nur lesen?

Abnehmtipps in die Tat umsetzen und Sie werden abnehmen.

Dabei müssen Sie nicht alle Abnehmtipps auf einmal umsetzen. Suchen Sie sich den einen oder anderen Abnehmtipp heraus und setzen Sie diesen um.

Dann werden Sie sicher bereits abnehmen.

## Inhaltsverzeichnis

Abnehmtipp	Seite
Einkaufstipp	3
Vorsicht Sonderangebote	3
Gewichtsstillstand beim Abnehmen	4
Sie wollen wieder einmal Essen gehen	6
Diesen Tipp unbedingt ausprobieren – Der volle Teller	6
Kein Hunger – kein Essen	9
Wissen in die Tat umsetzen	10
Ein Tag ohne feste Nahrung	11
Kauen – Kauen – Kauen	12
Wie steht es mit Ihrer Motivation	12
Fette sind notwendig, um abzunehmen	13
Abnehmen geht nur über den Kopf	14
Die Lösung – einen Hund anschaffen?	16
Grade gegessen – schon wieder Hunger	18
Überfluss – Segen oder Fluch?	19
Lernen Sie, „Nein“ zu sagen	19
Öfter wieder eine Suppe essen	20
Vom Genießen – Abnehmen ohne Genuss geht nicht	22
Impressum	25

**Eine Einkaufsgeschichte.**

Es war am vergangenen Mittwoch.

Es fehlten Tomaten, Salz und noch ein paar Kleinigkeiten. Eigentlich hätte ich dafür nicht den Einkaufswagen durch den Supermarkt schieben müssen. Das Bisschen hätte ich tragen können.

Auf dem Weg zur Kasse kamen mir dann auch Bedenken, ob ich wirklich nichts vergessen hätte. Der Wagen erschien mir zu leer. Prompt fiel mir ein, dass noch Nudeln fehlen. Das gefrorene Hähnchen ist gerade im Sonderangebot und wird auch noch mitgenommen. Da ich schon mal da war, habe ich nach Angeboten bei der abgepackten Wurst und dem Käse nachgesehen. Es gab tatsächlich ein günstiges Angebot. Also habe ich es auch noch in den Wagen gepackt.

Bei der Kasse angekommen war der Wagen halb voll und ich war sicher nichts vergessen zu haben. Zu Hause stellte ich fest, dass ich das Salz trotzdem vergessen hatte und von den Nudeln noch drei Tüten im Schrank lagen. Von der Wurst aus dem Angebot lag auch schon ein Päckchen im Kühlschrank.

Die Moral von dieser Geschichte: Immer einen Einkaufszettel schreiben, auch wenn es sich nur um zwei Teile handelt.

Was nützt dieser Tipp aber, wenn Sie trotzdem mehr kaufen, als Sie auf Ihrem Zettel stehen haben?

**Denken Sie daran: Alles was sie einkaufen, werden Sie irgendwann auch essen.**

Alles? Natürlich nicht das Toilettenpapier, Spülmittel o.Ä.

Dies als Anmerkung für einen User, der uns schrieb, dass er kein Toilettenpapier mag und es auch niemals essen wird

**Abnehmtip 2      Vorsicht - Sonderangebote!**

Sonderangebote helfen nicht wirklich, Geld zu sparen.

Aber Sonderangebotsschilder üben eine magische Wirkung auf uns aus.

Wir können uns dieser Wirkung kaum entziehen.

Egal ob es die fünf Paar Socken sind, die man nicht benötigt aber kauft, weil sie günstig angeboten werden oder die zwei Schnitzel, die man zusätzlich kauft, obwohl man ja eigentlich nur 150 Gramm Kochschinken kaufen wollte.

Ist es Ihnen auch schon passiert, dass Sie immer wieder einmal abgelaufene Nahrungsmittel in Ihrem Kühlschrank finden und wegwerfen müssen? Meist klebt auf der Packung noch das Schild "Sonderangebot".

Dies bestätigt die Meinung vieler Marktforscher, dass Ladenhüter über Sonderangebote doch noch verkauft werden können.

Übrigens gehört dieses Verhalten, Sonderangebote ohne wirklichen Bedarf zu kaufen, zu den von Brian Wansink beschriebenen unbewussten Entscheidungen, wenn Sie unsere Essgewohnheiten betreffen.

**Nahrungsmittelsonderangebote helfen sparen - aber nur wenn man sie wirklich gerade benötigt. Sonst besteht die Gefahr, sie zusätzlich zu verzehren.**

### **Wir wollen Ihnen helfen abzunehmen!**

Abnehmen mit dem unbewussten Spielraum bedeutet, erfolgreich abnehmen ohne Diät, Zwang, Frust, sondern mit Freude und Genuss.



Hier finden Sie nähere Informationen zu diesem Thema >>> [www.kilokill-und-abnehmen.de](http://www.kilokill-und-abnehmen.de)

Unglaublich - so einfach soll man abnehmen können?



Ich muss täglich nur einige Seiten lesen?

Abnehmtip 3

Gewichtsstillstand während Sie abnehmen?

### **Wie hoch ist Ihr täglicher Kalorienbedarf?**

Denken Sie daran, dass bei jedem Kilogramm Gewichtsverlust auch der tägl. Kalorienbedarf sinkt.

Um den Kalorienbedarf festzustellen, haben Ernährungswissenschaftler folgende

Formel entwickelt: Kilogramm Körpergewicht x 24 Stunden x 1 kcal (4,2 kJ). Ein 70 Kilogramm schwerer Mensch hat einen Grundumsatz von 1680 kcal (7034 kJ). Das heißt, dass Sie bei 1 Kilogramm, das Sie abgenommen haben, 24 Kilokalorien weniger verbrauchen.

Dazu kommt der Leistungsumsatz, der vom körperlichen Einsatz abhängt.

Da Sie ja weniger wiegen, werden Sie auch einen geringeren Leistungszuwachs haben.

Man addiert zum Grundumsatz

10 -20 % für mäßige körperliche Bewegung

30 % für leichte körperliche Arbeit

50 % für mittelschwere und 70-100 % für schwere körperliche Arbeit.

Diese Rechenbeispiele verdeutlichen, dass Sie bei einem Gewichtsstillstand überprüfen sollten, ob Sie sich mehr bewegen oder bei der Nahrungsaufnahme noch einige Kilokalorien einsparen sollten.

## Lesen - verstehen -tun = abnehmen!

Während unserer jahrelangen Erfahrung bei der Beratung von Übergewichtigen, kamen wir zu der Erkenntnis, dass das von uns vermittelte Wissen und unsere Empfehlungen sowie unsere Tipps zum Abnehmen, relativ schnell wieder aus den aktuellen Gedächtnisspeichern verschwinden. Dadurch werden die notwendigen Maßnahmen, um das Gewicht weiter bis zum Normalgewicht zu reduzieren oder das erreichte Ergebnis zu halten, nicht mehr konsequent durchgeführt.

**„Ja, das hatte ich vergessen und müsste es wieder einmal tun!“**

Eine Standardaussage, die wir bei vielen Nachfolgeterminen immer wieder hören konnten.

Um den Erfolg unserer Klienten zu verbessern und zu sichern, kamen wir auf die Idee, unser Empfehlungen und Informationen niederzuschreiben und in Form von Wochenlektionen an unsere Patienten weiterzugeben, mit der Bedingung, täglich nur

eine Seite zu lesen. Der Erfolg war überzeugend. Dieses Verfahren ist Grundlage dieser des von uns angebotenen Programms.

#### Abnehmtipp 4

#### Sie wollen wieder einmal essen gehen?

Selbstverständlich können Sie dies auch während des Abnehmens.

Übergewichtig wird man nicht, weil man es sich gut gehen lässt.

Natürlich sollte man sich nicht zu sehr gehen lassen und versuchen, etwas Kalorienärmeres zu bestellen.

Sie müssen sich nicht mit einem Blatt Salat zufrieden geben, aber wer als Beilage weder Bratkartoffeln noch Pommes isst, hat bereits viele unnötige Kalorien gespart.

Verlangen Sie doch einfach etwas mehr Gemüse oder Salat.

Wie heißt es doch? "In der "Not" schmeckt die Wurst auch ohne Brot".

Und ganz wichtig: Auch im Restaurant muss der Teller nicht immer leer gegessen werden.

Achten Sie auf ihr Sättigungsgefühl, welches nach ca. 20 Minuten eintritt, und dies unabhängig davon, wie viel Kalorien Sie in dieser Zeit aufgenommen haben.

**Also essen Sie langsam und mit Genuss.**

#### Abnehmtipp 5

#### Diesen Tipp unbedingt ausprobieren!

**Der volle Teller.** (Eine Seite aus dem Kilokill-Programm)

Sie haben bereits über die „Macht“ des Unterbewusstseins gelesen. Dass die dort gemachten Aussagen stimmen, können Sie leicht durch nachfolgende Versuche feststellen.

##### 1. Versuch

Füllen Sie, bei Ihrem nächsten Mittagessen, den Teller nur mit der Hälfte der sonst üblichen Menge. Z.B. nur zwei halbe Kartoffeln statt vier oder nur einen Kloß statt zwei und nur die Hälfte Ihrer üblichen Fleischportion.

Was passiert?

Wenn Sie Ihren halb leeren Teller anschauen, werden Sie das Gefühl haben, dass Sie davon unmöglich satt werden können. Sie werden den unwiderstehlichen

Wunsch haben, ihren Teller wie gewohnt zu füllen. Des Weiteren werden Sie, wenn Sie nur diese reduzierte Menge essen, hungrig vom Tisch aufstehen.

## **2. Versuch**

Sie füllen Ihren Teller wie gewohnt mit der Menge, die Sie auch sonst zu sich nehmen. Jetzt nehmen Sie die sich auf dem Teller befindlichen Nahrungsmittel und legen sie auf einen größeren Teller. Zum Beispiel auf einen Pizzateller oder auf eine Kuchenplatte. Auch jetzt werden Sie das Gefühl bekommen, dass sie von so einer optisch geringen Menge niemals satt werden können.

## **3. Versuch**

Sie benutzen einen kleineren Teller als sonst üblich. Z.B. einen Kuchenteller. Hier geben Sie wieder nur die Hälfte Ihrer bisherigen Menge auf den Teller. Die übliche Menge würde sicher sowieso nicht auf den Teller passen.

In aller Regel passiert jetzt gar nichts. Der Teller ist wohl gefüllt, obwohl die Menge deutlich geringer ist als gewohnt.

## **4. Versuch**

Sie nehmen Ihren gewohnt großen Teller, aber nur die Hälfte der üblichen Menge, wie auch im ersten Versuch beschrieben. Der Unterschied zum ersten Versuch besteht darin, dass Sie jetzt die Nahrungsmittel möglichst locker über Ihren Teller verteilen. Das kleine Stück Fleisch können Sie z.B. in Scheiben schneiden. Die Scheiben legen Sie nebeneinander auf den Teller. Den Rand des Tellers bestreuen Sie mit etwas trockener Petersilie oder anderen Gewürzkräutern. Legen Sie an eine freie Stelle noch ein kleines Salatblatt mit einer Scheibe Tomaten. Auch jetzt wird in der Regel nichts passieren. Sie werden Ihren Teller leer essen und sich gesättigt fühlen wie immer, obwohl Sie deutlich weniger gegessen haben.

Wer oder was ist eigentlich für Ihre Empfindungen bei den einzelnen Versuchen verantwortlich?

Richtig, es ist eine unbewusste Steuerung auch Unterbewusstsein genannt. Über Jahre schöpfen Sie sich immer die gleiche Menge Suppe auf Ihren Teller. Nehmen immer die gleiche Anzahl Kartoffeln oder Klöße aus dem Topf. Ihr Teller ist immer mit der gleichen Menge gefüllt. Dieses Bild hat sich in Ihr Unterbewusstsein eingepägt. Seit Jahren "wissen" Sie, dass Sie diese Menge sättigt. Dabei ist es völlig egal, ob

ihre Energiespeicher leer oder voll sind. Ein Beispiel, dass diese Aussage stimmt ist, dass Testpersonen, obwohl sie erst vor wenigen Stunden gegessen hatten, also keinen Energiehunger haben konnten, wieder die gleiche Menge aufschöpften.

### **Ein weiteres Merkmal Ihres Unterbewusstseins.**

Woher weiß Ihr Unterbewusstsein überhaupt, dass Sie sich eine kleinere Menge aufgeschöpft haben? Besitzt es eine innere Waage? Nein natürlich nicht.

In Ihrem Unterbewusstsein befindet sich ein Vergleichsbild. Es vergleicht die freie Fläche Ihres Tellers mit seinem gespeicherten Bild. Besteht weitgehende Übereinstimmung, wie bei Versuch drei und vier, wird es nicht aktiv.

Jetzt haben Sie eine weitere Besonderheit des Unterbewusstseins kennen gelernt. Sie können diese Eigenschaft nutzen um eine Veränderung Ihrer bisherigen Essgewohnheiten zu erreichen. Sie kennen ja bereits die Möglichkeiten zur Veränderung. Einmal über Wiederholungen dann über das Handeln und jetzt über die bildhafte Vorstellung. Diese Eigenschaft der bildhaften Vorstellung wird überwiegend bei Hypnosetherapien oder z.B. auch im autogenen Training benutzt.

Durch Ihre Erfahrung mit den vier Versuchen, werden Sie sicher die Möglichkeiten erkannt haben, die in den Versuchen enthalten sind, um Ihr Normalgewicht zu erreichen.

Sie können immer einen kleineren Teller benutzen. Wenn Sie weniger auf Ihren immer benutzten Teller auflegen, können Sie die leeren Flächen mit Salatblättern füllen.

**Ob das eine optimale Maßnahme ist und auf Dauer hilft, werden Sie erfahren, wenn Sie diesen Tipp realisieren.**



**Erfolg bedeutet nicht wie schnell,**  
sondern dass man sein Ziel erreicht. Oder auch:

"Was gut werden soll, braucht seine Zeit!"

## Kein Hunger - kein Essen!

Hunger ist ein Signal des Körpers, welches Energiebedarf des Körpers signalisiert.

Fragen Sie sich, wann Sie das letzte Mal wirklich Energiehunger hatten.

Wir essen häufig nach der Uhrzeit. So essen wir zur Mittagspause bei der Arbeit, oder um 12.00 Uhr, weil wir dann immer essen. Wenn wir dann wenigstens nur eine Kleinigkeit essen würden. Nein, meist verleiben wir uns das übliche und üppige Mahl ein. Dies gilt aber nicht nur für das Mittagessen sondern ebenso für das Frühstück oder das Abendessen.

Wenn man schlank werden und bleiben will, sollte man auf die Signale seines Körpers hören und nur essen, wenn man wirklich hungrig ist.

Versuchen Sie einmal, das auftretende Hungergefühl danach zu bewerten, ob ihr Körper damit tatsächlich einen bestehenden Energiehunger signalisiert, oder ob es sich lediglich um ein Hungergefühl handelt, welches gewohnheitsmäßig immer zu einer bestimmten Zeit auftritt.

Selbst wenn es sich um „Energiehunger“ handelt, müssen Sie nicht gleich etwas essen. Trinken Sie stattdessen einfach ein Glas stilles Mineralwasser.

Keine Angst, Sie werden nicht verhungern. Im Gegenteil, Sie werden feststellen, dass das Hungergefühl nach einigen Minuten verschwindet, da Energie aus den Speicherzellen (z.B. Fettzellen) zurückgeholt wird.

**Tipp einfach mal ausprobieren, denn nur vom Lesen der Tipps werden Sie nicht abnehmen!**

Übrigens kann man diesen Tipp auch dann ausprobieren, wenn man für die Kinder oder die Familie kochen muss.

Ach ja, Sie schaffen es nicht, ohne selbst etwas zu essen am Tisch zu sitzen, während es sich der Rest der Familie gut gehen lässt?

Ist schon in Ordnung. Dann essen Sie einfach etwas weniger und vor allem kauen Sie jeden Bissen langsam und gründlich durch.

Sie werden noch viele unterschiedliche Abnehmtipps finden, so dass bestimmt der eine oder andere - auch von Ihnen - problemlos in die Tat umgesetzt werden kann.

„**Wissen ist Macht**“, sagt man. Ganz so einfach ist es aber nicht. Wissen allein genügt nicht.

Besser ist diese Aussage: „**Angewandtes Wissen ist Erfolg**“!

Sicher haben auch Sie schon diverse Ratgeber über das Abnehmen gelesen.

Auch im Internet finden Sie zahlreiche Ratschläge.

Sie erhalten so eine Fülle von Informationen und Anweisungen.

Natürlich hatten Sie auch die Absicht, diese Anweisungen umzusetzen. Aber wenn Sie es getan hätten, würden Sie unser Programm nicht benötigen.

Also kann es nicht am Wissen liegen, warum Sie immer noch nicht Ihr persönliches Idealgewicht erreicht haben oder halten konnten.

Es liegt eindeutig daran, dass Sie dieses Wissen nicht umsetzen. Um Wissen umsetzen zu können, ist es notwendig die Informationen nicht nur zu konsumieren, sondern auch darüber nachzudenken. Damit werden diese Informationen ein Teil Ihrer persönlichen Gedanken und Sie können sich eine **eigene Meinung** bilden.

Das Kilokill-Programm setzt genau an diesem Punkt an. So werden Sie viele Seiten mit Ihnen bekannten Themen finden.

Da Ihnen diese Informationen aber nur nach und nach angeboten werden und sich auch immer wiederholen, können Sie dieses Wissen verarbeiten und umsetzen.

**Lernen Sie mit dem Lern-Programm von Kilokill innerhalb von 3-4 Monaten Ihr Wissen umzusetzen.**

**Dabei werden Sie Ihre Gewohnheiten so verändern, dass Sie abnehmen, Ihr Normalgewicht erreichen und für immer halten können.**

**Und das ohne Frust, Verzicht oder Diät, sondern mit Freude und Genuss.**

Wenn nur einige Kleinigkeiten im Wagen liegen haben wir automatisch den Drang, den Wagen weiter zu füllen oder das Gefühl etwas vergessen zu haben. Sie können ruhig davon ausgehen, dass dies auch der Grund ist warum die Einkaufswagen so

groß sind. Da es sich hier um Gefühle handelt, sind diese nur schwer auszuschalten.

### **Besser ist es mit einem Gegentrick zu kontern.**

#### *Die erste Möglichkeit.*

Wenn Sie nur einige wenige Sachen einkaufen müssen, nehmen Sie einen offenen Einkaufskorb mit in das Geschäft.

#### *Die zweite Möglichkeit.*

Suchen Sie sich einen leeren Verpackungskarton in der entsprechenden Größe Ihres voraussichtlichen Einkaufs. Ich räume manchmal einen kleinen Karton aus und stelle den Inhalt in das Regal. Besonders geeignet finde ich die H-Milch Kartons.

Die dritte Möglichkeit ist auch für größere Einkäufe geeignet. Nehmen Sie eine Klappkiste, öffnen sie diese und stellen Sie diese dann mit dem Boden nach oben in Ihren Einkaufswagen. Nachdem Sie an der Kasse alles aufs Förderband gelegt haben drehen Sie die Kiste um und packen Ihre Einkäufe gleich in die Kiste.

Diese Tricks sind natürlich nur dann notwendig, wenn Sie keine Einkaufsliste schreiben, diese vergessen haben oder sich nie daran halten.

## **Abnehmtip 8**

## **Ein Tag ohne feste Nahrung?**

### **Tag des Mangels?**

Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich in der Steinzeit.

Vergangene Woche hatten Sie enormes Jagdglück. Sie haben ein Mammut erlegt. Sie und Ihre Sippe konnten sich richtig satt essen. Ihre körpereigenen Speicher, die Fettzellen, sind gut gefüllt. Genug Energiereserven für eine Zeit, in welcher Ihnen Diana die Göttin der Jagd, nicht so hold sein wird.

### **Diese Zeit beginnt jetzt!**

### **Zeit des Mangels.**

Trinken Sie Ihren Tee oder Kaffee in Ruhe aus. Auf jede weitere Aufnahme fester Nahrung werden Sie heute verzichten müssen.

Tut mir leid! Sie hatten eben kein Jagdglück. Wurzeln, Obst oder Gemüse war auch nicht zu finden.

Nun werden Sie heute eben aus Ihren Reserven leben müssen.

Das können Sie nicht?

Ich bin überzeugt, dass Sie es können.

Zum Glück haben Sie genug Wasser. Vergessen Sie nicht reichlich zu trinken.

**Ach ja, da Sie ja auf der Suche nach etwas Essbarem sind, bewegen Sie sich ja auch.**

Mal wieder Schwimmen gehen? Einen ausgiebigen Spaziergang machen? Den längst vergessenen Heimtrainer benutzen?

Fällt Ihnen dazu auch etwas ein?

## Abnehmtipp 9      Kauen ... kauen ...kauen!

### **Langsam essen!**

Auch so ein Ratschlag, den Sie bereits hunderte Male gelesen und gehört haben.

Wie sieht es aber mit seiner Umsetzung aus?

Fast alle Menschen essen zu schnell und schlingen die Bissen in großen Brocken hinunter. Die Folgen können - im wahrsten Sinne des Wortes - gewichtig sein.

Essen über den Sättigungspunkt führt nicht nur zu unangenehmem Völlegefühl.

**Denken Sie daran:** Jede mit dem Essen zugeführte Energie wird von Ihrem Körper aufgenommen.

Falls er sie nicht verbrauchen kann, wird er sie gnadenlos in den Fettzellen speichern.

### **Langsames Essen und gründliches Kauen heißt der Tipp.**

Jeder Bissen gründlich gekaut und kleine Pausen während der Mahlzeit schaffen Abhilfe.

Auch wenn bereits ausreichend Nahrung zugeführt wurde, dauert es ca. 20 Minuten bis das Gefühl der Sättigung eintritt. Dies bedeutet, dass je nach Umfang des momentanen Energiedefizits, erst nach ca. 20 Minuten das Signal erhalten, dass wieder genügend Energie zu Verfügung ist.

## Abnehmtipp 10      Wie steht es mit Ihrer Motivation?

Erfolg hängt von einer guten und starken Motivation ab.

Dies gilt nicht nur für den Versuch, Ihr persönliches Idealgewicht zu erreichen.

Dies gilt für alle Lebensziele. Prüfen Sie also Ihre Motivation. Ist sie stark genug, um eingefahrene Gewohnheiten abzulegen? Gewohnheiten, die letztlich mitverantwortlich dafür sind, dass Sie bisher keinen Erfolg bei Ihren Bemühungen um Ihr Normalgewicht hatten.

Welche Motivation gilt für Sie? Gesundheit? Schönheit? Die Meinung anderer? Soziale Anerkennung? Selbstbewusstsein?

Hier ein Auszug aus Wikipedia zum Begriff der Motivation: "Motivation (von lat. motus, „Bewegung“) bezeichnet in den Humanwissenschaften sowie in der Ethologie einen Zustand des Organismus, der die Richtung und die Energetisierung des aktuellen Verhaltens beeinflusst. Mit der Richtung des Verhaltens ist insbesondere die Ausrichtung auf Ziele gemeint. Energetisierung bezeichnet psychische Kräfte, die das Verhalten antreiben. Ein Synonym von Motivation ist „Verhaltensbereitschaft“. Im Klartext heißt dies dass eine gute Motivation der Motor ist, der Sie zu Ihrem Ziel bringt.

#### Abnehm Tipp 11

#### Fette sind notwendig um abzunehmen.

Nun gibt es Diäten, die weitgehend den Genuss von Fetten verbieten. Aber Fette sind auch notwendig, um z.B. Vitamin E aufzunehmen. Außerdem sind sie auch Geschmacksträger. Fettarmer Käse schmeckt nun einmal langweilig.

Aber wussten Sie, dass Fett in der Nahrung auch hilft Körperfett zu mobilisieren. Dass heißt natürlich nicht, dass Sie eine fettreiche Ernährung bevorzugen sollten.

Ohne Fett kein Fett weg

Fette sind notwendig für die Fettstoffwechselregulation.

Seitdem es Ernährungsberater gibt, besteht eine babylonische Verwirrung, nicht die unterschiedlichsten Sprachen sind hier gemeint sondern die verwirrende Anzahl angeblich gesunder Ernährungskonzepte.

Fett, Zucker, tierisches Eiweiß, Weißmehl, Milch oder Butter werden je nach Überzeugung der einzelnen Ernährungsberater verdammt.

Dass, durch das Überangebot an Nahrung (zumindest bei uns), welche dazu noch industriell verändert und dadurch eigentlich keine Lebensmittel mehr sind, gesundheitliche Probleme auftreten ist unbestritten.

Aber letztlich geht es nicht um den Ausschluss bestimmter Nahrungsbestandteile unserer Ernährung, sondern um die Zusammensetzung. Man könnte vereinfacht sagen, von allem alles aber von nichts zu viel wäre sicher ein guter Rat.

Nehmen wir einmal die Empfehlung kein Fett zu essen unter die Lupe.

Manu Chankravarthy und seine Kollegen von der Washington-Universität haben herausgefunden, dass gar kein Fett in der Nahrung mehr Schaden als Nutzen bringt. Hier wurde zwar ein Versuch mit Mäusen angeführt, denen genetisch ein Enzymkomplex fehlt, der in der Lage ist aus Zucker Fettsäuren zu bilden. Fettsäuren sind als Bausteine für Zellmembranen und viele andere körperliche Funktionen unverzichtbar. Ohne Fettsäuren kann kein Organismus überleben.

Die Mäuse fütterten Chankravarthy und Kollegen nun zudem mit völlig fettfreier Kost - was die Tiere nun eigentlich ziemlich schlank halten sollte. Aber Überraschung: Während eine Kontrollgruppe, die mit vielseitig gemischter Nahrung ernährt wurde, unauffällig blieb, entwickelten die völlig fettsäurefreien Nager Fettablagerungen in der Leber sowie weitere Stoffwechselstörungen.

Unabhängig von weiteren verblüffenden Ergebnissen, deren ausführliche Beschreibung diesen Rahmen sprengen würde, haben die Forscher erkannt, dass nur Nahrungs- oder im Körper produzierte Fettsäuren regulatorisch wirksam sind. Auch altes Speicherfett kann offenbar nur dann zum Abbrennen freigegeben werden, wenn neues Fett einen regulatorischen Impuls dazu liefern kann.

Also gilt auch hier der Ausspruch von Paracelsus: "Ein jedes Ding ist ein Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei"

## Abnehm Tipp 12

## Abnehmen über den Kopf.

### **Abnehmen können Sie nur über den Kopf!**

Bekanntlich beginnt das organische Verdauungssystem ja oben am Kopf.

Es ist Ihr Mund. Alle Nahrungsmittel, die durch diese "Tür" in den Körper gelangen, werden aufbereitet und zu nutzbarer Energie umgewandelt.

Diese Umwandlung geschieht komplett, egal ob Sie diese Energie benötigen oder nicht.

Benötigt Ihr Körper diese Energie nicht, wird sie in entsprechende Zellen gelagert.

Diese Zellen sind die Ihnen ja bestens bekannten Fettzellen.

Heute befassen wir uns mit einer Etage über dem Mund, mit Ihrem Gehirn.

Dies ist notwendig, da Ihr Mund ja kein eigenständiges System ist, welches sich selbstständig auf den Weg zur Nahrungssuche macht.

Das heißt, es muss etwas geben, das Sie veranlasst, Nahrung aufzunehmen.

Dieses Etwas ist Ihr zentrales Nervensystem, welches neben dem Hormonsystem alle Lebensvorgänge bzw. das Zusammenspiel aller Organsysteme regelt.

Im zentralen Nervensystem, also Ihrem Gehirn, sitzt z.B. das Hungerzentrum, welches bei Energiemangel den „Befehl“ zur Nahrungsaufnahme gibt. Über dieses Hungerzentrum werden Sie im Programm mehr lesen.

Heute wollen wir uns mit der unbewussten Steuerung Ihrer Eßgewohnheiten befassen.

Abnehmen über den Kopf heißt nichts Anderes, als zunächst eine bewusste Kontrolle Ihrer Eßgewohnheiten. Zunächst deshalb, weil diese bewusste Kontrolle mit der Zeit durch unbewusste Reflexe ersetzt werden soll und wird.

Diese Reflexe kennen Sie bereits. Sie waren bisher dafür verantwortlich, dass Sie Ihre Nahrungsaufnahme über das notwendige Maß hinaus gesteigert haben.

Sie sind dafür verantwortlich, dass Ihr Einkaufsverhalten so ist, wie es ist.

Sie sind dafür verantwortlich, dass Sie immer wieder zu der Tafel Schokolade greifen.

Sie sind dafür verantwortlich, dass Sie immer noch die gleiche Menge kochen, obwohl die Anzahl der Personen in Ihrem Haushalt weniger geworden sind.

Bei einigem Nachdenken werden Ihnen sicher auch persönliche Beispiele einfallen.

Über diese Reflexe werden Sie auf viele Seiten des Programms mehr erfahren und Hinweise erhalten, welche Gegenstrategien Sie entwickeln können.

Es gilt diese, für Ihr Gewicht verantwortlichen negativen Reflexe, durch solche zu ersetzen, die dem Ziel, Ihrem Normalgewicht, entsprechen.

Mit dem Kilokill-Abnehmprogramm wird dies gelingen.

**Sättigungssignale beachten!**

## Verschüttete Sättigungssignale

Säuglinge und Kleinkinder können es noch: Sie essen wenn sie Hunger haben und hören auf, wenn sie satt sind. Sie reagieren auf ihre inneren Signale.

Auch Sie sollten wieder auf Ihre inneren Signale hören.

Ein Beispiel: Sie haben es sich an einem Wochenende gut gehen lassen und dabei über Ihren Energiebedarf gegessen.

Am nächsten Tag haben Sie eigentlich kein Hungergefühl. Warum, auch? Ihre Energiespeicher sind ja noch gefüllt. Aber aus purer Gewohnheit essen Sie.

Zum Frühstück die gewohnte Menge, mittags zur gewohnten Zeit und natürlich auch am Abend.

Hören Sie wieder auf Ihre Körpersignale und legen Sie mal wieder einen **Tag des Mangels** ein.

## Abnehtipp 13      Einen Hund anschaffen - die Lösung?

### Ich schaffe mir einen Hund an.

Ein Hund will Gassi gehen. Da er das nicht allein tut, müssen Sie mit ihm gehen.

Dies ergibt die einfache Formel: *Hund + Zwang Gassi zu gehen = Bewegung.*

Denken Sie jetzt daran, sich einen Hund anzuschaffen?

Lesen Sie zunächst die nachfolgenden wahren Geschichten.

Mag ja sein, dass Sie schon einen Hund haben. Sie haben einen Hund, weil Sie ihn als treuen Begleiter des Menschen schätzen und nicht damit er Ihnen zur Bewegung verhilft. Mag also sein, dass diese Geschichten nicht auf Sie zutreffen. Lesen Sie trotzdem weiter. Sie regen in jedem Fall zum Nachdenken an.

### 1. Geschichte

An einem sonnigen Tag machte ich mit meiner Familie einen Spaziergang. Wir liefen einen Feldweg entlang. In der Ferne sahen wir ein Auto, auf einem befestigten Weg durch die Felder fahren. Das Auto hielt kurz an. Die hintere Tür wurde geöffnet. Ein Hund sprang heraus und lief den Weg entlang. Die Fahrzeugtür wurde wieder geschlossen und das Auto fuhr langsam weiter. Immer hinter dem Hund her. Da der Fahrer oder die Fahrerin nicht ausstiegen, konnte ich natürlich nicht beurteilen, ob

diese übergewichtig waren.

Mag ja sein, dass auch das Auto Bewegung brauchte.

## 2. Geschichte

Eines Tages traf ich einen 62jährigen Bekannten, den ich einige Monate nicht gesehen hatte. Zunächst zweifelte ich daran, ob es wirklich der mir Bekannte war. Er hatte deutlich abgenommen und sah sehr gesund aus. Als ich ihn auf sein Gewicht ansprach, erzählte er mir, dass er vor sechs Monaten wegen erhöhtem Blutdruck entsprechende Medikamente nehmen musste. Die Medikamente senkten zwar seinen Blutdruck, aber er hatte das Gefühl, dass seine Leistung dadurch deutlich vermindert wurde. So entschloss er sich abzunehmen. Auf meine Frage, welche Diät er gemacht hätte, lachte er und sagte: „Keine Diät. Ich habe einfach fettärmer und bewusster gegessen. Außerdem bewege ich mich jetzt mehr.“ „Haben sie jetzt einen Hund?“ „Nein, den brauche ich nicht.“ Als Beispiel erzählte er mir, dass er gestern Abend noch einen Brief zur Bank bringen musste. Erst wollte er mit seinem Auto fahren, entschloss sich aber lieber zu laufen. Da die Bank relativ weit entfernt wäre, benötigte er für den Weg eine Stunde.

Anmerkung:

Eine Stunde spazieren gehen sind bei seinem Gewicht von jetzt ca. 72 Kg. ungefähr 450 Kcal.

Dann lachte er und sagte: „Übrigens, um auf den Hund zurückzukommen. Mein übergewichtiger Nachbar hat sich vor einem Jahr einen Hund aus diesem Grund angeschafft. Bislang hat er offensichtlich noch nichts abgenommen. Manchmal sehe ich ihn mit seinem Hund Gassi gehen. Meist bis zur Straßenecke. Dort ist ein kleiner Park. Sobald der Hund sein `Geschäft` gemacht hat, dreht er um und geht zurück. Armer Hund.“

Wen er wohl mit „armer Hund“ gemeint hat?

**Lesen, der Schlüssel zum Abnehmerfolg!**

Natürlich wissen wir, dass Sie bereits viel über die Ursachen des Übergewichts und wie man abnehmen kann gelesen haben. Aber abgenommen haben Sie dadurch

nicht.

Nun kommen wir und behaupten, dass man durch bloßes Lesen abnehmen kann!

### **Schwer zu glauben?**

Nun, an etwas zu glauben was nicht bewiesen werden kann, ist nicht leicht. Meist überwiegen die Zweifel, die es schwer machen zu Vertrauen.

Auch das wissen wir.

Wir wollen Sie mit unserer Website nicht dazu überreden, ein Abnehmprogramm zu kaufen, damit Sie dann feststellen müssen, dass alles nur Werbegewäsch gewesen ist.

Nein, wir wollen Sie davon überzeugen und beweisen, dass man einfach, ohne Stress, Diät oder Verzicht erfolgreich abnehmen kann und das durch bloßes Lesen. Deshalb ist unsere Website so umfangreich ausgefallen und deshalb bieten wir Ihnen mit unserer Vertrauensgarantie an, das Programm ohne Risiko 6 Wochen lang zu testen.

## Abnehmtip 14 Hunger kurz nach dem Essen?

Sie kennen bestimmt das Problem des ständigen Hungers. Bereits kurze Zeit nach einer Mahlzeit stellt sich wieder ein Hungergefühl ein.

Energiehunger kann es ja wohl nicht sein. Sie haben ja erst vor kurzer Zeit genügend Nährstoffe wie Kohlehydrate, Eiweiß und Fette zugeführt. Außerdem sind Ihre körpereigenen Energiespeicher gut gefüllt.

Warum dann aber dieser ständige Hunger? Wonach hungert Ihr Körper? Was fehlt ihm? Der Großteil unserer Nahrungsmittel ist meist industriell hergestellt oder verändert. Dies beginnt beim Morgenbrötchen oder den "so gesunden" Frühstückscerealien mit welchen wir uns und unsere Kinder ernähren (?). Der Anteil an lebender Nahrung (Lebensmittel) ist beim Mittagessen meist verschwindend gering. Der kleine Beilagensalat erfüllt in keinem Fall die Anforderung für eine gesunde Ernährung. Im Prinzip fehlt Ihnen die "Lebensenergie", die nur in Naturbelassenen Nahrungsmitteln vorhanden ist. Erhöhen Sie deshalb den Anteil "lebendiger Nahrung"! Warum ist lebendige Nahrung notwendig? Die Antwort finden wir bei Erwin Schrödinger (1887-1961). Schrödinger war Quantenphysiker, erhielt den Nobelpreis in Physik 1933 und schrieb 1944 das Buch "Was ist Leben?"

Darin schrieb er: "Das Nahrungsmittel bringt nicht nur Energien in den Körper, sondern hat eine Bedeutung, die weit über diese kalorimetrische Bedeutung hinaus geht."

Damit meinte er, dass die Nahrung nicht nur aus Kohlehydraten, Mineralstoffen und Vitaminen besteht, sondern noch etwas anderes enthalten muss als bloße Energie in

physikalischer Form.

Was also fehlt, sind lebendige Nahrungsmittel. Fertignahrung, Gekochtes und Gebratenes lebt nicht mehr.

**Wichtig bei Ihrer Ernährung ist deshalb "Rohkost" zu jeder Mahlzeit und darüber hinaus auch öfters als Hauptgericht.**

### Abnehm Tipp 15

### Überfluss - Segen oder Fluch?

Das Hauptproblem ist der Überfluss. Nicht nur die fast ständige Verfügbarkeit an Nahrungs- und Genussmittel in Supermärkten, oder in der häuslichen Vorratshaltung führt zu einer unnötigen Energieaufnahme.

An jeder Straßenecke findet sich ein Imbiss, eine Gaststätte, ein Metzger mit heißer Theke oder Bäcker mit belegten Brötchen. Nicht zu vergessen die Bistros oder Eisdielen. In meiner Heimatstadt Gießen habe ich die betreffenden Möglichkeiten einmal in der Fußgängerzone gezählt. Hier finden sich auf einer Strecke von ca. 600 Metern: 3 Eisdielen, 2 Fischläden (Nordsee), 2 Bratwurststände, 1 Döner-Imbiss, 1 Imbiss mit Kartoffeln, 3 Bäckereien mit Pizza und belegten Brötchen etc, 5 Cafe und 2 Läden mit Süßigkeiten. Dies zeigt überdeutlich, dass keine Energie mehr aufgewendet werden muss, um sich Nahrung zu beschaffen.

Das interessiert unser Körper aber wenig und er tut das, was er seit Jahrhunderttausenden gelernt und erfolgreich genetisch verankert hat: Er verschwendet nichts von der, für ihn kostbaren Energie, die ihm so reichlich zugeführt wird. Er speichert sie in Form von Fett, koste es was es wolle. Er kann von sich aus nichts dagegen tun, auch wenn er sich dann eines Tages kaum noch bewegen kann und an den Folgen vorzeitig stirbt.

Tatsache ist, dass der Urmensch einen Hauptteil der aufgenommenen Energie dafür verbraucht hat, eben diese Energie zu beschaffen. Der Weg zum Kühlschrank verbraucht aber keine nennenswerte Energie. Im Kilokillprogramm finden Sie zahlreiche Seiten, die Ihnen bei einer vernünftigen Vorratshaltung helfen.

### Abnehm Tipp 16

### Lernen Sie, "Nein" zu sagen.

Auszug aus einer Seite des Programms:

An der Fleischtheke mussten wir etwas warten und konnten so die vor uns stehenden Hausfrauen beobachten. Eine Kundin vor uns nannte ihre Wünsche der Verkäuferin. Sie verlangte drei Paar Wiener.

Die Verkäuferin daraufhin: "Die sind grade im Angebot. Bei fünf Paar ist eines umsonst." Ein verlockendes Angebot? Wahrscheinlich ja, denn die Kundin antwortete: "Gut, dann nehme ich fünf Paar."

Weiterhin wollte sie noch 100 Gramm von dem Bierschinken, 100 Gramm vom

Schinkenspeck und 50 Gramm von der Pfeffersalami. Jedes mal, wenn die Verkäufere die gewünschte Menge auswog, kam fast wie auf Bestellung die Frage: "Darf es etwas mehr sein?" Beim Bierschinken waren es 20 Gramm, beim Schinkenspeck ca. 15 Gramm und bei der Salami 10 Gramm. Die Kundin antwortete dann immer automatisch mit: "Ja bitte."

Als wir an der Reihe waren, wiederholte sich dasselbe "Spiel".

Wir wollten zwei Scheiben von dem mageren Kochschinken.

Die Verkäuferin: "Der ist grade im Angebot, 100 Gramm kosten nur ....?" Den Preis habe ich vergessen, aber meine Antwort nicht. Sie lautete freundlich aber bestimmt: "Nein Danke."

Auch bei meinem Wunsch nach 100 Gramm Corned Beef (weil fettarm) kam beim Auswiegen die Frage: "Darf es etwas mehr sein?" Fast hätte ich: "Ja bitte", gesagt. Aber Brigitte antwortete statt meiner mit: "Nein Danke."

Die Verkäuferin reagierte zwar auf unsere Antworten jedes Mal erstaunt, wahrscheinlich erhält sie selten ein "Nein" auf Ihre freundliche Frage, aber wog dann immer genau aus.

### **Lernen auch Sie, "Nein" zu sagen.**

Da meist alles, was wir an Nahrungsmitteln kaufen, gegessen wird kann man mit einem einfachen „Nein“ zahlreiche Kalorien einsparen. Das Schöne ist, dass dies ohne Verzicht möglich ist.

Übrigens:

Das „Ja bitte“ der Dame, die vor den Freundinnen bedient wurde, hätte mit einem freundlichen „Nein danke“ ca. 90 Kcal. eingespart. Das "Ja bitte verursacht, falls diese Kalorien verbraucht werden, 10 Gramm Gewichtszunahme.

Nicht schlimm? Nun ja, täglich 10 Gramm sind pro Jahr ja nur 3 ½ Kilogramm.

### **Suppen sind Sattmacher**

Wenn möglichst wenig Kalorien satt machen sollen, gibt es kaum eine bessere Mahlzeit als eine klare Suppe. Ideal sind Gemüsesuppen wie z.B. diese Minestrone, da sie reich an Geschmack wie auch an Nähr- und Ballaststoffen sind. Weil sie eben viele Fasern und zudem viel Wasser enthalten. Heiß und **langsam** genossen, sättigen Suppen im Verhältnis zu ihrem Kaloriengehalt besonders gut.

Hier ein Rezept. Getreu unserem Motto ohne Kalorienangabe. Aber es sind deutlich unter 500 Kcal.

### **Minestrone - italienische Gemüsesuppe mit Tomaten!**

#### **Zutaten für eine 8 bis 10 Personen Minestrone**

1,5 l Gemüsebrühe  
100 g Erbsen  
100 g Zucchini  
100 g kleingeschnittene Paradiso Tomaten  
85 g gebrochene Spaghetti  
60 g Butter  
60 g durchwachsenen Speck  
50 ml Olivenöl  
3 Knoblauchzehen  
3 Zwiebeln  
2 Selleriestangen  
2 Karotten  
2 kleine Kartoffeln.  
2 EL Tomatenmark  
1 Bund Basilikum  
Salz, Pfeffer  
geriebenen Parmesan

**Zubereitungszeit:**

1 Stunde

**Zubereitung der Minestrone:**

Zuerst werden Knoblauch, Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Kartoffeln, Erbsen, Zucchini und Speck in Würfel geschnitten. Den Speck in etwas Öl anrösten, dann Knoblauch und Zwiebeln dazugeben. Nach ca. 2 Minuten Sellerie, Karotten und Kartoffeln hinzufügen und auch diese kurz mitbraten.

Dann kommen die Erbsen und Zucchini dazu. Wenn das Gemüse gut angebraten ist, zugedeckt ca. 15 Minuten lang garen. Ab und zu umrühren und abschmecken.

Danach mit Gemüsebrühe aufgießen, mit Tomatenmark und Basilikum würzen und die Spaghetti dazugeben. Minestrone noch einmal kurz aufkochen lassen und anschließend wieder ca. 15 Minuten köcheln. Beim Servieren die Minestrone mit dünn geschnittenem Parmesan garnieren.

Dieses Rezept können Sie natürlich auch, was die Gemüsezutaten betrifft, abwandeln. Sie mögen es mit Fleisch? Eine Hühnerbrust oder Suppenfleisch (ohne Fett) würfeln und mitkochen. Das Suppenfleisch vorher bereits in der Gemüsebrühe ca. 30 Minuten köcheln lassen und dann die Zutaten hinzufügen.



## Genuss und Abnehmen ergänzen sich!

Ein Brötchen im Stehen, ein Schluck Kaffee, Schokolade oder Salzstangen, während man am PC arbeitet oder im Internet surft – ist das Genuss?

Haben Sie obiges Bild intensiv betrachtet?

Was sehen Sie? Ein Glas Wein, Weintrauben, eine Kerze.

Wann haben Sie ein Glas Wein wirklich mit Ruhe und bewusst genießend zu sich genommen? Wenn ja, dann werden Sie diesen Genuss beim Betrachten des Bildes nachempfinden können.

Genuss oder genießen hat etwas mit bewusstem Handeln zu tun.

Der wahre Genießer beschäftigt sich mit dem Objekt seines Genusses, er wählt es bewusst aus.

### **Wann haben Sie eine Mahlzeit wirklich genussvoll und mit Ruhe zu sich genommen?**

Läuft bei Ihnen möglicherweise nebenher der Fernseher, oder hören Sie während des Essens Nachrichten?

Auch Musik kann unseren Essrhythmus bestimmen.

Achten Sie einmal auf den Unterschied, schneller essen Sie sicher, wenn z.B. ein schneller Rhythmus (Pop) im Radio läuft.

## Genuss braucht Zeit

Ein emotionaler Zustand und Genuss ist dies, insbesondere ein positiver, will entwickelt sein. Im Gegensatz dazu entwickelt sich ein negativer emotionaler Zustand (z.B. die Wut) meist spontan.

Nehmen Sie sich also Zeit beim Essen.

Kauen Sie jeden Bissen gründlich und spüren Sie dem Geschmack der Speisen nach.

Lassen Sie jedes Stück Schokolade langsam im Munde zergehen.

Knabbern Sie die Salzstangen einzeln und langsam. Um nur einige Beispiele zu nennen.

## Genuss müssen Sie sich erlauben

Verboten Sie sich nicht den Genuss nach dem Motto: „Ich muss ja abnehmen und dürfte dieses Stück Schokolade, diesen Bonbon oder dieses Eis nicht essen!“ Wenn Sie es dann dennoch tun, haben Sie wahrscheinlich ein schlechtes Gewissen. Von Genießen kann dann wohl kaum noch die Rede sein.

Verbote, auch selbst auferlegte, bedeuten Verzicht. Verzicht bedeutet Stress und Frust. Stress und Frust führen letztlich zum Abbruch jeder Diät oder sonstigen Bemühungen um das Normalgewicht.

## Genuss geht nicht nebenbei

Genuss erfordert Aufmerksamkeit und Konzentration. Der wahre Genießer beschäftigt sich mit seinem Genussobjekt.

Die Scheibe Wurst aus dem Kühlschrank wird einfach nur konsumiert. Befriedigt möglicherweise einen Gewohnheitstrieb.

Mit Genuss hat dies wenig zu tun.

Dasselbe gilt für das Frühstücksbrötchen, wenn sie es konsumieren während Sie die Zeitung lesen.

## Wissen, was einem gut tut

### **Der wahre Genießer sucht sein Genussobjekt bewusst aus.**

Ich habe jetzt Lust auf eine Tasse Kaffee mit einem Stück Kuchen. Warum denn nicht, wenn es Ihnen gut tut und Sie die anderen Regeln beachten. Zum Beispiel nicht zwei schnell, sondern ein Stück Kuchen langsam und genussvoll essen. Auch können Sie darauf achten, dass Ihr Genussobjekt möglichst fettarm ist.

### **Wer sich dem Genuss hingibt, befriedigt ein elementares Bedürfnis.**

Dies bedeutet, dass er nicht in einen Mangelzustand gerät und diesen dann mit Unmengen an Genussmitteln zu befriedigen sucht.

Auf den meisten Seiten im Internet, die man unter dem Begriff "Abnehmen mit Genuss" findet, werden eine Vielzahl von Rezepten vorgestellt. Im Prinzip sind diese Seiten sicher hilfreich, da man sich bei der Auswahl eines Rezeptes tatsächlich mit seinem Genussobjekt beschäftigen muss.

Überprüfen Sie doch einmal Ihre Ernährungsgewohnheiten der letzten Wochen. Oft stellt man dabei fest, dass sich die Speisefolge ständig wiederholt. Zum Frühstück immer ein Brötchen mit ....., Mittags wiederholen sich die Gerichte auch ständig, das gleiche gilt natürlich auch für die Zusammensetzung des Abendbrots.

Die Gefahr dieses Handelns liegt darin, dass die Nahrungsaufnahme zu einer bloßen Gewohnheit wird. Dies führt unter anderem dazu, dass immer die gleiche Menge gekocht und gegessen wird. Im Hauptprogramm erhalten Sie eine Vielzahl von Tipps, wie Sie diesem Verhalten entgegensteuern können.

**Den Kampf gegen die Gewohnheit können Sie gewinnen.**

### Weniger ist mehr

Es liegt in der Natur der Sache, dass wir über Dinge, die uns gefallen, möglichst unbegrenzt verfügen wollen.

Grenzenloser bzw. ausufernder Konsum schließt Genuss aber aus.

**Quantität schlägt nicht in Qualität um.**

Eine Stückchen Schokolade genussvoll im Munde zergehen lassen ist besser als eine Tafel Schokolade nebenbei ohne Genuss hinuntergeschlungen.

Eine Scheibe Schinkenbrot mit einer Tomate genussvoll und langsam verzehrt, befriedigt unser Hungergefühl mehr, als wenn wir zwei oder drei Scheiben schnell und nebenbei hinunterschlingen.

### Ohne Erfahrung kein Genuss

Neue Speisen oder Genussmittel sollten ab und zu ausprobiert werden.

Sie lernen dadurch neue Genüsse kennen.

Dieses gilt besonders für eingefahrene Essgewohnheiten, wie zum Beispiel Sonntags immer ein Sonntagsbraten.

Möglicherweise haben Sie zahlreiche Kochbücher in Ihrem Besitz. Kochen Sie doch einmal das eine oder andere Gericht nach.

Meine Mutter hatte eine ganze Schublade voller Rezepte, von denen nie eines nachgekocht wurde.

**Wie wäre es einmal mit einem vegetarischen Gericht?**

Hier ein Rezept:

#### **Vegetarischer Tomaten-Mozarella-Auflauf**

Zutaten: ( für 4 Personen )

600 g Fleichtomaten

300 g Mozarella

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 El Olivenöl

1 Tl Thymian

etwas Pfeffer aus der Mühle und Salz

Die Tomaten und den Mozzarella in Scheiben schneiden und in Scheiben in eine gefettete Auflaufform schichten.

Zwiebel fein würfeln, Knoblauch durchpressen und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Die Marinade über die Tomaten und den Mozzarella gießen. Den Auflauf ca. 20 min. bei 200C überbacken. Danach heiß servieren!

Zu dem vegetarischen Gericht können Sie am besten frisches Brot oder Baguette reichen.

---

Diese Abnehmtipps wurden Ihnen überreicht von Kilokill dem Abnehmprogramm.

Autor und Projektleiter: Siegfried Müller

Emailadresse: [Kilokill@arcor.de](mailto:Kilokill@arcor.de)

Internet: [www.kilokill-und-abnehmen.de](http://www.kilokill-und-abnehmen.de)

Postanschrift: Kilokill, Ludwigstraße 37, 35390 Gießen

Telefon: 0641-970076

Die Weitergabe dieser Abnehmtipps ist gestattet.

Veröffentlichungen im Internet oder anderen Presseorganen nur mit Genehmigung des Autors und unverändert.