

Dr. Johannes  
Wimmer

**SPIEGEL**  
**Bestseller-**  
**Autor**

# Entspannt zum Wohlfühlgewicht

Mein 30-Tage-Kurs

**G|U**

# INHALT

---

## VORWORT 4

---

**TAG 1** DEINE MOTIVATION IST DER SCHLÜSSEL 6

---

**TAG 2** DER STAND DER DINGE 14

---

**TAG 3** EINE FRAGE DES BUDGETS 19

---

**TAG 4** DIE BASICS 26

---

**TAG 5** WENIGER ESSEN - DAFÜR GANZ BEWUSST 35

---

**TAG 6** DIE „DREI-WOCHEN-OHNE-CHALLENGE“ 37

---

**TAG 7** RAUS AUS DER ZUCKERFALLE 41

---

**TAG 8** WAS MOTIVIERT DICH? 46

---

**TAG 9** WIEGETAG NR.1 48

---

**TAG 10** SORGE GUT FÜR DICH 52

---

**TAG 11** BIST DU EIN STRESS-ESSER? 56

---

**TAG 12** BIST DU AUF DEM RICHTIGEN WEG? 60

---

**TAG 13** EMOTIONALES ESSEN 64

---

**TAG 14** KOHLENHYDRATE - JA ODER NEIN? 68

---

**TAG 15** WERTVOLLE BELOHNUNGEN 74

---

**TAG 16** EIN GESUNDER START IN DEN TAG **77**

---

**TAG 17** AUFGEBEN IST NICHT! **84**

---

**TAG 18** KÜCHENTRICKS **88**

---

**TAG 19** WIEGETAG NR. 2 **93**

---

**TAG 20** RAUS AUS DER KOMFORTZONE **95**

---

**TAG 21** FIT WERDEN **100**

---

**TAG 22** PROTEINE FÜR DEINE MUCKIS **106**

---

**TAG 23** FIT IN ELF MINUTEN **110**

---

**TAG 24** HALLO, MUSKELKATER **117**

---

**TAG 25** GEWICHTSSCHWANKUNGEN –  
GANZ NORMAL! **121**

---

**TAG 26** DU BIST WERTVOLL **126**

---

**TAG 27** DU HAST ES GESCHAFFT **130**

---

**TAG 28** RESTAURANTS, BARS UND FEIERN  
MIT FREUNDEN **133**

---

**TAG 29** WIEGETAG NR. 3 **137**

---

**TAG 30** DEINE REISE GEHT WEITER **139**

---

# Vorwort

## *Ein paar einführende Worte für dich*

Die meisten Menschen glauben ja ganz genau zu wissen, wie eine gesunde Ernährung aussieht. Und doch lassen wir uns immer wieder an der Nase herumführen und verunsichern, wenn wir in den Medien von einer brandneuen Wunderdiät, einer Zauberpille oder einem angeblich lebensverändernden Abnehmtrick lesen. Ich sage nur: fünf Kilo weg in sieben Tagen, mit der neuen Ananas- oder Spargel-Diät. Ein Konzept, das eigentlich nur funktionieren kann, weil einem Ananas und Spargel schon nach drei Tagen aus den Ohren rauskommen. Aber wie sagt man so schön: Die Hoffnung stirbt zuletzt. Vielleicht klappt's ja doch! Tja, du ahnst es wahrscheinlich schon: Das ist natürlich alles Quatsch. Fünf Kilo echtes Körperfett in einer Woche abnehmen – das klappt tatsächlich nur im Traum.

Aber wie nimmt man denn nun wirklich ab? In diesem Buch findest du die Antworten auf all deine Fragen – doch ganz sicher keine einseitige Diät mit Ananas oder magischen Pillen. Ich verrate dir stattdessen, wie du ganz realistisch und entspannt abnehmen kannst, und zwar gesund und langfristig. Ohne deinen Körper zum Feind zu erklären, der bekämpft werden muss. Sondern mit ganz viel Wertschätzung für dich selbst – und für deinen tollen, starken Körper, der dich schon so lange treu durchs Leben trägt.

Aber: Die Verantwortung für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme liegt am Ende ganz bei dir. Du musst dein Leben in die Hand nehmen, dich

reinfuchsen und alte Verhaltensmuster durch neue ersetzen. Das wird nicht immer ganz einfach – aber es ist möglich, und ich glaube fest an dich. Und ganz wichtig: Du bist bei all dem nicht allein. Mit diesem Buch begleite ich dich auf deinem Weg. Ich bin 30 Tage lang für dich da und erkläre dir Schritt für Schritt und ganz unkompliziert, wie du deine Ernährung auf „gesund“ umstellen und Gewicht verlieren kannst. Ich zeige dir, worauf du beim Kochen achten solltest und natürlich auch, was zu tun ist, wenn deine Lieblingssüßigkeiten wieder mal laut deinen Namen rufen. Aber ich bin auch da, wenn du das Gefühl hast, nicht mehr weiterzuwissen. Wenn du aufgeben möchtest oder kurz davor bist, in alte Essmuster zurückzufallen. Und ich sage dir: Ich habe jede Menge Strategien für dich, damit du das packst.

Du glaubst mir noch nicht so richtig? Kein Ding – wir haben ja auch noch nicht losgelegt. Aber schon morgen, wenn wir mit dem ersten Tag dieses Coachings starten, wirst du deinem Wohlfühlgewicht und dir selbst einen entscheidenden Schritt näher kommen. Ich bin an deiner Seite, wir rocken das gemeinsam! Also: Lass uns starten und gemeinsam auf die Reise gehen!

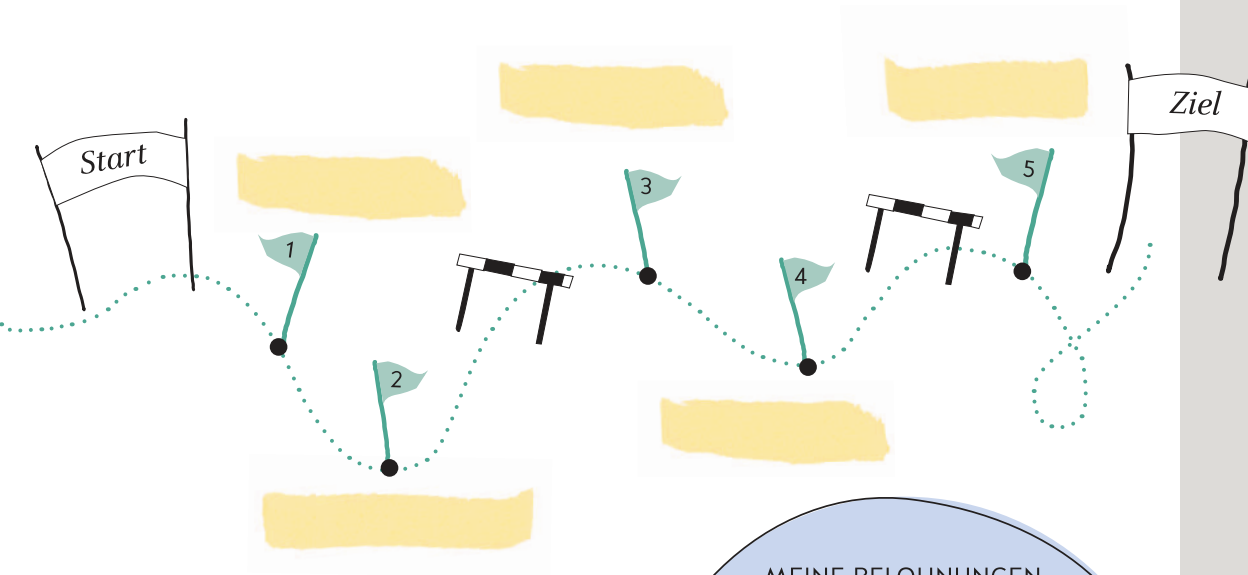
*Ich glaube fest an dich!*





## DEINE ZIELE

Notier dein Zielgewicht und die Etappenziele auf dem Weg dorthin. Wenn du dir unsicher bist, wie viel du aktuell genau wiegst, warte mit dem Eintragen der Zahlen bis morgen. Oder nimm einen Bleistift und schätze dein Ausgangsgewicht schon mal.



*Mein Tipp*

Die Abstände zwischen den Etappenzielen sollten nicht zu groß sein. Optimal sind fünf Kilo.

### MEINE BELOHNUNGEN

ZIEL 1

ZIEL 2

ZIEL 3

ZIEL 4

ZIEL 5



## AUS DEN AUGEN, AUS DEM SINN!

*Es ist, wie es ist: Was du nicht im Haus hast, das kann auch nicht deinen Namen rufen. Deine Aufgabe für heute lautet darum: Geh heute Abend noch mal ganz in Ruhe durch deine Küche, durch deine Speisekammer, den Kühlschrank, das Eisfach und natürlich auch durch deine Geheimschubladen und Notfall-Verstecke. Schnapp dir alles, von dem du sagst: Das möchte ich in Zukunft nicht mehr essen – und verschenk es an Freunde, Familie oder die Nachbarn.*

### Vorratsschrank

- OBSTKONSERVEN
- FERTIGGERICHTE
- TÜTENSUPPEN
- TÜTENSOSSEN
- MÜSLI-MISCHUNGEN
- CORNFLAKES
- KUCHEN
- KEKSE
- SCHOKOLADE
- FRUCHTGUMMI
- LAKRITZ
- SALZGEBÄCK
- CHIPS

### Kühlschrank

- FERTIGSOSSEN
- FERTIGDRESSING
- REMOULADE
- FRUCHTAUFSTRICH
- SCHOKOCREME
- FRUCHTJOGHURT
- PUDDING
- FERTIGGERICHTE  
AUS DEM KÜHLREGAL

### Kühlfach

- EISCREME
- TK-KUCHEN
- TK-TORTE
- TK-GEBÄCK
- TK-FERTIGGERICHTE
- TK-PIZZA
- TK-BAGUETTE

### Getränke

- LIMONADE
- FRUCHTSÄFTE
- SMOOTHIES
- FRUCHTSAFT-SCHORLEN
- DIÄTGETRÄNKE  
(LIGHT, ZERO)
- SHAKES
- TRINK-MAHLZEITEN
- BIER
- WEIN
- SEKT
- SPIRITUOSEN





*Mit diesen Strategien fällt dir  
der Verzicht leichter.*

Hallo, schön, dass du wieder da bist. Gestern haben wir ja unsere „Drei-Wochen-ohne-Challenge“ eingeläutet, und ich hoffe natürlich sehr, dass du dabei bist. Der Zuckereinsatz ist für die meisten Menschen tatsächlich der schwierigste Part an der ganzen Sache, denn sagen wir es, wie es ist: Die süßen Verlockungen lauern einfach überall. Und sie fallen einem leider umso mehr auf, wenn man abnehmen möchte. Tja, und schon hängt der Himmel nicht mehr voller Geigen – sondern voller Schokoriegel. Und deine Gedanken kreisen nur noch um Zucker, Zucker, Zucker. Aber jetzt kommt die gute Nachricht: Du kannst es schaffen, auf Zucker zu verzichten. Mit den folgenden Tipps ist es ganz easy.

#### 1. Bleib konsequent

Viele Menschen sagen sich: Ich muss mir ja nicht gleich alles verbieten, ich reduziere erst mal. Das klingt sinnvoll – aber wenn du dich wirklich entwöhnen möchtest, damit dir die Ernährungsumstellung leichterfällt, dann musst du es konsequent durchziehen und für eine gewisse Zeit sämtlichen Zucker streichen, inklusive Zuckersüßstoffen und Süßstoffen. Ich weiß, das wird nicht ganz einfach, aber ich weiß auch, dass du das hinbekommst. Du hast an Tag 1 so viele Gründe gefunden, warum du Gewicht verlieren möchtest – daran kannst du dich festhalten. Und ich verrate dir was: Die ersten drei bis fünf Tage sind am schwersten, weil der Körper in dieser Zeit quasi einen Entzug durchmacht.

## MACH DIR EINE FREUDE

Such dir etwas, das dir ein gutes Gefühl vermittelt, aber nichts mit Essen zu tun hat. Schenk dir zum Beispiel einen Blumenstrauß oder kauf dir ein neues Buch und gönne dir direkt eine Stunde Me-Time zum Lesen. Du kannst auch ins Museum oder ins Kino gehen – alles, was dir Spaß macht und hilft, auf andere Gedanken zu kommen, ist perfekt.

## BEWEG DICH AN DER FRISCHEN LUFT

Bewegung an der frischen Luft ist der Stresskiller Nummer eins und baut absolut zuverlässig Stresshormone ab. Je aktiver du deine Bewegung gestaltest, desto besser, aber selbst ein kleiner Spaziergang kann schon wahre Wunder bewirken.

## ERKENN UND BENENN DIE STRESSFAKTOREN

Es sind oft dieselben Situationen, die uns immer wieder auf die Palme bringen. Überleg dir, ob du dich hier nicht umstrukturieren kannst. Was kannst du anders machen? Wo könntest du vielleicht Unterstützung bekommen? Welche Aufgaben könntest du abgeben? Wenn dich etwas Zwischenmenschliches stresst, dann hilft nur ein klärendes Gespräch.

Auf dem Arbeitsblatt von heute kannst du deine regelmäßigen Stressauslöser eintragen. Benenn sie so präzise wie möglich und vor allem: Überleg dir Lösungsansätze, wie du sie aus der Welt schaffen könntest. Nimm dir gerne mehrere Tage Zeit für die Liste, manchmal lassen sich Stressfaktoren nämlich erst mit der Zeit entlarven – zum Beispiel dann, wenn sie passieren. Und dann musst du deine Strategien nur noch anwenden, also: wirklich umstrukturieren, um Hilfe bitten und dich natürlich auch regelmäßig erholen.

## DEINE STRESSAUSLÖSER

*Wer die Gefahr kennt, kann sich wappnen. Im Grunde ist es mit dem Stress-Essen nämlich wie mit dem Autofahren – du schnellst dich an, schaust in die Spiegel und fährst vorausschauend, um mögliche Hindernisse gar nicht erst zu rammen. Und deshalb schauen wir heute, welche Situationen oder Menschen dich immer wieder unter Stress setzen und was du dagegen unternehmen kannst.*



NENN DREI SITUATIONEN, IN DENEN DU ANFÄNGST,  
AUS STRESS ZU ESSEN.

---

---

---

---

WAS KÖNNTEST DU UNTERNEHMEN,  
DAMIT DAS NICHT MEHR PASSIERT?

---

---

---

---

---

---

---

---

# Du kannst es schaffen!

Vielen Menschen fällt es nicht leicht, abzunehmen. Und das ist eigentlich keine Überraschung: Es gibt viele Abnehmkonzepte, die schnelle Erfolge und kleine Wunder versprechen – am Ende weiß man oft gar nicht mehr, was richtig und was falsch ist. In diesem Buch erfährst du, wie es wirklich funktioniert, sich ausgewogen zu ernähren und auf gesunde Weise abzunehmen. Du musst es nur anpacken und den ersten Schritt machen. Und das Tolle ist: Bei dieser Reise bist du nicht allein!

Dr. Wimmer, bekannt als sympathischer, nahbarer und humorvoller Medizin-Erklärer, hat für dich einen 30-Tage-Kurs entwickelt – direkt, persönlich und ehrlich. Er begleitet dich Schritt für Schritt auf deiner Reise zu einem guten Körpergefühl mit einem Gewicht, mit dem du dich rundum wohlfühlst, fit und gesund bist. Die Übungen und Impulse helfen dir, herauszufinden, was dich motiviert, was dich stresst. Und: Wie du auf dem Weg zu einem neuen Lebensgefühl jede Hürde meistern und immer wieder neue Kraft schöpfen kannst.



WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-8748-2



[www.gu.de](http://www.gu.de)