

**HEYNE <**



SUSANNE SCHMIDT

# DIE VORHER NACHHER FRAU

WIE ICH 57 KILO  
IN 7 MONATEN  
ABGENOMMEN HABE

NIE WIEDER DICK MIT DER  
30-GRAMM-FETT-METHODE!

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Dieses Buch erschien in einer früheren Ausgabe im Zeppelin Verlag,  
Stuttgart.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Holmen Book Cream* liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Erweiterte Taschenbuchausgabe 09/2014  
Copyright © 2012 by Zeppelin Verlag, Stuttgart  
Copyright © 2014 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag,  
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Redaktion: Janina Jentz und Edelgard Prinz-Korte  
Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München  
Illustrationen: Steffen Gumpert, Berlin  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany 2014  
ISBN 978-3-453-60317-2

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

## Inhalt

Vorwort. . . . .	9
Wir schaffen das! . . . . .	12
Was heißt denn nun eigentlich fettarme Ernährung? . . . . .	16
<i>INFO – Die Grundregeln.</i> . . . . .	17
»Morgen fange ich an ...« . . . . .	18
»Iss was Gutes, dann geht es dir gut.« . . . . .	26
<i>TIPP – Nicht alles aufessen.</i> . . . . .	40
<i>TIPP – Bewegung hilft dreifach</i> . . . . .	40
<i>TIPP – Naschereien</i> . . . . .	40
»Ich werd dich ja nicht wieder los!« . . . . .	43
<i>TIPP – Nicht verzichten: Lebensmittel ersetzen</i> . . . . .	55
<i>TIPP – Butter und Margarine ersetzen</i> . . . . .	58

<i>TIPP – Wie süße ich</i> . . . . .	58
<i>INFO – Was sind und machen eigentlich Fettzellen?</i> . . . . .	61
»Ihre Größe führen wir nicht!« . . . . .	63
<i>TIPP – Kleidung: Ende des Versteckspiels.</i> . . . . .	70
<i>TIPP – Gesicht: unser schönstes Körperteil.</i> . . . . .	71
<i>TIPP – Wo kann ich einkaufen?</i> . . . . .	72
Gute Zeiten – schlanke Zeiten . . . . .	74
<i>TIPP – Entspannen Sie sich</i> . . . . .	83
<i>TIPP – Was esse ich im Restaurant</i> . . . . .	83
<i>TIPP – Was macht dick – was macht schlank?</i> . . . . .	84
<i>TIPP – Wasser: Wundermittel und Qual</i> . . . . .	85
Ich habe mich selbst nicht wichtig genommen . . . . .	88
<i>TIPP – Ernährung in der Schwangerschaft</i> . . . . .	92
<i>TIPP – Wie koche ich für die Familie</i> . . . . .	94
<i>TIPP – Kleine Tricks für Not- und Rückfälle</i> . . . . .	95
»Kein Wunder, so wie ich aussehe.« . . . . .	96
<i>TIPP – Ziele richtig setzen</i> . . . . .	106
<i>TIPP – Alkohol</i> . . . . .	107
<i>TIPP – Meersalz</i> . . . . .	107
»Essen Sie doch, wann Sie wollen.« . . . . .	109
Die Spessart-Klinik Bad Orb . . . . .	118
<i>TIPP – Wie zahlt die Krankenkasse für eine Kur</i> . . . . .	119

<i>TIPP – Wie wiege ich mich</i> . . . . .	120
<i>INFO – Körperfettanteil.</i> . . . . .	120
Mein Sommermärchen 2006. . . . .	123
<i>TIPP – Bewegung: Lassen Sie keine Ausreden gelten.</i> . . . . .	127
<i>TIPP – Der richtige Puls zur Fettverbrennung.</i> . . . . .	129
<i>TIPP – Bewegung im Büro.</i> . . . . .	129
<i>INFO – BMI: Body-Mass-Index.</i> . . . . .	137
<i>TIPP – So sahen meine Tagespläne aus</i> . . . . .	138
<i>TIPP – Eiweiß ist ein Fatburner.</i> . . . . .	142
<i>TIPP – Fettarm kochen</i> . . . . .	143
<i>TIPP – Fettarm einkaufen</i> . . . . .	145
<i>TIPP – Wie viel Fett hat der Käse wirklich?</i> . . . . .	146
Fettpunkte – Ihr Wochenplan. . . . .	146
<i>TIPP – Wenn das Gewicht stagniert</i> . . . . .	147
Mein neues Leben . . . . .	149
Mittendrin im Leben – ein Neuanfang . . . . .	160
Fetttabelle . . . . .	192
Rezepte . . . . .	217
Danke . . . . .	237





## Vorwort

Nie wieder dick! Das ist mein Lebensmotto geworden, mein Programm, meine Hilfe zur Selbsthilfe. Und zwar, um genau zu sein, seit dem Jahr 2006.

Damals war ich Anfang 50 und wog 132 Kilo. Und das nicht erst seit ein paar Jahren, sondern seit vielen Jahren. Ich habe zeit meines Lebens gegen meine Pfunde angekämpft, aber alle Versuche und Diäten zeigten keinen nachhaltigen Erfolg. Deshalb war ich aber keineswegs immer unglücklich. In den Jahren, als ich meinen Mann kennenlernte, heiratete und Kinder bekam, war ich glücklich und hatte ein ausgefülltes Leben. Ich war zwar schon immer etwas pummelig, denn das war in den 50er-Jahren ein Zeichen von »gesund« und wurde von Eltern und Großeltern sogar gefördert. Doch war ich nie wirklich dick. Aber mit zunehmendem Alter wurde es immer anstrengender, mein Gewicht im Rahmen zu halten. Dazu kamen natürlich auch körperliche Beschwerden, das Treppensteigen

und Gehen fiel zunehmend schwerer. Die vielen Kilo belasteten die Knie und den Rücken. Dazu kam die Atemnot. An Sport war gar nicht zu denken, aber der hatte auch bisher in meinem Leben noch keine große Rolle gespielt.

Das sollte sich ändern, als ich mich 2006 auf Anraten meines Arztes zu einer Kur entschloss. Um meinem Dicksein mal wieder zu Leibe zu rücken, habe ich mich in der Spessart-Klinik in Bad Orb angemeldet und in 3 Wochen 12 kg abgenommen. Und das mithilfe der dort entwickelten 30-g-Fett-Methode und Sport! In der darauffolgenden Zeit habe ich es geschafft, in 7 Monaten insgesamt 57 Kilo abzunehmen. Das war ein unglaublicher Erfolg, von dem ich nicht zu träumen gewagt hatte und der mich stolz machte. Es war der Wendepunkt in meinem Leben.

Wie mein Leben vor dieser Zeit aussah, wie es mir gelang, am Ball zu bleiben, um mein Gewicht zu reduzieren, und wie mein Leben danach weiterging, davon möchte ich Ihnen in diesem Buch erzählen. Denn ich möchte Ihnen damit Mut machen. Auch ich hätte es nicht allein geschafft. Man braucht Mitstreiter, Gleichgesinnte und Motivation. Und den unbedingten Willen.

Wie viel schöner und unbeschwerter das Leben sein kann, wenn man beweglicher ist und Dinge tun kann, die man mit mehr Gewicht nicht tun konnte, hätte ich nie geglaubt. Ich fühle mich wesentlich wohler in meiner Haut, fühle mich jünger und gesünder. Deshalb genieße ich jetzt jeden Tag ganz besonders und möchte mein altes Leben für kein Geld der Welt zurückhaben.

Das Nie-wieder-dick-Motto ist inzwischen zu meinem Lebensinhalt geworden. Mit meinen Selbsthilfegruppen, meinem Online-Programm, verschiedenen Internetforen, meinem Abnehmurlaub in Deutschland und im Ausland, meinen Kochbüchern, CDs und Vorträgen möchte ich auch andere dabei unterstützen, ihr Leben in die Hand zu nehmen. Mit meiner Geschichte möchte ich Ihnen zeigen, dass auch Sie abnehmen können, wenn Sie wollen. Ich begleite Sie gern auf diesem Weg.

*Susanne Schmidt*

## **Wir schaffen das!**

Wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, könnte es sein, dass Sie denken, dass Sie das eine oder andere Kilo zu viel auf den Rippen (Hüften, Bauch, Po und / oder Oberschenkeln) haben. Das hatte ich die meiste Zeit meines Lebens auch, und ich habe nicht vergessen, wie man sich damit fühlt. Ich bin meine überflüssigen Pfunde losgeworden, und ich weiß, dass Sie das auch können.

Vorweg die schlechte Nachricht: Ich zaubere Sie nicht schlank, das müssen Sie selbst machen.

Die gute Nachricht: Ich kann Ihnen dabei helfen. Sie können das! *Wir schaffen das!*

Wir alle haben Dutzende von Diätbüchern gelesen, lassen Sie mich gleich sagen – dies ist keins. Ich gebe Ihnen Tipps und Ratschläge, wie Sie Ihre Ernährung umstellen können, um abzunehmen und Ihr neues Gewicht zu halten, und wie Sie trotzdem weiter mit Freude essen können. Warum ich auf diesen Unterschied so bestehe? Weil

wir alle, jeder Einzelne von uns, Diäten hassen und weil ich das Leben liebe und finde, dass wir uns selbst lieben sollten. Ernährung ist ein so wichtiger und unvermeidbarer Bestandteil unseres Lebens, den wir uns nicht verderben lassen sollten. Essen kann und sollte Spaß machen.

Ich vermute allerdings, dass Essen auch bei Ihnen mittlerweile ein mit Schuldgefühlen beladenes Thema ist. Ernährung bedeutet mehr als die Nahrung, die Sie zu sich nehmen. Essen ist ein Teil Ihres Lebensgefühls, wie Sie sich ernähren, zeigt auch, wie sehr Sie sich mögen. Deswegen möchte ich Ihnen erzählen, wie Sie Ihr Gewicht reduzieren können, ohne sich zu kasteien und dabei das Essen genießen können.

Im Grunde liefere ich Ihnen in diesem Buch neben meinen Erfahrungen nur zwei Regeln und einen Rat:

- Nehmen Sie nicht mehr als 30 Gramm und nicht weniger als 20 Gramm Fett am Tag zu sich.
- Bleiben Sie in Bewegung, mindestens dreimal die Woche sollten Sie sich körperlich betätigen.
- Es wird nicht immer leicht, aber glauben Sie an sich, haben Sie Verständnis für sich, verzeihen Sie sich und **geben Sie nicht auf**: Wir schaffen das.

Im Verlaufe des Buches erzähle ich Ihnen, wieso ich dick geworden bin, was mir beim Abnehmen immer wieder im Weg stand und welche Hindernisse ich überwinden musste. Das erzähle ich Ihnen nicht, weil ich denke, dass dies

so unglaublich besondere Erfahrungen sind. Im Gegenteil, ich glaube, dass diese Hindernisse bei uns allen so ähnlich sind, dass Sie oft genug denken werden: »Oh ja, das kenne ich gut.« Und ich glaube, dass es umso leichter ist, diese Hürden zu überspringen, je besser wir sie verstehen. Und zum Glück sind wir nicht bei einem Wettkampf, wir dürfen auch mal um eine Hürde herumgehen, wenn es möglich ist.

Mit ganz praktischen Tipps will ich Ihnen bei Ihrer Ernährungsumstellung helfen. Keine Angst, das klingt genussfeindlich, muss es aber nicht sein. Sie sollen dabei durchaus noch Freude am Leben und am Essen haben. Wir verzichten nur auf wenig und verbessern viel. Behalten Sie immer im Hinterkopf: Wir wollen uns nicht geißeln, wir wollen unsere Lebensqualität und unser Körpergefühl verbessern. Dies ist ein positives Vorhaben, lassen Sie es uns mit Lust und guter Laune angehen. Schlechte Laune macht dick.

Denn eins dürfen wir nie vergessen, so sehr wir darunter leiden mögen, dass wir dick sind: Es gibt Schlimmeres. Und der Vorteil am Dicksein, ja Sie lesen richtig, der Vorteil: Wir können es ändern. Es ist manchmal schwer, es wird bestimmt kein Spaziergang, aber es ist keine unheilbare Krankheit. Es liegt nur in Ihrer Hand, ob Sie so weiterleben wollen oder ob Sie es ändern.

Schlank genieße ich mein Leben so viel mehr, es ist so viel schöner – und wenn es nur wäre, dass ich ohne

schlechtes Gewissen essen kann und mir die Kleidung kaufen kann, die mir gefällt. Aber es hat auch noch so viele andere Vorteile, von denen ich Ihnen natürlich auch erzählen werde.

Ich bin weder Ernährungswissenschaftlerin noch -beraterin, keine Ärztin oder Psychologin. Das Einzige, was ich vorweisen kann: Es hat bei mir funktioniert, mit genau dieser Methode. Zu fast jeder wissenschaftlichen Erkenntnis finden Sie eine, die das genaue Gegenteil besagt. Deswegen kann und will ich Ihnen nicht sagen, was Sie tun und lassen müssen. Das können Sie wohl genauso wenig leiden wie ich. Ich kann und werde Ihnen nur sagen, was bei mir gewirkt hat. Und was mittlerweile bei vielen Teilnehmern meiner Selbsthilfegruppen auch funktioniert hat.

Ein kleiner Hinweis vorab: Sie können dieses Buch so lesen und benutzen, wie Sie wollen. Die Ratschläge und Tipps sind von meinen Erfahrungen grafisch abgesetzt. Ignorieren Sie diese oder lesen Sie nur die Tipps. Oder lesen Sie diese, nachdem Sie meine Erinnerungen gelesen haben, das ist ganz Ihnen überlassen. So wie Sie selbst entscheiden können, auf welche Art Sie sich ernähren wollen, können Sie auch selbst entscheiden, wie Sie dieses Buch nutzen möchten. Im Anhang finden Sie ein paar meiner Lieblingsrezepte und die Fetttabelle, die Ihnen dabei hilft, sich eine gesunde, fettarme Ernährung nach Ihren Wünschen zusammenzustellen.

## Was heißt denn nun eigentlich fettarme Ernährung?

Die meisten Deutschen essen täglich zwischen 100 und 150 Gramm Fett, allein durch die Reduzierung auf 30 Gramm Fett (= 30 Fettpunkte) sparen Sie bis zu 1.200 Kalorien ein. Deswegen können Sie durch die Kontrolle Ihres Fettverzehr auch aufhören, wie besessen die Kalorien sämtlicher Lebensmittel zu zählen oder gar auswendig zu lernen. Wenn Sie sich fettarm ernähren, sparen Sie automatisch viele Kalorien ein. Und deswegen brauchen Sie auch nie hungrig zu sein, denn zum Beispiel Kartoffeln, Gemüse, fettarmes Fleisch, Marmelade und viele Leckereien können Sie durchaus in einem Maße zu sich nehmen, dass Sie mehr als satt und zufrieden sind.

Das sollte Sie aber nicht dazu verleiten, übermäßig viel zu essen, denn nach wie vor ist auch die Menge der Kalorien wichtig und nicht ganz außer Acht zu lassen. Natürlich ist es möglich, auch mit fettarmer Ernährung so viele Kalorien zu sich zu nehmen, dass Sie nicht abnehmen werden. Eine Frau in einer meiner Gruppen hat sich fettarm ernährt, ist immer unter den 30 Gramm Fett geblieben und verzweifelte immer mehr, weil sie nicht abnahm. Als ich nachfragte, stellte sich heraus, dass sie am Tag 20 trockene Brötchen und eine Tüte »Russisch Brot« aß, was dann natürlich weit über den täglichen Energiebedarf hinausgeht. Wenn Sie sehr unausgewogen, ungesund und kalorienreich essen, werden Sie nicht abnehmen. Aber wenn Sie sich **gesund und fettarm** ernähren, werden Sie



mit Freude am Essen Ihr Gewicht reduzieren und dann halten können.

⋮ **INFO – Die Grundregeln**

⋮ *1. Täglich 20–30 Gramm Fett*

⋮ Nicht weniger, denn das braucht der Körper, um zu funktionieren. Nicht mehr, denn dann greift der Körper kein eigenes Fett an. Sie können mal zwei Tage Fett einsparen, um sich danach fettreichere Delikatessen zu gönnen. Über einen längeren Zeitraum funktioniert das nicht.

⋮ *2. Bewegung*

⋮ Mindestens dreimal die Woche, eine halbe bis ganze Stunde, möglichst jedoch täglich. Den richtigen Puls zur Fettverbrennung haben Sie, wenn Sie sich dabei gerade noch unterhalten können.

⋮ *3. Geben Sie nicht auf*

⋮ Auch wenn Sie einmal einen Rückfall haben, der wirft Sie vielleicht zurück, aber nicht aus dem Rennen.

## »Morgen fange ich an ...«

Im Februar 2006 fuhr ich mit meiner Freundin Heidi nach Hamburg. Wir wollten uns das Ballett »Romeo und Julia« ansehen. In Heidis Gegenwart fühle ich mich wohl und denke nicht ständig über mein Gewicht nach. Sie sieht gut aus, ist schlank, trägt immer sehr schöne Kleidung, aber sie gibt mir nie das Gefühl, ihr unterlegen zu sein. Für diesen Ausflug gönnte ich mir extra einen neuen Anzug: anthrazit mit Nadelstreifen (die sollen ja angeblich schlank machen) und langer Jacke (das streckt). Heidi hatte so einen und sie sah darin immer fabelhaft aus. Ich hatte zur Sicherheit lieber nicht mehr in den Spiegel gesehen, nachdem ich mich umgezogen hatte. Meine gute Stimmung wollte ich mir nicht verderben, indem ich mich mit meinem so verhassten Spiegelbild konfrontierte. In Hamburg angekommen, gaben wir im Hotel nur schnell die Koffer ab und gingen in die Oper hinüber. Das Ballett war wundervoll, auch wenn ich immer dachte, ir-

gendwann müssen die doch mal anfangen zu reden. Den Abend genoss ich in vollen Zügen. Na ja fast, in der Pause aß ich lieber nichts, obwohl ich, wie Heidi, Hunger hatte. Aber wie so oft glaubte ich, dass die abfälligen Blicke der Leute noch stärker werden, wenn ich in der Öffentlichkeit esse. In solchen Situationen fühlte ich mich wie ein Straßenkind, das durch eine Fensterscheibe auf das Treiben der Reichen und Schönen schaut: Die können essen wann und was sie wollen und ich kann nur sehnsüchtig durch das Fenster zusehen. Wenn ich in der Öffentlichkeit aß, kam ich mir vor wie eine Ladendiebin, die beim Stehlen erwischt wird, die Blicke der Leute sind die Strafe, die moderne Form des Prangers.

Am nächsten Morgen trafen wir uns um halb neun Uhr, um zum Frühstück zu gehen. Unsere Zimmer lagen am Ende eines Flures, und um zum Fahrstuhl zu kommen, musste ich an unzähligen Spiegeln vorbeigehen. Links und rechts hingen sie, einer neben dem anderen, und sie bewirkten nicht, dass ich mich wie Alice im Wunderland hinter den Spiegeln fühlte. Nein, ich fühlte mich fürchterlich. Wie im Spiegelkabinett wurde mein Bild unzählige Male reflektiert. Ich vermeide mein Spiegelbild ja schon in einfacher Ausführung, aber hundertfach, das war mir zu viel. Heidi ging mit ihrem eleganten, beschwingten Gang und Kleidergröße 38 vor mir her, und ich wollte mit meiner Größe 56 am liebsten auf die Knie heruntergehen, nur um meinem Anblick in den Spiegeln auszuweichen. Aller-

dings wäre ich vermutlich nicht wieder hochgekommen. Mir wurde fast schlecht und die Tränen stiegen hoch: So wollte ich nicht aussehen, wie ist mir das nur passiert und wieso um Himmels willen tue ich nichts dagegen?

Das Frühstück konnte ich nicht mehr genießen, was allerdings nicht dazu führte, dass ich weniger aß. Im Gegenteil, mein bewährtes Muster setzte ein und das Frustessen begann. Morgen – nahm ich mir vor – morgen, dann würde ich endlich, endlich etwas gegen diese Speckberge tun.

### **Morgen ist immer zu spät**

Veränderungen, Entscheidungen oder die Umsetzung von Entschlüssen auf morgen aufzuschieben, ist typisch für Suchtverhalten. Ich werde anfangen, gesünder zu essen, fettarm zu essen, zu laufen – aber erst morgen, erst nach der goldenen Hochzeit von Tante Ulla, erst nach Weihnachten, nach Ostern, erst nach dem Geburtstag von Heinz. Ich fange damit an, aber erst wenn es nicht mehr so stressig ist, wenn es nicht mehr so ruhig ist, wenn der Urlaub vorbei ist, wenn ich das nächste Mal Urlaub habe, erst wenn ...

Die Ausreden sind vielfältig, und glauben Sie mir, ich kenne sie alle. Hören Sie auf, einen besseren Zeitpunkt zu suchen, es gibt keinen besseren als jetzt, heute, sofort! Worauf auch immer Sie warten, es wird nicht kommen. Also können Sie genauso gut sofort damit beginnen, sich anders zu ernähren. Warten Sie nicht darauf, dass

nichts mehr passiert. Wenn nichts passiert, sind Sie tot. Fangen Sie nicht morgen an, sondern **jetzt!**

Natürlich fing ich nicht morgen an, wieder einmal »kam mir etwas dazwischen«. Aber ein paar Monate später sagte mein Arzt wegen meiner mittlerweile immer stärker werdenden Beschwerden zu mir: »Warum machen Sie nicht eine Kur?« Ich lächelte müde, denn ich glaubte keine Sekunde, dass mir drei Wochen Kuraufenthalt bei einem Gewicht von 124 Kilo und über 50 Kilo Übergewicht eine Hilfe sein könnten. Ich war dick, 50 Jahre alt, in den Wechseljahren und fühlte mich hässlich. Mein Zug war längst ohne mich abgefahren. Trotzdem stimmte ich zu, denn ich verreise gerne und eine Kur erschien mir wie ein Urlaub, der zum Teil von der Krankenkasse bezahlt wird. Und außer Pfunden hatte ich wirklich nichts mehr zu verlieren. Überraschenderweise übernahm die Krankenkasse auch fast problemlos die Kosten. Also fuhr ich im Sommer 2006 in die Spessart-Klinik nach Bad Orb und – nahm dort ab, in diesen drei Wochen allein 12 Kilo. Nur durch die flexible Fettkontrolle und Bewegung. Als ich nach Hause kam, machte ich weiter, weil das Konzept so einfach und schlüssig war. Und ich nahm ab und ab und ab. Sechs Monate nach dem Kurantritt hatte ich 50 Kilo abgenommen und Ende Januar 2007 waren es 57 Kilo. Nun wog ich nur noch 75 Kilo. Das ist in meinem Alter Normalgewicht – ICH hatte Normalgewicht, unglaublich.

HEYNE <

SUSANNE  
SCHMIDT  
DIE  
VORHER  
NACHHER  
FRAU

OHNE  
JO-JO-  
EFFEKT



WIE ICH 57 KILO  
IN 7 MONATEN  
ABGENOMMEN HABE

NIE WIEDER DICK MIT DER  
30-GRAMM-FETT-METHODE!

Susanne Schmidt

## Die Vorher-Nachher-Frau

Wie ich 57 Kilo in 7 Monaten abgenommen habe – Nie wieder dick mit der 30-Gramm-Fett-Methode

Taschenbuch, Broschur, 240 Seiten, 11,8 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-453-60317-2

Heyne

Erscheinungstermin: August 2014

57 Kilo in nur sieben Monaten – und das ohne Hungern und Kalorienzählen: Susanne Schmidt wog 132 Kilo, war unzufrieden, hatte sich und den Kampf gegen die Pfunde fast aufgegeben. Ein gutes halbes Jahr später wog sie nur noch 75 Kilo – und das seitdem dauerhaft. Ihr Geheimnis? Hier erzählt sie, wie es ihr gelungen ist, die Pfunde so schnell purzeln zu lassen, und wie auch andere das schaffen können. Mit der 30-Gramm-Fett- Methode schlank werden und bleiben – so unkompliziert war Abnehmen noch nie!