

PIERRE FRANCKH

Mit
30 Schlank-
rezepten

7

Glücksregeln für die
WUNSCHFIGUR

GU

Vorwort: 14,6 Kilo	4
<i>1 Entscheide dich für die Freude</i>	
Was willst du?	8
Abnehmen braucht Zeit	13
<i>2 Genieße! Genieße! Genieße!</i>	
Essen ist Glück	22
Nahrung ist Lebenskraft und Lebensfreude	28
Rezepte	35
<i>3 Liebe dich selbst – und du wirst schlank</i>	
Nähre deine Seele	48
Glaubenssätze heilen	58
Rezepte	60
<i>4 Mach deinen Körper zu deinem Verbündeten</i>	
Körper und Geist – eine Einheit	72
Heißhunger adé	77
Neues Körpergefühl durch mehr Bewegung	81
Rezepte	84

5 *Iss dich schlank und glücklich!*

Glücksproduzent Gehirn	98
Ausgewogenheit	106
Rezepte	112

6 *Transformiere negative Gewohnheiten*

Gewohnheiten sind veränderbar	140
Transformiere deine Sprache	145
Schlafe ausreichend	148

7 *Lebe deine neue Leichtigkeit*

Alles fließt	152
Rezeptregister	158
Kleine Auswahl der Bücher von Pierre Franckh	159
Der Autor	159

14,6 Kilo

Da stand ich nun. Vor dem Spiegel. Und traf eine Entscheidung. Ja, auch ich habe mich nicht mehr wohlfühlt. Auch ich wollte etwas in meinem Leben ändern. Ich wollte wieder voller Freude im Badezimmer meinen Körper anschauen. Ich fand mich zu träge und zu schwer. Dann sah ich auch noch Fotos von mir, die gerade mal ein paar Jahre alt waren. Auf diesen Bildern strahlte mich ein anderer Mensch an. Ein glücklicher. Ein schlanker. Ein Mensch, der stolz auf sich war. Dieser Mensch wollte ich wieder sein.

Alle Diäten, die ich bei Freunden mitverfolgt hatte, waren nur anfänglich erfolgreich. Der Jo-Jo-Effekt ließ sie bereits ein Jahr später noch dicker und voluminöser sein, als sie es vor ihrer Diät waren – anfängliche Begeisterung hin oder her. Der Weg zur dauerhaften Wunschfigur musste offensichtlich ein anderer sein. Eines war mir klar: Da ich nun schon einige Jahre lang durch meine Bücher und Seminare über mentales Training so unglaublich viele erstaunliche Wandlungen von Menschen miterleben durfte, musste der Schlüssel zum Traumgewicht ebenso im mentalen Bereich liegen.

„Abnehmen beginnt im Kopf und zeigt sich dann im Körper.“ Dies war der erste Satz, den ich mir als neuen Leitsatz notierte. Und so begann ich zunächst nur für mich sieben Glücksregeln zu entwickeln. Ich wollte einfach wieder den Körper haben, mit dem ich so glücklich gewesen war.

Zehn Wochen später: Ich hatte tatsächlich 14,6 Kilo abgenommen. Spielerisch, leicht und voller Freude. Heute, drei Jahre später, halte ich noch immer dieses Gewicht. Dass da 14,6 Kilo weniger an mir hingen, blieb natürlich niemandem verborgen. Und so wurde ich auf meinen Seminaren immer öfter gebeten, doch etwas mehr über meine Glücksregeln zu berichten. Schon nach kurzer Zeit nahmen immer mehr Menschen nach diesen Regeln

ab. Manche wollten nur fünf oder sechs Kilo loswerden, andere 15 oder 20. Manche verloren 30 Kilo. Und einige sogar noch mehr. Das Wichtigste: Sie hielten ihr neues Gewicht. Kein Jo-Jo-Effekt. Auch nicht nach Jahren. Seitdem erhalte ich ständig Mails, in denen mir glücklich berichtet wird, wie wundervoll sich so manches Leben verändert hat.

Meine wichtigste Vorgabe war, dass ich nicht hungern und nicht eine Sekunde das Gefühl von Mangel haben wollte. Genau das klappte. Meine Ziele, meine Lebensfreude, meine Motivation waren so stark, dass ich einfach nur glücklich war, endlich den Weg zu meinem Idealgewicht gefunden zu haben. Ich hatte sogar eine so große neu entdeckte Freude an den vielfältigsten Speisen, dass ich für die Familie zu kochen begann.

Die sieben Glücksregeln, die ich so erfolgreich anwandte, habe ich in diesem Buch für dich beschrieben. Sie waren und sind mein Erfolgsrezept. Ich habe damals niemandem von meinem Vorhaben erzählt. Ich fand es Spaßig zu warten, wann meine Umgebung davon Kenntnis nimmt. Und das dauerte. Niemandem fiel mein verändertes Verhalten auf. Erst als man es an meinen Kleidern sehen konnte, an meinem frischeren Aussehen, an dem Glanz in meinen Augen und an meiner Lebendigkeit, kamen die völlig erstaunten Bemerkungen. Vor allem sah ich jünger aus. Und: Ich mochte wieder, was ich im Spiegel zu sehen bekam.

Vielleicht hast du ja auch Lust darauf. Vielleicht bist du es ja auch leid, die Hemden über der Hose zu tragen oder zu glauben, dass man dich so, wie du bist, einfach nicht begehrenswert finden kann. Wenn du Lust hast, deinen Körper zu lieben und neu zu formen, werde ich dich gern begleiten.

In diesem Buch findest du all das, was mir geholfen hat, zu meinem Traumgewicht zu kommen: all die Glücksregeln, die mich bereits vom ersten Tag des Abnehmens an selbst glücklich gemacht haben. Und all die Kochrezepte, die ich mir in dieser Zeit selbst gemacht habe. Den gleichen Erfolg wünsche ich auch dir auf deinem Weg zu deinem Traumgewicht!





*Entscheide
dich für die
Freude*

Essen ist Glück

Essen ist Lebensqualität und Lebensfreude. Essen ist Genuss, es ist ein soziales Event. Wir haben das aber vergessen. Einer der größten Irrtümer über das Abnehmen ist die Vorstellung, dass wir weniger essen müssten, um schlanker zu werden. Wir glauben, wir würden für unser »maßloses« Essen bestraft, indem wir jetzt darben müssen. Wir fokussieren uns auf den Mangel und stellen uns auf Hungern ein. Eine Diät bedeutet in unseren Augen eine Tortur. Das aber ist fernab der Realität.

Wir nehmen nicht zu, weil wir zu viel essen

Wir nehmen zu, weil wir völlig unbewusst essen. Sobald wir uns ganz bewusst der Nahrung zuwenden und ihr den Stellenwert schenken, den sie verdient, wird vieles wieder – und zwar wie von selbst – in gesunde, ausbalancierte Bahnen gelenkt. Der einzig wichtige Punkt, den wir hierbei beachten sollten: genießen.

Lerne, dich wieder an der Nahrungsaufnahme zu erfreuen. Entdecke den Genuss! Viele von uns glauben, dass sie dies doch tun. Aber das meiste, was wir zu uns nehmen, essen wir völlig unbewusst. Wir nehmen zum größten Teil gar nicht mehr wahr, wie wundervoll sinnlich essen im Grunde ist. Und weil wir es nicht mehr wahrnehmen, fehlen uns die Glücksmomente, die das Essen auslösen könnte.

Darüber hinaus empfinden wir unsere Lebensmittel nicht mehr als wundervolle Bereicherung unserer Lebensqualität, sondern teilen sie in gute und schlechte Produkte ein, ordnen ihnen Ampelfarben zu und beschränken sie auf ihren Kaloriengehalt. Wenn wir die schönste Sache der Welt – vielleicht

neben Sex, auch eine körperliche Erfahrung – so betrachten, entziehen wir unserer Nahrung ihre ursprüngliche Wertigkeit und werden einer der angenehmsten Tätigkeiten in unserem Leben gar nicht mehr gerecht. Mach dir bewusst: Essen ist schön und macht Spaß. Essen ist wundervoll und schenkt dir immer wieder aufs Neue ein sinnliches Erlebnis. Sex reduzieren wir ja auch nicht auf den Kalorienverbrauch oder die Notwendigkeit der Gesunderhaltung. Sex erleben wir mit all unseren Sinnen. Erst dann bereichert er unser Leben. Genauso verhält es sich mit dem Essen.

Essen ist ein sinnliches Erlebnis

Erst wenn wir unser Essen wieder als ein Geschenk achten, kommen wir zurück in die Fülle des Lebens – und nicht in die Fülle des Körpers. Beginne den Genuss wieder in dein Essverhalten einzuladen. Das Essen zu genießen gibt dir positive Gefühle und Lebensfreude, es verankert in dir ein gesundes Essverhalten, die Basis deiner Wunschfigur. Nahrung ist fester Bestandteil unseres Alltags und für unsere Körperfunktionen lebensnotwendig. Wir essen, um zu leben. Je bewusster wir essen, umso intensiver nehmen wir am Leben teil. Wenn wir essen, sind all unsere Sinne aktiv. Und, wichtig fürs Abnehmen, wenn wir bewusst mit allen Sinnen essen, werden wir viel schneller satt. Wir nähren uns dann nämlich auch durch das Sehen, Riechen, Spüren und Schmecken. Probier es mal aus.

Ist dir schon mal aufgefallen, dass keine zwei Orangen genau gleich schmecken? Und das gilt nicht nur für Orangen, sondern für sämtliche Nahrungsmittel. Sie schmecken nie gleich, sondern jedes Mal anders. Je nach Reifegrad und Herkunft, aber auch abhängig davon, was unser Körper gerade an Vitaminen, Mineralien und anderen Stoffen benötigt, lässt er ein anderes Lustgefühl in uns entstehen. Und genau das macht Essen so besonders und wichtig für uns: Es schenkt uns jedes Mal ein einzigartiges Geschmackserlebnis.

Übung

EINE GANZ BESONDERE ERFAHRUNG

Nimm eine Orange zur Hand. Aber diesmal schälst du sie nicht so nebenbei, sondern nimmst die Frucht und was du tust ganz bewusst wahr. Genieße alle Feinheiten. Eine Orange zu ertasten, zu riechen und die Stücke im Mund zu fühlen, das kann ein einmaliges Erlebnis sein. Beginne, jeden Tag mindestens einen solchen einmaligen Moment beim Essen zu genießen. Schaffe dir diese Oasen des Genusses, gleichgültig ob du mit einer Frucht oder einem Stück Schokolade übst.

Essen ist auch Nahrung für die Seele

Wir kennen das. Wir gehen einkaufen und wissen ganz genau, wo es im Supermarkt die verbotenen Zonen gibt: das Süßigkeitenregal, die Chipsecke, die Kuchentheke. Schleichst du auch verstoßen an den gefährlichsten Stellen vorbei und atmest dann erleichtert auf, wenn du es geschafft hast, nichts von den »ungesunden Dickmachern« in deinen Einkaufswagen zu legen? Und wenn du dennoch der Versuchung folgst, also in deinen Augen sündigst, beschleicht dich dann auch sofort ein schlechtes Gewissen? Aber: Kann das Essen wirklich Sünde sein? Diese Frage wirst du dir sicher selbst sehr schnell beantworten können. Warum aber tun wir so, als sei es verboten zu genießen? Vielleicht gab es auch in deiner Erziehung bestimmte Speisen, die du nur zu einer bestimmten Tageszeit oder zu besonderen Anlässen essen durftest? Wir alle wissen oder haben selbst erfahren, was passiert, sobald andere oder wir selbst uns etwas verbieten: Wir wollen es umso mehr. Wir richten unsere gesamte Aufmerksamkeit und Energie darauf.

Kämpfst du in Sachen Essen und Abnehmen auch manchmal gegen deine inneren Bedürfnisse an? Konzentrierst dich nur darauf, dich im Griff zu haben und dich selbst zu kontrollieren? Kämpfen ist Stress. Nichts als negative Erfahrung, die an dir zehrt und dir die Motivation und die Energie raubt. Dann ist deine volle Konzentration auf deine »Selbstkontrolle« gerichtet und du kannst einfach nicht aufhören, an den Schokoriegel, die Himbeertorte oder die Bratkartoffeln zu denken ... bis du sie endlich bekommen hast. Ah, wie herrlich fühlt sich das an, wenn wir loslassen und uns endlich das gönnen, was wir so dringend wollen!

Alles ist erlaubt!

Vergiss einmal sämtliche Regeln und alles, was du so an Wissen über eine gute Ernährung angesammelt hast. Weg damit! Ab jetzt gilt: Alles ist erlaubt. Du brauchst dich nicht schlecht zu fühlen. Denn ab jetzt gibt es keine Verbote mehr für dich. Ab heute spielst du nach deinen eigenen Regeln und erlaubst dir, selbst die Regie über dein Essverhalten zu übernehmen. Ratschläge sind nur dann gut, wenn sie sich für dich ohne Druck und negative Gefühle umsetzen und ausleben lassen. Es ist entscheidend, dass du dich wohlfühlst mit deinem Verhalten. Ansonsten wirst du es nämlich nicht lange durchhalten und nur hoffen, dass es wie eine unangenehme Diät oder Kur bald vorbeigeht. Deswegen: Geh deinen eigenen Weg, nur er wird dich dauerhaft zu deiner Wunschfigur bringen. Du entscheidest, was du wann isst. Wesentlich ist nur, dass du es bewusst tust.

Probiere Neues!

Fordere deinen Geschmackssinn heraus, indem du ihn immer wieder über-
raschst. Sobald wir uns darüber bewusst werden, dass und was wir gerade
essen, passiert über kurz oder lang automatisch etwas ganz Wunderbares:
Wir entdecken unseren Geschmackssinn neu.



»Ernährungswissenschaft ist doch verrückt! Ewig waren Eier in Verruf. Und seit Neuestem weiß man, dass sie Lecithin enthalten, das den Cholesterinspiegel senkt. Also ran an die Quiche!«

Spinat-Ziegenkäse-Quiche

Sehr würzig und cremig schmeckt die Quiche durch Spinat, Trockentomaten, Ziegenkäse und Mittelmeerkräuter. Das ist gesund und fettarm und steht schneller auf dem Tisch als man denkt.

FÜR 2 PORTIONEN / ALS
VORSPEISE 4 PORTIONEN

Zubereitung: 30 Minuten
+ 30 Minuten Backen

ZUTATEN

200 g Blätterteig
(TK oder Kühlregal)
300 g Spinat
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 getrocknete Tomaten
1 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer
geriebene Muskatnuss
200 g Ziegenfrischkäse
3 Eier
1 EL frische Mittelmeer-
kräuter, gehackt
(Thymian, Rosmarin,
Salbei)

❖ TK-Blätterteig auftauen lassen. Spinat verlesen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und zusammen mit den Tomaten fein hacken. In einem großen Topf das Pflanzenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Tomaten darin andünsten. Den Spinat zugeben und einige Minuten unter Rühren dünsten, bis er zusammengefallen ist. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

❖ Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Mit dem Blätterteig eine Springform (Ø 28 cm) auskleiden, dabei einen 3 cm hohen Rand stehen lassen (den TK-Blätterteig entsprechend groß ausrollen). Die Spinatmasse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und auf dem Blätterteig verteilen.

❖ Frischkäse, Eier und Kräuter verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Gleichmäßig auf dem Spinat verteilen. Die Quiche im heißen Ofen etwa 30 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Heiß oder lauwarm servieren.



ESSEN NACH LUST UND LAUNE – UND DABEI SCHLANK WERDEN!

Jeder Zweite hat bereits eine oder mehrere Diäten hinter sich. Und zwar erfolglos. Meist haben wir anschließend sogar mehr Pfunde drauf als zuvor. Dabei ist Abnehmen ganz einfach! Wir müssen nur wissen, wie. Abnehmen beginnt nämlich im Kopf. Dann können wir auch essen, so viel wir wollen.

In diesem Buch findest du all das, was Pierre Franckh geholfen hat, zu seinem Traumgewicht zu kommen. Mit seinen Glücksregeln haben bereits unzählige Menschen ebenfalls abgenommen – und ihr Gewicht gehalten!

Extra:

30 Lieblingsrezepte, die Pierre Franckh für sich selbst gekocht hat, als er innerhalb kurzer Zeit 14,6 Kilo abgenommen hat.

WG 481 Lebensführung
ISBN 978-3-8338-2402-9



9 783833 824029



PEFC
PEFC/04-32-0928
€14,99 [D]
€15,50 [A]

GU

www.gu.de