



GOLDMANN

Lesen erleben

*Buch*

Abnehmen ohne Diät und Jo-Jo-Effekt? Das geht wirklich! Bestsellerautor Allen Carr hat mit seiner Methode bereits Millionen von Menschen geholfen. Nun zeigt er erneut, dass sein leichter und effektiver Weg auch Gewichtsprobleme löst – und das ohne Diät, ohne Schuldgefühle, ohne Medikamente. Mit seinen einfachen Anleitungen erreicht man mühelos eine gesündere Ernährung und dauerhaften Gewichtsverlust. Die Hypnotherapie-CD erleichtert die wirksame und einfache Umsetzung.  
Der Bestseller »Endlich Wunschgewicht« endlich in einer erweiterten Ausgabe mit Entspannungs-CD!

*Autor*

Der Bestsellerautor Allen Carr hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von Nikotinsucht, Übergewicht und Flugangst 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 »Allen 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 Lesemuffel! – für Frauen (17076)
- Endlich Nichtraucher für Eltern! (17434)
- Für immer Nichtraucher! (16293)
- Endlich Nichtraucher! Quick & Easy (17439)
- Weg mit dem Aschenbecher (17517)
- Endlich Wunschgewicht (17380)
- Endlich Wunschgewicht + CD (17553)
- Endlich ohne Alkohol (17391)
- Endlich frei von Flugangst (17417)

Allen Carr

**Endlich  
Wunschgewicht!  
Ohne  
Verzicht**

Der einfache Weg, mit  
Gewichtsproblemen Schluss zu machen

Aus dem Englischen  
von Annika Tschöpe

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Januar 2016

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2016 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2011 der Originalausgabe

Allen Carr's Easyway (International) Limited

Originaltitel: Lose Weight Now

Originalverlag: Arcturus, London

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: FinePic®, München

Foto auf S. 33: © Fennec Fox/Shutterstock (46418287)

Alle weiteren Abbildungen: © Allen Carr's Easyway (International) Limited

Redaktion: Birthe Katt

Satz und Layout: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling / Kim Winzen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

JE · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17553-6

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



---

*Für Joyce und ein Eichhörnchen*

---



# Inhalt

Vorwort .....	13
Einführung .....	15
<b>1.</b>	
Der Schlüssel .....	19
DIE VERBINDUNG HERSTELLEN .....	23
DAS AHA-ERLEBNIS .....	25
<b>2.</b>	
Das Eichhörnchen .....	31
VON DER NATUR LERNEN .....	31
HÖREN SIE AUF IHREN INSTINKT .....	36
<b>3.</b>	
Die Gehirnwäsche .....	43
EIGENVERANTWORTUNG STATT WILLENSKRAFT .....	43
DER GESCHMACK DER FREIHEIT .....	45
DESHALB ESSEN WIR JUNKFOOD .....	48
<b>4.</b>	
Die unglaubliche Maschine .....	57
GEDANKENFUTTER .....	57

WAS HABEN WIR UNSERER INTELLIGENZ ZU VERDANKEN? .....	62
DIE FALSCHEN LEBENSMITTEL .....	63
DER KONSTRUKTIONSFEHLER .....	66
ESSBAR ODER GIFTIG? .....	68
<b>5.</b>	
Ihr Idealgewicht .....	71
WOHER KENNEN SIE IHR IDEALGEWICHT? .....	71
DIE EASYWAY-ZENTREN VON ALLEN CARR .....	72
<b>6.</b>	
Auftanken und verbrennen .....	79
DER BALANCEAKT .....	79
AUFTANKEN .....	83
WIESO, WANN UND WAS ESSEN WIR? .....	85
<b>7.</b>	
Was steht auf dem Speiseplan? .....	91
DIESEL FÜR EINEN FERRARI .....	91
DIE NATÜRLICHE WAHL .....	97
<b>8.</b>	
Das Plastikkorb-Syndrom .....	103
ES GIBT KEINE ALTERNATIVE ZU QUALITÄT .....	103

<b>9.</b>	
Vertrauen Sie Ihren Sinnen.....	113
VOM RICHTIGEN WEG ABGEKOMMEN .....	113
<b>10.</b>	
Wann sollte man essen?.....	123
DAS ESSEN GENIESSEN .....	123
HUNGER UND DER SENSOR.....	126
DIE KRAFTSTOFFANZEIGE DER NATUR .....	129
<b>11.</b>	
Wann sollte man mit dem Essen aufhören? .....	133
WIEDER EIN KÖRPERGEFÜHL ENTWICKELN.....	133
WIE VIEL DARF ES SEIN? .....	136
WÜRZE FÜR DAS LEBEN .....	139
FEHLERTOLERANZ.....	143
<b>12.</b>	
So haben wir die Bedienungsanleitung der Natur verloren.....	147
KEIN OPFER .....	148
SO MACHEN WIR UNS SELBST ETWAS VOR .....	155
<b>13.</b>	
Fleisch und Milchprodukte.....	161
WIDERNATÜRLICHER APPETIT .....	161

DER MENSCH UND DAS FLEISCH.....	164
MAGEN UND HERZ SPRECHEN DAGEGEN.....	166
DIE MILCH-ILLUSION.....	169
WAS IST UNSERE LIEBLINGSNAHRUNG?.....	172

**14.**

Unsere Lieblingsnahrung.....	175
DIE NATÜRLICHE WAHL.....	175
DIE VIELFALT DER NATUR.....	177
KOCHEN.....	181
WIESO MUSS ICH IHNEN DAS ERKLÄREN?.....	183
EIN FRUCHTLOSES UNTERFANGEN.....	185

**15.**

Zuckersucht.....	191
SÜSS UND SAUER.....	191
SO ENTSTEHT DIE SUCHT.....	193
VON MENSCHEN GEMACHT.....	200
HONIG UND ANDERE SÜSSUNGSMITTEL.....	201
SALZ.....	202

**16.**

Die Gehirnwäsche umkehren.....	207
SCHLUSS MIT DEN TÄUSCHUNGEN.....	207
EIN ANGRIFF VON ZWEI SEITEN.....	209

**17.**

Bereit für den Start .....	219
DIE SPEISEKARTE DER NATUR .....	219
DIE KRAFTSTOFFANZEIGE DER NATUR .....	223
KEIN GETRÄNK IST SO ERFRISCHEND WIE KÜHLES, KLARES WASSER .....	225
KOMBINIEREN SIE KEINE NAHRUNGSMITTEL, DIE NICHT ZUSAMMENPASSEN .....	226
BESSERE VERDAUUNG .....	227

**18.**

Die letzte Anweisung .....	231
GENIEßEN SIE DAS LEBEN ALS SCHLANKER MENSCH .....	231
OBST .....	232
MUSS ICH JETZT VEGETARIER WERDEN? .....	235
WIE – KEINE REZEPTE? .....	237

**19.**

Das Leben in vollen Zügen genießen .....	241
DIE LÖSUNG FÜR IHR PROBLEM .....	241
»BEDEUTUNGSLOSE« TAGE .....	244
STARTEN SIE VOLLER VORFREUDE .....	247
SPORT ZUM VERGNÜGEN .....	251
ETWAS WUNDERBARES GESCHIEHT .....	254
ALLE ANWEISUNGEN IM ÜBERBLICK .....	258

<b>20.</b>	
Die Entspannungstherapie .....	259
PRESSESTIMMEN ZU ALLEN CARR'S EASYWAY® .....	263
Register.....	265
ALLEN CARR'S EASYWAY® INFORMIERT .....	267

# Vorwort

Allen Carr war über dreißig Jahre lang Kettenraucher. Nach zahllosen vergeblichen Aufhörversuchen konnte er sich 1983 endlich von seiner Sucht befreien. Statt einhundert Zigaretten pro Tag rauchte er keine einzige mehr – ganz ohne Entzugssymptome, ohne Willenskraft und ohne dabei zuzunehmen. Er hatte entdeckt, worauf die ganze Welt gewartet hatte: die einfache Methode, mit dem Rauchen aufzuhören. Fortan widmete er sich dem Ziel, alle Raucher dieser Welt von ihrer Nikotinabhängigkeit zu befreien.

Dank des phänomenalen Erfolgs seiner Methode gilt er mittlerweile als weltweit führender Experte in Sachen Rauchentwöhnung und unterhält ein Netzwerk von Zentren rund um den Globus. Sein erstes Buch *Endlich Nichtraucher* hat sich mehr als zwölf Millionen Mal verkauft, ist nach wie vor ein internationaler Bestseller und wurde in mehr als vierzig Sprachen übersetzt. In Allen Carrs Easyway-Zentren haben schon viele Hunderttausend Raucher erfolgreich mit dem Rauchen aufgehört. Die Erfolgsquote liegt bei über neunzig Prozent – wer dort nicht mühelos von den Zigaretten loskommt, erhält sein Geld zurück.

Mit der Methode, die ich im Folgenden ALLEN CARR'S EASYWAY® nennen werde, lassen sich auch andere Probleme wie Übergewicht, Alkoholabhängigkeit und andere Drogensüchte, Sorgen, Zigarettenkonsum bei Kindern und Flugangst erfolgreich angehen. Allen Carrs Ratgeber *Endlich Wunschgewicht* wurde bereits mehr als eine Million Mal verkauft, und *Endlich Wunschgewicht! – ohne Verzicht (mit Entspannungs-CD)* präsentiert die bewährte Methode nun in neuer, aktualisierter Form.

Einige Allen-Carr-Zentren bieten Beratung zu Gewichtsproblemen, Alkoholismus und anderen Drogensüchten an; darüber hinaus gibt es Firmenseminare, die Angestellte unterstützen und die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz erhöhen.

Am Ende dieses Buches finden Sie eine Aufstellung aller Zentren. Wenn Sie Hilfe brauchen oder weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an ein Zentrum in Ihrer Nähe.

Weitere Informationen über ALLEN CARR'S EASYWAY® finden Sie unter [www.allen-carr.de](http://www.allen-carr.de).

# Einführung

Wenn ich an meine ersten Jahre in der Schule zurückdenke, erinnere ich mich vor allem daran, wie ich in den Pausen gnadenlos gehänselt wurde, weil ich dick war. Als ich dreizehn Jahre alt war, hatte sich die Situation so zugespitzt, dass mein Vater mich bei den Weight Watchers® anmeldete. Brav befolgte ich die strengen Vorgaben: wog alles ab, was ich essen wollte, kippte kalorienarmes Milchpulver über meine kalorienarmen Frühstücksflocken, achtete sorgfältig darauf, die erlaubte knappe Ration Butter, Käse und anderer hochkaloriger Luxusgüter nicht zu überschreiten. Ich gewöhnte mich erstaunlich schnell an die neue Ernährung, die ich mir aufzwang. Selbst das Milchpulver, das zu Anfang einfach fürchterlich geschmeckt hatte, fand ich schon bald absolut annehmbar. Und ich nahm tatsächlich ab. Doch irgendwann war der Reiz des Neuen verflogen, und das ganze Prozedere wurde mir zur Qual. Schon morgens beim Aufwachen dachte ich nur daran, welche Nahrungsmittel ich mir im Laufe des Tages genehmigen würde. Ich fühlte mich als Sklave meiner Diät, meine Willenskraft ging allmählich zur Neige, während die Verlockung verbotener Köstlichkeiten immer stärker wurde. Und je

mehr ich abnahm, desto geringer wurde meine Motivation, weiter Diät zu halten. Ich war der Ansicht, zur Belohnung dürfte ich mir ab und an einen Schokoriegel oder ein Käsesandwich gönnen, und so kam es, dass ich allmählich wieder mehr Pfunde auf die Waage brachte.

Von da an führte ich etwa zwanzig Jahre lang einen unablässigen Kampf gegen mein Gewicht und probierte eine Diät nach der anderen aus. Doch mit Willenskraft hatte ich keinen Erfolg: Mein Gewicht ging ständig hoch und runter, je nachdem, ob ich gerade Diät hielt oder mich gehen ließ. Die Unzufriedenheit mit meinem Körper und die Verzweiflung darüber, dass ich das Problem nicht in den Griff bekam, setzten mir so zu, dass ich verschiedene Essstörungen entwickelte. All das änderte sich schlagartig, als ich ALLEN CARR'S EASYWAY® kennenlernte.

1989 machte ich die Erfahrung, wie unglaublich einfach es ist, in einem Allen-Carr-Zentrum ganz mühelos für immer mit dem Rauchen aufzuhören. Mir war sofort klar, dass Allen Carr eine Methode entdeckt hatte, mit der Millionen Menschen in aller Welt geholfen werden konnte, und schrieb ihm mit der Bitte, ihn bei seiner Mission unterstützen zu dürfen. Ich hatte das große Glück, dass er mir diese Möglichkeit gab, und wurde später sogar Geschäftsführer des Unternehmens, das die Methode auf der ganzen Welt bekannt macht. Bis heute haben mehr als 400 000 Menschen in mehr als fünfundvierzig Ländern unsere Zentren besucht, und die Bücher von

Allen Carr wurden in mehr als vierzig Sprachen übersetzt, mehr als vierzehn Millionen Mal verkauft und von schätzungsweise dreißig bis vierzig Millionen Menschen gelesen. Dieser phänomenale Erfolg ist nicht durch Werbe- oder Marketingkampagnen zustande gekommen, sondern der persönlichen Empfehlung der vielen Millionen zu verdanken, denen die geniale Methode geholfen hat. Das Erfolgsrezept der Easyway-Methode von Allen Carr lässt sich ganz einfach erklären: SIE FUNKTIONIERT.

Ich nahm zwar nicht zu, nachdem ich mit ALLEN CARR'S EASYWAY® mit dem Rauchen aufgehört hatte, kämpfte jedoch nach wie vor meinen unablässigen Kampf gegen mein Gewicht – bis Allen erkannte, dass seine Methode auch bei Gewichtsproblemen half. Da Allen und ich damals eng zusammenarbeiteten, zeigte er mir den ersten Entwurf von *Endlich Wunschgewicht*. Damals ahnte ich noch nicht, dass ich mit diesem Text die Lösung zu meinem größten Problem in den Händen hielt. Allens logische Schlussfolgerungen überzeugten mich sofort, und nach den letzten Seiten wusste ich, dass meine Gewichtssorgen Vergangenheit waren. Von da an brauchte ich keine Willenskraft mehr, um mir verbotene Lebensmittel zu versagen. Kein genaues Abwiegen der erlaubten Nahrungsmengen mehr, kein Selbstmitleid, weil ich nicht nach Lust und Laune essen durfte, und keine Schuldgefühle, falls ich zu viel gegessen hatte. Endlich war Schluss mit der ständigen Zwickmühle,

die das ganze Thema Essen zu einem schlimmen Albtraum gemacht hatte. Mit Allens Anweisungen konnte ich mich aus der Sklaverei befreien und ohne Mühe mein Idealgewicht erreichen und halten. Das ging ganz ohne Quälerei oder Verzicht, stattdessen fand ich die Methode von Anfang an sehr angenehm. Mein größter Traum wurde wahr, denn ich musste der Figur zuliebe nicht mehr auf Nahrung verzichten, sondern konnte mich auf das Essen freuen und es genießen – und hatte dennoch mein Idealgewicht.

Was für ein tolles Gefühl, morgens voller Energie aufzuwachen und essen zu können, was man möchte! Und nichts ist schöner, als seinen schlanken Körper im Spiegel zu sehen und nicht mehr befürchten zu müssen, er könne wieder in die Breite gehen. Dieses Glück durfte ich erleben.

*Endlich Wunschgewicht! – ohne Verzicht (mit Entspannungs-CD)* stellt ALLEN CARR'S EASYWAY® in neuer, aktualisierter und leicht verständlicher Weise vor. In Verbindung mit der Entspannungs-CD können Sie Ihr Gewichtsproblem nun noch leichter und angenehmer angehen. Ich hoffe sehr, dass auch Ihr Leben so schön wird, wie das meine.

Robin Hayley

*Geschäftsführer von Allen Carr's Easyway® (International) Ltd.*

# I.

## Der Schlüssel

---

### IN DIESEM KAPITEL ~

- Dieses Buch ist der Schlüssel zur Lösung Ihres Gewichtsproblems
  - Junkfood
  - Die Verbindung zum Rauchen
  - Willenskraft
  - Die erste Anweisung
- 

*Sie können jederzeit so viel von Ihrer Lieblingsnahrung essen, wie Sie möchten, und dennoch genau das Gewicht haben, das Sie sich wünschen – ohne Diät, ohne spezielles Training, ohne Willenskraft und ohne das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen.*

Sie können sich nicht vorstellen, dass das möglich ist? Ich verspreche Ihnen: Es stimmt tatsächlich. Wenn Sie dieses Buch ganz unvoreingenommen lesen, werden Sie ein wunderbares neues Leben kennenlernen, das Sie sich

im Moment in Ihren kühnsten Träumen nicht vorstellen können: Sie werden jede Mahlzeit genießen, schlank, fit und gesund sein und eine Lebenskraft versprühen, die Sie nie für möglich gehalten hätten. Sie werden ein aktives, geselliges, langes und glückliches Leben führen – und es ist ganz leicht, dieses neue Leben zu erreichen.

Das klingt für Sie zu schön, um wahr zu sein? Diese Aussicht widerspricht allem, was Sie je zum Thema Gewichtsabnahme gehört haben? Aber hat Ihnen das, was Sie bisher gehört haben, etwa weitergeholfen? Wenn dem so wäre, dann würden Sie jetzt nicht dieses Buch in den Händen halten!

Essen gehört zu den größten Genüssen des Lebens. Wir freuen uns auf unsere Mahlzeiten, wir kaufen gerne Lebensmittel ein, wir feiern unsere Erfolge mit Festessen. Mit einem Restaurantbesuch oder einer selbst zubereiteten Köstlichkeit können wir Kunden gewinnen oder Freunde beeindrucken. Das Festmahl gehört zu den wenigen Sitten, die seit Beginn der Menschheit Bestand haben. Seit Menschengedenken stehen Nahrung und Essen für Wohlbefinden.

Doch fühlen Sie sich immer gut, wenn die Mahlzeit vorüber ist? Ich selbst hielt mich früher immer für einen Genießer. Ich war der ideale Gast – aß gern und war dabei nicht anspruchsvoll. Und dennoch war ich nach einer Mahlzeit meist nicht zufrieden oder froh, sondern fühlte mich körperlich und geistig schlecht.

Ich schmeckte gar nicht richtig, was ich gerade aß, sondern schaufelte die Nahrung einfach in mich hinein. Mein Bauch war aufgebläht und bis zum Platzen gefüllt. Ich litt häufig an Verdauungsstörungen und Sodbrennen. Viel schlimmer jedoch waren mein schlechtes Gewissen und meine Ratlosigkeit, wenn ich verstohlen ein oder zwei Hosknöpfe öffnen musste und mir nicht erklären konnte, wieso ich mich wieder einmal in eine solche Lage gebracht hatte.

Nun sollte man meinen, nach einer solchen Erfahrung hätte ich dann eine ganze Weile lang nicht mehr so übermäßig viel gegessen. Doch bereits bei der nächsten Mahlzeit ging die ganze Prozedur wieder von vorne los.

Mir war vollkommen klar, dass ich zu viel aß, das verriet schon ein Blick in den Spiegel, auf meinen ständig wachsenden Bauch. Doch dass Essen und Zuviel-Essen zwei ganz unterschiedliche Dinge sind, kam mir nie in den Sinn. Zuviel-Essen war für mich lediglich eine Steigerung des Essens, die darauf zurückzuführen war, dass ich so gerne aß. Auch Raucher sind davon überzeugt, dass ihnen das Aufhören nur deshalb schwerfällt, weil sie so gerne rauchen. Das stimmt jedoch nicht. Dieser Irrglaube stammt daher, dass Raucher sich elend und unglücklich fühlen, wenn sie nicht rauchen dürfen. Genauso glauben Menschen, die zu viel essen, dass sie einfach zu gerne essen. Es mag zwar sein, dass Sie unzufrieden und unglücklich sind, wenn Sie nicht so viel essen