

Sven Flohr

DIÄT, NEIN DANKE!

Hinter
jedem
Dicken
steht ein
Schicksal

75 KILO FETT WEG
OHNE JOJO-EFFEKT

BOOKS4SUCCESS

Sven Flohr

**DIÄT,
NEIN DANKE!**

*Hinter jedem Dicken
steht ein Schicksal*

BOOKS4SUCCESS

Copyright 2013:

© Börsenmedien AG, Kulmbach

Konzept, Layout: mg design GmbH, Werbeagentur

Umschlaggestaltung und Herstellung: Johanna Wack, Börsenmedien AG

Lektorat: Egbert Neumüller

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-86470-138-2

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

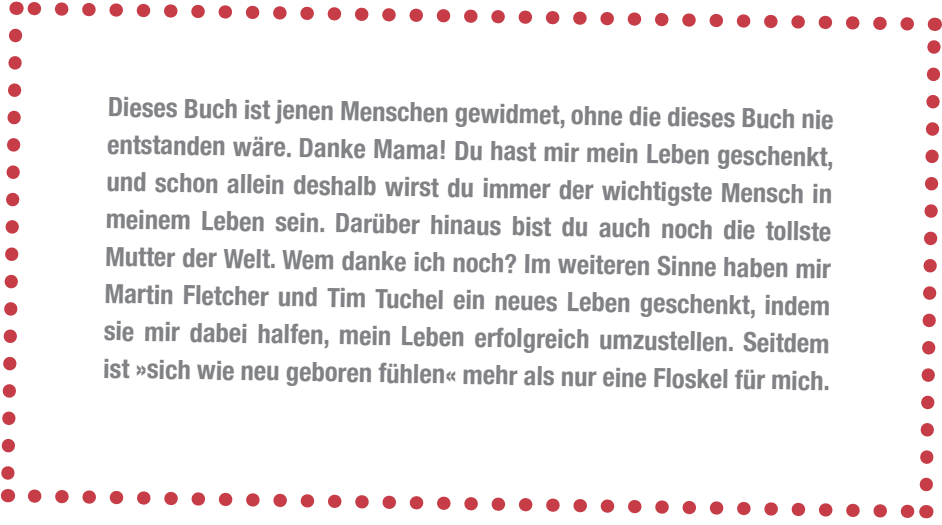
Postfach 1449 · 95305 Kulmbach

Tel: +49 9221 9051-0 · Fax: +49 9221 9051-4444

E-Mail: buecher@boersenmedien.de

www.books4success.de

www.facebook.com/books4success



Dieses Buch ist jenen Menschen gewidmet, ohne die dieses Buch nie entstanden wäre. Danke Mama! Du hast mir mein Leben geschenkt, und schon allein deshalb wirst du immer der wichtigste Mensch in meinem Leben sein. Darüber hinaus bist du auch noch die tollste Mutter der Welt. Wem danke ich noch? Im weiteren Sinne haben mir Martin Fletcher und Tim Tuchel ein neues Leben geschenkt, indem sie mir dabei halfen, mein Leben erfolgreich umzustellen. Seitdem ist »sich wie neu geboren fühlen« mehr als nur eine Floskel für mich.

Inhalt

Vorwort	8
Jede Diät funktioniert – und alle sind sie Mist!	10
Dann friss nicht so viel, du Dickmops – die Kindheit	12
Let Me Entertain You – berufliche Erfolge	26
Wie peinlich – Lügen und Legenden	34
Meine X Diätversuche	58
Die vier Säulen	82

DIÄT, NEIN DANKE!

Bewegung	84
Ernährung	106
Entspannung	124
Motivation	142
Was ist richtig für mich	162
Und ich? – Die Bilanz nach einem Jahr	170
Was bleibt übrig?	173
Das Trainings-Seminar	182



Ein unsportlicher Dicker schafft es, ganz ohne sinnlose Diät, dubiose Wunderpillen oder teure und riskante Operationen abzunehmen, schreibt ein Buch darüber und ist fest davon überzeugt, dass andere Menschen mit seinem Konzept ebenfalls erfolgreich sein werden.

Hallo, mein Name ist Sven Flohr, und wenn Sie möchten, erzähle ich Ihnen auf den folgenden Seiten meine Geschichte. Es handelt sich dabei in erster Linie um eine Abrechnung mit einem Teil von mir. Einem Teil, der endgültig der Vergangenheit angehört.

Es hatte keinen Zweck mehr, wir mussten uns einfach trennen. Er hat mich genervt. Er hat mir das Leben schwer gemacht. Er hat mich in vielerlei Hinsicht belastet. Daher war es höchste Zeit, dass wir uns voneinander lösten. Er und ich, wir passten einfach nicht mehr zusammen. Die Rede ist von mir und meinem Speck.

Ich habe ihm den Laufpass gegeben. Im Laufe von anderthalb Jahren habe ich es geschafft, mehr als 75 Kilogramm abzunehmen und mein Leben komplett umzukrempeln. Und das trotz eines Vollzeitjobs, von dem ich dachte, dass er einfach keine Zeit für Sport und gesunde Ernährung zulässt. Heute weiß ich: alles Ausreden! Ich weiß aber auch: Wenn jemand wie ich es geschafft hat, dann können auch Sie Ihr Fett wegkriegen. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Buch.

Warum dieses Buch – und für wen?

VORWORT

Ich will ehrlich zu Ihnen sein: Ich bin kein Fitnessguru, für den zehn Stunden Training am Tag die absolute Erfüllung sind. Und ich stehe dazu, dass ich nie einer sein werde – und das ist auch gut so. Ehrlich gesagt bin

Ein Dicker (kein Durchtrainierter, sondern ein Betroffener) schreibt.

ich beim Sport noch nie in Ekstase geraten. Ich habe immer vergeblich auf den Endorphinschub gewartet. Und er wohl auf mich. Zum Sport muss ich mich immer ein klein wenig aufraffen. Ich gehe nicht mit meinen Laufschuhen ins Bett, damit ich – erquickt vom gesunden

5-Stunden-Schlaf – am nächsten Morgen in aller Herrgottsfrühe aus den Federn emporschnelle und mit verzückter Miene losdöse.

Nein, Sport ist nicht mein erstes und einziges Hobby, obwohl ich mich – das muss ich ja zugeben – hinterher immer wie neugeboren fühle. Aber jetzt mal Ohren auf! Vor einem Jahr konnte ich noch nicht mal fünfhundert Meter am Stück gehen, geschweige denn einen einzigen Liegestütz machen, ohne Seitenstechen zu bekommen. Heute laufe ich den dünnen Heringen davon und kann beim Bankdrücken über 60 Kilogramm stemmen.

Mir kann kein Dicker was vormachen, denn ich habe selbst von Kindesbeinen an das volle Programm durchlebt. Jeden Tag. Ich weiß, wie es ist, dick zu sein. Ich weiß, was man als dicker Mensch denkt. Und ich weiß, wie man sich als dicker Mensch fühlt.

Aber mittlerweile habe ich gegenüber den meisten anderen Menschen
eines voraus: Seit ich erfolgreich mein Leben umgestellt
Du bist nicht allein. habe, kenne ich beide Seiten. Ich weiß nicht nur, wie es ist, als Mister Mollig zu leben, sondern ich weiß auch, wie man sich als sportlich trainierter Mensch fühlt und bewegt. Es gibt eine chinesische Weisheit, die sagt, dass man niemanden wirklich verstehen kann, bis man nicht eine Meile in seinen Schuhen gelaufen ist. Ich bin mein Leben lang in den Schuhen eines dicken Menschen gelaufen, bis ich beschlossen habe, den unnötigen Ballast einfach abzuwerfen. Seitdem sind diese Schuhe wesentlich bequemer geworden. Ich glaube, sie passen mir jetzt besser. Es läuft sich nämlich sehr viel leichter darin.

Diät ist Mist.

Weil es keine Mammuts mehr gibt?

Egal ob Sie Punkte zählen, Kohlsuppe zubereiten, drei Wochen lang Rezepte aus einer Frauenzeitschrift nachkochen oder sich nur noch von Fleisch ernähren:

JEDE DIÄT FUNKTIONIERT – UND ALLE SIND SIE MIST!

Warum? Weil jede Diät irgendwann zu Ende ist und früher oder später die altbekannten Ernährungsgewohnheiten wieder Einzug in den Alltag halten. Oder wollen Sie etwa Ihr Leben lang Kohlsuppe schlürfen?

Oder nach einem Croissant und einem Milchkaffee entsetzt feststellen, dass ihr Tageskontingent an Punkten bereits aufgebraucht ist? Eben.

Wir alle genießen doch gern die Vorteile der modernen Welt. Um uns zum Beispiel ein leckeres Steak zu besorgen, müssen wir nicht aus der Höhle raus ins Kalte und erst mal ein Mammut erlegen. Aber: Da das längst



überfällige kulturelle Update des Menschen auf sich warten lässt und unsere Körper immer noch auf das Zeitalter der Mammuts programmiert sind, passiert bei jeder Diät das Fatale: Unser Körper erkennt, dass er bei einseitiger Ernährung oder reduziertem Speiseplan nicht mehr so viel Nahrung bekommt, wie er es gewohnt ist. Darauf reagiert er, wie es einer längeren Hungerperiode in der Eiszeit angemessen war: Er fährt auf Sparflamme herunter und versucht gleichzeitig, seine letzten Energiereserven (also Ihre Fettpolster) zu verteidigen.

Vor 20.000 Jahren war Nahrungsmangel die Regel. Heute gehen wir – zumindest in unseren Breiten – wie selbstverständlich von einem üppigen Nahrungsangebot aus. Unsere Vorfahren mussten mit Hunger leben, und ihr Körper war darauf eingestellt. Diese Strategie hat die Überlebenschancen der Spezies Mensch deutlich erhöht. Mit Erfolg, denn uns gibt es immer noch.

Wir leben im Wesentlichen noch in den gleichen Körpern, die unsere Vorfahren hatten. Vielleicht haben wir hier und da ein paar weniger Haare und die Stirn flieht nicht mehr so weit nach hinten. Aber der Organismus als solcher funktioniert nach dem gleichen Prinzip, das in der Eiszeit galt. In unserer heutigen Welt, in der kalorienreiche Nahrung jederzeit verfügbar ist, gilt für jede Diät: **Ist sie erst beendet, setzt der Körper alles daran, das nachzuholen, was Sie ihm während der Diät verwehrt haben.**

Und das Ergebnis? Der Jo-Jo-Effekt schlägt gnadenlos zu, nicht selten sogar über das ursprüngliche Ausgangsgewicht hinaus. Viele Menschen wären nicht so dick, wie sie heute sind, wenn sie nicht so viele Diäten gemacht hätten, darüber sind sich die Ernährungswissenschaftler mittlerweile einig. Diäten sind Mist! Hungern bringt nichts, außer dass unser Körper daraus seine ganz eigenen Schlüsse zieht und das Fett hinterher noch effektiver anreichert und speichert.

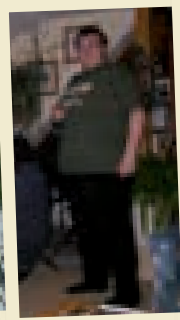
**Keine Angst, Sie kriegen Ihr Fett schon noch weg.
Aber eben nicht mit der hundertsten Diät.**

„DANN FRISS NICHT SO VIEL, du Dickmops!“

Das Dicksein begleitet mich durch meine Kindheit und prägt mich auf meinem späteren Lebensweg.

Keine Frage, dicke Menschen werden in unserer Gesellschaft diskriminiert. Ich glaube, man könnte sogar so weit gehen und behaupten, es ist mittlerweile die letzte Bastion, wo Menschen nur anhand von Vorurteilen ungestraft über andere Menschen urteilen dürfen. Jeder Dicke kennt das Lied von Marius Müller-Westernhagen über Dicke, das so ziemlich alle Vorurteile über Übergewichtige in konzentrierter Form zusammenfasst. Dass diese Vorurteile immer noch gepflegt werden, liegt zum Teil wohl auch daran, dass trotz gegenteiliger Befunde aus der Wissenschaft immer noch die Meinung vorherrscht, jeder Übergewichtige sei nur aufgrund mangelnder Selbstbeherrschung dick geworden. Ich verabscheue solches Denken, weil es meinem Menschenbild zutiefst widerspricht.

Aus eigener Erfahrung kann ich mit Bestimmtheit sagen, dass nicht alle dicken Menschen faul und undiszipliniert sind. Als ich das letzte Mal unter 50 Stunden in der Woche gearbeitet habe, bin ich noch zur Schule gegangen. Und Leute wie Rainer Calmund, Luciano Pavarotti, John Candy, Ottfried Fischer, Helmut Kohl, Beth Ditto oder Meat Loaf haben es auch zu einigem Erfolg gebracht.



Apropos Schule: Spätestens dort machen die meisten dicken Menschen erste negative Erfahrungen mit ihrem Umfeld. Es gibt Studien, die belegen, dass sich sogar Kinder im Vorschulalter schon extrem verunsichert über ihre Figur zeigen. Dieser Trend scheint sich innerhalb der letzten Jahre verschärft zu haben. Vermutlich spielen die Medien dabei eine große Rolle, die den Kindern zum einen vorgeben, dass eine schlanke Körperform erstrebenswert ist, und zum anderen, dass es in Ordnung ist, dicke Menschen zu stigmatisieren. Gerade Kinder können, was gemeine Sprüche angeht, sehr verletzend sein. Ich kann mich glücklich schätzen, dass dieser Kelch in meiner eigenen Kindheit an mir vorübergegangen ist. Auch wenn ich immer schon dick gewesen bin, habe ich es in jungen Jahren anders empfunden. Mein Leben drehte sich nicht um Adipositas. Unbedarft, wie Kinder nun mal sind, nahm ich mich einfach so wahr, wie ich war, und dachte über mein Äußeres nicht weiter nach. Ich war eben einfach ich.

**Ich war eben
einfach ich.**

Sicher gab es hinter meinem Rücken Getuschel oder abfällige Blicke aus der Ferne. Aber im Gegensatz zu vielen anderen Übergewichtigen, die mit traumatischen Erlebnissen während ihrer Kindheit zu kämpfen haben, bin ich nie angefeindet oder ausgegrenzt worden. Ich bin nie ganz direkt beleidigt worden oder musste mich mit Mobbing im Klassenzimmer auseinandersetzen. Ein Grund dafür ist wohl auch die Tatsache, dass ich einen großen Bruder hatte. Das machte Eindruck und flößte Respekt ein.

Was aber viel entscheidender war: mein loses Mundwerk und mein damit einhergehendes selbstbewusstes, dominantes Auftreten. Und ich habe früh erkannt, dass ich die Wahl habe: Wenn ich als Außenseiter schon nicht mittendrin mitmischen kann, kann ich trotzdem dabei sein, indem ich ein kleines bisschen über den anderen stehe. So kam es, dass ich schon zu Schulzeiten nach Wegen gesucht habe, einflussreich zu sein. Ich wollte die Dinge mitentscheiden – und ein Stück von der Macht. Für die Politik war es noch zu früh, aber zum Klassensprecher hat es



Ich wollte Macht!

schon erreicht. Fast während meiner gesamten Schulzeit hatte ich dieses Amt inne. Ich war in der Schülervvertretung aktiv, schnappte mir im Sportunterricht die Trillerpfeife und übernahm beim Fußball den Part des Schiedsrichters. Im Jugendclub organisierte ich die Discoabende und Events. Ich saß außerdem am Einlass, sodass ich darüber entscheiden konnte, wer hineindurfte und wer nicht. So habe ich mir früh meine Nische als »Machertyp« gesucht, was sicherlich meinen weiteren Lebensweg entscheidend geprägt hat. Mit meinem Körperbau hatte das wenig zu tun.

Rückblickend bin ich froh, dass ich den Weg nach oben gesucht habe. Denn viele andere Ausgegrenzte gehen genau in die entgegengesetzte Richtung. Nach unten, immer tiefer hinein in die menschlichen Abgründe, in die Defensive, ins Abseits, in die innere Emigration. Was genau mich von diesen Menschen unterscheidet, kann ich gar nicht sagen. Aber ich bin unendlich dankbar dafür, dass ich den gesünderen Weg gewählt habe. Dadurch konnte ich mein Dasein als Außenseiter rechtzeitig kanalisieren, sodass etwas Positives daraus entstehen konnte.