

Daniela Katzenberger

Eine  
**Tussi**  
speckt  
**ab**

Tipps, Tricks und  
das perfekte Katzenfutter  
für die Traumfigur

PLASSEN  
VERLAG

Mit meinen  
**35** Lieblings-  
Rezepten

Daniela Katzenberger

Eine  
**Tussi**  
speckt  
**ab**

Tipps, Tricks und  
das perfekte Katzenfutter  
für die Traumfigur

PLASSEN  
VERLAG

Copyright der deutschen Ausgabe 2017:  
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Coverfoto und Foto auf Seite 124: Stephan Pick  
Fotos auf den Seiten 60 und 82: Daniela Katzenberger  
Fotos auf den Seiten 129 bis 207: Jens van Zoest

Gestaltung, Satz und Herstellung: Johanna Wack  
Lektorat: Karla Seedorf  
Druck: CPI Books GmbH, Ulm

ISBN 978-3-86470-460-4

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](mailto:buecher@boersenmedien.de)  
[www.plassen.de](http://www.plassen.de)  
[www.facebook.com/plassenverlag](http://www.facebook.com/plassenverlag)



# Inhalt

Der Speck muss weg!	7
Bin ich zu doof für eine Diät?	19
Wer hungern will, muss fressen können	27
Ist Dicksein wirklich erblich?	35
Wieso hasst mich meine Waage so?	41
Der Beginn einer dicken, nee, lieber großen Freundschaft	47
Ich lerne meine Küche lieben	55
<i>Meine liebsten Küchentools</i>	61
Mein süßes Geheimnis	63
Verursacht Hunger Mundgeruch?	71
Stillen und abnehmen – geht das?	77
<i>Das geht (eigentlich) nur am Freitag</i>	82
Meine neuen besten Freunde: Rote-Bete-Chips	85

Ich liebe Sport nicht, ich mache ihn nur 93

*Meine Fitnesstipps* 103

Sex mit knurrendem Magen oder  
Geräusche, die kein Mensch im Bett braucht 105

Ich habe noch zehn Zentimeter Zeit III

Geschafft – endlich die „5“ vorn! 115

Nachwort: Wie heißt die Traumfrau  
mit drei Buchstaben? 117

*Meine Abpeck-Weisheiten* 121

*Meine Lieblingsrezepte* 123







Der Speck  
muss weg!



**D** wie DUMM.  
I wie IDIOTISCH.  
Ä wie ... (wartet mal kurz, schnell im Duden nachschlagen – Ä ist ja fast wie ein Y bei Stadt, Land, Fluss – da fällt einem nie was zu ein. Obwohl, ähhh, wo ist er denn überhaupt, der Duden? Habe ich eigentlich schon mal einen gehabt? Na gut, das Deutsch-Spanisch-Wörterbuch tut's auch. Also noch mal von vorne ...)

Ä wie ÄRGERLICH.

T wie TROTTEL.

Damit ist eigentlich alles gesagt, was man zu einer Diät wissen muss. Habe ich zumindest immer gedacht. Ich war fest davon überzeugt, dass ich nie-, nie-, niemals eine machen würde. Nicht, dass ich es nicht schon früher und ziemlich oft nötig gehabt hätte, aber bevor ich einen ganzen Tag auf einem Salatblatt rumkauen würde, soll mir lieber der Himmel auf den Kopf fallen oder meine Lipgloss-Sammlung verloren gehen oder all meine künstlichen Fingernägel sollen auf einmal abbrechen. Alptraum!

Wie oft habe ich über den berühmten Spruch von Kate Moss nachgedacht: „Nichts schmeckt so gut, wie Dünnsein sich anfühlt.“ Den Satz habe ich bis heute nicht kapiert. (Das hat die Moss'sche Gleichung mit der Einstein-Theorie bei mir gemein.) Wenn mir etwas super schmeckt, dann kann ich nicht dünn sein? Das ist doch geistiger Dünnschiss. Oder ist das englische Essen echt so schlecht?

Bei aller Liebe, wenn ich das dürre Topmodel jemals treffen sollte, würde ich sie sofort vom Gegenteil über-



zeugen. Vielleicht nicht gleich mit meiner Lieblings-Pfälzer-Leberwurst, aber mir fallen da auf Anhieb Dutzende von leckeren Nudelgerichten ein, Crêpes mit doppelt Nutella drauf, Salamipizza, Pommes rot-weiß, Zwiebelringe mit ganz viel Salz ... Und ich schwöre: Jedes einzelne dieser Gerichte schmeckt tausendmal besser, als Dünnssein – sprich Hungern – sich anfühlt.

Also wäre es doch nur DUMM von mir, eine IDIOTISCHE Abnehm-Kur zu starten, bei der ich nur ÄRGERLICH bin und dann am Ende ein vielleicht schlankerer, aber definitiv unzufriedener, unbefriedigter, unfreundlicher TROTTEL. Nee, Dani, lass mal gut sein und hau schön kräftig weiter rein.

So tickte ich, bis zu dem Tag, als ich dachte: Dani, hast du sie noch alle? Es fiel mir wie Schuppen von den Augen. (Was ist das eigentlich für ein schiefes Bild, habe ich nie verstanden – ich bin doch kein Silvesterkarpfen oder der Regenbogenfisch mit der Glücksschuppe! Wenn überhaupt, könnten mir die Schuppen von den Haaren fallen und selbst das ist schwierig bei Extensions – einen Vorteil müssen diese Kunststrähnen ja haben.) Ich hatte also den lichten Moment der Erkenntnis: Erst verlierst du deine Figur, dann deine Fassung, dann deinen Mann, und dann hatte ich Goldie Hawn im Sinn – kennt ihr doch bestimmt, diese Szene aus dem Film „Der Tod steht ihr gut“, wo sie über ihr Ende nachdenkt: Dick und einsam hockt sie in ihrem Fernsehsessel, vollgefuttert mit Chips, Eiscreme, Schokolade, Milchshakes, Cola, Pommes, Pizza (ich könnte



Ihr Lieben ♡

Hier habe ich meine ganz persönlichen Lieblingsrezepte für Euch zusammengestellt.

Einiges kenne ich noch aus meiner Kindheit, manches habe ich einfach ausprobiert und bei einigen Rezepten habe ich mir tolle Inspirationen von Bodychange-Teilnehmern geholt. Wie ihr wisst, bin ich nicht gerade das Heimchen am Herd, aber ein bisschen kochen - das kann wirklich jeder 😊

Probiert es einfach aus!

Ich freue mich, wenn Euch das ein oder andere Rezept gefällt ♡

Eure Dani ♡



# Guten-Morgen-Muffins

für 12 Muffins

8 Eier

2 EL gemahlene Mandeln

Petersilie, Salz und Pfeffer

2 EL Kichererbsenmehl (normales  
Mehl tut es natürlich auch)

12 Papiermuffin-Förmchen  
(oder die Förmchen mit Butter  
einfetten)

12 Scheiben Räucherschinken

1. Hierfür heizt ihr zuerst den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor.
2. Dann verrührt ihr die Eier in einem Gefäß mit Salz, Pfeffer, Mandeln, etwas Petersilie und dem Mehl.
3. Nun legt ihr jeweils eine Scheibe Schinken in die Muffin-Form. Wir haben eine 12er-Muffin-Form, daher die 12 Scheiben Schinken.
4. Dann füllt ihr die Eiermasse in die Förmchen. Für 15 Minuten ab damit in den Ofen.



*K* Tipp:

Ich lege immer  
Räucherschinken in die  
Muffin-Form, denn ihr  
wisst ja, Männer  
mögen Fleisch.