

**HEYNE <**

**SUSANNE SCHMIDT**

**NIE  
WIEDER  
DICK!**

**Susanne Schmidt**, Jahrgang 1955, hatte 2006 ein Gewicht von 132 Kilo erreicht und fuhr zum Abnehmen in eine Kurklinik. Dort lernte sie die 30-Gramm-Fett-Methode kennen, mit der sie 57 Kilo verlor. Sie lebt in Norddeutschland und ist Mutter zweier erwachsener Söhne. Christian, der ältere Sohn, unterstützt Susanne Schmidt bei der Organisation der 2007 ins Leben gerufenen »Nie wieder dick«-Initiative, die über die 30-Gramm-Fett-Methode informiert, motiviert und beim Abnehmen hilft.

SUSANNE SCHMIDT

# ABNEHMEN AB 40!

SCHLANK WERDEN  
UND SCHLANK BLEIBEN

DIE 30-GRAMM-FETT-METHODE

WILHEM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Originalausgabe 01/2018

Copyright © 2018 by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Konzeption und Redaktion: Mayryna Zimdars, Unterföhring

Umschlaggestaltung und Layout: Eisele Grafik Design, München

Illustrationen: Steffen Gumpert, Berlin

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Fotos: Seite 9: shutterstock/Horiyan, Seite 32/33: Yastremska/Bigstock,

Seite 70: shutterstock/Graeme Dawes, Seite 84/85: shutterstock/Horiyan,

Seite 88: shutterstock/Ev Thomas

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-453-60456-8

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

---

# INHALT

Vorwort .....	7
---------------	---

## **ICH BIN ÜBER VIERZIG – NA UND? ..... 9**

Mitten im Leben .....	11
Der Stoffwechsel stellt sich um .....	12
Jahr für Jahr ein bisschen weiser .....	13
Jedes Jahr ein Kilo mehr .....	14
Essen für die Seele .....	18
Essen und genießen ohne Reue .....	20
Bewegen und entspannen .....	22
Sich selbst motivieren .....	26
Ausreden, nichts als Ausreden .....	29

## **ERFOLGSREZEPT – DIE 30-G-FETT-METHODE ..... 32**

Die ewige Suche nach dem Wundermittel .....	34
Die 10 häufigsten Fragen .....	36
Endlich etwas Alltagstaugliches .....	38
Die 3 Säulen der 30-g-Fett-Methode .....	40
Fettarm wählen, Fettpunkte zählen .....	45
Eiweiß, Kohlenhydrate und Vitalstoffe .....	50
Wer kann mich wie unterstützen? .....	56
Chaostage helfen weiter .....	59
Geschafft! Ziel erreicht! .....	63

---

## **DIE 30-G-FETT-METHODE IM ALLTAG . . . . . 70**

Schnuppern von Freitag bis Sonntag . . . . .	71
Einkauf & Vorrat . . . . .	78
Abnehmen trotz Familie und Kollegen . . . . .	79
Essen auf die Schnelle? . . . . .	83

## **REZEPTE UND TIPPS . . . . . 84**

Nützliche Tipps . . . . .	86
Tagesbeispiele für eine Woche . . . . .	89
Aromawasser & Smoothies . . . . .	94
Aufstrich, Sandwich & Co. . . . .	110
Dips & Saucen . . . . .	130
Rohkost, Salat & Gemüse . . . . .	142
Suppen . . . . .	160
Kartoffeln & Nudeln . . . . .	172
Bulgur, Reis & Couscous . . . . .	184
Bowls – süß und würzig . . . . .	192
Fleisch & Fisch . . . . .	206
Süßes mit Quark, Joghurt & Obst . . . . .	224
Muffins, Kuchen & Torten . . . . .	236

## **ANHANG**

Fetttabelle . . . . .	250
Rezeptregister . . . . .	278
Register nach Hauptzutaten . . . . .	282

Liebe Leserin, lieber Leser!

Den Traum vom erfolgreichen Abnehmen hatte ich schon seit Jahren mit dem Stempel »unerreichbar« abgehakt. Alles, was an Diäten und Hilfsmitteln angeboten wurde, war ausprobiert. Die Erfolge immer nur von kurzer Dauer, nach jeder Diät brachte ich mehr Gewicht auf die Waage.

Ich, Susanne Schmidt, wurde 1955 geboren, bin verheiratet und habe zwei Söhne. Nach den Hungerjahren gab es wieder ausreichend zu essen. Das wurde bei uns voll ausgekostet. Süßes zum Trost und zur Belohnung. Fettiges zu jeder Mahlzeit. Sport oder Bewegung war nicht auf dem Plan. So wurde der Grundstein gelegt für ein Leben als Dicke. Verspottet schon in der Schule, machte ich mit elf Jahren meine erste Diät.

Das Gewicht fuhr ständig Achterbahn. Es wurde eine Diät nach der anderen gemacht. Später als NUR-Hausfrau mit Kindern lockte der Kühlschrank den ganzen Tag. Jeder Frust wurde in Essorgien ertränkt und meine Lebensqualität war auf dem Nullpunkt angekommen. Ich traute mich nicht mehr aus dem Haus, saß nur noch vor dem Fernseher und aß. Ich schämte mich vor mir selbst. Essen war mein Lebensinhalt geworden. Irgendwann waren es dann 132 Kilogramm bei einer Größe von 167 Zentimetern.

2006, bei einem Check-up, schlug mir mein Arzt vor, eine Kur zum Abnehmen in Erwägung zu ziehen, da mein Gewicht bedenklich wurde. So landete ich in einer Rehaklinik, in der mit der 30-g-Fett-Methode abgenommen wird. Nach drei Wochen waren zwölf Kilogramm weniger auf der Waage. Ich schöpfte nach vielen Jahren endlich wieder Hoffnung.



In der Klinik war das Abnehmen einfach. Doch wie würde es zu Hause klappen? Deswegen übernahm mein Sohn Christian den Part eines Personal Trainers. Er motivierte mich täglich – zum Walken und fettarmen Kochen ... So purzelten die Pfunde weiter. Ergebnis: 57 Kilogramm in sieben Monaten weniger auf der Waage. Gesundes Essen, reichlich trinken und Bewegung war und ist jetzt mein tägliches Programm. Keine Diät, sondern eine Änderung meines Verhalten. Und das für immer. Ich lade Sie ein, diese Methode auch einmal zu probieren. Denn mein Motto ist: Wir schaffen das!

Viel Erfolg wünscht Ihnen  
*Susanne Schmidt*



**ICH BIN ÜBER VIERZIG –  
NA UND?**

## ICH BIN ÜBER VIERZIG – NA UND?

»Gestern war ich noch zwanzig und nun bin ich schon über vierzig. Leider hat sich nicht nur mein Alter, sondern auch mein Gewicht um einiges erhöht. Im Großen und Ganzen fühle ich mich nicht viel anders als damals. Wenn bloß diese zusätzlichen Kilos nicht wären. Wie ist das eigentlich passiert?«

Zuerst die Schulzeit, die Ausbildung und der Job. Später die Kinder und dann auch noch der Haushalt und alles, was dazugehört. Das waren ziemlich hektische Jahre. Zeit für mich blieb da kaum. Mir dann auch noch Gedanken über meine Ernährung zu machen? Dazu hatte ich weder Zeit noch Lust. Vielleicht am Wochenende mal. Aber sonst?

Wenn schon kochen, dann bitte schnell und ehrlich gesagt auch des Öfteren was vom Imbiss. Schnell und ohne viel Aufwand musste es sein. War aber leider nicht wirklich gut. Von gesunder Ernährung war ich meilenweit entfernt. Das Ergebnis sehe ich jetzt, und es gefällt mir überhaupt nicht. Ich will etwas ändern!

Aber es darf nicht zu aufwendig und teuer sein. Schmecken muss es auch und Hunger will ich natürlich auch nicht haben. Und die Familie muss es ebenfalls mögen. Zweimal kochen werde ich mit Sicherheit nicht. Diäten bei denen das nötig war, habe ich früher gemacht. Das kommt für mich nicht mehr infrage. Dennoch möchte ich diese Jahre nicht missen.

Nun starte ich in die nächsten vierzig Jahre. Es sollen meine besten Jahre werden. Jetzt will ich wissen, was mir das Leben noch zu bieten hat. Ich werde mehr an mich denken. Denn ich will!

Mir ist endlich klar, dass ab sofort etwas anders werden muss. Anders wird alles sein, was nicht gut für mich ist. An mich denken bedeutet, etwas für meine Gesundheit, meine Figur und mein Lebensgefühl zu tun! Ich bin gespannt, was da so auf mich zukommen wird. Mein Vorsatz: Ich starte jetzt noch einmal so richtig durch! Die Zeit ist gekommen, mein »Wohlfühlgewicht« zu erreichen. Modelmaße brauche ich nicht mehr. Ich freue mich darauf!«

## MITTEN IM LEBEN

»Der vierzigste Geburtstag ist schon gewesen, man ist also mitten im Leben. Dreißig zu werden ging ja noch, aber nun bin ich schon über vierzig. Die Jahre sind einfach so verfliegen. Der Alltag mit Beruf, Familie und sonstigen Anforderungen hatte mich fest im Griff. Noch immer habe ich es nicht geschafft, zu meiner Zufriedenheit schlank zu werden. Das wollte ich doch bis zum dreißigsten Lebensjahr erledigt haben. Wo ist nur die Zeit geblieben?

Wenn ich zurückblicke, komme ich zu dem Schluss: Das Abnehmen klappte wie früher auch in den letzten Jahren einfach nicht. Da war zu viel anderes zu tun. Wann hätte ich da noch eine umständliche Diät einhalten sollen?

Versucht habe ich es zwischendurch oft genug. Aber diese Shakes und alle anderen Dinge haben eben nicht gewirkt. Dabei habe ich dafür so viel Geld ausgegeben.«

Tagein, tagaus kreisten meine Gedanken nur darum:

»Es muss doch etwas geben, das sowohl gesund und alltagstauglich als auch erfolgreich ist. An schlechten Tagen dann eher Gedanken wie: Jetzt ist es sowieso zu spät. In meinem Alter nimmt man doch nicht mehr ab. Also lasse ich es eben! Dicksein ist halt mein Schicksal. Es muss auch dicke Leute geben ...«

Kennen Sie diese oder ähnliche, sagen wir mal Ausreden auch? Inzwischen bin ich einige Schritte weiter und weiß ganz sicher:



**Wer will, sucht Wege.  
Wer nicht will, sucht Gründe  
(Ausreden).**

## DER STOFFWECHSEL STELLT SICH UM

Je älter man wird, umso schwerer fällt das Abnehmen. Der Grund dafür: Ab vierzig kommen bereits viele Frauen in die Wechseljahre. Der Hormonhaushalt stellt sich um, unter anderem sinkt dann der Östrogenspiegel. Das begünstigt die Fetteinlagerung am Bauch. In den Wechseljahren verstärkt sich dieser Prozess auch noch. Es kommt zu einem Östrogenmangel, der sich beispielsweise in Hitzewallungen, nächtlichen Schweißausbrüchen äußert. Das Abnehmen in dieser Zeit ist trotzdem möglich. Das weiß ich aus eigener Erfahrung, denn erst ab diesem Alter hatte ich meinen großen Abnehm-Erfolg.

Auch die Schilddrüse, der Generator des Stoffwechsels, arbeitet langsamer. Überschüssige Energie wird schneller als in jungen Jahren in Fettpolster umgewandelt.

Wird man älter, sinkt auch noch der Grundumsatz, dieser umfasst den Energieverbrauch für Atmung, Herztätigkeit, Stoffwechsel und Aufrechterhaltung der Körpertemperatur. Die Höhe des Grundumsatzes ist abhängig von Geschlecht, Alter, Körpergröße, Gewicht, Stress, Hormonen und Klima. Während der Grundumsatz sinkt, wird der Appetit jedoch nicht weniger, sondern mehr. Schuld an der Veränderung sind die Hormone, die ab vierzig genetisch anders programmiert sind als in der Jugend.

Und wer ständig unter Strom steht, hat einen dauerhaft erhöhten Cortisol-Spiegel. Denn Cortisol ist das Stresshormon schlechthin. Infolgedessen sinkt der Blutzuckerspiegel und Heißhunger macht sich breit. Gibt man dem Heißhunger nach, wird die aufgenommene Energie nicht verbraucht, sondern setzt sich besonders leicht als Fettpolster ab. Je gelassener man demnach ist, umso schwerer haben es zusätzliche Pfunde sich festzusetzen.

Der Stoffwechsel arbeitet also im Laufe der Jahre immer langsamer. Auch die Körperzusammensetzung verändert sich. Bisher war

der Körper auf Wachstum eingestellt, ab vierzig stellt der Körper auf den Erhalt der Muskelmasse um.

Aus der Forschung weiß man, dass der »Alterungsprozess« bereits mit 25 Jahren beginnt. Auch die Kraft und Ausdauer Powersport zu treiben oder andere anstrengende körperliche Tätigkeiten zu verrichten, lässt im Laufe der Jahre immer mehr nach. Folglich wird das Abnehmen nicht einfacher. Langsamer Stoffwechsel, weniger Bewegung, bei gleichem Appetit – da kann das Abnehmen nicht funktionieren.

## **JAHR FÜR JAHR EIN BISSCHEN WEISER**

Müssen wir ab vierzig den Ansprüchen, die wir mit zwanzig an uns hatten, immer noch genügen? Mit Sicherheit nicht. Das Leben verändert sich, das Denken ändert sich ebenfalls und unser Körper sowie der Anspruch gesund zu bleiben auch.

Das muss kein Nachteil sein. Das Abnehmen kann trotzdem klappen, wenn man einiges beachtet. Die Erfolge sind nicht geringer, oftmals sogar besser. Mit mehr Ruhe, weniger Hektik und Stress ist das Abnehmen manchmal sogar leichter.

Wenn sämtliche Crashdiäten so wirkungsvoll wären, hätten wir doch alle kein Gewichtsproblem mehr. Ausprobiert hat doch jeder schon mal eine. Ganz schnell, ganz viel Abnehmen, hat eigentlich fast nie richtig geklappt. Wenn doch, war es lediglich ein schneller Wasserverlust.

So viel abgenommen in so kurzer Zeit und das auf gesunde Art und Weise habe ich erst mit 51 Jahren. Denn erst in diesem Alter wurde mir klar: Wir nehmen nicht mit dem Bauch ab, sondern mit dem Kopf. Und der ist jenseits der vierzig Jahre oft klüger als mit zwanzig, weil erfahrener.

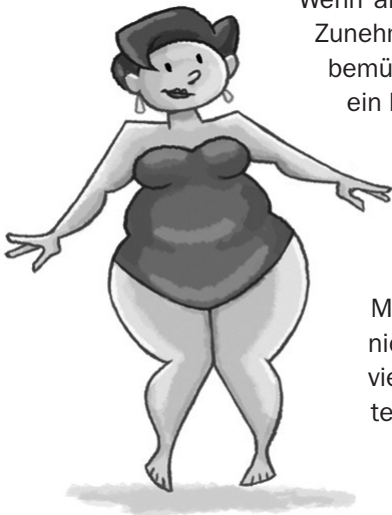
Viele »Fehler« haben wir schon hinter uns, wir kennen unseren Körper ziemlich gut und wissen oft besser, was er mag, wirklich will und auch leisten kann. Und das sind die wichtigsten Voraussetzungen zum Abnehmen. Wir wissen, wie unser Körper »tickt« und unser Kopf auch.

Um weiterhin so gut wie möglich zu funktionieren, gerade wenn man über vierzig ist, sollte Sport oder sagen wir mal besser Bewegung, wenn irgendwie machbar dazugehören. Denn nicht Pillen oder Ähnliches halten den Stoffwechsel in Gang, sondern gesundes Essen und Trinken und möglichst viel Bewegung!

Gesund zu essen und genug zu trinken, sind die wirklich hilfreichen Maßnahmen. Nachgewiesenermaßen kann jeder Mensch sein biologisches Alter mit den entsprechenden Veränderungen im Lebensstil um viele Jahre zurückdrehen. Oder wir können durch eine ungesunde Lebensweise schneller altern.

Jeder hat es in der Hand. Und eigentlich ist es doch gar nicht so schwer, ein paar kleine Veränderungen vorzunehmen, um sich wohlzufühlen und sein Leben wieder mehr zu genießen. Die Naturgesetze können wir nicht ändern. Aber auf der Skala von 0 bis 10 haben wir die Chance, unsere Lebensqualität von 1 bis 2 auf 8 bis 10 zu erhöhen. Und diese Erkenntnis führt zum Erfolg, vor allem weil: »Ich es so will«!

## JEDES JAHR EIN KILO MEHR



Wenn alles im Leben so gut klappen würde wie das Zunehmen – das wäre optimal. So sehr wir uns auch bemühen, trotzdem kommt jährlich fast unbemerkt ein Kilo nach dem anderen dazu. Plötzlich sind ein bis zwei Kilogramm mehr auf der Waage, und das ist meistens kein Problem. Das könnten auch Schwankungen im Wasserhaushalt des Körpers sein.

Aber diese beiden Kilos, die sich schon seit Monaten hartnäckig halten, sind damit sicher nicht zu erklären. In zehn Jahren sind es dann vielleicht schon zehn Kilos mehr. Zunächst achtet man nicht darauf, doch irgendwann ist das Mehr auf der Waage nicht mehr zu übersehen.

Wie konnte das passieren?