

Possin · Possin
Abnehmen mit Schokolade





Dipl. oec. troph. Karin Possin
Dipl. oec. troph. Roland Possin

Abnehmen mit Schokolade

Die überraschende Diät, die einfach nur gut tut



Inhalt

- 
- 
- 6 **Kein Gegensatz**
- 10 Ich kann nicht ohne!
- 11 Sind Sie ein Schokoholic?
- 12 Special: Falsche Idole?
- 16 Tipps für Schokoholics
- 18 Special: Schoko als Trost!
- 20 Nahrung für die Seele
- 21 Diäten sind doof
- 22 Special: Das Schokoladen-Ritual
- 26 Sinnvoll essen
- 28 Special: Schokolade als Stresskiller
- 32 Special: Kompensieren – ganz bewusst
- 34 Genuss hat Programm
- 38 Einführung ins 2-Wochen-Programm
- 42 Special: Hochwertige Schokolade erkennen
- 44 **2-Wochen-Abnehmprogramm**
- 46 Die variable Diät
- 48 Einkaufslisten
- 50 Hinweise zu den Rezepten
- 52 Special: Wochenende mit Kuvertüre
- 56 Frühstücksideen
- 57 Lust auf Toast
- 57 Körniges Vergnügen
- 57 English Breakfast
- 58 Herzhaft in den Tag
- 58 Frühstück für Süße
- 58 Fruchttige Verlockung
- 61 Snacks für zwischendurch

A wooden tray filled with cocoa powder, cocoa beans, and a metal scoop. The tray is the background for the entire page. The cocoa powder is a rich brown color, and the cocoa beans are dark brown and oval-shaped. A metal scoop is in the upper left corner, filled with cocoa powder. The tray is made of dark wood and has a rustic appearance.

62 1. Woche

65 **Bulgur-Paprika-Schiffchen**

66 **Forellenschnittchen**

69 **Mexican Dream**

69 **Flotter Erbsensalat**

70 **Gruß aus dem Süden**

75 **Pasta olé!**

76 **Bunnys Lieblingsspeise**

79 **Leckere Toastignons**

80 **Special: Schokoladen-
Entdeckungsreise**

82 **Die Weite der Taiga**

85 **Deftiges vom Lande**

86 **Volle Lotte**

91 **Trojanischer
Kartoffelauflauf**

92 **Kressinis**

95 **Meeresrauschen**

96 **Ophelias Verheißung**

98 2. Woche

101 **Rote Zora**

102 **Päpstlicher Salat**

105 **Römische Raffinesse**

106 **Mon Cherry**

111 **Gruß aus Tausend-
undeiner Nacht**

112 **Zauberhafte Sternzeit**

114 **Special: Kleines
Schokoladen-Einmaleins**

117 **Indische Tempelspeise**

118 **Paladins Kreation**

120 **Special: Von der Kakaobohne
zur Schokolade**

123 **Feuriger Beijingtopf**

124 **Von Elfen und Feen**

129 **Satchmos Fantasy**

130 **Special: Baden in Schokolade**

134 **Tomazzella-Scheiben**

137 **Fishermans Lieblingsspeise**

138 **Zucchini-Carpaccio**

142 **Mein neues Leben**

A close-up photograph of a chocolate bar and two sticks of butter. The chocolate bar is dark brown and has been partially unwrapped, with the wrapper peeling away. The butter sticks are a pale yellow color. They are resting on a light-colored bamboo mat. The word "Kein" is written in a white, cursive font across the center of the image.

Kein

Sie möchten abnehmen? Doch Sie können auf Ihre geliebte Schokolade nicht verzichten? Dann haben wir eine gute Nachricht für Sie: Sie dürfen täglich Schokolade essen und werden trotzdem schlanker! Wie das geht? Ganz einfach. Wir haben ein ausgeklügeltes Zwei- bis Vier-Wochen-Programm für Sie zusammengestellt, mit dem Sie drei bis sechs Pfund abnehmen können. Und das, ohne auf Ihre geliebte Schokolade zu verzichten.

Gegensatz

Sie bevorzugen mehr Schokolade auf einmal? Kein Problem. Heben Sie sich Ihre tägliche Ration bis zum Wochenende auf. Dann setzen Sie sich gemütlich auf Ihr Sofa und genießen Schoko satt. Abnehmen werden Sie in jedem Fall – vorausgesetzt, Sie halten sich an unsere Vorgaben. Damit Sie unser Programm problemlos umsetzen können, haben wir ausführliche Einkaufslisten geschrieben und leckere Rezepte entwickelt. Doch wir bieten Ihnen mehr als Abnehmen mit Schokolade – wir zeigen Ihnen die Lust am Genuss. Darauf haben wir besonderen Wert gelegt. Denn: Schoko schlingen kann jeder. Besser Sie fangen an, Schokolade lustvoll zu schlemmen. Denn nur Genuss macht dauerhaft schlank. Und hilft sogar beim Abnehmen. Der Trick ist einfach: Machen Sie die Schokolade zu Ihrer Freundin. Dann haben Sie die süße Versuchung ganz auf Ihrer Seite – und bleiben schlank.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg, noch mehr Vergnügen und ganz viel Lust beim Abnehmen mit Schokolade!

Karin und Roland Possin

Ernährungswissenschaftler

A close-up photograph of several chocolate truffles stacked on top of each other. The truffles are dark brown and have a slightly irregular, rounded shape. They are heavily dusted with a fine, light brown cocoa powder, which is most prominent on the top surfaces and sides. The background is a soft, out-of-focus greyish-brown, making the truffles stand out. The lighting is warm and directional, highlighting the texture of the chocolate and the dusting.

*Schokolade ist
und vor allem ess*



*fassbar, greifbar
bar gewordenes
Glücksgefühl.*

Wim Wenders

Ich kann nicht ohne!

Nichts ist falsch an Schokolade! Essen Sie sie, wann immer Sie möchten. Nur nicht stellvertretend. Sie wollen Schokogenuss? Dann los. Sie wollen Anerkennung? Beachtet werden? Frieden im Büro? Dann holen Sie sich das und heben Sie sich die Schokolade für schöne Momente auf.

Im Büro, am Nachmittag oder abends vor dem Fernseher – scheinbar unvermutet erwischt uns die unbezwingbare Lust auf Schokolade. Kaum ist das Papier aufgerissen, gibt es kein Halten mehr. Alles meins! Schnell das erste Stückchen in den Mund gesteckt und – mhhh, ja! Genau das haben wir gebraucht. Süß, weich und zart zergeht es auf der Zunge, entstresst sofort, lässt uns träumen und die Zeit vergessen. Schokolade ist der süße Trost bei seelischen Schief-lagen, beim Ärger mit dem Chef, Frust im Büro, Krach mit der Freundin und erst recht beim Streit mit dem Liebsten. Sie beruhigt uns, stopft Energielöcher, bringt Hirn und Körper auf Trab und hilft uns in einsamen Stunden. Und so essen wir sie meist, wenn wir im Stress sind oder uns unwohl fühlen.

Aber hilft uns das? In den meisten Fällen wohl eher nicht. Anstatt das zu bekommen, was wir wollen, zeigt uns die Schokolade ihre dunkle Seite. Wenn wir sie mechanisch in uns hineinstopfen, auf die Schnelle hinunterschlingen, nebenbei verzehren, ohne wahrzunehmen, was wir da eigentlich tun, dann rächt sich das bitter: Zurückbleiben schale Gefühle, Völle, ein schlechtes Gewissen und schließlich das ungeliebte Hüftgold. Doch Schokolade ist viel zu schade, als dass wir sie als Stellvertreter für andere Bedürfnisse missbrauchen! Im Gegenteil: Wenn wir uns die Zeit nehmen, Schokolade zu genießen, sie auf der Zunge schmelzen zu lassen, und uns ihr ganz hingeben, dann kann sie uns sogar beim Abnehmen helfen.

Schauen wir uns doch jetzt mal an, weshalb Sie nicht widerstehen können, wenn es um Schokolade geht. Es kann nämlich verschiedene Gründe geben, weshalb sich das Verlangen nach Schokolade bei Ihnen übermächtig bemerkbar macht: sowohl körperliche wie auch seelische.

Unsere Erfahrung aus der Ernährungsberatungspraxis zeigt, dass häufig ein Ungleichgewicht der Darmflora, hervorgerufen durch den Pilz *Candida albicans* ein regelrechtes Suchtverhalten gegenüber süßer Schokolade auslöst. Hat man besonders nach dem Genuss von Süßigkeiten Blähungen, so deutet dies eventuell darauf hin, dass sich zu viele Pilze im Darm tummeln. Da diese Kleinstlebewesen sehr gefräßig sind und einen großen Teil des Zuckers für sich behalten, kommen dadurch zu wenige Kohlenhydrate im Blut an. Und dies verursacht ein ständiges Hungergefühl nach Süßem. In solch einem Fall sollte man beim Arzt oder Heilpraktiker eine Stuhlprobe auf *Candida albicans* untersuchen lassen. Eine anschließende Darmsanierung weist dann nicht nur den Pilz in Schranken, sondern verringert auch das Bedürfnis nach Süßem. Eine weitere gesundheitliche Störung, die eventuell einen Heißhunger auf Schokolade auslöst, ist die „maskierte Allergie“. Hierbei laufen die Unverträglichkeitsreaktionen im Vergleich zu einer echten Allergie unabhängig vom Immunsystem ab und sind daher schwer feststellbar. Zudem zeigen sich die Symptome wie Migräne oder Depression erst einige Stunden oder Tage nach dem Konsum des Lebensmittels.

Sind Sie ein Schokoholic?

Für eine Sucht nach Schokolade gibt es nicht nur seelische Gründe, sondern sie kann durchaus auch körperliche Ursachen haben.



Sie wollen also abnehmen! Warum? Machen Sie sich zunächst die Gründe klar: Hat jemand eine Bemerkung gemacht? Finden Sie die Models in den Zeitungen „figurtechnisch“ schöner als sich selbst? Oder fühlen Sie sich momentan ein bisschen unwohl, weil die Hose kneift und Sie keine Lust haben, Ihre Kleider fortan eine Nummer größer zu kaufen, oder weil Ihr Arzt Ihnen geraten hat, ein wenig Gewicht zu verlieren? Nur die letzten Gründe gelten.

Es ist wirklich nicht notwendig, den Traumfiguren nachzueifern, die uns aus Film und Fernsehen entgegenlächeln. Auch wenn der Wunsch, so eine Figur zu haben wie Heidi Klum oder Brad Pitt, sicherlich erst mal verständlich ist. Doch machen Sie sich klar: Sie sind anders. Sie haben einen Job, vielleicht Kinder und keinen Personalcoach, mit dem Sie täglich trainieren. Und Sie haben einen ganz anderen Körperbau und andere Gene.

Gerade deswegen sind Sie einmalig auf der Welt und etwas ganz Besonderes. Sie brauchen kein belangloses Schönheitsideal zu kopieren. Denn Sie sind das Original. Seien Sie authentisch. Stehen Sie zu sich selbst. Dann strahlen Sie eine selbstbewusste Schönheit aus, gegen die kein Model ankommt. Sich selbst anzunehmen, genau so, wie man im Moment ist, bildet die Basis für ein entspanntes Leben. Und diese Gelassenheit erleichtert es Ihnen auch, Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen.

Wenn es auf Anhieb nicht gelingt, bitte verzweifeln Sie nicht. Bewahren Sie sich Ihre Gelassenheit, lassen Sie Ihre Gedanken nicht ständig ums Abnehmen kreisen und beginnen Sie das Programm von Neuem.



*Falsche
Idole?*



Charakteristisch für diese Unverträglichkeitsreaktion ist, dass man sich nach dem Genuss des Nahrungsmittels zunächst besser fühlt und die Laune steigt. Nur meist rufen genau die Dinge Reaktionen hervor, die zu den Lieblingsspeisen zählen, wie Kuhmilch, Kaffee oder Zucker und damit auch Schokolade. Hier kann sich sogar ein Suchtverhalten entwickeln. Das geht möglicherweise so weit, dass sich durch den Verzicht auf das geliebte Lebensmittel Entzugserscheinungen zeigen. Löst man sich nicht von seiner Sucht und isst das „Corpus Delicti“ Tag für Tag weiter, reagiert der Körper eventuell im Laufe der Zeit mit einer massiven Unverträglichkeit wie Kopfschmerzen. Maskierte Allergien lassen sich nicht durch die üblichen schulmedizinischen Allergietests feststellen, sie erfordern die Diagnose eines Naturheilkundearztes, Umweltmediziners oder allergieerfahrenen Heilpraktikers.

Gesundheitliche Ursachen für Heißhunger auf Schokolade können eine maskierte Allergie oder zu wenig Serotonin sein.

Oder fällt Ihnen auf, dass Sie besonders in der kalten und dunklen Jahreszeit zur Schokosucht neigen? Das kann ein Hinweis darauf sein, dass Ihr Inneres nach Serotonin verlangt, siehe Seite 26. Sonnenlicht regt die Bildung dieses Glückshormons an; doch davon gibt es ja im Herbst und Winter weniger. Bekannt ist, dass auch Zucker den Gute-Laune-Faktor aktiviert, und das ist der Grund, warum in der lichtarmen Zeit die Lust auf Süßes steigt. Damit das Verlangen aber nicht überhand nimmt, hilft nur eins: sich auch in der kalten Jahreszeit aufraffen und rausgehen – und sei es nur für 20 Minuten in der Mittagspause.