

DIRK DIEFENBACH

**ABSPECKEN**

**KANN JEDER**

Wie du ganz ohne Verzicht abnimmst  
und dein Wunschgewicht erreichst

**riva**



DIRK DIEFENBACH

**ABSPECKEN  
KANN JEDER**



DIRK DIEFENBACH

# ABSPECKEN KANN JEDER

*Wie du ganz ohne Verzicht abnimmst  
und dein Wunschgewicht erreichst*

**riva**

# INHALT

<b>Eine kurze Einführung . . . . .</b>	<b>7</b>
Das bin ich .....	8
Warum wirklich <i>jeder</i> abspecken kann.....	12
Die Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung .....	16
Ernährungsmythen.....	20
Stolpersteine aus dem Weg räumen .....	27
Warum so viele Menschen trotz allem nicht abnehmen .....	33
<b>Wie du anfangen kannst . . . . .</b>	<b>41</b>
Drücke den Resetknopf und konzentriere dich voll auf die negative Energiebilanz .....	42
Sei offen für Neues .....	51
Ab jetzt jeden Tag etwas tun! .....	52
<b>Los geht's! . . . . .</b>	<b>55</b>
Dein Warum .....	56
Suche dir Unterstützung .....	64

---

Setze dir ein realistisches Ziel .....	69
Verbanne Verzicht von deinem Abspeckweg .....	80
Stelle die Zufriedenheit in den Fokus .....	83
Umgang mit Herausforderungen .....	93
Ändere deine Beziehung zur Waage .....	103
Ganzheitlich denken und was das bedeutet.....	120
Mache kein »Programm«, sondern finde deinen Weg .....	127
Tracke deine Lebensmittel .....	133
Integriere Planung in dein Leben .....	143
Baue Bewegung in deinen Alltag ein .....	149
Dein Mindset – im Kopf fängt alles an.....	157
Schlafen – warum eigentlich? .....	162
Coaching als deine einzige Abkürzung .....	170





# EINE KURZE EINFÜHRUNG

In diesem Kapitel stelle ich mich kurz vor und erkläre dir, warum wirklich jeder, auch du, abspecken kann, welche Mythen und Stolpersteine es gibt, und habe einen kleinen Selbsttest für dich vorbereitet.

# DAS BIN ICH

## Ich stelle mich vor

Zuerst einmal freue ich mich unheimlich, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst. Du hast dir damit deine Möglichkeit geschaffen, das Thema »Abspecken« wirklich von einer ganz neuen und dir sicher in vielen Fällen noch unbekanntem Seite anzuschauen. Doch bevor wir hier gemeinsam tiefer einsteigen, sollst du natürlich erst einmal wissen, mit wem du es hier zu tun hast.

Ich bin Dirk und zum Erscheinungsdatum dieses Buches 42 Jahre alt. Ich lebe im schönen Niedersachsen und verspreche dir eines schon zu Beginn: Ich weiß ganz genau, wie du dich gerade fühlen magst. Aber dazu gleich mehr.

Nach meiner eigenen Abnehmstory möchte ich den Menschen unbedingt zeigen, wie das Thema Abspecken wirklich funktioniert – und vor allen Dingen nicht eher Ruhe geben, bis eines in jedem Kopf gelandet ist: Abspecken kann jeder!

## Mein Werdegang als Coach

So stieg ich aus meiner gut laufenden mittleren Managementkarriere aus und wurde hauptberuflicher Abnehmcoach. Ich hatte hier meine Leidenschaft gefunden. In Hunderten von Workshops legte ich meine komplette Energie in die Arbeit mit Menschen, die Unterstützung auf ihrem Weg zum Wunschgewicht benötigen. Ich wurde hier auch wirklich erfolgreich und zählte in dem Unternehmen, mit dem ich einen Partnervertrag hatte, in jedem Jahr zu den erfolgreichsten Coaches Deutschlands, worauf ich auch wirklich stolz war.

## Mein Podcast »Abspecken kann jeder« erblickte das Licht der Welt

Trotzdem musste ich eines Tages eine berufliche Veränderung einschlagen und machte mir Gedanken darüber, wie ich den Menschen weiterhin zur Seite stehen konnte. Mehr schlecht als recht stampfte ich einen Webauftritt aus dem Boden und hatte mit [www.abspecken-kann-jeder.de](http://www.abspecken-kann-jeder.de) meine eigene Website. Nun musste ich ja aber noch möglichst viele Menschen erreichen und mir dafür auch das passende Medium suchen. Da ich supergern mit meiner Stimme arbeite und mich irgendwie am besten ausdrücken kann, wenn ich authentisch vor mich hin erzähle, setzte ich auf das Medium Podcast und »Abspecken kann jeder« war geboren. Redete ich gefühlt im ersten Jahr immer zu den gleichen 30 Menschen, wuchs das Interesse an meinem Podcast mehr und mehr. Ich werde wohl niemals den Moment vergessen, als sich erstmals eine Episode an die Spitze der Ernährungs-Podcast-Charts setzte und ich endlich mein Ziel erreicht hatte: Richtig viele Menschen hörten meine Botschaften, fassten neuen Mut und erreichten ihre Ziele. Das größte Geschenk für mich. Inzwischen habe ich um die 200 Podcast-Folgen aufgenommen, tobe mich mit »Abspecken kann jeder« auf Instagram aus und unterstütze Menschen in ganz Europa auf ihrem Weg zum Wunschgewicht.

Dass ich dir nun in diesem Buch all mein Wissen an die Hand geben darf, setzt dem Ganzen die Krone auf und ich verspreche dir hier noch einmal: Du wirst mit diesem Buch deine Sicht auf das Thema Abspecken komplett verändern. Nimm dir also Zeit und Ruhe für dieses Buch. Es kann dein Leben verändern, wenn du es zulässt!

## Meine 20-Kilo-Abspeck-Story

Seit meinem 19. Lebensjahr hatte ich mit dem Thema Übergewicht zu kämpfen. Ich wurde mehr und mehr und mehr und hatte komplett die Kontrolle über mein Essverhalten verloren. Hinzu kam, dass ich wirklich so gar keine Ahnung vom Thema »Ernährung« hatte, kochen konnte ich auch nicht und der Sport verabschiedete sich immer mehr aus meinem Leben. Ich hatte wirklich alle Diäten hinter mir: Low Carb, No Carb, FdH, Hollywood, Schlank im Schlaf und was es da noch so alles gibt und gab: Ich kannte sie alle und hatte sie alle ausprobiert.

Tatsächlich hatte ich auch immer mal wieder abgenommen, aber auch mir passierte genau das, worunter die meisten Menschen mit Gewichtsproblemen zu leiden haben: Ich nahm alles wieder zu und sogar noch mehr ...

Mit knapp 90 Kilo und einer Körpergröße von 1,80 Meter beschloss ich dann eines Tages, nie wieder eine Diät zu machen, und kurz vor der 100-Kilo-Grenze war ich dann völlig verzweifelt. Ich wusste, dass ich etwas ändern musste, aber ich wusste einfach nicht, was und wie.

Ich fühlte mich psychisch schlecht, es ging mir körperlich nicht gut und auch mein Selbstwertgefühl war komplett am Boden. Ich wurde überhaupt nicht als Mann wahrgenommen. Maximal war ich der lustige Dicke, der in merkwürdigen Klamotten rumläuft. Das war aber einfach nicht das, was ich sein wollte.

Es musste sich also etwas verändern und es konnte auch in keinem Fall so weitergehen wie zuvor. Eines hatte ich nämlich schon verstanden: Ich konnte mit diesen Diäten zwar abnehmen, wenn ich mich ordentlich einschränkte und mich an alle Regeln hielt. Schlussendlich hielt ich es aber niemals durch und dann führte mich der Weg wieder genau dorthin zurück, wo ich herkam.

## WW (ehemals Weight Watchers) trat in mein Leben

Mal wieder an einem absoluten Tiefpunkt angekommen – es war im Jahr 2012 nach den Weihnachtsfeiertagen –, erinnerte mich ein Werbespot an einen Abnehmversuch, der doch eigentlich so schlecht gar nicht war. Ich hatte mit Weight Watchers (heute WW) und dem Punkte zählen wirklich ganz gut abgenommen. Nur irgendwann hatte ich gemerkt, dass ich nicht weiterkomme, wenn ich meine alten Essgewohnheiten in ein Punktebudgetquetsche, und anstatt mich damit auseinanderzusetzen, hatte ich – mal wieder – in den Sack gehauen. In diesem Moment traf ich die beste Entscheidung meines Lebens: Ich wollte noch einen letzten Versuch starten. Diesmal aber richtig!

Ich machte mich von diesem Tag an auf einen Weg, der mein Leben dauerhaft verändern sollte. Ein Weg voller Erfahrungen und Erkenntnisse. Ein Weg, der mir die Augen öffnete. Ein Weg, der mich von einem hoffnungslosen Fall zu einem Abnehmcoach revolutionieren sollte. Und diesen Weg werde ich nun in diesem Buch mit dir teilen. Ich gebe dir all mein Wissen, meine Erkenntnisse und Erfahrungen weiter, damit du ihn viel schneller findest, als ich dies tun und schaffen konnte.

# WARUM WIRKLICH *JEDER* ABSPECKEN KANN

Ich verstehe dich so gut, wenn du jetzt denkst: »Ja, jeder außer mir!« Ich habe seinerzeit genauso gedacht und meine damalige Realität spiegelte mir diesen Glaubenssatz auch wider. Ich möchte dir aber an dieser Stelle wirklich versprechen: Abspecken kann jeder! Auch du!

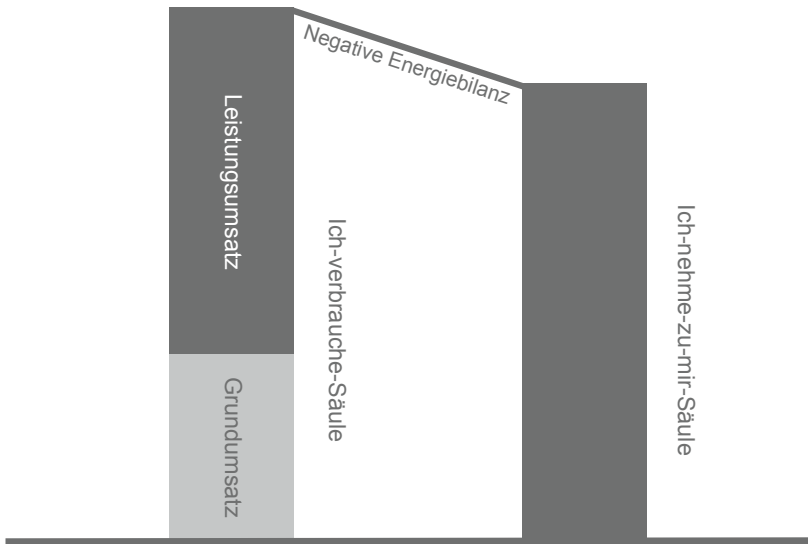
## Das Abnehmgeheimnis

»Huch«, magst du jetzt vielleicht denken, »wie kann der denn jetzt schon das Abnehmgeheimnis lüften? Sollte er das nicht am Ende des Buches tun?« Auch diesen Gedanken kann ich verstehen. Du wirst aber im Laufe des Buches eines ganz schnell bemerken: Abnehmen ist kein Hexenwerk. Es ist sogar relativ einfach. »Und trotzdem schaffen es ja so viele Menschen nicht!« Ja, du hast recht. Dies liegt aber definitiv nicht daran, dass wir nicht wissen, wie Abnehmen funktioniert oder dass es eine große Sache ist. Wir haben kein Wissensproblem. Was wir stattdessen haben, ist ein Umsetzungsproblem, weil Abnehmen eben einfach, aber nicht leicht ist. Aber dazu später mehr. Lass uns jetzt noch einmal zum Abnehmgeheimnis zurückkommen. Dieses werde ich nun lüften. Das einzige wahre Abnehmgeheimnis ist ...

## Die negative Energiebilanz

Auch »Energiedefizit« oder »Kaloriendefizit« genannt. Und ja: Mehr ist es einfach nicht! Egal, was dir die Diätindustrien, vermeintliche Experten oder sonst jemand erzählen möchte: Wenn du mehr Energie verbrauchst, als du zu dir nimmst, wirst du abnehmen. Dein Körper kann nicht anders oder du bist ein medizinisches Wunder.

Ich möchte dir das Thema gern in diesem Schaubild etwas näherbringen:



Auf der linken Seite siehst du die Säule »Ich verbrauche«. Diese besteht zuerst einmal aus deinem sogenannten Grundumsatz. Den verbrauchst du jeden Tag quasi automatisch dadurch, dass du einfach aufwachst und am Ende des Tages ins Bett gehst. Konkret wird das so beschrieben, dass du deinen Grundumsatz in einer entspannten Liegeposition bei einer angenehmen Raumtemperatur verbrennst. Du kannst da so ungefähr von 1400 kcal bei Frauen und 1800 kcal bei Männern ausgehen, die da verbrannt werden. Das ist aber wirklich nur ein absoluter Richtwert, denn dein eigener Grundumsatz hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie u.a. von Alter, Größe und Geschlecht. Ein spannender Faktor dabei ist jedoch die Muskelmasse, auf die ich später im Verlauf des Buches noch einmal zu sprechen komme. Der Grundumsatz wird in der Regel natürlich nicht ausreichen, um das Gegengewicht zur Säule »Ich nehme zu mir« zu bilden. Aber du kannst am sogenannten Leistungsumsatz

arbeiten. Dieser addiert sich zum Grundumsatz und entsteht bei allem, was du tust und gleichzeitig Kalorien verbraucht. Dies ist jede körperliche Bewegung oder Anstrengung, aber natürlich auch andere Körperfunktionen, die Energie verbrauchen, wie zum Beispiel die Nutzung deines Gehirns. Auf der anderen Seite hast du die gerade schon erwähnte Ich-nehme-zu-mir-Säule. Diese startet quasi jeden Tag bei null und steigt durch alles, was du isst und trinkst. Jede Kalorie lässt diese Säule ansteigen.

Schlussendlich besteht das Ziel darin, dass die Ich-verbrauche-Säule immer höher ist als die andere. Dann nimmst du ab.

Sind beide Säulen gleich hoch, hältst du dein Gewicht. Ist die Ich-nehme-zu-mir-Säule höher, nimmst du zu.

Gar nicht so kompliziert, oder?

### 1 kcal ist nicht 1 kcal

Die Ich-nehme-zu-mir-Säule bildet also die Kalorien ab, die wir aufnehmen. Es ergibt von daher Sinn, dass wir uns diese Kalorien einfach mal ein bisschen genauer anschauen. Und die entscheidende Info, die ich dir mit auf deinen (Abspeck-)Weg geben möchte, ist, dass 1 kcal (Kilokalorie) eben nicht einfach mal 1 kcal ist. Rechnerisch natürlich schon, aber qualitativ können sich Kalorien immens voneinander unterscheiden. Ich gebe dir mal ein einfaches Beispiel.

Nimmst du im ersten Beispiel 300 kcal in Form von Vollkornbrot zu dir und im zweiten Beispiel 300 kcal in Form von Schokolade, ist dies aus Sicht des reinen »Trackens« erst einmal das Gleiche. Du hast in beiden Fällen 300 kcal verbraucht. Die Abspeckrealität ist aber eine andere! Beim Verzehr des Voll-



kornbrots wirst du im besten Fall ein gutes Sättigungsgefühl spüren, welches auch ein Weilchen anhält. Dein Blutzuckerspiegel ist normal und du hast auch nicht zwingend Lust auf mehr. Bei der Schokolade ist das in der Regel anders. Hier wirst du dich nicht wirklich satt fühlen, dein Blutzuckerspiegel spielt verrückt und du hast vielleicht sogar das Verlangen nach weiterem Zucker. Das Durchhalten bis zur nächsten Mahlzeit wird dir eher schwerfallen und vielleicht isst du sogar noch etwas anderes hinterher, um endlich satt zu sein.

An diesem Beispiel siehst du, dass das reine Tracken – also das Abwiegen von Lebensmitteln und das Errechnen und Aufzeichnen der enthaltenen Kalorien (siehe auch S. 133) – dir natürlich im ersten Schritt hilft, deine Energiebilanz zu messen, jedoch bekommst du keinerlei Informationen über die Qualität deiner Lebensmittel. An der reinen Kalorie kannst du nicht erkennen, ob das Lebensmittel gesund ist, gut sättigt und mit welchen Nährstoffen du versorgt wirst. Du hast hier keinen wirklichen Lerneffekt und kannst dich dadurch ernährungstechnisch auch nicht weiterentwickeln. Das Ergebnis des reinen Kalorientrackens kann sein, dass du einfach deine »alte« Ernährung in die Kalorien quetschst, die du zur Verfügung hast. Die Konsequenzen sind oft Hunger und Frustration, woraufhin oft ein Abbruch des Vorhabens folgt. Genau deshalb bin ich nicht wirklich ein Freund vom Kalorientracken, sondern bevorzuge Systeme, die das Lebensmittel als Ganzes bewerten.

Nimm also bitte für dich mit: Schau dir das Lebensmittel in dessen Gänze an. Wie viele Kalorien in 100 Gramm, wie viele gesättigte und ungesättigte Fettsäuren sind enthalten, welche Kohlenhydrate sind drin und wie viel davon ist Zucker? Wie stark sind das sättigende Eiweiß und gesunde Ballaststoffe vertreten? Verschaffe dir einmal den kompletten Überblick und probiere aus, wie die einzelnen Lebensmittel auf dich wirken hinsichtlich Sättigung und »Lust auf mehr«. Du wirst hierbei sehr schnell bestätigt finden, dass 1 kcal eben nicht 1 kcal ist.

# DIE WICHTIGKEIT EINER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG

Nachdem du nun erfahren hast, dass wir die Lebensmittel in ihrer Gesamtheit betrachten und schlussendlich auch bewerten sollten, sei an dieser Stelle noch einmal die ausgewogene Zusammenstellung erwähnt.

Die meisten Diäten wollen dir erst einmal erzählen, dass du bestimmte Dinge weglassen sollst. Dies ist für mich schon der erste Schritt, der dich von einer ausgewogenen Ernährung entfernt. Denn »ausgewogen« steht für mich eben auch für »komplett« und »ausbalanciert«.

Was meine ich damit? Ich möchte dir gern meine beiden Definitionen von ausgewogener Ernährung nahebringen.

Die erste besagt, dass einfach nichts dabei fehlen darf. Weder Fleisch noch Fisch – Vegetarier und Veganer denken sich diesen Teil bitte weg ;-) –, weder Kohlenhydrate noch Fett, weder Zucker noch Alkohol oder sonst irgendetwas. In einem gesunden Maß darf und sollte alles vorkommen, was du an deiner Ernährung liebst. Diese Definition wird dich sicher etwas überraschen, ist aber für mich einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren, weshalb wir uns dem Thema Verzicht auch noch an späterer Stelle ausführlich widmen werden.

Die zweite Definition ist vielleicht weniger überraschend, aber nicht minder wichtig: die Telleraufteilung. Dieses Beispiel bringe ich immer, wenn ich nach einer ausgewogenen Ernährung gefragt werde. Stell dir jetzt also bitte folgenden Teller vor, den wir bereits in drei Teile aufgeteilt haben: