

HEYNE <

SUSANNE SCHMIDT



# NIE WIEDER DICK!

DIE  
30-GRAMM-FETT  
METHODE

SO GELINGT'S!

**HEYNE <**

**SUSANNE SCHMIDT**

**NIE  
WIEDER  
DICK!**



SUSANNE SCHMIDT



# NIE WIEDER DICK!

DIE  
30-GRAMM-FETT  
METHODE

WILHEM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC® -zertifizierte Papier *Munken Premium Cream*  
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Originalausgabe 01/2013

Copyright © 2013 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Mitarbeit: Edelgard Prinz-Korte, München  
Umschlaggestaltung und Layout: Eisele Grafik-Design, München  
Illustrationen: Steffen Gumpert, Berlin  
Fotos: Seite 8: privat, Seite 19: shutterstock/Horiyan, Seite 32: shutterstock/  
Chromatika, Seite 39: shutterstock/Graeme Dawes, Seite 45: shutterstock/Ev Thomas,  
Seite 58/59: shutterstock/Horiyan  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany 2012  
ISBN: 978-3-453-66031-1

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

---

# INHALT

Vorwort von Dr. med. Tristan Preuß, Spessart-Klinik . . . . .	7
Nie wieder dick! – Vorwort von Susanne Schmidt . . . . .	8

## **Grundlagen und Praxis der 30-g-Fett-Methode**

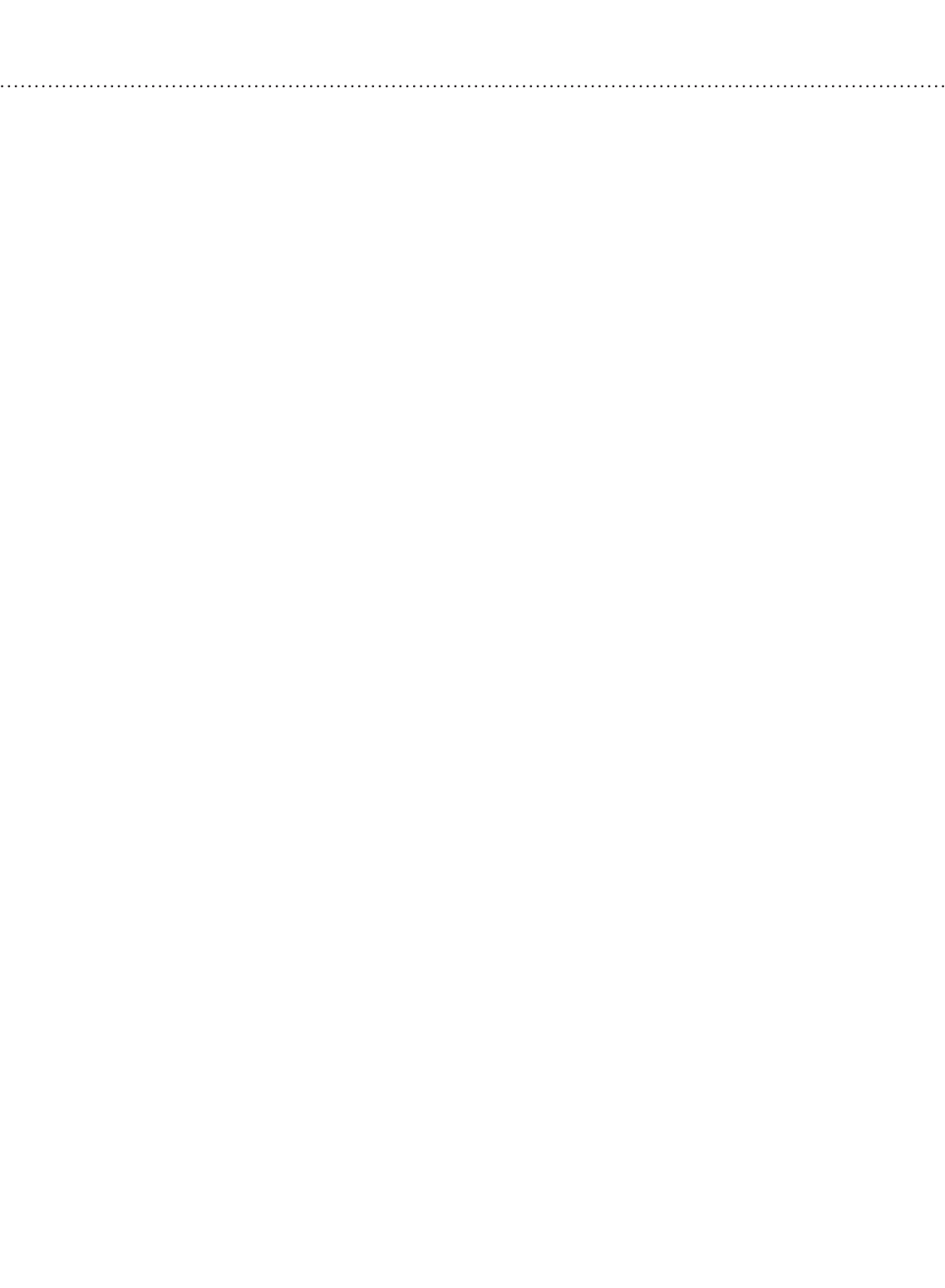
Mein langer Kampf mit dem Gewicht – eine Erfolgsgeschichte . . . . .	10
Die 30-g-Fett-Methode . . . . .	19
Sport oder Anti-Aging . . . . .	32
Tipps für den Alltag . . . . .	39
Motivationshilfen . . . . .	45

## **Rezepte und Tipps**

Rezeptleitfaden und Küchentipps . . . . .	58
Frühstück & Snacks . . . . .	62
Smoothies & Fast Food . . . . .	74
Dips & Saucen . . . . .	88
Vorspeisen & Salate . . . . .	106
Suppen & Eintöpfe . . . . .	120
Vegetarisches . . . . .	132
Fisch & Meeresfrüchte . . . . .	146
Hauptgerichte mit Fleisch . . . . .	164
Desserts . . . . .	186
Kuchen & Gebäck . . . . .	200
Fettarme Klassiker . . . . .	214

## **Anhang**

Fetttablelle . . . . .	230
Rezeptregister . . . . .	260



Liebe Leserin, lieber Leser,

Frau Susanne Schmidt hat mich gebeten, für ihr vorliegendes Buch über die 30-g-Fett-Methode ein Vorwort zu schreiben. Dieser Bitte bin ich gern nachgekommen. Denn Susanne Schmidt ist es gelungen, nach ihrer erfolgreichen Gewichtsreduktion im Jahre 2006 mit der »Nie wieder dick«-Initiative vielen Betroffenen zu helfen.

Die Weitergabe dieser denkbar einfachen Form der Ernährungsumstellung, der 30-g-Fett-Methode, verbunden mit Frau Schmidt als Vorbild, sollte auch andere motivieren, nachhaltig ihr Gewicht zu verringern, um Folge- und Begleiterkrankungen der Adipositas, wie Diabetes mellitus und Bluthochdruck, zu vermeiden.

Komplizierte Diäten und aufwendige Essenspläne gibt es zur Genüge auf dem Markt. Die von der Spessart-Klinik Bad Orb entwickelte 30-g-Fett-Methode kann jeder anwenden – ohne besondere Fachkenntnisse und vor allem ohne Extrakosten.

Ursprünglich wurde die 30-g-Fett-Methode für Kinder entwickelt, da Kinder mit Gramm und Kalorien oft noch nicht rechnen können. Das Zählen der Fettpunkte hingegen ist auch für kleine adipöse Kinder problemlos möglich. In der Einfachheit und Alltagsauglichkeit liegt der Erfolgsfaktor. Daher wurde diese Methode nach kurzer Zeit auch bei Erwachsenen angewandt.

In der Abnehmphase sollten pro Tag nicht mehr als 30 Gramm Fett (= 30 Fettpunkte) verzehrt werden; d. h. 1 g Fett = 1 Fettpunkt. Zusätzlich empfiehlt die Spessart-Klinik drei Mal in der Woche körperliche Bewegung, in einer Sportart eigener Wahl (Nordic Walking, Schwimmen, Tanzen oder Radfahren).

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg mit dem neuen Buch von Susanne Schmidt. Lassen Sie sich von ihrer Erfolgsgeschichte motivieren – so werden auch Sie gute Erfolge verzeichnen, und Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!

*Dr. med. Tristan Preuß*

Chefarzt Spessart-Klinik Bad Orb

# Nie wieder

Ich, Susanne Schmidt, bin 1955 geboren und war mehr als 30 Jahre dick. 2006 habe ich mit der 30-g-Fett-Methode 57 kg in 7 Monaten abgenommen, obwohl ich das Thema Abnehmen schon als gescheitert betrachtet hatte. Doch da ich endlich verstanden hatte, dass nur ich mich schlank machen, aber auch sehr schnell wieder dick machen kann, lebe ich weiter mit dieser Methode und betreibe bis zum heutigen Tag auch meinen täglichen Sport.



*Susanne Schmidt  
vor 2006*



*seit 2007*

# dick!

Es ist egal, wie alt Sie sind und wie viel Gewicht Sie verlieren möchten. Diese Methode ist für jedermann geeignet. Es ist keine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung, die für den Rest des Lebens beibehalten werden kann. Das beinhaltet schon, dass niemand dabei hungrig sein wird. Und deshalb schaffte ich es, das erste Mal in meinem Leben mein Wunschgewicht zu erreichen. Aber auch, weil diese Methode ohne Verbote und Gebote auskommt, hielt ich durch.

Am Schluss dieses Buchs werden Sie sich fragen: »Warum habe ich mich bisher mit Diätplänen herumgeplagt?« Abnehmen kann so unkompliziert sein. Denn: Du musst und du darfst nicht gibt es hierbei nicht!

Nie wieder dick! Ein frommer Wunsch? Ja, vielleicht sogar eine Beschwörung, um den Zustand des Dickseins für immer zu verbannen? Ich weiß es nicht. Ich weiß nur, dass ich meine Kilos für kein Geld der Welt wieder zurückhaben will.

Ich möchte Ihnen Mut mache, gerade wenn Sie schon aufgegeben haben, es noch einmal zu versuchen. Genauso wie ich es damals tat. Gesund und fit zu sein, sich in seiner Haut wohlfühlen, mitten im Leben zu sein, anstatt nur als Zaungast zuzuschauen: Das sind doch wirklich lohnende Ziele. Doch sicher fallen Ihnen noch mehr Gründe ein ...

Sie entscheiden für sich, wie Ihr Weg aussehen wird, und er wird genau so richtig sein.

Herzlichst  
*Susanne Schmidt*

# MEIN LANGER KAMPF MIT DEM GEWICHT – EINE ERFOLGSGESCHICHTE

Zeit meines Lebens habe ich mit meinem Übergewicht gekämpft, obwohl ich im Mai 1955 als vollkommen normalgewichtiges Kind zur Welt kam. Die damals und vielleicht auch heute noch gut gemeinte, aber zweifelhafte Erziehungsmethode von Eltern, ihren Kindern mit Essen Liebe, Trost und Belohnung zum Ausdruck zu bringen und Gutes tun zu wollen, hat schon sehr früh den Grundstein für viele meiner Probleme gelegt, die sich durchaus hätten vermeiden lassen.

Die ersten Erfahrungen, die Übergewicht haben kann, machte ich schon in den frühen Jahren meiner Schulzeit. Die Lieblingsstunde vieler meiner Mitschüler, der Sportunterricht, war für mich der reinste Horror. Bockspringen, Laufen und Feldspiele bedeuteten für mich psychisch und physisch eine Qual, da ich fast immer das Schlusslicht bildete, aber trotzdem der Anstrengung kaum gewachsen war. Diese und ähnliche Situationen wurden zu Hause immer häufiger mit Leckerlis jeder Art kompensiert, was dazu führte, dass die dicke Susanne immer mehr ins Abseits rutschte.

## PUBERTÄT UND ERSTE DIÄT

Als 14-Jährige begann ich mit den ersten Diäten, die ich mit meiner Mutter zusammen zwei, drei oder sogar sieben Tage durchhielt. Doch von Ernährungsumstellung auf Dauer hatte damals noch niemand etwas gehört. Abnehmen hieß in den 1960er- und 70er-Jahren Eierdiät, Ananasdiät, Reistage, Weizenkleie oder Nulldiät. Das hielten wir dann ein paar Tage durch, aber danach wurde vor lauter Hunger alles wieder schnell aufgeholt, und das Resultat war meistens mehr anstatt weniger Gewicht auf der Waage.

Ich war und blieb einfach ein Pummelchen. Meine Freundinnen trugen Hotpants und hatten ihren ersten Freund. Für mich blieben

das alles nur Träume. Denn wer will schon eine dicke Freundin haben? Und die schicke Mode war nur für Schlanke tragbar. So musste ich als graues Etwas die selbst genährten Klamotten von meiner Mutter tragen, zog mich immer mehr zurück und tröstete mich wie immer mit Schokolade oder Keksen.

Doch ab und an gab es auch wieder Phasen, in denen ich es schaffte, etwas mehr abzunehmen. Dann, wenn der Sommerurlaub anstand oder mein Wille abzunehmen zufällig länger als drei Tage anhielt. Das klappte richtig gut, als ich von zu Hause auszog, mein eigenes Zimmer hatte und keine Süßigkeiten mehr in der Wohnung herumlagen.

## EIN NEUER LEBENSABSCHNITT: EHE UND FAMILIE

1975 hatte ich wieder so eine schlanke Phase. Ich lernte meinen späteren Mann Holger kennen. Relativ schlank und recht ansehnlich, erlebte ich für kurze Zeit, wie es ist, nicht nur im Schatten zu stehen, sondern sich mit den anderen schlanken Frauen auf Augenhöhe zu bewegen. Ich fühlte mich soooo gut. Ein Jahr später heirateten Holger und ich. Ich war glücklich und sehr verliebt. In dieser Zeit konnte ich mein Gewicht problemlos unter Kontrolle halten. Ich war satt vor Glück und brauchte keinen Ersatz, keine essbaren Glücksbringer.

**»Susanne und Sport?  
Das waren schon immer zwei  
Welten gewesen.«**

Doch mit der Zeit entwickelte sich mein Mann Holger mehr und mehr zur Naschkatze. Das kam ehrlich gesagt auch meiner Natur sehr entgegen, und so saßen wir fast jeden Abend gemütlich auf dem Sofa und knabberten Schokolade, Chips und was es sonst noch so alles gab. Ich konnte einfach nicht widerstehen, und an meine Figur dachte ich in diesen Momenten leider nicht. Holger machte damals viel Sport, konnte sich die Leckereien also ohne Reue leisten. Nur: Susanne und Sport? Das waren schon immer zwei Welten gewesen. Somit rächten sich diese gemütlichen Abende bei mir dann auch leider mit vielen zusätzlichen Kilos auf den Hüften. Aber ich dachte: »Demnächst machst du mal eine Diät. Dann ist der Speck schnell wieder weg.«

Warum ich immer wieder so dachte? Ich weiß es nicht: Denn Erfahrungen damit hatte ich ja genügend gemacht. Dass man eben mal schnell abnimmt, ist nur eine Illusion, das wusste ich eigentlich ganz genau. Und die Waage zeigte nun schon über 100 kg an. Nach zwei Jahren Ehe erlebte ich die erste Schwangerschaft mit Sohn Christian und nahm wider Erwarten kein Gramm zusätzlich zu. 1984 kam mein Sohn Mark auf die Welt, und auch dieses Mal gab es keine Gewichtszunahme. Wenn ich auch nicht schlank war, hielt ich doch mein Gewicht. Als Vollblutmutter, ohne eigene Interessen, war das für mich vollkommen ausreichend. Ich musste schließlich Mann und Kinder versorgen. Da war kein Platz für mich und meine Figur.

## ALLER ANFANG IST SCHWER

Doch Kinder werden größer. Ich merkte, dass Mutter sein für mich nicht mehr die alleinige Lebenserfüllung war. Nun wurde mir wieder bewusst, wie dick ich eigentlich war und als Frau gar nicht mehr wahrgenommen wurde. Es gab mich eigentlich nur noch als Hausfrau und Muttertier.

Diese Erkenntnis führte jedoch nicht dazu, etwas zu ändern. Im Gegenteil. Das öffentliche Leben bestand für mich nur aus Spielplatz, Kindergarten und Einkaufen. Vielleicht

**»Jeden neuen Tag begann ich mit dem Vorsatz, endlich etwas dagegen unternehmen zu wollen.«** manchmal noch ein Besuch bei einer Freundin. Da war mein Aussehen nicht so wichtig. Bei anderen Anlässen erfand ich jedoch immer neue Ausreden, um diese Termine nicht wahrnehmen zu müssen. Ich schämte

mich und verkroch mich immer mehr. Die Folge war, dass ich alles mit noch mehr Essen kompensierte.

Jeden neuen Tag begann ich mit dem Vorsatz, endlich etwas dagegen unternehmen zu wollen. Doch nach zwei oder drei Tagen hielt ich diese Hungerdiäten natürlich nicht mehr aus und fiel ungebremst über den Kühlschrank her. Immer mit dem Spruch auf den Lippen: Aber morgen, ganz bestimmt, fange ich an.

Heute kann ich es nicht mehr begreifen, warum ich so viele Jahre meines Lebens auf das Leben verzichtet habe. Bin ich selbst

schuld daran? Hätte ich es verhindern können? Und das Wichtigste: Kann ich es für die Zukunft verhindern? Und wenn ja, wie? Jahrzehnte versuchte ich alle möglichen Mittel, Geheimtipps, Pülverchen, Drinks und Co. Jedes Mal nur mit kurzfristigem Erfolg. Denn die Werbung suggeriert bis heute, dass diese Hilfen ganz einfach, schnell und für alle Zeit eine schlanke Figur zaubern können, wenn man nur dieses oder jenes kauft oder für ein paar Wochen anwendet.

Doch die Hoffnung stirbt zuletzt. Und ich verschenkte 30 Jahre meines Lebens aus Unwissenheit, Bequemlichkeit, Frust und Leichtgläubigkeit. Immer in Erwartung, dass ich irgendwie und irgendwann von irgendetwas schon schlank gemacht werden würde. Die Erkenntnis, dass, wenn ich im Leben wirklich etwas für mich erreichen oder verändern will, dies selber machen muss, dass mir das niemand abnehmen kann, ist mir leider erst viel später gekommen.

## DER WENDEPUNKT

Mittlerweile war ich 51 Jahre alt und wog stolze 132 kg. Es war das Jahr 2006, und mein Arzt meinte nach einem Check-up zu mir: »Hätten Sie nicht Lust, eine Kur zum Abnehmen zu machen?« Warum nicht ein paar Tage rauskommen, dachte ich. Glaubte aber nicht mehr an einen Erfolg. Denn was sollten die mir wohl noch Neues erzählen? Vier Wochen später machte ich mich auf zur Kur in die Spessart-Klinik nach Bad Orb. Doch der vermeintliche Erholungsurlaub entpuppte sich als Stress. Ich sollte Sport machen. Ich hasste Sport seit meiner Schulzeit. Und nun jeden Morgen, drei Wochen lang? Nordic Walking und Aqua-Fitness waren angesagt. Das alles auch noch vor dem Wachwerden, vor dem Aufstehen und vor dem Frühstück. Grauenhaft!

**»Bewegung war für mich immer etwas gewesen, das ich zu vermeiden versuchte. Denn in meinem Elternhaus lernte ich nie, dass Sport auch Freude bringen kann.«**

Bewegung war für mich immer etwas gewesen, das ich zu vermeiden versuchte. Denn in meinem Elternhaus lernte ich nie, dass Sport auch Freude bringen kann. Jede überflüssige Bewegung wurde vermieden. Durch mein immer höheres Gewicht und dessen

Begleiterscheinungen wie geschwollene Füße und Beine, schmerzende Hüften, Rückenschmerzen und Atemnot reduzierte sich meine Bewegung dann schließlich auf ein Minimum. In Bad Orb nun Sport! Hätte ich diese Kur nur nicht begonnen, dachte ich wütend. Denn hier gab es keine Ausweichmöglichkeit. Ich musste das Laufen und die Aqua-Fitness jeden Morgen mitmachen. Es gehörte bei mir zur Kuranwendung. Ausreden waren zwecklos.

**»Auch ein Mengenesser braucht nicht zu hungern. Das ist bei dieser Ernährungsform (es ist keine Diät) das Schöne.«**

Das zweite Standbein zum Abnehmen in Bad Orb ist natürlich die Ernährung. Die 30-g-Fett-Methode basiert auf einer ganz einfachen Grundlage: Um das Gewicht zu reduzieren, sollte man nicht mehr als 30 g Fett am Tag essen. Dieses berechnet sich aus sichtbarem Fett, wie Öl oder Butter, aber auch aus unsichtbarem Fett, das in Käse, Wurst, Kuchen und fast allen anderen Lebensmitteln in unterschiedlichen Mengen enthalten ist. Das ist das ganze Geheimnis. Auch ein Mengenesser braucht nicht zu hungern. Das ist bei dieser Ernährungsform (es ist keine Diät) das Schöne. Jeder kann fast alle seine Angewohnheiten in puncto Essen beibehalten. Isst man morgens Müsli, soll man es weiterhin essen. Isst man abends warm, bedarf es keiner Änderung. Hat man immer um 22 Uhr noch etwas gegessen, sollte man auch dieses weiterhin tun. Wichtig ist nur, dass über den Tag verteilt die Menge stimmt. Die Ausnahmen sind Lebensmittel, die kein oder fast kein Fett haben, aber viel Zucker. Diese Lebensmittel, meistens sind es Naschereien, sollten nur in kleinen Mengen genossen werden, auch wenn sie kein oder sehr wenig Fett haben. (Gummibärchen zum Beispiel haben zwar 0 g Fett, aber 700 Kalorien in einer 200-g-Tüte!)

## AM BALL BLEIBEN

Nach drei Wochen Spessart-Klinik hatte ich 12 Kilo weniger auf der Waage und war ein wenig traurig, nach Hause zu müssen. Ich war gespannt, wie sich die 30-g-Fett-Methode im Alltag bewähren würde und was von dem Erlernten auf Dauer übrig blieb. Mein Sohn Christian, der sich sehr über meinen Erfolg freute, meinte:

»Mama, Du hast in den letzten Wochen so gut abgenommen. Wir werden jetzt jeden Morgen Nordic Walking machen und du kochst, wie du es in der Spessart-Klinik gelernt hast. Dann wirst du sicher noch einige Kilos mehr verlieren, und mir schadet es auch nicht.« Gesagt, getan. Christian stand jeden Morgen bereit und holte mich zum Laufen ab. Bei Unlust erinnerte er mich immer wieder an meinen Vorsatz, und so wurde es nach und nach mit jedem verlorenen Kilo einfacher und selbstverständlicher, täglich Sport zu treiben. Das ist bis heute so geblieben. Ich kann immer noch ohne Sport leben. Aber ich weiß um die Vorteile und mache es einfach, ohne Ausreden zu suchen.

Oft habe ich mich gefragt: Was war dieses Mal anders als bei allen anderen Versuchen, das Gewicht zu reduzieren. Ich denke, es gab mehrere Gründe:

1. Ich hatte mittlerweile Konfektionsgröße 56.  
Bald würde ich gar nichts mehr zum Anziehen bekommen.
2. Der Arzt hatte eine Fettleber diagnostiziert und mir mehrfach gesagt, dass daraus Krebs entstehen könne.
3. Als die Waage in der Spessart-Klinik 132 kg anzeigte, obwohl ich mir immer vorgemacht hatte, dass mein Gewicht schon nicht höher als 125 kg steigen würde.
4. Dass mir endlich klar wurde, dass nur ich an meinem Gewicht etwas ändern kann. Es gibt niemanden, zu dem man sagen kann: »Mach mich mal schlank!«
5. Dass mein Sohn mich so unterstützt hat und bei einem Durchhänger meinen inneren Schweinehund in die Schranken verwiesen hat.
6. Dass ich eine Kur gemacht habe und somit den besten Einstieg zum Abspecken hatte.
7. Das erste Mal in meiner langen Abnehmkarriere kam das Wort Bewegung darin vor. Daher war der Erfolg wesentlich besser und die Motivation weiterzumachen auch.
8. Ich habe mich nicht so unter Druck gesetzt, um in einer bestimmten Zeit eine bestimmte Kilozahl abzunehmen. Ich wusste ja nach meiner Kur, dass es



funktioniert. Denn jeder hat doch schon mal erfahren: Was man mit Gewalt erzwingen will, klappt meistens nicht. Denn auch die Psyche spielt beim Abnehmen eine große Rolle.

9. Endlich eine Möglichkeit der Gewichtsreduzierung gefunden zu haben, bei der ich schon beim Kauf der Lebensmittel, das für mich Richtige auswählen kann. Ich brauche keine Tabellen oder Listen, auf denen ich vieles notieren muss. Und Kalorien zählen brauche ich auch nicht. Und was das Wichtigste für mich ist: Naschereien, die fettfrei oder sehr wenig Fett haben, kann ich in kleinen Mengen noch zusätzlich essen. Also brauche ich kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn ich nasche. Denn das führte früher oft genug dazu, mich als Versager zu sehen. Die Folge davon war: Diät wieder mal vorzeitig beendet.

Das waren alles wichtige Gründe, warum meine Bemühungen dieses Mal von Erfolg gekrönt waren und ich nicht wieder auf halber Strecke aufgab. Das alles unter ständiger Aufsicht meines Arztes. Meine guten Erfolge und die meist positiven Reaktionen meiner Umwelt beflügelten mich, immer weiterzumachen.

**»Im Februar 2007 hatte ich nach nur sieben Monaten eine Gewichtsabnahme von 57 Kilo erreicht.«**

Im Februar 2007 hatte ich nach nur sieben Monaten eine Gewichtsabnahme von 57 Kilo erreicht. Meine kühnsten Träume hatten sich erfüllt. Endlich konnte ich als normalgewichtig gelten.

## DER WEG AN DIE ÖFFENTLICHKEIT

Die Umwelt reagierte jedoch sehr unterschiedlich auf meine äußerliche Veränderung. Leider musste ich mir häufig neidische oder sogar gehässige Bemerkungen anhören. Meine Söhne jedoch und Freunde und Verwandte waren sehr stolz. Sohn Mark, der Wirtschaftsinformatiker ist, hatte die Idee, für mich eine Homepage ([www.niewiederdick.info](http://www.niewiederdick.info)) aufzubauen. Dort schildere ich meinen Werdegang von der 132-kg-Frau bis heute. Ich möchte damit anderen Menschen wieder Mut machen, es doch auch einmal zu versu-

chen. Was mir zu meiner großen Freude auch schon sehr oft gelungen ist.

Um aber auch mich auf Dauer zu motivieren, damit nicht nach einiger Zeit die alten Gewohnheiten wieder die Oberhand gewinnen, wollte ich in unserer ortsansässigen Tageszeitung eine Anzeige aufgeben, um Mitstreiter für den Sport zu finden. Meine Abnehmgeschichte beeindruckte die Mitarbeiterin der »Husumer Nachrichten« so, dass sie am nächsten Tag gleich bei mir vorbeikam und am darauffolgenden Wochenende einen ganzseitigen Artikel über mich herausgab. Danach meldeten sich 300 Leute, und ich gründete mehrere Selbsthilfegruppen. So schaffte ich es, die erste Zeit nach meiner Gewichtsabnahme ohne Rückfälle zu überstehen. Denn die Gruppenmitglieder nahmen und nehmen mich natürlich auch heute noch immer in die Pflicht.

Im Jahre 2008 schickte ich meine Geschichte an STERN TV mit Günther Jauch, der mich dann zweimal in seine Sendung einlud. Es folgten ca. 40 Zeitungen und Zeitschriften, in denen Berichte über mich und andere Erfolgreiche der 30-g-Fett-Methode erschienen. In erster Linie Frauen, die mit meiner Unterstützung ebenfalls viel abgenommen hatten.

## ERFAHRUNGEN WEITERGEBEN – MEIN ANLIEGEN

Den Wünschen und Nachfragen anderer Übergewichtiger trug ich Rechnung, indem ich mehrere Kochbücher und meine Biografie schrieb. Ich leite mehrere Selbsthilfegruppen in Deutschland und demnächst werden auch im Ausland ähnliche Gruppen gegründet. Ich biete Abnehmurlaub bei mir an der Nordsee an und Online-Sonderprogramme zum Abnehmen. Außerdem kann man sich in der Spesart-Klinik in Bad Orb jedes Jahr zweimal für eine Woche mit meiner Begleitung anmelden: »Abnehmen mit Susanne Schmidt« heißt es dann. Und wer Zeit und Lust hat, kann in meinem Forum, das auch über meine Website zu erreichen ist, lesen,

**»Ich habe Selbsthilfegruppen, die ich persönlich leite, und mehrere andere in Deutschland und demnächst auch im Ausland. Ich biete Abnehmurlaub bei mir an der Nordsee an und Online-Sonderprogramme zum Abnehmen.«**

schreiben und sich informieren. Zu einem gewissen Teil mache ich das alles auch für mich. Denn »durch« ist man mit dem Thema nie. Man muss jeden Tag an sich arbeiten. Und auch ich habe immer wieder mal Tage, an denen ich nicht anders kann und die Schokolade oder die Bratkartoffeln einfach zu verführerisch finde. Doch nun habe ich eine Aufgabe übernommen, die mich jeden Tag fordert. Und das ist auch gut so!

In den Jahren 2011 und 2012 folgten weitere Fernsehauftritte, was mich sehr motiviert hat weiterzumachen. Ich möchte noch mehr Menschen erreichen, um auch ihnen zu helfen. Mein großes Ziel ist und bleibt es, dass auch andere Betroffene mit meiner Unterstützung Gruppen gründen, um nach meinem Vorbild zu helfen. Quasi ein Schneeballsystem »Hilfe zur Selbsthilfe«. Denn mit dieser Methode ist Abnehmen wirklich auf Dauer machbar.

Ich bin keine Ärztin oder Ernährungsberaterin. Aber ich habe über 30 Jahre meines Lebens alle Facetten einer Übergewichtigen durchlebt. Ich kenne jede Ausrede, um sich vor der Umwelt in irgendeiner Form zu rechtfertigen. Ich kenne auch die täglichen Schwierigkeiten, die einem auf Schritt und Tritt begegnen. Und letztendlich auch die Mühsal dieses Zustandes. Deshalb weiß ich, dass es niemanden gibt, der sich mit viel zu vielen Kilos wirklich wohlfühlt in seiner Haut. Aus diesem Grunde habe ich dieses Buch geschrieben, in der Hoffnung, dass es viele gibt, die meinem Beispiel folgen möchten.





## DIE 30-G-FETT- METHODE

Die 30-g-Fett-Methode wurde von der Spessart-Klinik in Bad Orb ursprünglich für übergewichtige Kinder und Jugendliche entwickelt. Ein paar Jahre später übertrug man das Konzept auch auf die Erwachsenenklinik, wo ich es im Jahre 2006 kennenlernte.

Da die kleinen Patienten teilweise noch im Vorschulalter sind, wurde eine unkomplizierte Methode zum Abnehmen entwickelt. Die Kinder sollten das Erlernte zu Hause möglichst leicht umsetzen können. Doch auch Erwachsenen ist ein einfaches Prinzip zur Gewichtsreduzierung angenehmer als das Kalorienzählen. Denn wer hat schon Zeit und Lust, sich in ein umständliches Programm einzulesen, bevor er es anwenden kann?

Bei der 30-g-Fett-Methode benötigt man keine umfangreiche Literatur oder muss zeitraubende Einkäufe und Essenszubereitungen in Kauf nehmen. Genaue Diätpläne zu befolgen und die gewohnten Essenszeiten umzustellen ist auch nicht erforderlich. Wenn Sie sich fettarm und ausgewogen ernähren, werden Sie nicht hungrig sein.

Mittags warm oder abends warm essen? Um 18 Uhr die letzte Mahlzeit einnehmen oder erst Stunden später – darüber entscheiden nur Sie, niemand sonst. Ich habe während meiner Abnehmphase fast immer noch spätabends etwas gegessen und mache es auch heute noch.

**Sie können weiterhin essen, wann Sie wollen und was Sie wollen. Nur das, was Sie essen, sollte ab jetzt fettarm sein bzw. fettarm zubereitet werden!**

Alle Lebensmittel für diese Ernährungsumstellung – denn es ist keine Diät – bekommen Sie dort, wo Sie bis jetzt auch eingekauft haben. Fettreiche und fettarme Produkte stehen fast immer im selben Regal nebeneinander. Diese eben nur minimalen Veränderungen machen die Methode so alltagstauglich. Und je weniger man sich umstellen muss, umso besser hält man auf Dauer durch. Denn wer verändert schon gerne, was ihm zur lieben Gewohnheit geworden ist?

Doch durch ihre Einfachheit bedingt ist diese Methode nicht in allen Richtungen hundertprozentig perfekt. Daher werde ich Ihnen viele Tipps und Ratschläge geben und von eigenen Erfahrungen berichten, um Ihre Abnahme so weit wie möglich zu optimieren, damit Sie Ihr Ziel bald erreichen.



### **DIE 3 GRUNDREGELN DER 30-G-FETT-METHODE SIND GANZ EINFACH:**

- **Nur 30 g Fett am Tag zu sich nehmen**
- **2 Liter Flüssigkeit am Tag trinken**
- **3-mal wöchentlich mindestens 30 Minuten Sport treiben**

Das gilt natürlich nur, wenn Sie gesundheitlich dazu in der Lage sind. Ohne Sport zu treiben, funktioniert die Methode ebenfalls. Allerdings wird die Abnahme dann etwas länger dauern.

30 g Fett am Tag sind nötig, um abzunehmen. Diese 30 Gramm braucht der Körper für den Stoffwechsel, für die Verdauung, für das Funktionieren aller Organe und des Gehirns. Weniger Fett zu essen verbessert nicht die Abnahme. Im Gegenteil. Der Stoffwechsel wird dann auf Sparflamme schalten.

30 g Fett am Tag gelten für jedermann, egal ob Sie männlich oder weiblich, Kind oder Erwachsener, jung oder alt sind. Um später das Gewicht zu halten, sind laut Spessart-Klinik 50 g bis 60 g Fett am Tag erlaubt.

### **DIE ANWENDUNG DER METHODE**

Annähernd jedes Lebensmittel hat einen bestimmten Fettanteil. Dieses Fett in den verzehrten Lebensmitteln wird täglich addiert. Da Sie aber nur bis 30 FP (Fettpunkte) zählen müssen, ist das

wirklich schnell gemacht. Schwankungen von 5 FP nach oben oder unten sind kein Problem.

Auf fast jeder Lebensmittelverpackung ist auf der Rückseite eine Nährwerttabelle abgedruckt. Um zu entscheiden, ob dieses Lebensmittel für Sie geeignet ist oder nicht, schauen Sie sich die Angaben genau an.

**Legen Sie besonderes Augenmerk auf die Spalte FETT.**

**Fettanteil bis 8 g auf 100 g – ist okay.**

**Fettanteil 10 g bis 15 g auf 100 g – heißt: sparsam damit sein.**

**Fettanteil über 15 g auf 100 g – lieber darauf verzichten.**

<b>Nährwerte</b>	<b>pro 100 ml/g</b>	<b>pro 250 ml/g</b>
<b>Brennwert</b>	<b>228 kJ</b> <b>54 kcal</b>	<b>570 kJ</b> <b>135 kcal</b>
<b>Eiweiß</b>	<b>0,7 g</b>	<b>1,8 g</b>
<b>Kohlehydrate</b>	<b>6,0 g</b>	<b>15,0 g</b>
<b>Fett</b>	<b>3,1 g</b>	<b>7,7 g</b>

Verzehren Sie 200 g nach obiger Tabelle, müssen 2,2 g Fett oder 2,2 Fettpunkte berechnet werden.

Ich selbst mache keine Bruchrechnung. 200 g = 2 Fettpunkte.

Somit gilt: 1 g Fett ist gleich 1 Fettpunkt (FP).

Oftmals steht neben den Angaben auf 100 g oder 100 ml auch die Bezeichnung: pro Portion oder pro Scheibe oder pro g. Diese sollte aber erst auf den zweiten Blick beachtet werden. Denn Vorsicht! Jeder Hersteller versteht unter 1 Portion eine andere Menge.

Die Ernährung sollte natürlich gesund, ausgewogen und abwechslungsreich sein (Vollkornprodukte, Kartoffeln, Gemüse, Obst und fettarme Milchprodukte).

Die Lebensmittel, die Sie unverpackt kaufen können, finden Sie in diesem Buch in der Fetttabelle (siehe Seite 230).

Fast jedes Gericht können Sie wie bisher essen. Nur sollten Sie auf eine fettärmere Variante umsteigen bzw. fettärmere Zutaten zum Kochen benutzen.

Pizza, Pommes, Döner, Bratwurst, Kuchen, Eis ... Alles ist auch jetzt noch möglich. Rezepte dazu finden Sie in diesem Buch.



**Essen Sie nicht nur fettarm, sondern auch abwechslungsreich: Vollkornprodukte, Gemüse, Obst etc.**

## FETT EINSPAREN: MORGENS UND MITTAGS

Jeder durchschnittlich normalgewichtige Deutsche nimmt täglich 100 bis 150 g Fett zu sich. Durch die Reduzierung auf 30 g Fett täglich werden bis zu 1200 kcal eingespart. Wie Sie Fett einsparen können, zeigen Ihnen jeweils zwei Beispiele für Frühstück und Mittagessen.

### *Frühstück*

#### 1. Die fettreiche Variante:

1 Brötchen	1,0 Fettpunkte
Butter oder Margarine (1 gestr. TL = 4 Fettpunkte) Für 2 Brötchenhälften mind. 4 TL	16,0 Fettpunkte
1. Hälfte mit 1 Scheibe Käse (ca. 30 g, 45 % Fett)	9,0 Fettpunkte
2. Hälfte mit 1 Scheibe Salami (ca. 20 g)	6,5 Fettpunkte
<b>Summe Fettpunkte</b>	<b>32,5 Fettpunkte</b>

#### 2. Die fettarme Variante:

1 Brötchen	1,0 Fettpunkte
Frischkäse als Aufstrich (0,2 % bis 6 % Fett) 4 TL davon, genau wie das obere Beispiel	1,0 Fettpunkte
1. Brötchenhälfte mit 1 bis 2 TL Honig oder Marmelade bestreichen	0,0 Fettpunkte
2. Brötchenhälfte mit 1 Scheibe Lachsschinken, gekochtem Schinken oder Corned Beef; oder Geflügelaufschnitt oder Putenzwiebelmett ca. 20 g	1,0 Fettpunkte
<b>Summe Fettpunkte</b>	<b>3,0 Fettpunkte</b>

# Mittagessen

## 1. Die fettreiche Variante:

100 g Kartoffelsalat	16,0 Fettpunkte
100 g Kroketten	9,0 Fettpunkte
100 g Pommes frites	17,0 Fettpunkte
100 g Bratkartoffeln	15,0 Fettpunkte
100 ml Sauce Hollandaise bis zu	50,0 Fettpunkte
100 g Ente	19,0 Fettpunkte
100 g Nackenbraten	12,0 Fettpunkte
100 g Rinderhackfleisch (roh)	14,0 Fettpunkte
100 g Bratwurst & ähnliche Würste	25,0 Fettpunkte

## 2. Die fettarme Variante:

Salz- und Pellkartoffeln	0,0 Fettpunkte
Gemüse	0,0 Fettpunkte
Nudeln: 100 g ungekocht = 200 g gekocht	1,5 Fettpunkte
Reis: 100 g ungekocht = 200 g gekocht	1,5 Fettpunkte
100 g Schnitzelfleisch	3,0 Fettpunkte
100 g Tatar	3,0 Fettpunkte
100 g Kotelett, Rücken (Schwein)	6,0 Fettpunkte
100 g Geflügel	2–3,0 Fettpunkte
100 g Fisch (z. B. Seelachs, Forelle, Rotbarsch)	2–3,0 Fettpunkte

## WIE SOLLTEN DIE MAHLZEITEN AUSSEHEN?

Damit Sie sich besser orientieren können, was Sie am Tag zu sich nehmen können und sollten, hier eine kleine Auswahl für jede Mahlzeit. Aber bitte immer Ihre Fettpunkte pro Tag beachten!

Essen Sie Frühstück?? Falls nicht, fangen Sie damit an. Denn erst, wenn Sie das erste Mal am Tag was essen, beginnt der Stoffwechsel seine volle Leistung zu bringen.

### Frühstück

Keine fertigen Müslis essen, besser:

- Haferflocken (7 g Fett) oder Dinkelhaferflocken (3 g Fett)
- Milch 0,3 bis 1,5 %
- Joghurt 0,1 %
- Quark 0,3 %
- etwas Obst (wenig Zucker dazu oder Süßstoff)
- 1 Scheibe Brot (dunkel), 1 Brötchen (dunkel)
- etwas Honig, Marmelade oder Philadelphia
- Milka 14 % Fett
- Wurst bis 4 % Fett
- Käse bis 17 % Fett
- verschiedene Frischkäsesorten bis 14 % Fett
- selten 1 Ei (7 FP)

### Vormittags

- 1 Stück Obst oder Joghurt mit 0,1 % Fett
- Achtung: Bananen enthalten viel Zucker

### Mittagessen

- Salzkartoffeln oder Pellkartoffeln  
(keinen Kartoffelsalat, keine Bratkartoffeln)
- Pommes 3 % Fett (z. B. von Agrarfrost)
- viel Gemüse oder Salat