

Buch

Jon Gabriel hat ohne Diäten und Operationen über 100 Kilo abgenommen. Das ist umso erstaunlicher, als man seinem Körper heute kaum mehr ansieht, wie fettleibig er einmal war. Schlank sein beginnt im Kopf, so sein Ansatz, der sich völlig von allen herkömmlichen und oftmals ungesunden Einstellungen zur Gewichtsabnahme abgrenzt. Vielmehr geht es darum zu begreifen, wie eine gesunde mentale Haltung die natürlichen Regelvorgänge unseres Körpers beeinflusst.

Diese einzigartige Methode wird gestützt von aktuellen Erkenntnissen aus der Fettsuchtforschung sowie langjährigen, intensiven Studien darüber, welche Rolle biochemische und neurobiologische Prozesse sowie das körperliche und geistige Bewusstsein des Menschen für die Gewichtsabnahme spielen. Herausgekommen ist eine diätfreie Methode, die den gängigen Weisheiten trotz und dennoch durchschlagende sowie nachhaltige Erfolge erzielt.

Autor

Jon Gabriel hat sich intensiv mit Biochemie, organischer Chemie und Biologie befasst und war Forschungsmitarbeiter des international angesehenen Biochemikers Dr. José Rabinowitz. Er hat seinen erfolgreichen, aber stressreichen Job als Experte im Finanzwesen aufgegeben, um sich ganz der Verbreitung seiner einzigartigen Abnehm-Methode zu widmen.

www.gabrielmethod.com

Jon Gabriel

Die sensationelle Gabriel-Methode

Mentale Blockaden lösen –
Gewicht verlieren

Aus dem Amerikanischen
von Regina Schneider

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe September 2011

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2011 der deutschsprachigen Ausgabe Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2008 Jon Gabriel. All rights reserved.

Originaltitel: The Gabriel Method

Originalverlag: Atria Books, a division of Simon & Schuster, Inc.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfotos 4 + 5: Design Images, Perth, Western Australia

Redaktion: Carmen Dollhäubl

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17241-2

www.goldmann-verlag.de

Für Inge

Ein Kind kommt auf die Welt
und bringt Geschenke mit.

Das Geschenk,
das du mir gegeben hast,
hat meine schönsten Träume
übertroffen.

Inhalt

Meine Verwandlung	9
-------------------------	---

Teil I

Basiswissen	27
1 Die FAT-Programme: Die wahren Ursachen von Übergewicht	28
2 Jessies Gesetz	35

Teil II

Nichtphysische Stressoren als Auslöser

der FAT-Programme	47
3 Psychische Ursachen von Übergewicht	48
4 Emotional bedingtes Übergewicht	60
5 Der SMART-Modus – das Bewusstseinstaining zur Beseitigung der nicht-körperlichen Ursachen von Übergewicht	76
6 Positive Denkmuster entwickeln	83
7 Werden Sie zum Schöpfer Ihres Traumkörpers!	96
8 Teil II kompakt: Die Kraft der Bilder – Visualisieren leicht gemacht	105

Teil III

Physische Stressoren als Auslöser

der FAT-Programme	111
9 Warum Diäten nicht funktionieren	112
10 Die Grundnährstoffe	119

11 Lebensenergie –	
Der essenzielle Nährstoff ohne Kalorien	133
12 Der Weg der Nährstoffe in die Körperzellen	142
13 An was mangelt es Ihnen sonst noch?	151
14 Toxine und Übergewicht	157
15 Teil III kompakt:	
So einfach ist gesunde Ernährung	165
Teil IV	
Lassen Sie den Stress für sich arbeiten	177
16 Positive Stressoren	178
17 Erfolgsprofile: Die Gabriel-Methode in der Praxis	195
Teil V	
Lassen Sie Ihren Traum Wirklichkeit werden	219
18 Erschaffen Sie Ihren Körper neu!	220
19 Wie schnell kann ich abnehmen?	234
Anhang	239
Die biochemischen Hintergründe der FAT-Programme	240
Dank	253
Anmerkungen	254
Register	265

Meine Verwandlung

Die Gabriel-Methode ist die Revolution schlechthin – eine neuartige, diätfreie Methode, gesund und fit zu werden. Wie? Indem Sie Ihren Körper dazu bringen, schlank sein zu *wollen*.

Ich selbst erinnere mich noch ganz genau an jenen Moment, der mein Leben für immer verändert hat: Es war im August 2001. Ich wog damals 186 Kilo. In den zwölf Jahren zuvor hatte ich über 90 Kilo zugelegt.

An jenem Tag im August war ich auf der Route 4 in New Jersey unterwegs und hatte gerade die Ausfahrt Paramus/River Edge genommen, da traf mich ein Gedanke wie ein Blitz: »Mein Körper *will* offenbar fett sein, und solange *er* fett sein will, kann *ich* machen, was ich will, ich werde die überflüssigen Pfunde nicht los.« Ich bog in eine Seitenstraße, hielt an und saß einfach nur in meinem Wagen.

Zwanzig Minuten lang ging mir dieser Gedanke nicht mehr aus dem Kopf.

In den zwölf Jahren davor, in denen ich 100 Kilo zugenommen hatte, hatte ich nichts unversucht gelassen, um abzunehmen, und alle möglichen und unmöglichen Diäten ausprobiert – von fettreduzierten bis zu kohlenhydratarmen und alle nur erdenklichen Varianten davon. Ich verbrachte längere Zeit im Nathan Pritikins Institut in Kalifornien sowie im Atkins Center in New York, wo ich den inzwischen verstorbenen Diätpapst Dr. Atkins höchstpersönlich kennenlernte.

Dreitausend Dollar ließ ich allein bei Dr. Atkins, der am Ende aber nicht etwa meinen Pfunden ordentlich einheizte, sondern *mir* – *wegen* meiner Pfunde. Und sämtliche anderen ganzheitlichen und

alternativen Fastenkuren zur Gesundheitsförderung, von denen ich keine einzige ausgelassen hatte, kosteten mich ebenfalls ein kleines Vermögen. Aber was ich auch unternahm, ich wurde immer dicker und dicker.

Jede Diät, jede Schlankheitskur, die ich machte, folgte dem gleichen Muster. Es begann damit, dass ich irgendetwas zählen musste: Kalorien, Fettanteile, den Kohlenhydrate- oder Salzgehalt – was auch immer. Dann galt es, eine Liste anzufertigen mit all den Dingen, die ich auf gar keinen Fall zu mir nehmen durfte. Ich hielt die Vorgaben immer genau ein, und in aller Regel purzelten die Pfunde am Anfang auch sehr schnell. Mit der Zeit aber nahm ich immer langsamer ab, bis sich irgendwann gar nichts mehr tat und ich nicht ein einziges Pfund mehr verlor. Ab diesem Punkt hielt ich zwar weiter Diät, aber nicht mehr, um abzunehmen, sondern nur noch, um das gerade aktuelle Gewicht zu halten.

Unterdessen wurden meine Gelüste nach all den Dingen, die mir verboten waren, immer stärker. Und irgendwann war es dann so weit: Irgendwann war ich tief entmutigt, völlig deprimiert und einfach viel zu erschöpft, um weiter gegen diesen Heißhunger anzukämpfen, und gab ihm nach. Das Ende vom Lied: Die Kilos, die ich mir in endlosen Monaten mühsam heruntergehungert hatte, hatte ich ruckzuck wieder drauf. Kurze Zeit später wog ich dann garantiert 5,6 Kilo mehr als zu Beginn der Diät.

Was ich auch versuchte, um abzunehmen, mein Körper wehrte sich stets mit aller Macht, und am Ende war immer er der Gewinner. Nach all den Jahren, in denen ich auf Biegen und Brechen alles getan hatte, um meine überzähligen Pfunde loszuwerden, gestand ich mir nun ein, dass meine Lage hoffnungslos bleiben würde, solange mein Körper dick sein *wollte*.

Von jenem Moment an, da mir dies schlagartig bewusst geworden war, sagte ich allen Diäten Ade. Ich beschloss, mich nicht mehr

gegen den Willen meines Körpers zu irgendeiner Diät zu zwingen, sondern begreifen zu lernen, *warum* mein Körper überhaupt so übergewichtig sein wollte.

Ich begab mich auf die Suche nach Antworten und brachte täglich Stunden damit zu, mir alle möglichen Kenntnisse über Biochemie, Ernährung, Neurobiologie und Psychologie anzueignen. In den Achtzigerjahren hatte ich an der Business School der University of Pennsylvania studiert, wo mein Interesse für Biochemie erwacht war und ich etliche Biologieseminare belegte. Ein ganzes Jahr lang war ich damals sogar an einem Forschungsprojekt über Cholesterinsynthese bei Dr. José Rabinowitz am VA Medical Center in Philadelphia beteiligt. Von daher verfügte ich über ein ausreichend fundiertes Hintergrundwissen, um mich mit den aktuellen Forschungen zur Biologie des Übergewichts auseinanderzusetzen.

Jeden Tag ackerte ich nun zwanzig bis dreißig Forschungsberichte durch, und nachdem ich Hunderte, wenn nicht gar Tausende davon gelesen hatte, war ich zu einem echten Experten in Sachen Übergewicht und Gewichtsreduktion geworden; ich war topinformiert und auf dem allerneuesten Stand. Ich beschäftigte mich zudem mit Meditation, Hypnose, neurolinguistischem Programmieren (NLP), Psycholinguistik, Gedankenfeldtherapie (Thought Field Therapy, TFT), Tai-Chi, Qigong und Bewusstseinsforschung. Sogar in die Quantenphysik tauchte ich ein. Ich war überzeugt, dass des Rätsels Lösung irgendwo in dem schwer greifbaren Raum zu finden war, der den Geist vom Körper trennt.

Aber mehr als alles andere begann ich, meinen eigenen Körper zu studieren. Ich betrachtete ihn nicht länger als einen Gegner, der partout nicht auf mich hören wollte. Mein Problem war nicht mein Körper, sondern mein mangelndes Wissen über den richtigen Umgang mit ihm – so viel hatte ich inzwischen begriffen. Daher fing ich an, sehr genau in meinen Körper hineinzuhorchen. Ich hörte auf, ihn zu

triezen oder ihn zwingen zu wollen, irgendetwas gegen seinen Willen zu tun. Stattdessen wurde ich zu seinem Schüler und lernte immer mehr von ihm.

Und da ich ein aufgeschlossener und wissbegieriger Schüler war, wurde mein Körper zu einem ausgesprochen guten Lehrer. Er lehrte mich, warum er dick sein wollte und was ich zu tun hätte, um ihn davon abzubringen.

Sobald ich dahintergekommen war, warum mein Körper dick sein wollte, ließ ich alle Diäten sein. Wozu noch Diäten machen, wenn dabei das eigentliche Problem ungelöst bleibt? Später fand ich heraus, dass Diäten nicht nur nutzlos sind, sondern dass sie den Körper, der sowieso schon dick sein *will*, dazu bringen, immer *noch* dicker sein zu wollen.

Ein für alle Mal Schluss zu machen mit dem Diäten-Wahn war die beste Entscheidung meines Lebens. Es war mehr als befreiend.

Ich hatte die Nase voll von Hungerkuren.

Ich hasste es, dass meine Gedanken ständig ums Essen kreisten und ich jedes noch so kleine Hungergefühl als drohende Fressattacke betrachtete, die es zu bekämpfen galt. Ich hasste es, jeden Tag danach zu bewerten, wie gut oder schlecht mir das gelungen war. An guten Tagen urteilte ich: »Oh, heute läuft es wie am Schnürchen.« An schlechten Tagen dachte ich: »Mist, heute klappt gar nichts, da kann ich es gleich bleiben lassen.« Also, nichts wie hin zum Supermarkt, zu Kuchen, Keksen, Schokolade und Eis. »Halt, nein, bloß keine Schokolade! Zu viele Kalorien. Lieber etwas Fettfreies, ein Vanille-Sojais vielleicht. Und wenn ich schon dabei bin, dann nehme ich doch gleich noch das mit Maracuja- und Pfirsichgeschmack dazu. Ach, scheiß drauf! Ich nehme doch lieber *richtige* Eiskrem, am besten die mit karamellgefüllten Schokokeksen drin. Und noch eine andere Sorte obendrein, denn heute ist *Schlemmen* angesagt – wenn schon, denn schon.«

Mein Leben war bestimmt von Hungerdiäten und Fressanfällen. Doch mit einem Mal hatte ich es kapiert. Jetzt war Schluss damit. Aus und vorbei. Schluss mit guten und mit schlechten Tagen. Schluss mit dem Zwang, jeden Hungeranfall bekämpfen zu müssen. Fortan aß ich, wenn ich Hunger hatte, und wenn ich keinen Hunger hatte, aß ich nicht. Und wenn ich Lust auf *richtiges* Eis mit karamellgefüllten Schokokeksen oder auf irgendetwas anderes hatte, langte ich zu; ich aß ein bisschen davon, mal auch ein bisschen mehr oder sogar die ganze Packung auf einmal. Und da ich nun nicht mehr jede Kalorie einzeln zählte, war mir das auch egal. Außerdem fiel mir auf, dass viele Leute gar keine Kalorien zählen. Viele achten gar nicht darauf, was sie essen, und nehmen trotzdem nicht ein Pfund zu. Diese Leute nenne ich die »natürlich Schlanken«.

Die natürlich Schlanken haben keine gestörte Beziehung zum Essen. Sie teilen ihr Leben nicht in Abhängigkeit vom Essen in gute und schlechte Tage ein. Sie kennen keine Speisen, die für sie nicht infrage kommen. Sie essen, was sie wollen und wann sie wollen. Sie zermartern sich nicht den Kopf darüber, was das Beste für sie wäre. Es kümmert sie nicht. Sie essen schlicht dann, wenn sie Hunger haben, und damit basta.

Genau so machte ich es fortan auch. Ich begann, mein Essverhalten umzustellen, zu essen, was und wann ich wollte – mit einem Unterschied: Ich achtete darauf, dass ich meinen Speiseplan um bestimmte Lebensmittel ergänzte, von denen ich wusste, dass sie Nährstoffe enthielten, die mein Körper brauchte und die die Verdauung und Verwertung der Nahrung unterstützen.

Am Anfang war alles wie immer: Ich konnte meine Gelüste nach bestimmten Speisen nicht abstellen. Ich aß noch immer jede Menge Junkfood – ein Phänomen, das man als Rebound-Effekt bezeichnet, eine Reaktion, die darauf beruhte, dass ich mir so viele Dinge über eine so lange Zeit verwehrt hatte. Dieser Effekt aber ließ allmählich

wieder nach, und mein Körper begann, nicht nur nach weniger, sondern auch nach gesünderem Essen zu verlangen. Wenn mein Körper heute meldet, dass er Hunger hat, dann tut er das nicht ohne Grund. Das respektiere ich, statt mich wie früher dafür zu verurteilen. Ich schenke diesem Gefühl Gehör und tue mein Bestes, angemessen zu reagieren. Mein Körper verlangt heute nach frischen Früchten und nach bunten Salaten. Die Lebensmittel, die zu essen ich einst als leidige Pflicht oder gar als Strafe empfunden habe, schmecken mir heute besser als alles, was ich mir während meiner Zeit in New York fünfzehn Jahre lang ohne Maß und Ziel einverleibt hatte.

Mein Geschmackssinn hat sich völlig gewandelt. Das meiste, worauf ich früher Lust hatte, hatte mit Nahrung nicht wirklich etwas zu tun. Es enthielt fast nichts außer Zucker und künstlichen Aromen. Ich führte meinem Körper kaum etwas anderes zu als leere Kalorien. Im Grunde genommen hatte ich teilweise nur deshalb die ganze Zeit Hunger, weil mein Körper *nach Nährstoffen* hungerte.

Ich hungerte meinen Körper in gewissem Sinne aus. Da er das, was ich ihm an Essen zuführte, nicht verwerten konnte, verspürte ich in einem fort ein Hungergefühl. Egal, wie viel ich aß, mein Körper wurde nicht ausreichend ernährt, weil in dem Essen, das ich zu mir nahm, nichts Nahrhaftes enthalten war. Stellen Sie sich vor, Sie geben einem Baby nichts außer Limonade. Genau der Gedanke kam mir nämlich, als ich über eben jene Phase meines Lebens sinnierte.

Ein Baby braucht Muttermilch, und ich gab ihm Cola. Was blieb ihm also anderes übrig, als in einer Tour zu schreien? Es muss ja etwas tun. Genau so ging es meinem Körper. Er musste nach mehr verlangen als nach dem, was ich ihm gab – das war seine einzige Chance. Auch wenn ich mehr als 180 Kilo wog und es unzählige Tage gab, an denen ich über fünftausend Kalorien aß, so hungerte ich meinen Körper dennoch aus – in Bezug auf den *Nährstoffgehalt*.

Ich hielt meinen Körper im Dauerhungermodus, trotz der schein-

bar endlosen, kalorienreichen (aber nährstoffarmen) Nahrungszufuhr, und obwohl er mehr als genug überschüssige Fettreserven mit sich herumschleppte, mit denen er sich noch drei weitere Menschenleben lang hätte versorgen können.

Und es war nicht nur mein Körper, der Mangel litt. *Ich* litt ebenfalls Mangel, und zwar in allen Bereichen meines Lebens. Ich hungerte psychisch, emotional und seelisch. Weder hörte ich auf meine innere Stimme noch folgte ich ihr. Ich lebte nach einer vorgefassten Idee, die mir sagte, wie mein Leben zu sein hatte. Meine innere Stimme riet mir, eine ganz andere Richtung einzuschlagen, doch ich hörte nicht auf sie. Stattdessen versuchte ich unentwegt, mich vor all den Veränderungen zu bewahren, die diese Stimme mir gebot – mit der Folge, dass ich auf der seelischen Ebene permanent hungerte. Ich hungerte nach den Erfahrungen, nach denen meine Seele so drängend schrie.

In New York verbrachte ich den lieben langen Arbeitstag drinnen, obwohl ich sehr viel lieber draußen an der frischen Luft und in der Natur gewesen wäre. Ich saß fest in diesem Büro, von neun bis fünf, an fünf Tagen der Woche. So verbrachte ich den Großteil des Tages: um mich nur grelles Neonlicht, der stechende Geruch von Industrietappichboden sowie das ständige Piepsen und Klingeln und das Stimmengewirr der Verkaufsgespräche, das ich seit nunmehr fünfzehn Jahren im Ohr hatte. Ich hungerte nicht nur nach Nährstoffen, ich hungerte nach Leben!

In meinem tiefsten Innern wünschte ich mich weit fort. Aber was hatte ich für eine Wahl? Als Börsenmakler verdiente ich zwei- bis dreimal mehr als mit irgendeinem anderen Job, der für mich infrage gekommen wäre. Außerdem brauchte ich das Geld, da ich drei Hypotheken am Laufen hatte, zwei Autoleasingverträge und dreizehn Kreditkarten, die allesamt fast ausgereizt waren. Ich saß fest in diesem Büro, war eingesperrt, gefesselt an meine Verpflichtungen und finanziellen Verbindlichkeiten, an das, was wir in unserer Bran-

che »goldene Handschellen« nennen. Ich war eingesperrt in dieses Leben, und es sah nicht danach aus, als würde ich da so bald wieder rauskommen.

Doch kaum hatte ich begonnen, in meinen Körper hineinzuhorchen, konnte ich irgendwann meine innere Stimme hören. Zum ersten Mal hörte ich auf mein Herz, das mir sagte, dass ich auf dem besten Wege sei, zu ersticken. Da ich aber keine Vorstellung davon hatte, wie der Ausweg aussehen könnte, brachte ich nicht mehr zustande, als der Stimme zu lauschen und zu träumen.

Und obgleich ich nicht den Mut und auch nicht die innere Stärke fand, mein Leben zu verändern, sollte es dennoch bald von Grund auf umgekrempelt werden.

Einen Monat nach meinem Schlüsselerlebnis stand eine Geschäftsreise nach San Francisco an, die, sofern alles lief wie geplant, versprach, zu einer der wichtigsten in meiner ganzen Karriere zu werden. Ich wollte mich mit Vertretern eines führenden Broker-Unternehmens treffen, das daran interessiert war, die Firma aufzukaufen, die ich aufgebaut hatte. Dann hätte ich es geschafft, und jener Tag hätte mein Leben für immer verändert. Mit einem Schlag hätten all meine Träume wahr werden können.

Wenn ich nach San Francisco fliege, nehme ich normalerweise einen Nonstop-Flug von Newark. Doch diesmal kam es anders. Um einhundertfünfzig Dollar zu sparen, buchte mich mein Geschäftspartner auf einen billigeren und für mich sehr viel unbequemerem Flug um, der am Nachmittag vom La Guardia Airport in New York gehen sollte. Ich war alles andere als begeistert von der Vorstellung, mich zwei Stunden durch den Verkehr quälen zu müssen, um überhaupt zum Flughafen zu gelangen, obendrein dreihundert Dollar Parkgebühren zu zahlen und einen zweistündigen Zwischenaufenthalt in Cincinnati in Kauf zu nehmen, und das alles nur, um läppische einhundertfünfzig Dollar zu sparen. Normalerweise hätte ich noch

einmal umgebucht, aber irgendetwas brachte mich dazu, es bleiben zu lassen und es einfach hinzunehmen, was ich dann auch tat.

Letzten Endes flog ich gar nicht. Ich nahm diese Maschine nicht, konnte sie nicht nehmen, da der gesamte amerikanische Luftraum sowie sämtliche Flughäfen am 11. September 2001 geschlossen wurden. San Francisco und das Treffen mit meinen Geschäftspartnern waren damit passé. Die Maschine aber, die ich ursprünglich von Newark aus nehmen wollte, hatte noch vor Schließung der Flughäfen abgehoben. Es war die Maschine mit der Flugnummer 93 der United Airlines, eine der im Zuge der Terroranschläge vom 11. September entführten Maschinen. Sie befand sich bereits in der Luft, als das erste Flugzeug in das World Trade Center krachte. Den Passagieren an Bord des United-Airlines-Flugs 93 blieb noch Zeit, die Situation zu erfassen und sich über Mobilfunk von ihren Angehörigen zu verabschieden, bevor sie dann beschlossen, die Entführer anzugreifen und die Landung auf einem Feld in Pennsylvania zu erzwingen. Niemand hat den Absturz überlebt.

Hätte ich diesen Flug 93 genommen, wäre nichts von mir übrig geblieben außer einer 200 Kilogramm schweren Leiche, nachdem ich mein ganzes Leben als arbeitender Mensch in einem Büro verbracht hatte, abgestumpft und abgeschlafft unter grellen Neonröhren und dem ewigen Piepsen, Klingeln und Stimmengewirr ringsum.

Das wäre auch weiterhin mein bitteres Los gewesen. Doch das Schicksal meinte es gut mit mir und gab mir eine zweite Chance. Zwei Wochen später war ich auf dem Weg zurück in mein Büro, bereit für einen großen Tag, bereit, mein Leben fortan dankbar anzunehmen und das Beste daraus zu machen. Doch meine Firma war geschlossen.

Das Unternehmen, das alle unsere Bücher und Konten führte, war infolge der heftigen Kursrutsche an der Börse nach dem 11. September pleitegegangen. Es hatte über Nacht 80 Millionen Dollar Verlust

gemacht. Im Zuge dessen waren all unsere Geschäftsanteile sowie die Anteile unserer Kunden eingefroren worden. Drei Wochen lang kam kein einziger meiner Kunden an sein Geld, konnte es weder auf andere Konten transferieren noch Handel damit treiben. Und just in dem Moment, da dies wieder möglich war, zogen alle Kunden ihre Gelder komplett ab. Damit war meine Firma erledigt.

Die Firma, für die ich alles getan hatte, für die ich Opfer gebracht, Kämpfe gefochten und Herausforderungen gemeistert hatte – mit einem Schlag war sie dahin. Völlig benommen saß ich an meinem Schreibtisch. Unfähig, irgendetwas zu tun, stierte ich auf den Computerbildschirm vor mir, bis es mir plötzlich dämmerte:

Ich hatte mein Leben wiederbekommen.

Und in diesem Moment verspürte ich den unbändigen Wunsch, meine *wahren* Träume Wirklichkeit werden zu lassen, und ging das an, was ich in meinem tiefsten Innern schon immer tun wollte. Ich kaufte für mich und meine Frau One-Way-Tickets an die Westküste Australiens. Das war schon lange ein großer Traum von uns, doch jetzt erst war ich bereit, ihn auch zu leben, mit nichts im Gepäck außer meiner Zuversicht und dem Wunsch, meinem Herzen zu folgen.

An jenem Abend kam ich mit zwei riesigen Neuigkeiten für meine Frau nach Hause. Die eine war, dass meine Firma pleite war, die andere, dass wir binnen sechs Monaten nach Australien ziehen würden. Zwei Wochen später hatte sie dann Neuigkeiten für mich: Wir erwarteten unser erstes Kind.

Sechs Monate danach saßen wir im Flieger nach Australien. Wir hatten keine Ahnung, was wir dort für den Rest unseres Lebens machen würden, aber das machte uns nichts aus. Ich wusste, ich folgte der Stimme meines Herzens, und solange ich das tat, würde ich auf genau dem richtigen Weg sein. Bis heute höre ich auf diese Stimme und lasse mich von ihr leiten.

Meinen Körper zu verändern hieß für mich auch, mein Leben

weitgehend zu verändern. Aber es gab noch andere Themen, die ich dringend angehen musste. Ich stand unter enormem Stress, und wie ich noch erläutern werde, können bestimmte Formen von Stress den Körper dazu bringen, dass er die »FAT-Programme«, wie ich es nenne, aktiviert und übergewichtig wird. Ich befand mich zudem in einem Zustand, den ich als »emotionale Fettsucht« bezeichne und die entsteht, wenn man sich in einem dicken Körper sehr viel sicherer fühlt – insofern gab es einige Dinge, mit denen ich mich unbedingt befassen musste.

Auf den folgenden Seiten werde ich die vielen verschiedenen Ursachen erörtern, die den Körper veranlassen, dick sein zu wollen. Die meisten von Ihnen werden nur ein bis zwei der dort aufgeführten Probleme haben, die sie sehr genau in den Blick nehmen sollten. Sie müssen lernen, sie zu verstehen, um sie dann anzugehen und lösen zu können. Der ganze Prozess kann sehr einfach sein, und am Ende dieses Buches werden Sie ganz genau wissen, was Sie zu tun haben.

Doch fürs Erste müssen Sie nur eines wissen: Wenn Sie mehr als 4 oder 5 Kilo zu viel haben, die sie einfach nicht loswerden, so liegt das daran, dass Ihr Körper einen Grund hat, warum er an diesen Extrapfunden festhält. Ihr Körper will übergewichtig sein, und solange das der Fall ist, kommen Sie nicht dagegen an.

Ihr Körper hält alle Trümpfe in der Hand. Er kontrolliert Ihren Appetit. Wenn er will, kann er es so einrichten, dass Sie immer nur nach dem falschen Essen lechzen, und zwar in unfassbaren Mengen. Er kontrolliert Ihren Stoffwechsel. Selbst wenn Sie glauben, Sie könnten doch kontrollieren, wie viel Nahrung Sie Ihrem Körper zuführen – in Wahrheit kontrolliert er, wie viele Kalorien er verbrennt und wie viele er speichert. Ihr Körper kann Sie dauerhaft derart müde machen, dass Sie keinerlei Energie mehr haben, Sport zu treiben, auch wenn Sie eben erst voller Optimismus einen Fitnesstrainer engagiert haben.

Ihr Körper hat obendrein das letzte Wort, wenn es darum geht, was mit den Speisen passiert, die Sie ihm einverleiben. Er kann beschließen, so viel davon in Ihren Fettzellen zu speichern, wie er will. Er kann beschließen, die Energie in Ihren Fettzellen zu speichern und sie nicht an Ihre Muskeln zu liefern. Hinzu kommt, dass Ihr Körper anstatt Fett zu verbrennen auch Muskeln abbauen kann, wenn er Energie braucht und nicht genug Nahrung bekommt.

Ihr Körper ist der Boss. Er kontrolliert den gesamten Fettstoffwechsel ebenso wie viele andere grundlegende Überlebensmechanismen in einem winzigen, primitiven Areal am Hirnstamm – nennen wir es das »primitive Gehirn«. Dieses Areal bestimmt, wie viel Schlaf Sie brauchen und wie viel Luft und wie dick oder dünn Sie sein sollten. Wenn Sie mehr Schlaf brauchen, macht es Sie müde. Wenn Sie mehr Sauerstoff brauchen, lässt es Sie tiefer atmen. Und wenn Sie mehr Fett brauchen, macht es Sie hungrig. Ganz einfach. Versuchen Sie mal, die Luft anzuhalten, und Sie werden merken, dass der Drang zu atmen Sie bald völlig beherrscht. Und genau so sollte es auch sein – das Atmen hält uns am Leben! Die Fettspeichermechanismen Ihres Körpers funktionieren auf exakt die gleiche Weise. Solange Ihr Körper überzeugt ist, dass Sie sich sicher fühlen, wenn er dafür sorgt, dass Sie dick bleiben, wird das Verlangen nach Junkfood nicht nachlassen.

Wer dick ist, dem wird häufig vorgeworfen, willensschwach, faul und träge zu sein oder kein Maß zu kennen. Derlei Vorurteile sind nicht nur in der breiten Öffentlichkeit, sondern auch in den Reihen der Gesundheitsindustrie gang und gäbe. »Sieh mal, wie der Typ sich gehen lässt« – das war es, was ich in den Blicken der anderen jedes Mal las, wenn ich eine Arztpraxis betrat. Nichts war weiter von der Wahrheit entfernt, aber es half nichts, die Blicke trafen mich trotzdem regelmäßig.

Stellen Sie sich einmal vor, jemand würde Ihnen vorwerfen, Sie

schlafen zu viel und behaupten, zwei Stunden Schlaf seien genug. Und ein jeder würde Sie genau danach beurteilen, Sie als willensschwach und faul bezeichnen, wenn Sie mehr und damit zu viel schlafen. Klar, mit zwei Stunden Schlaf kann man eine Weile auskommen, aber früher oder später braucht man mehr und bekommt einen regelrechten Schlaf-»Anfall«, weil der Körper es so verlangt, egal, was die anderen erzählen.

UND GENAUSO IST DAS MIT DEM ESSEN!

Man kann die Nahrungsaufnahme drosseln und sich eine Weile lang zwingen, weniger zu essen, aber früher oder später kommt er, der große Fressanfall, weil der Körper einen zwingt, mehr zu essen, um ein bestimmtes Gewicht zu halten.

Ich setze mich unter anderem dafür ein, dass die Gesundheitsbranche, die das Klischee propagiert, dass es dicken Menschen an Selbstdisziplin mangle, sich irgendwann offiziell dafür entschuldigt. Erfreulicherweise hat sich in dieser Hinsicht neuerdings einiges getan. Es gibt heute viele Ärzte und Gesundheitsfachkräfte, die sich sehr gut mit den wahren Gründen für Übergewicht und Fettsucht auskennen. Aber der Weg ist noch lang. Die Schulmedizin ist nach wie vor der Meinung, dass Abnehmen schlicht eine Frage von Kalorienzufuhr und Kalorienverbrauch sei, und Dicke folglich »einfach weniger essen« müssten. Wer meint, sich diesem Vorschlag anschließen zu müssen, dem sage ich, er solle versuchen, »einfach weniger zu atmen« oder »einfach weniger zu schlafen«. Um Übergewicht und Fettsucht zu bezwingen, gilt es zu begreifen, dass das ein Ding der Unmöglichkeit ist.

Wie es ist, mit einem Körper zu leben, der einen immerzu zwingt, dick zu sein und ständig viel zu viel zu essen, kann sich wohl kein Mensch vorstellen, kein Arzt und auch sonst niemand, es sei denn, er hat es selbst durchgemacht. Davon abgesehen bestätigen aktuelle Forschungsergebnisse, dass es beim Abnehmen nicht nur um zuge-

führte und verbrauchte Kalorien geht und es auch nichts mit Disziplin zu tun hat. Dr. Jeffrey M. Friedman, Entdecker des Hormons Leptin und zweifelsohne der führende Experte in der Adipositasforschung des 21. Jahrhunderts, sagt, dass wir aufhören müssen, dicken Menschen Vorhaltungen zu machen, und dass »Fettleibigkeit nicht auf fehlende Willenskraft zurückgeführt werden kann«.¹

Danke, Dr. Friedman! Bitte tragen Sie diese Kunde in alle Welt.

Wir müssen also zunächst begreifen, dass Abnehmen nichts mit Willenskraft zu tun hat und Punkt. Anstatt vergeblich gegen die durchschlagenden Instinkte des »primitiven Gehirns« anzukämpfen, müssen Sie nichts weiter tun, als verstehen zu lernen, warum Ihr Körper dick sein will, um dann die Ursachen dafür zu beseitigen. Sobald Sie das geschafft haben, wird Ihr Körper dünn sein wollen – so, wie es seiner Natur entspricht.

Fakt ist: Ihr Körper will nicht dick sein, um Sie zu verletzen oder zu bestrafen. Nein, Ihr Körper will dick sein, weil er aus irgendeinem Grund meint, es sei in Ihrem eigenen Interesse. Doch sobald Sie Ihre Probleme erkennen und anfangen, sie zu beheben, wird sich alles ändern.

Sie werden genau spüren, wann es so weit ist und Ihr Körper nicht mehr daran festhält, übergewichtig zu sein. Sie werden nicht mehr so viel Hunger haben, und Sie werden nicht mehr so oft ans Essen denken. Sie werden mehr Energie und Lebensfreude haben, und Sie werden mit Ihrem Körper nicht mehr auf Kriegsfuß stehen.

Nach außen hin mag sich dies nicht gleich zeigen, aber dass sich in Ihrem Inneren irgendetwas ändert, das werden Sie sofort spüren. Ihre Beziehung zum Essen und auch zu Ihrem Körper wird sich verändern – und Ihr Körper wird Ihre Bemühungen nicht mehr bekämpfen.

Auch Ihre Beziehung zu Sport und Bewegung wird sich ändern. Sport zu treiben mag Ihnen momentan verhasst sein, was ich Ihnen

nicht vorwerfen kann, denn das hat seinen guten Grund: Ihr Körper will sich gar nicht sportlich betätigen, da er dann Gewicht verlieren würde. Ihr Körper will ja dick sein, weshalb er Sie buchstäblich nicht dazu bewegen will, dass Sie sich körperlich betätigen und Kalorien verbrennen. Denn damit hätte er es sehr viel schwerer, sein Gewicht zu halten.

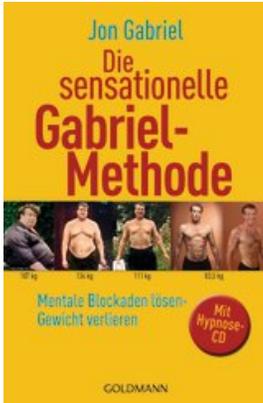
Ihr Körper macht Sie müde und träge, sodass Ihnen allein schon der Gedanke an körperliche Bewegung Schmerzen bereitet. Das kommt nicht von ungefähr; das macht Ihr Körper absichtlich, damit Sie ja schön auf Ihren vier Buchstaben sitzen bleiben.

Wenn Sie nun aber die Ursachen beseitigen, die Ihren Körper zu der Meinung veranlassen, es sei wichtig, dick zu sein, dann wird er auch wieder aktiv sein wollen. Sport wird keine lästige Pflicht mehr sein und Ihnen wahrscheinlich sogar so viel Spaß bereiten, dass Sie ihn fortan nicht mehr missen möchten.

Noch einmal: Auch wenn sich erste kleine Veränderungen nach außen hin nicht gleich zeigen mögen, so ist es nur eine Frage der Zeit, bis die überschüssigen Pfunde purzeln. In Ihrem Innern hat der Wandel bereits begonnen, und das wissen Sie. Bis dieser Wandel auch nach außen hin für alle deutlich sichtbar wird, ist ebenfalls nur eine Frage der Zeit.

Ich selbst habe bereits zwei Jahre lang gespürt, dass mein Körper sich veränderte, ehe es irgendein anderer bemerkt hat. Ich habe nie groß darüber gesprochen, aber die Veränderungen waren mir sehr wohl bewusst. Auch wenn ich nach wie vor mit mehr als 180 Kilo bepackt durchs Leben ging, rief ich mir innerlich stets das Bild eines jungen Mannes von nicht mehr als 90 Kilo vor Augen. Nach und nach wurde dieses geistige Bild zur Gewissheit: Genau so würde es sein.

Was mich dabei am allermeisten erstaunte, war die Tatsache, dass die Pfunde umso schneller purzelten, je mehr ich an Gewicht ver-



Jon Gabriel

Die sensationelle Gabriel-Methode

Mentale Blockaden lösen - Gewicht verlieren

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 272 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-17241-2

Goldmann

Erscheinungstermin: August 2011

Garantiert diätfrei abnehmen

Jon Gabriel hat ohne Diäten ganze 110 Kilo abgenommen. Das ist erstaunlich, umso mehr, da man seinem Körper heute kaum mehr ansieht, wie fettleibig er einmal war. Schlank sein beginnt im Kopf, so sein Ansatz, und eine gesunde mentale Haltung beeinflusst die natürlichen Regelvorgänge unseres Körpers. Gestützt auf aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse hat Gabriel eine diätfreie Methode entwickelt, die den gängigen Weisheiten trotz und dennoch durchschlagende sowie nachhaltige Erfolge erzielt.