

Buch

»Benutze deinen Kopf, um dein Fett wegzukriegen!« So lautet das Motto von Rory Freedman und Kim Barnouin, und sie nehmen kein Blatt vor den Mund, wenn es um gesunde Ernährung geht. In deutlichen Worten servieren sie die schonungslose Wahrheit übers Schlankwerden, denn: sich täglich mit schlechten Essen vollzustopfen macht nicht schlank und schön, im Gegenteil!

»Skinny Bitch« ist keine Diät, sondern ein neuer Lifestyle. Die beiden Autorinnen präsentieren das nötige Knowhow, mit dem jeder intelligente und gut informierte Entscheidungen über seine eigene Ernährung treffen kann – denn wer sich gesund ernährt wird automatisch schlank. Höchste Zeit also, selbst das Kommando zu übernehmen, um sich gesund, fit und attraktiv zu fühlen.

Autorinnen

Rory Freedman, eine frühere Agentin der Modelagentur Ford Models, und Kim Barnouin, ehemaliges Model mit einem Hochschulabschluss in Ernährungswissenschaften, haben mit ihrem Buch »Skinny Bitch« in Amerika und Großbritannien für mächtigen Wirbel gesorgt. Zahlreiche Models, Schauspieler und Sportler, die sie beraten haben, schwören auf ihre Skinny-Bitch-Methode.

Die beiden Autorinnen leben in Los Angeles.

Rory Freedman · Kim Barnouin

Skinny Bitch

Die Wahrheit über schlechtes Essen,
fette Frauen und gutes Aussehen

Aus dem Amerikanischen
von Christiane Burkhardt

Mosaik bei
GOLDMANN

Alle Ratschläge und Hinweise in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe November 2008

© 2008 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2005 der Originalausgabe by Rory Freedman und Kim Barnouin

Originaltitel: Skinny Bitch

Originalverlag: Running Press Book Publishers, Philadelphia

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagmotiv: Margarete Gockle

Illustrationen: Margarete Gockle

Redaktion: Birgit Gehring

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

WR · Herstellung: IH

eISBN 978-3-641-16218-4

www.mosaik-goldmann.de

Inhalt

Einleitung	7
Kapitel 1: Schluss damit!	9
Kapitel 2: Die Wahrheit über Kohlenhydrate	22
Kapitel 3: Zucker ist Teufelszeug!	27
Kapitel 4: Die Ekelfleisch-Diät	42
Kapitel 5: Milchprodukte? Ein Missverständnis.....	62
Kapitel 6: Man ist, was man isst	74
Kapitel 7: Die Proteinlüge	98
Kapitel 8: Wichtig ist, was hinten rauskommt.....	104
Kapitel 9: Hilf dir selbst, sonst hilft dir keiner!	108
Kapitel 10: Sie schaffen das!	135
Kapitel 11: Her damit!	168
Kapitel 12: Tipps & Tricks	207
Kapitel 13: Selber denken macht schlau	214
Nachwort	225
Danksagung	226
Mehr zum Thema	230
Register	265

*Für Tony Robbins und Dr. Wayne Dyer,
in Zuneigung und Verehrung.
Ohne Ihr Werk hätte es dieses Buch nicht gegeben.*

*Und für alle, die unverzagt die Wahrheit sagen
und suchen,
die sich bemühen, etwas zu bewegen
und unser Leben entscheidend zu verbessern:
Wir danken euch für alles,
was ihr getan habt und noch tun werdet.*

Namasté.

Einleitung

Haben Sie es satt, fett zu sein? Gut. Wenn Sie keinen Tag länger in Selbstmitleid baden wollen, sind Sie reif für die Skinny Bitch. Dafür müssen Sie nicht Ernährungswissenschaften studieren. Sie müssen sich Ihre Pfunde auch nicht abhungern oder den ganzen Tag im Fitnessstudio schwitzen. Sie müssen nur ihre kleinen, grauen Zellen etwas anstrengen. So einfach ist das. Diäten, Zeitschriftenempfehlungen und Pharmawerbung haben uns so manipuliert, dass wir schon gar nicht mehr wissen, was und wie wir für uns selbst denken sollen.

Skinny Bitch serviert Ihnen nun die reine Wahrheit übers Essen, damit Sie für sich intelligente, gut informierte Entscheidungen treffen können. Mit diesem Knowhow sind auch Sie bald eine Skinny Bitch, versprochen.

Das vorliegende Buch ist keine Diät, sondern wirbt für

einen neuen Lebensstil – und dafür, das Essen endlich wieder zu genießen. Es verrät Ihnen, was Sie tun können, um sich gesund, entschlackt, energiegeladen und richtig fit zu fühlen. Höchste Zeit, dass Sie wieder das Kommando über Ihren Körper übernehmen. Dass Sie mit knackigem Po die Straßen entlangflanieren, während im Hintergrund ein cooler Song läuft. Dass Sie so selbstbewusst Stringtangas tragen, als gehöre Ihnen die ganze Welt. Höchste Zeit für die Skinny Bitch in Ihnen!



Kapitel 1

Schluss damit!

Gut. Benutzen Sie Ihre grauen Zellen. Sie müssen gesund leben, wenn sie dünn werden wollen. Gesund = dünn. Ungesund = fett. Deshalb müssen Sie als Erstes Ihre Laster aufgeben. Jetzt tun Sie bloß nicht so überrascht! Sie können nicht Mist in sich hineinfuttern und dann noch erwarten, davon dünn zu werden. Rauchen ist auch tabu. Lahme Ausflüchte wie: »Aber wenn ich mit dem Rauchen aufhöre, nehme ich zu«, zählen nicht. Das kann keiner mehr hören. Zigaretten sind

ein uncooles Relikt aus den 80er-Jahren des letzten Jahrhunderts und eine totale Loser-Droge. Sie ruinieren nicht nur Ihren Stoffwechsel, sondern auch Ihre Geschmacksknospen. Kein Wunder, dass Sie Müll in sich hineinfuttern. Rauchen ist out. Geben Sie's auf.

Natürlich fällt die Kontaktaufnahme mit anderen leichter, wenn man ein paar Drinks intus hat. Aber wie Miss Piggy auszusehen ist immer hinderlich, egal, ob man nüchtern oder betrunken ist. Doch wer regelmäßig trinkt, entwickelt nun mal ein Schweinchen-Dick-Syndrom. Bier ist etwas für Dumpfbacken, aber nichts für Skinny Bitches. Bier macht fett, aufgedunsen und einen Blähbauch. Widerlich. Andere alkoholische Getränke sind keinen Deut besser. Sie erhöhen den Salzsäurespiegel im Magen und bringen die ganze Verdauung durcheinander. Wenn Sie an Verstopfung leiden, wird die Nahrung nicht mehr richtig durch Ihren Körper transportiert. Die Folge ist, dass Sie fett und aufgedunsen aussehen. Aber das ist noch nicht alles. Viele alkoholische Getränke (zum Beispiel alle Weine aus nicht biologischem Anbau) enthalten zudem eine krebs-erregende Chemikalie namens Urethan.¹ So kommen Sie zwar mit Drinks gut drauf, weil der Alkohol Ihren Blutzug-

ckerspiegel erhöht – doch wer schlecht dabei wehkommt, ist Ihr Körper. Und machen Sie sich bitte nichts vor: Wenn Sie einen Kater haben, werden Sie sich höchstwahrscheinlich den ganzen Tag lang von Mist ernähren.

Tun Sie Ihrem Körper den Gefallen, und tauschen Sie Ihren Fusel gegen einen Bio-Rotwein, der ohne Zusatz von Sulfiten hergestellt wird. (Sulfite sind Schwefeldioxid; sie sollen die Entwicklung von Bakterien verhindern und das Lebensmittel länger haltbar machen.) Sulfiten können Asthma und allergische Reaktionen verursachen. Auch Bio-Weine können Sulfiten enthalten. Achten Sie auf Etikette, auf denen steht, dass der Wein ungeschwefelt ist. Ungeschwefelter Bio-Wein ist ein geradezu magisches Elixier. Er enthält zahlreiche Antioxidanzien, die vor Krebs schützen, einem Schlaganfall vorbeugen und das Blut verdünnen. Auch finden sich Flavonoide darin, die Ihren Cholesterinspiegel senken. Ja, Bio-Rotwein ist gut für Sie. Und nein, eine Flasche pro Tag ist eindeutig keine gute Idee. Alkoholmissbrauch führt zu Unfruchtbarkeit, Krebs, Infektionskrankheiten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Er lässt die Großhirnrinde schrumpfen und schädigt Gehirnzellen. Sollten Sie Hilfe brauchen, um mit

dem Trinken aufzuhören, wenden Sie sich an die Anonymen Alkoholiker unter <http://www.anonyme-alkoholiker.de>. Dort können Sie sich über Meetings in Ihrer Nähe informieren.

Limonaade ist Gift!

So, und nun halten Sie sich fest: Limonaade ist flüssiges Teufelszeug. In Limonaade steckt nichts, was in Ihren Körper gelangen sollte. Zunächst einmal enthält sie große Mengen Phosphor, das ebenso wie das Natrium und Koffein vieler süßer Erfrischungsgetränke zu Kalziummangel führen kann.² Sie wissen, was das bedeutet: Ihre Knochendichte nimmt ab, und das Osteoporose-Risiko steigt. Außerdem machen die Unmengen Zucker in der Limonaade alles andere als dünn! Doch nur weil Sie Diät-Limo trinken, brauchen Sie sich noch lange nicht selbstgefällig auf die Schulter zu klopfen. Diät-Limo ist noch schlimmer als Limo! Aspartam (der gängige Süßstoff für Diät-Lebensmittel) wird für einige schwere Krankheiten verantwortlich gemacht wie Arthritis, Missbildungen bei Kindern, Fibromyalgie, Alzheimer, Lupus, Multiple Sklerose und Diabetes.³ Gelangt

Methylalkohol, ein Bestandteil von Aspartam, in unseren Körper, wird er in Formaldehyd umgewandelt. Formaldehyd ist giftig und karzinogen (krebserregend).⁴ Laboranten benutzen Formaldehyd als Desinfektions- oder Konservierungsmittel. Aber sie *trinken* es nicht! Vielleicht ist Ihr Allerwertester ja deswegen so gut gepolstert, weil Sie Ihre Fettzellen mit Limonade konservieren. Bei der US-amerikanischen Gesundheitsbehörde FDA gingen mehr Beschwerden über Aspartam ein als über jeden anderen Wirkstoff.⁵ Lust auf noch mehr schlechte Nachrichten? In Verbindung mit Kohlenhydraten verringert Aspartam die Produktion von Serotonin im Gehirn.⁶ Ein gesunder Serotoninspiegel ist unverzichtbar, um glücklich und ausgeglichen zu sein. Limonade kann Sie also fett, krank *und* unglücklich machen.

Wenn Sie nicht vom Mars kommen, wissen auch Sie, dass Sie zwei Liter Wasser pro Tag trinken sollten. (Dass man auf diese Menge kommt, ist allerdings nicht sehr wahrscheinlich, wenn man einen halben Liter Gift in sich hineinschüttet.) Wasser ist wichtig für Sie, denn es spült Giftstoffe in der Nahrung aus Ihrem Körper, reinigt und entschlackt ihn. Vielleicht tragen sie ja deshalb zu vie-

le Pfunde mit sich herum, weil Sie nicht oft genug aufs Klo gehen? Wer viel Wasser trinkt, unterstützt den Entgiftungsprozess. Wenn Sie Wasser langweilig finden, geben Sie einfach eine Zitronen- oder Limettenscheibe hinein. Und wenn es noch raffinierter sein soll, lassen Sie Erdbeeren oder Himbeeren darin schwimmen. Verabschieden Sie sich endlich von Limonade, und heißen Sie Ihren Knackarsch willkommen.

»Sprich mich bloß nicht an, bevor ich nicht meinen ersten Kaffee intus habe.« Hm ... das ist doch lächerlich! Kaffee ist was für Waschlappen! Überlegen Sie mal, wie weit es mit der Menschheit gekommen ist, dass alle Welt zum Aufwachen einen Kaffee »braucht«. Sie sollten gar nichts brauchen, um wach zu werden. Wenn Sie ohne Kaffee nicht wach werden, sind Sie entweder koffeinsüchtig, oder Sie haben zu wenig geschlafen. Oder aber Sie sind ohnehin ein ungesunder Schlaffi. Zunächst fühlt es sich an wie ein Weltuntergang, auf die tägliche Dosis Kaffee zu verzichten. Trotzdem, Kaffee ist schließlich kein Heroin, Mädels. Es geht auch ohne! Zu viel Koffein verursacht Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, einen nervösen Magen und eine

nervöse Blase, Magengeschwüre, Durchfall, Verstopfung, Erschöpfungs-, Angstzustände und Depressionen. Koffein zieht jedes Organ in Mitleidenschaft, vom Nervensystem bis hin zur Haut. Koffein erhöht den Stresspegel, blockiert wichtige Enzyme, die für die Entgiftung des Körpers zuständig sind, und sensibilisiert Nervenrezeptoren.⁷ Eine Studie bringt Koffein sogar mit einer erhöhten Anfälligkeit für Diabetes in Zusammenhang.⁸ Doch Vorsicht: Koffeinfreier Kaffee ist auch nicht die Lösung. Egal ob mit oder ohne Koffein – Kaffee enthält extrem viel Säure.⁹ Säurehaltige Lebensmittel bringen Ihren Körper dazu, Fettzellen zu produzieren, um Ihre Organe vor der Säure zu schützen.¹⁰ (Bitte verwechseln Sie diese Art Säure nicht mit der Säure aus Zitrusfrüchten oder Obst. Auf dieses Thema kommen wir später noch zu sprechen.) Damit gilt: Kaffee = Fettzellen. Außerdem führt das schwarze Gebräu zu höllischem Mundgeruch, und obendrein werden Kaffeebohnen wie Getreide unter Einsatz von chemischen Pestiziden angebaut. So gesehen beginnen Sie also jeden Tag mit einer Dosis Gift. Landen dann noch Zucker, Süßstoff, Milch oder Sahne in Ihrem Kaffee, werden Sie für immer fett bleiben. Es spricht nichts dagegen, gelegentlich ein Tässchen zu

trinken. Aber wenn Sie nicht ohne Kaffee können, müssen Sie sich von Ihrer Koffeinabhängigkeit befreien.

Koffeinfreier Kräutertee ist ein viel besseres Startgetränk in den Tag, vorausgesetzt, es ist Bio-Kräutertee. Koffeinfreier grüner Tee ist die reinste Wunderdroge. Er ist für seine Anti-Aging-Wirkung wie auch für seine antibakteriellen Eigenschaften bekannt und beugt Krebs, Allergien und Bluthochdruck vor. Also marschieren sie ins Café, aber bestellen Sie einen koffeinfreien Bio-Kräutertee statt Kaffee. Ihnen fehlt der Koffein-Kick? Ein Glas frisch gepresster Orangensaft ist ein prima Muntermacher. Sind Sie Ihre Koffeinsucht erst einmal los, werden Sie ganz high davon, Sie werden sehen!

Finger weg von Junkfood

Junkfood wird es immer geben. Und je mehr künstliche Aromastoffe, giftige Konservierungsstoffe, chemische Lebensmittelfarben und gehärtete Pflanzenöle die Lebensmittelindustrie in ihren Labors erzeugt, umso verführerischer ist Junkfood für uns. Junkfood ist bekanntlich schwer zu widerstehen, aber dünn wird man nicht davon. Denken

Sie doch mal nach: Schokoriegel, Kartoffelchips und Eiscreme schmecken göttlich, klar. Aber sie kleben sich auch sofort als Fettpölsterchen an unsere Hüften. Das Zeug ist nicht nur voller gesättigter Fettsäuren, Zucker, gehärteter Pflanzenöle, Kalorien und Cholesterin, sondern enthält auch genügend chemische Rückstände, um Ihnen Haare auf der Brust wachsen zu lassen. Schon mal von Butylhydroxyanisol (BHA, E320) oder Butylhydroxytoluol (BHT, E321) gehört? Nein? Da sind Sie nicht die Einzige, obwohl sich diese Zusatzstoffe zuhauf in Lebensmitteln oder ihren Verpackungen tummeln¹¹ – und das, ohne in jedem Fall kennzeichnungspflichtig zu sein. Ja, BHA und BHT sind gar weiterhin in der wissenschaftlichen Überprüfung wegen des Verdachts, Krebs zu erregen.¹² Von einer lückenlosen und eindeutigen Lebensmittelkennzeichnung sind die USA wie die EU noch weit entfernt.

In Stein gemeißelt ist bislang nur eines: Aufgrund der Zusatzstoffe ist Junkfood 22 Jahre lang haltbar und wird damit sogar noch Ihre Spreckröllchen überleben. Und sagen Sie jetzt nicht, Sie sind ja nicht doof und kaufen nur fettfreie Snacks! Jedes Mal, wenn Sie die Worte »fettfrei« oder »fettarm« lesen, denken Sie sich bitte auch gleich das Wört-

chen »Chemiekeule« dazu. Lesen Sie sich die Zutatenliste durch. Glauben Sie im Ernst, Zucker, gehärtete Pflanzenöle, Ei- oder Milchpulver machen nicht fett? Wachen Sie aus Ihrem Dornröschenschlaf auf! Zucker schafft übrigens genau wie Kaffee eine saure Umgebung in Ihrem Körper.¹³ Sie haben gerade gelernt, dass säurehaltige Nahrungsmittel Ihren Körper anregen, Fettzellen zu produzieren. Also brauchen Sie nur eins und eins zusammenzählen: Zucker = Fett. Wenn Sie sich in einen Bio-Laden bequemen, finden Sie dort Gänge voller Snacks, die gut für Sie sind. Lauter leckere Sachen, bei denen Sie kein schlechtes Gewissen haben müssen. Wir sagen nicht, dass Sie auf Snacks verzichten müssen, um dünn zu werden. Wir sagen nur, dass sie Ihre alten Snacks gegen neue austauschen sollen. In Kapitel elf finden Sie eine Liste mit gesunden Snacks, bei denen Sie garantiert schwach werden.

Gehören Sie zu den Pillenschluckern? Werfen Sie bei jeder Kleinigkeit eine Tablette ein? Reißen Sie sich zusammen! Wenn wir unseren Körper pflegen, funktioniert er wie eine gut geölte Maschine. Hakt es irgendwo, macht uns das Gehirn mit Schmerzen oder Unwohlsein darauf aufmerksam.

Schlucken wir jetzt Tabletten, um diese Alarmsignale zu unterdrücken, bringen wir zwar die Symptome zum Verschwinden, aber nicht die Ursache des Problems. Immer wenn Sie Medikamente nehmen, greifen Sie in die natürlichen Vorgänge Ihres Körpers ein und verhindern, dass sich die Selbstheilungskräfte entfalten können. Ihr Gehirn erhält falsche Signale. Wenn Sie Kopfschmerzen haben, sind Sie müde, dehydriert oder leiden an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit. Wahrscheinlich ist das nichts weiter als eine ganz normale Reaktion Ihres Körpers auf das ungesunde Zeug, das Sie essen. Wenn Sie daraufhin zwei Aspirin nehmen, ist das keine Lösung. Lläuft Ihre Nase, versucht Ihr Körper etwas loszuwerden. Und was tun Sie? Sie spielen die Prinzessin auf der Erbse und greifen zu einem Erkältungsmittel, damit kein Rotz mehr fließt. Damit machen Sie alles zunichte. Medikamente bestehen aus chemischen Wirkstoffen, daran ändert auch ihre Zulassung durch die Behörden nichts. Die erlauben schließlich auch Aspartam. Selber denken hat noch nie geschadet, und es lohnt, sich einmal ehrlich zu fragen, wie sinnig es wirklich ist, den eigenen Körper mit Chemie vollzupumpen. Ja, Regelschmerzen sind eine Plage. Aber das soll so sein. Regelschmerzen

bereiten Sie nämlich jeden Monat auf die Geburtsschmerzen vor. Also hören Sie auf, Mutter Natur ins Handwerk zu pfuschen!

(Hat Ihnen Ihr Arzt Medikamente verschrieben, müssen Sie ihn allerdings erst fragen, bevor Sie sie absetzen.)

Verabschieden Sie sich von der Vorstellung, dass Sie weiterhin rumsitzen können und trotzdem abnehmen werden. Sie müssen Sport treiben, Sie Couchpotato! Mit einer gesunden Ernährung können Sie viel für Ihre Gesundheit, Ihre Figur, ja Ihr ganzes Leben tun. Aber den Hintern hochkriegen müssen Sie trotzdem. Dass man mit einer gesunden Ernährung *und* Sport schneller abnimmt als nur mit einer gesunden Ernährung, weiß jedes Kind. Deshalb müssen Sie nicht gleich siebenmal die Woche im Fitnessstudio schwitzen. Das wäre auch gar nicht gut für Sie – zu viel Sport schadet dem Körper, weil das zu Dehydrierung, Arthritis, Osteoporose und Verletzungen wie Verrenkungen, Zerrungen und Brüchen führen kann. Im Extremfall kann ein Übermaß an Sport den Körperfettanteil so weit reduzieren, dass ein Ausbleiben der Regel und Unfruchtbarkeit die Folge sind.¹⁴

Sie wollen schließlich dünn sein, aber nicht magersüchtig. Ein zwanzigminütiges Herz-Kreislauf-Training fünfmal die Woche ist ein guter Anfang. Nach ein paar Wochen können Sie einen Zahn zulegen. Je nach Ihren Fitnesszielen können Sie Ihr Herz-Kreislauf-Training intensivieren oder zusätzlich Krafttraining machen. Versuchen Sie, möglichst morgens zu trainieren. Denn dann führen die erhöhte Herz- und Atmungsfrequenz dazu, dass Sie den ganzen Tag über mehr Fett verbrennen.¹⁵ Egal, wann Sie Sport treiben, Sie werden bald süchtig danach sein. Wenn wir ins Schwitzen geraten, schüttet unser Gehirn Endorphine und Wohlfühl-Opiate aus. Sport verbrennt Fett und Kalorien, verbessert die Durchblutung, reguliert die Verdauung, sorgt für schön definierte Muskeln, baut Kraft auf und entgiftet den Körper durch das Schwitzen. Außerdem beugt er Heißhungerattacken auf Junkfood vor. Mit Sport kann man nur gewinnen, also setzen Sie sich in Bewegung!



Kapitel 2

Die Wahrheit über Kohlenhydrate

Noch nie gab es in den Vereinigten Staaten eine so lächerliche Diätwelle wie das »Low-Carb«-Phänomen. Jedes Restaurant, jeder Lebensmittelladen und jede Fastfood-Kette geht auf diesen Schwachsinn ein, Limonadenhersteller und Bierbrauer stürzen sich in millionenschwere Unkosten für die Entwicklung von Low-Carb-Drinks, und inzwischen wurde der Un-



Rory Freedman, [Kim Barnouin](#)

Skinny Bitch

Die Wahrheit über schlechtes Essen, fette Frauen und gutes Aussehen

Schlanksein ohne Hungern!

eBook

13 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-641-16218-4

[Goldmann](#)

Erscheinungstermin: Januar 2015

Schlanksein ohne Hunger!

Dieses Buch hat Millionen amerikanische und britische Frauen aufgerüttelt, denn es serviert unverblümt, ungehemmt und knallhart (aber herzlich) die ganze Wahrheit: Wer sich mit schlechtem Essen voll stopft, darf über seine Pfunde nicht jammern! In der Ernährung mit Köpfchen liegt der Erfolg! Voller Power versorgen die Autorinnen mit allem notwendigen Know-how, damit Frau gut informierte, intelligente Entscheidungen über ihre Ernährung treffen kann. Auf zum gesunden, schlanken Lifestyle!