



Hummel TAILLE

Aufgeben ist nichts
für Mädchen

Leseprobe



Bianca Schmidl

Hummel
TAILLE

Aufgeben ist nichts
für Mädchen

Herbstlich ausgesnackt ... oder warum sonnengebräunte Haut mehr wiegt

Der Sommerurlaub ist doch herrlich. Wenn die Nachbarn ihre Familienkutsche mit dem halben Hausstand beladen und ihre verwöhnten Leibesfrüchte ans Meer verfrachten. Selbstverständlich in einem eingezäunten Hotelbunker mit Kinderbetreuung rund um die Uhr. Endlich Ruhe im Dorf!

Bevor ich Mutter wurde, damals in einem anderen Leben, machte ich vor meinem Jahresurlaub grundsätzlich eine Blitzdiät. Meistens die pupsi-ge Kohlsuppendiät mit totgekochtem Gemüse, ganz ohne Eiweiß. Ich habe sie für drei Tage vorgekocht, um sie dann bereits am zweiten Tag meiner Kloschüssel anzuvertrauen, weil ich sie nicht mehr riechen konnte, geschweige denn essen. Trotzdem war sie Standard und gehörte zur Urlaubsvorbereitung dazu. Ebenso wie die Angst, zwei Wochen lang im viel zu engen Badeanzug mit blumigem Tarnaufdruck im heißen Sand zu liegen und den vermeintlichen Blicken der anderen Touristen ausgesetzt zu sein. Nicht zu vergessen das

morgendliche Glas warmes Wasser, Apfelessig bis zum Brechreiz und mittags die Fettblockerkapseln. Hauptsache, ich konnte mit einem guten Gewissen in den Urlaub starten, um dann mächtig zu schlemmen. Das schlechte Gewissen würde dann weniger mies ausfallen. Im Flieger in der Bretterklasse für sparsame Touristen vernaschte ich gleich ein lieblos, jedoch opulent belegtes Baguettebrötchen zum Tomatensaft, der nur in luftigen Höhen schmeckt – nach dem Sekt und zwischen den Erdnüssen. Natürlich kaufte ich mir auch eine Einweg-Unterwasserkamera für unscharfe Fotos, die nie einen Platz im Fotoalbum finden würden. Alle Jahre wieder.

Nach der Landung auf Ibiza, die ich mit den anderen Fluggästen euphorisch beklatscht hatte, suchte ich halb verhungert das Hafenrestaurant auf. Die Zeit bis zur Abfahrt der Fähre nach Formentera, der kleinen Schwesterinsel von Ibiza, wollte ich sinnvoll und magenfüllend nutzen. Bei knappen 40 Grad musste es erst einmal eine warme Mahlzeit sein, überreicht durch das entnernte Servicepersonal, das nur auf den Rückzug der Urlauber hoff-

te. Die 30-minütige Überfahrt mit der verrosteten Fähre zur idyllischen Insel der Balearen durfte auf keinen Fall hungrig angetreten werden. Wer weiß, ob das Buffet bei meiner Ankunft im Hotel immer noch reichlich gefüllt sein würde? Nur nichts dem Zufall überlassen.

Oh, wie schön! Das Meer, der romantische Sonnenuntergang. Wie komme ich auf dem kürzesten Weg in den Speisesaal? Die Antwort war leicht, denn ich folgte einfach den Bierbäuchen samt Streichholzbeinchen in Tennissocken, die in braunen Ledersandalen steckten. Deren Träger sind meistens die mit den bunt gemischten Essensbergen auf dem XXL-Teller. Von der Vorspeise bis zum zweiten Hauptgang findet alles auf einem Teller Platz. Hauptsache, ein übergroßes Schnitzel krönt die entgleiste kulinarische Variation der Marke Plattenbau. Dank meiner Ausbildung als Hotelfachfrau gelang es mir immerhin, drei Teller gleichzeitig mit links zu tragen, und ich galt damit zumindest nicht auf den ersten Blick als völlig verfressen. Für den entsetzlichen Fall, dass ich mitten in der Nacht im Hotelzimmer ohne Minibar einen Bärenhunger be-

kommen könnte, packte ich mir eine Notration in die Strandtasche mit Palmenaufdruck. Ich Schlaufuchs! Auf so eine Idee würde sonst niemand kommen. Am Abend wurde die Fettverbrennung an der Bar mit überzuckerten Cocktails lahmgelegt. Caipirinha und Mojito in Dauerschleife ließen wenigstens das schlechte Gewissen besoffen zurück und mich in einem Dämmer Schlaf samt Meeresrauschen und der Vorfreude auf das reichlich gefüllte Frühstücksbuffet versinken.

Nach zwei Wochen Strandurlaub, den kulinarischen Köstlichkeiten Formenteras, der Fettschürze, die in der vom Seewind bestürmten Strandmuschel ausgezeichnet verhüllt war, und den allabendlichen Zucker-Alkohol-Mischungen kam ich mit mindestens drei Kilo mehr an Schwungmasse ins ferien-gelähmte Deutschland zurück. Ich konnte nichts dafür, dachte ich, denn sonnengebräunte Haut wiegt bekanntlich mehr. In jedem Fall waren meine Urlaube ein Fest für Fettzelle Horst und seinen Clan. Die Zuzahlung für das Übergepäck im Flieger war allerdings den vielen Einkäufen auf den Märkten der bezaubernden Insel geschuldet. Doch ich

hatte Glück, dass ich keinen zweiten Sitzplatz im Flieger buchen musste. Nun war ich bereit für die nächste Blitzdiät, um die Urlaubspfunde schnell wieder loszuwerden.

So war das noch vor einigen Jahren. Mittlerweile habe ich gelernt, dass eine Ernährungsumstellung bis in den Sommerurlaub hineinreicht und der Sonnenuntergang über dem Meer ohne Sodbrennen und überdehnten Magen doppelt so schön ist. Um das wundervolle Wetter samt Dauersonnenbestrahlung zu genießen, muss man jedoch nicht unbedingt an überfüllte Strände reisen. Der Tropensommer 2018 lag vor der Haustür. Meine Familie karre ich nach Sachsen ins idyllische Erzgebirge zu Mutti. Ich hatte die Hoffnung, dass es dort etwas kühler sein könnte als in Baden-Württemberg. War es nicht. Urlaub von meiner Sport-App machte ich auch nicht und schockte am frühen Vormittag die Nachbarn meiner Mutti. Ich quetschte mich in meine Sportleggings samt Muskelshirt und schwang meine weiblichen Rundungen in den Gemeinschaftsgarten. Die schweißtreibenden Übungen durfte ich nicht in der mütterlichen Wohnung voll-

ziehen, da die Erbstücke in ihrer Schrankwand – Kristall mit edlem Feinschliff und dünnstes Porzellan – nur so vor sich hin gescheppert hätten. Auch ihrem Laminat konnte ich das schwingmasseerfüllte Gehüpfe nicht antun, meinte Mutti. Doch ich bekam die Erlaubnis, den struppig verdorrten Rasen endgültig zu ruinieren und dabei die Omas im Haus zu erheitern. Eigentlich bin ich lieber ganz für mich allein beim Sport, aber wenn Mutti mich schon aus der Wohnung jagt, wollte ich ihren Nachbarinnen den Spaß gönnen. Jenseits der 80 ist man doch für jede noch so kleine Abwechslung dankbar, während man um zehn Uhr darauf wartet, dass die Kartoffeln für das Mittagessen endlich weich gekocht sind. Ich war noch gar nicht richtig aufgewärmt, da sprangen bereits die ersten Fenster auf und ergraute Lockenköpfe blickten hervor. Die mit blumigen Schürzen umhüllten Oberweiten wurden auf Samtkissen drapiert. Voller Begeisterung wurde ich angefeuert und plötzlich brach ein Gespräch vom großmütterlichen Stapel, über die Sportlichkeit der längst vergangenen Jahre. Erna konnte im Alter von zarten 15 Jahren in den Spagat springen, sie sei früher ganz dünn gewesen

und zählte sich zu den Ikonen der Leichtathletik. Mit den Erzählungen über ihre Weitsprungkarriere versuchte Gertrud, sie zu übertrumpfen. Dennoch fügten beide einstimmig hinzu, dass sie heute froh sind, aus dem Bett zu kommen, ohne dass ein Wirbel kracht. Auch Margot gesellte sich an ihr Küchenfenster mit Blick auf den Garten – also auf mich – und ich wusste, dass sie vor vielen Jahren in der DDR eine ausgezeichnete Schwimmerin war. Sie berichtete von dem anstrengenden Training und genehmigte sich erst einmal einen Kräuterschnaps, der natürlich rein als Medizin betrachtet werden müsse, wie sie immer wieder betonte. Ich fühlte mich dezent beobachtet, freute mich aber über das geleistete Rahmenprogramm vor dem Mittagessen, das meine erste Mahlzeit des Tages war.

Meine angetüdelten Zuschauerinnen, die nun mittlerweile alle ein kleines Schnäpschen genossen hatten, sagten mir einstimmig, dass ich auch die weiteren Jahre in Bewegung bleiben sollte, denn die Ehemänner würden irgendwann schwächeln. Da sollte man selbst für genügend Auslastung

sorgen. Wofür ich mir allerdings Kritik und viele dauergewellte Predigten anhören musste, war das Thema Frühstück. Das lasse ich nämlich komplett ausfallen, täglich. Ich freute mich, als die ersten Salzkartoffeln anbrannten und ich somit weiteren meinungsstarken Ansagen aus dem Weg gehen konnte. Doch am Nachmittag, als sich die lustigen Damen zum Stricken im Garten zusammengefunden hatten und ich mit meinem Krawalljungen zum Spaziergang aufbrechen wollte, kam die Frühstücksdebatte erneut auf den mit Strickkörben beladenen Gartentisch. „Das heilige Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages, das darf man nicht ausfallen lassen. Vor allem wenn du diesen Sport machst, Bejangaa!“, erklärte mir Schwimmmeisterin Margot, während sie, ohne hinzuschauen, an einem gelben Pullover mit Muschelmuster strickte. Gertrud war in ein kleines Babysöckchen aus Wollresten vertieft, stimmte ihrer Strickfreundin jedoch nickend zu und ihr Doppelkinn berührte die braune Bernsteinkette. Sie sagte: „Nu, frieh soll mr assn wie ä Kaiser, mittsch wie ä Keenig un obnds wie ä Batllmaa!“, was so viel heißt wie morgens ganz viel essen, mittags moderat und abends so

gut wie nüscht. Natürlich kannte ich diesen weisen Satz von meiner Oma. Dass dies auch nicht der Heilige Gral der Ernährung ist, zeigen die Blutfett- und Zuckerwerte neben den dicken Bäuchen unter den blumigen Schürzen. Von Rheuma, Gicht und porösen Knochen einmal abgesehen. Laut gesagt habe ich das natürlich nicht, denn ich weiß, dass es nichts bringt, mit lebenserfahrenen Menschen zu diskutieren, deren Meinungen sich über Jahrzehnte festgefahren haben. Abnicken und sich für die gut gemeinten Ratschläge bedanken ist immer der diplomatischste Weg, zumindest bei Omas mit Kräuterschnaps am Anschlag.

Ich für meinen Teil habe meine eigene Frühstücksstrategie entwickelt. Was für die ältere Generation undenkbar ist – der Verzicht auf das gebutterte Marmeladenbrötchen am Morgen –, ist für mich ein weiterer Baustein der Lösung in Sachen Ernährung, auch bekannt als das intermittierende Fasten. Ich war nie der Frühstückstyp, da ich am Morgen weder Hunger noch Appetit verspüre. Dennoch glaubte ich lange Zeit dem Mythos, dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages

sei, und zwang es regelrecht in mich hinein, zumal eine weitere Legende besagt: Wer nicht frühstückt, wird dick. Hintergrund könnte sein, dass man sich völlig ausgehungert auf das Mittagessen stürzt und viel zu viel davon isst. Ich möchte gar nicht abstreiten, dass es einigen Menschen genau so ergeht. In meinem Fall war es das Gegenteil. Ob ich nun frühstückte oder nicht, zu Mittag habe ich deswegen nicht mehr oder weniger gegessen. Die Frühstückskalorien konnte ich demnach einsparen, was wiederum der täglichen Kalorienbilanz zugutekam. Auch in diesem Fall wird wieder einmal deutlich, wie unterschiedlich wir in unserer Ernährung sind, und genau darum muss jeder seinen eigenen und ganz individuellen Weg finden, um gesund zu bleiben und sein Wohlfühlgewicht zu erreichen.

Wir leben in einer Snackgesellschaft und ich denke, dass dies auch ein Punkt ist, weshalb viele immer molliger werden. Ich wohne mit meiner Familie in einem kleinen Dorf und wir haben Glück, denn Düfte aus städtischen Backstuben und Imbissbuden verlocken uns nicht zum kleinen Happen zwi-

schendurch, der erfahrungsgemäß nur etwas mit Appetit und nichts mit Hunger zu tun hat. Meistens haben diese schnellen Snacks auch nichts mit gesundem Essen gemeinsam, sondern sind nur weizenlastige Füllstoffe mit schlechten Fetten und noch schlechteren Nährwerten. Ob Döner, Pizzaschnitte oder das fertig geschmierte Brötchen vom Bäcker mit dem obligatorischen Salatblatt, das seit Stunden auf einen Käufer wartet – es ist besser, darauf zu verzichten. Allerdings nicht nur wegen den leeren Kalorien, sondern auch, weil diese Imbisse uns an Esspausen hindern und somit den Blutzuckerspiegel ansteigen lassen. Beides waren gute Gründe, mich mit dem intermittierenden Fasten zu beschäftigen. Bei dieser Form der Ernährung verlängert man den Zeitraum zwischen den Mahlzeiten, typischerweise zwischen dem Abendessen und der darauffolgenden Mahlzeit am nächsten Tag. Die alltagstauglichste und zugleich populärste Form ist, auf das Frühstück zu verzichten. Wenn man gegen 20 Uhr zu Abend isst und die nächste Mahlzeit am kommenden Tag um 12 Uhr mittags einnimmt, hat man eine 16-stündige Esspause und ein 8-stündiges Essfenster. Dies wird auch die

16/8-Methode genannt. Während der Esspause sind lediglich Wasser, schwarzer Kaffee und ungesüßter Tee erlaubt, damit der Blutzuckerspiegel nicht ansteigt und sich der Körper nicht mit Verdauungsarbeit beschäftigen muss, sondern die Entgiftungsorgane Leber, Nieren und Darm ihre Arbeit verrichten und der Körper Reparaturprozesse ablaufen lassen kann. Beim intermittierenden Fasten sind auch andere zeitliche Abfolgen möglich, wie zum Beispiel bei der Eat-Stop-Eat-Methode. Hier wird nur einmal am Tag gegessen und 24 Stunden gefastet. Beliebte ist auch die 5:2-Methode, bei der an zwei willkürlich gewählten Tagen in der Woche gefastet bzw. die Nahrungsaufnahme auf 500 bis 600 Kalorien beschränkt wird. Die Möglichkeiten sind vielfältig und lassen sich individuell an den eigenen Lebensstil anpassen und in den Alltag integrieren. Es besteht kein Leistungsverlust und der Stress für den Körper ist minimal.

In jedem Fall sind die Vorteile des intermittierenden Fastens allherhand und erreichen jede Zelle des Körpers. Entzündungsprozesse werden gehemmt, die Fettverbrennung erhöht, man wird

widerstandsfähiger gegen Stress, die Cholesterinwerte im Blut verbessern sich in der Regel und im Gehirn werden vermehrt neue Nervenzellen gebildet. Somit reduzieren sich altersbedingte Risikofaktoren, man nimmt leichter Gewicht ab und die Vermutung liegt nahe, dass ein solches Essverhalten bis ins hohe Alter gesund halten kann. Vorausgesetzt, die Nahrung ist nährstoffreich. Eine bunte Vielfalt aus frischem und unbelastetem Gemüse und Obst, hochwertigen Fetten, ausreichend Eiweiß und ein moderater Umgang mit Kohlenhydraten machen lange satt und versorgen den Körper mit allem Notwendigen. Selbst der Sport auf leeren Magen ist nicht nur bedenkenlos möglich, sondern eine effektive Fat-Burning-Strategie. Der Körper greift dabei auf seine Energiespeicher zurück und muss nicht erst die Kalorien vom Frühstück verbrennen. Mit der Zeit wird man zu einem effizienten Energieverwerter und kann auf hohem Niveau ohne Leistungseinbußen trainieren. Wem allerdings schwindlig wird und wer sich schlapp fühlt, sollte das Training auf den Nachmittag oder Abend verlegen. Da der Körper sich nicht dauernd mit der Verdauung beschäftigen muss, hilft ihm

das Teilzeitfasten, Reparaturarbeiten im Körper auszuführen. Die Müllabfuhr in den Zellen kann ihren Dienst aufnehmen und das sieht man vor allem im Gesicht. Das Hautbild verändert sich und man erstrahlt regelrecht. Alles gute Gründe, auf das Frühstück zu verzichten, wenn man morgens weder Hunger noch Appetit verspürt. Doch auf diese Diskussion am Gartentisch wollte ich mich nicht einlassen.

Die Strickkörbchen mussten nun der Erdbeertorte samt Sprühsahne weichen, die Erna fröhlich auf-tischte. Gertrud stellte eine Kanne koffeinfreien Kaffee dazu, damit die munteren Damen in der Nacht auch ohne Rotwein in den Schlaf finden konnten. Während nun die Gespräche über altersbedingte Krankheiten und aktuelle Todesfälle die Runde machten, konnte ich endlich mit meinem Krawalljungen und der dicken Rhea zum Waldspaziergang aufbrechen, denn wenigstens dort war es angenehm kühl und ruhig.

Der verschwitzte Hochsommer war über Nacht im Herbst angekommen. Ganz ohne Vorwarnung kam

es zum Temperaturabfall und der Schnupfen stand bereits in den Startlöchern. Luftige Tops samt Flip-Flops wurden gegen hippe Hoodies und frisch imprägniertes festes Schuhwerk getauscht. Als Prachtweib voller Weiblichkeit – damit meine ich mich – freut man sich auf die temperaturbedingten Verhüllungsmaßnahmen des Weichteiläquators. Kaschieren auf Poncho komm raus bis hin zur letzten Ansammlung einer Fettzellendemo. Endlich Schluss mit den Rezepten aus den bunten Frauenzeitschriften für sommerliche SOS-Suppen, welche die heiß ersehnte Bikinifigur in allerletzter Sekunde herbeizaubern sollen. Nun gibt es alle Jahre wieder frühzeitig die weihnachtlichen Backrezepte und Dekorationsideen pünktlich im September. Die Supermärkte ziehen nach und blockieren die Gänge mit Lebkuchen und Spekulatius. Keiner drängt einem mehr eine Diät auf. Nein, wir sollen wieder Speck ansetzen, damit die Abnehmindustrie – wie jedes Jahr – ab Januar neu profitieren kann.

Endlich ist dieser Sommer also vorbei, samt Gießkannenschlepperei trotz leerer Regentonnen und

hitzebedingten Wassereinlagerungen mit wulstigen Knöcheln und extrabreiten Füßen in zarten Riemchensandalen, über die nicht einmal der trendige Glitzernagellack lacht. Über die angenehmeren Temperaturen freute sich vor allem die dicke Rhea.



Bianca Schmidl

schmidl@bianca-schmidl.de

www.bianca-schmidl.de

 Bianca Schmidl - Autorin

 [bianca.schmidl](https://www.instagram.com/bianca.schmidl)

Patric Heizmann

*Diätrebell, Fitnesscoach, Ernährungsexperte und
Bestsellerautor über Bianca Schmidl*

Echt. Ehrlich. Empathisch. Bianca Schmidl ist schon seit über zwei Jahren ein Leuchtturm für alle LADDies, wie sich meine „Leichter als du denkst“-Community selbst liebevoll nennt. Sie ist ein Powerpaket, das mit der Zeit nicht nur eine äußerst sympathische Vorbildrolle eingenommen hat, sondern wöchentlich auch köstliche Storys in ihrer Kolumne „Immer wieder sonntags ...“ veröffentlicht. Daraus entstand die Idee zu „Frau Bodenschlampe – Abnehmen ist nichts für Mädchen“, Biancas erstem Buch, das voriges Jahr erschienen ist. Nun folgt konsequenterweise das zweite. Die Fortsetzung, von der nicht nur die Fans von Frau Bodenschlampe „schwer“ begeistert sein werden.

Zusammen mit ihrer hündischen Koautorin Rhea beweist Bianca in diesem „gewichtigen“ Ratgeber einmal mehr, wie unterhaltsam, motivierend und leicht verdaulich Ernährungsberatung tatsächlich

sein kann, wenn die Leiden der Fettzelle Horst mit einem Augenzwinkern bedacht werden und die Zahlendominana unterm Badezimmerschrank endgültig gezähmt wird.

Zwischen Taillenveredlern, Hormonrausch, Rüttelmaschinen und freundlichen Feinden hat Bianca trotzdem noch viel zu lachen. Vor allem über sich selbst. Und wer lacht, dem fällt vieles leichter. Ein gratis Bauchmuskeltraining gibt's beim Lesen obendrauf.

Die geborene Sächsin lebt mit Mann, zwei Kindern und felligen Freunden in Baden-Württemberg. Sie ist Psychologische Beraterin, Fitnesstrainerin und Autorin. In ihrer Freizeit liest und kocht sie leidenschaftlich gerne, sorgt beim Sport für den nötigen Ausgleich, arbeitet im Garten und fährt Motorrad.

Frau BODENSCHLAMPE

Abnehmen ist nichts für Mädchen



Bianca Schmidl



Dieses Buch ist eine ♥liche Umarmung für alle weiblichen Schönheiten, bei denen die Gewichtsabnahme länger dauert, die eine Extraportion Motivation in leidigen Plateauphasen benötigen und auch im mütterlichen Alltag in Form bleiben wollen.



Im Buchhandel erhältlich als:

Taschenbuch ISBN 978-3-903248-37-3 € 15,90

Hardcover ISBN 978-3-903248-71-7 € 21,90

E-Book ISBN 978-3-903248-93-9 € 6,99




Sarah-Lisa Hleb
Illustration

♥ | schöndenker.at