

**AUTOMATISCH  
ABNEHMEN**



DR. MED. DOMINIK DOTZAUER

**AUTO**   
**MATISCH**  
**ABNEHMEN**

Neustart für deine Essgewohnheiten!



»Von Dominik habe ich noch keine Fettlogik gehört!  
Er erzählt kein unrealistisches Blabla,  
sondern sagt klipp und klar,  
wie der Weg aussieht, um abzunehmen.«

*Dr. Nadja Hermann,  
Autorin des Spiegel-Bestsellers »Fettlogik überwinden«*

## INHALT

Vorwort des Autors	8
Über mich und Warum solltest du weiterlesen?	9
Wie du mehr aus diesem Buch herausholst	11
Abnehmen nach Dr. Dotzauer – mit System	12
<b>I. DIE THEORIE: DAS RICHTIGE WISSEN</b>	15
Warum bist du nicht schlank? Und so geht's automatisch	16
Willenskraft und schwach werden	19
Von »müssen« zu »wollen«	22
Identität und Selbstwahrnehmung	27
System versus Ziele: Warum Abnehmziele gefährlich sein können und was du stattdessen tun kannst	29
Abnehmen – die Grundlagen und Fakten	35
<b>II. DIE UMSETZUNG: DAS KANNST DU TUN</b>	43
Schritt 1: Motivationslevel bestimmen	44
Schritt 2: Route festlegen	45
Die hilfreichsten Verhaltensweisen	46
Kaloriendefizit durch Zählen	47
Hungerbasiert abnehmen	50
Die wichtigsten Richtlinien fürs Kalorienzählen (»tracken«)	51
Die wichtigsten Richtlinien für hungerbasiertes Abnehmen	52
Tipp: Motivationsspitzen nutzen	52
Zwischencheck: Sind Anpassungen nötig?	54
Tracken: Von Blindflug zu Sichtflug	55
Fähigkeiten	59
Der Autopilot – vollautomatisches Verhalten	62
Wie schnell kannst du abnehmen?	65

<b>III. ERSTE HILFE BEI TYPISCHEN PROBLEMEN</b>	71
Ausrutscher	72
Das Motivationsloch	83
Stillstand auf der Waage: So kannst du Plateaus überwinden	87
Fressattacken und Heißhunger	95
Hunger	100
Emotionales Essen	106
Andere Menschen und deine Abnahme	112
Veranstaltungen und Partys	117
Unterwegs	118
Glückwunsch zum Lesen des ganzen Buches!	120
<b>HILFREICHE LEBENSMITTEL</b>	123
Lebensmittellisten	124
Ballaststoffreiche Lebensmittel – Gemüse	130
<b>REZEPTE</b>	133
10 Rezepte: Simpel, lecker und eiweißreich	135
<b>TRAINING: ÜBUNGEN &amp; TRAININGSPLAN</b>	155
Übungen und Trainingsplan	156
Register	166
Anmerkungen	172
Literatur	175
Impressum	176

## VORWORT DES AUTORS

Du willst abnehmen. Versucht hast du es schon oft – langfristigen Erfolg hattest du bisher aber nicht?

Das kann sich jetzt ändern: In diesem Buch erfährst du, wie du den »Klick« im Kopf hinbekommst. Denn die Psyche ist entscheidend, um entspannt und dauerhaft Gewicht zu verlieren – nur wenn Kopf und Körper zusammenarbeiten, gelingt dir dein Projekt Wunschgewicht. Wie das konkret funktioniert, erfährst du auf den kommenden Seiten.

Im Theorieteil lernst du, wie wir Menschen ticken und warum es uns oft so schwerfällt, Gewohnheiten zu ändern. Außerdem findest du hier die wichtigsten Infos darüber, welche Nährstoffe dein Körper braucht und was du beachten musst, um gesund und dauerhaft abzunehmen.

Grau ist alle Theorie ohne die konkrete Umsetzung in die Praxis – der zweite Teil des Buches befasst sich genau damit. Wie lege ich am besten los? Was kann ich tun, um am Ball zu bleiben? Welche Lebensmittel helfen mir beim Abnehmen, welche

eher nicht? Die Antworten auf diese und weitere Fragen bekommst du im Praxisteil.

Da wir nun einmal nicht perfekt sind (und es auch gar nicht sein können!), bekommst du Unterstützung bei typischen Ausrutschern. Leckere, einfache Rezepte runden das Buch ab.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich selbst erlebt habe, wie schwierig es ist, dauerhaft abzunehmen, ohne ständig gegen die eigenen Impulse anzukämpfen. In meinen Beratungen und Programmen bekomme ich von Teilnehmern für meinen Ansatz viel positives Feedback – besonders für die konkreten und im Alltag umsetzbaren Strategien.

Viel von meinem Wissen, meine Erfahrungen mit Klienten und einige der besten Lösungsansätze – all das findest du in konzentrierter Form in diesem Buch.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen – und viel Erfolg beim »automatischen« Abnehmen!

*Dein Dominik*



---

## ÜBER MICH UND WARUM SOLLTEST DU WEITERLESEN?

Ich habe es im Vorwort schon angedeutet: Ich weiß genau, wie es sich anfühlt, dick zu sein – schon seit meiner Kindheit. Und was es bedeutet: Ich schämte mich, wurde von anderen Kindern übersehen oder gemobbt, Schulsport war für mich eine Strafe. Warum ich schon als Kind so viel gegessen habe? Dafür gab es viele verschiedene Gründe: Einsamkeit, Frust oder Ärger zum Beispiel – und falsche Informationen dazu, wie Abnehmen wirklich funktioniert. Von meiner Mutter wurde sehr viel »Gesundes« aufgetischt – Vollkornbrot und Amaranth-Müsli –, gebracht hat mir das gar nichts.

Auch die zig Sportarten, zu denen ich gezwungen wurde, haben nichts gebracht. Dafür wurde ich fälschlicherweise beschwichtigt: »Das wächst sich noch aus« wurde mir gesagt. Von wegen.

Mit 17 Jahren beschloss ich, mein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Ich nahm mir vor, jeden Tag

zehn Kilometer zu laufen, noch gesünder zu essen. Und ich setzte es so auch monatelang um. Was passierte? Nicht viel. »Da muss irgendwo ein Fehler sein«, dachte ich mir und begann, im Internet zu recherchieren. Dort stieß ich auf Unmengen von Informationen und Ansätzen – jeder Autor beanspruchte für sich, das einzig wahre oder beste Rezept zum Abnehmen zu haben.

Ich arbeitete mich Stück für Stück voran und lernte, wichtige und hilfreiche Informationen von Unsinn zu unterscheiden – und Experten von Betrügern. Wie bei einem Puzzle setzte ich die einzelnen Stücke zusammen und machte mir so ein Gesamtbild, das einen Sinn ergab.

Um mein Wissen weiter zu vertiefen, studierte ich Medizin. Erstaunlicherweise lernt man im Medizinstudium nur wenig über die richtige Ernährung und wenn, dann sind die Ansätze oft veraltet oder falsch. Auch



wie wichtig die Psyche bei einer Ernährungsumstellung ist, wird meist unterschätzt. Genau darum geht es in meiner Doktorarbeit zur Psychologie der Verhaltensänderung. Promoviert habe ich fünf Jahre lang am Athleticum, dem Kompetenzzentrum für Sportmedizin des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf.

Schon während meines Medizinstudiums habe ich evidenzbasierte Artikel und Anleitungen zu Ernährung, Kraftsport und Medizin veröffentlicht. Diese Artikel wurden von Hunderttausenden Lesern jeden

Monat gelesen und viele davon sind jetzt gesammelt auf meiner Website [www.drdotzauer.de](http://www.drdotzauer.de) frei lesbar. Warum dann dieses Buch? Weil du darin in kompakter, leicht verständlicher und sofort umsetzbarer Form mein gesammeltes Wissen findest. Und ich dir damit helfen möchte, die Klarheit und Kontrolle über Abnehmen und deinen Körper zu bekommen.

Du kannst dein Wunschgewicht auf gesunde Weise und ohne unnötige Quälerei erreichen. Du wirst das schaffen, wenn du:

- **volle Verantwortung für dein Verhalten** übernimmst,
- **Klarheit** darüber hast, was wirklich stimmt und auch gut funktioniert,
- das so im **eigenen Leben umsetzt**,
- bei **Rückschlägen**, die unweigerlich kommen (zum Beispiel als Fressattacken, Frust oder Stress),

weitermachst, reflektierst und Lösungen findest,

- dir **Hilfe** holst, falls du alleine nicht weiterkommst.

So wie letztlich in fast jedem Lebensbereich. Das habe ich selbst so erlebt und beobachte ich so auch regelmäßig bei Klienten, Patienten und Freunden.

## WIE DU MEHR AUS DIESEM BUCH HERAUSHOLST

Lies es einmal durch. Mache dir dabei Notizen zu den wichtigsten Problemen, die du immer wieder erlebst. Wahrscheinlich wirst du einiges lesen und denken: »Das kenne ich schon«, oder: »Das sollte ich mal ausprobieren.« Vermutlich wirst du aber trotzdem nichts davon wirklich anders machen. Helfen kannst du dir nur, wenn du etwas anders machst als vorher.

Gleiche deswegen ganz bewusst das, was du hier liest, mit dem ab, was du wirklich machst. Wenn du etwas

findest, dann schreibe dir mit einem Stift auf Papier auf, wie du es umsetzen könntest, und probiere es dann aus. Das ist natürlich anstrengender und unangenehmer, als nur zu lesen und dazu zu nicken. Aber nur das funktioniert.

Bei der Umsetzung kannst du immer wieder in das Buch schauen, wenn du feststeckst und Rückschläge erlebst. Dieses Buch zeigt dir viele Möglichkeiten dazu, dauerhaft und einfacher abzunehmen. Willst du sie nutzen?

---

## ABNEHMEN NACH DR. DOTZAUER – MIT SYSTEM

Mehr bewegen und weniger essen klappt einfach nicht für dich.

Entweder du brichst frustriert, hungrig und genervt ab.

Oder du schaffst es, schlank zu werden, nur um wieder zuzunehmen.

Woran liegt das? Bist du zu faul und undiszipliniert?

Oder bist du genetisch einfach nur dazu verdammt, dick zu sein?

Was wäre, wenn das anders wäre?

Stell dir vor, du hättest wirklich Kontrolle über deinen Körper und dein Gewicht. Du würdest dich beim Essen frei fühlen und dabei auch noch automatisch abnehmen. Du wärst schlank und bliebest es auch mühelos.

Das geht, wenn du mit System abnimmst.

So als wärst du ein Pilot, der sein Flugzeug steuert. Am Anfang muss man viel lernen, aber irgendwann fliegt man auf Autopilot und kommt sicher ans Ziel.

Viele von uns steuern ihr Verhalten nicht so, dass sie mit so wenig Mühe wie möglich abnehmen können und ihr neues Gewicht automatisch halten können.

Denn viele der Instrumente sind unsichtbar. Und wir haben oft weder eine gute Einweisung bekommen noch ein tolles Handbuch parat.

Sobald du verstehst, was diese Hebel und Knöpfe machen, dann kannst du sie auch in der richtigen Reihenfolge betätigen. Und schon wechselt das Flugzeug den Kurs dahin, wo du wirklich hinwolltest.

Du verlegst den Fokus von deinem Gewicht und Aussehen zu dem, was du tust.

Das ist für jeden machbar – egal, welche Gene du hast, egal, was du in der Vergangenheit erlebt hast. In diesem Buch zeige ich dir nicht den einen Weg, der für alle am besten funktioniert. Stattdessen findest du raus, was wirklich nötig ist und wie du das für dich persönlich umsetzen kannst. Das Richtige zu tun wird mit der Zeit zum Selbstläufer – und die richtige Lebensweise führt mit der Zeit ganz automatisch, quasi nebenbei, zum gewünschten Gewicht.

#### Die Methode beruht auf folgenden Prinzipien:

- **Das richtige Wissen** – verstehe die echten Zusammenhänge beim Abnehmen und wie du dich änderst.
- **Körperliche und psychologische Lösungen** für Situationen, an denen Abnehmen regelmäßig scheitert – Kopf und Körper sind beide entscheidend.
- **Schlüsselmomente nutzen** oder herbeiführen, um dich zu verändern.
- **Deinen richtigen Weg finden** – statt den »einen richtigen Weg«, der angeblich der einzig richtige sei und für alle funktioniert.
- **Fähigkeiten erlernen** und dann mit **Gewohnheiten automatisieren**.



---

# I. DIE THEORIE: DAS RICHTIGE WISSEN

Mit dem richtigen Wissen wird dir klar sein, warum du noch nicht schlank bist, warum die einen so diszipliniert dranbleiben und andere immer wieder schwach werden – und wie wenig wirklich wichtig ist, um abzunehmen. Einiges könnte dich überraschen und deine Sichtweise verändern.

## WARUM BIST DU NICHT SCHLANK? UND SO GEHT'S AUTOMATISCH

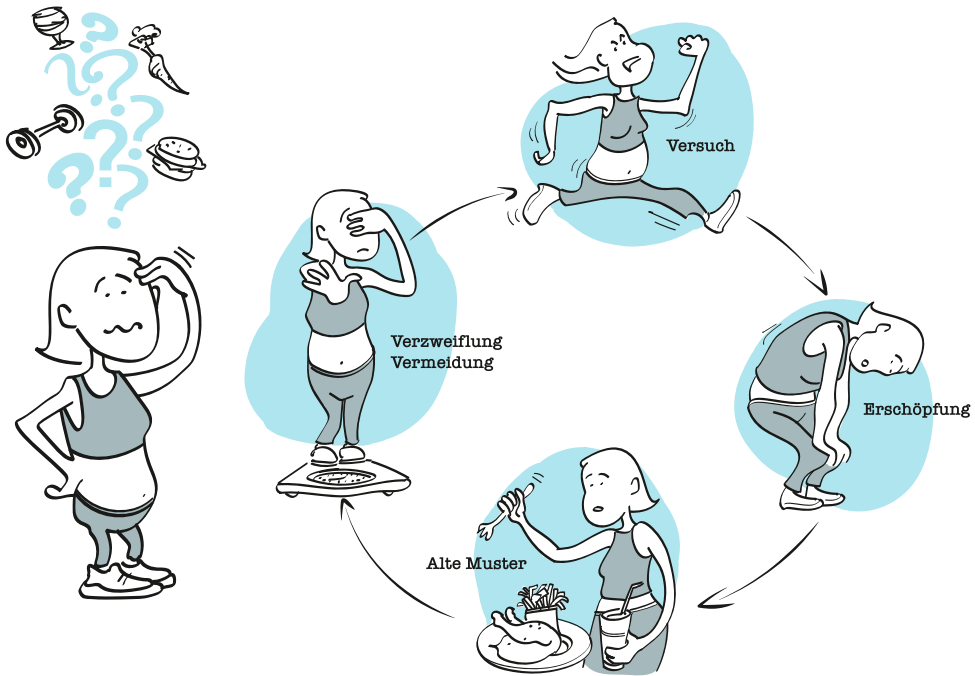
Warum bist du nicht schlank? Fiese Frage, oder? Sie ist aber nicht böse gemeint. Denn wenn du abnehmen willst, ist die Antwort total wichtig. Abnehmen ist leider nicht nur »sich entscheiden, weniger Kalorien zu essen und mehr zu verbrauchen«. Denn unser Körper will überleben und »schrumpft« nicht freiwillig. Essen ist wie atmen. Es ist ein biologischer Trieb. Unser Körper lechzt nach Kalorien, Eiweiß und Nährstoffen, denn sie halten ihn am Leben. Aus diesem Grund laufen viele »Programme« in deinem Gehirn ab, die du nicht einfach ab- oder umschalten kannst, die aber sehr nützlich sind. Warum? Stelle dir einmal vor, du könntest einfach die Luft anhalten und würdest vergessen weiterzuatmen. Du würdest einfach tot umkippen. Dein Atemreflex bewahrt dich davor. Beim Essen versuchen wir oft genau das – einfach aufhören. Dieser radikale Schritt führt allerdings zu Fressattacken statt zu einem dauerhaft schlanken und gesunden Körper

und macht uns mürbe, da wir ständig gegen unsere eigenen, natürlichen Impulse ankämpfen. Wenn du abnehmen möchtest, stehst du vor allem vor zwei Problemen:

**1** Du bist verunsichert, weil Ernährung, Abnehmen und Sport so komplex wirken. Es scheint so, als wären ganz viele Dinge wichtig, die man alle gleichzeitig befolgen sollte. Dabei sind es nur wenige Dinge, die wirklich eine Rolle spielen – du findest sie in diesem Buch.

**2** Oder du hattest schon einige Erfolge, aber fällst immer wieder in alte Muster zurück und nimmst wieder zu. Da ist es kein Wunder, wenn du daran zweifelst, ob du es jemals schaffen wirst, dein Wunschgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten. Viele Menschen sind in diesem Kreislauf aus Verzweiflung, Vermeidung und Hoffnungslosigkeit gefangen. Auch dafür gibt es Lösungen in diesem Buch.





Du bist verunsichert.

Um schlank zu werden, brauchst du also:

**1** Das richtige Wissen, wie du langfristig die wichtigen Dinge in deinem Leben sehr konsequent und möglichst leicht **umsetzen** kannst.

**2** Erprobte Methoden, um Rückschläge zu überwinden.

Es ist möglich: Jeder kann schlank werden. Du kannst abnehmen, deine Blockaden lösen, dein Verhalten ändern und dadurch dauerhaft schlank werden. Denn es ist eine Frage der Herangehensweise und wie du mit Hürden und Widerständen, die dir auf deinem Weg immer wieder begegnen werden, umgehst.

Warum schaffen es manche Menschen, schlank zu werden und auch