



Abnehmen mit Frequenz

- 108,0 "Bist du nicht am falschen Ende der Senderskala? Bald kriegst du nur noch Polizeifunk." Dieser freundliche Hinweis auf meine Leibesfülle sollte mir schonend beibringen, dass mein Körpergewicht besser mit den Radiosendern korrespondieren würde, die den unteren Sendebereich von UKW markieren: 88 Megahertz bzw. Kilogramm.
- 107,6 Die Herausforderung ist angenommen. Ich mache die "Einfach-Diät": einfach weniger essen, einfach mehr bewegen. Diese Vorgehensweise ist kostengünstig, ausgesprochen genussfreundlich, erfordert keine besonderen Nahrungsmittel oder übel-schmeckenden Diäthilfen. Man darf essen was man will und braucht keine Kalorientabellen zu lesen!
- 106,9 Das erste Kilo ist immer das leichteste.
- 106,2 Alles was man braucht, ist etwas Willenskraft, ein Fahrrad, ein Fitness-Studio und weniger Alkohol. Man fühlt sich gut!
- 105,8 Nur 2,5% aller Diäten sind langfristig erfolgreich. Kleine Umstellungen der Ernährungsgewohnheiten haben große Wirkungen: kleinere Portionen, langsamer essen, weniger Alkohol. Meine Mitmenschen beginnen bereits, mir meine ersten Erfolge zu neiden. Viel Fahrrad gefahren.
- 105,6 Hin und wieder stellt sich ein leises Hungergefühl ein, aber ich bin stärker. Äpfel, Sauerkraut und Vollkornkekse erobern den Speiseplan. Grüner Tee statt Bier. Fühle mich immer noch irgendwie wohl.
- 105,2 Jetzt kommen die kleinen Tricks: Nägel feilen – 10 g, Haare schneiden – 300 g, in die Sauna gehen – 1500 g.
- 106,3 Bei Paolo das Überraschungsmenü zu bestellen war wohl nicht der beste aller Tricks, habe Schuldgefühle!
- 105,6 Den ganzen Tag gefastet, um den Rückfall zu kompensieren.
- 104,9 Habe von Schokolade geträumt, dabei mag ich gar keine.
- 104,2 Vielleicht mag ich doch Schokolade. Habe gelesen, dass Gummibärchen gar nicht so viele Kalorien haben, aber da achte ich ja nicht drauf. Also nicht so richtig.



- 103,6 Warum sind auf Gummibärchentüten keine Kalorienangaben? Selbst auf der unverdaulichsten Weizenkleie sind Nährstofftabellen, nicht aber auf den wirklich wichtigen Grundnahrungsmitteln!
- 102,9 Ich hab alles im Griff. Es geht mir gut, es geht mir gut, es ...
- 102,5 Ich hasse Joghurt! Salatgurken auch! Und Spargel, Vollkornkekse, Reiswaffeln, fettarmen Käse, dünne Menschen.
- 101,8 Habe gelesen, dass Fasten Glückshormone ausschüttet. Bin mit dem Fahrrad meinen Berg nicht mehr raufgekommen, meine Beine haben gezittert. Gibt es auch Gummibärchenhormone?
- 102,2 Im Bioladen gab's ein Gummibärchen-Sonderangebot. Habe ungefähr ein Kilo gekauft, sie sorgfältig in der Küche versteckt, sie wieder herausgekrämt und alle gegessen, alle 10 Beutel. Es ist mir egal, was andere von mir denken.
- 101,5 Alles ist auf dem Nullpunkt, alles – außer der Waage. Hab sie aus dem Fenster geworfen.
- 101,50 Digitalwaage gekauft.
- 99,30 Bier trinken gewesen: Kater, Durchfall – genial.
- 97,85 Selbstverleugnung, Lethargie, Koma. Keiner liebt mich. Ich bin im notorischen Unterzucker. Ich habe Hunger!
- 95,40 Schokolade gekauft, auf den Berg geradelt und sie in den Abgrund geworfen. Hoffentlich hat mich keiner gesehen.
- 93,85 Bei Paolo einen Salat mit trockenem Wein genommen. Bin angesprochen worden, man kann es sehen.
- 92,35 Warum tun Menschen Zucker in Kaffee, Obstkuchen, Joghurt? Warum gibt es Kneipen, Biergärten und Restaurants? Warum gibt es Menschen, die essen können was sie wollen, ohne danach 7 Stunden Gymnastik machen zu müssen? Und was tut die Politik dagegen?
- 91,?? Ohne Brille auf die Waage gegangen, 100 g geschunden.
- 89,40 Alles nur eine Frage der eisernen Willenskraft! Ich fühle mich irgendwie rostig.
- 88,95 Zeit für den Jojo-Effekt. Der lange Marsch zum anderen Ende der Senderskala beginnt. Der Kreislauf schließt sich.

Titus lebt in Bonn und wiegt 95 Kilo, Tendenz ...