

[Free read ebook] Der Kilo-Killer: Ein Jahr im Schlankheitswahn

## Der Kilo-Killer: Ein Jahr im Schlankheitswahn

Von Stephan Bartels

ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #826468 in BcherVerffentlicht am: 2009-05-01Anzahl der Produkte: 1Abmessungen: 7.48 x .63b x 4.92l, Einband: Taschenbuch256 Seiten | File size: 76.Mb

**Von Stephan Bartels : Der Kilo-Killer: Ein Jahr im Schlankheitswahn** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Der Kilo-Killer: Ein Jahr im Schlankheitswahn:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen11 von 15 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. DurchschnittskostVon lonesomeStardustVom schriftstellerischen Niveau her ist das Buch irgendwo zwischen Tommy Jaud und Dieter Nuhr. Also eher nicht so anspruchsvoll. Umsomehr verwundert mich, da sich der Mann als freiberuflicher Journalist ber Wasser halten kann. Vielleicht bringt aber auch seine Ehefrau das meiste Geld mit nach

Hause :). Jedenfalls beschließt er, nach dem seine Frau alleine ausgeht, weil sie sich schämt sich mit so einem Fettsack an der Seite irgendwo blicken zu lassen, endlich abzuspecken. Ich verstehe nicht, warum einige Rezensenten hier schreiben, er hätte es nicht geschafft. Hat er doch: Von 111 Kilo auf 89,9 Kilo innerhalb eines Jahres. Was nervt ist sein selbstbeweihrückerndes Gerede über seine Fußballaktivitäten (Bläh! Pluster! Bin ich nicht toll!?) sowie das ständige Erwähnen (seiner Sponsoren?) von Brigitte, Stern und Weight Watchers. Wir erfahren (in aller, werbender, Ausführlichkeit) auch etwas über das Fünfsterne-Hotel Neptun in Warnemünde und über das "Tafelhaus" Restaurant von Promikoch Christian Rach in Hamburg. Abgesehen vom Fahrradfahren zur Arbeit betreibt er sportliche Betätigung in den Filialen der Fitnecompany. Soviel unverhohlenes "Product placement" in einem Buch tut sich nur schwer ertragen. Und dann auch noch das Geschreibsel von wegen: Typisch Mann; typisch Frau. Das ging mir doch ein wenig auf die Nerven. Durch Bekräftigung solcher polarisierender Klischees wird das Verhältnis zwischen Mann und Frau sicher nicht besser. Warum drei Sterne? Ich wurde nett unterhalten, fand mich in einigen wieder: Warum sind in den WW-Treffen nie (oder höchstens einer) Männer anzutreffen? Fitnestudio ist auf Dauer total de und der "Kippschalter" im Kopf tut sich mit jedem geringeren Rückfall immer schwerer wieder in die Position "vernünftige Ernährung" umschalten. Am Meisten hat ihm eine Mischung aus WW und Logi Ernährung gebracht. Da der Autor sich auf Seite 248 zu Kundalini-Yoga eher negativ äußert, finde ich schade. Mir tut es sehr gut. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Diterlebnisse eines Mannes Von Xirxe Lange Zeit waren die Themen Diäten, Gewichtsabnahme und alles was damit zusammenhängt, fest in der Hand von Frauen. Doch seitdem auch das männliche Geschlecht nicht nur gesundheitsbewusster, sondern auch eitler geworden ist, melden sich ebenfalls zunehmend Männer zu den oben genannten Punkten zu Wort. Stephan Bartels ist einer von ihnen. Knapp 112 Kilo bei einer Größe von 176 cm - Bartels vollschlank zu nennen, wäre stark untertrieben. Er beschreibt, wie er seinen ‚Zustand‘ weitestgehend ignorierte, bis ihn aktuelle Urlaubsbilder mit einer Realität konfrontierten, der er nicht mehr ausweichen konnte. Er musste abnehmen. Weniger essen, anders essen, Sport, sozialer Druck durch Besuche bei den Weight Watchers und die Leser seines Blogs, in dem er seine Gewichtsabnahme dokumentieren wollte. Und er hatte Erfolg - vorerst. Doch auch ihm blieb die Erfahrung der Jojo-Effekte nicht erspart. Ein Jahr dauerte es, bis der Autor sein Wunschgewicht erreicht hatte und seine Schilderungen über diese Zeit lassen erkennen, dass es ein ständiger wiederkehrender Kampf mit dem inneren Schweinehund war. Abnehmwillige, und zwar sowohl Männer wie auch Frauen, werden sich in vielen Dingen wiedererkennen und zustimmend nicken. Doch wer sich eine Anleitung oder vielleicht sogar 100%ige Tipps erhofft, wie das Hüftgold auf Dauer zu besiegen ist, wird enttäuscht werden. Es ist der autobiographische Bericht eines Abnehm- (und auch Zunehm-)jahres der deutlich macht, dass es den einen einzigen Weg nicht gibt. Sport muss sein und bewussteres und gesünderes Essen sicher auch. Aber darüber hinaus muss jeder für sich selbst herausfinden, was für sie/ihn der beste Weg ist. Stephan Bartels liest sein Buch selbst. Es ist recht anspruchsvoll, doch an die Qualität beispielsweise eines Wigald Boning kommt er nicht heran. Was bei jenem spontan und locker erscheint, klingt bei Bartels stellenweise eher verkrampft. Doch alles in allem ein unterhaltsames und ggf. auch mutmachendes Hörvergnügen. 4 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein Jahr im Schlankheitswahn Von Thorsten Wiedau Der Autor wird wohl vielen Männern aus der Seele sprechen, wenn er sich selbst als Wal tituliert, denn in seinem Hörbuch EIN JAHR IM SCHLANKHEITSWAHN geht es um nichts anderes als ums abspecken - endlich das Fett los werden, den Bauch und den inneren Schweinehund besiegen und seiner Frau damit auch noch einen Gefallen tun. Das Stephan Bartels dabei einen Seelenstrip-tease begeht und buchstäblich die Hose runter lässt gereicht ihm zur Ehre, selten hat sich ein bergewichtiger Mann in der Öffentlichkeit so demaskiert. 111 Kilo, in der Spitze sogar fast 120 Kilo - das war zuviel, zumindest nachdem Stephan Bartels seine Griechenland Urlaubsfotos ansah. Also weg mit dem Speck und wie sollte es anders sein, es ging rauf und runter, rauf und runter. Da war man also schon auf unter 90 Kilo und dann fra man sich wieder stattliche 110 Kilo an - dieses Hin und Her war entnervend und auch die Gelenke gaben irgendwann einmal den Geist auf. Natürlich hatte man Verständnis denn Ehe, Kinder und Heim wie auch Beruf sind Schlankheitskiller, zumindest für Stephan Bartels. Also rein in die Weight Watcher Gruppe, rauf auf den Stairmaster, den Stepper und Training für die Muskeln, damit die Gelenke entlastet werden und so ging es wieder bergab. Kilo für Kilo und wie sollte es anders sein, ein Einbruch, ein Fressanfall und wieder rauf mit den Kilos. Doch Stephan Bartels hat sich wieder gefangen und die Kilos purzelten, bei unter 90 Kilo war er dann endlich wieder glücklich und auch ich war froh seiner Dithlle und der Selbstkasteiung entkommen zu sein. Die Geschichte, welche der Autor hier selbst zum Besten gibt, könnte wahrer nicht sein. Sein stilles Leiden kennen wohl viele, doch wie dem entfliehen, wie es in den Griff bekommen, wenn Gewohnheit, Stress und trübes Leben sich am Bauch zu erst bemerkbar machen. Wohl dem der eine Ehefrau hat, die eine Kehrtwende unterstützt und einen Job - der das zulässt. In EIN JAHR IM SCHLANKHEITSWAHN zeigt uns Stephan Bartels wie es geht, man muss nur den Schalter umlegen, den inneren Schweinehund bekämpfen, den Faulpelz austreiben und wieder Sport treiben - und weil das Hörbuch so motivierend war - gehe ich jetzt auch wieder Sport treiben - Danke Stephan! Empfehlenswert!

Kurzbeschreibung Ein Mann will nach unten und zwar mit seinem Gewicht! Er gibt sich dafür genau ein Jahr. Und

probiert in dieser Zeit (fast) alles aus: Weight-Watchers, FDH, Extremsport, Fastenyoga, Thalassowellness, Motivationscoaching. Tatsächlich nimmt er dadurch ordentlich ab. Und einiges wieder zu, weil er immer wieder in alte, schlechte Muster verfällt, zu viele Süßigkeiten nascht, zum Sporttreiben manchmal zu faul ist und ab und zu schlicht sein Körper streikt. Trotzdem wird er am Ende des Jahres 20 Kilo leichter und um zahlreiche Erfahrungen reicher sein. Und diese gibt er in seinem Diät- und Motivationstagebuch weiter: streng subjektiv, höchst informativ und herrlich selbstironisch. Ein Buch also, in dem sich Millionen von Deutschen auf Anhieb wiederfinden. Der Autor und weitere Mitwirkende: Stephan Bartels, Jahrgang 1967, schreibt seit mehr als 13 Jahren als freier Autor für Brigitte, Portraits, Kultur-, Reise- und Psychologie-Artikel und ist u. a. für den Stern und Die Zeit tätig.