

Dr. Jean-Claude Houdret

DER SCHÖNHEITS- SCHLANKMACHER

Das Programm des
Ernährungsberaters von Karl Lagerfeld

DR. JEAN-CLAUDE HOUDRET
im Gespräch mit Isabelle de Paillette und unter Mitarbeit
von Dr. Patrick Peraud

Illustrationen von Jean-Claude Houdret

Übersetzt und bearbeitet aus dem Französischen
von Peter Schmidt

//////////////////// **SILBERSCHNUR** //////////////////////

Französische Originalausgabe:

La méthode du Docteur Houdret – Manger! Maigrir! Rajeunir!

© 2004 Delville, Paris

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne vorherige Zustimmung durch den Herausgeber in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise – sei es elektronisch, mechanisch, als Fotokopie, Aufnahme oder anderweitig – reproduziert, auf einem Datenträger gespeichert oder übertragen werden.

© der deutschen Ausgabe Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-188-8

1. Auflage 2009

Gestaltung & Satz: XPresentation, Boppard

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · Email: info@silberschnur.de

INHALT

Einleitung	9
Kapitel I: Über das Übergewicht	21
Kapitel II: Dünn oder nicht dünn?	51
Kapitel III: Eine einzigartige Schlankheitskur: Die Spoonlight-Methode	65
Kapitel IV: Vorstellung der Spoonlight-Methode	87
Kapitel V: Fragen zur Methode	133
Kapitel VI: Wie kann man es vermeiden, wieder zuzunehmen?	145
Kapitel VII: Die positiven Aspekte des Abnehmens	151
Kapitel VIII: Einige Menüvorschläge	161
Kapitel IX: Essen und jünger werden	241
Zusammenfassung	253
Anhang	261

EINLEITUNG

WARUM SCHON WIEDER EIN BUCH ÜBERS ABNEHMEN?

Isabelle de Paillette: Jedes Jahr erscheinen mehrere Bücher über das Thema Gewichtsabnahme; trotzdem haben Sie sich entschlossen, ein neues Buch über dieses Thema zu schreiben. Warum?

Dr. Jean-Claude Houdret: Dass jedes Jahr so viele neue Titel über das Thema Abnehmen erscheinen, beweist eigentlich nur, dass keine dieser Methoden wirklich in der Lage ist, das Problem zu lösen! Wenn ein Thema endgültig abgehandelt ist, braucht man nicht mehr darauf zurückzukommen, und man wendet sich anderen Dingen zu. Da dies nicht so ist, muss ich daraus folgern, dass seit Jahrzehnten Ärzte und Forscher keine zufrieden stellende Lösung gefunden haben. Und außerdem meint auch jeder, er müsse etwas zu diesem

Themenkreis beisteuern, egal ob es sich um Sänger, Schriftsteller, Stepptänzer oder... um Ärzte handelt!

Deswegen sehe ich auch nicht ein, warum nicht auch ich zu diesem Thema meine Meinung sagen darf, zumal das im Jahre 2002 veröffentlichte Buch »Die 3 D-Diät – die beste der Diäten«, das meine Ansichten über dieser Dinge erklärt, sicherlich interessant, da wirkungsvoll war.

I. d. P.: Ist es einfach, von einem Programm zum Abnehmen zu sprechen, wenn jedes Frühjahr in den Geschäften eine Unmenge an Schlankmachern angeboten werden, die Männern wie Frauen das Blaue vom Himmel in Sachen Abnehmen versprechen?

Dr. J.-C. H.: Nein, einfach ist dies nicht, denn was ich zu sagen habe, ist genau das Gegenteil von dem, was nicht nur die behaupten, die das Blaue vom Himmel versprechen, sondern auch die, die Bücher herausbringen, nachdem sie mit Hilfe der chemischen Keule oder anderen Dingen abgenommen haben. Natürlich denken diese Autoren keineswegs daran, drei, vier oder sechs Jahre nach der Veröffentlichung einem breiten Leserpublikum zu erklären, warum sie die 20, 30 oder 40 Kilo, die sie abgenommen hatten, nun wieder zugenommen haben!

Wie dem auch sei, meine Methode ist äußerst einfach und erscheint gerade deswegen komplizierten Geistern zu banal, was ihrer Wirksamkeit aber keinen Abbruch tut, allerdings unter einer Bedingung: Man muss diese Diät auch einhalten...

I. d. P.: Welche Schwierigkeiten befürchten Sie beim Verfassen dieses Buches?

Dr. J.-C. H.: Die Skepsis! Oder anders ausgedrückt, das mangelnde Interesse von Leuten, die wie Sie denken und meinen: »Schon wieder ein neues Versprechen! Ich habe davon die Nase voll! Mir reicht's jetzt! Ich habe bereits die Methode Kohlsuppe probiert, dann die Diät des Dr. Hokus oder die des Dr. Pokus – und nichts hat gewirkt... Warum also wieder etwas Neues ausprobieren?«

Natürlich gibt es noch andere Hindernisse wie Spötter, eifersüchtige Autoren... Aber ich stufe dies als »übliche Schwierigkeiten« ein. Das größte Hindernis ist und bleibt die skeptische Haltung meiner Methode gegenüber.

I. d. P.: Könnten Sie uns etwas über das Buch *Die 3 D-Diät – die beste der Diäten* sagen, dessen Co-Autor Sie ja sind?

Dr. J.-C. H.: Dieses Erfolgswerk gibt mir die Energie, vielleicht auch die Glaubwürdigkeit und die Hoffnung, zumindest bei einem breiten Publikum gut anzukommen, denn dies erwarte ich keineswegs von der Elite... Ich empfehle Ihnen zu Ihrer eigenen Information, dieses interessante »Werk« einmal zu lesen...

I. d. P.: Worin besteht das Neue, das Sie Ihren Lesern heute präsentieren wollen?

Dr. J.-C. H.: Um präzise auf diese Frage eingehen zu können, muss ich ein wenig auf *Die beste der Diäten* eingehen. Ich komme heute im Grunde auf das gleiche Thema wieder zurück, um die Quintessenz dieser Erfahrung den Lesern

meines neuen Buches nahe zu bringen. Dieses Buch ist neu, weil es sich an alle Personen wendet, die an Gewicht verlieren wollen, und nicht an ein einzelnes Individuum. Ich muss dazu auch sagen, dass ich in *Die beste der Diäten* dieses Abenteuer und die von mir angewandte Methode erklärt habe, dass diese Technik aber keineswegs aus diesem Anlass von mir erfunden wurde. In der Tat benutze ich sie schon seit vielen Jahren, ist sie doch vor allem das Ergebnis meiner Erfahrung und meiner Einschätzung der Dinge, und natürlich auch meiner Art und Weise, an diese Thematik heranzugehen.

SOMMERMENÜ 1

Rohe marinierte Jakobsmuscheln

Zutaten:

- 800 Gramm Jakobsmuscheln
- 6 Karotten
- 6 Zucchini
- 8 Esslöffel Olivenöl
- 4 Zweige Zitronenmelisse
- Salz und Pfeffer aus der Mühle (5 Körner)
- 3 Zitronen

Rezept:

Jakobsmuscheln einen Tag in Milch einweichen. Dann in sehr feine Scheiben schneiden.

Karotten und Zucchini getrennt sehr fein schneiden, dünsten und beiseitestellen.

Aus Olivenöl, klein geschnittener Zitronenmelisse, Zitronensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer eine Marinade herstellen.

Auf einem Teller abwechselnd Muschelscheiben, Karotten und Zucchini schichten.

Die Marinade darübergeben und vor dem Servieren mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Goldbrasse mit Rosmarin und Ratatouille

Zutaten:

- 2 Goldbrassen, gesäubert und ausgenommen
- 6 Rosmarinzweige
- 1 dl Fischfonds

4 Auberginen
4 Zucchini
1 Knoblauchknolle, abgezogen und klein geschnitten
6 Tomaten
3 Zitronen
4 Esslöffel Olivenöl
Petersilie, Fenchel, Kräuter der Provence
Salz und Pfeffer

Rezept:

Hitzebeständige Form mit Rosmarinzweigen und Zitronen auslegen und Brühe darübergerben. Goldbrassen vorsichtig einritzen, damit das Fleisch die Aromen besser annimmt, und auf die Zitronen legen.

Fisch garen und dabei regelmäßig wenden sowie mit Brühe beträufeln.

Für das Ratatouille: Tomaten 1 Minute in kochendes Wasser legen, in Eiswasser abschrecken und abziehen. Klein schneiden. Knoblauch und Petersilie ebenfalls klein schneiden. Zucchini und Auberginen dünsten, vierteln und in Olivenöl anbraten.

Tomaten zugeben. Unter häufigem Rühren reduzieren. Abschmecken und eventuell etwas Wasser zugeben.

Wenn die Goldbrassen gar sind, Kochflüssigkeit durch ein feines Sieb gießen und eventuell im Mixer zu einer Soße aufschlagen. Vor dem Auftragen über dem Fisch verteilen. Mit Rosmarinzweigen garnieren.

Bayerische Creme mit Früchten

Zutaten:

- 1 Kilo gemischte rote Früchte
- 1 dl fettreduzierte Sahne
- 16 Blatt Gelatine
- 50 Gramm Aspartam
- 10 Minzeblätter

Rezept:

750 Gramm rote Früchte im Mixer pürieren und durch ein Sieb passieren; die restlichen Früchte zum Garnieren aufheben. Minzeblätter klein schneiden und in die Fruchtsoße geben. Kalt stellen und rund 6 Stunden ziehen lassen.

Soße erneut filtern. 1/3 der Soße beiseite stellen. Gelatine 10 Minuten in kaltes Wasser legen. Die restlichen 2/3 der Soße in einem Topf bei niedriger Hitze erwärmen. Ausgedrückte Gelatine und 1 Esslöffel Aspartam in den Topf geben. Sahne steif schlagen. Restliches Aspartam unter weiterem Rühren in die Sahne geben.

Abgekühlte Soße mit der Gelatine mit einem biegsamen Teigschaber vorsichtig unter die Sahne heben, so dass eine luftige, homogene Masse entsteht. Die bayerische Creme sollte etwa dieselbe Konsistenz wie die Sahne haben. Küchenpapier mit geschmacksneutralem Öl beträufeln und eine Schüssel damit austreichen. Mischung hineinfüllen. Mindestens 6 Stunden kalt stellen.

Bayerische Creme auf einen Teller stürzen und Minzsoße darübergeben. Mit den restlichen Früchten garnieren.