

Nach diesem Plan einer süddeutschen Herzklinik können Sie an 10 Tagen **10 Pfund abnehmen**. Sie werden gleich sehen, daß es hier kein strenges Diktat gibt und auch nicht kleinlich genau jede Joule gezählt werden müssen. Allerdings empfiehlt es sich, eine Briefwaage in der Küche in Reichweite zu haben. Bitte verwenden Sie nur mageres Fleisch, wenig Schweinefleisch. Schneiden Sie das Brot in normale, nicht zu dicke Scheiben, besonders gut ist Vollkornbrot, verwenden Sie nur ganz, wenig oder besser keine Einbrenne im Gemüse.

Ebenso probieren Sie zuerst einmal aus, wie Ihnen die Buttermilch bekommt. Wenn nicht, ersetzen Sie sie besser durch ein Schüsselchen Magerquark. Erlaubt ist jede Menge Kaffee, Tee ohne Milch mit Süßstoff oder Mineralwasser.

Die Vorschläge für den einzelnen Tag müssen Sie einhalten, weil sonst das Gleichgewicht zwischen Joule und Eiweißzahlen ins Rutschen kommt. Die Eiweißmenge ist wichtig, weil sie dem Magen das Knurren abgewöhnt.

In 10 Tagen muß sich das Gewicht um 10 Pfund verringert haben. Die Kur kann solange wiederholt werden, bis das gewünschte Gewicht erreicht ist.

Das alles dürfen Sie essen aber Sie müssen durchaus nicht alles essen. Denn weniger ist natürlich auch hier mehr. .

## 1 Tag

## MONTAG

Frühstück	Mittag	Abend
1-2 Tassen Tee oder Kaffee (mit Süßstoff), 1 Scheibe Brot dünn mit Butter bestrichen, 1 gekochtes Ei, 1 Apfel.	2 Scheiben Brot, 100g Schinken (ohne Fett), 1 Gewürzgurke, 1 Glas Saft.	1 Orange (Pampelmuse), 1 Scheibe Fleisch (100-140g), 2 Suppenkellen Gemüse, 2 Kl. Kartoffeln, 1 Glas Buttermilch (Quark).

## 2 Tag

## DIENSTAG

Frühstück	Mittag	Abend
1-2 Tassen Tee oder Kaffee (mit Süßstoff), 2 Scheiben Brot (dünn mit Butter oder Margarine bestrichen), 1 Eßl. Marmelade.	1 Banane, 2 Scheiben Brot, 1/2 Pfund Magerquark (herb oder süß, aber ohne Zucker angemacht), 1 Glas Saft.	1 Apfel, 1 mageres Schnitzel oder 2 Scheiben Leber (Bratpfanne oder Folie), 2 Eßl. Kartoffelsalat, 1 Portion grüner Salat, 1 Glas Saft.

## 3 Tag

## MITTWOCH

Frühstück	Mittag	Abend
1-2 Tassen Tee oder Kaffee (ohne Milch und Zucker), 1 Scheibe Brot dünn mit Butter oder Margarine bestrichen, 1 Ecke Käse (mager), 1 gekochtes Ei.	2 Scheiben Brot, 100g Wurst (mager), 1 Tasse Tee oder Kaffee, 1 Hörnchen oder Knäckebrot.	1 Orange, 1 Scheibe Fleisch (ca. 100g), 1 Suppenkelle Reis, 1 große Portion Salat.

## 4 Tag

## DONNERSTAG

Frühstück	Mittag	Abend
1-2 Tassen Tee oder Kaffee, 1 Scheibe Brot dünn mit Butter oder Margarine bestrichen, 50g Wurst (mager), 1 Glas Saft.	2 Scheiben Brot, 1 Rippchen (ca. 100g Fett abschneiden), 1 Gurke oder 2 Tomaten, 1 Glas Saft.	2 Suppenkellen Pichelsteiner (notfalls aus der Dose), 1 Glas Buttermilch, 2 Scheiben Knäckebrot.

## 5 Tag

## FREITAG

Frühstück	Mittag	Abend
1-2 Tassen Tee oder Kaffee (ohne Milch und Zucker), 1-2 Semmeln, 100g Käse (mager).	1 Banane, 2 Tassen Tee oder Kaffee, 1 Stück Apfelkuchen, 1 Stück Hefezopf.	1 Scheibe ca. 100g Fisch (oder mageres Fleisch), 3 Eßl. Kartoffelsalat oder 2 kleine Kartoffeln, 1 große Portion grüner Salat, 1 Glas Bier oder Cola.



## 6 Tag

## SAMSTAG

Frühstück	Mittag	Abend
1-2 Tassen Tee oder Kaffee, 1 Scheibe Brot dünn mit Butter, 2 gekochte Eier.	2 Suppenkellen Gulasch (mager), 1/2 Kartoffelknödel, 1 große Portion Salat, 1 Glas Saft.	2 Semmeln, 100g Wurst (heiß oder als Salat), 1 Orange

## 7 Tag

## SONNTAG

Frühstück	Mittag	Abend
1-2 Tassen Tee oder Kaffee; 2 Scheiben Brot dünn mit Butter oder Margarine bestrichen, 1 Eßl. Marmelade.	1/2 Hähnchen, 2 Eßl. Kartoffelsalat, Kleiner Salatteller, 3/2 Büchsenpfirsiche (ohne Saft), 1 Glas Saft (Cola), 2 Tassen Kaffee, 1 Stück Apfel- oder Käsekuchen (ohne Sahne)	2 Scheiben Brot, 20g Butter, 50g Käse (mager)

## 8 Tag

## MONTAG

Frühstück	Mittag	Abend
1-2 Tassen Tee oder Kaffee, 2 Semmeln, 20g Butter, 1 Eßl. Honig.	1 Orange (Grapefruit), 2 Scheiben Brot, 1/2 Pfund Magerquark (angemacht), 1 Tasse Tee oder Kaffee.	1 Scheibe Hackbraten (oder Hacksteak, tiefgekühlt), 2 Suppenkellen Gemüse, 2 Kl. Kartoffeln, 1 Glas Saft.

## 9 Tag

## DIENSTAG

Frühstück	Mittag	Abend
1-2 Tassen Tee oder Kaffee, 1 Scheibe Brot, dünn mit Butter oder Margarine bestrichen, 50g Wurst (mager), 1 gekochtes Ei.	2 Scheiben Brot, 100g Schinken (Fett abschneiden), 1 Gurke, 1 Glas Saft.	2 Paar Wiener Würstchen (keine Riesenbockwurst), 1 Kleine Leber- oder Bockwurst, viel Sauerkraut, 2 Kartoffeln, 1 Orange oder Apfel.

## 10 Tag

## MITTWOCH

Frühstück	Mittag	Abend
1-2 Tassen Tee oder Kaffee, 1 Scheibe Brot, dünn mit Butter oder Margarine bestrichen, 50g Emmentaler, 1 Apfel.	2 Scheiben Brot, 100g Wurst (mager), 1 gekochtes Ei, 1 Tasse Tee oder Kaffee.	1 Scheibe Fleisch (ca., 100g mager), 1 Suppenkelle Teigwaren, 1 große Portion Salat, 1 Glas Buttermilch oder Saft.

Sollten Sie trotzdem jetzt keine 10 Pfund abgenommen haben, dann haben Sie gemogelt (Brotscheiben zu dick? Fleisch oder Wurst nicht abgewogen, zwischendurch mal heimlich genascht? Na, Na!!!!!!!)

Aber Sie können ja nächsten Montag noch mal anfangen.

In den schlechten Zeiten nach dem 2. Weltkrieg haben die Menschen gesünder gelebt als heute. Die Leute haben sich damals vorwiegend von Brot und Kartoffeln ernährt, die für sich allein nicht dick machen.

Die Menschen sind mager aber gesund geblieben. Denn Getreide und Kartoffeln enthalten wenig Fett und Zucker, aber relativ viel Eiweiß und Vitamine.