





# **Das Leben kann Spuren von Fett enthalten**

**Lisa Keskin | Elli Eisenheld**

mit Mentaltipps von

**Monika Lexa**





# **Das Leben kann Spuren von Fett enthalten**

**Eine Geschichte  
vom Zunehmen, Abnehmen  
und der Liebe zum eigenen Körper**

**Lisa Keskin | Elli Eisenheld**

© 2019 Lisa Keskin

Autorinnen: Lisa Keskin, Elli Eisenheld

Umschlaggestaltung, Illustrationen und Layout: Lisa Keskin

Mental-Tipps: Mag. Monika Lexa, Fachtrainerin für Resilienz

Lektorat, Korrektorat: Mag. Peter Gura

Fotos: Heidi Holtel – festhalten.at, Oliver Neunteufel, the dancing photographer

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

ISBN 978-3-99084-548-6 (Paperback)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

## **„Kinder, nicht alles zu Hause nachmachen!“**

Die Tipps in diesem Buch sind bewährt und von vielen Menschen getestet, inklusive uns selbst. Dennoch können wir keine Haftung für Schäden übernehmen, die bei der Ausführung der einzelnen Schritte auftreten könnten.

Das Team hinter diesem Buch rät dir ganz dringend, dir für die Umsetzung die Unterstützung von Expert\_innen zu suchen – sei es im Bereich des Trainings, der mentalen Belange oder der Ernährung.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen und die eine oder andere Erkenntnis.





???

FÜR ALLE A



# **Lisa Keskin**

**Ghostwriter**

Lisa ist Geschichtenerzählerin. Sie erzählt Geschichten, solange sie zurückdenken kann.

Im Laufe der Jahre sind viele Geschichten entstanden, Tausende und Abertausende – wenn auch viele nur in ihrem Kopf.

Als sie im Juni 2018 Elli kennenlernte und sich dazu entschloss ihr Leben mal wieder völlig auf den Kopf zu stellen, kam ihr bald die Idee, ihre Reise schriftlich festzuhalten.

Ab und an veröffentlichte sie kurze Ausschnitte daraus in den Sozialen Medien und erntete viel Interesse, Zustimmung und den einen oder anderen Schmunzler.

Also beschloss sie, zur Abwechslung einmal etwas für sich selbst zu schreiben. Zur Entspannung, sozusagen. Daraus entstanden ist dieses Buch, das kein Vorzeigeprojekt sein soll, sondern einfach dem Wunsch entspricht, anderen Mut zu geben. Mut, das eigene Leben in die Hände zu nehmen. Mut, aktiv die eigenen negativen Glaubenssätze und wenig förderliche Überzeugungen zu überwinden. Mut dazu, auch dann noch etwas Neues anzufangen, wenn alles schon „Ablaufdatum!“ schreit.

**Mut zum eigenen Leben und zum eigenen Weg.  
Egal, wie steinig er auf den ersten Blick erscheinen mag.**

Mehr zu Lisa unter [www.lisakeskin.com](http://www.lisakeskin.com)





# **Elli Eisenheld**

## **Master Personal Trainer**

Als Kind hat Elli davon geträumt, Ballett zu tanzen. Doch das Leben hatte anderes mit ihr vor und schließlich wurde sie – Kugelstoßerin!

Nach einer erfolgreichen Karriere im Bankenbereich ist Elli vor einigen Jahren mit ihrem „ellimachtfit“-Konzept neu durchgestartet. Was bis dahin Leidenschaft gewesen war, wurde nun zum Beruf. Als Mutter eines – mittlerweile großen – Kindes weiß sie gut, welche Herausforderung es gerade für Frauen ist, Job, Familie und Fitness unter einen Hut zu bringen.

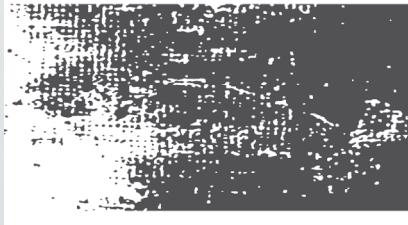
Für sich selbst hat Elli einen Weg gefunden, schnell und zugleich gesund zu kochen bzw. vorzukochen und auf ihre Fitness zu schauen. Dabei kam ihr die Fähigkeit zugute, auch mit wenig Zeit zu optimalen Ergebnissen zu kommen. Heute bringt sie anderen bei, auf die eigenen Lebensumstände weitestgehend Rücksicht zu nehmen und sich dennoch gut zu ernähren und richtig fit zu werden.

**„Wer sich bewegt, der bringt etwas in Bewegung!“**

So lautet Ellis Motto. Seien es die lästigen fünf Kilo, die zum Wunschkörper fehlen, die schlechte Kondition oder ernsthaftes Übergewicht – Elli macht fit!

Mehr über Elli unter [www.elli-macht-fit.com](http://www.elli-macht-fit.com)





# **Mag. Monika Lexa**

## **Fachtrainerin für Resilienz**

Moni hatte schon als Kind drei Stärken: Sie konnte Geschichten erzählen, Menschen zum Lachen bringen und andere unterstützen.

Nachdem die Berufswünsche Autorin und Kabarettistin nichts wurden, studierte sie zunächst Translationswissenschaften (Deutsch, Englisch, Italienisch) und lebte dort in der Studienrichtungsvertretung ihr Helfersyndrom aus. Nach dem Studium leitete sie über 17 Jahre lang Teams in allen Zusammensetzungen, Größen sowie kulturellen und sprachlichen Konstellationen.

Bis zu jenem Zeitpunkt, als sie Ausbildungen zur Mental-, Resilienz- und Fachtrainerin abschloss und ihr Leben um 180° änderte.

Nun greift sie Führungskräften mit direkter Teamverantwortung in Seminaren, Workshops oder auch Einzelsettings unter die Arme, ganz nach dem Motto:

**Fü(h)r dich selbst – Liberty in Leadership.**

Mehr zu Moni unter [www.libership.com](http://www.libership.com)

## **Warum dieses Buch?**

Mit 53 war ich nur drei Jahre von meinem angenommenen Tod entfernt. Ich fühlte mich alt und schwach, fett und unfit. Und ich war sicher, dass ich mindestens ein Herzleiden hatte, meine Knochen auseinanderfallen würden, meine Lunge im Eimer und ich selbst überhaupt nur mehr reif für die Gruft war. „Meine Oma“, dachte ich, „ist 56 Jahre alt geworden. Ich bin jetzt 53. Zahlt es sich wirklich aus, noch etwas für meine Fitness zu tun?“ Ich schämte mich für meinen Körper. Dafür, dass ich in der Straßenbahn prinzipiell mit dem Hintern an meinem Sitznachbarn anstieß, auch wenn dieser nur 50 Kilo mit Hut wog. Dafür, dass ich in den zweiten Stock mit dem Aufzug fahren musste, weil mir auf den steilen Stufen meine Hüfte wehtat. Und auch dafür, dass ich bei gemeinsamen Unternehmungen immer die Langsamste war.

Ich war mir sicher: „Nach dem Wechsel kann man sowieso nicht mehr abnehmen“, und bedachte nicht, dass ich mich irren könnte. Bis mir bewusst wurde, dass ich nicht sterben wollte. Nicht in zwei oder drei Jahren, nicht in zehn und auch nicht in zwanzig. In dreißig vielleicht. Schauen wir mal. Ich wollte aber auch keinesfalls so alt werden, wie ich mich zu jenem Zeitpunkt fühlte.

Mir ging es nicht nur darum, ein paar Kilo abzunehmen, sondern auch darum, mich selbst wieder anerkennen und lieben zu lernen. Meinen Körper – das Wunder dessen, was mich ausmacht – schrittweise wiederzuentdecken. Und begeistert zu sein davon, was dieser Organismus auf seine alten Tage an Veränderung zustande bringt. „Body positivity“ ist mehr als nur ein Wort – es ist ein Lebensgefühl. Eines, das ich nie wieder missen möchte.

Das ist der Grund, warum dieses Buch rausmuss, auch wenn es noch nicht fertig ist. Noch lange nicht.

Es ist eine Reise, deren Ende niemand kennt – nicht einmal ich.

Mit diesem Buch möchte ich dich ansprechen, genau dich, die du dieses Buch jetzt in der Hand hältst. Ich will dir vieles sagen. Zum Beispiel: „Dein Leben ist noch nicht vorbei – es zahlt sich aus, es in die Hand zu nehmen!“

Und: „Ja, selbst nach dem Wechsel kann man abnehmen und fit werden!“

Ich will dir aber auch sagen: „Es ist scheißegal, ob du Modelmaße hast, den perfekten BMI oder eine Wespentaille!“ Ich habe – einige Monate nach dem Beginn meiner Transformation – noch immer eher eine Lesbentaille. Na und? Wichtig ist, dass du lernst, deinen Körper zu lieben, ihn sanft zu verändern und auf ihn zu hören. Und wenn dein Körper zu dir sagt: „Heute ist ein Tag zum Chillen!“ – dann tu es!

Wenn du ehrlich zu dir selbst bist, wirst du deinen Körper oft etwas ganz anderes sagen hören, wie zum Beispiel: „Ich möchte jetzt raus an die Luft!“ Oder: „Bitte stopf mir dieses Kipferl und diese Tafel Schoko nicht auch noch rein!“ Er wird sagen: „Schau auf mich, du könntest mich noch brauchen!“

Mein Körper hat mir all das gesagt, zum Teil sehr drastisch, aber ich war der Meinung, dass ich nur überleben kann, wenn die Kasse stimmt. Dass die Kohle zweitrangig ist, wenn es wirklich ums Überleben geht, habe ich übersehen.

Ich habe die Kurve gekriegt, und darauf bin ich wirklich stolz. Aber ich weiß auch, dass ich es ohne Hilfe nicht geschafft hätte.

*Lisa*



<b>Teil 1 - Dicke Lissi, gutes Kind</b>	<b>23</b>
I started walking on a dirty road	24
Started walking all alone	25
And the sun descended while I crossed the hill	26
And the lights went up and the world stood still	27
I am trying to fly	28
I have got no wings	29
The landing might be the toughest thing	30
Some people claim life can beat you down	31
It can break your heart, it can steal your crown	32
So I started out for Hell knows where	32
<b>Monis Mental-Tipp 1: Innere Einstellung</b>	<b>33</b>
<b>Monis Mental-Tipp 2: Ziele</b>	<b>34</b>
<b>Teil 2 Licht am Ende des Tunnels - und es ist kein Zug!</b>	<b>37</b>
I am sure I'll know when I'm getting there	38
Der Tag Zero	39
Trying to fly around and 'round	39
<b>Ellis Expertise1: Fakten zum Fitness-Vitaltest</b>	<b>42</b>
<b>Monis Mental-Tipp 3: Verhaltensmuster</b>	<b>44</b>
Tag 1 - Day of the walking (almost) dead	45
Tag 2 - Slow walk.	47
Nach der ersten Woche	48

Tag 11 – ein heißes Date	48
<b>Lisas Life Lesson 1: Ungehorsam</b>	<b>49</b>
<b>Lisas Life Lesson 2: Mach Sport zum Spiel!</b>	<b>50</b>
Woche drei – unbekanntes Land	51
<b>Ellis Expertise 2: Resistente Stärke</b>	<b>53</b>
Woche vier – ein Plateau	54
Tag 24 – Juhu UHU!	55
Woche fünf – Materialermüdung, ein kleiner Meilenstein	56
Tag 38 – gesprengte Grenzen	56
<b>Ellis Expertise 3: Mitochondrien</b>	<b>57</b>
<b>Monis Mental-Tipp 4: Noch etwas zu den Zielen</b>	<b>58</b>
Tag 42 – das trügerische Achterl	60
Woche 7 – Kirchenstiegen	61
Woche 8 – die Eselsstiege und andere Stiegen	62
<b>Lisas Life Lesson 3: Scheiß di nix!</b>	<b>63</b>
Woche 9 – so ein HIIT!	65
Woche 11 – der große Einbruch	66
<b>Lisas Life Lesson 4: Urlaub und andere Widrigkeiten</b>	<b>69</b>
<b>Monis Mental-Tipp 5: Grenzen</b>	<b>71</b>
<b>Ellis Expertise 4: Das High Intensity Intervall Training (HIIT)</b>	<b>72</b>
Woche 13 – ein wenig sachter	74
<b>Ellis Expertise 5: Warum (die richtigen) Kohlenhydrate wichtig sind</b>	<b>75</b>
<b>Monis Mental-Tipp 6: Baby-Steps</b>	<b>76</b>
Woche 16 – minus zehn	77

Woche 20 – ein Meilenstein	78
Jahresabschluss	78
Bye bye, Diät!	79
<b>Lisas Life Lesson 5: Stress im Job</b>	<b>81</b>
<b>Ellis Expertise 6: Krafttraining macht dich schlank, nicht zum Cornetto!</b>	<b>84</b>
Move your ass, your mind will follow	86
<b>Teil 3 Food Hacks</b>	<b>89</b>
Eiweißquellen	90
Hühnerfleisch	91
Reis	91
Creme fraiche & Co.	91
Stashen	92
Unterwegs essen	92
<b>Ellis Expertise 7: Wozu brauche ich schnell wieder Eiweiß?</b>	<b>94</b>
Salz	95
Sei mutig!	96
<b>Ellis Expertise 8: Gesunde Snacks für unterwegs</b>	<b>97</b>
<b>Teil 4 Rezepte</b>	<b>99</b>
<b>Frühstück</b>	<b>103</b>
Gekochte Eier mit Hummus	104
Quinoafladen	105
Frischkäse-Dip	105

Hirse, Quinoa oder Reis mit Ei	106
Joghurt mit Obst und Flocken	106
Die gute alte Eierspeis	107
Eierspeis-Upgrade: Tortilla	107
<b>Hauptmahlzeiten</b>	<b>109</b>
Carbonara-Sauce	110
Falafel ohne Fett	110
Backrohrkarfiol	111
Backrohrerdäpfel mit Frischkäse, Gemüse und/oder Huhn	112
Schwammerl mit Ei	113
Thunfisch-Tramezzini mit Frischkäse	113
Wraps	114
Avocado-Thunfischsalat, Chinakohl, Ei, Apfel, Joghurt mit Kren	116
Eiersalat mit Joghurt oder Frischkäse und Kren und Senf	117
Chili con Carne	117
Bohnengulasch	118
Gemüsereis oder -quinoa	118
Rote-Linsen-Curry	119
Zucchinipuffer	119
<b>Desserts</b>	<b>121</b>
Joghurt mit geriebenem Apfel oder Heidelbeeren und Zeug	122
Kakaonibs	122
Mandelmus oder Kokosmus	123

Don't  
BE AFRAID  
TO FAIL  
BE Afraid  
NOT TO TRY