

Unverkäufliche Leseprobe

*Die Zitronen-
Diät*

Version 2

von

Tatin Giannaro

Verlegerin Dr. Olga-Tatjana Rauch, Kronberg

Alle Rechte vorbehalten

Das Buch

Ein Märchen. Ein Jeep. Eine Reise. Eine echte Diät.

Eine Reise nach Griechenland, die Mut macht. Ein Stück griechischer Mythologie wird lebendig. Eine echte Diät, ohne Kalorien zu zählen und ohne das Essen zu wiegen. Gelbe, leuchtende Zitronen helfen dabei. Wirkungsvolle Ratschläge, einfache Rezepte und leichte Gymnastik helfen beim Abnehmen. Der erleichternde Diät-Roman.

Überarbeitete und erweiterte Version 2.

Auf 70 erleichternden Seiten.

Vollständige Ebook Ausgabe, erweitert und überarbeitet, Version 2, 12/2014, (Version 1.0., 11/2012).

Ebook ISBN (Epub): 978-3-944329-09-3.

Ebook ISBN (mobi): 978-3-944329-16-1.

Copyright © Tatin Giannaro, Kronberg.

Copyright © Bildmotive Umschlag Aik Spyrido, Kronberg;
(www.aik-spyrido.de).

Spannende Wahrheiten. Geschichten aus dem Leben.

Romane, Erzählungen und Gedichte von Tatin Giannaro

„Wahrheit in Gefahr“

„Die gelbe Perlenkette“

„Schatten im Apfel“

„Träume, grüne Tränen, Liebe“

„Die Zitronen-Diät (Version 2)“

„Anruf vom Olymp“

„Tränen in grün – Gedichte in drei Sprachen“

www.tatin-giannaro.de

www.ebooks-giannaro.de

„Die Zitronen-Diät (Version 2)“ von Tatin Giannaro (Leseprobe)

www.tatin-giannaro.de

Für Mama

Inhaltsverzeichnis

Impressum

“Die Zitronen-Diät”

Kapitel 1

Kapitel 2

Kapitel 3 – Grundsätzliche Gedanken

Rezept-Teil

Gymnastik

Chalkidiki

Tatin Giannaro an die Leser

Weitere Bücher von Tatin Giannaro

Über die Autorin

Über die Künstlerin Aik Spyrido

„Die Zitronen-Diät (Version 2)“ von Tatin Giannaro (Leseprobe)

www.tatin-giannaro.de

Prolog

Plötzlich sah ich dich. Du standst ganz in weiss angezogen vor mir. Ich dachte, du warst gekommen, mich abzuholen und zum märchenhaft goldenen Strand der Ägäis in Griechenland zu bringen. Der Gedanke versetzte mich in einen Rausch. Er warf mich in einen Wirbelwind hinein und er zog mich durch die Lüfte hoch nach oben. Ich sah eine von der Sonne durchflutete Landschaft. Gefühle durchströmten meinen Körper, Erinnerungen schleuderten mich in alle Richtungen.

Ich sah eine kleine Hütte auf dem Berg. Daneben war ein grosser Baum mit prächtigen grünen Blättern. Davor sass eine alte Frau, die einen grünen Salat schnitt. Sie lächelte und drehte ihren Kopf zur Tür der Hütte. Ich ging hinein.

In dem kleinen, leeren, kühlen Raum war ein grosser Spiegel, der eine ganze Wand einnahm. Verwundert sah ich darin viele Menschen, die sich verzweifelt und hastig in alle Richtungen bewegten. Ich ging hinaus.

Die alte Frau hob ihren Kopf und lächelte mich erneut an. Mit einer schwingenden Stimme fing sie an zu reden, als ob sie nicht zu mir sprechen würde.

„Meine Mama hat mir als Kind viele Märchen erzählt. Ihre Märchen waren voller Wunder. Durch diese Märchen habe ich gelernt, dass alles möglich ist auf dieser Welt, ich muss es nur wollen.

Du hast das Recht zu träumen in der Nacht und auch am Tag. Die Träume der Nacht bringen dich, wohin sie wollen. Du fliegst in den Himmel hinauf, du springst über Hindernisse, ohne dir etwas anzutun, du begegnest dem Mann deiner Wünsche, ohne dass jemand ihn dir wegnehmen könnte. Am

„Die Zitronen-Diät (Version 2)“ von Tatin Giannaro (Leseprobe)

www.tatin-giannaro.de

Tag jedoch bist du der Schmied deiner Träume. Kreiere Träume aus deiner Seele heraus und lass dich von niemandem zu etwas zwingen. Fühle dich frei und unabhängig und dem Glück nahe.

Das Leben wurde dir geschenkt und das Leben wird dir wieder genommen werden. Dazwischen bist du der Herr deiner Zeit und deines Lebens.“

Die alte Frau stand auf und streckte ihre Hand nach oben in den grünen Baum. Auf einmal sah ich, dass der Baum voller leuchtend gelber Zitronen war. Seine Äste waren schwer beladen mit hunderten gelben Früchten und hingen bis auf den Boden hinunter. Es war der schönste Zitronenbaum, den ich bisher gesehen hatte. Die Frau pflückte einige der grossen, gelben Zitronen und drückte sie mir in die Hand.

„Nimm diese Zitronen mit nach unten ins Tal. Sie werden dir helfen auf deinem Weg. Behalte immer deinen Mut. Die gelben Zitronen werden dir Freude und Hoffnung schenken, wenn du müde wirst. Du wirst es schaffen. Das Gefühlsparadies wird dein Leben umkrepeln.“

Plötzlich zuckte ein Blitz vor uns ins Tal hinab. Kurz danach ertönte ein lauter Donner, der die ganze Gegend erschütterte. Der Himmel öffnete sich und Regen fiel in Strömen herunter, als ob er alles reinigen wollte. Als der kurze, heftige Guss aufgehört hatte, sah ich mich um. Die kleine Hütte, die alte Frau und der Zitronenbaum waren verschwunden. Nur im Gras lag noch eine leuchtend gelbe Zitrone, die mir zuzuwinkern schien. Ich schaute auf die grossen, gelben Früchte in meiner Hand. Und ich machte mich auf den Weg ins Tal, langsam aber sicher, so wie die alte Frau es mir gesagt hatte. Ich hielt mich an den gelben Früchten fest. Und ich hatte die sichere Hoffnung, dass ich es schaffen würde.

„Die Zitronen-Diät (Version 2)“ von Tatin Giannaro (Leseprobe)
www.tatin-giannaro.de

Kapitel 1

Ich wollte auf der Spitze des Berges stehen. Nicht auf der Spitze meiner Körpermasse. Ich wollte auf der Spitze stehen, von wo aus ich freien Blick hatte und mich wohl fühlte, wo ich alle Last, jedes Gewicht und alles Unangenehme tief unter mir gelassen hatte und glücklich war mit mir und meinem Leben. Ich wollte meine Flügel ausbreiten und fliegen wie ein Vogel, leicht und frei, vom Wind im Licht der Sonne überallhin getragen.

Der Jeep war bis oben vollgepackt. Geschirr, Geräte, Fliesenschneider, alle Dinge, die wir für unser Haus brauchten. Die alten Klamotten waren dabei und natürlich mein kleines Notebook, das neue Notebook, leicht und gut designt. Für unsere Fahrt packten wir Proviant ein, um keine Zeit zu verlieren mit der Suche nach Essen in Autobahnraststätten.

Wir hatten keine neuen Kleider und keine Badeanzüge gekauft. Auf den Fotos von unserer letzten Reise nach New York hatten wir uns nicht mehr wiedererkannt. Diese Fotos versetzten uns einen Schock. Wir waren beide rund wie noch nie. Wir stiegen nicht mehr auf die Waage, um nicht ständig an unser Körpergewicht erinnert zu werden.

Hätte ich den Jeep so einprogrammieren können, dass er alleine losfuhr über Venedig nach Igoumenitsa und anschließend weiter nach Chalkidiki, es wäre perfekt gewesen. Leider ging es nicht. Es war ein Jeep, der „Just for Fun“ gebaut worden war, wobei ich unter „Fun“ etwas ganz anderes verstand als das ständige Schaukeln und Wackeln auf dem Weg. Ich konnte nicht jammern, denn ich wollte nach Griechenland. Griechenland, das Land der Götter, Mamas Heimat, unsere Heimat.

„Die Zitronen-Diät (Version 2)“ von Tatin Giannaro (Leseprobe)
www.tatin-giannaro.de

Mamas Sehnsucht nach der Heimat wuchs ins Unendliche. Griechenland wurde für sie das schönste Land auf dieser Welt. Jedes Mal auf unseren Reisen dorthin suchte sie in den Hotels die griechische weisse Bohnensuppe, für sie die beste weisse Bohnensuppe auf dieser Welt, die die Heimat verkörperte.

Das Unerreichbare wurde immer schöner, grösser und strahlender, je weiter weg der Mensch von ihm war. Mit jedem Schritt, der den Abstand vergrösserte, wuchs die Sehnsucht danach. Sein Glanz leuchtete den ganzen weiten Weg bis zum Menschen hin und zog ihn unausweichlich und unaufhaltsam an. Das vertraute Gefühl der Heimat, die Sicherheit gab, wurde in jedem Anblick, in jedem Ton, in jedem Geschmack gesucht. Die Erinnerung machte jedes Erlebnis noch gewaltiger. Viel gewaltiger als die Heimat in Wirklichkeit existiert hatte. Jeder Schritt wurde zum Kilometer. Jedes Gramm wurde zur Tonne. Jede Sekunde wurde zum Jahrzehnt. Die Suche nach der Illusion der Heimat erschuf ein Bild, das kostbar war und mit jedem vorsichtigen Handgriff geschützt werden musste. Dieses wertvolle Bild musste aufrechterhalten werden, bis zur letzten Kleinigkeit.

„Und ein griechischer Mokka, ein Kafedaki?“ fragte Mama erwartungsvoll. „Wir haben nur französischen Kaffee“, war die Antwort des Kellners im griechischen Hotel.

Was für eine Enttäuschung!

Mama ass, was ihr schmeckte, ohne Hunger zu haben. Hier ein leckerer Bissen, dort ein fantastisch schmeckender Teller, noch ein Schmankerl zwischendurch, dem sie nicht widerstehen konnte. Und dieses neue Gaumenvergnügen? Es wollte genauso ausgekostet werden wie die bereits bekannten Sinnesfreuden, unbedingt. Warum auf das Vergnügen dieses

„Die Zitronen-Diät (Version 2)“ von Tatin Giannaro (Leseprobe)
www.tatin-giannaro.de

Geschmacks verzichten? Es war ein Genuss, der nicht aufhörte und in Gesellschaft schon gar nicht.

Während sie auf eine vergnügliche Art unbeabsichtigt ihr Fett aufbaute, hatte ich im letzten Jahr meines Studiums mein Körpergewicht auf verbotene Weise vermehrt. Meine ersten Studienjahre verbrachte ich fröhlich mit netten Kommilitonen. Diese glücklichen Studientage hörten auf mit dem Beginn meiner Diplomarbeit an einer neuen Universität. Das bedeutete neue Studienkollegen in einem geschlossenen Arbeitskreis. Anstelle von kollegialer Zusammenarbeit und fachlichem Teamwork herrschten Konkurrenz, Eifersucht und Neid. Diese Umgebung war fremd für mich und ich fühlte mich nicht wohl. Ich war in einer liebevollen Atmosphäre glücklich aufgewachsen. Und nun öffnete sich vor mir eine andere Welt, voller Gehässigkeit. Mein langes, lockiges Haar hing nur noch glatt und müde herunter. Meine schwarzen Augen verloren ihren Glanz. Meine schlanke Figur nahm an Gewicht zu durch den Stress und das dadurch verursachte übermäßige Essen. Nahrung musste die Gehässigkeit, die Angriffe, die spitzen und bösen Bemerkungen und die vielen Versuche, Beine zu stellen, kompensieren. Der Zucker und die Kohlenhydrate sollten die bösen Feinde vertreiben. Jede zusätzliche Kalorie sollte Kraft geben für den täglichen Kampf, der gar nicht vorgesehen war. Wann hatte das ein Ende? Hunger machte schwach, Nahrung gab Energie, um kämpfen zu können. Vor lauter Nahrung wuchsen meine Kraft und Energie ins Unermessliche, doch warum konnte ich sie nicht so einsetzen, wie ich wollte? Vielleicht brauchte ich einfach noch ein bisschen mehr davon, damit die Kraft vollständig war und wirken konnte. Niemand rief: „Stopp!“ Und ich baute weiter meinen Abwehrschild aus Nahrung auf. Ich lernte für die Abschlussprüfung und das

„Die Zitronen-Diät (Version 2)“ von Tatin Giannaro (Leseprobe)
www.tatin-giannaro.de

Gehirn brauchte selbstverständlich üppige Nahrung. Nach wenigen Stunden hatte ich bereits wieder Hunger, als hätte ich seit Tagen nichts gegessen. Der Kopf füllte sich und der Magen leerte sich noch schneller. Der Hunger lenkte vom Lernen ab, er musste besänftigt werden um jeden Preis.

Wir hatten zu Weihnachten noch einige Gramm Fett zugelegt. Das Weihnachtspaket mit den verschiedenen Schokoladen und Keksen aus Amerika war zu verlockend gewesen. Wir wollten alle probieren. Es waren keine Kekse, nein, es waren amerikanische Cookies. Und die amerikanische Schokolade wurde auch auf der anderen Seite des Atlantiks erfunden. Diese vielen neuen Entdeckungen mussten wir in jeder Einzelheit würdigen, den Geschmack vergleichen, die Unterschiede zu unseren Süßigkeiten bewerten. Gab es eine Unsicherheit, konnten wir uns nicht entscheiden? Das musste noch einmal getestet werden, um ganz sicher zu gehen. Und der Platz im Schrank war voll, also musste alles aufgegessen werden. Auf unseren anschließenden Reisen in Weltstädte ging das ausgiebige Probieren weiter.

In Hongkong erlebten wir das Chinese New Year.

*Ende der Leseprobe von
„Die Zitronen-Diät (Version 2)“*

Kaufen Sie hier „Die Zitronen-Diät (Version 2)“ und lesen Sie weiter: <http://www.ebooks-giannaro.de/Zitronen-Diaet>

„Die Zitronen-Diät (Version 2)“ von Tatin Giannaro (Leseprobe)
www.tatin-giannaro.de

Tatin Giannaros Bücher und Ebooks auf einen Blick



„Wahrheit in Gefahr“

„Die gelbe Perlenkette“

„Schatten im Apfel“

„Grüne Tränen“

„Die Zitronen-Diät (Version 2)“

„Anruf vom Olymp“

„Tränen in grün – Gedichte in drei Sprachen“

„Die Zitronen-Diät (Version 2)“ von Tatin Giannaro (Leseprobe)

www.tatin-giannaro.de