

# **Dauerhaft Abnehmen ohne Zwang**

*Gesund & dauerhaft abnehmen ohne Stress, mit  
Sirtfood & Intervallfasten, plus Ernährungskompass  
& Abnehm Rezepte*

**von Aneesha C. Mueller**

1. Auflage

©2020 Aneesha C. Mueller

Alle Rechte vorbehalten

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort.....</b>	<b>4</b>
---------------------	----------

<b>Allgemeines über gesunde Ernährung: Dein Ernährungs-Kompass .....</b>	<b>8</b>
--	----------

<i>Makronährstoffe .....</i>	<i>10</i>
------------------------------	-----------

Proteine und ihre Bedeutung für deinen Körper .....	10
---	----

Verschiedene Arten von Proteinen .....	11
--	----

In welchen Lebensmitteln sind Proteine enthalten? .....	15
---	----

Wie viele Proteine solltest du pro Tag zu dir nehmen? .....	15
---	----

<i>Kohlenhydrate und ihre Bedeutung .....</i>	<i>17</i>
---	-----------

Verschiedene Arten von Kohlenhydraten .....	19
---	----

In welchen Lebensmitteln sind Kohlenhydrate enthalten? .....	21
--	----

Wie viele Kohlenhydrate solltest du pro Tag zu dir nehmen? .....	23
---	----

<i>Fette und ihre Bedeutung.....</i>	<i>25</i>
--------------------------------------	-----------

Verschiedene Arten von Fetten .....	26
-------------------------------------	----

In welchen Lebensmitteln sind Fette enthalten? .....	27
--	----

Wie viele Fette solltest du pro Tag zu dir nehmen? .....	28
--	----

<i>Mikronährstoffe .....</i>	<i>30</i>
------------------------------	-----------

<i>Vitamine und ihre Bedeutung im Körper.....</i>	<i>32</i>
---	-----------

Vitamin A .....	32
-----------------	----

Vitamin B .....	33
-----------------	----

Vitamin C .....	36
-----------------	----

Vitamin D .....	37
-----------------	----

Vitamin E .....	39
-----------------	----

Vitamin K .....	41
-----------------	----

<i>Mineralstoffe und ihre Bedeutung im Körper</i> .....	42
Calcium: Bedeutung für den Körper .....	42
Natrium: Bedeutung für den Körper .....	44
Magnesium: Bedeutung für den Körper .....	45
Kalium: Bedeutung für den Körper .....	47
Andere wichtige Mineralstoffe .....	48
<i>Wasser</i> .....	51
Wieviel Wasser solltest du pro Tag trinken?.....	52
Kannst du auch zu viel Wasser trinken?.....	54
<i>Abnehmen ja, aber wie?</i> .....	56
<b>Intervallfasten vs Sirtfood</b> .....	<b>58</b>
<i>Das Intervallfasten</i> .....	59
Welche Formen des Intervallfasten gibt es? .....	59
Was solltest du in dieser Zeit essen? .....	63
Was solltest du in dieser Zeit trinken? .....	66
Welche Vorteile hat Intervallfasten für dich? .....	67
Fazit: So gut ist Intervallfasten für dich .....	71
<i>Die Sirtfood Diät</i> .....	74
Wie ist eine High-Protein Diät aufgebaut?.....	76
Wie gesund ist eine High-Protein-Diät? .....	79
Wie funktioniert jetzt die Sirtfood-Diät?.....	81
In welchen Lebensmitteln findest du Sirtuine?.....	83
Fazit: Wie gesund ist die Sirtfood-Diät für dich?.....	85
<b>6 Wege, das richtige Mindset zu meistern</b> .....	<b>87</b>
<i>Herausforderung #1: Du verlierst die Motivation</i> .....	88
<i>Herausforderung #2: Du weißt nicht, mehr wieso du die Diät machst</i> .....	91

<i>Herausforderung #3: Dein innerer Schweinehund lenkt dich immer wieder ab .....</i>	<i>93</i>
<i>Herausforderung #4: Dir gefällt deine Diät nicht mehr .....</i>	<i>98</i>
<i>Herausforderung #5: Du siehst keine Erfolge.....</i>	<i>100</i>
<i>Herausforderung #6: Du verfallst immer dem Heißhunger ...</i>	<i>103</i>
<b>Rezepte .....</b>	<b>105</b>
<i>Rezepte fürs Intervallfasten .....</i>	<i>106</i>
<i>Rezepte für Sirtfood-Diät.....</i>	<i>118</i>
<b>Bonus: Wie du deinen Heißhunger besiegen kannst .....</b>	<b>127</b>
<i>Stress als Nährstoffräuber.....</i>	<i>127</i>
<i>Proteine und Stress.....</i>	<i>128</i>
<i>Heißhunger und was du dagegen tun kannst .....</i>	<i>129</i>
<i>Die Anti-Stress-Diät .....</i>	<i>17</i>
<b>Schlusswort .....</b>	<b>19</b>
<b>Haftungsausschluss.....</b>	<b>23</b>
<b>Impressum .....</b>	<b>25</b>

# Vorwort

Ich möchte es gerne vorwegnehmen: Dies ist kein Buch, in welchem du erfährst, wie du innerhalb von zwei Wochen 10 kg abnehmen kannst. Dir werden keine unnötigen Hoffnungen gemacht, welche dich letztendlich nur enttäuschen werden. Ich habe es selbst oft genug ausprobiert und festgestellt, dass der Schuss eigentlich immer nach hinten losgeht.

Was du sehr wohl finden wirst, ist eine solide Basis für gesundes und dauerhaftes Abnehmen, und das ist das 1x1 für gesunde Ernährung. Wenn du dir solide Grundkenntnisse über gesunde Ernährung aneignen kannst und verstehst, was gesunde Ernährung wirklich ist, wird es dir mit großer Wahrscheinlichkeit um ein Vielfaches leichter fallen, deinen eigenen auf deine Bedürfnisse zugeschnittenen Ernährungsplan aufzustellen. Wenn das gelingt, dann wird dir das Abnehmen ohne Zwang mit Sicherheit nicht nur leichter fallen, sondern auch Spaß machen.

Denn das ist der Punkt: Dauerhaft abnehmen ist nur möglich, wenn die Ernährungsform nachhaltig aufrechterhalten werden kann. Das weiß ich aus eigener Erfahrung. Ich habe in jüngeren Jahren unzählige Diäten durchgemacht. Und einen schnellen Erfolg gab es

eigentlich immer, aber auf die Dauer hat es nie wirklich funktioniert. Im Gegenteil. Je mehr ich mich unter Druck setzte, desto mehr litt meine Disziplin darunter. Mein Innerer Schweinehund hatte dann ein Leichtes, mich zu sabotieren. Und dazu kommt: Alles war einseitig, einfältig, langweilig oder eben mit extrem strengen Auflagen versehen. Das bringt auf Dauer gar nichts.

Stattdessen soll dir dieses Buch zeigen, wie du nachhaltig und konsequent abnehmen kannst. Wir zeigen dir ganz genau, was es mit Sirtfood auf sich hat. Und wir werden dir auch klar vermitteln, dass Sirtfood nicht wirklich eine Dauerlösung sein kann. Dahingegen zeigt sich Intervallfasten als etwas, was du problemlos über Jahre hinweg praktizieren kannst. Und selbst wenn du dich für keine dieser Ernährungsformen entscheiden wirst, vermittelt dir dieses Buch ein ausführliches und solides Grundwissen über gesunde Ernährung. Und glaub mir, ich habe es wirklich mehrere Jahrzehnte selbst ausprobiert, und ich bin ganz klar zu dem Schluss gekommen, dass eine ausgewogene Ernährung und genug Bewegung die beste Voraussetzung sind, dauerhaft schlank zu werden und schlank zu bleiben.

Und dann bleibt noch die Frage, was es denn eigentlich heißt, schlank zu sein. Wer bestimmt, was schlank ist? Und warum musst du dich diesen Normen fügen und

dich unter Druck setzen? All das ist Teil des Unternehmens, dauerhaft und nachhaltig abzunehmen.

*Erfolgsfaktor #1:*

*Vergiss die Waage! Was dir helfen wird, ist eine Vision deines neuen Selbst. Halte die Vision stetig und fülle sie mit freudiger Erwartung. Aber wenn Du jedes Kilo prüfst, kann das ganz schnell zum Verhängnis werden.*

Dieses Buch soll dir zeigen, wie du dein Leben buchstäblich verändern kannst. Du wirst die beliebten Ernährungsformen Intervallfasten und Sirtfood-Diät kennenlernen und welche Vor- und Nachteile diese mit sich bringen. Die Intention dieses Buches ist, dir genug Information an die Hand zu geben über zwei der derzeit beliebtesten Diäten, aber darüber hinaus über gesunde Ernährung generell, so dass du deinen eigenen individuellen Weg finden kannst, der dich zu deinem ganz persönlichen Ziel bringt. Warum ich nur zwei Diät-Formen beleuchte hat ganz praktische Hintergründe: Weniger ist mehr. Ganz klar. Die Masse an Tipps & Tricks wie man am besten abnimmt, scheint mir nicht besonders hilfreich. Hier bekommst du einen ganz klaren roten Faden, der dir eine sehr gute Basis bietet, das Zepter in Sachen Abnehmen und gesunder Ernährung selber in die Hand zu nehmen.

Der Ernährungs-Kompass in diesem Buch, dein Mindset und deine Fähigkeiten, den inneren Schweinehund zu überwinden, sind die drei wichtigsten Grundsäulen für das erfolgreiche Abnehmen ohne Zwang. Neugierig? Los geht's!

# Allgemeines über gesunde Ernährung: Dein Ernährungs-Kompass

Bevor du dich mit den verschiedenen Ernährungsformen Sirtfood und Intervallfasten beschäftigst, werden wir uns erst einmal grundlegend mit dem Thema Ernährung auseinandersetzen. Was ist gesund? Wie definiert man überhaupt gesund? Was unterscheidet verschiedene Lebensmittel voneinander?

Du siehst, dass diese Fragen ziemlich leicht gestellt sind, jedoch können nur die Wenigsten diese beantworten. Es ist zugegebenermaßen nicht einfach. Könntest du spontan eine Antwort auf folgende Frage geben? Sind Kohlenhydrate oder Fette ungesünder?

Die meisten würden klar mit „Fette“ antworten. Denn Fette sind ungesund, machen dick, und man sollte darauf verzichten. Richtig? Nein, leider nicht. Tatsächlich sind Fette genauso wichtig für den Körper wie Kohlenhydrate und wir könnten nicht auf sie verzichten.

Es gibt noch unzählige andere Beispiele, die dir zeigen, dass das allgemeine Verständnis von „Gesunder

Ernährung“ etwas wage ist. Deshalb wirst du hier ganz einfach eine umfassende Erklärung für alle Aspekte der Ernährung finden. Makro-, Mikronährstoffe und Wasser werden wir besonders in den Vordergrund rücken. Dabei wirst du lernen, wie wichtig die einzelnen Teile sind und im großen Ganzen zu einer gesunden Ernährung beitragen.

---

# Makronährstoffe

---

Allgemein gesagt kannst du alle Lebensmittel in drei verschiedene Makronährstoffe unterteilen: Proteine, Kohlenhydrate und Fette. Was die Nährstoffe unterscheidet und welche Bedeutung sie für deinen Körper haben, erfährst du jetzt.

## **Proteine und ihre Bedeutung für deinen Körper**

Proteine, oder auch Eiweiße, sind unumstritten die wichtigsten Makronährstoffe für den Körper. Denn ohne Proteine könnten viele Vorgänge in deinem Körper gar nicht ablaufen. Dabei solltest du beachten, dass du auf jeden Fall genug Proteine zu dir nimmst und auch auf die Qualität achtest.

Proteine werden auch in anderer Weise als „Baustoffe des Lebens“ bezeichnet und das auch zu Recht. Proteine tragen unter anderem zum Aufbau und Erhalt der Muskeln bei. Sie wirken zudem auch als Enzyme und Hormone, tragen zur Struktur unseres Körpers bei und wirken auch in Form von beispielsweise Kollagen und Keratin. Auch für unser Immunsystem sind Proteine unabdingbar, da unsere Abwehrsysteme, die Antikörper, aus Proteinen aufgebaut sind.

### *Erfolgsfaktor #2:*

*Es ist nicht nur wichtig, welche Makronährstoffe du zu dir nimmst, sondern auch in welcher Qualität.*

*Biologische, natürliche und regionale Produkte wirken sich nicht nur besser auf deinen Körper aus, sie sind auch gut für die Umwelt.*

Die Liste könnte sich noch viel weiter fortspinnen, aber du hast sicher verstanden, warum Proteine so wichtig für deinen Körper sind. Was du weiterhin wissen solltest: Proteine sind als Energiequelle weniger gut geeignet als Fett und Kohlenhydrate. Denn 1 Gramm Proteine liefert nur etwa 4 Kilokalorien. Dies bedeutet umgekehrt aber auch, dass du mehr Lebensmittel mit vielen Proteinen zu dir nehmen kannst, ohne dass du wirklich viele Kalorien isst.

## **Verschiedene Arten von Proteinen**

Es gibt viele verschiedene Arten von Proteinen mit unterschiedlichen Aufgaben. Insgesamt gibt es rund 1.000 verschiedene Proteine. Was diese gemeinsam haben, sind die Bausteine der Eiweiße: die Aminosäuren.

Bisher sind uns 22 verschiedene Aminosäuren bekannt, welche für unseren Körper vorteilhaft sind. Diese Aminosäuren sind protein- und gewebeerneuernd.

Aminosäuren können noch einmal unterschieden werden, und zwar in essentielle und nicht essentielle Aminosäuren.

**Essentielle Aminosäuren:** Diese Aminosäuren können von unserem Körper nicht selbst hergestellt werden. Deshalb müssen wir diese Art von Aminosäuren über unsere Nahrung aufnehmen. Insgesamt gibt es acht essentielle Aminosäuren, welche alle für geistige und körperliche Fitness erfordert werden.

- Isoleucin: Erhaltung und Regeneration des Muskelgewebes
- Leucin: Proteinstoffwechsel in der Muskulatur
- Lysin: Erhaltung des Muskel- und Bindegewebes
- Methionin: Direkte Beteiligung am Aufbau von Eiweißen
- Phenylalanin: Bildung von Proteinen und Hormonen wie Adrenalin und Dopamin
- Threonin: Vitamin B12-Synthese
- Thryptophan: Vorstufe des Serotonin-Moleküls

- Valin: Energielieferant für Muskelzellen

**Nicht essentielle Aminosäuren:** Diese Art von Aminosäuren können von unserem Körper selbst hergestellt werden. Damit stellen diese keine große Bedeutung für unsere Nahrung dar. Trotzdem ist es sicher nicht schlecht, eine zusätzliche Dosis über die Nahrung aufzunehmen, um deren Gehalt im Körper zu erhöhen.



## **In welchen Lebensmitteln sind Proteine enthalten?**

Proteine kommen in einer großen Anzahl von Lebensmitteln vor. Gerade Fleisch und tierische Produkte wie Milch und Eier enthalten eine Menge Proteine. Auch Fisch ist eine gute Proteinquelle. Putenbrust beispielsweise enthält 23 Gramm Proteine auf 100 Gramm Fleisch.

Für Veganer und Vegetarier gibt es auch die Möglichkeit, sich proteinreich zu ernähren. Hülsenfrüchte, Nüsse und Soja-Produkte enthalten ebenfalls sehr viele Proteine. Hanfsamen enthalten beispielsweise 37 Gramm Proteine auf 100 Gramm Samen.

## **Wie viele Proteine solltest du pro Tag zu dir nehmen?**

Da Proteine eine große und wichtige Gruppe an Nährstoffen darstellen, solltest du dementsprechend gesunde und proteinreiche Lebensmittel zu dir nehmen. Dabei gibt es verschiedene Ansätze und verschiedene Tagesempfehlungen.

Wie viele Proteine du zu dir nehmen solltest, hängt auch davon ab, ob du eine normale Ernährung führst oder

eine Form von Diät. Entsprechend der Diät und der Menge an Kalorien kann und wird die Menge an Proteinen auch von Mensch zu Mensch abweichen. Unsere Empfehlung lautet, dass du circa 1g – 1,5g Proteine pro 1kg Körpergewicht zu dir nimmst.

Also nehmen wir ein Beispiel: Nehmen wir ein Gewicht von 60kg. Das bedeutet, dass du pro Tag 60 – 90 Gramm Proteine zu dir nehmen solltest. In Kalorien ausgedrückt wären das zwischen 250 und 370 Kalorien. Diese Menge an Proteinen sichert dir sowohl einen gesunden Muskelerhalt als auch zu einem geregelten Hormonhaushalt.

---

## Die Anti-Stress-Diät

---

1. Ernährung auf komplexe Kohlenhydrate umstellen wie Vollkornbrot, brauner Reis, Haferflocken, Hirse, Quinoa und Hülsenfrüchte. Sie werden Schritt für Schritt ins Blut abgegeben und halten den Blutzuckerspiegel stabil.
2. Vielfalt bei Vollkornprodukten, wie Grünkern, Buchweizen, Amaranth etc.
3. Eiweißreich frühstücken, z.B. mit Kräuterquark, Tofu, und Müsli mit Nüssen und Samen. Im Eiweiß sind Bausteine enthalten, aus denen auch Glukose hergestellt werden kann. Das hilft, den Blutzucker über längere Zeit zu stabilisieren.
4. B-Vitamine, vor allem B1, B2 und B6 stärken Nerven und Gedächtnis, wirken stresslindernd und vermeiden Leistungstiefs. Enthalten in Hülsenfrüchten, Vollkorn-getreide und Nüssen
5. Kalium, Magnesium und Calcium sind entscheidend an der Reizweiterleitung der Nerven beteiligt. Enthalten in: Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Nüssen und Samen, und fettarmen Milchprodukten.
6. Ballaststoffe sind wichtig für eine gute Darmperistaltik und damit für eine kurze Verweildauer des Stuhls im Darm.

7. Omega-3-Fettsäuren halten die Myelinschicht der Nervenbahnen intakt und elastisch. Sie schützen nachweislich vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Entzündungen, und nach neueren Studien auch vor Depressionen. Enthalten in Fischöl.
8. Avocados enthalten neben kostbaren Fettsäuren ein besonderes Kohlenhydrat (Mannoheptulose), das die Insulinproduktion abschwächt und Glukose länger im Blut hält.
9. Emotionalen Stress vermeiden, denn dieser verbraucht extra viel Glukose in den Nervenzellen. Deshalb öfter mal innehalten und langsam ein- und wieder ausatmen.

(Quelle: Klaus Oberbeil, *Food for Life*, Südwest Verlag & Bernd Trum, *Stress und Ernährung*)

# Schlusswort

Gesund abzunehmen ist für viele eine große Herausforderung. Wenn es einfach wäre, dann gäbe es keine übergewichtigen Menschen. Leider sieht die Realität für viele von uns anders aus.

Es braucht Disziplin und Durchhaltevermögen, sich an eine Diät zu halten, und es braucht Entschlossenheit, seinen inneren Schweinehund zu besiegen. Aber wenn du dich richtig vorbereitest bist und eine Diät wählst, mit der du gut zurechtkommst, dann wirst du dein Ziel auch erreichen.

Während du dieses Buch gelesen hast, konntest du dich intensiv mit dem Thema Ernährung, Diät und Motivation auseinandersetzen. Der Ernährungs-Kompass in diesem Buch, dein Mindset und deine Fähigkeiten, den inneren Schweinehund zu überwinden, sind die drei wichtigsten Grundsäulen für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung. Wenn du also von jetzt an ein neues Leben mit einer anderen Ernährung anstrebst, wirst du gut vorbereitet sein.

Für welche Form von Diät du dich schlussendlich entscheidest, liegt ganz allein an dir. Wichtig ist, dass du

die Ernährungsform an dein Leben anpasst und nicht umgekehrt. Es ist wichtig, dass du dein Leben nicht gravierend ändern musst, denn so gelingt eine Umstellung meist einfacher, und du fühlst dich nicht so eingeschränkt.

Nimm dir dieses Buch zu Herzen und verinnerliche die Grundsätze, die hier vorgestellt werden. So wird dir die Umstellung auf eine gesunde Ernährung sicherlich gelingen, und du wirst gesund abnehmen und dein Gewicht halten können, ohne dem Jo-Jo-Effekt zu erliegen.

Falls du Hilfe brauchst und dir Unterstützung wünschst, sprich mich gerne an. Soll heißen: Wenn du gerne jemanden hättest, der hinter dir steht, dich begleitet, dich motiviert und dir hilft, den inneren Schweinehund immer wieder zu überwinden, bin ich gerne für dich da. Als psychologischer Berater, Anti-Stress Coach und Meditationslehrer arbeite ich ähnlich wie ein herkömmlicher Coach, aber ich habe auch die therapeutischen Werkzeuge eines Psychologen, dir mir erlauben, etwas tiefer zu erforschen, was dir vielleicht im Weg steht. Das ermöglicht mir z.B., dem Klienten zu helfen, unbewusste Selbstsabotagemuster aufzudecken und zu lösen.

Ein immens wichtiger Faktor, der uns das Leben schwer macht, und eben auch das erfolgreiche Abnehmen und Gewicht halten, ist der sogenannte innere Kritiker. Ich nenne diesen Teil, frei nach Freud, das Superego.

Die Arbeit mit dem Superego ist unerlässlich, wenn du dauerhaft Erfolg haben möchtest in Sachen Abnehmen. Das gilt insbesondere für das Abnehmen *ohne Zwang*. Denn es ist genau dieser Teil, das Superego, der oft die Quelle dieses inneren Zwangs ist.

Dem Superego auf die Spur zu kommen und zu lernen, wie du dich erfolgreich dagegen ‚wehren‘ kannst, wird ein ausschlaggebend dafür sein, ob du Erfolg haben wirst in deiner Absicht, abzunehmen und dein neues Gewicht auch zu halten.

Wenn dich das anspricht, oder du Fragen zum Buch hast, sprich gerne mich an. Sende mir einfach eine E-Mail an [info@tianemedia.com](mailto:info@tianemedia.com) oder stöbere auf meiner Autoren Webpage [www.tianemedia.com](http://www.tianemedia.com) herum, um mehr über mich zu erfahren. Du kannst dich auch gerne auf der Internet-Seite für meine Gesundheitspraxis [www.zencounseling.de](http://www.zencounseling.de) umsehen, um mehr über mich und meine Arbeit zu erfahren.

Und hier ist noch ein EXTRA Bonus für dich als Leser.

Denn:

**Durch den Kauf dieses Buches ist die erste exklusive Coaching-Sitzung mit mir *kostenlos!***

Buchen kannst du auf:

<https://www.zencounseling.de/abnehmen>

Die Sitzung wird auch über Zoom angeboten. Die Vorlage des Kaufbelegs für dieses Buch ist erwünscht, damit du auch tatsächlich in den Genuss einer kostenlosen Sitzung kommst.

Ich freue mich darauf, von dir zu hören.

Alles Liebe,  
Aneesha C. Mueller

## **Ich freue mich über Dein Feedback**

Hat Dir das Buch gefallen? Dann würde ich mich riesig über eine ehrliche Bewertung freuen. Klicke einfach auf den folgenden Link.

<https://amzn.to/3bnhfE1>

Herzlichen Dank für Deine Unterstützung!

Hat Dir das Buch nicht gefallen? Auch dann freue ich mich sehr über jedes Feedback. Ehrliches Feedback ist essentiell wichtig, denn blinde Flecken haben wir alle, und was würden wir tun, wenn es nicht diejenigen gäbe, die uns mit ehrlichen aber fairen Worten den Spiegel vorhielten. Nichts würde sich ändern. Wenn Du also Anregungen oder Verbesserungsvorschläge hast, und auch wenn du deinem Unmut über etwas Luft verschaffen möchtest, würde ich mich über eine Mail sehr freuen. Du kannst dein Anliegen jedweder Art an folgende E-Mail-Adresse richten:

[info@tianemedia.com](mailto:info@tianemedia.com)

Ganz herzlichen Dank auch in diesem Fall für deine Unterstützung!

# Haftungsausschluss

Der Inhalt dieses Buches wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für sämtliche Inhalte kann jedoch keine Garantie übernommen werden. Dies gilt weder für die Richtigkeit, Vollständigkeit, noch Aktualität der Inhalte. Alle enthaltenen Informationen basieren lediglich auf der eigenen Recherche, Meinung und persönlichen Erfahrung des Autors. Der Inhalt darf keinesfalls als medizinische Hilfe gesehen werden. Für selbstverursachte Schäden und Fehlhandlung des Lesers wird daher keine juristische Haftung Seitens des Autors übernommen. Zudem garantiert der Autor keinerlei Erfolge mit dem im Buch erwähnten Informationen, da diese in der Verantwortung des Lesers liegen und für die der Autor keine Verantwortung übernehmen kann. Gleichzeitig wird keine Haftung auf den im Buch angegebenen Quellen und externen Webseiten übernommen. Für all diese Inhalte ist einzig und allein der jeweilige Webseitenbetreiber verantwortlich weshalb der Autor automatisch von einer Haftung ausgeschlossen ist.

# Impressum

© Christina Mueller

1. Auflage 2019

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftlich Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Kontakt:

Christina Mueller  
Hebborner Feld 2  
51467 Bergisch Gladbach

Covergestaltung: Rafiqshah

Coverfoto: Canva