

# Trennkost

**Beitrag von „Basti zwei“ vom 3. Juni 2009 18:45**

Niggel: Der innere Schweinehund hat sich- wie vorher schon mal erwähnt- leider zu Ostern sehr lautstark zu Wort gemeldet (und gewonnen), nachdem ich wochenlang auf Schokolade und Kuchen (bis auf das gemütliche Kaffeetrinken am Sonntagnachmittag) verzichten konnte - selbst dann, wenn neben mir mein Sohn genascht hat. Ich habe mir eingeredet, das Zeugs nicht zu mögen, naja, wenigstens habe ich mir vor Augen gehalten, dass der Genuss nur kurz sein wird, die Reue aber lang. Geholfen haben mir die Wochen im Kurs, einmal pro Woche ging es auf die Waage, da wollte man nicht hinter den Erfolgen der anderen zurückstehen- gemeinsam funktioniert so etwas wohl am besten! Und mit der Zeit finde ich Magerquark und Magerjoghurt (selbst mit Früchten angerührt) viel leckerer und natürlicher als das künstliche Zeug mit Aromen und verstecktem Zucker. Auch Fotos von früher und jetzt 😊 zu vergleichen, ist immer wieder Motivation für mich, gegen die angefutterten Pfunde anzugehen. Und der Sport lenkt mich ab und entspannt, das sind doch angenehme "Nebenwirkungen"...