

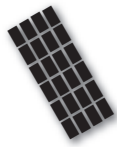
Unverkäufliche Leseprobe des Krüger Verlages

# Ruth Moschner Die Schoko-Diät



Preis €(D) 14,95 | €(A) 15,40 | SFR 23,50  
ISBN: 978-3-8105-1298-7  
Sachbuch, 256 Seiten, Klappenbroschur  
Krüger Verlag

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.  
© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 2011



## Einleitung

»Sie sind ja gar nicht so dick wie im Fernsehen!« Die spontansten Komplimente sind meist die ehrlichsten, auch wenn man sie nicht immer hören will. Wenn das Selbstbewusstsein mal wieder auf halb acht hängt, interpretiere ich ein nettgemeintes »gar nicht so dick« auch gerne selbstbemitleidend als ein gehässiges »trotzdem nicht schlank«. Schreibt dann noch am gleichen Tag eine Journalistin über meine drallen Rundungen, möchte ich mich am liebsten komplett absaugen lassen. Als TV-Moderateuse hat man es eben auch nicht immer leicht. Ich glaube, der Großteil der Menschheit würde mit einem Außerirdischen eine wesentlich stabilere Konversation betreiben als mit einer Person »aus'm Fernsehen«. Die einen fangen an zu flüstern, die anderen starren, wahlweise ins Dekolleté oder auf die eigenen Füße, und wiederum andere sprechen zu mir, als hätte ich das geistige Niveau eines Kleinkindes.

O.k., sicherlich ist es nicht normal, sich vor einem Millionenpublikum zum Affen zu machen – aber, hey! Was ist denn schon normal? Sicher ist nur eines: Auch Schauspieler oder Moderatoren des öffentlichen TV-Geschehens schlafen, atmen und – ja! Sie essen. Es gibt allerdings Kollegen, die tun das ziemlich selten. Deshalb vermagern sie auch von Zeit zu Zeit. Auf dem Bildschirm merkt man nichts von dem Elend. Fernsehen trägt nämlich tierisch auf. Das heißt, nur weil jemand in dem Kasten rattscharf aussieht, muss das unter anderen Umständen in natürlicher Umgebung nicht unbedingt zutref-



fen. Aber die Figur sollte nicht im Auge des Betrachters liegen, sondern immer nur bei einem selbst. Sonst wird man irgendwann mal noch verrückt.

Ich bin davon überzeugt, wer seinen Beschäftigungsschwerpunkt auf sein Gewicht legt, vergisst, dass das Leben darüber hinaus noch andere Inhalte zu bieten hat. Ich war auch mal eine von denen. Eine Dauer-Diäterin. Aber nach einer langen Reihe von geistigen Entgleisungen und zahlreichen Ganzkörpererfahrungen durch dick und dünn hatte ich einen Geistesblitz! Ja, genau, auch Blondinen haben so was manchmal, und das hat nichts mit Migräne zu tun.

Ganz ehrlich, für mich ist es jedes Mal der blanke Horror, über den roten Teppich zu flanieren und für die Fotografen zu posieren. Brust raus! Bauch rein! Und dabei gaaanz entspannt lächeln... damit man danach die dicken Oberschenkel in Großaufnahme nur so um die Augen gehauen bekommt. Mit der perfekten Traumfigur kann einem das natürlich nicht passieren. Aber dafür ewig hungern? Auf alles, was Spaß macht, verzichten? Nö.

Ich persönlich habe gefühlte 5000 Problemzonen, aber ich lebe damit. Mittlerweile sogar ganz gut, denn die Schoko-Diät hat mein Leben verändert! Dauerhaft und nicht nur so lange, bis das Jo-Jo einem wieder von hinten die Rübe poliert. Als »Schokolistin« und bekennende Genießerin bin ich überglücklich, mit meiner Schoko-Diät nicht nur meine Figur optimiert zu haben. Ich fühle mich seitdem einfach viel wohler. Und das Beste: Ich muss auf nichts verzichten!

Mit Schokolade abzunehmen klingt auf den ersten Blick absurd. Dabei ist es so einfach! Ich frage mich, wieso nicht schon vorher jemand auf die Idee gekommen ist. Mittlerweile bin ich im 19. Monat – ja, ja ... keine Elefantengeburtsscherze bitte, ich meine natürlich in Monat neunzehn nach Beginn der Diät –, und ich fühle mich rundum wohl.

Wie das funktioniert? Ganz einfach. Kakao in der richtigen Dosierung wirkt appetithemmend. Wie das berühmte Glas Wasser wird er vor dem Essen eingenommen. Gehirn und Stoffwechsel haben so die Möglichkeit, rechtzeitig zu reagieren. Außerdem erlöst er uns durch »die Belohnung davor« von dem Druck, den Teller leer essen zu müssen, um an »das Beste zum Schluss« zu kommen. Denn das haben wir ja bereits gehabt. Das Genussprinzip, die Fähigkeit, etwas bewusst und mit viel Freude auszuführen, sorgt zusätzlich für eine Hormonausschüttung, die den Stoffwechsel positiv beeinflusst. Natürlich müssen Sie nicht jeden Tag Schokolade futtern, wenn Sie abnehmen wollen. Aber die positiven Eigenschaften der Schokolade, insbesondere des Kakaos, erleichtern Ihnen die mit der Diät verbundene Ernährungsumstellung um ein Vielfaches.

Dieses Buch gibt Ihnen darüber hinaus noch viele andere Tipps und Tricks, wie man seine Lebensgewohnheiten dauerhaft und gesund verändern kann. Gerade in der Anfangszeit ist es schwer, alte Verhaltensweisen über Bord zu werfen. Deshalb bekommt der innere Schweinehund in diesem Buch sein Fett weg. Ich persönlich fand es früher immer ganz toll, dem armen Kerl die Schuld für alles in die ausgebeulten Schuhe zu schieben. So ein Schweinehund ist praktisch. Schließlich ist er die fleischgewordene Ausrede. Zu viel genascht? Der Schweinehund war stärker! Keinen Bock auf Sport? Verurteilt den Saukötter! Lieber Fernsehen als Wäsche sortieren? Dieses Hundeferkel! Natürlich ist es bequem, sich jeden Abend den Hintern auf der Couch plattzusitzen, während man sich leckere Schweinereien (ohne Hund) zwischen die Kauleiste schiebt. Das Ganze kombiniert mit einem mittelprächtigen Fernsehprogramm – und ehe man sich versieht, wachsen die Fettpölscherchen an den Hüften ins Unermessliche. Das ist praktisch, wenn man mal durch schwere Zeiten muss. Man verhungert dann nämlich nicht so schnell. Beunruhigend wird es erst,



wenn die schlechten Zeiten auf sich warten lassen – und wir wollen mal hoffen, das tun sie wirklich – und stattdessen der eigene Körper irgendwie wulstig wird.



Damit mir das nicht wieder passiert, habe ich den perfekten Begleiter für mich gefunden: den Schokoladenhai. Den gibt es tatsächlich! Man findet ihn im wahren Leben im Atlantik vor der schottischen Küste bis hinunter nach Marokko. Der Schokoladenhai mag es eben warm. Leider ist er vom Aussterben bedroht.

Deshalb schlage ich vor, ab sofort nicht nur behutsamer mit unserer Umwelt umzugehen, sondern den Schokoladenhai zum Schutzpatron für uns alle zu wählen, die wir bereit sind, jeden Tag einen kleinen Beitrag zum Wohle unseres eigenen Körpergefühls zu leisten. Sobald Sie also keine Lust verspüren, Ihnen die Motivation fehlt und sich schon wieder eine Ausrede in Ihr Gehirn schleicht, denken Sie an den Schokoladenhai. Er ist Ihr persönlicher Motivator – für einen Hai sogar ein ziemlich attraktiver: Er ist dunkelbraun gefärbt, kann bis zu 180 Zentimeter groß werden und hat einen schlanken Körperbau. Wenn das mal kein gutes Vorbild ist! Mein Schokohai hier im Buch ist übrigens ein absoluter Ernährungsexperte und kennt alles Tricks. Auch die, die helfen, wenn Sie doch mal schwach werden sollten.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit der Schoko-Diät und vor allem viel Spaß beim Abnehmen!

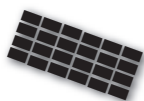
Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'R. M. Lersch'. The signature is written in a cursive, somewhat stylized script.

*Natürlich werden Sie in diesem Buch Bekanntschaft mit einigen wissenschaftlichen Erkenntnissen machen. Aber jeder Mensch tickt schließlich anders. Gerade rund um das Thema Ernährung gibt es viel zu viele Missverständnisse. Falsche Selbstwahrnehmungen können zu Krankheiten und im schlimmsten Fall sogar zum Tod führen. Das bedeutet: Dieses Buch ersetzt keinen Arztbesuch. Beginnen Sie auch diese Diät nur nach einer eingehenden medizinischen Untersuchung und nicht ohne Zustimmung Ihres Arztes.*







## Deutschland, deine Diäten

### Vor der Diät ist nach der Diät

Wer ständig Diät macht und Kalorien zählt, lebt nicht länger – es kommt einem nur länger vor. Seitdem ich mit dem Thema Frieden geschlossen habe, verfüge ich plötzlich über mehr Zeit. Die kann ich mit wesentlich unterhaltsameren Hobbys ausfüllen. Natürlich bin ich nach wie vor im Rahmen meiner Möglichkeiten gerne Tussi. Das heißt, ich bin eitel und liebe alles, was das Leben und vor allem mich selbst schöner erscheinen lässt. Mein Badezimmerschrank kann durchaus mit einer gut sortierten Parfümerie Schritt halten.

Auch in puncto Abnehmen gibt es nichts, was ich nicht schon ausprobiert habe. Ich bin Diätkennerin und -abbrecherin durch und durch. Ich habe zahlreiche Ernährungstheorien gewälzt, studiert und wieder sein lassen. Aber ich liebe es auch, manchmal abends einfach nur auf der Couch zu sitzen und Chips zu essen. Schuldig in allen Punkten. Ja – ich stehe manchmal sogar nachts auf, um an den Kühlschrank zu gehen. Nur um mal zu gucken, was so alles drin ist. Ist ja klar. Na gut, manchmal esse ich auch ein Stück Käse oder eben Schokolade, der Gang in die Küche soll schließlich nicht umsonst gewesen sein. Seit der Schoko-Diät geht davon aber zum Glück nicht mehr die Welt unter.

Ich weiß, ich werde niemals eine Liz Hurley sein. Ich möchte allerdings auch nicht wissen, was die Frau so alles an





Aufwand betreibt, ständig wie ein fleischgewordener Männertraum auszusehen. Ich halte es da lieber mit der gesunden Erträglichkeit meines Daseins. Es wird einem in dieser Hinsicht – oder soll ich besser sagen: Aussicht – leider nichts geschenkt. Deshalb muss Raubbau am eigenen Körper aber auch nicht sein. Immerhin würde ich mich jederzeit ungeschminkt zum Bäcker trauen. Privat mag ich's gerne natürlich. Kein Make-up, keine ondulierten Haare, bis auf einen Hauch Wimperntusche kommt auf mein Gesicht nichts, was dekorativ irgendwie verfälscht. Fragen Sie in ein paar Jahren noch mal nach, momentan ist aber noch keiner ohnmächtig aus den Latzchen gekippt, wenn er mich ganz »naturelle« ertragen musste. Vor der Kamera ist das was anderes. Gnadenloses Licht bedeutet gnadenlose Wahrheit. Da sieht man nach der Maske manchmal aus, als käme man direkt von den Stuckateurs-Weltmeisterschaften. Tonnenweise Make-up, Puder, Lidschatten, Concealer, Highlighter und was noch alles mehr. Und ich spreche hier nur vom Gesicht. Ich möchte mir gar nicht vorstellen, was passieren würde, wenn ich der Öffentlichkeit auch noch meinen nackten Hintern präsentieren müsste! Das würde die Make-up-Industrie wahrscheinlich direkt in eine Lieferkrise stürzen. Ich mag meinen Allerwertesten, verstehen Sie mich nicht falsch. Er ist nicht klein, aber schön geformt. Rund eben. Diese Betrachtungsweisen verhalten sich jedoch direkt proportional zu meiner jeweiligen Tagesverfassung. Manchmal wird der Apfelpopo dann innerhalb von Minuten zu einer Kiste voller Kernobst. Ganz zu schweigen von der Vorstellung, wenn das erst mal anfängt zu schrumpeln. Dagegen hilft eigentlich nur Ignoranz, Sex ausschließlich bei Kerzenlicht, plastische Chirurgie oder Sport. Und der ist gerade im Fall von Obst, oder soll ich besser sagen: Fallobst, sehr anstrengend.

Seit Ewigkeiten suchen wir alle nach einem Trick, der unsere Figur mit relativ wenig Aufwand in Form hält. Jedes Jahr

kurz nach Weihnachten bete ich zur Wunschfee, sie möge mir doch bitte die paar Extrapfunde einfach wieder wegzaubern. Ungeliebte Geschenke kann man schließlich auch umtauschen. Stattdessen schickt die doofe Nuss immer diese fiesen Zwerge, die nachts die Kleider enger nähen. Das hat man nun davon, wenn man den Kassenbon nicht sorgfältig aufbewahrt! Ich meine, wer kann sich schon wirklich daran erinnern, wann das anfang mit der Extraportion Hüfte? War es das Käsebrot neulich nachts um eins oder doch eher die Sahnetrüffel nachmittags um fünf? Nur eines ist sicher: Das Leben ist kein Ponyhof – dann hätten wir nämlich alle super Oberschenkel. Reiten fördert insbesondere die Muskulatur an der weiblichen Problemzone Nummer eins. Und wenn man sich ständig mit Lebewesen umgibt, deren Hinterteil mindestens doppelt so prächtig ist wie das eigene, hat das noch mehr Vorteile. Man fühlt sich selbst früher oder später irgendwie zierlich.

Auf Dauer hilft jedoch nur die nackte Wahrheit, diesmal wieder vollkommen ungeschminkt: Von nichts kommt nichts. Dann hat man noch Glück, denn meistens kommt von »nichts« leider Schlimmeres. Gerade, wenn ich mal wieder für den Bruchteil einer Sekunde mit meinem Spiegelbild Frieden geschlossen haben, watschelt mir ein Topmodel vor meine Nase. Ja, ja, ich weiß. Topmodels watscheln nicht. Sie schweben. Kein Wunder, schließlich haben sie kaum genügend Masse, um die Gesetze der Schwerkraft zu erfüllen. Aber selbst Menschen, die mit ihrem Aussehen Geld verdienen, sind nicht vor Komplexen sicher.

Ich zumindest kenne keine Person weiblichen Geschlechts, die hundertprozentig mit ihrem Äußeren zufrieden ist. Schlimmer noch. Mittlerweile gibt es zahlreiche »lustige« Vokabeln für unsere jeweiligen Defizite. Das klingt dann in etwa so:



**Er** Mensch, Sie tragen aber eine einladende Molkerei mit sich herum. Da möchte man gerne sein Haupt drauf betten. Das ist tausend Mal besser als ein Hungerhaken mit BMW, Brett mit Warzen.

**Sie** (wird rot)

**Er** Allerdings muss ich gestehen, dass ich wegen Ihrer tiefergelegten Entenkiste Ihre Krautstampfer erst gar nicht vom Rumpf unterscheiden konnte.

**Sie** Ha, ha... kleiner Scherzkeks. Spannen Sie den Bogen nicht zu weit, sonst packe ich Sie an Ihren Lovehandles und klatsche Ihnen mein Winkfleisch links und rechts um ihre Vielfliegerdüsen, Sie alte Schildkröte.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Lachen ist eben nach wie vor die beste Art, den Menschen die Zähne zu zeigen. Und sind die Zähne beschäftigt, haben sie keine Zeit, kalorienreiche Lebensmittel zu kauen.

Doch mit Figurproblemen spaßt man besser nicht. Das ist bitterer Ernst.

Richtiges Übergewicht kann nämlich nicht nur zum gesundheitlichen Problem werden, zu viele Rundungen schlagen auch aufs Gemüt. Da steht man stundenlang vor dem übervollen Kleiderschrank und hat dennoch nichts zum Anziehen. Das ist kein blöder Spruch, liebe Männer! Wir haben manchmal wirklich nichts anzuziehen, weil uns in genau dem einen Moment einfach nichts mehr passt. Ich habe in derartigen verzweifelten Stunden sogar schon wichtige Verabredungen sausen lassen. Nach dem Motto: Bringt doch eh nichts, wenn er vor lauter Bauchspeck meine großartigen inneren Werte übersieht.

Ich war zum Glück noch nie richtig dick. Aber eben doch rund. Rundes Gesicht, runde Augen, runder Po. Schlumpfine in Zartrosa.

Oft bildet man sich das vermeintliche »zu viel« auch nur ein. Dem Umfeld ist es egal, ob da nun ein Kilo weniger oder zwei mehr dran sind. Ernsthaft übergewichtige Menschen dagegen leiden oft nicht nur unter Selbsthass, sondern sie werden von ihren Mitmenschen aufs Schlimmste gehänselt. Natürlich sprechen die dürren Feiglinge dieser Welt derartige Diskriminierungen nicht offen aus, sie platzieren sie als versteckte Sticheleien hinter dem Rücken des Opfers. Verständlich, wer sich dagegen ein noch viel dickeres Fell zulegen möchte. Das bringt einen aber nicht weiter.

Eine ganz besonders »sensible« Spezies sind Verkäuferinnen, die ihre dunkle Seite der Macht komplett ausschöpfen und ohne Worte, aber mit entsprechenden Blicken Bände sprechen.

**Die Verkäuferin sagt** Tut mir leid, aber wir führen hier keine Übergrößen.

**Die Verkäuferin denkt** Die fette Kuh hängt doch sowieso den ganzen Tag vor dem Futtertrog herum. Da ist ja FdH noch zu viel Nahrungszufuhr.

**Die Verkäuferin sagt** Sagen Sie Bescheid, wenn Sie Hilfe benötigen.

**Die Verkäuferin denkt** Der ist eh nicht mehr zu helfen.

**Die Verkäuferin sagt** Das steht Ihnen wirklich ausgezeichnet. Ist aber vom Umtausch ausgeschlossen.

**Die Verkäuferin denkt** Wenn die Presswurst selbst nichts merkt ... Hauptsache meine Provision passt.

Bei solchen Personen hilft oft mein Glaube, der mir verbietet, direkte körperliche Gewalt anzuwenden. Ich glaube vielmehr daran, dass wir alle früher oder später für unser Verhalten



die Quittung erhalten. Leider ist man bei den meisten Racheaktionen des Schicksals nicht selbst vor Ort. Wahrscheinlich weil man gerade wieder ein neues Diätbuch liest oder dafür einkauft. Schade. Andererseits muss man seine Lebenszeit auch nicht unbedingt mit derlei diabolischem Personal vergeuden. Sie finden sich zu dick? Ändern Sie es. Übernehmen Sie Verantwortung dafür, und bestimmen Sie, wann und wie Sie damit anfangen. Gerade wir Frauen haben das Talent, nicht nur unser eigenes, sondern auch das Leben anderer komplett umzukrempeln. Jetzt ist aber die Zeit, in der Sie sich nur um sich kümmern. Verändern Sie sich. Sie können das. Niemand außer Ihnen selbst darf darüber entscheiden, wie Sie auszusehen haben und was Sie tun und lassen sollen. Erfinden Sie sich neu, indem Sie Ihr wahres Gesicht zeigen.

Übergewicht kann viele Ursachen haben. Es liegt nicht immer daran, dass man zu viel isst. Hormonbedingte Wassereinlagerungen, eine unausgewogene Ernährung, Allergien, zu wenig Bewegung, Übersäuerung, ein defekter Verdauungsapparat – all das kann für ein Ungleichgewicht sorgen. Manchmal bedarf es aber nur ein paar Tricks und Kniffe, und schon bekommt man das »Problem« in den Griff.

Leider neigen wir Frauen dazu, uns quälen zu lassen: von doofen Vorgesetzten, verständnislosen Ehemännern oder anderen Unzulänglichkeiten. Wie zum Beispiel der gutgelaunten Superkollegin, die selbst dann ihren Frohsinn nicht für sich behalten kann, wenn man persönlich einfach mal voll und ganz im eigenen Weltschmerz baden möchte. Dazu kommt dann die bereits erwähnte Gattung der fiesen Verkäuferin. Ganz weit vorne rangiert hier übrigens die Kategorie »Damen-Drunter-Bekleidung«. Diese Spezies wurde mit Sicherheit in der Vorhölle erfunden, um mir den kläglichen Rest an Selbstwertschätzung zu entreißen. Da soll nochmal einer sagen, das Gegenteil von Narzissmus sei nicht Masochismus. In den mei-

sten Dessousläden herrscht eine Beleuchtung wie im Schlachthaus. Bei diesem Licht entdeckt man Dinge an seinem Körper, die sich nicht einmal Horrorautor Steven King ausdenken möchte. Gammelfleisch lässt grüßen ...

Eine Frau ist in drei Situationen äußerst verwundbar: direkt nach der eigenen Geburt, zum ersten Mal komplett ungestylt am »Morgen danach« und wenn bei der Anprobe schicker Unterwäsche urplötzlich der Vorhang sperrangelweit aufgerissen wird und die Verkäuferin mit gefühlten 200 Dezibel kräht: »Also, *ich* würde Ihnen empfehlen, den BH zwei Nummern größer zu kaufen. Sehen Sie nicht, wie er ins Fleisch schneidet?« Ja, dann ist der richtige Zeitpunkt gekommen, die Probewäsche ruhig und freundlich zusammenzufalten und zu beschließen, sein Leben zu ändern. Ich bestelle mir deshalb meine Dessous vorzugsweise im Internet. Viele bekannte Labels schicken die Sachen nach Hause, und man kann sie in aller Ruhe und »sicherer« Umgebung anprobieren. Oder man kauft einfach bei freundlichen Verkäuferinnen. Man gönnt sich ja sonst nichts.

Wieso fällt es uns eigentlich so schwer, sich etwas zu gönnen? Genuss steht in unserer Gesellschaft leider immer noch auf derselben Ebene wie Völlerei – eine der sieben Todsünden. Ich habe mir früher mein Essen erst einmal »verdienen« müssen. Nach harter Arbeit im Fitnessstudio oder einem kompletten Tag im »Tal der leeren Teller« durfte ich mir dann ein kleines bisschen vom Himmel gönnen – nicht ohne schlechtes Gewissen zum Dessert, logisch.

Jede Generation hat ihre eigene Essstörung. Meine Großeltern mussten zwei Kriege erleiden, Folter und Hungersnot inklusive. Diese furchtbaren Erfahrungen haben sich so sehr in die Gehirne eingebrannt, dass Oma und Opa auch Jahrzehnte nach Kriegsende immer noch Unmengen gegessen haben.



Auf den ersten Blick betrachtet war mein Großvater der größere Esser, obwohl Großmama die wesentlich dickere Figur hatte. Bei genauer Beobachtung: kein Wunder. Während er sich bei drei Mahlzeiten satt aß, stopfte sie alles in sich hinein, was eben so herumlag. Pralinen in der Porzellan-Etagere, Reste in der Küche, abschmecken sowieso.

Ihr Stoffwechsel hatte durch die ständigen Naschereien so gut wie nie eine Pause, und die Nahrung setzte sich gemütlich an Bauch und Hüften fest. Das war ihr natürlich furchtbar unangenehm. Während mein Opa öffentlich und mit Genuss seine Stulle dick mit Butter beschmierte, klagte Oma über ihr Gewicht – und aß heimlich aus Frust die doppelte Menge Butterbrot.

Obwohl wir inzwischen auf den Mond fliegen können, drahtlos telefonieren, twittern und chatten können, sind wir in dieser Hinsicht total altmodisch. Das Phänomen des weiblichen schlechten Gewissens ist resistent wie Astronautenahrung. Die meisten Männer stehen zu ihren Gelüsten, wir Frauen dagegen leider selten. Das gilt übrigens nicht nur für Essgewohnheiten, sondern auch bei Alkohol oder Sex.

Jetzt aber kommt die wahrscheinlich phantastischste Nachricht des 21. Jahrhunderts. Ich habe eine Entdeckung gemacht – nennen Sie mich ruhig die »Christiane Kolumbus der Nahrungsmittelaufnahme« –: Selbst wenn man sich als Frau in aller Öffentlichkeit einen Erdbeerkuchen mit Sahne bestellt, geht die Welt nicht unter, nein, sie dreht sich einfach weiter! Und das ist noch lange nicht alles: Ein lustvolles Leben macht mehr Spaß und ist besser für die Figur und die Gesundheit als dauerhafte Hungerkuren. Man muss nur ein paar Dinge beherrsigen, dann klappt das alles fast wie von selbst. Finden Sie Ihr Gleichgewicht und damit auch Ihr Idealgewicht. Machen Sie sich locker. Atmen Sie durch. Seien Sie positiv und einfach mal dankbar für das, was Sie haben. Macht man viel zu selten.

Wegen eines zu dicken Hinterns wurden zumindest noch keine Kriege geführt.

Übrigens leiden nicht nur dicke Menschen unter ihrem Gewicht. Auch zu dünne Menschen haben Gewichtsprobleme. Untergewicht ist auch eine Form von Ungleichgewicht. Klar, unsereins gerät da schnell mal ins Wunschfieber: »Zu dünn? Die Probleme hätt' ich auch gerne ...« Eben nicht! In Deutschland werden tonnenweise Silikonbrüste verkauft. Zubehör aus Plastik, über das Vollweiber nicht oft nachdenken, wenn mal wieder der oberste Blusenknopf streikt. Für einen Übergewichtigen ist die Vorstellung, »zu wenig« zu haben, ein Traum. Dann könnte man »endlich so viel essen, wie man möchte«. Schließlich hat man ausreichend »Minuspfunde zum Auffüllen«. Es klingt ungerecht, ist aber so. Ein dicker Mensch nimmt schnell mal drei, vier Kilo zu, ein Dünner hingegen kämpft um jedes Gramm. Beide Varianten, sowohl Über- als auch Untergewicht, schaden der Gesundheit. Aber – machen wir uns nichts vor – ein mageres Elfchen genießt hierzulande einfach die größere gesellschaftliche Anerkennung als das robuste Brauereiross.

Meiner Karriere im Fernsehgeschäft hilft eine Kleidergröße weniger übrigens gar nichts. Entweder weitere zehn Kilo weniger oder 30 Kilo drauf. Da haben wir's. Bei der ganzen Diskussion rund ums Dick- und Dünnssein darf eine Gruppe nicht außer Acht gelassen werden: die Normalen. Ich kenne wirklich viele hübsche Frauen. Wenn ich mit meinen Mädels zusammensitze, fällt mir immer auf, dass gerade Frauen mit vermeintlich perfekter Figur sich dennoch wünschen, drei Kilogramm abzunehmen. Drei Kilo, in Ziffern: 3. Also nicht ein Kilogramm, das würde man eh nicht sehen, auch nicht zwei, das macht einfach auch noch nicht den großen Unterschied. Es müssen schon drei sein. Neid muss man sich hart erhungern. Dann fängt nämlich das Umfeld an, die Gewichtsab-





nahme zu bemerken. Das ist, neben den engen Jeans, die sich dann plötzlich wieder ohne Schuhlöffel und ohne die Sauerstoffzufuhr zu unterbinden anziehen lassen, der wichtigste Grund. Anerkennung und Respekt. Irgendwie scheint das eine Art mathematische Gleichung zu sein: Aktuelle Figur minus drei Kilogramm ist gleich null Probleme.

Meine Freundin Sarah zum Beispiel war früher zwar auch schon außergewöhnlich attraktiv, aber, das muss man zugeben, sie hatte ein paar Pfunde mehr auf den Rippen. Nachdem sie jetzt den Babyspeck los ist, sieht sie einfach nur unwiderstehlich aus. Rotes Haar, Porzellanteint und eine Figur wie gemalt. Ganz davon abgesehen, dass sie zudem noch einen exzellenten Klamottengeschmack hat, niemals im Leben würde man auf die Idee kommen, dass sie an ihrem Aussehen zweifelt. Ganz im Gegenteil. Um es deutlicher zu machen: sie Gazelle – ich Elefant. Ich kenne zahlreiche junge Frauen, die so sein wollen wie Sarah. Fast alle, nur Sarah selbst nicht. Neulich fragte sie mich doch tatsächlich nach einem Personal Trainer mit der Begründung, drei(!) Kilo abnehmen zu wollen. Ich habe aus lauter Verzweiflung an dem Tag erst mal aufs Abendessen verzichtet.

Oder Claudia – trotz ihrer zwei Kinder könnte sie für sämtliche Modelinien dieser Welt modeln. Was gäbe ich dafür, wenn meine Schenkel so straff wären wie ihre! O.k., dafür müsste ich wahrscheinlich genauso oft joggen gehen wie sie – aber ihr Ehrgeiz verhält sich da einfach direkt proportional zu meinen strammen Schenkeln. Sie besitzt noch dazu einen perfekten Teint, die Faltenrate ist – obwohl sie über 40 ist – gleich null, und sie hat Sommersprossen! Süß, oder? Nur sie selbst zählt sich nicht mal ansatzweise zu den schönsten Menschen dieser Welt.

Meine Freundin Anne-Katrin hat supertolle schlanke Oberarme und hohe Wangenknochen, Regina einen Knackpo wie

Jennifer Lopez inklusive Flachlandbauch, und Brigitte, auch wieder so eine mit zwei Kindern, bekommt nicht mit, dass sich ständig die Kerle nach ihr umdrehen. Sie ist viel zu sehr damit beschäftigt herumzujammern, und das obwohl sie nach wie vor die Figur einer Mittzwanzigerin hat. Ach ja, und meine Personal Trainerin Henriette liegt mir auch ständig in den Ohren, dass sie abnehmen will. Am liebsten drei Kilo. Natürlich. Ich frage mich dann immer, wo!? Vielleicht ist es aber auch eine ihrer Maschen, mich zu mehr Fleiß am Schweiß zu motivieren. Oder sie komplettiert meinen Beweis, dass Frauen in der Blüte ihres Lebens manchmal eben nicht ganz richtig ticken und glauben, dass genau dreitausend Gramm ihr Leben leichter machen würden. Vielleicht sollte ich mir einfach nur hässlichere Freundinnen suchen, aber bei Dingen wie Sympathie hat man leider keine Wahl.

Natürlich gibt es auch Männer mit Gewichtsproblemen. Aber wenn sie wollen, verlieren die Kerle überflüssige Pfunde wesentlich schneller als wir Mädels. Das »starke« Geschlecht ist in Sachen Abspecken klar im Vorteil, schließlich müssen sie keine Vorratshaltung für mögliche Schwangerschaften betreiben. Wir Frauen haben von Natur aus einen höheren Fettanteil. Er ist die Magermilch, wir sind die Vollmilch ... Jetzt raten Sie mal, was leckerer ist. Männer kompensieren ihre Probleme außerdem selten übers Essen. Körpergröße, Potenzschwierigkeiten und andere Komplexe machen sie lieber mit dem Kauf PS-reicher Autos wett. Je schneller die Karre, desto kleiner die Knarre. Ein Mann schaltet bei Problemen einfach in den sechsten Gang, eine Frau auf Diätmodus. Und das, obwohl inzwischen bekannt sein sollte, dass auch Männer Cellulitis haben können. Ja, wirklich – hab' ich alles schon gesehen. Das Schlimme daran: Es stört sie nicht! Während wir bei der ersten Delle in grenzenlose Panik ausbrechen, würde er sie wahrscheinlich gar nicht bemerken. An sich zumindest.



Kein Wunder, dass Männer so ticken. Sie sind schließlich die einzige Problemzone, die die Frau anstandslos akzeptiert. Verhält sich der Kerl zuverlässig, romantisch und noch dazu einigermaßen kreativ im Bett, ist der Kaufvertrag doch schon unterschrieben. Selbst dann, wenn der Scheitel während der Verhandlungszeit um etwa fünf Zentimeter breiter geworden ist und sein Maurerdekollété hinten mit unserem Blusenausschnitt vorne konkurriert. Gut, so manches blitzlichtreif-ge-  
tuntes Promiluder sucht die inneren Werte beim männlichen Geschlecht eher im Geldbeutel, ansonsten stehen wir Frauen uns leider meist selbst im Weg.

Besonders schlimm sind die, die sich lebenslang kasteit haben und einem dann stolz die Hosen aus ihrer Teenagerzeit präsentieren. »Guck mal, die Leinenhosen habe ich, seit ich 20 bin – und sie passen mir immer noch ...« Nur mit dem Unterschied, dass man aus der überschüssigen Körperhaut an Bauch, Beinen und Oberarmen wahrscheinlich noch eine zusätzliche Hose schneiden könnte. Aber anstatt es unserer Leidensgenossin mitzuteilen, klopft man ihr lieber anerkennend auf die knochige Schulter. Das Leben ist eben keine Schoko-Sahnetorte. Obwohl – wir könnten uns eine draus backen, wenn wir nur wollten.

Wir befinden uns im Zeitalter der Digitalisierung. Natürlich habe ich da doppelt Angst vor der Vergänglichkeit. Wie soll man denn als Normalsterbliche jenseits von Botox und Co. zurechtkommen? Ganz einfach: mit Würde. Es gibt nämlich auch im Retusche-Jahrhundert immer noch Frauen, die das Alter mit Fassung tragen und dabei blendend aussehen. Mich tröstet das, vor allem, weil es sich hierbei um keine Hungerhaken handelt. Eine kleine Menge Fett, von innen an die Gesichtshaut gepolstert, wirkt einfach immer noch am natürlichsten und lähmt im Gegensatz zum Nervengift nicht die Mimik. Nicht zu verwechseln mit der Costa-Cordalis-Methode: das Fett vom

Hintern absaugen und sich damit das Konterfei aufpolstern lassen. Ein klassischer Fall von Arschgesicht. Schlimmer ist nur noch ein richtiges Facelifting. Da kann es durchaus passieren, dass beim Lachanfall plötzlich die Schambehaarung unterm Kinn zappelt. Wenn mein Bauchnabel erst einmal das Weite sucht und der Busen sich so weit von seinem Ursprungsort entfernt hat, dass er eigentlich eine eigene Postleitzahl beantragen müsste, hoffe ich den Zustand zu bemerken und dann zu beginnen, mich entsprechend meinem Alter etwas geheimnisvoller zu machen. Das heißt, keine nude-farbenen Hängerchen mehr, keine Miniröcke, und Oberarme und Dekolleté nicht nur zum Wohle der Stoffindustrie bedecken. Alternativ hilft natürlich auch ein kurzsichtiges Umfeld. Fehlsichtigkeit ist schließlich der Weichzeichner des Alters.

Wichtig bei den ganzen Klageliedern über den eigenen Körper ist vor allem eines: Die Gewichtsreduktion darf nicht zum Lebensmittelpunkt werden. Ständig wird uns vorgeschrieben, wie man auszusehen hat. Mal sind kleine Brüste im Trend, dann wieder Vollweiber, und im nächsten Sommer knabenhafte Figuren mit Melonenhupen. Nur weil der Bauer gerade eine Frau sucht, müssen Sie nicht gleich eine blöde Kuh aus sich machen lassen. Machen Sie sich frei von jeglichen Einflüssen. Es ist Ihr Leben, und nicht das der doofen gehässigen Verkäuferin, die vielleicht nur einen schlechten Tag hatte, oder das Ihres Mannes, der selbst auch mal ein Körpertuning vertragen könnte. Kein Mensch, außer mir selbst, bestimmt darüber, wie ich mich am besten fühle. Ich bin weder wegen anderen zu dick, noch nehme ich wegen der anderen ab. Aber ich gehe mit mir selbst durch dick und dünn. Meine Figur ist Privatsache. Ganz privat bestimme ich, was zu tun und zu lassen ist. Und das sollte doch dann wenigstens Spaß machen.

Jährlich werden in Europa rund 93 Millionen Euro mit Produkten rund um das Thema Diät umgesetzt. Wahnsinn! Für



die Kohle könnte man sich Klamotten für ein ganzes Leben in allen nur lieferbaren Größen zulegen. Muss man auch, denn die meisten Diäten sind sauanstrengend und klappen trotzdem nicht. Macht nix. Ist nämlich Kundenbindung. Je dicker das Jo-Jo, desto treuer die Jünger der Abnehmgesellschaft. Diäten sind wie Tankstellen. Gäbe es nur noch Autos mit Batterieantrieb, müssten die alle dichtmachen.

Wieso aber hat bitte schön noch keiner eine Diät erfunden, die funktioniert – und das ohne Anstrengung? Eines haben nämlich alle gemeinsam: Sie sind Spaßbremsen.