

KNAUR 

Von Nicole Staudinger sind bereits folgende Titel erschienen:

Schlagfertigkeitsqueen. In jeder Situation wortgewandt
und majestätisch reagieren

Stehaufqueen. Die Herausforderungen des Lebens
elegant und majestätisch meistern

Über die Autorin:

Nicole Staudinger, geboren 1982, ist Unternehmerin und Mutter von zwei Söhnen. Mit 32 Jahren erhielt sie, kurz nachdem sie sich mit der Idee »Schlagfertigkeitsseminare für Frauen« selbstständig gemacht hatte, die Diagnose Brustkrebs. Anstatt aufzugeben, begann sie zu schreiben – und wurde mit ihren ehrlichen und Mut machenden Büchern über Nacht zur Bestsellerautorin. Neben ihrer Arbeit als Autorin und Trainerin engagiert sie sich heute als Botschafterin für Pink Ribbon Deutschland.

Nicole Staudinger

ICH NEHM SCHON ZU, WENN ANDERE ESSEN!

Wie ich trotz 7 Millionen Ausreden
30 Kilo verlor

Mit der Schlagfertigkeitsqueen
durch dick und dünn

KNAUR 

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de**



Originalausgabe März 2019

Knaur Taschenbuch

© 2019 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Dieses Werk wurde vermittelt durch die
AVA international GmbH Autoren- und Verlagsagentur, München
(www.ava-international.de).

Redaktion: Regina Carstensen

Covergestaltung: Isabella Materne

Coverabbildung: © Kristina Malis

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-78970-4

Inhalt

Heute fang ich an!	7
Klappe, die erste	9
Frau Satt vs. Frau Hunger.	12
Hunger? Nö	15
Applaus für die Dünnen!	17
Vegan – oder: Ich mag alles	20
Kleiderschrank: Best Friend oder Staatsfeind Nr. 1	24
Siebzehn Jahre und eine Zahnsperre	31
Schallgrenzen oder Schlüsselerlebnisse	34
Der Detlef	37
Shake it, Baby!	40
»30 Kilo in zehn Tagen!«	44
Die wundersame Lösung	47
Tag X	49
Wenn der kleine Hunger kommt	53
Frust	56
Belohnung	60
Freude	63
Ausnahme: Angst	66
Wenn Hunger nicht das Problem ist, dann ist Essen nicht die Lösung	67
Innere Zufriedenheit	70
Wir wissen, wie es geht!	72
Meine Geheimtipps	80
»Morgen fange ich an!«	84
Das Image als Jo-Jo-Mädchen	87

Der Abflex	93
»Du bist jetzt keine Katze mehr, du bist ein Krapfen!«	97
Todeszone Mittagsschlaf.	100
»Ein Anfang wäre gemacht«	103
Warum eigentlich?	111
Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm, oder doch?	121
Perspektivenwechsel	124
Halten	127
Die goldene Mitte	131
Die Suche nach dem Heiligen Gral – endet manchmal in Kuvertüre	135
Sport ist	137
»Was stinkt hier so?«	147
Lasagne	149
Männer	153
Die Entdeckung des Knies	156
Auf und Ab	160
Darf ich vorstellen: Frau Motivation	164
Warum ich glaube, es dieses Mal geschafft zu haben . .	173
Urlaub in Italien – all-inclusive	178
Bauch-weg-Höschen	184
Die anderen	187
Feind erkannt?!	192
Wofür der ganze Kram?	197
Merci	199
Quellen	203

Heute fang ich an!

Liebe Damen,

och nee, nicht noch ein Diät-Buch, werden Sie jetzt vielleicht denken. Und ich muss Ihnen zumindest insoweit recht geben, als ich dieses Buch noch weniger auf dem Schirm hatte als die drei anderen davor. Es kam einfach zu mir.

Und zwar, als ich so gute zwanzig Kilo abgenommen hatte. Obwohl es nicht das erste und auch nicht das zweite Mal in meinem Leben war, dass ich Gewicht verlor und es mich auf wundersame Art und Weise wiedergefunden hatte, verspürte ich den Drang: Schreib doch mal was über deine Diät-Erfahrungen auf. Und glauben Sie mir, ich habe mich schon kurzgefasst.

Herausgekommen ist *kein* Diät-Buch mit Rezepten. Sollten Sie so etwas suchen, gehen Sie ein Regal weiter, falls Sie gerade in einer Buchhandlung stehen und dieses Vorwort lesen. Es ist der Erfahrungsbericht einer Frau, die ihr Leben lang abnehmen wollte und dafür alles – fast alles – ausprobiert hat.

Tatsächlich ist es eine Reise für mich gewesen. Eine Reise, bei der ich schlussendlich dreißig Kilo verloren habe, und an diesem Selbsterfahrungsstrip möchte ich Sie teilhaben lassen.

Aber Achtung, ich warne Sie jetzt schon vor! Rein theoretisch kann es nämlich passieren, dass Sie, nachdem Sie dieses Buch gelesen haben, zu Ihrem Mann, Ihrer Freundin oder Ihrer Kollegin sagen: »Ach, weißt du was, eigentlich bin ich doch naturgeil! Lass uns was Leckereres essen gehen!«

Denn den Selbstoptimierungswahn, liebe Damen, den mache ich persönlich immer noch nicht mit, dafür ist das Leben zu kurz.

Also, ich bin gespannt, auf welche Reise Sie das Buch mitnimmt.

In diesem Sinne guten Appetit – ääh, sorry – viel Spaß beim Lesen,

Ihre Nicole Staudinger

Klappe, die erste

Die erste Diät habe ich ganz bewusst mit dreizehn gemacht. Und das lag eindeutig an der *Bravo*. Die las ich zu jener Zeit – natürlich verbotenerweise. Eilig blätterte ich bis zu den ersten Nackedeis vor. Damals gab es eine Bilderserie, in der sich Jugendliche mit Selbstauslöser völlig nackt abgelichtet haben. Und wenn Sie mich fragen, nahm das Übel genau da seinen Lauf.

Denn mit dreizehn fing ich an, mich mit anderen jungen Frauen zu vergleichen. Davor war ich mir meiner moppeligen Figur eigentlich gar nicht bewusst gewesen. Aus heutiger Sicht weiß ich auch, warum. Weil ich nämlich gar kein Moppel war. Ich hatte eine völlig normale Figur. Ich war bestimmt nicht das schlankste Mädchen, aber ganz sicher war ich nicht fett. Ich möchte sogar so weit gehen und behaupten, dass mich bis zu diesem Tag meine eigene Figur nicht im Geringssten interessierte.

Ich weiß nicht einmal, ob ich Begriffe wie »Figur«, geschweige denn »Diät« überhaupt schon einmal in den Mund genommen hatte.

In den Neunzigerjahren gab es allerdings weder YouTube noch Instagram. Wir hatten den großen Luxus, frei davon aufzuwachsen. Stattdessen hatten wir Gameboys, Magic Diaries, Take That und Kratzeis!

Bis zum zwölften Lebensjahr legte mir meine Mama die Anziehsachen raus, und dann ging es in der schicken Cordhose mit Schalmütze und hochgekrempeelten Ärmeln in die Schule.

Und natürlich tauschten wir Mädels uns aus, auch über uns, aber ich kann mich nicht erinnern, dass die Optik dabei so im Fokus stand, wie sie das heute tut.

Ja, so war das damals. Im Paradies der Neunzigerjahre.

Man kann also den Start des Sich-Vergleichens getrost mit Adam und Eva parallel setzen. Nur dass ich keinen Apfel aß, sondern die *Bravo* las. Und genau wie Eva musste ich danach mein eigenes Paradies verlassen.

Und warum? Weil wir, also wir Frauen, mal wieder mehr wollten. Warum geben wir uns nicht einfach zufrieden mit dem, was wir haben? Adam sah wahrscheinlich gar nicht so schlecht aus, und im Garten Eden gab es doch alles, was die beiden für den täglichen Bedarf brauchten. Hätte Eva sich damit nicht zufriedengeben können? Als Frau strebte sie natürlich nach mehr. Genau wie ich. Und die Schlange, die sich in meinem Fall in Gestalt der *Bravo* zeigte, brachte dieses Mehr. Erst durch die Schlange wurden sich Adam und Eva ihrer Nacktheit bewusst und verloren das, was ihnen bis dahin als selbstverständlich erschienen war.

Erst durch die *Bravo* sah ich, dass meine Oberschenkel kräftiger als die von Ariane, 14, aus Bottrop waren.

Mir blieb vor Schreck das Raider im Hals stecken.

»Sag mal, Nicole, wie lange willst du noch im Bad bleiben?«, rief mein Vater mit leicht ungeduldiger Stimme.

Bis ich so aussehe wie Ariane, dachte ich, laut antwortete ich:

»Boah, Papa, geh halt ins andere!«

Unmittelbar nach der lebensverändernden Lektüre war ich ins Bad gegangen und hatte mir meine Schenkel mal etwas genauer anschauen müssen. Was ich sah, gefiel mir nicht. Gar nicht. Im Sitzen ging es ja noch, da konnte ich die Außenseiten etwas nach hinten wegdrücken, aber im Stehen? Wie hatte ich jemals mit diesen Beinen vor die Tür gehen

können? Bei Tageslicht! Und wie hatte ich nur kurze Kleider tragen können?

Direkt in unserem Neunzigerjahre-Badezimmer schloss ich mit mir einen Pakt: »Du wirst alles tun, damit du Ariane-Oberschenkel kriegst! Du wirst nie wieder Süßigkeiten essen, und vielleicht wirst du auch mal mit Julia zum Sport gehen. Ja, so wird's gemacht. Ende. Aus. Bikinifigur, ich komme.« Noch heute spüre ich die Entschlossenheit, die ich damals gefühlt habe.

Allerdings spüre ich auch heute noch das Magengrummeln, das sich nur zwei Stunden später einstellte. Und mit dem Knurren des Magens schwand die Entschlossenheit so schnell, wie sie gekommen war.

Du bist ja noch im Wachstum! Ich glaube nicht, dass es gut ist, wenn man so gar nichts mehr isst. Außerdem hast du den Pakt mitten am Tag geschlossen, viel sinnvoller ist es, du gehst morgen früh frisch ans Werk. Du bist dann besser vorbereitet. Und die Bravo? Mama hat eh nicht erlaubt, dass ich die lese. Und Ariane ist bestimmt 'ne blöde Kuh. Wie die schon guckt.

»Nicole, Abendbroooooooooooooot!«, ertönte die Stimme meines Vaters.

Mmmhh, lecker, Leberwurstbrot.

Frau Satt vs. Frau Hunger

An diesem leicht schizophrenen Verhalten hat sich bis zum heutigen Tag nichts geändert. Leider. In mir leben (mindestens) zwei völlig unterschiedliche Frauen.

Gerne möchte ich Sie an dieser Stelle mit beiden bekannt machen.

Sagen Sie »Hallo« zu Frau Satt.

Frau Satt ist wahnsinnig vernünftig. Und ungemein diszipliniert. Sie kann unglaublich umsichtig denken und weiß, wie wichtig gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt sind. Frau Satt ist sich auch bewusst, dass sie noch ein paar Kilo abnehmen sollte. Wofür? Na, für alles! Für die Gesundheit, das Wohlbefinden und dafür, dass sie das, was in ihrem Kleiderschrank hängt, auch wirklich anziehen kann. Und zwar jedes Teil. Verführungen jeglicher Art prallen an Frau Satt ab. Schlank sein ist für sie nur eine Frage der Einstellung. Warum?

- Weil es für Schlanke viel schönere Klamotten gibt als für nicht so Schlanke.
- Weil es eben blöd ist, dick zu sein.
- Weil Dicke so wahnsinnig disziplinlos sind.
- Weil man mit weniger Pfunden schlicht und ergreifend besser aussieht.

Zwischen Frau Satt und Frau Hunger existiert eine Art Zwischenwelt. Es ist der gefährliche Übergang. Auslöser für den

Übergang kann zum Beispiel der Geruch einer frischen Steinofenpizza sein oder die dritte Schokoladenwerbung in Folge. An schlechten Tagen reicht auch der Sonnenuntergang. Denn – und die Gründe dafür sind unerforscht – der Abend als solches läutet eigentlich täglich die Übergangsphase ein. Frau Satt hat das Zepter bei Tag, Frau Hunger übernimmt wie in einem Staffellauf zum Abend.

Und Frau Hunger ist böse! Frau Hunger ist unvernünftig, laut und maßlos. Ihr sind all die Vorsätze von Frau Satt piegegal.

Es ist, als ob die zwei sich gar nicht kennen. Wen interessiert denn Schlanksein? Schlank kann ja jeder! Und Frauen, die sich nur über ihre Figur definieren, sind sowieso alles eingebildete Zicken. Und dass Schlanke gesünder sind als Dicke, ist ja nun längst widerlegt! Frau Hunger möchte zwar nicht unbedingt dick sein, aber es ist ihr vollkommen egal, ob sie jetzt, hier und heute, schlank ist oder irgendwann anders. Warum?

- Weil das Leben zu kurz ist, um sich zu kasteien.
- Weil es mittlerweile ganz tolle Klamotten für Kurvige gibt.
- Weil es doch auf so viel mehr ankommt als auf die Figur.
- Weil man auch dick glücklich sein kann.

Und als wäre dieses schizophrene Verhalten nicht schon schlimm genug, wird das Ganze noch durch folgendes Paradoxon verstärkt: Frau Hunger taucht sogar im satten Zustand auf. Besonders gerne im übersatten. Denn dann kommt sie mit der »Jetzt ist ja eh alles wurst«-Ausrede um die Ecke. Frau Satt allerdings kommt niemals, *niemals* im hungrigen Modus!

Ich übertreibe nicht, wenn ich Ihnen sage, dass diese zwei

Damen seit über zwanzig Jahren in mir hausen. Ach, was sag ich: wüten!

Als sich diese beiden Persönlichkeiten in mir einnisteten, bekam Essen auf einmal eine Wertigkeit, die den Anfang vom Ende einläutete.

Hunger? Nö ...

Ich glaube, wenn wir immer nur dann essen würden, wenn wir Hunger hätten, und aufhören würden, wenn wir satt wären, gäbe es auf der Welt keinen dicken Menschen. Aber so einfach ist das eben nicht. Durch den Versuch, meine Oberschenkel zu halbieren, wurde von einem Moment auf den anderen alles anders. In meinem Kopf drehte sich plötzlich alles nur noch um ein Thema: Essen.

Wenn ich ganz ehrlich zu mir bin, muss ich zugeben, dass es in den vergangenen Jahren nur wenige Phasen gegeben hat, in denen ich mir keine Gedanken ums Essen gemacht habe. Stattdessen jeden Tag die gleiche Entscheidung: Hopp oder top. Sekt oder Selters. Alles oder nichts.

Falls Sie wissen wollen, mit welcher Methode ich mit dreizehn vorhatte abzunehmen – ich kann mich nicht mehr daran erinnern. Ich weiß nur noch, dass es nicht signifikant geklappt hat. Gott sei Dank. Denn wie gesagt, einen Grund hätte es auch eigentlich nicht gegeben.

Aber: Seit diesem Lebensjahr kann ich Ihnen bei jedem Foto von mir, bei jeder Filmaufnahme einen lückenlosen Gewichtsreport vorlegen. Zeigen Sie mir ein Bild, auf dem ich dreizehn, sechzehn, vierundzwanzig oder einunddreißig bin, dann weiß ich bis auf die dritte Stelle hinterm Komma exakt, was ich jeweils gewogen habe.

Und noch ein Paradoxon (es wird nicht das letzte sein): Ich weiß noch, dass ich mich, als jedes dieser Fotos oder Filmaufnahmen gemacht wurde, zu dick gefühlt habe. Und das,

obwohl ich es zu keinem dieser Zeitpunkte war. Von den Zeiten, in denen ich wirklich kräftig war, existieren nämlich kaum Fotos. Da war ich diejenige, die fotografiert hat. (Die letzten Jahre und die weniger schmeichelnden Pressebilder mal ausgenommen.)

Heute ärgere ich mich streckenweise über mich selbst. Dass ich damals nicht dankbarer war und ein so verzerrtes Selbstbild hatte ... Ich gehe aber mal davon aus, dass nicht nur ich unter diesem verzerrten Selbstbild litt. Ich war nicht allein damit, aber es fühlte sich so an. Dabei hatten wir damals nur die *Bravo* und Co., die die Ideale vorgaben, heute sind die Bilder von jungen und dünnen Frauen allgegenwärtig, und vor allem stärker bearbeitet.

Liebe Jugendliche, lasst euch an dieser Stelle gesagt sein: Ihr seid schöner, als ihr glaubt!

Applaus für die Dünnen!

Ganz ehrlich, wäre ich eine Dünne, ich wäre ja beleidigt. »Wir«, die wir von Zeit zu Zeit etwas zu viel mit uns herumtragen, werden weit über das gesunde Maß hinaus beklatscht, wenn wir (mal wieder) abnehmen. »Respekt!« – »Was für eine Leistung!« – »Toll, diese Disziplin!« Tatsächlich sind das Sätze, die ich (zurzeit) häufig höre.

Aber ganz ehrlich: Keiner beklatscht die immer Schlanken, die über Jahre hinweg ihre Figur halten. Also, wenn ich zu diesen Frauen gehören würde, wäre ich latent beleidigt. Ich kenne sie nicht persönlich, aber nehmen wir beispielsweise mal Ulrike von der Groeben. Für mich eine der schönsten Frauen im deutschen Fernsehen. Sie macht auf mich keinen verkniffenen oder unzufriedenen Eindruck, daher würde ich vermuten, dass sie dem Genuss offen gegenübersteht. Ulrike von der Groeben moderiert bei RTL Sport und Nachrichten, und das schon ein paar Jahre, und seitdem ist sie schlank. Dabei hat auch sie zwei Babys im Bauch gehabt. Und trotzdem: schlank!

Liebe Frau von der Groeben, und liebe alle anderen, ewig schlanken (und genussvollen) Frauen – von mir bekommt ihr Applaus! Denn die Tatsache, dass ich abgenommen habe, bedeutet ja gleichzeitig, dass ich vorher wieder zugenommen, sprich: keine Disziplin an den Tag gelegt hatte. Ihr kommt aber gar nicht erst in die Verlegenheit, zwanzig Kilo abnehmen zu müssen. Ich finde, das verdient viel größeren Respekt.

Ganz bewusst spreche ich von genussvollen Frauen, da ich auch viele Frauen erlebt habe, denen man den ewigen Genussverlust ansieht. Mein Geschmack ist das nicht. Aber jeder Jeck ist ja anders. Persönlich habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich mit diesen immer disziplinierten, immer hungrigen Frauen auf keinen grünen Zweig komme. Wir gehen einfach nicht konform mit unseren Ansichten übers Dasein und über das Essen. Manchmal kommt es mir so vor, als würden sie über ihre schlanke Figur eine gewisse Überlegenheit zum Ausdruck bringen wollen. Mir als eher rundere Frau hat das das eine oder andere Mal das Leben schwer gemacht.

Aus beruflichen Gründen musste ich schon viele Geschäftsessen über mich ergehen lassen. Wobei Geschäftsessen vielleicht das falsche Wort ist. Denn außer mir hat meist keiner gegessen, sondern nur gestochert. Und während dieses Geschäftsstocherns meine ich aus den Augenwinkeln oft mitleidige oder leicht grinsende Gesichter gesehen zu haben. Wenigstens vermutete ich das. Und oft hatte ich das Gefühl, dass der unausgesprochene Satz: »Kein Wunder, dass die so aussieht«, im Raum schwang.

Immer schlank zu sein hat einen hohen Preis. Eine Schauspielerin sagte einmal: »Ich bin dreißig Jahre lang hungrig vom Tisch aufgestanden.« Hui, das ist schon heftig, oder? Auch dann hat Essen eine Wertigkeit bekommen, die es eigentlich gar nicht haben sollte.

Die Aussage: »Ich kann essen, was ich will, ich nehme nicht zu« – ich glaube, sie trifft nur auf die allerwenigsten Frauen zu. Bei den meisten stimmt sie nicht. Eine meiner liebsten Freundinnen, Geri, gehört aber wirklich zu den Menschen, die alles futtern können, ohne dass es ansetzt. Wenn ich sie nicht so lieben würde, würde ich sie dafür hassen. Es gab

Tage, an denen sie sich – ich war Zeuge dieser Aktion – Sahne in den Mund gesprüht hat, um nicht abzunehmen. Doch kurz nach der Geburt ihres ersten Kindes veränderte sich ihr Stoffwechsel. Sie wurde vom Essen auf einmal dick.

»Sei mir nicht böse, aber es tut mir *so* gut, dass du endlich mal einen dicken Hintern hast«, sagte ich ganz ehrlich zu ihr. Wenn man so gut befreundet ist, darf man das.

»Ganz ehrlich, Nicole, es ist das erste Mal in meinem Leben, dass ich diese Erfahrung mache, und es ist keine schöne.«

»Tja, wem sagst du das ...«

»Würde ich das essen, was du vertilgst, ginge ich durch keine Tür mehr!«

Diese kurzfristige Stoffwechselverirrung währte allerdings nur ein paar Wochen. Plötzlich, wie aus dem Nichts, war meine Freundin wieder so rank und schlank wie eh und je. Und hatte Sprühsahne im Mund. Befreundet sind wir trotzdem noch. Man muss auch gönnen können.

Ich bin mir sicher, dass nur wenige Frauen zu diesen schlechten Futterverwertern gehören. Männer dieser Art habe ich allerdings schon öfter gesehen. Mit einem von ihnen lebe ich sogar zusammen. Es ist nicht leicht, glauben Sie mir.

In den meisten Fällen ist Schlanksein mit Arbeit verbunden. Und je älter wir werden, desto mehr Arbeit ist nötig.