



CARSTEN BUKOWSKI

Schuld und Sahne

Abnehmen mit Köpfchen.
Leben ohne Jo-Jo.

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter dnb.dnb.de abrufbar.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne schriftliche Zustimmung des Rechteinhabers ist unzulässig. Das gilt insbesondere fürervielfältigungen, Übersetzungen und Mikroverfilmungen, aber auch für die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2023 Carsten Bukowski

Coverdesign und Buchlayout: Carsten Bukowski

Bild Titelseite: © Blan-k/Shutterstock.com

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN: 978-3-7534-6459-6

Einleitung Wo kein Wille ist, ist auch ein Weg	7
Kapitel 1 Eine Figur wie ein Pulverfass	18
Kapitel 2 Schlechte Zeiten für gutes Essen	28
Kapitel 3 Diäten. Jo-Jos in Buchform.	38
Kapitel 4 Motivation ist Einstellungssache	49
Kapitel 5 Disziplin: Zwei plus	65
Kapitel 6 Das Streben der anderen	77
Kapitel 7 Ein Teller voller Irrtümer	87
Kapitel 8 Das Tier in dir	96
Kapitel 9 Essen. Ein gutes Geschäft.	116
Kapitel 10 Du bist, was du beißt	130
Kapitel 11 Reine Kopfsache	136
Kapitel 12 Das Ende aller Ausreden	146
Kapitel 13 Gemeinsam statt einsam	155
Kapitel 14 Mach dich jetzt bitte frei	164
Kapitel 15 Essen ist fertig!	176
Kapitel 16 Die schönste Kurve	186
Kapitel 17 Denk mal drüber nach	192

EINLEITUNG



Wo kein Wille ist, ist auch ein Weg

Ernährungsberater, WeightWatchers, Diätdrinks, Abnehm-
tropfen, magnetische Einlegesohlen: Übergewichtige und
Adipositas-Patienten greifen nach jedem Strohalm, probie-
ren jede neue Diät – und scheitern in 95 von 100 Fällen. Weil
auch Strohhalme immer wieder einknicken. Jeder kennt den
einzig wahren Weg zum Wunschgewicht, viele sind ihn so-
gar schon öfter als einmal gegangen, doch nur die wenigsten

haben den ganz langen Atem. Die meisten fallen irgendwann zurück auf Los, in den Würgegriff des Jo-Jos. Der Grund dafür liegt auf der Hand: Der Schalter im Kopf ist durch genussvolle Gewohnheiten dermaßen eingerostet, dass kaum jemand in der Lage ist, ihn aus eigener Kraft zu betätigen. So geht es auch dir: Du kennst dich ganz hervorragend mit Essen aus, weißt aber nicht annähernd so viel übers Abnehmen. Du hast viel Übergewicht, aber wenig Willenskraft. Aber zumindest besitzt du die Vorstellungskraft, dass du mit Normalgewicht ein gutes Pfund gesünder, zufriedener und vor allem glücklicher wärst, denn sonst hättest du vermutlich statt zu diesem Buch zu einem mit 111 Schlemmerrezepten gegriffen.

Aber ist es wirklich geballte Willenskraft, die dich beim Abnehmen durchhalten lässt? Ist deine Körperfülle im Umkehrschluss der Beweis für einen Mangel an Willenskraft? Sieh den Stellenwert und die Bedeutung von „Willenskraft“ einmal aus diesem Blickwinkel: Wenn du eines Tages infolge deines Lebensstils den Herzinfarkt kassierst und dein Leben fortan am seidenen Faden hängt, dann schluckst du nach der Operation jeden Morgen eine Handvoll Tabletten. Auf nüchternen Magen, für den Rest deines Lebens. Du bist auf ewig ein disziplinierter Tablettenschlucker. Doch diese Disziplin beruht nach meiner Einschätzung nicht auf Willenskraft, sondern ist einzig und allein dem Umstand geschuldet, dass du am Leben und seinen seidenen Fäden hängst. Du triffst schlicht und einfach eine Entscheidung, und zu dieser Entscheidung gehört nun wirklich nicht viel Willenskraft, sondern nur eine

gute Portion Selbsterhaltungstrieb. Also, raus damit: Was genau hält dich davon ab, diese Entscheidung *heute* zu treffen, an einem Tag, an dem du den Worst Case vermeiden und in Bezug auf Selbsterhalt noch alles zum Guten wenden kannst? Lass es uns gemeinsam rausfinden.

Deine Ziele widersprechen sich: Du willst essen wie du und aussehen wie ich. Aber beides geht nicht, zumindest nicht gleichzeitig. Das hat mit einem Mangel an Willenskraft allerdings nicht viel zu tun. Der Begriff Willenskraft impliziert, dass es deine freie Entscheidung ist, ob du dick oder schlank bist. Aber gibt es ihn wirklich, den freien Willen? Oder sind wir bei unseren Entscheidungen nicht vielmehr von so vielen äußeren Faktoren beeinflusst, dass von „frei“ eigentlich gar keine Rede mehr sein kann? Auch dieser Frage werden wir auf den Grund gehen.

Wenn dir irgendjemand erzählt, dass es einen Weg zum Wunschgewicht gibt, der nicht steinig ist, dann möchte er dir etwas verkaufen. Wenn dieser Jemand dick ist, fragst du dich: *Moment mal, warum konsumiert er sein bahnbrechendes Produkt eigentlich nicht selbst?* Wenn er schlank ist, fragst du dich: *Herrje, was weiß denn ein Dünner schon von den Problemen und inneren Kämpfen eines Dicken?* Skepsis ist immer angebracht, aber irgendeinem musst du ja glauben, wenn dein eigener Glaube allein nicht reicht, um es endlich zu schaffen. Ich denke, ich habe mir dieses Vertrauen verdient, denn ich wollte dir von Anfang an nur dieses kleine Buch verkaufen. Kosten-

pflichtige Semi- und Webinare, eine Online-Video-Akademie und eine eigene Produktlinie mit übersteuerten Tütensuppen suchst du auf meiner Webseite vergebens. Du hast bis hierher lediglich ein paar Euro investiert, ich ein Jahr meines Lebens. Wenn wir beide scheitern, bin ich der große Verlierer, nicht du.

Doch Spaß beiseite. Lass uns lieber kurz auf der Zeitleiste zurückspulen: Bereits (oder erst, je nach Sichtweise) 1997 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine Art Mini-Notstand ausgerufen und der Ernährungs- und Stoffwechselkrankheit Adipositas den Status „Epidemie“ verliehen. Laut aktuellen Berechnungen soll spätestens 2035 die halbe Weltbevölkerung übergewichtig sein. Aber ob adipös oder nur ein halbes Pfund drunter: Du bist ernsthaft krank und brauchst schnelle Hilfe. Im ersten Schritt ist das keine Muckibude mit Eiweißdrinks, die deine in jahrelangen Feldversuchen geschulten Geschmacksknospen beleidigen, sondern eine fundierte Anleitung, ein echter Sparringspartner, ein Personal Trainer für deinen Kopf. Du brauchst frische Gedanken und überzeugende Argumente für einen Richtungswechsel – und vor allem endlich einen herzhaften Tritt in deinen sonst immer weiter anschwellenden Hintern, den Tritt, den dir dein Hausarzt aus rechtlichen Gründen verweigern muss.

Um die Kurve zu kriegen, musst du dich mit deiner Korporulenz und ihren Folgen bewusst auseinandersetzen und zudem das dahinterliegende Prinzip „Ursache und Wirkung“ verstehen. Dieses Buch ist ein als Motivationsratgeber ver-

kleidetes Sachbuch, das diesbezüglich aufklären und helfen möchte. Ein Buch, das mit Denk- statt Kochrezepten punktet und völlig neue Ansätze zu Schlagworten wie Motivation, Genuss, Eigenverantwortung und Lebensqualität bietet. Du hast vielleicht schon einige Bücher und Internetseiten über Ernährung durchforstet und unendlich viele Abnehmtipps in Sonntags- und anderen Schmierblättern gelesen – Tipps, die dort lediglich als Sättigungsbeilage für die sogenannten Fressanzeigen der Discounter dienen. Leider sind all diese Weisheiten bisher an dir abgeperlt wie Wasser vom Schwanz einer Ente. Warum also sollte gerade dieses Buch das schaffen, woran nicht nur Wissenschaftler und Mediziner, sondern auch Diätpäpste und andere selbst ernannte Experten reihenweise gescheitert sind? Ganz einfach: Weil es deine Essgewohnheiten beleuchtet, ohne dabei mit wissenschaftlichen Fachbegriffen zu prahlen, die nur dein Lateinlehrer und dein Arzt verstehen. Ich erzähle dir nicht, was Zucker in der Darmflora anstellt, und ich füttere dich auch nicht mit Begriffen wie Anabolismus oder Ghrelin. Warum? Weil wir über „essen“ und „nicht essen“ sprechen können, ohne uns auf die andere Seite der Zellmembran zu begeben. Ziel dieses Buches ist es, im Hier und Jetzt Ursachen und Zusammenhänge aufzuzeigen, die du noch nicht erkannt hast und die dir deshalb bisher so manches Aha-Erlebnis verwehrt haben. Neue Blickwinkel sind wichtig, denn eine frische Perspektive kann ein Problem vereinfachen und dich der Lösung näherbringen. Es wäre egoistisch und ignorant, immer nur die eigene Sichtweise in deine Entscheidungen einzubeziehen.

Dieses Buch wird dich vermutlich erschrecken, weil es vor Wiederholungen und Widersprüchen nur so strotzt. Du liest gelegentlich in einem Satz das Gegenteil von dem, was der vorherige beschworen hat. So wie hier zum Beispiel: Du sollst im Rahmen deiner Möglichkeiten Zucker und Fett reduzieren. Doch wenn du gern Eiscreme schlemmst, aber gegen Nüsse allergisch bist, dann solltest du lieber Eiscreme essen. Logik ist mein Antrieb. Ich bin Wissenschaftler. Nein, nicht auf dem Papier, dafür aber im Herzen. Und das ist manchmal mehr wert, wie wir später noch lesen werden. Aber ich kann dich schon jetzt beruhigen: Das mit den Widersprüchen ist in aller Regel pure Absicht, denn ich möchte damit lediglich unterschiedliche Blickwinkel auf denselben Aspekt bieten. Entscheide dich in jedem Einzelfall für den Weg, der am besten zu dir passt. Denn es ist völlig egal, welchen du wählst: Wir treffen uns alle am Ziel.

Du weißt natürlich genauso gut wie jeder andere, wie Abnehmen funktioniert, denn zumindest mit den Basics bist du bestens vertraut: Weniger Kalorien zuführen als verbrennen, weitgehender Verzicht auf Zucker, Fett und Alkohol, dazu ausreichend Bewegung – später, wenn etwas Kondition aufgebaut ist, möglichst in Form einer regelmäßig, aber dennoch moderat betriebenen Ausdauersports. Du weißt aber noch deutlich mehr. Zum Beispiel über die voraussichtlichen (weil sehr wahrscheinlichen) Folgen, wenn du unbekümmert so weitermachst wie bisher: Atemnot, Diabetes, Fettleber, hormonelle Störungen bis hin zur Unfruchtbarkeit, Rücken-

schmerzen, dazu erhöhtes Risiko für Krebs, Autoimmunerkrankungen, Arthrose und Gicht. Die Liste der physischen Leiden lässt sich seitenweise fortsetzen. Dazu gesellen sich oftmals starke Selbstzweifel bis hin zu Depressionen, denn die Seele isst immer mit. Irgendwann führt dieser Cocktail zu massiven Herz-Kreislauf-Beschwerden, Herzinfarkt, Schlaganfall (inklusive Gefahr des Erblindens) und Organversagen. Keiner kann dir sagen, wann es passieren wird. Sicher ist aber, dass du das Streichholz bereits verdammt nah an die Zündschnur gehalten hast. Vielleicht ist es ein schwacher Trost: Du wirst nicht krank, weil du zu viel Ungesundes isst, sondern weil du deinem Körper zu wenig Gesundes zuführst. Das klingt erst einmal nach derselben Seite der Münze. Warte, bis du die andere Seite gehört hast.

Such dir aus der oben genannten Liste der Leiden ruhig das geringste Übel aus. Doch glaub mir: Du wirst auch damit nicht glücklich werden. Dein Bewegungsapparat und deine Organe sind für Normalgewicht plus ein paar Prozent Puffer konstruiert, jedes Kilo jenseits dieses Puffers sägt unentwegt an dem Ast, auf dem du sitzt. Du bist für deine Familie und Freunde eine tickende Zeitbombe, dein früheres Ende ist bereits vorprogrammiert. Denn Hand aufs Herz: Wie vielen 70-Jährigen bist du in deinem Leben schon begegnet, die 5XL oder größer tragen? Bis hierher betrifft das nur die gesundheitlichen Aspekte deiner Zukunft, doch das Rad der Leiden dreht sich mit jedem Kilo ein kleines Stück weiter: Aufstehen und Anziehen fällt immer schwerer; längere Strecken als die zwischen

Sofa und Kühlschrank werden vermieden; Kontakte werden auf das absolut notwendige Level runtergefahren. Und wenn du dich selbst aufgibst und gehen lässt, geben dich auch irgendwann die anderen auf. Dann ist der Pizzabote endgültig dein bester Freund. Du isst dann nicht mehr aus Leidenschaft, sondern aus Verzweiflung, Verbitterung, Einsamkeit und Langeweile.

Das meiste passiert am Buffet, doch das Wesentliche geschieht im Kopf: Wir machen uns zu viele Gedanken darüber, wie wir abnehmen können. So viele, dass wir den Sprung ans andere Ufer nicht schaffen. Wir sollten uns stattdessen erst einmal Gedanken darüber machen, wie wir es vermeiden, immer wieder neue Kilos zuzulegen. Leider ist Prävention nicht nur bei diesem Thema kein Thema, denn lediglich 5 % der Gesundheitsgelder fließen in die Vorsorge. Den Löwenanteil frisst die Behandlung von Kranken, die zu einem beachtlichen Teil gar nicht erst krank geworden wären, wenn nennenswerte Prävention stattgefunden hätte. So sind wir und unsere Denke leider gestrickt: Wenn Kinder in Brunnen fallen, können wir Retter spielen und uns als Helden feiern lassen. Wir spenden Geld und Stammzellen, wenn wir von einem Kind erfahren, das eine Herztransplantation benötigt oder an Leukämie erkrankt ist. Wir schicken Blauhelme, statt den Konflikt im Vorfeld zu verhindern. Akute Hilfe ist uns wichtiger, denn wir lieben den schnellen Erfolg. Reife Früchte wollen zeitig geerntet werden.

Mangelnde Prävention ist aber nicht nur ein gesellschaftliches Defizit, sondern auch ein familiäres. Unsere dort erfahrene Prägung verhindert, dass wir bestehende Präventionsangebote in Anspruch nehmen. Wenn das Krebsrisiko bei 45 % liegt und wir dieses nicht unwahrscheinliche Los ziehen, fragen wir ungläubig: „Warum ich?“ Dann ist es für Prävention allerdings zu spät. Keine Sorge, den Krankenwagen rufen andere für dich – einen Vorsorgetermin musst du allerdings selbst buchen. Andere setzen auf uns: Wir bekommen Kinder und übernehmen für sie wie selbstverständlich die Verantwortung, doch kaum einer von uns möchte die Verantwortung für sich selbst und sein eigenes Wohlergehen übernehmen. Dabei müssen wir doch immer funktionieren, damit andere darauf vertrauen können, dass wir immer für sie da sind. Im Flugzeug musst du dir im Notfall die Sauerstoffmaske zuerst aufsetzen, bevor du deinen Kindern diesbezüglich hilfst. Der erste Impuls ist leider Gottes nicht immer der richtige. Denk daran, wenn du das nächste Mal in der Ferne das gelbe „M“ oder die goldenen Bögen siehst.

„Wenn du wirklich abnehmen möchtest, dann musst du dich selbst besiegen.“ Das klingt wie ein ausgelutschter Kalenderspruch aus dem Selbsthilfeleitfaden eines drittklassigen Motivationstrainers, wird aber durch einen neuen Blickwinkel zum einzigen Weg ins Glück. Lass mich erklären: Du bist das zurzeit letzte Glied in der Kette der Evolution, die deinen Körper über Jahrmillionen dazu befähigt hat, von Mangel geprägte Hungerperioden unbeschadet zu überstehen. Doch

niemand hat dir Gene, Hormone und Synapsen verliehen, die dich vor den Gefahren bewahren, denen du an den reich gedeckten Buffets unserer Überflussgesellschaft ausgesetzt bist. Du musst aus dem Hamsterrad der Evolution ausbrechen und dir dein eigenes bauen. Diese Superkraft wurde dir allerdings nicht mitgegeben. Die musst du dir schon selbst verleihen, erarbeiten oder mit diesem Buch anlesen.

Lass uns jetzt starten, aber damit dieses Buch auch tatsächlich funktionieren kann, brauche ich deine Hilfe. Keiner gewinnt schließlich allein. Die wichtigste Regel lautet: Du musst erkennen und anerkennen, *was* du isst und *warum* du isst und gleichzeitig ein feines Gespür für Offensichtliches entwickeln. Du solltest deine Bereitschaft für Akzeptanz erhöhen, insbesondere wenn es um meine Ratschläge geht. Und am Ende musst du Verdrängung durch Verzicht ersetzen. Ich weiß, dieser Satz ist leicht geschrieben, aber verdammt schwer umzusetzen. Ein großes Ziel erreicht man nur, wenn man bereit ist, ein fast ebenso großes Opfer zu bringen. Es funktioniert in deinem Fall aber auch, wenn du dich dazu durchringst, ein paar kleine beizusteuern. Mehr als ein bisschen Beihilfe verlange ich nicht von dir. Soll heißen: Ich kann deine Hand führen, aber den Schalter musst du schon selbst umlegen.

Hast du eigentlich schon einmal in den Spiegel geschaut und dich gefragt, wie dein gesündestes Ich im Vergleich zu deinem jetzigen wohl aussehen mag? Keine Sorge, bald weißt du es. Für den Weg dorthin brauchen wir eine gehörige Portion Zu-

versicht und Entschlossenheit, aber keine Samthandschuhe, denn ich werde mich nach Kräften bemühen, dir zwei oder drei deiner leckersten Trostpflaster auszureden. Dafür füttere ich dich mit vielen deutlich bekömmlicheren Gedankenhäppchen. Dein Umfeld traut sich nicht, dir die ungeschminkte Wahrheit zu servieren. Ich schon. Also auf geht's, lass sie dir schmecken ...

KAPITEL 1



Eine Figur wie ein Pulverfass

Du verstehst nicht, warum euer Wäschetrockner immer nur deine Klamotten einlaufen lässt. Und du bist unzufrieden mit dem Status quo, den die Waage mit Werten im oberen Drittel der Skala beschreibt. Aber du bist kein hoffnungsloser Fall, denn wenn du noch im Besitz einer Waage bist, sind Hopfen und Malz noch nicht verloren. Dann glaubt wenigstens noch ein kleiner Funke in dir daran, dass Kontrolle ein wichtiger Teil des Lebens ist.

„Mist, schon wieder ein Kilo zugelegt.“ Dieser Satz aus deinem Mund ist Gold wert, denn mit deiner inneren Unzufriedenheit über deine Leibesfülle und deiner bewussten Auseinandersetzung mit der Problemstellung nennst du das Kind bereitwillig beim Namen, was viele andere Dicke vermeiden. Viele Mollige, wie sie sich selbst bezeichnen, haben sich und ihre Bemühungen bereits aufgegeben und belügen ungeniert sich selbst und andere mit Beschwörungsformeln wie „Ich bin stolz auf meinen Körper“ und „Ich liebe jedes einzelne meiner Pfunde“. Doch Hand aufs Herz: Wer würde nicht bereitwillig 10 oder gar 20 Jahre seines 100-jährigen Lebens hergeben, wenn eine gute Fee verspricht, dieses unförmige Etwas in eine schlanke Version seines Selbst zu verwandeln? In einen Körper, dessen Konstitution die 100 erst möglich macht?

„Schmerzfrei“ ist noch lange kein Synonym für „gesund“. Wenn du noch jung bist, ist dein Übergewicht lediglich ein optischer Würgereiz im Freibad. Für andere, aber hoffentlich auch ein bisschen für dich. Besser wird es nicht, wenn du weitermachst wie bisher, denn mit steigendem Alter kommen erst die Beschwerden, dann die Leiden. Zahlen und Bilder auf den Tisch: Jedes Jahr sterben allein in Deutschland über 100.000 Menschen an den Folgen von Adipositas. Das sind rund zwei abstürzende Airbus A320 mit Fettleibigen. Und das jeden Tag – auch zu Weihnachten. Dicksein ist nicht nur dick, sondern auch doof: Man lebt im Abseits, außerhalb der akzeptierten Norm, wird stigmatisiert, bewertet und abgewertet. Deine Leistungsfähigkeit wird zurecht infrage ge-

stellt, denn deine Kurzatmigkeit verrät, wie es um dich und dein Potenzial steht. Irgendwann kommt dann der Punkt, wo du empfindlich auf Begegnungen reagierst. Schon ein scheuer Blick auf der Straße kann als Erniedrigung empfunden werden, denn dir ist klar wie Kloßbrühe, wie schnell die Stempel „Versager“ und „Fressmaschine“ aufgedrückt sind. Nimm es den anderen nicht allzu sehr übel, denn Diskriminierung ist schließlich immer auch Selbstschutz. Und eine Schwäche. Du hast auch eine, also wirf ruhig den ersten Stein.

Wenn man als Adipöser noch einen letzten Funken Selbstkritik in sich trägt, fühlt man sich unwohl in seiner Orangenhaut, sobald man die eigenen vier Wände verlässt. Man muss in Ernas XXL-Shop bei beschränkter Auswahl Klamotten der Kategorie Zirkuszelt kaufen und spürt die ebenso mitleidigen wie verächtlichen Blicke des Verkaufspersonals hinter dem Rücken, die mit stummem Entsetzen rufen: „Nein, um Himmels willen, bitte keine hautengen Leggings!“ Die Partnersuche beschränkt sich auf den wachsenden Pool der eigenen Spezies oder auf jemanden, mit dem irgendetwas nicht stimmt. Ja, es stimmt, unsere Gesellschaft ist dickenfeindlich. Das ist von ihr aber nicht böse gemeint, sondern reiner Selbsterhaltungstrieb. Das gängige Schönheitsideal ist schließlich nur erfunden worden, um die Art zu erhalten.

Die Schweren unter uns haben es in der Tat nicht leicht: Sie sind schon von Weitem deutlich sichtbar, verlieren jedes Versteckspiel, nehmen im öffentlichen Nahverkehr zwei Plätze

ein und sind hinter der Kasse von McDonald's schädlich fürs Unternehmensimage, weshalb sie bei der Jobsuche ein gutes Stück weit auf Gnade, Empathie und vor allem Mitleid angewiesen sind. Dicke müssen mit dem Vorurteil der Arbeitgeber leben, häufiger und zudem länger krank zu sein. Risikobewertung geht immer von der Eintrittswahrscheinlichkeit des Worst Case aus, und da haben die Fettleibigen traditionell schlechte Karten. Und nicht zuletzt liegen sie den Krankenkassen und damit uns allen gehörig auf der Tasche. *How dare you?!*

Wo wir gerade im Fragemodus sind: Wie fühlt es sich eigentlich an, mit der Figur eines siegesgewohnten Sumo-Ringers zu leben? Du kannst ein melancholisches Lied davon singen:

- ▶ Die Treppe ist dein Feind, insbesondere wenn es im Altbau mehr als ein Stockwerk aufwärts geht. Denn du hievst dabei nicht nur deinen übergewichtigen Körper, sondern auch das Extrakilo an Kleidung nach oben – das Kilo, das dein Lebensfass irgendwann zum Überlaufen bringen wird. Das Atmen fällt dir nach jeder Stufe schwerer, du pfeifst dabei aus dem letzten Loch – so wie der prall gefüllte Wasserkessel, mit dessen Inhalt du dir gleich oben das Kilo Püreeflocken mit einem Extraschlag Butter und ein paar Scheiben Käse zusammenrührst. Spürst du eigentlich schon die Überlastung der Gelenke und Sehnen? Dann bist du vermutlich schon bald ein Fall für den Fahrstuhl. Vielleicht für immer. Wenn es denn einen gibt. Und

wenn du statt Glück Pech hast, tauschst du schneller, als man es dir zutrauen würde, Fahrstuhl gegen Rollstuhl und Skilift gegen Treppenlift. Wer handeln will, muss beweglich bleiben.

- ▶ Die Badewanne fühlt sich von Mal zu Mal mehr an wie Treibsand, denn es fällt dir immer schwerer, ihr zu entkommen. Nieder mit der Schwerkraft! Angesichts dieser Umstände duschst du mittlerweile lieber und registrierst dabei mit einer Mischung aus Erschrecken und Erstaunen einen ständig steigenden Wasser- und Duschgelverbrauch. Fläche frisst Ressourcen. Volumen auch.
- ▶ Du weißt besser als jeder andere, dass du dich völlig falsch ernährst. Um dein schlechtes Gewissen zu beruhigen, schluckst du diätbegleitend Globuli, Nahrungsergänzungsmittel, künstliche Vitamine und Vitalstoffe. Glaub mir: Es gibt nahrhaftere und deutlich herzhaftere Sättigungsbeilagen.

Moment mal: Wer bestimmt eigentlich, ab wann du zu viel auf den Rippen hast, wo auf der Skala mit der Beschriftung „Sterblichkeitsrisiko“ dein Name zu finden ist? Dein BMI verrät es dir mit der Formel „Gewicht geteilt durch das Quadrat deiner Größe“. Du weißt natürlich, dass dein ganz persönlicher jenseits von 30 liegt und dich und deine Krankenakte damit unter dem Reiter „adipös“ abheftet, aber du fühlst dich eigentlich noch halbwegs wohl dabei. Das ist auch kein Pro-

blem, wenn du 20 oder 25 Jahre alt bist. Du weißt aber, dass sich die Risikoschere mit steigendem Alter ruckartig öffnet, aber das schert dich (noch) nicht die Bohne. Weil Bohnen dich im Alltag weniger scheren als Mon Chéri. Du bist jung und mehr oder weniger beschwerdefrei, aber wir alle werden früher oder später älter. Du vermutlich früher, denn es ist bekanntlich die pflanzliche Ernährung, die Zellen langsamer altern lässt. Aber die Pflanzen überlässt du – großzügig, wie du nun mal bist – den Tieren, die das Fleisch für deine Burger liefern. Eins ist ganz sicher: Sobald dich die erste Beschwerde im Würgegriff hält, wirst du jeden einzelnen Bissen der Vergangenheit verfluchen und bereuen. Dann musst du damit leben, dass Uhren sich nicht zurückdrehen lassen und Leben und Leiden nur vorwärts funktionieren:

- ▶ Frag einen Diabetiker, wie die Insulinspritze sein Leben verändert hat.
- ▶ Frag einen Fußballspieler, der mit 25 auf Rat seines Arztes seine Schuhe und damit seinen Traum an den Nagel gehängt hat, weil sein Herz der hohen Belastung nicht gewachsen ist.
- ▶ Frag einen Krebspatienten, wie sich die Chemotherapie anfühlt und wie er Begriffe wie Hoffnung, Gerechtigkeit und Leben definiert (Übergewicht verursacht in Deutschland rund 25.000 Krebserkrankungen pro Jahr).

- ▶ Oder frag jemanden, dem infolge schweren Diabetes der Unterschenkel amputiert wurde. „Ein Bein abnehmen“ und „abnehmen“ klingt nur gleich, es sind aber zwei Paar Schuhe, denn der BMI profitiert tatsächlich nur in einem dieser beiden Fälle.

Schau in den Spiegel und stell dir diese vier Stühle vor. Such dir auf deiner Reise nach Jerusalem einen beliebigen davon aus. Du kannst dort gern schon einmal Probe sitzen, denn irgendwann wird dich die Wahrscheinlichkeit aus deinem genussvollen Leben schleudern und genau dorthin katapultieren. Der Verzicht, den du in die Waagschale werfen musst, wenn du deine Ernährung umstellst, ist ein Wellnessurlaub im Vergleich zu dem, was du auf diesem Stuhl bis zum letzten Tag ertragen musst.

Danke für deine freiwillige Teilnahme an diesem Experiment. Die Bilder, die ich gerade in deinen Kopf geworfen habe, glänzen mit demselben Abschreckungspotenzial wie die, mit denen die Zigarettenpackungen bedruckt sind. Richtig, auch dort verfehlen sie leider ihre Wirkung. Du denkst wie das Gnu, das mit 100.000 Artgenossen durch die Serengeti Richtung Wasserloch zieht und glaubt, dass es vor dem Löwenrudel sicher ist – weil die Wahrscheinlichkeit, das auserwählte Tier zu sein, verschwindend gering ist. Für ein oder zwei Gnus geht diese Kalkulation allerdings nicht auf. Du bist bereit, dieses relativ geringe Risiko auf dich zu nehmen, denn Pizza ist lecker. Und sie schmeckt gut. Besonders im Mund. Also

warum verzichten, wenn bisher alles gut gegangen ist? Alles halb so wild, denn das nächste Kilo wiegt schließlich auch nicht mehr als 1.000 klitzekleine Gramm. Dir sollte nur klar sein, dass eins von deinen 100.000 Gramm das ist, das dein Pulverfass zum Explodieren bringt. Der Point of no Return ist manchmal unsichtbar.

Denk mal drüber nach ...

- ▶ Wie konnte es nur so weit kommen? Die Industriestaaten sind in den letzten 50 Jahren durch den Siegeszug von Fast-, Junk- und Convenience Food immer dicker geworden. Bereits über 60 % der Männer sind übergewichtig oder sogar adipös. Und doch gibt es um dich herum noch viele Schlanke. Wo nehmen die eigentlich die Kraft her, den Verführungen zu widerstehen, denen du regelmäßig erliegst? Sie wissen genauso gut wie du, wie köstlich-cremig eine Sahnetorte ist, aber sie leben nicht fürs Essen, sondern essen, um zu leben. Sie essen gern, aber sie essen nicht gern viel. Sie essen, wie auch du, weil sie sich hinterher besser fühlen wollen als vorher. Sie besitzen aber im Gegensatz zu dir die Gabe, im richtigen Moment die Gabel auf den Teller zu legen. Wenn du das nicht kannst, hier ein einfacher, aber wirkungsvoller Tipp: Mach den Teller ruhig leer, wenn Mama dich so erzogen hat – aber mach ihn vorher nicht voll.

- ▶ Eins können die Übergewichtigen ganz hervorragend: Fett in Zellen speichern. Diese Fähigkeit war für einen Steinzeitmenschen eine echte Lebensversicherung. Weitergedacht bedeutet das: Dich gibt es nur, weil all deine Vorfahren ihre Fettzellen immer ausreichend gefüllt hatten. Und ausgerechnet du sollst das Glied in der ewigen Kette sein, das jetzt damit aufhören soll. Vergiss die Vergangenheit, denn das war damals, und damals waren andere Zeiten. Heute profitieren die Schlanken, die Fett auf den Rippen verschmähen und sich damit immun gegen die unendlich lange Liste an Zivilisationskrankheiten machen. Schon Darwin nannte dieses Konzept „Survival of the fittest“, nicht „Survival of the fattest“.

- ▶ Gemeinsam essen ist Geselligkeit, und Geselligkeit macht Spaß. Bereits im kuschelig-warmen Mutterleib warst du ein fleißiger Mitesser: Du hast über die Plazenta das aufgenommen, was deine Mutter an Nährstoffen zu sich nahm. Ob sie damals Gesundes bevorzugt hat oder immer nur das, was ihr schmeckte, konntest du damals nicht beeinflussen. Nach der Geburt ging es weiter: Als Baby bekamst du die Brust oder die Flasche – so lange, bis kein Tropfen mehr reinging und du pappensatt warst. Viele Studien kommen zu dem Schluss, dass Fettleibigkeit schon in den Genen steckt und durch Konditionierung verstärkt wird. Das ist zwar eine durchaus schlüssige Erklärung für dein Verhalten, doch deine Gene haben ein großes Herz: Sie haben dich nicht dazu verdammt, für alle Zeiten dick zu

bleiben. Gene und Konditionierung sind keine Synonyme für Schicksal. In dir schlummert immer noch das Potenzial, rank und schlank zu sein. Du kannst dir natürlich einreden, dass du ein Gen geerbt hast, das dich allergisch auf Sport und Bewegung reagieren lässt. Aber du kannst dir nicht einreden, dass du dich deinen Vorzeichen ohne Gegenwehr ergeben musst.

- ▶ Du bist mit üppigen Portionen großgezogen worden. Jetzt bist du erwachsen und darfst selbst bestimmen, wie voll dein Teller ist und was du dort findest - und das jeden Tag, bei jeder Mahlzeit. Nutze diese Freiheit - und widerstehe konsequent dem Nachschlag. Der ist es nämlich, der am Ende immer alles schlimmer statt besser macht.

KAPITEL 2



Schlechte Zeiten für gutes Essen

Du bist zwar dick, aber nicht schuld. Die Welt ist im Wandel und hat dich einfach mitgerissen, ohne dich zu fragen, wohin du eigentlich möchtest. Alle reden über den technologischen Wandel, den Klimawandel und bestenfalls noch über das Thema Lebenswandel, doch kaum einer spricht vom Wandel in der Esskultur. Dabei geht dieses Thema uns alle an, denn unsere Essgewohnheiten beeinflussen unser aller Leben deutlich mehr, als wir erahnen und wahrhaben wollen.

Einen verdammt guten Grund und einen ebenso guten Zeitpunkt zum Essen finden wir eigentlich immer: Wir essen, wenn wir feiern, und wir essen, wenn wir schmollen; wir essen bewusst schnell, weil wir ja noch so viel Wichtigeres zu tun haben, und wir essen unbewusst, weil wir nebenher auf irgendeinen Bildschirm starren; wir essen, weil wir teuer dafür bezahlt haben, und wir essen erst recht, wenn es umsonst ist. Eins ist sicher: Wenn wir nicht schlafen müssten, würden wir rund um die Uhr essen. Dann wären wir vermutlich schon längst alle tot. Aus diesem Blickwinkel erhält der Begriff „gesunder Schlaf“ eine völlig neue Bedeutung.

Essen erfreut sich nach wie vor wachsender Beliebtheit. Während Kochbücher die Buchhandlungen ungebrochen fluten, sinken die Auflagenzahlen der Bibel und der Goethes. Speziell für Kochsendungen gezüchtete Fernsehköche beweisen uns rund um die Uhr, was Kreativität erschaffen kann. Die Welt ist im Kochfieber. Das verwundert, denn wenn man sich umhört und umschaut, stellt man erstaunt fest, dass eigentlich kaum noch jemand selbst kocht. Die Designerküche für 50.000 € inklusive Dialoggarer war damals ein Must-have, doch von Spüle, Mikrowelle und Abfalleimer einmal abgesehen ist das Schmuckstück heute praktisch noch im Auslieferungszustand: kein Kratzer im Backblech, kein Fettfleck auf der Granitarbeitsplatte. Ein gut erhaltenes Liebhaberstück. Kochen kostet leider Zeit, doch wer hat die heute noch? Wir haben dem Wesentlichen die Zeit genommen, um sie stattdessen mit unwesentlichen Dingen zu vergeuden. Das Einzige, was

bei uns allen heute kocht, ist der Handyakku. Wir kaufen lieber Essen, das schon fertig ist und nur noch erwärmt werden muss. Oder gleich den Snack aus der Auslage auf die Faust.

Da kommen die Heerscharen von Fernsehköchen gerade recht, um uns zu retten. Doch wenn man denen genauer auf die Finger schaut, stellt man fest, dass es dort nur noch am Rande ums Kernthema Kochen geht. Früher haben wir unserer Mutter mit großen Augen beim Vorbereiten und Zubereiten zugeschaut. In Koch-Shows geht es heute allerdings nicht mehr um die Zubereitung der leckeren Gerichte, also um das eigentliche Kochen, sondern in erster Linie um eher belanglosen Smalltalk und knallharten Wettbewerb. Und wenn man bei Kochbüchern näher hinschaut, stellt man fest, dass es dort gar nicht mehr um Kreativität geht, sondern nur ums Nachkochen und Kopieren. Wehe, du nimmst ein Gramm zu viel Butter oder hast keine Kurkuma im Haus! Kochen soll Spaß machen. Und ja, es stimmt: Kreativität macht Spaß. Doch das Nachkochen eines strengen Rezepts ist kein Spaß, sondern Gehorsam. Die meisten Rezeptbücher sind in Wirklichkeit ein Sammelsurium aus anderen Rezeptbüchern: Man nehme ein Rezept, tausche Koriander gegen Kreuzkümmel, finde einen magischen Namen für die Neuschöpfung – voilà, es ist angerichtet. Kreativität hat plötzlich ein Muster.

Die Produktion der Zutaten war früher Aufgabe der Landwirtschaft. Diese Arbeit hat ihr die Industrie abgenommen. Der große Verlierer dieses Wandels ist die Natürlichkeit, denn

die steht längst nicht mehr im Fokus der Hersteller und Verbraucher. Obst und Gemüse werden nicht mehr nach Geschmacksqualität gezüchtet, sondern nach optischer Perfektion. Tomaten, Äpfel, Birnen: Was nicht wie gemalt aussieht, bleibt liegen und landet später zwangsläufig im Container. Es landet vorher trotzdem in der Auslage, um Kunden zumindest Vielfalt, Masse und große Auswahl vorzugaukeln.

„Ich kann nicht kochen!“ Ein solches Geständnis zeugt von Ehrlichkeit, ist aber bei näherem Hinschauen noch mehr ein Beweis für mangelnde Bereitschaft. Niemand kann kochen, weil es schlicht und einfach nicht angeboren ist. Aber jeder kann es lernen. Kochen ist keine Raketenwissenschaft, sondern durchaus auch mit zwei linken Händen zu bewerkstelligen – wenn man denn wirklich will. Die Ausbildung zum Koch steht auf der Beliebtheitsskala von Häftlingen weit oben, weil diese Wahl die Wahrscheinlichkeit einer Resozialisierung erhöht. Gute Köche werden immer gesucht, auch weil sich draußen keiner mehr die Arbeit machen möchte, selbst in der Küche zu stehen. Gleichzeitig kommt man aber auch zu der Erkenntnis, dass niemand mehr bereit ist, für einen Restaurantbesuch angemessen zu bezahlen. Gäste zahlen nur für das Essen und die Getränke bereitwillig, aber immer weniger dafür, Gast zu sein. Leckeres Essen darf Geld kosten, aber das Ambiente, der gesamte Rest des Events, soll umsonst sein, sozusagen der Milchschaum mit Kakaopulver auf dem Besuch. Kostenlose Parkmöglichkeiten, regelmäßig gereinigte und renovierte Toiletten und eine Terrasse mit Ausblick, Wind- und

Sonnenschutz gehen gefälligst ebenso aufs Haus wie die Dekoration und das Gefühl von Behaglichkeit. Von Personalkosten, Pacht und Reinigungsaufwand ganz zu schweigen, denn wenn es insbesondere in der Küche nicht hygienisch strahlend sauber ist, spricht sich das rum. Und das in der Regel bis zur Aufsichtsbehörde, die den Betrieb – wenn nötig – stilllegt.

Essen hat an Wertigkeit eingebüßt. Es darf nichts mehr kosten. Wir möchten es uns einfach nicht mehr leisten, denn es gibt so viele schöne Dinge, die wir uns von dem leisten können, was wir beim Essen einsparen. Ein Strandhotel auf Mallorca, das kein All-you-can-eat-Buffer („All inclusive“) anbietet, ist deshalb für immer mehr Sonnenhungrige ein No-go. Wir wollen nicht von der mallorquinischen Küche kosten, sondern nach Möglichkeit das essen, was wir auch zu Hause essen. Der Wunsch, fremde Kulturen kennenzulernen, hat seine Grenzen. Unser Sparwahn zieht aber noch breitere Kreise: Immer mehr kleine und mittlere landwirtschaftliche Betriebe gehen in die Insolvenz. Nur Großbetriebe können sich noch mehr schlecht als recht über Wasser halten, der Rest wird vom Markt nach unten gezogen. In der Massentierhaltung zahlen die Tiere den Preis für unseren geilen Geiz. Wir wachen bestenfalls kurz auf, wenn es knallt, wenn der Schweinezüchter eine Bewährungsstrafe erhält, weil er am Ende seiner Kräfte und Leidensfähigkeit seine 1.000 Schweine elendig verhungern und verdursten ließ. Der Preisdruck der verarbeitenden Industrie und der Discounter ist längst zum Diktat geworden. Friss oder stirb.

Es gibt sie aber noch, die Insel der Glückseligen. Wer sich teures Essen im Supermarkt leisten kann, ist auch bereit, in gehobene Küche zu investieren. Wer weiß, dass das Püree selbst gestampft, die Spätzle handgeschabt und das Dressing selbst entworfen ist, ist durchaus willig, für Sterneessen Sternepreise zu bezahlen. Essen in einem Gourmetrestaurant ist die kulturelle Weiterentwicklung des ursprünglichen Akts der Nahrungsaufnahme und gleichzeitig Würdigung einer Kunst, die das umfängliche Wohl des Gastes in den Mittelpunkt stellt und ihm dabei ein unvergessliches Erlebnis zuteilwerden lassen möchte. Der Teller in einem solchen Haus ist nicht mehr Container, sondern Leinwand. Gönn dir das Erlebnis: Die besonderen Gaumenfreuden werden für immer in deiner Erinnerung bleiben und dich für den Rest deines Lebens mit diesem Ort und diesem Tag verbinden. Das schafft kein Fließbandprodukt, kein Big Mac und kein Dönerteller.

Doch nicht jeder hat das nötige Kleingeld, um sich solche Momente in seiner Biografie zu sichern. Auf der anderen Seite haben Glücksgefühle natürlich nichts mit der Höhe der Rechnung zu tun. Es geht schließlich auch günstig: Verleih deinem Essen mit wenig Aufwand einen zivilisierten Rahmen, geprägt von Achtsamkeit und Würde. Essen war schließlich auch bei uns mal Teil unserer Kultur. Kultur ist etwas, das über Generationen wächst, indem es von jeder Generation erst übernommen und dann bereichert und weitergereicht wird. Kultur ist etwas, das gelebt wird, etwas, das Zeit verdient hat. Kochen ist deshalb nicht nur Zubereitung, son-

dern in erster Linie Heimat, in zweiter Kommunikation. Es geht beim Kochen um die Wertschätzung der Produkte und die Verantwortung für sich selbst. Kochbücher und TV-Köche existieren schließlich nur, weil uns die Sehnsucht nach gutem und gesundem Essen an ihre Herde treibt. Gar keine Frage: Wenn wir die Wahl hätten, würden wir den gedeckten Tisch in geselliger Runde dem Schlemmerbrötchen auf der einsamen Faust immer vorziehen, auch wenn nur ein einfaches Gericht wie Spaghetti Bolognese auf dem Speiseplan steht. Wir haben uns von der Industrie umerziehen lassen, die uns Tag für Tag mit der Holzhammermethode weisgemacht hat, dass Essen immer schnell gehen muss und zudem nicht viel kosten darf. Dass Qualität Geld kostet, ist uns eigentlich allen klar. Wir wissen auch, dass frische Produkte deutlich mehr nach Frische schmecken als Essen mit Geschmacksverstärker. Wir wissen, was uns guttut und wir wissen, was uns krank macht. Und dennoch bringen wir immer und immer wieder das Argument Zeit ins Spiel, obwohl Zeit doch das ist, was wir uns in gewissem Rahmen selbst noch einteilen können. Ein afrikanisches Sprichwort weiß das übrigens schon seit einer gefühlten Ewigkeit: „Die Europäer haben die Uhr. Wir haben die Zeit.“

Denk mal drüber nach ...

▶ Seit wann ist „essen“ eigentlich wichtiger als „kochen“?

- ▶ An welchem Punkt haben wir entschieden, dass Quantität beim Essen besser ist als Qualität?
- ▶ Wer früher Gäste erwartete, hat etwas zum Essen angeboten. Heute bieten wir etwas zum Knabbern an. Doch was haben Chips, Erdnüsse und Gummibärchen mit Gastfreundschaft zu tun?
- ▶ Wir essen heute keine drei Mahlzeiten mehr. Auch das klassische Konzept Vorspeise/Hauptspeise/Nachtisch hat mittlerweile ausgedient. Die Moderne hat uns unserer Traditionen beraubt. Heute sind Snacks und Häppchen angesagt – und das klingt tatsächlich nach modernen Zeiten. Snacks und Häppchen sind schließlich überall um uns herum, wo wir auch schauen: Serien auf Netflix; Kurznachrichten auf Twitter; Sekundenvideos auf TikTok und YouTube Shorts; kurze Blog Posts und Statements statt ausführlicher Reportagen voller Hintergrundinformationen. Kleine Häppchen, alles passend zur Schnelllebigkeit unserer Zeit. Und alles mundgerecht serviert.
- ▶ Die Küche war immer der Mittelpunkt des Familienlebens. Hier am Tisch teilte man Erlebnisse und diskutierte Probleme. Hier begann der Tag – und hier endete er. Wo endet dein Tag?
- ▶ Spaghetti Bolognese: Ein einfaches Gericht, das einfach jeder hinkriegt – wenn man denn wirklich will. Wenn du

gelegentlich kochst und das dein Lieblingsrezept ist, das du im Schlaf beherrschst, wirst du staunen, wie ein Sternekoch diesen Branchenstandard auf den Teller interpretiert. Du kommst bereits nach dem ersten Bissen aus dem Schwärmen nicht mehr raus, weil du neidlos anerkennt, dass der Unterschied zu deinem Rezept deutlich rauszuschmecken ist. Sterneköche legen Wert auf Qualitätsprodukte und zehren von ihrem Know-how über das Zusammenspiel von Kräutern und Gewürzen. Fastfood wie der Big Mac schmeckt auf der ganzen Welt gleich, wirbt aber gleichzeitig massiv mit zahlreichen Qualitätsversprechen. Welche dieser beiden Philosophien klingt in deinen Ohren überzeugender?

- ▶ Der Mensch ist das einzige Tier, das kocht. Das Kochen hat uns menschlicher gemacht als die Entdeckung des Feuers und die Herstellung des Faustkeils. In der Natur ist alles roh, und durch das Kochen unterwerfen wir uns die Natur. Kochen/Garen löst Mineralstoffe, neutralisiert Bitterstoffe, verändert Geschmack und Struktur, tötet Mikroorganismen, erleichtert das Kauen und fördert die Verdaulichkeit. Das Kochen hat Ungenießbares genießbar gemacht und uns den Tisch über die Jahrtausende immer reicher gedeckt. Werden wir irgendwann Opfer dieses Reichtums?
- ▶ Haben die ersten Menschen noch allein gegessen, weil der komplette Tag mit Nahrungssuche ausgefüllt und sofortiger Verzehr eine gute Idee war, konnten wir an der Feuer-

stelle gemeinsam essen und uns austauschen. Wir haben Essen geteilt, wurden geselliger und sind dadurch sozial noch enger zusammengewachsen. Heute essen wir wieder allein. Ob das wirklich eine so gute Idee ist?

- ▶ Zwischen dem heimischen Kochen und industrieller Lebensmittelproduktion und -verarbeitung liegen Welten. Gefühlt 99 % der Pulver, die in Fertiggerichten verarbeitet werden, finden sich in keinem privaten Küchenschrank. Nahrung ist heute nur noch etwas, was man kauft, und hat damit denselben Stellenwert wie alles andere, was im Einkaufswagen landet. Verpackt wie all die Dinge, die man im Supermarkt kaufen, aber nicht essen kann. Fertigessen wird immer weniger als natürlich empfunden. Ist es wirklich noch richtiges Essen, wenn man es aus einem Automaten ziehen kann?
- ▶ Ist das nicht ungerecht? Du kriegst häufig Fressattacken, aber nur ganz selten Willenskraftattacken. Jetzt, wo du es dir bewusst gemacht hast, kannst du mit erhöhter Aufmerksamkeit gegensteuern.

KAPITEL 3



Diäten. Jo-Jos in Buchform.

Jede Diät verspricht dir das Blaue vom Himmel. Gibt vor, mit leckeren Gerichten oder mit in Sekundenschnelle in Wasser angerührten Pulvern für Erfolg und Seelenheil zu sorgen. Unterstellt dir einen Mangel an Wissen, das der Erfinder der Diät zu deinem großen Glück erst vor Kurzem entdeckt hat: dass du einfach nur das Eiweiß weglassen musst, um dein Wunschgewicht zu erreichen. Oder die Kohlenhydrate. Und nächstes Jahr garantiert dir ein anderer Experte den endgül-

tigen Durchbruch und den Abnehmerfolg, wenn du möglichst viel Eiweiß oder Kohlenhydrate in deinem Ernährungsplan zulässt. Extreme suggerieren dabei extreme Glaubwürdigkeit: Ananas-Enzyme verbrennen Fett schneller als ein Hochofen, und Steinzeitmenschen waren alle dünn und drahtig, weil sie viel Fleisch geschluckt haben.

Alle Diäten erhalten von dir einen großzügigen Vorschuss in Form von Handlungsbereitschaft, eisernem Willen und vorbildlicher Selbstbeherrschung. Die ersten Kilos purzeln. Dann folgt ohne Vorankündigung der Kontrollverlust in Jo-Jo-Form: Die Kilos sind wieder drauf und haben noch ein paar Freunde zum Essen mitgebracht. Jedes Jahr fallen Millionen von Lemmings diese Klippe hinunter. Es gibt zu viele Scharlatane, die Opfer jagen und sammeln, um die Rezeptbücher, die gedruckten Heilsbringer, an den Mann und die Frau zu bringen – an all diejenigen, die bereit sind, immer wieder Neues auszuprobieren, weil sie sich doch so sehr nach Größe M oder gar S hin- oder zurücksehnen. Und was sind schon 20 Euro für ein Buch, das mit bunten Bildern glänzt und gertenschlanke, Möhren naschende Models vom Cover lächeln lässt? Wir wissen natürlich genau, dass diese Frauen niemals dick waren, doch die Botschaft zählt: Sie haben mit einer Mischung aus Leichtigkeit, Entschlossenheit, Beharrlichkeit und Zielstrebigkeit das geschafft, was dir genauso leichtfallen wird! Leicht, weil es nämlich mit dieser einzigartigen Methode genau das ist. Leider beweist die Praxis immer wieder, dass nicht jede Theorie auch tatsächlich funktioniert. Wenn es so leicht ist und du es

nicht schaffst, dann ist doch klar, an wem es liegt. Dank deiner Schuldgefühle lässt sich auch mit der nächsten Diät viel Geld verdienen.

Das Problem bei Diäten: Genau genommen lügen sie ja nicht. Wenn du dich an die Rezepte und die Marschroute hältst, nimmst du tatsächlich ab, wenn auch in einzelnen Fällen mit einem Defizit an wichtigen Nährstoffen. Aber jede Diät schließt mit einer nicht geschriebenen Botschaft: „Mein Job ist getan. Wenn du jetzt wieder zunimmst, ist das nicht mein, sondern dein Fehler. Dein Versagen. Dein Defizit an Impulskontrolle und Umsetzungskompetenz. Weil dein Fleisch genauso schwach ist wie dein Wille und deine Intelligenz. Denn wie kann man so unfassbar naiv sein und glauben, dass man sich für 20 Euro einen Traumkörper kaufen kann?“

Diäten arbeiten in der Regel nach dem Gießkannenprinzip und dem Motto „One size fits all“. Weil ja angeblich alle Menschen vom Prinzip her gleich sind: Mund, Bauch, Verdauungstrakt. Zudem kommen die meisten Abnehmprogramme mit skurrilen Argumentationskonzepten daher. Nehmen wir die Paleodiät: Sie gibt vor, den einzig wahren Speiseplan zu kennen, denn exakt für die diäteigene Lebensmittelliste wurde unser Verdauungssystem schließlich erschaffen. Wir sind nun einmal von Natur aus Jäger und damit in erster Linie Fleischfresser. Jeder weiß schon aus der Schule, dass unsere Vorfahren tagelang hinter Mammuts und Hirschen hergelaufen sind, bis die Beute eingekesselt war. Doch was logisch klingt, ist

in Wirklichkeit lediglich Mittel zum Zweck – und der Zweck heißt offensichtlich Täuschung, denn Fakt ist: Vor der Jagd waren wir Millionen von Jahren eigentlich Pflanzenfresser. Wenn wir geborene Fleischfresser sind, warum haben wir dann nicht die Reißzähne eines Fleischfressers, sondern ein völlig anderes Gebiss? Warum kann unser von der Evolution perfektionierter Körper nicht sein eigenes Vitamin C produzieren? Das können alle anderen Fleischfresser doch auch! Der Grund liegt auf der Hand: Wir sind wie Ratten und Schweine Allesfresser. Ja, und zu „alles“ gehören zwar auch Fleisch und Fisch (wir unterscheiden das, obwohl „Fisch“ das Fleisch eines Wasserwirbeltiers meint, das durch Kiemen atmet), aber eben auch Nüsse, Pilze, Beeren, Getreide und Hülsenfrüchte – und seit geraumer Zeit auch Zuckerbomben und die breite Palette unseres heiß geliebten Junk-, Fast- und Convenience Foods. Alles Produkte, bei denen sich dem Steinzeitmenschen mit Sicherheit der Magen auf links gedreht hätte.

Viele Diäten sind auf Dauer geradezu gesundheitsschädlich, stehen aber merkwürdigerweise auf keiner roten Liste. Die Ketodiät und die nicht weniger berüchtigte Kohlsuppendiät sind nur zwei Beispiele, bei denen mit der Zeit zahlreiche Nebenwirkungen auftreten, von denen Verdauungs- und Stuhlprobleme fast schon zu den harmlosen zählen. Muskelabbau, Vitaminmangel und Infekte sind die nächste Stufe der negativen Begleiterscheinungen. Der Anstieg des LDL-Cholesterins, der im Zuge der Ketodiät auftritt, ruft sogar empörte Kardiologen auf den Plan.

Und dann gibt es natürlich noch das nächste Level – Diäten, die hochgradig gefährlich oder zumindest in gewissem Maße schwachsinnig sind:

- ▶ Die Bandwurmdiät. Hier schluckst du einen Bandwurm, der dann angeblich die Kalorien frisst, die du nicht verbrauchst. Klingt wie ein Traum, ist aber ein Albtraum.
- ▶ Die Blutgruppendiät. Die definiert für jede Blutgruppe einen anderen Ernährungsplan. Du wirst als einfach gestrickt abgestempelt, denn du bist angeblich entweder „Jäger“ (Blutgruppe O), „Landwirt“ (A), „Nomade“ (B) oder „der Rätselhafte“ (AB). All deine anderen Eigenschaften und Spezifikationen bleiben außen vor, ebenso dein individueller Stoffwechsel. Woher weiß deine Blutgruppe eigentlich, wie Fettverbrennung funktioniert?
- ▶ Die Null-Diät. Klar, wenn du nichts isst, greift dein Körper schnell bei deinen Fettreserven zu. Da kann er ja locker ein paar Wochen schlemmen, während du auf der Waage mit einem Grinsen der Begeisterung zuschauen kannst, wie die Nadel Richtung null gesaugt wird. Ganz ehrlich? Null ist Nonsens.
- ▶ Die Max-Planck-Diät verspricht eine Gewichtsreduktion von satten neun Kilo in 14 Tagen. Als Kirsche auf der Sahne wird versprochen, dass man anschließend drei Jahre gegen Gewichtszunahme immun ist. Wird auch hier ein

Traum wahr? Leider nicht, denn trotz des großen Namens hat kein Wissenschaftler diese Diät jemals abgesegnet oder gar angestoßen, geschweige denn erträumt. Es handelt sich hier schlicht und einfach um einen frechen Fall von Etikettenschwindel, eine Fahrt unter falscher Flagge, um Seriosität, Wirksamkeit und wissenschaftliche Akzeptanz zu suggerieren. Diese Diät hat mit der Berliner Gesellschaft und ihren Instituten rein gar nichts zu tun.

Seit dem Mittelalter hält sich zudem der Irrglaube, dass der Genuss von Eigenurin eine positive Wirkung auf die Gesundheit ausübt. Heute gehen einige sogar so weit, sich dieses Abfallprodukt subkutan zu injizieren. Ob der Glaube hier Fettberge versetzen kann, darf bezweifelt werden.

Doch zurück zum Steinzeitmenschen: War er anfangs noch reiner Hetzjäger, hat er irgendwann seiner Beute an den Futter- und Wasserstellen gezielt aufgelauert. Danken wir ihm für seine Cleverness, denn fleischliches Protein hat unserem Gehirn im Laufe der folgenden Jahrtausende mächtig auf die Sprünge geholfen. Doch Fleisch allein machte auch damals schon nicht glücklich: Unser Vorfahre hat deshalb freiwillig das reichhaltige Angebot seiner Umgebung genutzt. Vom Käfer bis zur Knolle war er sich für nichts zu schade. Und wenn es Winter wurde und das Angebot karger, zog er weiter in ergiebigeren Regionen, wie es Nomaden auch heute noch tun. Dort gab es andere Tiere und Pflanzen, doch unsere Vorfahren waren längst nicht so wählerisch wie wir. Eins stand aber

ganz gewiss nicht auf ihrem Speiseplan: Olivenöl. Wie erklärt die Paleo-Diät, dass die Ölpresse erst in der Antike entwickelt wurde? Zudem sind die meisten paleogeeigneten Obst- und Gemüsesorten, die wir heute im Supermarkt kaufen, keine Relikte der Urzeit, sondern auf unsere Bedürfnisse angepasste moderne Züchtungen, auf die Menschen vor hunderttausend Jahren noch gar keinen Zugriff hatten. Wenn Wissenschaftler heute wissen möchten, was Steinzeitmenschen damals verzehrt haben, analysieren sie deren Zahnstein. Grünkohl, Spargel, Knoblauch, Kiwis und viele andere moderne Köstlichkeiten standen nicht auf der Speisekarte und dem Analysebogen. Stattdessen naschten unsere Vorfahren auch gern mal Würmer, Maden und Insekten und natürlich Innereien, wobei sie auch vor dem Gehirn nicht haltmachten. All das fehlt auf der Zutatenliste der Paleo-Diät, weil es sich nicht als lecker verkaufen lässt. Leidenschaft hat nun einmal ihre Grenzen. Fleisch ist dort in der Tat zu finden, doch der Steinzeitmensch hat natürlich original Steinzeitfleisch gegessen, nicht das mit Antibiotika versetzte Industriefleisch von mit Kraftfutter gemästeten Nutztieren, das heute auf dem Paleo-Teller landet.

Du siehst: Vieles aus dem Lager der Diätgurus lässt sich widerlegen, wenn man nur ein bisschen tiefer gräbt und eine angemessene Portion Misstrauen an den Tag legt. Wir glauben, was wir lesen, wenn es nur geschickt formuliert wurde und unter Einstreuung unbekannter Vokabeln Fachwissen vorgaukelt. Falls es ein Trost für dich ist: Wenn du mit deiner Diät scheiterst, dann solltest du erkennen, dass nicht du

gescheitert bist, sondern die Diät. Sie hat ihr Versprechen nicht halten können, was vermutlich daran liegt, dass sie außer Rezepten nichts zu bieten hat, was – bei allem gebotenen Respekt vor der gehobenen Kochkultur – keine große Kunst ist. Diäten haben nur eine einzige Richtschnur, an der sie sich orientieren: Mathematik. Input kleiner als Output. Was Hormone und Kopf dabei durchmachen, wird komplett außen vor gelassen. Deine Diät funktioniert aber auch aus einem anderen Grund nicht: Du setzt dir ein Kurzzeitziel. Du möchtest bis Tag X 20 Kilo abnehmen, machst dir aber keine Gedanken, was danach geschehen soll. Und wenn du für das Danach keinen Plan hast, sind bis Tag Y 25 Kilo wieder drauf. Versuch es stattdessen mit Techniken, die auch langfristig funktionieren können:

- ▶ Hin und wieder mal eine Mahlzeit ausfallen lassen.
- ▶ Nicht vor 9.00 Uhr und nicht nach 17.00 Uhr essen („intermittierendes Fasten“).
- ▶ Das Bauchgefühl „der Hunger ist gestillt“ ernst nehmen und nicht weiter essen. Es gibt einen großen Unterschied zwischen „nicht mehr hungrig“ und „satt“ – und einen genauso großen zwischen „satt“ und „pappensatt“.
- ▶ Wenn du an Essen denkst und steigendes Verlangen verspürst, dann lenk dich ab. Auslöser deines Kopfkinos sind Appetit und persönliche Geschmackspräferenzen, die ge-

winnen, wenn du ihnen zu viel Raum schenkst. Du besiegst sie und vermeidest Fressattacken, wenn du dich unter Menschen begibst, denn dann überwiegt wahrscheinlich (und hoffentlich) dein Schamgefühl. Wenn du in einem vertrauten Kreis der Einzige bist, der gerade isst, dann fütterst du nicht nur dich, sondern auch die Vorurteile und das innere Kopfschütteln deiner Zuschauer.

Hättest du's gewusst? Auch diese Tipps sind in gewisser Hinsicht Diäten. Diät stammt aus dem Griechischen und beschreibt mit einem knackigen Wort das, was wir mit „Lebensweise und -führung“ meinen. Leider beschränken wir den Begriff heute nur auf einen einzigen Aspekt: die Ernährung. Zu einer gesunden Lebensführung gehört aber deutlich mehr als das. „Diät“ ist schon vor langer Zeit zu einem Synonym für „Schlankheitskur“ verkümmert. Es ist an der Zeit, die anderen positiven Aspekte einer angemessenen Lebensführung zum Leben zu erwecken.

Denk mal drüber nach ...

- ▶ Diäten scheren alle Abnehmwilligen über einen Kamm. Sie versprechen Individuen pauschale Resultate: „Wenn du X machst, kommt immer Y heraus.“ Dieses Rezept kann nicht funktionieren, weil jeder Mensch, jeder Körper und jeder Stoffwechsel anders auf X reagiert. Und damit ist auch jedes Y anders. Mathematik und Logik gehen immer

Hand in Hand. Die meisten Diäten hebeln diese Grundsätze mit hanebüchenen Argumentationen aus.

- ▶ Sellerie schmeckt dir nicht, bei Schokolade und Käse-Sahne-Torte fühlst du dich wohl, aber schuldig. Du isst Obst und Gemüse in ausreichender Menge nur während einer Diät. Eigentlich nur bei einer Diät. Und weil eine Diät eine Zeit der Kontrolle und des Zwangs ist, entwickelst du im Unterbewusstsein eine tiefe Abneigung gegen solche Nahrungsmittel. Du gibst ihnen die Schuld, wenn du nicht durchhältst, weil sie weder nach Schokolade noch nach überbackener Deftigkeit schmecken. Gleichzeitig empfindest du sportliche Betätigung als Bestrafung – als Bestrafung für das Runterwürgen einer Mahlzeit, die nicht schmeckt, aber sein muss.

- ▶ Mediziner bezeichnen Diäten gern als Ernährungszwangsjacken – weil sie genau das sind: Sie quetschen dich und all deine individuellen Bedürfnisse in ein Korsett aus Verboten und Geboten, denen du dich gehorsam beugst, weil du bereit bist, notwendige Opfer zu bringen. Du kannst diese Zwangsjacke aber auch gleichzeitig Rüstung nennen, denn sobald du sie abgelegt hast, bist du den äußeren Gefahren wieder schutzlos ausgeliefert. Die alten Gewohnheiten ergreifen dann wieder Macht und Zepter über dich. Es ist dann ein Leichtes, dir zu beweisen, was wirklich lecker ist.

- ▶ **Mathe ist einfach:** Nehmen wir an, du brauchst exakt 2000 Kalorien am Tag, um ausgeglichen über die Runden zu kommen. Daneben klingen sieben Kalorien am Tag nach nichts. Aber jeden Tag sieben Kalorien zu viel bedeutet satte 15 Kilo Übergewicht in 30 Jahren. Rechne dir selbst aus, was du in 30 Jahren wiegst, wenn du die 7 durch eine höhere Zahl ersetzt. Natürlich flacht die Kurve irgendwann ab, aber nicht, weil sie Mitleid mit dir hat, sondern weil dein Stoffwechsel sich gnädigerweise anpasst, damit du nicht irgendwann platzst. Ruf trotzdem ganz laut „sieben!“, wenn dich heute Abend vor dem Schlafengehen ein süßer Schokoriegel anlächelt.
- ▶ **Moment mal:** Warum ist eigentlich noch niemand auf die Idee gekommen, Diät drinks mit Abnehmtropfen und pulverisierten Appetitzüglern anzureichern?

KAPITEL 4



Motivation ist Einstellungssache

Schau in den Spiegel und stell dir die Frage: *Wenn ich meinen Partner und meine Kinder wirklich liebe, warum tu ich dann alles dafür, dass sie mich deutlich früher verlieren, als mein genetischer Code es für mich vorsieht?* Hast du wenigstens so viel Verantwortungsgefühl, dass du Patientenverfügung und Testament frühzeitig und damit rechtzeitig in trockene Tücher gepackt hast? Nein? Dann gib wenigstens zu, dass du ein von Gleichgültigkeit und Ignoranz getriebener Egoist bist.

Schau nach vorn, aber nicht zu weit: Welcher Spruch soll deinen Grabstein schmücken? Was wird in deinem Nachruf stehen? Welches herzerreißende Lied soll auf deiner Beerdigung erklingen? Hier eine von Hinterbliebenen und Sargträgern gern gehörte Auswahl:

- ▶ Trude Herr: Niemals geht man so ganz
- ▶ Roger Whittaker: Abschied ist ein scharfes Schwert
- ▶ Andrea Bocelli & Sarah Brightman: Time to say Goodbye
- ▶ Bob Dylan: Knockin' on Heaven's Door
- ▶ Elton John: Candle in the Wind
- ▶ Bette Midler: Wind beneath my Wings
- ▶ Israel Kamakawiwo'ole: Somewhere over the Rainbow

Letztgenannter wog am Ende seines Lebens satte 343 kg, was einem BMI von 97 entspricht. Der Hawaiianer wurde nur 38 Jahre alt und hinterließ Frau und Tochter. Wen hinterlässt du?

Nein, über musikalische Abschiedsgrüße aus dem Jenseits möchtest du jetzt noch nicht nachdenken. Es lohnt sich allerdings, über das nachzudenken, was du dir für die Zeit zwischen heute und dem Tag des Abschieds ausmalen kannst:

Welche großartigen Momente wirst du noch erleben – oder verpassen? In welche Partner werden sich deine – jetzt vielleicht noch kleinen – Kinder später verlieben, welchen Beruf werden sie als Erwachsene ausüben? Werden sie selbst Kinder haben? Genau das ist schließlich der Sinn des Lebens, und damit du das alles erlebst, musst du einfach nur leben. Und das möglichst beschwerdefrei. Kinder ohne funktionierende Großeltern haben es schließlich fast genauso schwer wie Kinder ohne Eltern. Du hast die Macht und die Wahl: Nach dir die Sintflut – oder die Glückseligkeit. Das schönste Synonym für Leben heißt Gemeinsamkeit. Denn wenn jeder seine eigene Arche Richtung Zukunft baut, wird es dort keine Bäume mehr geben.

Es ist schon verrückt, wie widersprüchlich wir denken: Du wärst jederzeit bereit, deinem kranken Kind die Dialyse zu ersparen, indem du ihm eine Niere spendest. Weil du es liebst und noch viel Zeit mit ihm verbringen möchtest. Du bist aber nicht bereit, deine Zeit zu spenden, indem du ein möglichst hohes Alter anvisierst und auch erreichst. Du weißt, dass man im Alter durch Erfahrung klüger und vor allem weiser wird. Dazu muss man dieses Alter aber erst einmal erreichen. Jeder sagt irgendwann in späten Jahren: „Oh Gott, hätte ich doch damals...“ Doch es ist irgendwann zu spät für Einsichten und Offenbarungen, jeder muss dann mit den aus seinen Entscheidungen resultierenden Umständen leben. Mehr als Reue bleibt nicht zurück, was aber auch die Verpflichtung beinhaltet, die nächste Generation vor denselben Fehlern zu

bewahren. Wenn wir jung sind, verbitten wir uns allerdings die klugen Ratschläge der Älteren. Die rodeln schließlich zeit ihres Lebens auf dem Schnee von gestern. Wir glauben ihnen nur das, was wir hören wollen, was in unser Lebenskonzept passt und unsere bestehende Meinung und unsere Vorurteile unterstreicht. Anderslautende Ratschläge haben aber auch ihre guten Seiten, denn anderes Denken macht Weiterentwicklung überhaupt erst möglich.

Es gibt in der Regel nur eine Bedingung, die erfüllt sein muss, damit wir einen Rat oder einen motivierenden Vorschlag annehmen und das eigene Verhalten bereitwillig ändern: Die Veränderung muss sich in der Vorschau lohnen. Dieses „sich lohnen“ darf allerdings nicht zu weit in der Zukunft liegen. Niemand nimmt locker 40 Kilo ab, weil er sich die schlanke Version seines späteren Ichs vorstellt. Nein, die Belohnung möchte sofort kassiert werden, mag sie auch klein sein. Es reicht zum Beispiel schon aus, dass deine Familie deinen Entschluss zum Abnehmen mit Begeisterung aufnimmt und dir spontan umfassende Unterstützung zusichert. Verlang aber bitte nicht, dass deine schlanken Mitmenschen dir zuliebe ebenfalls ihre Essgewohnheiten auf den Kopf stellen. Sie leben ja bereits ziemlich gesund, zumindest gesünder als du. Aber sie helfen bestimmt gern beim Einkauf und bei der Zubereitung. Frisch kochen ist auch im Team deutlich zeitaufwendiger als das Aufschrauben einer Dose, aber auch um ein Vielfaches erfüllender.

Nehmen wir uns ein motivierendes Beispiel an Usain Bolt, der sich jahrein, jahraus gequält hat, um bei Olympia und Weltmeisterschaften auf den Punkt topfit zu sein. Im Finale regelmäßig Gold, oft mit Weltrekord. Zwei Belohnungen nach Überqueren der Ziellinie sofort auf den Tisch. Aber gleichzeitig auch genug Antrieb, um bis zum nächsten großen Wettkampf weiterzumachen, um dort im nächsten Finale hoffentlich wieder eine Hundertstelsekunde schneller zu sein. Dafür stellte er gelegentlich neue Trainer ein und trainierte noch mehr, noch härter. Er war also nicht nur ein erfolgreicher Sprinter, sondern auch erfolgreich im Durchhalten. Durchhalten und Motivation gehören doch immer irgendwie zusammen, nicht wahr?

Du hast mehr mit Usain Bolt gemein, als du glaubst. Wie er bist auch du erst einmal für die Komfortzone erschaffen. Wer da raus will, muss Aufwand betreiben, doch das geht nicht ohne Anstrengung und Selbstmotivation. Aller Anfang ist bekanntlich schwer, doch irgendwann kommt der Punkt, wo du einsiehst: *Moment mal, das stimmt ja gar nicht. Aller Anfang ist eigentlich leicht. Weitermachen ist schwer.* Das ist dann der Punkt, an dem sich die Spreu vom Weizen trennt, wo Fähigkeiten und Mindset sich durchsetzen. Wie argumentierst du, wenn du gefragt wirst: „Warum hast du nicht durchgehalten?“ Wie rechtfertigst du das Aufgeben an der ersten Hürde vor dir selbst? Wenn du einen Bergsteiger fragst, was er denkt, wenn er in Regionen um 8.000 m bei Minustemperaturen mit Druck auf der Lunge und blauen Zehen dem Gegenwind trotzt, dann

antwortet er: „Gar nichts. Ich denke immer nur an den nächsten Schritt.“ Das ist ein durchaus weiser Ratschlag: Halt einfach jeden Tag nur noch bis morgen durch.

Schließ jetzt die Augen und denk nicht ans Abnehmen. Stell dir stattdessen vor, dass du deine Wunschfigur schon erreicht hast. Träumen darf jeder, es ist kein Privileg für Schlanke. Träume drehen sich um das, was sein könnte. All die guten Dinge, die wir anstreben, gibt es nur in der Zukunft. Und die liegt immer auf der anderen Seite der Erfahrung, im Land der Ungewissheiten. Nur eins ist sicher: Die besten Plätze im Leben sind immer oben. Diese Gesetzmäßigkeit gilt nicht nur für Theaterbesucher, die in der Loge den besten Blick über das große Ganze haben, sondern auch für Bergsteiger, die das ganz Große bezwingen wollen. Oben auf dem Siegertreppchen steht nicht nur bei Olympia der Sieger, mit gebührendem Höhenunterschied zu den Plätzen zwei und drei, und wir gestehen ihm zu, auf die anderen einen Hauch hinabzuschauen. Oben auf der Torte liegt die Sahne, und oben auf der Sahne thront die Kirsche. Oben auf der verbrannten Asche des Alten gedeiht das Neue. Oben ist der Himmel, und das nicht nur draußen in der freien Natur, sondern auch auf der Erfolgsleiter. Erfolg war schließlich schon immer eine Frage der Position und der inneren Einstellung.

Deine innere Einstellung ist der Grund dafür, dass du heute übergewichtig bist. Zumindest trägt sie eine gewichtige Mitschuld. Wenn du darüber nachdenkst, warum die Pfunde

sich eins nach dem anderen auf deinen Hüften verewigt haben, wirst du viele Gründe ins Feld führen können: *Ich habe immer gern gegessen; ich habe irgendwann mit dem Sport aufgehört und stattdessen gegessen; ich hatte finanzielle Probleme und deshalb aus Frust gegessen; mich plagen Ängste, und Essen lenkt mich einen Moment davon ab; Essen betäubt in mir den Schmerz des Alleinseins.* Du erkennst, dass nicht die genannten Gründe ursächlich für dein Übergewicht sind, sondern einzig und allein das Essen selbst, denn es gibt schließlich auch andere Möglichkeiten, sich abzulenken, sich abzureagieren oder sich zu beschäftigen. Da stellt sich die Frage: Warum hast du immer nur Tor A gewählt? Warum hast du nicht irgendwann die Reißleine gezogen? Den Deckel draufgemacht? Signale gibt es schließlich immer mehr als genug: Wenn die alte Kleidergröße nicht mehr passt; wenn die Waage beim Aufsteigen genauso ächzt und stöhnt wie du; wenn nach einem Gelage die Bauchschmerzen die Quittung ausstellen. „Hör öfter auf dein Bauchgefühl“ ist in diesem Zusammenhang kein schlechter Ratschlag. Denk während oder noch besser vor der nächsten Fressattacke einfach mal zurück an die Zeit, als die Welt noch in Ordnung war. Die Zeit der Fröhlichkeit, der Geselligkeit, der Energie und der Freude auf den nächsten Tag, den nächsten Strandurlaub, die nächste Trainingseinheit. Alles, was dein altes Leben lebenswert gemacht hat, ist heute Vergangenheit. Das Glücksgefühl beim Genuss eines Stücks Sahnetorte währt nur Sekunden, bevor das deutlich länger währende Gefühl der Selbstverachtung einsetzt. Wenn du das Gefühl noch nicht kennst, das deinen Körper durchströmt, wenn du die

Ziellinie eines 10.000-Meter-Laufs oder gar eines Marathons überquerst, dann solltest du dir eine solche Herausforderung auf deine Bucket List setzen. Genieß vor dem Start ruhig ein Stück Sahnetorte und beurteile am Ziel, wann die Glückshormone ihre Wirkung am meisten entfaltet haben.

Früher hast du in erster Linie gegessen, um den Hunger zu stillen. An Mutters Tisch in geselliger Runde war Nahrungsaufnahme ein Eintopf aus Heimat und Kultur. Heute geht es immer mehr darum, sich möglichst viele leckere Kleinigkeiten in möglichst kurzer Zeit einzuverleiben. Zumindest das Tagessoll will erfüllt werden. Genuss und Lust, Belohnung und Trost heißen die Motivatoren, Wut und Langeweile sind Auslöser und Beschleuniger zugleich. Wenn du als Baby geweint hast, hat Mama dich an der Brust getröstet. Auch heute noch sind Essen und Trinken für dich die besten Trostspender, denn du genießt in erster Linie, um zu vergessen oder um dich abzulenken, dich über die Phasen der Unzufriedenheit, der Lustlosigkeit und der Unterforderung hinwegzutrusten. Und immer öfter isst du allein. Das aber nicht, weil keiner da ist, sondern weil du beim Sündigen nicht erappt werden möchtest. Das Gewissen isst schließlich immer mit. Du weißt bei jedem Bissen, dass es falsch ist, aber du beißt trotzdem in den einzigen verbotenen Apfel weit und breit.

Ist das nicht hoch interessant? „Sündigen“ ist ein religiöser Begriff, den wir in diesem Zusammenhang häufig verwenden. Weil Essen für uns längst zur Religion geworden ist. Den

Baum der Erkenntnis, mit dem du Gut und Böse unterscheiden kannst, musst du allerdings erst pflanzen. Du hältst das Böse für gut, weil deine Sucht dir das einredet und du nur allzu gern gehorchst. Du lässt dich bereitwillig verführen, obwohl du dir schon oft Abstinenz geschworen hast. Du machst dich ohne Gegenwehr zum Sklaven deiner Leidenschaften. Der Untergang vollzieht sich schleichend: Das Gefühl von Hunger kennst du schon lange nicht mehr, die Abstände zwischen den einzelnen Mahlzeiten sind mittlerweile erstaunlich kurz geworden. Reine Nahrungsaufnahme ist erst durch Frust- und Lustessen ergänzt und dann ersetzt worden. Hunderttausende von Kalorien erschufen den Rettungsring, der heute auf deinen Hüften thront. Wenn du deinen Körper Tempel nennst, weißt du, dass du dich für immer aufgegeben hast.

Wenn ein Mensch wirklich Hunger hat, isst er alles. Und dann ist es völlig egal, ob es aus der Fastfood-Tüte oder aus dem Dschungelcamp stammt. Gott sei Dank müssen wir in unseren Regionen nicht mehr hungern, sondern aussuchen. In deinem Kopf steht ein Regal, in dem nur deine absoluten Favoriten Platz finden. Dieses Regal ist ziemlich hoch und sehr lang, denn deine Vorlieben sind breit gestreut. Ständig denkst du darüber nach, was du dir heute noch alles gönnen möchtest. Diese ständige Präsenz im Kopf ist das, was dich bei der Stange hält und verhindert, dass du irgendwann die Kurve kriegst. Alle Jahre wieder nimmst du dir vor, endlich kürzerzutreten. Und dann hältst du voller Stolz ein paar Tage oder sogar Wochen durch, siehst Erfolge auf der Waage und bist

guter Dinge. *Diesmal schaffe ich es!* Und irgendwann kommt der Moment, der immer kommt – der Jo-Jo-Moment, wo du dir sagst: „Einmal ist keinmal.“ Und dieses Keinmal findet dann – du weißt nicht, warum – am nächsten Tag zwei Mal statt. Du gibst dich kurz vor dem Gipfel geschlagen und versprichst dir und deinem Gewissen hoch und heilig: *Nächstes Jahr versuche ich die Nordwand. Dann klappt es bestimmt.*

Wir lernen schon im Babyalter, dass Essen etwas Positives ist, eine Leistung, die bei unseren Bezugspersonen Anerkennung findet und mit Applaus und strahlenden Augen belohnt wird. Dafür müssen wir Worte weder sprechen noch verstehen können. Wenn wir unseren Babybrei essen, ist die Welt um uns herum in bester Laune. Und wir machen unseren Eltern eine noch größere Freude, wenn wir den Teller ratzeputz leer essen. Nach dem Essen sind wir erschöpft und belohnen uns selbst mit einem Nickerchen. Später irgendwann erhalten wir dann Süßigkeiten – zur Belohnung, zum Trost oder auch einfach mal so. Weil wir so süß sind. Und an Kindergeburtstagen wird alles aufgefahren, was an allen anderen Tagen eigentlich verboten oder zumindest streng rationiert ist. Wenn ich dich frage, warum du den Schokoriegel so gern isst, wirst du vermutlich antworten: „Weil er mir so gut schmeckt.“ Wahrscheinlicher ist aber, dass du ihn liebst, weil du ihn schon als Kind gern und deshalb auch regelmäßig gegessen hast. Nichts ist stärker als die Erinnerungen, die uns geprägt haben und uns tief im Inneren steuern. Wir sind auf Konsum und Genießen konditioniert und denken gar nicht mehr darüber

nach, warum oder wann wir essen, was wir essen. Unsere Kultur ruft zu Tisch: Wir schlemmen nicht nur auf Geburtstagen, sondern auch auf Beerdigungen, auf Hochzeiten, zu Ostern und zu Weihnachten. Es gibt immer einen Grund für ein Festessen, einen Restaurantbesuch, einen Grillabend. Und mittendrin freuen wir uns natürlich auf wiederkehrende Ereignisse wie das Grünkohlessen, die Spargelsaison, die Erdbeerernte, die Currywurst auf dem Stadtfest und nicht zuletzt die vielen großen Eisbecher im Sommer.

Du siehst es ein: Deine Gewohnheiten und deine Einstellung brauchen eine Neujustage, einen echten Restart. Verzicht ist dabei schnell eingefordert, aber nur ganz selten umzusetzen. Schreib einfach mal die drei Dinge auf, die du bei Heißhunger am meisten brauchst, weil du sie am meisten liebst. Verzichte nicht, aber schränke ein. Ich weiß nur allzu gut, dass aus einem Lustesser wohl niemals ein Veganer wird, denn auf dessen Liste steht nichts von alldem, was dich und deinen verwöhnten Gaumen glücklich macht. Nur halbwegs realistische Ziele lassen sich auch tatsächlich erreichen. Versuch auch, dein Essverhalten zu analysieren: Isst du gern vor dem Fernseher, im Auto, am Schreibtisch? Versuch doch einfach einmal, deutlich bewusster zu essen: Schnapp dir einen Teller – auch einen für Süßigkeiten –, nimm am Küchentisch Platz und konzentrier dich auf das, was du dir soeben serviert hast. Lass dein Handy in der Tasche und vermeide jegliche Ablenkung. Essen mit Fokus macht dir klar, was gerade passiert. Achtsamkeit lässt dich die Gegenwart hellwach erleben, den

Moment wahrnehmen und dadurch langsamer essen, was zur Folge hat, dass sich das Gefühl des Sattseins klarer ins Bewusstsein schiebt.

Und noch ein Tipp zum bewussteren Essen: Wenn du Heißhunger auf ein besonderes Gericht hast, dann kauf die Zutaten und bereite es selbst zu. Geh nicht ins Restaurant, denn dort wirst du dazu verführt, dir noch eine Vorspeise und ein Dessert zu gönnen. Und als Absacker zum Schluss ein Cappuccino oder ein Weizenbier. Kochen ist Auseinandersetzung mit der Ernährung, kostet Zeit und Aufmerksamkeit und ist eine Investition in die Qualität des Essens und damit unmittelbar in deine Zukunft. Ernährung erhält die Wertigkeit, die sie verdient. Wertigkeit ist etwas, was Fastfood niemals vermitteln kann. Fastfood bietet allenfalls Zweckmäßigkeit. Kaum etwas im Leben ist wichtiger als das Essen, denn ohne Sprit läuft kein Motor. Du tankst dein Auto vermutlich deutlich bewusster als dich selbst, denn sonst hättest du schon des Öfteren die Zapfpistolen verwechselt. Mit Bewusstsein wird dir irgendwann klar, dass ein Fertigprodukt aus der Mikrowelle zwar schneller fertig ist, aber auch deutlich nährstoffärmer daherkommt. Die attraktive Designerverpackung kannst du nicht essen, und der Inhalt selbst ist weder optisch noch geschmacklich ansprechend. Erst die Investition von Zeit und Mühe in die Zubereitung macht ein Essen zu einer echten Belohnung. Alle anderen Kalorien sind nur Pseudo-Befriedigungen - und damit eine Form von Selbstbetrug.

Gönn dir im nächsten Schritt zwischen den Mahlzeiten längere Pausen. Jedes Mal eine Minute mehr. Schalte einen Gang runter. Leg einfach mal die emotionalen Fesseln und den Nasenring ab und verharre zwischen Erinnerung und Erwartung. Und ziehe dann aus alledem neue Energie für die nächsten Aufgaben. Pausen sind Ruhezeiten, und Ruhe ist Bedingung und Basis für Bewusstsein. Arbeit und Pause sind entgegen dem allgemeinen Glauben keine Gegensätze, sondern sich ergänzende Phasen, die ständig ineinandergreifen, um Leistung zu optimieren: Nur wer sich gesund ernährt, kann auch viel leisten. Wer viel leistet, findet in der Pause ein Maximum an Regeneration – und nur wer sich angemessen regeneriert, ist wirklich leistungsfähig. Auch Zahnräder wollen regelmäßig geschmiert werden. Wir sollten idealerweise so viel essen und trinken, dass wir funktionieren wie ein Uhrwerk. Es ist wie mit dem Atmen: Wir atmen, um zu leben. Niemand würde auf die Idee kommen, in den Bergen die doppelte Menge Luft einzuatmen, nur weil Bergluft bekanntlich so guttut. Beim Essen gelingt uns das merkwürdigerweise aus dem Stegreif.

Denk mal drüber nach ...

- ▶ Wenn du dein Lebensglück in erster Linie oder sogar nahezu ausschließlich über leckeres Essen definierst, solltest du dich fragen, ob es wirklich das ist, was du willst. Essen ist zwar lebenswichtig, aber Leben besteht aus deutlich mehr Aspekten, die Glück generieren und fördern und für

die es sich zu leben lohnt. Setz dich noch heute hin und stell eine Löffelliste mit zehn Zielen zusammen. Betrachte im nächsten Schritt noch einmal jedes einzelne dieser Ziele und bewerte sie danach, welche davon schlank deutlich mehr Spaß machen. Aha! Das sind zehn fantastische Gründe, für die es sich lohnt, den Schalter umzulegen und noch heute den nächsten, den letzten Versuch zu starten. Wenn du zehn sinnlose Kilos abgenommen hast, belohn dich mit Punkt 10 deiner Liste.

- ▶ Es ist so etwas wie ein Naturgesetz: Wenn du glaubst, dass du es nicht schaffst, wird es höchstwahrscheinlich auch nicht gelingen. Wenn du bereits an mehreren Diäten gescheitert bist, ist diese Form der Selbstkritik nachvollziehbar. Ein japanisches Sprichwort bietet an solchen Tiefpunkten perfekte Motivation: „Fall sieben Mal hin. Steh acht Mal auf.“ Die Übersetzung dieser Weisheit steht in Schönschrift an der Wand des Fitnessstudios: „Weitermachen dauert nur einen Moment. Aufgeben ist für immer.“
- ▶ Ist es dir schon mal aufgefallen? Keine andere Spezies auf diesem Planeten hat jemals an krankhafter Fettleibigkeit gelitten. Das liegt daran, dass wir mittlerweile ziemlich gut denken können und deshalb nicht mehr ausschließlich unseren Instinkten folgen. Wer denkt, ist allerdings auch manipulierbar – und diese Schwäche nutzt sogar unser eigenes Gehirn gegen uns aus. Sieh es mal so: Dein Gehirn belohnt dich mit Dopamin, sobald du in ein super-

leckerer Schokocroissant beißt. Du belohnst dich mit einem weiteren Bissen. Keine Frage, eine Karotte wird dir niemals dieses unbeschreibliche Glücksgefühl bescheren. Ob das jetzt instinktiv oder manipulativ verursacht ist, sei dahingestellt. Die weitaus wichtigere Frage lautet nämlich: Brauchst du dieses eine Glücksgefühl, um wirklich glücklich zu sein? Vermutlich nicht, denn es ist nur die Art der Evolution, danke zu sagen. Willst du also für immer ein Befehlsempfänger deiner Urahnen sein? Das Hündchen, das für ein Leckerli auf Pfiff sabbert und Männchen macht? Desertiere und entscheide selbst, was gut oder schlecht für dich ist. Feigheit vor dem Feind ist in diesem Fall nun wirklich keine Schande, sondern reine Selbstbestimmung. Die Evolution weiß das nämlich nicht, denn damals gab es kein Convenience Food, keine Zuckerbomben und keine versteckten Fette. Dopamin wirkt nur für Sekunden – die Schuldgefühle, die dich hinterher quälen, dauern ungleich länger. Wie oft hast du dich für deine Orgien schon verflucht? Und wieso passiert das Verfluchen (= Verurteilen = Denken) immer erst hinterher? Warum bremsst du dich nicht, bevor das Kind in den Brunnen fällt? Wäre die Belohnung – und damit das Glücksgefühl – nicht deutlich größer, wenn du dir selbst beweist, dass du stärker bist als deine Schwächen?

- ▶ Wenn du deine letzten Sekunden erlebst und dein Leben vor deinem geistigen Auge an dir vorüberzieht, denkst du noch einmal zurück an die vielen Momente in deinem

Leben, an denen du wirklich glücklich warst, an die Momente, die dein Leben ausgemacht haben. An die Highlights und an die unvergesslichen Ereignisse, die dein Leben noch ein Stück weiter Richtung Erfüllung gelenkt haben. Wie oft siehst du dich bei diesem Rückblick mit einem Schokocroissant in der Hand über die Spüle gebeugt?

- ▶ Essen war seit der Entdeckung des Feuers extrem anstrengend und kräftezehrend, denn es musste gejagt, geschlachtet und zerlegt oder gesammelt, gemahlen und weiterverarbeitet werden. Weitere zeit- und arbeitsintensive Mühen flossen in die Zu- und Nachbereitung, denn Küchenmaschine, Backofen und Spülmaschine sind Erfindungen der Neuzeit. Wer für die Vorbereitung seines Essens 3.000 Kalorien verbrennt und anschließend 6.000 Kalorien zu sich nimmt, hat sich jede einzelne davon redlich verdient. Nicht selten folgten ein paar Tage, an denen Schmalhans Küchenmeister war, denn der Tisch war nur ganz selten reich gedeckt. Viele Jahrtausende konnte ein Bauer mit Mühe gerade einmal sich und seine Familie über die Runden bringen. 1949 waren es schon 10 weitere Personen. Und heute produziert ein Landwirt im Schnitt Lebensmittel für rund 140 Menschen. Es scheint, als wären wir durch Fortschritt und Steigerung der Effizienz immer hungrieriger geworden ...

KAPITEL 5



Disziplin: Zwei plus

Es gibt zwei Formen von Disziplin: Die eine beschreibt die Fähigkeit, sich an die bestehenden Regeln und die offizielle Rangordnung zu halten – Gehorsam gegenüber der Autorität, stark geprägt vom Ich-Verzicht. Und die andere ist die Fähigkeit, sich selbst zu beherrschen. Es braucht ein gehöriges Maß an Zielstrebigkeit und die nötige Kraft, sowohl Ablenkungen als auch Verführungen zu widerstehen. Man muss sich selbst gegenüber Haltung bewahren. Langzeitstudien belegen: Wer