

## IST DER TRAUM VOM SCHLANKSEIN, SCHÖNSEIN UND GESUNDSEIN NUR EIN ALBTRAUM?

Mit den ersten warmen Frühlingstagen wird den sorgsam aufgepepelteten Fettpölscherchen an unseren Problemzonen maximale Aufmerksamkeit zu Teil. Mit was haben wir sie nur all die Monate zuvor gefüttert? Fettes, Süßes, teuer Bio oder billig Aldi? Eigentlich auch schon egal. Wir wollen gar nicht daran denken.

Quälende Vorwürfe gesellschaftlich zwangintrojiert Mode- und Gewichtsdiktate hallen wie Echos in uns nach: „Wie konnte das passieren? Wieso bist du schon wieder so fett geworden??? Du weißt doch, wie es richtig geht!!!!“ Panik macht sich breit. In wenigen Wochen, vielleicht sogar Tagen, müssen Bikini und Badehose passen. Das lästige Fett muss weg. Extrem Fasten à la Hollywood, Fettabsaugen, 24 Stunden Sport, Wunderpillchen, was auch immer! Hauptsache, es bringt das verhasste Fett zum Schmelzen!

Nein, das ist kein Artikel mit den üblichen Diättipps. Sie werden diesbezüglich auch keine Warnungen finden. Ebenso wenig Versprechungen. Und was noch viel wichtiger ist: Wir werden Ihnen keine Hoffnung machen. Es ist und bleibt schwer.

Hat man sich mal damit abgefunden, kann es eigentlich ganz nett werden. Schließlich hat man die Wahl. Sie können sich tagtäglich entscheiden zwischen Magerspeisen, Fettkäulen oder Zuckerbergen, wahlweise in Bio- oder Billigqualität, wobei Bio nicht gleich Bio

# Der Ernährungs-wahnsinn!



ist und billig nicht gleich schlecht sein muss. Man kann zwischen Funktional Food, Beauty Food, Fatburner Food, Diät-Food allgemein, Kinder- und Senioren-Essen wählen.

Die Ökorechten und Gesundheitsbewussten versuchen zudem Gammelfleisch, Mäusekot im Brot, Listerine-Käse und Dioxin-Eiern möglichst aus dem Weg zu gehen, Gentechnik soll auch nicht in den Einkaufswagen und Blutschochokolade soll es Gott sei dank nur in Frankreich geben. Herrje. Der

faire Milchpreis für glückliche Kuhhalter soll hier nicht unerwähnt bleiben und die Frage, ob es wirklich nur regionales und saisonales Obst und Gemüse sein darf, wo Ananas und Kiwis doch so lecker schmecken, ist auch noch nicht hinreichend geklärt.

Es gibt also so einiges zu beachten auf dem Weg durch den Supermarkt, Bioladen oder Discounter bis zum leckeren und vielleicht noch ökorechten, gesunden Schönmach-Essen auf dem Teller.



## DIE QUAL MIT DER WAHL

„Einen Tod stirbt man immer, entweder den Hunger-, den Krankheits- oder den Fetttod“, sagt Sascha zynisch. Der 38-Jährige muss es wissen, er kämpft mit seinem Gewicht, seit er denken kann. „Ich esse nur einmal pro Tag, mittags, irgendwas so um die 1.000 Kalorien. Dann kann ich mein Gewicht halten und die Speckringe bleiben aus. Dazu tägliches

Fahrradfahren und mindestens zweimal pro Woche eine Stunde Schwimmen. Dann bin ich fit für den Sommer“, erklärt der schlanke, gut aussehende Pädagoge.

Sein Figurproblem sieht man ihm nicht an. Doch Sascha meint: „Satt war ich schon lange nicht mehr. Würde ich mich satt essen, würde ich 20 Kilo mehr wiegen. Der Hunger ist mein Begleiter geworden. Entweder Hunger oder fett. Ich bin jetzt 38 und hab alles ausprobiert, ehrlich. Für mich funktioniert Schlanksein nur mit

Kalorien zählen, Sport und mit dem Gefühl klarzukommen, nie wirklich satt zu sein!“ Was er dann isst, ist ihm eigentlich auch schon egal. „Meine 1.000 Kalorien am Tag sollen mir zumindest schmecken, ich esse Pizza, Nudeln oder wirklich leckeren Käse. Gesund ist das nicht und auf Bio oder nicht achte ich gar nicht. Sterben muss man so oder so!“, grinst er. So extrem wie Sascha halten es zum Glück nicht alle.

Dennoch, laut dem Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. machen etwa 12 % der 14- bis 80-Jährigen eine Diät, darunter 60 % Frauen und 40 % Männer. Doppelt so häufig wie gleichaltrige Männer führen Frauen im Alter zwischen 14 und 24 Jahren eine Diät durch. Der Wunsch abzunehmen ist sowohl für Frauen als auch für Männer der häufigste Grund für eine Diät. In allen Altersgruppen (14 bis 80 Jahre) sind Männer mit 68 % häufiger übergewichtig als Frauen mit 50 %. Insgesamt lässt sich feststellen, dass der Trend in Deutschland, Europa und weltweit zum Übergewicht geht.

Interessant in diesem Zusammenhang ist auch, dass mit steigendem Pro-Kopf-Nettoeinkommen das Gewicht sinkt. Macht Geld schlank und Armut fett? Wir fragen die Regensburger Ökologin und Ernährungsberaterin Gudrun Fickler. „Nein“, überlegt sie kurz, „es ist nicht der Geldbeutel, der über die Möglichkeit sich gesund und figurbewusst zu ernähren, entscheidet. Vielmehr ist es eine Frage von Knowhow und Bildung.“ Da höheres Einkommen meistens mit höherem Bildungsgrad einhergeht, ist es die Bildung, die letztlich das Zünglein an der Waage darstellt.

„Man kann auch später im Leben lernen, wie man sich richtig ernährt und wie man Lebensmittel zubereitet“, meint dagegen Fickler, „doch es dauert fünf Jahre bis man wirklich von einer gelungenen Ernährungsumstellung sprechen kann.“ Die sympathische und schlanke Blondine spricht aus

Erfahrung. Tagtäglich kommen Menschen in ihre Praxis, die sich seit Jahr und Tag mit Gewichts- und Ernährungsproblemen herumschlagen und es leid sind, die nächste Diät auszuprobieren. „Das Problem ist“, erläutert sie, „dass die Leute bei ihren Diäten Muskeln und Fett abnehmen, und wenn die Diät vorbei ist, überwiegend nur Fett zunehmen. Das heißt, mit jeder missglückten Diät wird der Stoffwechsel langsamer und wenn man bei seinen „alten“ Essgewohnheiten bleibt und keinen Sport treibt, schnell das Gewicht in die Höhe. Dauerhaft und auf gesunde Art schlank zu sein, ist ohne Bewegung nicht möglich!“

Also können Couchpotatoes und Sporthasser die dauerhaft gute Figur vergessen? „Das kommt letztlich auf den Einzelnen an“, meint Ökothrophologin Fickler, „prinzipiell ist es aber so, dass wir aufgrund des mit zunehmendem Alter immer träger werdenden Stoffwechsel dazu neigen, Fett anzusetzen. Dagegen hilft Bewegung und bewusstes Essen.“

## WER BESTIMMT, WAS AUF DEN TELLER SOLL?

Doch was ist eigentlich bewusstes Essen? Kann man alles essen oder gibt es Speisen, die man meiden sollte? Was darf in den Einkaufskorb, was nicht? „Ich rate meinen Patienten zum achtsamen und letztlich einfachen Essen. Ich empfehle, wieder mehr Lebensmittel zu kaufen als Produkte. Zum Beispiel rate ich, lieber eine Kartoffel zu kaufen als fertiges Kartoffelpüree. Was eine Kartoffel meinem Körper an Nährstoffen und auch an Kalorien gibt, weiß

ich. Ob ein fertiges Kartoffelpüree das meinem Körper auch gibt, weiß ich nicht. Was die Zusatzstoffe in meinem Körper machen, weiß ich auch nicht und wo versteckte Kalorien sind, kann ich oftmals gar nicht einschätzen. Man muss dem Essen wieder einen anderen Stellenwert geben und einen bewussten Umgang finden“, ist sich die Ernährungsberaterin sicher.

Diese Ratschläge kommen nicht von ungefähr. Wie aktuelle Studien zeigen, geht der Trend im Ernährungsverhalten der Deutschen dazu, mehr Fertigprodukte zu konsumieren als natürliche Lebensmittel. Dabei muss man kein Koch sein, um frische Sachen auf den Teller zu bekommen. „Wer keine Lust hat, am Abend nach der Arbeit groß



zu kochen, kann auch mit recht einfachen Mitteln der Fertigpizza entkommen. Spagetti mit Pesto und ein paar frische Tomaten sind schnell zubereitet und allemal besser als die Fertigpizza“, schlägt Fickler vor. Sascha hilft das alles nicht weiter. Er vertraut nicht mehr auf irgendwelche Ernährungstipps



und Diäten à la Hollywood kommen für ihn gar nicht in die Tüte. „Ich habe einfach schon zu viele schlechte Erfahrungen gemacht. Scheinbar ist mein Stoffwechsel einfach so schlecht, dass bei mir nur Kalorienzählen hilft. Nur mal so richtig satt, also so richtig richtig satt, das wär ich gern“, sagt Sascha und runzelt die Stirn. Er glaubt nicht mehr daran. „Das Problem kenne ich“, erklärt Gudrun Fickler, „ich habe viele Patienten, die zu mir sagen: ‚Ich werde einfach nicht satt, Frau Fickler.‘ Guckt man dann genau hin, was sie essen, stellt man fest, dass die meisten zu wenig Eiweiß essen. Eiweiß ist ein Sattmacher. Daher heißt es auch in vielen Diättipps, dass man abends nur Eiweiß essen soll!“

Zum Abendessen also Magerquark, Putenbrust oder doch fetter Käse? Für Gudrun Fickler ist die Antwort klar: „Man sollte sich zum einen danach richten, was der Körper braucht und zum anderen nach der Ernährungspyramide. Das heißt, sehr viel trinken, am besten Wasser, dann viel Obst und Gemüse, dann Vollkornprodukte, Getreide, ein bisschen Eiweiß, ein bisschen Fette und ein Stück Süßigkeit oder was man sonst noch so mag. Es ist das richtige Verhältnis, auf das es ankommt. In Biokost sind weniger Zusätze, das ist der einzige Vorteil. Wobei Bio auch nicht gleich Bio ist. Das muss man natürlich

auch wissen, daher ist Bio nicht gleich gesünder.“

Bis zu fünf Jahren dauere es, bis eine Ernährungsumstellung wirklich gegliückt sei, meint die Ernährungsberaterin. Daher hält sie von Diäten auch nichts. „Verbote machen keinen Sinn, irgendwann isst man das Verbotene doch und dann ist man wieder in der Jojo-Spirale. Ich kenne niemanden, der nach einer Diät langfristig, also über fünf Jahre, sein Gewicht gehalten hat ohne eine wirkliche Ernährungsumstellung. Oft sind Diäten eine reine Geschäftemacherei und nichts weiter!“, resümiert Gudrun Fickler.

Sascha pflichtet ihr bei. Aber eine Ernährungsumstellung nach der Ernährungspyramide kommt für ihn nicht in Frage: „Ich kann nicht kochen und es macht mir auch keinen Spaß.

Diese ganzen Tipps können schon für manche Leute funktionieren. Ich persönlich glaube, dass jeder selbst für sich einen Weg finden muss, mit seinem Essverhalten klarzukommen. Auch wenn es theoretisch gesehen schon gute Tipps sind, müssen sie auch zur Persönlichkeit des Einzelnen passen. Ich glaube nicht, dass es DIE Lösung gibt!“

## Und jetzt?

Der Sommer kommt, die Fettpölsterchen sind immer noch da, auf Crashdiäten keine Lust, immer noch keine Ahnung, was in den Einkaufswagen soll? Saschas Freundin Corinna hat einen guten

**Tipp:** „Ich sage immer: Entspannt euch. Ich esse, was mir schmeckt, aber eben nicht allzu viel davon.“

Im Übrigen esse ich echt langsam und kaue alles super gründlich. Wenn mir mal etwas nicht passt, zieh ich eben etwas anderes an. Ich glaube, man muss das alles entspannter sehen und darf sich nicht so unter Druck setzen. Wir sind ja schließlich kein Vieh, dass sich zum Kauf anbietet. Und es muss auch nicht Size Zero sein. Genuss ja, Zwang nein, Sport gern, Völlerei, nein danke. Das ist mein Motto und ich wiege bei 175 cm Größe seit Jahren zwischen 53 und 55 Kilo.“

Die 30-jährige Ergotherapeutin hat gut lachen. Bei ihr kommt alles in den Einkaufswagen. Sie isst eben nur die Hälfte. Auch ein Weg, und vielleicht kein schlechter.



## DIE NEUE GALERIE.

GALERIE • RESTAURANT.CAFE.BAR • Kohlenmarkt 6 • 93047 Regensburg • Telefon 0941.561408