

Sabine Szymanski

# Nie wieder Diät

Vom Diätzwang zum selbstbestimmten Essen

**humboldt**

# Inhalt

## Die Grundlagen:

**Eine Vision für ein schlankes Leben** ..... 10

## Auf der Suche nach der einen Lösung:

**Jede Diät funktioniert – aber meist nicht lange** ..... 13

Diäten funktionieren – aber nicht lange ..... 15

Wie *Wahre Schlanke* essen ..... 22

## Nie wieder Diät:

**Woraus dieses Programm besteht** ..... 25

## Wegweiser Nr. 1:

**Hunger ist unser bester Freund** ..... 29

## Wegweiser Nr. 2:

**Essen Sie nur aus Bauchhunger** ..... 32

Kopfhunger ..... 32

Herzhunger ..... 32

Bauchhunger ..... 34

## Wegweiser Nr. 3:

**Satt ist genau die richtige Menge** ..... 37

Satt ist nicht voll ..... 38

## Wegweiser Nr. 4:

**Essen Sie einfach Ihr Lieblingsessen** ..... 41

Richtungweisend: Ihr Hunger ..... 44

## Wegweiser Nr. 5:

**Essen Sie nur, wenn Sie „wach“ sind** ..... 47

<b>Wegweiser Nr. 6:</b>	
<b>Machen Sie aus dem Programm keine Diät</b> .....	49
<b>Auf dem Weg zum Idealgewicht oder:</b>	
<b>Woher wissen Sie eigentlich, dass Sie zu dick sind?</b> ...	51
Was ist dick und was ist dünn? .....	52
<b>Warum wir dick sind:</b>	
<b>Übergewicht hat gute Gründe</b> .....	56
<b>Wegweiser Nr. 7:</b>	
<b>Finden Sie Ihre eigenen guten Gründe für Ihr Übergewicht</b> .....	61
Überessen kann der Versuch sein, Erlerntes anzuwenden .....	62
Überessen kann der Versuch sein, sich zu schützen .....	63
Überessen kann der Versuch sein, Energie zu tanken .....	63
Überessen kann ein Symbol für gute Beziehungen sein .....	64
Überessen kann der Versuch sein, seine Zeit mit Wichtigerem zu verbringen .....	64
Überessen kann der Versuch sein, Angst und Unsicherheit zu überwinden .....	64
Welches sind Ihre guten Gründe, sich zu überessen? .....	65
<b>Wegweiser Nr. 8:</b>	
<b>Kopf – Herz – Bauch. Was brauchen Sie wirklich?</b> ....	67
Körperliche Grundbedürfnisse .....	68
Kopf und Herz: Was wir denken und fühlen, macht uns hungrig	70
<b>Wegweiser Nr. 9:</b>	
<b>Bewegen Sie sich, so gut Sie können</b> .....	74

<b>Wegweiser Nr. 10:</b>	
<b>Eine neue Vision von Ihrem Leben</b> .....	76
Die Kraft der inneren Bilder .....	76
<b>Wegweiser Nr. 11:</b>	
<b>Lassen Sie sich von Ihrem Inneren Manager helfen</b> .....	81
<b>Wegweiser Nr. 12:</b>	
<b>Lassen Sie die Zeit für sich arbeiten</b> .....	87
<b>Wegweiser Nr. 13:</b>	
<b>Gehen Sie den Weg in Liebe</b> .....	89
<b>Das Arbeitsbuch:</b>	
<b>Wie Sie dieses Arbeitsbuch benutzen</b> .....	94
<b>Auf der Suche nach der einen Lösung:</b>	
<b>Meine Erfahrungen mit Diät</b> .....	96
<b>Nie wieder Diät:</b>	
<b>Was ich mir von diesem Programm erhoffe</b> .....	99
<b>Wegweiser Nr. 1:</b>	
<b>Hunger ist Ihr bester Freund</b> .....	101
Einige Erfahrungen mit meinem Hunger .....	101

**Wegweiser Nr. 2:**

<b>Essen Sie nur aus Bauchhunger</b> . . . . .	103
Wie mein Kopfhunger entstehen kann . . . . .	103
Wie mein Herzhunger entstehen kann . . . . .	106
Wie sich mein Bauchhunger anfühlt . . . . .	108

**Wegweiser Nr. 3:**

<b>Satt ist genau die richtige Menge</b> . . . . .	110
--	-----

**Wegweiser Nr. 4:**

<b>Essen Sie einfach Ihr Lieblingsessen</b> . . . . .	111
---	-----

**Wegweiser Nr. 5:**

<b>Essen Sie nur, wenn Sie „wach“ sind</b> . . . . .	113
Wie ich verhindere, dass ich beim Essen „wach“ bin: . . . . .	113

**Der große Tag:**

<b>Ihr Hunger-Geburtstag</b> . . . . .	116
--	-----

**Wegweiser Nr. 6:**

<b>Machen Sie aus dem Programm keine Diät</b> . . . . .	121
---	-----

**Auf dem Weg zum Idealgewicht oder:**

<b>Woher wissen Sie eigentlich, dass Sie zu dick sind?</b> . . .	123
--	-----

**Wegweiser Nr. 7:**

<b>Finden Sie Ihre eigenen guten Gründe für Ihr Übergewicht</b> . . . . .	125
Meine guten Gründe für mein Übergewicht . . . . .	125

**Wegweiser Nr. 8:**

<b>Kopf – Herz – Bauch. Was brauchen Sie wirklich? . . . .</b>	129
Körperliche Grundbedürfnisse . . . . .	129
Kopf und Herz . . . . .	130

**Wegweiser Nr. 9:**

<b>Bewegen Sie sich, so gut Sie können . . . . .</b>	137
--	-----

**Wegweiser Nr. 10:**

<b>Eine neue Vision von Ihrem Leben . . . . .</b>	140
---	-----

**Wegweiser Nr. 11:**

<b>Lassen Sie sich von Ihrem Inneren Manager helfen . . . . .</b>	146
So arbeitet unser <i>Innerer Manager</i> : . . . . .	146

**Wegweiser Nr. 12:**

<b>Lassen Sie die Zeit für sich arbeiten . . . . .</b>	152
--	-----

**Wegweiser Nr. 13:**

<b>Gehen Sie den Weg in Liebe . . . . .</b>	153
---	-----

<b>Literaturempfehlungen . . . . .</b>	154
--	-----

Literaturliste . . . . .	155
--------------------------	-----

# Auf der Suche nach der einen Lösung: Jede Diät funktioniert – aber meist nicht lange

Die gute Nachricht am Anfang: Jede Diät funktioniert. In meiner langjährigen Tätigkeit als Seminarleiterin und mit meinen eigenen Erfahrungen als Diäthaltende habe ich viele Diät-Erfolgsgeschichten gehört, gelesen und selbst erlebt. „Wir sind im Schnitt 30 Mitglieder und verlieren jede Woche 30 bis 40 Pfund!“, erzählte mir 1989 eine Gruppenleiterin, als ich für einen Zeitungsartikel recherchierte. Es gab keinen Grund, an ihrer Aussage zu zweifeln. Und erst kürzlich hat ein Mann aus meinem Bekanntenkreis seinen Waschbrettbauch mithilfe einer Eiweißdiät wiedererlangt. Ich kenne begeisterte Geschichten über Trennkost, fettreduzierte oder zuckerfreie Ernährung, und ich habe wahre Fastenwunder miterlebt. Auch meine eigene Diät-Karriere ist, seit meiner ersten Diät im Alter von 13 Jahren (1000-Kalorien-Frauenzeitschriften-Diät), eine dreißig Jahre dauernde Erfolgsstory. Ein Erfolg jagte den anderen. Eine Diät jagte die andere. Denn bei all diesen Erfolgen gab es ein kleines Problem, das die von mir befragten Diät-Begeisterten so beschrieben: „Es wird natürlich schwierig, wenn man dann wieder normal isst ...“

Worin besteht dieses Normalessen? Die meisten Diät-Anleitungen empfehlen ein lebenslanges Einhalten der neuen Prinzipien, oft mit Spielraum für Lockerungen, beispielsweise kleinen „Diät-Sünden“. Bei erneuter Gewichtszunahme steht dann die Rückkehr zum strengen Regime auf dem Plan. Doch wie groß ist der Maßstab für diese Lockerungen? Was, wenn mich die Diät-Kostform nicht so begeistert, dass ich ihr ein Leben lang folgen will? Und was, wenn Ernährungswissenschaftler die von mir gewählte Diät wegen möglicher Gesundheitsrisiken

heftig kritisieren? So erinnere ich mich daran, dass ich einmal mit einer einwöchigen Königin-Beatrix-Sherry-Käse-Diät etliche Pfunde verlor. Ob Königin Beatrix die nach ihr benannte Diät jemals selbst gemacht hat, weiß ich nicht. Jedenfalls scheint sie sich heute nicht mehr danach zu richten, denn sie ist eine durchaus stattliche Dame. Und ich gebe zu, dass ich damals eine Woche lang recht beschwipst war – nicht wirklich ein Konzept fürs Leben.

Doch auch diese Diät hat funktioniert – zumindest habe ich Gewicht verloren. Nun kann man sich von solchen kuriosen Selbstversuchen nach einigen Jahren schmunzelnd abwenden und sagen: „Ja, aber heute mache ich eine vernünftige Diät!“ Allerdings scheint es mir bei Durchsicht der ernährungswissenschaftlichen Publikationen schwer, eine vernünftige Diät zu entdecken. In meinen gesammelten Ernährungsbroschüren finden sich Ernährungskreise, -empfehlungen, -tabellen und Ernährungspyramiden aus den vergangenen 30 Jahren. Eine einheitliche Lehre von der gesunden Ernährung findet sich jedoch nicht darunter. Stattdessen haben sich einige griffige Einzelaussagen in mein und das öffentliche Bewusstsein eingeprägt:

- Fett macht fett!
- Zucker macht dick!
- Bewegung macht schlank!
- Und dann wieder: Seien Sie nicht so streng mit sich – gönnen Sie sich ruhig etwa einmal einen Schokokuss!
- Oder: Wohlfühlgewicht statt Idealgewicht!

Während sich Millionen von Betroffenen mit diesen Aussagen konfrontiert sehen, wird weiter geforscht und die Vertreter der verschiedenen Ernährungslehren hadern miteinander.

Beispielsweise behauptet der streitbare Harvard-Dozent Walter Willard, dass die aktuelle Ernährungspyramide in den USA zur Entstehung von Fettsucht beigetragen habe. Und vor allem die Vertreter einer natur-

belassenen Frischkost kritisieren, dass viele Ernährungsempfehlungen von den Interessen der Nahrungsmittelindustrie beeinflusst sind. So gab der „Vollwert-Papst“ Dr. med. Max Otto Bruker schon vor Jahren die Parole aus: „Essen Sie nichts, wofür Werbung gemacht wird.“ Das wird zunehmend schwerer, denn inzwischen gibt es wohl nichts Essbares mehr, für das nicht jemand Werbung macht.

## Diäten funktionieren – aber nicht lange

Kommen wir zurück zu meiner anfänglichen Behauptung: Jede Diät funktioniert. Wahrscheinlich funktioniert jede Diät zur Gewichtsabnahme irgendwann einmal, doch die meisten Diäten funktionieren nicht lange, d. h. nachhaltig. Der Ernährungswissenschaftler Volker Pudiel diskutiert beispielsweise, ob Teilnehmerinnen und Teilnehmer der von ihm empfohlenen Reduktionsdiäten nicht zwei bis drei Kilo über ihr Ziel hinaus abnehmen sollen, denn: „Ein häufig zu beobachtendes Ereignis ist der Wiederanstieg des Gewichts, wenn der Patient sein Zielgewicht erreicht hat.“ Nach einer Diät nehmen die erfolgreichen Teilnehmer und Teilnehmerinnen also oft wieder zu. Die Psychotherapeutinnen Jane R. Hirschmann und Carol H. Munter haben das so formuliert: „Die Jahre unserer klinischen Praxis haben uns zu dem Schluss kommen lassen, dass ein Mensch, der Diät lebt, einer festgespannten Feder gleicht – je strenger und entbehrungsreicher der Essverzicht, desto höher die Spannkraft der Feder. Ist die Hungerzeit vorbei, oder wird die Diät abgebrochen, löst sich die Feder. Je fester die Feder gespannt war, desto kraftvoller löst sie sich. Je verzichtreicher die Diät, desto größer die Essanfälle.“

Dass Diäten für die meisten Menschen nicht lange funktionieren, hat sich herumgesprochen. Daher höre ich neuerdings von schlankheitsbeflissenen Gesprächspartnern auch die Formulierung: „Ich mache

natürlich keine Diät, ich stelle mein Essverhalten um.“ Für mich ist diese Aussage ein wichtiges Element des Diätsystems.

Den Begriff „Diätsystem“ verwende ich für eine spezielle Art des Denkens und Handelns. Dabei sind nicht die Ernährungsempfehlungen das zentrale Problem. Für Patienten mit Diabetes beispielsweise können Ernährungsempfehlungen gesundheitserhaltend sein und es muss ihnen nicht das Denken des Diätsystems zugrunde liegen. Das Diätsystem, das ich meine, erkennen Sie an der Grundaussage:

– „Du bist nicht in Ordnung!“

Diese Grundaussage hat viele Facetten, zum Beispiel:

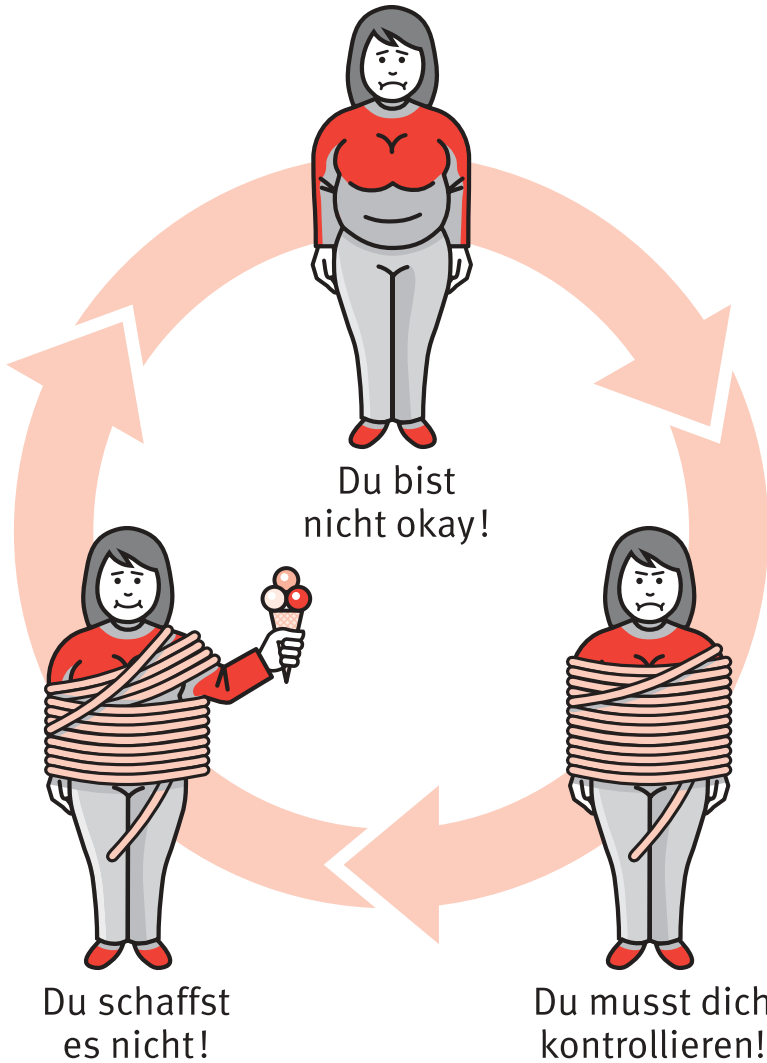
- Du bist nicht attraktiv!
- Du bist maßlos!
- Du bist willensschwach!
- Du hast es nicht verdient, an den Freuden des Lebens teilzunehmen!
- und vor allem: Du bist selbst Schuld!

Als zweiten Bestandteil bietet das Diätsystem eine scheinbare Lösung, die lautet: Kontrollier Dich!

Jetzt kommt das Vertrackte: Wenn ich nicht in Ordnung bin, willensschwach und maßlos, dann kann ich mich nicht kontrollieren. ... und wieder stehe ich am Ausgangspunkt: Ich bin nicht in Ordnung!

Das Diätsystem ist ein Kreislauf, aus dem es kein Entkommen gibt. Erst, wenn wir die Grundannahme verändern von „Du bist nicht in Ordnung“ zu „Du bist gut so, wie du bist“ können wir aus dem Teufelskreis ausbrechen. Dann können wir den Mut und die Zuversicht fassen, unser Essverhalten genau anzuschauen, seine Bedeutung für unser Leben zu würdigen und Veränderungen herbeizuführen, die zu unserem Leben passen.

Diätsystem-Kreislauf



Das Diätsystem ist eine vielfach ausdifferenzierte Methode, mithilfe des Verstandes den Körper zu beeinflussen und dabei die eigenen Gefühle zu manipulieren. Vertretern einer Ernährungsempfehlung, der die Aussage „Du bist nicht in Ordnung“ zugehört, behaupten, eine gesicherte Basis von grundlegenden Fakten vorweisen zu können. Das wiederum wird von ihren Gegnern vehement bestritten. Sie meinen andere Tatsachen vorweisen zu können. Parallel zu diesen Auseinandersetzungen haben viele Menschen bereits die Erfahrung gemacht, dass Diäten nicht bei ihnen langfristig funktionieren. So wird gezielt Verwirrung gestiftet. Oft wird dann noch das Wort Diät durch harmlose und gute Begriffe wie Ernährungsumstellung oder Kur ersetzt. Sollte nun die gewünschte Manipulation des Körpers nicht gelingen, wird als Schuldiger nicht das Diätsystem identifiziert, sondern der lästige, zu manipulierende Bereich des Gefühlslebens. „Ich kann mich eben nicht beherrschen!“, ist der Stoßseufzer vieler ehemals erfolgreicher Diäthalter, die wieder zugenommen haben. Und genau das ist die Grundannahme des Diätsystems: „Du bist maßlos und willensschwach.“

Machen Sie sich das Zusammenspiel der verschiedenen Aspekte des Diätsystems noch einmal klar:

- Der Verstand erhält alle Informationen des Diätsystems als Faktenbasis. Sie gilt es in Ernährungsverhalten umzusetzen. Leider existieren Hunderte solcher konkurrierender „Fakten“ auf dem Diät-Markt!
- Entsprechend der Faktenbasis werden dem Körper die ausgewählte Menge und Kombination von Nahrungsmitteln zugeführt, die zur Reduktion des Körpergewichts führen sollen. Beispielsweise in Form einer wiederkehrend genossenen Diätgemüsesuppe.
- Freude und Wohlbefinden sollen durch die Gewichtsabnahme erzeugt werden. Einwände werden durch die Umbenennung des Vorgehens von „Diät“ auf „gesunde Ernährung“, „Ernährungsumstellung“ oder „Kur“ umschifft.

- Wenn die Anwendung des jeweiligen Diätprogramms nicht gelingt, liegt es am Anwender: Meist haben unbeherrschbare Gefühle oder Wankelmut dem wunderbaren Programm einen Strich durch die Rechnung gemacht.
- Als Lösung wird vorgeschlagen, beim nächsten Versuch die Gefühle besser zu kontrollieren und die Anstrengungen zu verstärken.

### Das Diätsystem

1. Die Grundannahme lautet: Du bist nicht in Ordnung!
2. Der Verstand erhält eine auf Ernährung eingeschränkte Faktenbasis – dies führt zur Nahrungsmittelauswahl.
3. Störgefühle werden manipuliert durch die Konzentration auf den Diäterfolg und die Kontrolle.
4. Ein Diäterfolg festigt das Gefühl: Ich war vorher nicht in Ordnung und bin nur in Ordnung, wenn ich schlank bleibe.
5. Misserfolge beim Einhalten der Nahrungsvorschriften verlangen stärkere Kontrollen der Nahrungsaufnahme und der Störgefühle.
6. Das Gefühl, nicht in Ordnung zu sein, wird verstärkt.
7. Fazit: Sie können nicht gewinnen!

Als ich einmal an einem Diätprogramm teilnahm und feststeckte, erhielt ich von der Gruppenleiterin ein Heftchen mit einem Geheimitipp für schwierige Fälle. Es hieß „Durchbruch“ und enthielt die sorgfältig ausgearbeitete Empfehlung, noch weniger zu essen.

- Ein wesentlicher Bestandteil des Diätsystems ist der niederschmetternde Grundsatz: „Sie können nicht gewinnen!“ Wenn Sie abnehmen, war die Diät gut. Wenn Sie nicht abnehmen, waren Sie nicht gut genug. Was mit den paar anderen Problemen Ihres Lebens wird, sagt Ihnen die Diät nicht. Und sie sagt Ihnen auch nicht, dass Sie heute schon so gut sind, wie Sie gerade können.

Eingangs hatte ich gesagt, dass jede Diät funktioniert. Jetzt füge ich hinzu: „Jede Diät funktioniert, bis Gefühle wie Freude, Wut, Trauer, Angst und Schmerz etwas anderes verlangen, als die lückenlose Kontrolle durch das Verstandskorsett.“ Denn das ist das Besondere an unserer Beziehung zur Ernährung: Für uns Menschen steht die lebenslange Nahrungsaufnahme nicht nur in Verbindung mit der Herstellung von körperlicher Energie und dem Aufbau und Erhalt der Körperzellen. Meinem Auto ist es hingegen egal, an welcher Tankstelle ich den Treibstoff einfülle. Solange ich dem Dieselmotor die richtige Menge Diesel zuführe, läuft der Motor zuverlässig wie am Schnürchen. Doch unser Körper ist nicht (nur) ein Motor. Wir lernen mit dem Augenblick unserer Geburt, dass die Nahrungsaufnahme auch mit Gefühlen verbunden ist. Und wir lernen zu essen, um unsere Gefühle zu verändern.

Bis vor einigen Jahren fanden die meisten Asiaten Käse ekelhaft, was sich in Zeiten des sogenannten Global Village aber offenbar verändert. Allerdings revanchiere ich mich als Mitteleuropäerin, indem ich eine Sushi-Hasserin bin: Rohen Fisch würde ich nur essen, wenn ich schiffbrüchig auf einer Planke dahindümpele – freiwillig niemals. Selbst wenn eine neue wissenschaftliche Erkenntnis in rohem Fisch den Königsweg zu langem Leben und ewiger Schönheit gefunden hätte, bliebe ich eine Hasserin des rohen Fisches. Beim Anblick von Matjes spielen meine Gefühle verrückt. Ich weiß noch genau, in welcher Kindheitssituation diese Abneigung entstanden ist. Rohen Fisch verbinde ich bis heute mit einer trübsinnigen, hoffnungslosen Situation meiner Kindheit. Haferflocken sind dagegen für mich ein Symbol für Fröhlichkeit, Zufriedenheit und Geborgenheit. Sie werden mit rohem Fisch und Haferflocken andere Gefühle verbinden als ich, doch müssen Sie Ihre emotionale Beziehung zum Essen kennen, sonst werden diese sogenannten Störgefühle Ihr Essverhalten sabotieren.

Was wir essen, wie viel wir essen – und wie viel wir wiegen – hat viel mehr mit unseren Gefühlen zu tun, als mit unserem Verstand. „Ich muss abnehmen und ich weiß auch, was ich falsch mache“, scheint mir die am weitesten verbreitete und folgenloseste Einsicht im Universum zu sein.

Wenn Diäten bei den meisten Menschen nur kurzfristig funktionieren und die Gefühle bei der Ernährung eine große Rolle spielen, scheint es einleuchtend, diese hartnäckigen Störsender nicht zu bekämpfen und zu manipulieren, sondern zu berücksichtigen. Nur wenn wir unsere Gefühle angemessen berücksichtigen, können wir das Gewicht verlieren, das ein Teil von uns ist und doch so wenig zu uns zu passen scheint.

Doch wenn die Fakten, die uns die verschiedenen Diätempfehlungen anbieten, so wenig eindeutig, allgemeingültig und verlässlich sind, wonach sollen wir uns richten, wenn wir einen neuen Weg der Ernährung beschreiten wollen?

Vor einigen Jahren las ich einen Artikel über die erstaunliche Fähigkeit von Wildtieren, bei Erkrankungen Heilpflanzen zu finden, die sie bei Bedarf – und nur dann – fraßen. Sie wissen also aus einer geheimnisvollen Quelle, was sie brauchen. Sollten denn Rehe und Hasen im heimischen Wald schlauer sein als ich? Viele Jahre stürzte ich mich auf Ernährungsratgeber, um herauszufinden, was mir bekommt und um mich dann immer wieder enttäuscht von den neuesten Ernährungslehren abzuwenden. Nun aber bekam ich eine erste Ahnung davon, dass die Lösung meiner Essprobleme bereits in mir selbst angelegt sein könnte. Ich fragte mich: „Was kann das Reh, was ich nicht kann?“ Oder anders: „Könnte ich das auch, einfach so ›wissen‹, was ich essen muss, ohne Diät-Vorschrift?“

Ich wagte ein neues Experiment. Statt meinen Verstand nach Informationen über die vermeintlich richtige Ernährung abzusuchen, befragte

ich meinen Bauch. Zunächst einmal fand ich dort eine Menge unterschiedlicher Empfindungen und Gefühle. Doch ich gab nicht auf. Schließlich traf ich auf das, was ich suchte: Hunger. Echten, grollenden Körperhunger aus einem leeren Magen. So begann ich, meinen Magen zu fragen, was er wirklich will.

Seitdem habe ich fast 20 Kilogramm abgenommen und nicht wieder zugenommen. Ich begann meinen Verstand nicht mehr dafür einzusetzen, die Gefühle im Schach zu halten. Vielmehr übersetzte ich die Gefühle und versuchte zu verstehen, was sie/ich wirklich wollte/n.

Ich fand einen Weg, mich endgültig von Diäten zu verabschieden und trotzdem so schlank zu sein, wie es zu mir passt.

Mir brachte dieser Weg die große Freiheit vom Diät- und Esszwang. Wie auch Sie diesen Weg gehen können, davon handelt dieses Buch.

## **Wie Wahre Schlanke essen**

In einem Artikel für die Zeitschrift „Psychologie heute“ zitiert Anna Roming eine Studie der Amerikanerinnen Jill H. Podjasek und Jennifer Carney, die das Geheimnis schlanker Menschen erforscht haben. Sie haben dabei nicht die erfolgreichen Dauer-Diäter, die sogenannten Heimlichen Dicken, untersucht, sondern die *Wahren Schlanken*. Und sie fanden etwas Einfaches: *Wahre Schlanke* unterscheiden nicht zwischen „guter“ oder „schlechter“ Nahrung, sondern essen, was ihnen gerade schmeckt. *Wahre Schlanke* wiegen sich selten und essen nur, wenn sie hungrig sind. Wenn sie satt sind, hören sie auf – egal ob noch etwas auf dem Teller liegt oder der Gastgeber sie nötigt, noch etwas zu nehmen. Seit Ende der siebziger Jahre werden diese Erkenntnisse immer wieder veröffentlicht und immer wieder enthüllen die Autoren ein „Geheimnis“, als wäre das Verhalten der *Wahren Schlanken* in der Zwischenzeit wieder in Vergessenheit geraten. Doch ob im „Anti-Diätbuch“ der Frauenbewegung, der „Psycho-Diät“ des Ehepaars Pearson, in „Breaking

free“ von Geneen Roth oder „Weigh Ahead“ von Cherie Martin (siehe Literaturliste) – alle Autoren, die meist selbst vom Überessen betroffen waren und überwiegend ausgebildete Psychotherapeuten sind, beschreiben das Geheimnis der *Wahren Schlanke* gleich: Sie essen, wenn sie Hunger haben und was sie gerne mögen. Sie fühlen, wenn sie satt sind und hören dann auf zu essen. Andere Bedürfnisse werden von ihnen nicht mit Nahrung befriedigt.

#### **Das Geheimnis der *Wahren Schlanke* – endgültig gelüftet!**

- Sie essen, wenn sie hungrig sind.
- Sie essen, was ihnen schmeckt.
- Sie achten gerade so viel auf ihr Essen, dass sie merken, wenn sie satt sind.
- Sie hören auf zu essen, wenn sie satt sind.
- Sie befriedigen andere Bedürfnisse als Hunger mal besser, mal schlechter – aber niemals mit Nahrung.

Während ich diese Zeilen schreibe, komme ich mir vor wie eine Science-fiction-Autorin, die die Infiltration der Erde durch Außerirdische beschreibt: „Sie essen, wenn sie hungrig sind. Sie essen, was ihnen schmeckt. Sie sind mitten unter uns. Ihr Nachbar könnte einer von ihnen sein ...“ Wenn man seit Jahrzehnten in den Kategorien des Diät-systems denkt, kommt einem diese einfache Beschreibung tatsächlich außerirdisch vor. Jedenfalls hatte ich jahrelang nach anderen Regeln gelebt, beispielsweise:

- „Iss drei oder fünf Mahlzeiten am Tag zu fest gelegten Zeiten!“
- „Iss niemals, was dir schmeckt, denn das sind keine gesunden Nahrungsmittel!“ Oder: „Rede dir ein, du seiest wild auf Soja-Sprossen, auch wenn du sie gar nicht magst!“
- „Achte sorgfältig auf dein Essen, zähle jede Kalorie!“

- „Höre auf zu essen, wenn dein Kalorien-Soll erfüllt ist. Solltest du noch hungrig sein: Sei ein Held und stehe vom Tisch auf. Solltest du schon vorher satt sein, iss trotzdem auf, denn so schnell bekommst du nichts wieder!“

Ich behaupte nicht, dass genau diese Regeln in allen Diätprogrammen empfohlen werden, aber insgesamt bilden sie einen Fundus an Diätweisheiten, die wir selten infrage stellen.

Die Erkenntnis über das Essverhalten der *Wahren Schlanken* ist, wie gesagt, nicht neu, doch scheint sie an allen Diätprogrammen – seien sie von Ernährungswissenschaftlern gestützt oder von einzelnen mehr oder weniger exotischen Gründern einer neuen Ernährungsrichtung entwickelt – vorbeizugehen. Das Diätsystem scheint so fest in den Köpfen der Menschen verankert zu sein, dass sie kein Problem damit haben, widersprechende Informationen zu neutralisieren. So veröffentlichte das „Journal für die Frau“ bereits 1997 eine ausführliche Reportage über eine Frau, die nur, weil sie ihrem Hunger folgte, in sechs Monaten 30 Pfund abnahm. Sie sagte ausdrücklich: „Ich aß tatsächlich nach wie vor alles, worauf ich Lust hatte, aber eben erst dann, wenn ich hungrig war.“ Die Reportage war mit schönen Fotos der erfolgreichen *Wahren Schlanken* abgerundet, doch damit ließ es die Zeitschriftenredaktion nicht bewenden. Es folgten zwei Seiten voller Empfehlungen für schlankmachende Nahrungsmittel und Bewegung! Was davon bleibt wohl hängen? Das außerirdisch Einfache, für das es wenig Bücher, keine Zeitschriftenkampagnen und keine Werbung gibt – oder das vertraute Diätdenken, das uns täglich in vielerlei Facetten umgibt?

# Nie wieder Diät: Woraus dieses Programm besteht

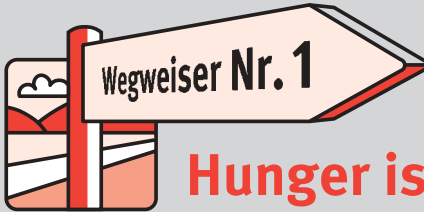
*„Ich kann essen  
wie ein Scheunendrescher.“*

*Elke (schlank)*

Als ich Elke vor 20 Jahren kennen lernte, war ich schon 16 Jahre auf Dauerdiet und immer mal wieder schlank. Gerade hatte ich eine „erfolgreiche“ Phase und zählte mir stolz nach meinem aktuellen Diätprogramm die Bissen in den Mund. Während ich die Speisekarte nach geeigneten Nahrungsmitteln absuchte, um dann jeden Happen weihewoll zu kosten – ich würde ja so bald nichts wieder bekommen – machte sich Elke über ihr Jägerschnitzel mit Pommes frites her und sagte beiläufig: „Ich kann essen wie ein Scheunendrescher!“ Sprach’s und nahm noch eine Gabel voll, ehe sie den Teller zufrieden von sich schob. Das Schnitzel hatte sie gänzlich vertilgt, von den Pommes und der Salatbeilage blieben aber ein paar Stückchen zurück. „Ich muss noch Platz für das Eis behalten“, klärte sie mich auf. Ich verzehrte von meinem Salateller auch das letzte Krümelchen und verkniff mir die Nachspeise.

Wenig später ging auch diese Diät ihrem ruhmlosen Ende zu, und ich nährte einen stillen Groll auf das Schicksal. Denn es ermöglichte Elke offensichtlich, sich mit allem, was sie wollte, vollzustopfen und dennoch ihre beneidenswerte, schlanke Figur zu behalten.

Heute weiß ich, dass Elke mich (unwissentlich) belogen hatte oder wohl besser, dass ich nicht genau hingeschaut hatte: Elke hatte gesagt, sie esse „wie ein Scheunendrescher“, weil sie nie hungrig vom Tisch aufstand und immer genau das aß, was sie gerne wollte. Wenn sie satt war oder, wie bei unserem gemeinsamen Essen, noch Lust auf etwas anderes hatte, ließ sie den Rest auf ihrem Teller liegen.



## Hunger ist Ihr bester Freund

### Einige Erfahrungen mit meinem Hunger

#### Wenn ich hungrig bin,

- werde ich unausstehlich.
- fühle ich mich ganz schwach.
- werde ich nervös und kribbelig.
- merke ich das gar nicht.
- fange ich unheimlich an zu fressen.

#### Hunger ist für mich

- lästig.
- beängstigend.
- unklar.
- erfreulich.

#### Wenn Hunger mein bester Freund ist, inwiefern ist er auf meiner Seite?

---

---

---