

Ronny Tekal & Bernhard Ludwig

ANLEITUNG ZUM Diät WAHNSINN



Auf dem Weg zur Traumfigur –
und wieder zurück!

GRÄFE
UND
UNZER

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Stella Schossow

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Layout: independent Medien-Design, Horst Moser, München

Covergestaltung: Tim Jost, Comicfactory.at

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-7871-8

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Tim Jost, Comicfactory.at

Illustrationen: Tim Jost, Comicfactory.at

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7871 01_2021_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Informationen in diesem Buch stellen die Erfahrung und Meinung der Autoren dar. Sie wurden von ihnen nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Die Diät ist der beste Weg zum Dickwerden. Diese Erfahrung haben schon abertausende Menschen gemacht, bei denen nach jeder Crash-Kur mehr Kilos auf der Waage waren als zuvor. Apropos Waage: Die Übergewichtigen gehören zu den bestgewogenen Menschen überhaupt. Führt also allein schon die Messung zur Gewichtszunahme?

Von Barbie und dem inneren Schweinehund über Essenstrends und die Lebensmittelindustrie bis hin zu Bodyshaming und Influencern – zahlreiche Einflüsse sorgen dafür, dass die Menschen nicht nur immer dicker, sondern auch immer unzufriedener werden. Die unzähligen Ernährungsgurus, die stets behaupten, bei ihrem Konzept handle es sich um keine Diät, da Diäten ja ungesund sind, erweisen sich auch nicht als große Hilfe. Warum dann nicht einfach gleich mal eine der schrägsten Diäten aller Zeiten ausprobieren – Bandwurmeier schlucken oder Abnehm-Lippenstift auftragen?

Prof. Bernhard Ludwig und Dr. Ronny Tekal gehen dem ganzen Wahnsinn auf den Grund. Wie man es schafft, sich heillos in Diätneurosen zu verstricken, wissen sie aus eigener Erfahrung. Ihr fachkundiger Rat: Das Thema einfach mal nicht ganz so ernst nehmen und sich den Bauch halten vor Lachen.

EINLEITUNG

Dick zu werden ist hierzulande keine Kunst. Zu vielfältig die Angebote, zu verlockend die Versuchungen. Doch da geht noch mehr. Nutzen Sie die geschickte Kombination aus Abmagerungskuren, Crashdiäten und einer radikalen Ernährungsumstellung, unter fachkundiger Anleitung eines DIY-Videos im Internet. Nach mühsamer Gewichtsabnahme werden Sie nicht nur garantiert wieder übergewichtig, sondern legen auch noch an Frust zu. Schließlich ist eine Diät meist der Anfang vom dicken Ende.

Im Folgenden finden Sie eine Anleitung, die Ihnen hilft, Ihr ehrgeiziges Ziel genereller Unzufriedenheit im Leben rasch zu erreichen. Dieses Buch zu den gängigsten Diätneurosen soll dem Thema den unnötigen Ernst nehmen und zur Entspannung aufrufen. So wünschen wir viele Schmunzler und Aha-Erlebnisse und begleiten Sie auf dem Weg zur Traumfigur – und wieder zurück.

Bernhard Ludwig und Ronny Tekal

DISCLAIMER

Sollte jemand trotz dieses Buches nicht zunehmen, nicht unglücklich werden und dem Diätwahnsinn entkommen, so übernehmen wir keine Haftung.

WIE ALLES BEGANN

Vor mehr als 30 Jahren starteten die ersten Seminarkabaretts über Anleitungen zum Erreichen eines Herzinfarktes, zum Diätwahnsinn und zur sexuellen Unzufriedenheit. Millionen Zuseher – man darf in diesem Fall auch sagen Seminarteilnehmer bzw. Probanden – konnten über die Jahre am eigenen Leib erfahren, wie man am besten sein eigenes Unglück schmiedet.

Damals hatte man jedoch viele Erkenntnisse von heute noch nicht und die Palette der modernen Methoden, rascher zum Ziel des Diätwahnsinns zu gelangen, hat sich in den letzten Dekaden stark erweitert. Daher schien es notwendig, die Hilfestellungen in die 20er-Jahre des neuen Jahrhunderts zu holen. Wenn man schon unglücklich werden möchte, dann doch nach den aktuellen Erkenntnissen und mithilfe moderner Technik.

Überlegen wir uns, was alleine die Entwicklung des Smartphones beziehungsweise für die Frequenz des Sexualaktes gebracht hat. Menschen berühren ihr Handy im Schnitt 2500-mal pro Tag! Den Partner zweimal: einmal, um ihn zum Sex zu animieren, und einmal, um ihn aufzuwecken, wenn er schnarcht!

Auch bei der Ernährung ist der medizinische State of the Art von anno dazumal der Kunstfehler von heute. Wollen wir also darangehen, mit den modernen Methoden und basierend auf den modernen Erkenntnissen den Weg zum Diätwahnsinn zu ebnen.

Dass man mit dem Rauchen den Herzinfarkt um Jahre vorverlegen kann, darf als bekannt vorausgesetzt werden. Mit fettem Essen geht es auch recht gut. Weniger bekannt ist, dass Sie auch durch Abmagerungskuren immer dicker werden und damit zugleich Herzinfarkte forcieren können. Was Sie tun müssen, um ausreichend dick zu werden, ist kein Geheimnis: essen, trinken, viel essen, viel trinken! Was

noch? Sich wenig oder überhaupt nicht bewegen, rauchen, regelmäßig möglichst strenge Diäten machen, sich ständig mit Essen beschäftigen. Wir haben jede Menge gute Ratschläge für Sie.



Mit fettem Essen dick zu werden schafft jeder Vollidiot. Wenn Sie mit Hilfe von Abmagerungskuren und Diäten immer fatter werden wollen, dann brauchen Sie die Hilfe von Spezialistinnen und Therapeuten!

Bernhard Ludwig

Begriffsbestimmung

Zum besseren Verständnis des Buches klären wir vorab ein paar Begriffe.

Definition DIÄT

Unter Diät (griechisch »diaita« = »Lebensweise«) versteht man eine den Bedürfnissen des Organismus entsprechende Ernährung. Eine gewagte Definition, schließlich hat der Organismus manchmal Bedürfnisse, deren Befriedigung sicher nicht zu einer gesunden Lebensweise beiträgt, sondern für kurzfristigen Spaß sorgt, der in einen gewaltigen Kater mündet.

Im erweiterten Sinn ist Diät also eher eine vollwertige, gesunde Kost. In der Medizin versteht man darunter wiederum eine an die Erfordernisse eines Kranken angepasste Ernährung. Und im allgemeinen

Sprachgebrauch ist Diät etwas, auf der man grad ist, um die misssmutige Laune zu erklären.

Erfunden hat das Wort übrigens nicht Frau Brigitte, auch wenn sich die gleichnamige Diät großer Beliebtheit erfreut. Es gibt zahllose Spielarten, von denen einige in diesem Buch exemplarisch vorgestellt werden. Allen Diäten gemein ist jedoch, dass sie die Anwender meist unglücklicher und dicker machen, vor allem wenn Wörter wie »Crash«, »Null« oder » Rizinusöl« davorstehen.

Definition WAHN

Unter Wahn im psychiatrischen Sinn versteht man eine nicht korrigierbare Fehleinschätzung der Realität. Er besitzt also das Merkmal des Unkorrigierbaren und kann etwa im Rahmen einer schizophrenen Psychose oder auch bei Vergiftungen mit toxischen bzw. bewusstseinsverändernden Substanzen auftreten. Der Wahninhalt widerspricht, laut Definition, der Wirklichkeit. Womit wir bei zwei wesentlichen Fragen wären: Was ist wirklich? Und wer bestimmt das? Die klassischen Wahnbilder »Niemand mag mich, weil ich zu dick bin!«, »Die Bilanzen unserer Firma sind einwandfrei« oder »Ich bin der beste Liebhaber der Welt« sind solche unkorrigierbaren Falschbeurteilungen der Wirklichkeit und dennoch gelebte Realität.

Definition ANLEITUNG

Wenn Sie sich daran stoßen, dass wir hier explizit zu einem ungesunden Lebensstil aufrufen, bedenken Sie, dass wir nicht die Einzigen sind, die das tun. Eine ganze Industrie beschäftigt sich tagtäglich damit, Sie mit einer Unzahl fragwürdiger Lebensmittel zu einem Essverhalten zu verführen, das Sie in eine wunderbare Abhängigkeit bringt. Eine weitere Industrie kümmert sich dann um die Opfer der

ersten Industrie, versorgt sie mit Diäten und produziert neue Opfer. Das nennt man den industriellen Fortschritt. Im Sinne der paradoxen Intervention, wie sie von Paul Watzlawick praktiziert wurde, sind wir also ebenfalls bemüht, Sie in Ihrem Tun zu bestärken. Wir bemühen uns jedoch dabei, nur redlichen Motiven zu folgen, und hoffen inständig, dass Sie die Fallen, die wir Ihnen stellen, erkennen.

Grundlagen für Ihren Diätwahnsinn

**Die meisten nehmen ihre Diät vor oder nach
dem Essen ein.**

Ronny Tekal

GEWICHTSMYTHEN UND WAS WIR DARAUS LERNEN KÖNNEN

Nicht einmal um den Heiligen Gral, den Tod von Elvis Presley oder die Mondlandung existieren auch nur annähernd so viele Mythen und Gerüchte wie um das menschliche Körpergewicht. Ernährungsgurus finden fast im Monatsabstand den Stein der Weisen, benennen Diäten nach sich und stellen gleichzeitig klar, dass es sich um gar keine Diät handelt, da Diäten ja ungesund sind.

Der Weg zum Idealgewicht

Sie fühlen sich rundherum wohl, leistungsfähig, fröhlich und genießen heiter und unbeschwert Ihr Dasein? Gegen diese Lebensqualität haben wir ein einfaches Mittel parat: eine Waage und eine Formel für das Idealgewicht.

Diese Sache ist natürlich modischen Strömungen unterworfen. Bei unseren Vorfahren mag ein ordentliches Übergewicht um den Bauch herum noch als ein Zeichen besonderen wirtschaftlichen Erfolges gegolten haben. Schließlich konnte man damit den sichtbaren Beweis zur Schau tragen, die anderen vom Futtertrog weggestoßen und sich selbst Reserven angeeignet zu haben. Viel essen zu können galt als Zeichen von Überlegenheit, was natürlich für den Übergewichtigen ideal war.

In den letzten Jahrzehnten hat dieses Idealbild – bildlich gesprochen – zunehmend abgenommen und musste einem anderen Ideal Platz machen, das haarscharf an der Magersucht angesiedelt war: Barbie wurde, trotz unphysiologischer Körpermaße, jene Latte, an der sich die Frauen zu messen versuchten, während die Männer sich abmühten, annähernd wie Ken auszusehen. Tatsächlich hätten die beiden (übrigens nie verheirateten)

Modelpüppchen ein Idealgewicht – so sie sich gemeinsam auf die Waage stellten.

Die beiden Extreme – wuchtiger Steinzeitmensch und zerbrechliche Plastikfigur – zeigen, dass es nicht weit her ist mit der Beständigkeit des Idealgewichts. Auch wenn man uns weismachen möchte, dass das derzeit Geltende eine immerwährende Weisheit ist.

DIÄTWAHNSINN-TIPP

Knüpfen Sie Ihr Wohlfühlgewicht stets an das aktuell gültige Schönheitsideal.

Gewichts-Vorbild Barbie

Schuld an der heute weit verbreiteten Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper ist also nicht zuletzt Barbara Millicent Roberts, auch unter dem Namen Barbie bekannt. Die kleine Puppe ist zwar mit ihren mittlerweile mehr als 55 Jahren wahrscheinlich schon jenseits der Wechseljahre, doch auf dem Plastik finden sich weder Orangenhaut noch Falten. Auch das Modell »Burnout-Barbie mit Hängebrüsten« wird man vergeblich suchen. Eine reale Frau Roberts wäre übrigens kaum lebensfähig: Fast 2,20 Meter müsste sie groß sein. Aufgrund des fehlenden Fettgewebes hätte sie weder Menstruation noch Eisprung, sodass sie sich nicht fortpflanzen könnte, auch wenn sie sich mit Ken zusammen noch so sehr bemüht. Bei den umgerechneten Maßen 99-46-84 wären die inneren Organe zusammengequetscht. Barbie litte unter Fehlstellungen in Knie und Hüfte, Bandscheibenproblemen und hätte ein Überbein dank der High Heels, die sie ständig trägt. Übrigens hatte Barbie im Jahr 2003 kurz mal zugenommen. Die »Curvy Barbie« erweiterte das Sortiment und sah erstmals ein wenig realistischer aus. Rumpf und Beine

waren kürzer, die Hüften breiter. Aber da er sah, dass es für den Umsatz nicht gut war, schuf der Schöpfer Mattel am sechsten Tage aus einem Haufen Plastik wieder eine Barbie nach dem Ebenbilde essgestörter Models. Denn vor die Wahl gestellt, entscheiden sich die jungen Kundinnen immer noch für die klassisch verbaute Barbie im Bikini. Auch wenn Eltern ein wertvolles Ich-bin-ich-Stoffwesen als geschlechtsneutrale Identifikationsfigur bevorzugen: Unsere Kinder machen eh, was sie wollen. Und das ist auch gut so. Übrigens hat das Magazin »Brigitte« 2010 die Initiative »Ohne Models« ins Leben gerufen, um, wie es hieß, der Schönheit die Natürlichkeit zurückzugeben. So lichtete man eine Zeitlang statt überaus schlanker Models Menschen wie du und ich ab. An sich ein lobenswerter Versuch, der jedoch zum einen vermutlich den Anzeigenkunden sauer aufgestoßen ist, die ihre Produkte nun mal an stereotypische Schönheitsideale geknüpft haben wollten, zum anderen überraschenderweise von der Leserschaft nicht goutiert wurde. Eine Begründung: »Wenn schon die Frau von der Straße auf den Fotos in der »Brigitte« so schön aussieht, bekommt man ja Minderwertigkeitskomplexe.« Wer hätte gedacht, dass die Sache mit den Komplexen derart komplex ist.

Der Weg in die Essstörung

Man schätzt, dass bis zu 5 Prozent aller Jugendlichen von einer Essstörung betroffen sind: Magersucht (Anorexie), Bulimie oder Binge-Eating. Das Wort Bulimie klingt blumiger als der deutsche Ausdruck »Ess-Brech-Sucht«, doch wie bei der Magersucht steht auch hier ein verzerrtes Körper-Idealbild Pate und die Überzeugung, diesem Bild nicht zu entsprechen. Und dreimal dürfen Sie raten, was der beste Weg in diese Essstörung ist: Erraten! In 90 Prozent beginnt sie mit einer Diät. Oder auch mit Spielarten davon – auf dem

Weg in die Anorexie lässt man mal Kohlenhydrate weg, dann Fette, zu guter Letzt den Rest.

Als Alarmsignale gelten die dauernde Beschäftigung mit dem Essen bzw. eher mit dem Nicht-Essen, das Studieren von Nährwert- und vor allem Kalorientabellen und die Einteilung von Lebensmitteln in »erlaubt« und »verboten«. Das kommt Ihnen bekannt vor? Bei der klassischen Anorexie wird dies ergänzt durch ein massiv verzerrtes Körperbild, sodass sich die – meist weiblichen – Personen selbst bei massivem Untergewicht im Spiegel als zu dick wahrnehmen. Natürlich spielen eine ganze Reihe von Auslösern eine Rolle, wenn Jugendliche eine Essstörung entwickeln. Die Pubertät gilt schließlich nicht als die allereinfachste Zeit im Leben, der Körper beginnt sich zu verändern, und das nicht immer zur Freude des Körperbesitzers. Hinzu kommen der soziale Druck der Peergroup, aktuelle Schönheitsideale und sicher auch der Versuch, sich von den Eltern loszulösen. Etwa die Verweigerung der elterlichen Verordnung »Wenn du das brav aufisst, scheint morgen die Sonne«.

Die Anorexie als Extremform hat viele derartige Ursachen, gepaart mit hohen Ansprüchen an sich selbst und dem Versuch, Autonomie zu erlangen, indem man das Gefühl hat, Macht und Kontrolle über den eigenen Körper zu haben. Eine weitere Spielart ist das Binge-Eating, jene Essstörung, die mit Heißhungerattacken ohne Erbrechen einhergeht und damit zwangsläufig zum Übergewicht führt.

Auch wenn Sie weder erbrechen noch von besorgten Ärzten an den Tropf gehängt werden, erkennen Sie wahrscheinlich den einen oder anderen Zug einer Sucht in Ihrem eigenen Essverhalten. Das ist ein guter Anknüpfungspunkt, um genau dort weiterzumachen. Übung macht den Meister und Sie wären nicht die erste Person, die von einer Diät in eine handfeste Essstörung rutscht.



Falsche Bilanzen?

Mehr als die Hälfte der erwachsenen Europäer gilt als übergewichtig. Davon sind etwa 36 Prozent ein bisschen zu dick und rund 16 Prozent zu dick zu dick. Eine ziemlich beunruhigende Zahl abnormaler, kranker, behandlungsbedürftiger und gesellschaftlich bemitleideter Personen also. Sie alle werden Essens-Umschulungs-Programmen unterzogen, müssen sich in Diätcamps und Kuranstalten einfinden oder als Autodidakt durch das Selbststudium von Boulevardzeitschriften zu Diätprofis mutieren, um wieder in den Kreis der gewichtsmäßig unbescholtenen Bürger aufgenommen zu werden. Dass hier

möglicherweise eher mit dem Grenzwert etwas nicht ganz stimmt, steht auf einem anderen Blatt (siehe Kapitel »Ideale Rechenbeispiele« >).

Wir haben es die letzten Jahrzehnte immer wieder zu hören bekommen: Essen ist ein Bilanzproblem! Klar, das Ganze lässt sich in Studien wunderbar kontrollieren. Allerdings nur in Extrembereichen! Gibt man einer Gruppe sehr viel zu essen und lässt sie keine Bewegung machen, der anderen Gruppe jedoch eine Menge Auslauf, ohne sie zu füttern, dann macht das schon einen Unterschied. Gibt man jedoch einer Gruppe über ein halbes Jahr 300 Kalorien weniger pro Tag zu essen, so werden einige wenig abnehmen, einige viel, bei einigen wird sich gar nichts tun und einige Unglückliche werden möglicherweise sogar zunehmen. Im Einzelfall stimmen die Bilanzen plötzlich ganz und gar nicht mehr.



Das Bilanzproblem ist ein Denkfehler, der so logisch klingt, dass man ihn gerne glaubt. Und darum hat er sich so lange gehalten.

Bernhard Ludwig

Den Setpoint hinaufschrauben

In unseren Erbanlagen ist ziemlich sicher schon ein bestimmtes Gewicht vorgegeben. Wir haben hier einen Setpoint, der ebenso individuell ist wie die Augenfarbe, die Nasenlänge oder der Körpergeruch. All das lässt sich verändern: mit Deodorants, plastischen Chirurgen oder einer permanenten Essstörung.

Denn etwa durch konsequentes Überessen lässt sich dieser Setpoint, der uns eine spargeldünne oder eher kuschelige Ausgangsposition liefert, langsam höher setzen. Jetzt wird dieses neue Gewicht verteidigt.

Einige Male sollten Sie das Hinaufschieben des Setpoints schon schaffen. Und: Dank der Epigenetik (also der Modifikation unseres Erbmateri als durch Umweltfaktoren und eigenes Zutun) können Sie diesen höhergestellten Wert möglicherweise auch an Ihre Nachkommen weitergeben. Mit lieben Grüßen von den Ahnen.

Selbst spektakuläre Sprünge nach oben im Bereich von 5 bis 10 Kilo sind möglich. Erfolgreich werden Sie allerdings nur durch einseitige Diätmaßnahmen, die unserem seit der Steinzeit an sich ziemlich gut funktionierenden Stoffwechsel Defizite und Hungerkatastrophen vorspielen.

Das Gewicht geht runter, der Setpoint wird aufgesetzt.

Noch während Sie sich über den kurzfristigen Erfolg freuen, haben Sie den langfristigen Schaden im Gehirn angerichtet.

Ideale Rechenbeispiele

Als Faustregel für das Normalgewicht galt lange Zeit die Formel: Körpergröße (in Zentimeter) minus 100. Das ist bei näherem Hinsehen spätestens dann ein Problem, wenn man nur 90 Zentimeter misst. Dennoch hat sich diese einfache Formel, eben weil sie so simpel ist und die meisten die Subtraktion mit 100 gut beherrschen, bewährt. Die Messung ist relativ einfach, die Rechnung unkompliziert. Und das Idealgewicht zu ermitteln, ist auch nicht schwer. Männer ziehen vom Normalgewicht 10 Prozent ab, Frauen ziehen 15 Prozent ab. Oder so ähnlich. Denn schon damals hat man brav gegendert und Frauen aufgrund der offensichtlich anderen Proportionen andere Zielwerte verpasst.

Leider sagt ein derartiger Wert nicht viel darüber aus, ob man nun tatsächlich übergewichtig ist, da lediglich