

Stefan Frädrich

Günter, der innere Schweinehund, wird schlank



Ein tierisches
Diätbuch
Illustriert von
Timo Wuerz

GABAL

Stefan Frädrich

Günter, der innere Schweinehund, wird schlank

Stefan Frädrich

Günter, der innere Schweinehund, wird schlank

Ein tierisches Diätbuch

Illustriert

von Timo Wuerz



GABAL

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86200-088-3

Lektorat: Christiane Martin, Köln

Umschlaggestaltung: +malsy Kommunikation und Gestaltung, Willich

Illustrationen: Timo Wuerz, Hamburg

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg,
www.buch-herstellungsbuero.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2006 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

www.gabal-verlag.de

Der schlaue Spruch, bevor es losgeht:

Man ist niemals zu schwer für seine Größe,
aber man ist oftmals zu klein für sein Gewicht.

Gert Fröbe



Günter ist dein innerer Schweinehund.
Er lebt in deinem Kopf und gibt dir oft
falsche Ratschläge.

1. Günter, der innere Schweinehund

Das ist Günter. Günter ist dein innerer Schweinehund. Er lebt in deinem Kopf und bewahrt dich vor allem Übel dieser Welt. Immer wenn du etwas Neues lernen willst oder dich mal anstrengen musst, ist Günter zur Stelle: »Lass das sein!«, sagt er dann oder »Mach das doch später!«, rät er dir. Und wenn du mal vor einer spannenden Herausforderung stehst, erklärt dir Günter gerne: »Das schaffst du sowieso nicht!« Günter ist nämlich furchtbar faul. Und weil er denkt, dass du genauso schweinehundefaul bist wie er, will dich Günter vor unnützer Mühe beschützen. Ist das nicht nett von ihm?

Günter gibt dir also den ganzen Tag lang Ratschläge: »Leg dich aufs Sofa, das ist so gemütlich!« oder »Iss eine Pizza, die schmeckt so lecker!«. Dumm nur, dass Günter dabei nur kurzfristig denkt, denn was langfristig gut ist, interessiert ihn nicht. Daher sind seine Tipps auch oft falsch – zum Beispiel wenn du dich ständig schlapp fühlst oder eigentlich zu dick bist. Also verhindern Günters Ratschläge manchmal, dass du das Richtige tust: wie etwa Sport treiben oder lieber einen Salat essen. Schade!

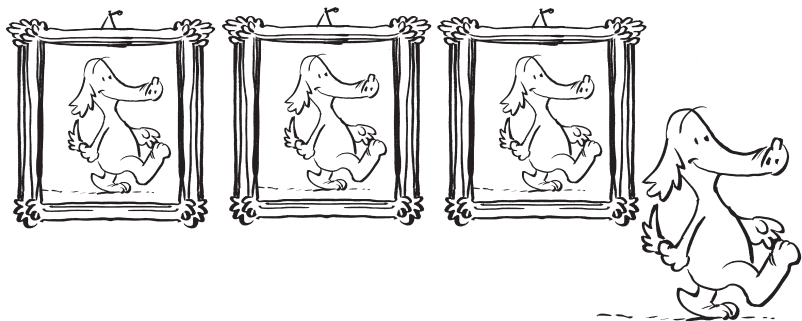


Günters Ratschläge stammen oft
von anderen Leuten.

2. Günters Gedanken

Günter liegt dir ständig in den Ohren: »Streng dich nicht an!«, »Gönn dir mal was!« oder »Mach das doch morgen!«. Und schon bald nimmst du lieber den Aufzug statt der Treppen, stapelt sich auf deinem Schreibtisch uralter Papierkram und schiebst du wichtige Entschlüsse vor dir her: Rauchen aufhören? »Jetzt noch nicht!« Ein klärendes Gespräch führen? »Warte noch ein bisschen!« Schon wieder zu viel Geld ausgegeben? »Man gönnt sich ja sonst nichts!« Günter kann ganz schön lästig sein.

Vielleicht fragst du dich nun, woher Günter eigentlich wissen will, was gut für dich ist. Ganz einfach: von anderen Leuten! Weil Schweinehunde nämlich zu faul zum Selber-Denken sind, plappern sie gerne nach, was andere ihnen vorplappern. Und es gibt sehr viele, die Günter bereits mit ihren Ansichten gefüttert haben: zum Beispiel Partner, Kinder, Freunde und Kollegen. Oder Geschwister, Großeltern und Eltern, Tanten und Onkels. Oder Lehrer, Vorgesetzte, Medien und die Werbung. Also berät dich Günter oft mit Sprüchen, die eigentlich von anderen stammen: »Sport ist Mord!«, »Der Appetit kommt beim Essen!« oder »Morgen ist auch noch ein Tag!«.



Günter tut, was
er immer schon
tut. Neues lernt
er dabei nicht.

3. Günters Gewohnheiten

Schweinehunde sind zudem Gewohnheitstiere. Was sie sich einmal angewöhnt haben, wollen sie nicht mehr verändern. Also bist du oft so im Trott, dass du andauernd das Gleiche tust: Du hängst zu häufig vor der Glotze herum, bestellst immer das gleiche Nudelgericht und verschiebst Sport grundsätzlich auf den nächsten Tag. Dadurch ist dein Leben so, wie Günter es gerne haben will: sehr, sehr gemütlich. Und sobald du mal etwas anders machen willst, protestiert dein innerer Schweinehund: »Ein Buch lesen? Du spinnst wohl!«, »Etwas Unbekanntes essen? Schmeckt sowieso nicht!« und »Bewegung? Nicht mit mir!«.

Auf diese Weise sammelst du kaum neue Erfahrungen und lernst nichts Wichtiges mehr dazu. Dabei weißt du oft genau, was du eigentlich besser machen könntest und welche neuen Gewohnheiten dir ganz gut täten. Doch obwohl du sehenden Auges in manches Problem hineinschlitterst, übt sich Günter gerne im Beschwichtigen: »Den Schreibtisch aufräumen? Ja, sicher! Wenn mal Zeit dafür ist ...«, »Offen sein für Neues? Klar! Aber beim Alten weißt du, was du hast ...« und »Fünf Kilo weniger? Das wäre schön! Doch so dick bist du auch wieder nicht ...«. Und schon wieder hat Günter gewonnen ...

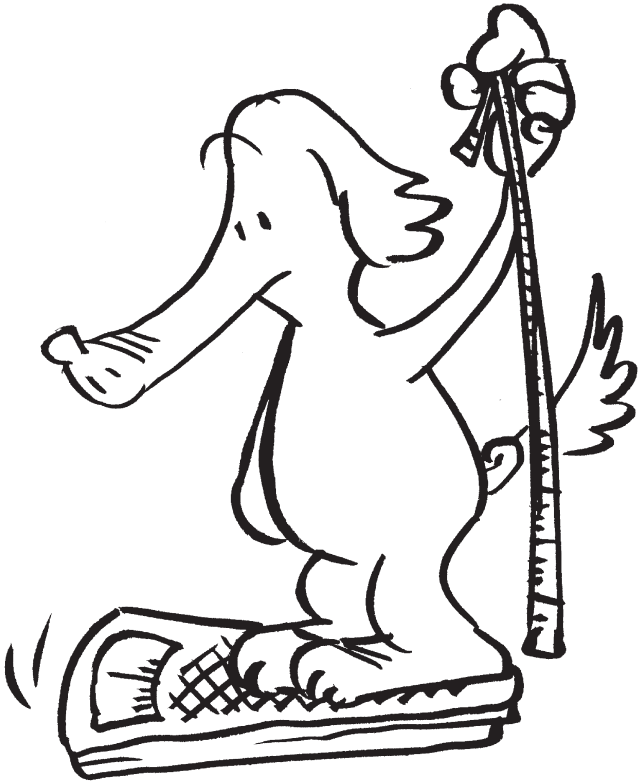


Günter isst zu gut
und zu viel.

4. Günter isst gerne

Günter ist also ein gutgläubiges Gewohnheitstier. Und das bringt so manche Probleme mit sich. Zum Beispiel beim Essen und Trinken. »Essen und Trinken? Lecker!« Sofort fängt Günter zu träumen an: von prall gedeckten Tischen mit üppigen Buffets. Von herrlichen Frühstückscroissants und Kaffee mit Milchschaum. Von saftigen Steaks mit Folienkartoffeln. Von Keksen, Schokoriegeln und Bonbons. Von Cola, Limonade oder Apfelschorle. Von Currywurst mit Pommes frites und literweise Bier. »Wunderbar!«, denkt Günter – und irrt sich gewaltig. Denn Essen und Trinken mag zwar Spaß machen, ist aber oft alles andere als gut ...

»Wo ist das Problem?«, wundert sich Günter. »Wer gut und viel isst, wird groß und stark!« Nicht ganz: Denn wer »zu gut« und »zu viel« isst, wird weder groß noch stark, sondern nur dick und krank. Weil Günter aber übers Essen schon viel Blödsinn gehört hat, nervt er dich gerne mit unsinnigen Sprüchen: »Man gönnt sich ja sonst nichts!«, »Was auf den Tisch kommt, wird gegessen!« oder »Einmal ist keinmal!«. Und schon greifst du herzhaft zu, obwohl du dich eigentlich öfter zurückhalten solltest ...



Body-Mass-Index = BMI

= Körpergewicht in kg : (Körpergröße in m)²

5. Günters Gewicht

»Zurückhaltung beim Essen? Ach was! Lieber etwas auf den Rippen haben als ein Hungernagel sein.«
Ja, ja: Manche halten sogar Übergewicht für normal.
»Es gibt Dickere als dich!«, erklärt ihnen Günter dann und mästet sich weiter. Andere wiederum, die sich für zu dick halten, sind in Wirklichkeit zu dünn. Trotzdem sind sie ständig am Hungern, denn Günter erzählt ihnen: »Iss nicht so viel!« Doch wann hat Günter Recht und wann hat er Unrecht? Zum Glück kann man Schweinehunde-Ansichten manchmal objektivieren, gerade beim Thema Ernährung und Gewicht! Denn darüber haben sich schon viele Wissenschaftler schlaue Gedanken gemacht.

Also nimm dir erst mal Waage und Meterstab und miss nach, wie groß und wie schwer du bist. Und dann rechne aus, ob dein Gewicht gut für dich ist. Das geht mit einer kurzen mathematischen Formel, die man »Body-Mass-Index« nennt – oder auch einfach nur »BMI«. Deinen BMI erfährst du, wenn du dein Körpergewicht (in Kilogramm) durch das Quadrat deiner Körpergröße (in Metern) teilst: Also angenommen, du bist 80 Kilo schwer und 1,75 Meter groß, dann rechnest du 1,75 mal 1,75 und teilst 80 durch das Ergebnis. Und schon erhältst du deinen persönlichen BMI von 26,1! Rechnung klar? Noch mal zum Mitschreiben: $80 : (1,75)^2 = 26,1$.



Frauen haben ihr Normalgewicht
bei einem BMI von 19 bis 25,
Männer bei 20 bis 24.

6. Das Normalgewicht

»Pfui, Mathe!«, motzt Günter. »Wozu soll das gut sein?« Ganz einfach: So kann man bestimmen, ob das eigene Gewicht zu hoch, zu niedrig oder genau richtig ist. Frauen haben ihr Normalgewicht zwischen den BMI-Werten 19 und 25, ein leichtes Übergewicht zwischen 25 und 30 und ab 30 eine Fettsucht. Bei Männern liegt das Normalgewicht zwischen 20 und 24, ein leichtes Übergewicht zwischen 24 und 30 und darüber beginnt ebenfalls die Fettsucht. Und wenn der BMI unter 19 liegt, haben sowohl Männer als auch Frauen Untergewicht! Alles klar?

»Kapiere ich nicht ...«, sagt Günter. »Wie wäre es mit ein paar Beispielen?« Aber sicher: Eine Frau, die 1,70 Meter groß ist, erreicht ihren minimalen BMI von 19 bei 55 Kilogramm ($19 = 55 : [1,7]^2$) und ihren maximalen BMI von 25 bei 72 Kilogramm ($25 = 72 : [1,7]^2$). Also sollte sie minimal 55 und maximal 72 Kilogramm wiegen. Darunter ist sie zu leicht, darüber zu schwer. Und ein Mann mit einer Größe von 1,80 Metern sollte etwa 65 bis 78 kg schwer sein.

Übrigens: Bei uns in der westlichen Wohlstandswelt ist etwa die Hälfte aller Erwachsenen übergewichtig ($\text{BMI} > 25$) und mindestens jeder Zehnte sogar fett-süchtig ($\text{BMI} > 30$). Fette Überraschung!



BMI unter 19?
Vorsicht, Ess-Störung!
Bist du magersüchtig?
Oder hast du eine
Ess-Brech-Sucht?

7. Zu dünn?

Also: Was sagt dein BMI? Ist dein Gewicht im grünen Bereich? Prima: herzlichen Glückwunsch! Lies das restliche Buch trotzdem durch. Sicherlich findest du ein paar gute Tipps, wie du auch in Zukunft rank und schlank bleiben kannst.

Oder liegt dein BMI etwa unter 19 (oder sogar unter 18)? Vorsicht, dann hast du womöglich eine Ess-Störung. Wahrscheinlich bildest du dir nur ein, du müsstest »schlank« werden, dabei bist du in Wirklichkeit (viel) zu dünn! Und womöglich protestiert Günter nun: »Zu dünn? Quatsch, du bist zu dick!« Denn manchmal eifert Günter spindeldünnen »Schönheits«-Idealen nach und bekommt dabei einen Knick in die Optik: Dann findet er dich dicker, als du in Wirklichkeit bist, und drängt dich dazu, immer weiter abzunehmen – selbst wenn es längst nichts mehr zum Abnehmen gibt. Also: Hältst du dich für zu dick, obwohl dich andere meist für zu dünn halten? Macht sich deswegen vielleicht jemand Sorgen um dich? Oder erbrichst du dich sogar manchmal nach dem Essen, damit du nicht zunimmst? Dann geh bitte zu einem Arzt oder Psychologen! Wahrscheinlich bist du mager-süchtig oder hast eine Ess-Brech-Sucht. Günter sollte dringend auf neue Gedanken kommen.



BMI über 24 (bei Männern)
oder 25 (bei Frauen)?
Vorsicht: Du bist zu dick!