

Ingrid Amon
Mein Essbuch

Vom Abnehmen und
Schlankbleiben

Das
10-Punkte-
Programm

nymphenburger

Ingrid Amon Mein Essbuch

Das
10-Punkte-
Programm

Vom Abnehmen und
Schlankbleiben

Ingrid Amon

Mein Essbuch

Vom Abnehmen und Schlankbleiben



nymphenburger

Die im Buch angesprochenen Diäten, Anleitungen und Tipps dürfen nur von gesunden Menschen ausprobiert werden. Wenn Sie unter Diabetes, einer medizinisch anerkannten Essstörung, Niereninsuffizienz, Divertikeln, Gastritis, Colitis, einer anderen Verdauungsstörung oder chronischen Krankheit leiden, sprechen Sie unbedingt vorher mit Ihrem Arzt. Wenn Sie schwanger sind oder stillen, dürfen Sie den Anleitungen in dieser Zeit nicht folgen. Autorin und Verlag lehnen jede Haftung ab. Alle Module des Balancetrainings setzen Sie gegebenenfalls eigenverantwortlich um.

Besuchen Sie uns im Internet unter

www.nymphenburger-verlag.de

© für die Originalausgabe und das eBook: 2014 nymphenburger in der F.A.
Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

Alle Rechte vorbehalten.

Schutzumschlag: [atelier-sanna](http://atelier-sanna.com), München

Illustrationen: Kera Till

Schutzumschlagmotiv: Andreas Hafenscher/webnfoto.com

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

ISBN 978-3-485-06102-5

Inhalt

Einleitung

Meine letzte Diät

Meine persönliche Diätkarriere

Ein Hoch auf alle Diäten dieser Welt

Gewichtsfragen

Die Energiebilanz

Der Brennstoff – die Kalorien

Die Holzhacker sterben aus

Das grenzenlose Nahrungsangebot

Die Qualität des Brennstoffs

Essmuster und andere Erklärungsmodelle

Menschen mit Wohlfühlgewicht – essen sie wirklich anders?

Gewicht in Balance

Auf dem Weg zur Balance

Balancefaktor 1:

Beobachten und dokumentieren

Balancefaktor 2: Trinken

Balancefaktor 3: Kauen und schmecken

Balance zwischen Hunger, Sattsein und Appetit

Balancefaktor 4: Hallo, Hunger!

Balancefaktor 5: Der Sättigungspunkt

*Balancefaktor 6: Geschmack als Grundpfeiler der
Esskompetenz*

Balancefaktor 7: Die Verdauung

Balancefaktor 8: Bewegung, die ich will

Balancefaktor 9: Essen und schlafen

Balancefaktor 10: Essen - und sonst nichts

Der Körper

Die Kooperation mit dem eigenen Körper

Die Gefühle

Mein Abschied vom Wenn-dann-Dasein

Noch immer keine Schönheitskönigin

Das Essbedürfnis und seine feine Verwandtschaft

Systemische Hintergründe von Übergewicht

Fasten: Mit der Seele in Berührung kommen

Der Kopf

Der mentale Turnaround

Das Selbst stärken

Balance auf vielen Ebenen

Was leere Regale mit Fettzellen zu tun haben

Ihre letzte Diät

Diät macht keinen Spaß

Worum es noch geht

Abschied von der Fremdbestimmung

Wir brauchen Konzepte für 100-Jährige

Das Geschäft mit unserem Hunger

Nachwort

Kontakt

Hilfreiche Informationen

Literatur
Dank

Einleitung

Vor vielen Jahren bin ich in meiner persönlichen »Essheimat« angekommen. Ich habe es geschafft, 25 Kilo abzunehmen und in den letzten 20 Jahren nicht wieder zuzunehmen. Bei einer Körpergröße von 1,60 Meter wiege ich zwischen 51 und 54 Kilo. Täglich esse und trinke ich, was ich möchte und was ich brauche, mache keinen Unterschied zwischen Karotten und Sahneeis, zwischen Kartoffelchips und Gurkensalat, zwischen Wiener Schnitzel und Ziegenkäse. Ich esse das alles, ohne dick zu werden, ohne ständige Angst, aus der Form zu laufen. Ohne Kalorienzählen, ohne komplizierte Esspläne, fast ohne Sport, bei ziemlich guter Gesundheit.

Ich lebe in Wien, war lange Zeit Radiojournalistin und Fernsehmoderatorin, arbeite mittlerweile selbstständig als Trainerin, Speakerin und Autorin, begleite meine entzückende Tochter beim Erwachsenwerden, gärtner, lese, schreibe Bücher, pflege Partnerschaft, Freundes- und Familienkreis, erlebe Stress und Entspannung, habe Hochs und Tiefs wie die meisten auch. Ich bin unstillbar neugierig und wissensdurstig - und eben nach vielen dicken Jahren mittlerweile jahrzehntelang zufrieden mit weniger Gewicht. Anlässlich eines »runden« Geburtstags habe ich meinen Gästen Fotos aus der »dicken Zeit« gezeigt. Sie haben gefragt: Wie hast du das gemacht? Als ich von den einzelnen Phasen meines Abnehmprozesses erzählte, wurde mir bewusst, dass es ein System dahinter gab. Ich bin unkonventionell an das Thema herangegangen, habe alles infrage gestellt, was ich dazu in die Finger bekam. Habe durch Erfahrung und Experimente viel

Bewusstheitsarbeit geleistet. Diesen Erfahrungsschatz möchte ich mit Ihnen teilen.

Seit über 30 Jahren leite ich Menschen erfolgreich an, ihr Verhalten, ihre Gewohnheiten, ihre Einstellungen auf bestimmten Gebieten (erfolgreiches Auftreten, Stimm- und Sprechtechnik, Rhetorik, Selbstbewusstsein) zu verändern. Ich motiviere Menschen dazu, ihre Handlungsmuster zu analysieren, sich Lernziele zu setzen und in günstigen kleinen Schritten zu erreichen. Zu dieser Lehrtätigkeit habe ich in den letzten Jahrzehnten eine Menge Zusatzausbildungen, psychologische Kurse, therapeutische Fortbildungen absolviert und eigene Lehrmethoden für mich entwickelt.

Diese Anleitungen lassen sich auf viele Gebiete des Lebens anwenden. Meine eigenen Erfahrungen und Erlebnisse mit dem Gewichtsthema zeigen auch auf diesem Gebiet, dass langfristige Verhaltensänderung möglich ist. Meinen erfolgreichen Lernweg schildere ich Ihnen anhand dreier Komponenten: eigenes Beispiel - Erkenntnisse - Veränderungsschritte. Ich habe mich mit dem Abnehmen und der Gewichtsbalance fast genauso lange beschäftigt wie mit der Stimme oder Radioarbeit. Ich habe einen beachtlichen Erfolg am eigenen Körper »eingefahren«. Aber: Ich habe dazu keine Studiengänge absolviert. Die Abgrenzung zu den geschätzten Ernährungswissenschaftlern, Diätologen, Adipositas-Spezialisten, Medizinern ist mir deswegen also ganz besonders wichtig. Ich hüte mich bewusst, Empfehlungen zu geben, was man essen muss/kann/soll/darf. Gleichzeitig stehe ich dazu: Wenn mein Gewicht bereits fast 20 Jahre stabil ist, dann ist mein Ansatz glaubhaft und reflektiert.

Drei ganz wichtige Einsichten und Beobachtungen waren für mich ausschlaggebend beim Schreiben dieses Buches:

- Essen dient in seiner Grundfunktion der Erhaltung des menschlichen Körpers und seiner Arbeitsweise. Das wissen wir alle, manche von uns möchten es allerdings nicht wahrhaben. Man kann Essen auch noch viele andere Funktionen zuschreiben. Die meisten kann es in der Realität nicht erfüllen. Bei Stress sollte man für Entspannung sorgen, nicht Schweinsstelze (Schweinshaxe bzw. Eisbein) füttern, bei Traurigkeit weinen, nicht Kekse essen. Diese ungünstige Verwendung von Nahrung kann unbelastet empfunden werden (dann sind Sie glücklicherweise wohl meistens mit Ihrem Gewicht zufrieden!) oder bis zu einer Essstörung oder Esssucht gehen. Beim Rauchen, bei Drogen oder beim Alkohol besteht die sogenannte »Heilung« von der Störung darin, dass man das auslösende Mittel sein Leben lang meidet und sich davon fernhält. Das allein ist schwer genug. Ich stelle in Abrede, dass das Vermeiden von etwas schon Heilung bedeutet. Bei einer Essstörung kann nicht auf das auslösende Mittel verzichtet werden, denn das führt unter normalen Umständen in absehbarer Zeit zum Tod. Deswegen ist die Änderung des Essverhaltens eine ungleich schwierigere Herausforderung. Wir müssen nämlich mit dem Auslöser so umgehen, dass wir weiterhin leben können. Ohne Angst vor Gewichtszunahme oder auch mit der Angst davor. Wir müssen lernen, mit Essen so umzugehen, dass es Freude, Genuss wird und unseren Körper erhält, in einer Weise, wie wir den Körper haben möchten! Es geht gar

nicht so sehr um das, was wir essen, sondern wie wir essen.

- In der Natur beobachten wir üblicherweise kein Übergewicht über mehr als zwölf Monate. Jeder Igel futtert sich Winterspeck an, jeder Eisbär, jedes Murmeltier. Im Frühling spätestens, wenn je nach Tiergattung die »neue Saison« beginnt, sind die Reserven erschöpft. Übergewicht und Fett haben außerdem klar definierte Funktionen als Reserven für schlechte Zeiten.
- Ich habe etwa 200 Frauen und Männer befragt: »Wenn Sie Ihr Leben so leben könnten, wie Sie es gerade tun, so arbeiten, wie Sie arbeiten, so urlauben, wie Sie urlauben, so feiern, wie Sie feiern, so malen, zeichnen, Kinder versorgen, singen, lachen, gärtnern ... wie Sie es jetzt tun, und Sie könnten das alles - ohne die kleinste Kleinigkeit in Ihren Gewohnheiten verändern zu müssen - auch mit einem schlanken Körper haben, wählen Sie dünn oder dick?« Glauben Sie mir, niemand, nicht ein Einziger, eine Einzige hat »gewichtig« gewählt!

Ich lade Sie ein

Durchschnittlich hat jeder europäische Bürger schon zwei Diätversuche hinter sich. Gescheiterte Versuche, versteht sich. So wie ich das betrachte, heißt das keineswegs, dass Sie komplett gescheitert sind. Ganz im Gegenteil, im Ab- und Zunehmen haben Sie mindestens dissertiert. Was Sie nicht gelernt haben, ist das »Danach«, das Essen nach der Diät, wie Gewichtsbalance funktioniert: jene dauerhaften Änderungen im Essverhalten, die Abnehmerfolge langfristig sichern.

Ich lade Sie ein: Installieren Sie mithilfe meiner Anregungen und Erfahrungen ein neues Programm. Setzen Sie Ihre »esstechnische Festplatte« neu auf. Ergänzen Sie Ihre schon erworbene hilfreiche Diätweisheit um eine weitere, hochwirksame Komponente: Gewicht in Balance auf Dauer.

Klingt logisch. Ist es auch. Aber es ist auch ambitioniert und braucht Zeit. Schnell mal schlank machen die meisten Diäten. Dauerhaft schlank macht nur eine neue Wahrnehmung und Einstellung. Fein abgestimmt auf Sie persönlich ändert sich so durch Ihr eigenes Zutun Schritt für Schritt Ihr Essverhalten, sodass Sie die veränderten Gewohnheiten langfristig beibehalten können.

Systeme funktionieren nur begrenzt für individuelle Wesen. Auch meinem Programm/System/Weg folgen Sie nur eine bestimmte Zeit. Zehn Balancefaktoren finden Sie im Hauptteil meines Buches. Zehn Module zur Gewichtsbalance mit praxisnahen Umsetzungsempfehlungen. Jedem Schritt widmen Sie bitte für einige Zeit Ihre Aufmerksamkeit. Schon die Route können Sie nach Ihrem Gutdünken wählen. Die Module sind in beliebiger Reihenfolge anwendbar. Mein Gewicht fiel in Wellen über sieben Jahre, Ihr Weg ist sicher kürzer! Zusätzlich sollen Ihnen die Praxisblöcke, auf die Sie immer wieder stoßen werden, dabei helfen, meine Entwicklung nachzuvollziehen. Diese Tipps können Sie getrost ausprobieren, nachmachen, die Fragen beantworten etc. Jeder dieser kleinen Schritte trägt zum bewussteren Essverhalten und zur dauerhaften Gewichtsbalance bei.

Meine letzte Diät

Meine persönliche Diätkarriere

Ich sehe mich als Teenager mit 14, 15 Jahren am Familientisch zu Hause. Traditionelle, gutbürgerliche Küche für fünf von uns. Ich esse Knäckebrot mit Magerkäseaufstrich. Natürlich bin ich wieder einmal zu dick. Man schrieb die 70er-Jahre. Twiggy-Zeit. Ich hatte Größe 38. Ich erinnere mich klar, dass sich mein Übergewicht natürlich auf mein Selbstbewusstsein auswirkte, meine Wirkung auf das männliche Geschlecht gleich null. Das zeigte sich unbarmherzig beim Tanzkurs. Die attraktiven Gleichaltrigen hatten kein Interesse an mir – ich schob es auf mein pummeliges Äußeres.

Mein 19. Geburtstag. Diät während des Studiums an der Pädagogischen Hochschule. Ein auberginefarbenes Kleid – selbst genäht – bekam einen ebensolchen Gürtel. Nach drei Wochen vier Löcher enger geschnallt. Wow. Ausgerechnet dem dicksten Professor fiel es auf: Amon – Sie sehen aus wie eine Bohnenstange. Wie haben Sie das gemacht? Ich faselte irgendwas von Brigitte-Diät. Ich wollte ihm nicht auf die Nase binden, dass ich damals parallel zum Hungern eine Schlankheitswärmebehandlung gebucht hatte. Schwitzpackungen, für die fast mein ganzes Gehalt aus dem Studentenjob draufging.

Lange hielt das nicht an, denn in den folgenden Studienjahren kam es ganz dick, im wahrsten Sinn des Wortes. Ich hatte nebenbei begonnen, als Radiomoderatorin zu arbeiten. Mein Arbeitspensum sah

etwa so aus: »Morgenwecker« moderieren von sechs bis acht Uhr, Vorlesungen von neun bis 17 Uhr, eventuell noch ein Nachrichtenspätdienst von 18 bis 22 Uhr. Am Wochenende »Tanzmusik auf Bestellung« von 20 bis 24 Uhr. Livesendung. Noch ein Interview am Sonntag. Dann lernen für die Prüfungen.

Während meine Studienkollegen und -kolleginnen sich trafen und ausgingen, war ich in der Arbeit. Ich fühlte mich natürlich ausgeschlossen und war das auch, mit mir konnte man sich nicht verabreden, ich hatte »Dienst«. Mein einziger Trost blieb die Hochschulkonditorei. Bei der deckte ich mich ein für die Nachrichtendienste und futterte ganz gehörig in den Pausen. »Logisch«, würde ich heute sagen. Essen war mein treuer Begleiter. Dafür blieb immer Zeit. Größe 44.

23. Geburtstag. Während meiner Berufstätigkeit als Lehrerin kamen zu dem Mammutprogramm beim Radio noch Abendkurse in Stimm- und Sprechtechnik dazu, die ich regelmäßig gab. Derweil gingen die Kolleginnen und Kollegen zum Kegeln oder ins Kino. Ich holte aus der kleinen Bäckerei belegte Mayonnaisebrötchen, Ananaspralinen und Champagnertrüffel als Mitternachtsimbiss. Ich war wohl ein bisschen einsam. Meine Pfunde überdeckten gekonnt meine Gefühle.

Ganz sicher war ich damals nicht wahrnehmbar traurig oder depressiv. Im Gegenteil: Als jüngste Moderatorin des Studios war ich eine sehr begehrte Präsentatorin für Modeschauen, Konzerte, Galas etc. Und trotz mittlerweile fast 75 Kilo glänzte ich in der Öffentlichkeit. Ich trug Designermode in Größe 44/46, die Models zeigten Größe 34/36. Das kam irgendwie gut an. Ich war niemals eine Konkurrenz für die Mannequins. Ich interviewte im

Ballkleid mit Hochsteckfrisur die superschlanken Kandidatinnen der Misswahl in unserem Heimatland. Natürlich sah ich nicht wie 22, sondern wie 42 aus.



Galamodenschau im Designerkleid

© Dietmar Mathis

Mit dem vordergründig zur Schau getragenen Lebensmotto »Rund und g'sund - na und« spielte ich die Ulknudel für meine Schulklasse von Zehn- bis 14-Jährigen. Ich liebte meine Mädels wirklich. Mit den beiden Dicken der Klasse litt ich heimlich mit und forderte sie nie zu viel beim Turnen. Gab ihnen gute Noten für ihre Bemühungen - ich konnte mich doch selbst nicht besonders elegant oder gar schnell bewegen.

Traurig bin ich erst in den schlanken Jahren geworden. Gelegentlich wird mir bewusst, dass ich manches versäumt habe: jung und schlank zu sein – ich war irgendwie ständig »schon älter«. Im Nachhinein tut das manchmal noch weh. Der Weg nach »unten« auf der Waage hatte viele Etappen und viele Schwankungen. Aus Karrieregründen machte ich mich mit 25 Jahren und 67 Kilo auf den Weg vom Bodensee nach Wien. Ich wollte unter anderem vom Radio ins Fernsehen. Die Vollwertetappe begann. 63 Kilo. Heirat mit 27. Runterhungern für die Hochzeit. Ohne System, aber mit eisernem Willen. 58 Kilo im Brautkleid. Zwei Jahre später schwere Ehekrise. Ich schämte mich als betrogene Ehefrau so sehr. 63 Kilo. Scheidung. Neue Liebe. Neuer Job. Mayr-Kur. 57 Kilo. Fernsehsendung. Viel Stress bei der neuen Aufgabe. 62 Kilo. Fastenerfahrungen im Alter von 30 bis 35. Gewicht rutscht auf 56 Kilo. Die Hildegard-Küche kommt in mein Leben. Mit Dinkel, Esskastanien und Gemüse näherte ich mich 53 Kilo. Angekommen in meinem gewichtsmäßigen Heimathafen.



25. Geburtstag: kurz vor der Abreise nach Wien

© privat

Ich realisiere nach zwei Jahren, dass sich mein Gewicht dort eingependelt hat. Zu diesem Zeitpunkt ist Essen einige Zeit kein Thema mehr für mich. Ich esse alles, was es gibt und was ich will. Offensichtlich habe ich meine esstechnische Festplatte erfolgreich neu aufgesetzt.

DIE PRAXIS

Bitte beantworten Sie jetzt zwei Fragen.

- Wenn ich Ihnen 10 000 Euro bezahle, können Sie dann in drei Wochen fünf Kilo abnehmen?

- Wenn ich Ihnen 10 000 Euro bezahle, können Sie dann in drei Wochen fünf Kilo zunehmen?

Sehen Sie, was ich sehe? Sie können das schon. Ich motiviere Sie in diesem Buch, Ihr Training auf einem anderen Gebiet fortzusetzen.

Ein Hoch auf alle Diäten dieser Welt

Diäten sind eine feine Sache. Sie helfen, in mehr oder weniger vorgegebener Zeit, das Gewicht um eine gewisse Anzahl von Kilos zu reduzieren. Weitere Vorteile: Ich erspare mir durch exakte Mengenangaben das Kalorienzählen. Das spart Zeit, da sich andere Menschen den Kopf über einen abwechslungsreichen Speiseplan zerbrochen haben. In vielen Fällen dürfen wir auch davon ausgehen, dass die Vitaminzufuhr passt, die Kohlenhydrat-/Eiweißausgewogenheit vorhanden ist und es zu keinen Mangelerscheinungen kommt.

Sie können eine Diät auswählen, die zu Ihrem Lifestyle passt. Kochen Sie gerne, gibt es eine mit leckeren Rezepten. Beruflich stark engagiert wählen Sie eine Variante mit Essen zum Mitnehmen. Auch Fasten oder eine Obst-Reis-Ananas-Diät ist leicht durchzuführen, weil Sie sich für eine gewisse Zeit um wenig kümmern müssen, außer ausreichend zu trinken oder eben genügend Reis im Haus zu haben.

Sie begeben sich hoffentlich mit viel Bewusstheit in das fremde Regelsystem, in die Ordnung eines anderen.

Fremdbestimmung für eine gewisse Zeit - völlig in Ordnung.

Die meisten Diäten funktionieren tadellos, weil wir dabei grundsätzlich weniger Energie zu uns nehmen, als wir normalerweise verbrauchen. Sie enthalten oft auch noch psychologische Tipps gegen Heißhunger-Attacken, praktisches Wissen über gesunde Ernährung und Vitamine und so weiter. Wunderbar. Selbst für kleine Diätsünden oder Ausrutscher gibt es meist Trost, Ermutigung und Ratschläge.

Was Diäten nie oder fast nie bieten, ist Gewichtsstabilität. Tipps und Anregungen, wie Sie das Wunschgewicht in Balance halten. Und das ist auch nicht ihr Ziel.



Diäten sind die falschen Pfeile für die Zielscheibe Gewichtsbalance. Gewicht halten ist eine andere Zielsetzung. Ich habe einige Zeit gebraucht, um zu verstehen, dass Abnehmen und Gewichtsbalance zwei Paar Schuhe sind. Die meisten Diäten schießen daneben, wenn es um die Stabilität und das Balancehalten geht. Manche landen einen Zufallstreffer auf der Stabilitätsscheibe. Diese Unschärfe zwischen Diät und Balance kostete mich viel Zeit.

DIE PRAXIS

Welche war Ihre erfolgreichste Diät?

Gewichtsfragen

Was ist Übergewicht?

Die Körper der Menschen sind in einer solchen Vielfalt und Unterschiedlichkeit gebaut, dass es mich immer wieder mit Respekt, Achtung, Staunen, Bewunderung und Dankbarkeit erfüllt. Wir sind groß und klein unterwegs. Mit blauen, grünen, braunen, grauen Augen. Mit vielfältigen Hautpigmentierungen und Hauttönungen. Nasen, Oberkörperlängen, Kopfhaare in ihrer unglaublichen Diversität sind ein Schauspiel - die Frisuren noch nicht mal mitgezählt. Menschliche Unterschiedlichkeit ist eine Realität. So wie die Vielfalt der Tiere und Blumen.

Problematisch wird es erst bei der Wertung. Rose oder Papageienblume, was ist besser? Giraffe oder Kugelfisch? Tomate oder Karotte? Bei den Tieren oder Gemüsesorten kommt uns so eine Frage bald wirklich dumm vor. Aber bei

Menschen stellen wir sie - und wir glauben auch noch an die Antworten!

Auf die Gestalt und das Aussehen des menschlichen Körpers können wir Einfluss nehmen. Wir können Haare lang lassen oder kurz schneiden. Körperhaare wachsen lassen oder entfernen. Durch vielerlei Tätigkeiten Muskeln ausprägen oder auch nicht. Durch Barfußlaufen die Hornhaut an den Füßen verstärken. Durch Lichtkontakt die Farbe unserer Haut verändern. Durch Essen Einfluss nehmen: Babys bekommen durch viel Karotin eine Gelbtönung. Wir können die Nägel kurz oder lang tragen und lackieren oder polieren. Durch weniger Essen treten die Knochen mehr zum Vorschein. Durch mehr Essen werden wir fülliger. Wir bemalen unsere Körper, wir durchlöchern sie, wir cremen sie ein, wir kleiden sie, wir formen sie: mit Zahnsparren, Fußbandagen, Kontaktlinsen, Hörgeräten, Sport und immer wieder mit der Ernährung.

All das halte ich grundsätzlich für weder gut noch schlecht. Hinter all diesen Maßnahmen steht als übergeordnetes Ziel eine »Verbesserung«. Wir versuchen, unseren Körper so zu beeinflussen, dass es ihm und damit uns als Wesen besser geht.

Medizinische und fitnessabhängige Definitionen von Übergewicht gibt es ganz viele, je nach Blickwinkel. Die Einordnung meines Gewichts in die Normen der Weltgesundheitsorganisation veränderte jedoch nie meine Unzufriedenheit. Ich darf vermuten, Sie wissen ziemlich genau über Ihr Körpergewicht oder Ihren Körperumfang Bescheid. Vielleicht nicht unbedingt in Zahlen, doch dem Gefühl nach wissen Sie Bescheid.

Zu meiner Lebens- und Körperqualität gehört es, dass ich jederzeit auf meine Füße sehen kann und sich kein Bauch

ins Blickfeld schiebt. Ich möchte meine Schuhe selbst zubinden können, im Stehen und im Sitzen, und nicht auf Schlupfschuhe ausweichen müssen. Ich möchte beim Treppensteigen nach 60 Stufen nicht außer Atem sein. Ich möchte meinen fünfjährigen Neffen auf seinem Schlitten ohne Mühe 20 Meter bergauf ziehen können. Wann immer ich etwas in meinem Leben nicht (mehr) tun kann, weil mein Gewicht mich hindert, obwohl ich es tun möchte, orte ich Bedarf. Wenn Sie keinen Tanzkurs mehr buchen, weil Sie die Walzerdrehung nicht mehr leichtfüßig schaffen, wenn Sie keine anderen Herausforderungen in Ihrem Leben mehr wahrnehmen, haben Sie mehr als die »paar Kilo zu viel«.

Ob Sie sich mit 30 Kilo über dem »Normgewicht« unglücklich fühlen, sieben Kilo als Übergewicht definieren oder zweieinhalb für Sie zu viel sind: Ihre Entscheidung definiert Ihr Übergewicht. Nicht alle 100-Kilo-Menschen empfinden sich als dick und unglücklich. Grundsätzlich ist Fett eine Körperreserve - wenn Sie für sich der Meinung sind, zu viele Reserven mit sich zu tragen, dann gilt Ihre Meinung, dann stimmt für Sie diese Beurteilung. Vor allen anderen Schritten nahm ich meine Beurteilung ernst: Ich habe zu viel Gewicht. Ich nahm auch meinen Wunsch nach meinem Idealgewicht ernst. Sie dürfen das auch!

Wie ich der Waage ein Schnippchen schlug

In meinen »schlimmsten/schwersten« Zeiten schwankte mein Gewicht in wenigen Wochen stark auf und ab. Ich konnte einfach nicht halten, was ich abgenommen hatte. Drei Wochen Urlaub in Irland waren geplant. Ständig unterwegs. Bed and Breakfast, so ein richtig englisches

Frühstück mit Speck und Eiern und allem Drum und Dran. Kaum Obst. Da stellte sich dieses Gefühl von »Jetzt ist eh schon alles egal« bereits am Morgen ein. Viel Fast Food, Fish and Chips. Essen gehen war für uns als Studenten budgetmäßig nicht drin. Andererseits probiere ich in fremden Ländern bis heute gerne die Köstlichkeiten vor Ort aus. Also auch Schokolade, Pralinen, Käsesorten ...

In meiner Verzweiflung kaufte ich mir in Dublin eine Personenwaage. Brauner Rahmen, Korkplatte. Deutsche Firma, made in the Republic of Ireland. Doppelskalierung: Stones und Kilogramm. Ich hoffte, damit irgendwie eine Zunehmbremse zu installieren. Aber die vielen neuen Eindrücke im fremden Land wogen schwer. Ich nahm acht Kilo zu. Bis das neue Studienjahr im Herbst begann, mussten die »Stones« wieder runter. Die irische Waage begleitete meinen »Abnehmweg«. Sie flog mit nach Hause. »Wiegen Sie sich täglich.« »Werfen Sie die Waage weg.« Die Meinungen unter den Experten gehen je nach System ziemlich weit auseinander. Ich habe vieles ausprobiert. Täglich wiegen. Zweimal täglich wiegen. Wöchentlich wiegen. Monatlich wiegen. Gar nicht mehr wiegen. Ich erlebte mich mutig, puh! Aber erst so kam ich drauf, welche Macht ich meiner kleinen irischen Freundin zuschrieb. Sie sollte mich kontrollieren. Sie sollte mir meine Grenzen zeigen. Sie sollte mich als gut oder schlecht qualifizieren. Sie sollte mich bewerten. Denn »ich« war eine lange schreckliche Zeit gleichbedeutend mit »mein Übergewicht«. Die arme Waage als solche konnte aber gar nichts dafür. Sollte ich mir nicht mal vor Augen halten, wie absurd das war, immer gleich viel wiegen zu wollen?

Trinke ich einen Liter, wiege ich sofort mehr. Esse ich ein ausgiebiges Frühstück, klettert der Zeiger schon zehn