

MARTIN KUNZ

DIE MÄNNER-DIÄT

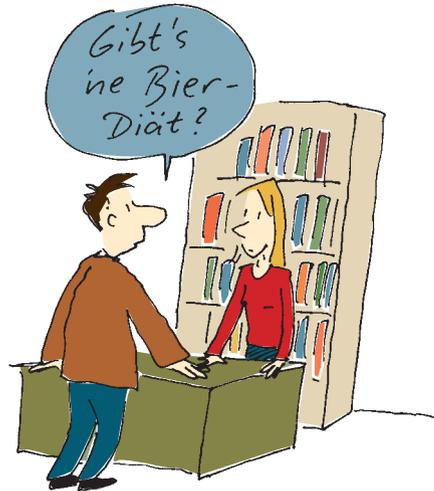
WIE SIE IN BESTFORM KOMMEN
BETRIEBSANLEITUNG

Mosaik bei
GOLDMANN

EBOOKS

MARTIN KUNZ

BETRIEBSANLEITUNG: WIE SIE IN BESTFORM KOMMEN



DIE MÄNNER- DIÄT

FIT STATT FETT

Mosaik bei
GOLDMANN

MIT ILLUSTRATIONEN VON DETLEF KERSTEN

Alle Ratschläge und Hinweise in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

1. Auflage

© Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Gestaltung vom Innenteil: Anja Laukemper
Satz: Tina Pallasch

Kö · Herstellung: IH
ISBN 978-3-641-55951-9

www.mosaik-goldmann.de

WIDMUNG

Dieses Buch ist meiner Mutter Georgine Kunz gewidmet. Ich durfte ihr schon früh über die Schulter blicken und manchmal selbst mit dem Kochlöffel im Reisfleisch und ähnlich Deftigem rühren. Zwar habe ich später ganz anders gekocht als nach der deutsch-mährischen Nachkriegsküche von Mama. Aber die ursprüngliche Wärme und Geborgenheit in der Nähe der brodelnden Töpfe hat maßgeblich dazu beigetragen, dass ich dort immer noch gern und viel Zeit verbringe.





Inhaltsverzeichnis

Eingangsschnelltest: Das Formel-1-Qualifying

8

Kapitel 1:

PSYCHE/AUTOMARKE:

»Ich fühle mich wie ein Alfa Romeo«

11

45

Mann und Frau: eine Spezies, zwei Welten	12
<i>Typisch Mann 1</i> : Udo speckt ab fürs Cabrio	16
Audi, Mercedes, Opel, Porsche oder VW – welcher Typ Mann bist Du?	17
Garantierter Abtörner: »Iss doch mal was Gesundes, Schatz«	18
Die Größe macht's nicht! Männliches und weibliches Gehirn im Vergleich	24
Der Diätwortschatz von Mann und Frau	34
Die Scharfmacher – was Männer tatsächlich motiviert abzunehmen	40
<i>Typisch Mann 2</i> : Kais heilsamer Schock beim Gesundheits-TÜV	44
Checkliste Männerpsyche	45

Kapitel 2:

KÖRPER/KAROSSERIE:

»Sportflitzer oder rostiger Caravan?«

47

65

Michaels Märchen vom dicken Bauch	48
Der (Alb)Traum vom Waschbrettbauch	50
Er isst auf dem Mars, sie auf der Venus	52
Bauchfett macht krank	55
Männer über Figur und Gesundheit – BMI? Ich kenn' nur BMW	58
<i>Typisch Mann 3</i> : Wie Klaus seinen Bierbauch austrocknete	62
Vorsicht Panne – Prophylaxe gegen den Motorscrash: welche Untersuchungen sinnvoll sind	63
Checkliste Gesundheit	65

Kapitel 3:

ABNEHMEN/VERBRAUCHSWERTE: »Mit neuester Motorentechnologie den Spritverbrauch senken«

67

101

Wir brauchen keinen gefüllten Reservetank	68
Interview: »Fit sein mit Bratwurst und Bier«	69
Ein Schnitzel ist männlich: Was Männern schmeckt und warum das nicht ohne Folgen bleibt	72
<i>Typisch Mann 4:</i> die Gewichtsschwankungen bei Jo-Jo-Joschka	79
Vorsicht, die Milch (und anderes) macht's: dick	80
Die lange Geschichte untauglicher Diäten	86
<i>Typisch Mann 5:</i> Aus Matt Damon wurde Fat Damon	87
So viel Rad fahren für ein Weißbier	90
Gut schlafen und dabei abspecken	92
Wenig essen – hält das jung?	96
<i>Typisch Mann 6:</i> Marks wundersame Gold-Diät	100
Checkliste Abnehmen	101

Kapitel 4:

SATT ESSEN/VOLLTANKEN: »So kommt Biosprit in den Tank«

103

145

Das Navi umprogrammieren: Wasser suchen, statt in Kalorien versinken	104
Ganz einfach frühstücken	116
Ganz einfach zu Mittag essen	119
Ganz einfach zu Abend essen	122
Die Männer-Diät-Woche	126
Selbst kochen, selbst schuld?	127
Ganz einfach einkaufen	138
Ganz einfach kochen	140
<i>Typisch Mann 7:</i> Rolands pfundiges Souvenir aus Italien	144
Checkliste Ernährung	145

Kapitel 5:

TRAINING/RENNSTRECKE:

»Die richtige Drehzahl finden«

147

173

Fitnessprinzipien: die Jagd nach negativen Kalorien	148
Aufzüge sind Gift! Und ab jetzt strenge Auto-Diät	149
Immer nur joggen? So finden Sie die geeignete Sportart	150
<i>Typisch Mann 8</i> : Christians heißgeliebtes Fahrrad	156
Turbo für den Hubraum: weshalb Muskeln für das Abnehmen so wichtig sind	157
Die besten Power-Übungen für das Krafttraining	161
<i>Typisch Mann 9</i> : Berti will laufen, nicht quatschen	165
Ausdauer statt Spritztour – die Pulsuhr ist Ihr Drehzahlmesser	166
Intervalltraining für Einsteiger: in sechs Wochen zum Fatburner-Dauerlauf	169
Checkliste Training	173

Kapitel 6:

UNTERSTÜTZUNG/COACH:

»Das ADAC-Prinzip anwenden«

175

183

Männer brauchen Vorbilder – eine Chance für die Frauen	176
Hilfe, ich brauche eine Frau	178
Checkliste Unterstützung	183

Das Fitnessfinale: der Abschlusstest	184
---	-----

Anhang

Empfehlenswerte Bücher	186
Interessante Web-Adressen	188
Bildnachweis	188
Register	189

EINGANGSSCHNELLTEST: das Formel-1-Qualifying

Ähnlich wie bei der Vorbereitung auf ein Formel-1- Rennen sollen Sie bei diesem Test* herausfinden, in welcher Startreihe Sie vor der Männer-Diät stehen. Dabei können Sie Ihren Fitnesslevel in den drei Disziplinen: Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit bestimmen.

Ausdauer

Nehmen Sie sich eine Bank, Treppenstufe oder einen Bierträger von circa 40 Zentimetern Höhe, und steigen Sie 30-mal pro Minute abwechselnd mit dem rechten und dem linken Bein darauf. Das machen Sie drei Minuten lang, insgesamt ergibt das 90 Treppenstufen. Danach messen Sie ihre Pulsfrequenz, also die Herzschläge pro Minute (am besten messen Sie 15 Sekunden lang und multiplizieren den Wert mit vier).

Auswertung

Je niedriger Ihr Puls ist, desto mehr Sterne können Sie erreichen. Wer fünf Sterne hat, ist topfit, vier Sterne bedeuten eine hohe, drei eine mittlere, zwei eine eher niedrige Fitness. Und bei einem Stern besteht dringend Handlungsbedarf.



Puls von unter 130 Schlägen pro Minute



Puls von 131 bis 139 Schlägen pro Minute



Puls von 140 bis 149 Schlägen pro Minute



Puls von 150 bis 157 Schlägen pro Minute



Puls von über 157 Schlägen pro Minute

Kraft

Machen Sie in einer Minute so viele Liegestütze, wie Sie schaffen. Bitte führen Sie die Übung sauber aus, das heißt mit gestrecktem Rücken, den Oberkörper bis zum Boden senken und dann die Arme ganz strecken.

* Günther Jacobi et al., *Anti-Aging für Männer*, Thieme, Stuttgart 2004



Auswertung

Diesmal gilt: Je mehr Liegestütze Sie schaffen, desto sportlicher sind Sie.

- 🌟🌟🌟🌟🌟 für mehr als 30 Liegestütze
- 🌟🌟🌟🌟 für 23 bis 29 Liegestütze
- 🌟🌟🌟🌟 für 17 bis 22 Liegestütze
- 🌟🌟 für 10 bis 16 Liegestütze
- 🌟 für bis zu neun Liegestütze

Beweglichkeit

Setzen Sie sich mit dem Rücken an der Wand auf den Boden, und beugen Sie den Oberkörper so weit wie möglich nach vorne über die gestreckten Beine. Wie weit kommen Sie mit den Fingerspitzen?

Auswertung

- 🌟🌟🌟🌟🌟 wenn Sie fast die Knöchel berühren können
- 🌟🌟🌟🌟 wenn Sie die Mitte der Schienbeine erreichen
- 🌟🌟🌟 wenn Sie knapp hinter die Knie greifen können
- 🌟🌟 wenn Sie mit Mühe die Knie berühren
- 🌟 wenn Sie nur die Oberschenkel erreichen

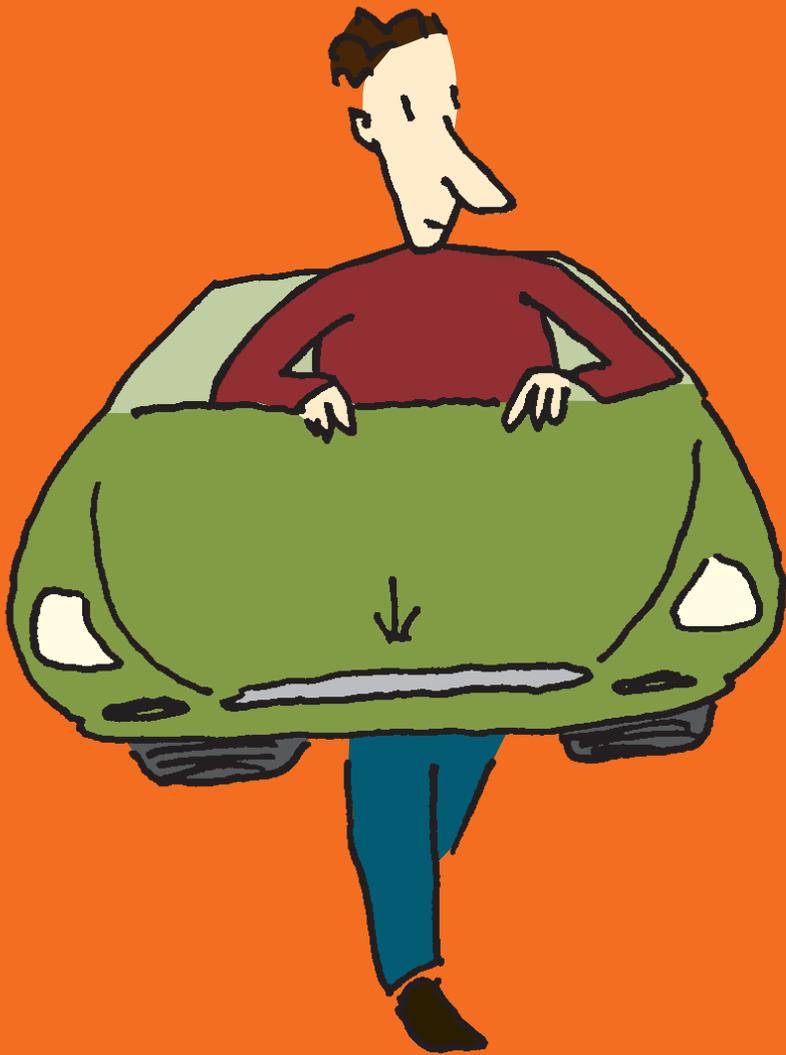


GESAMTAUSWERTUNG

Wenn Sie insgesamt **13 oder mehr Sterne** sammeln konnten, stehen Sie auf jeden Fall in der ersten Startreihe – Ziel ist natürlich die Pole-Position!

Bei insgesamt **sechs bis zwölf Sternen** befinden Sie sich im mittleren Starterfeld, was heißt, es gibt einiges im Bereich Fitness und Gesundheit zu tun.

Bei **bis zu fünf Sternen** winken nur die hinteren Startreihen – Sie sollten also nicht nur dringend die Ratschläge in diesem Buch befolgen, sondern erst einmal einen Sportmediziner oder Hausarzt konsultieren.



KAPITEL 1

PSYCHE/AUTOMARKE: »Ich fühle mich wie ein Alfa Romeo«

Männer hinterfragen in aller Regel nicht, wie sie sich fühlen, wie gesund oder krank sie sind. Zehn Kilo zu viel auf den Rippen? Keine Ahnung. Sie tauschen sich auch nicht besonders intensiv über ihr Selbstbild aus. Dennoch kann man sie, von außen betrachtet, in verschiedene Kategorien einordnen. Nimmt man beispielsweise Automarken als Schablonen, tun sich Männer leichter, über ihr Innenleben zu berichten.

Ist der Motor so robust und langlebig wie bei einem VW-Käfer? Oder blubbert da gar ein filigranes Alfa-Romeo-Aggregat? Ist er gut gewartet und scheckheftgepflegt, oder ist der TÜV schon abgelaufen? Männer und Autos haben viel mehr gemeinsam, als man so denkt. Daher eröffnet die tiefe, unerschütterliche Liebe zum Fahrzeug auch einen gänzlich neuen Therapieansatz, den jeder Mann zum Abnehmen nutzen kann.

MANN UND FRAU: EINE SPEZIES, ZWEI WELTEN



Männer haben im Lauf der Menschheitsgeschichte vor allem im Bereich der Ernährung ein ganz anderes Programm aufgeladen bekommen als Frauen

Wenn Männer eine Küche betreten, wenn sie in Schränke oder gar Kochtöpfe blicken, dann wirken sie oft so hilflos wie Frauen in einer Autowerkstatt. »Hat der Backofen Oberhitze?«, fragt beispielsweise die Ehefrau im Küchenstudio den Verkäufer. »Hitze steigt immer nach oben, Schatz«, sagt ihr Mann daraufhin und wendet sich von dem Informationsgespräch über den Herd ab, da er annimmt, dass ihn die Oberhitzenproblematik völlig unterfordert. Ebenfalls fehl am Platze fühlen sich Frauen in der oft Männern vorbehaltenen Werkstatt. Dort wird schnell klar, dass man Bohrfutter nicht essen kann und dass ein Dreizehner keine Unglückszahl, sondern ein Schraubenschlüssel von gängigem Maß ist.

Ein kleines Y-Chromosom statt des zweiten X, aber vor allem viel Erziehung und die harte Schule des Lebens machen aus fast baugleichen Neugeborenen in wenigen Jahren so unterschiedliche Wesen, dass sich Psychologen häufig fragen, ob Mann und Frau überhaupt derselben Spezies angehören. Taugen sie zur gemeinsamen Fortpflanzung? Kann das zusammenpassen? *Männer sind vom Mars. Frauen von der Venus* lautet der Titel eines berühmten Buches, dessen Autor die Geschlechter so beschreibt, als bräuchten sie ein Raumschiff, um zueinanderzufinden. Dabei ist es doch ein herrlicher Lapsus der Evolution, dass wir uns nicht geschlechtslos und langweilig wie manche Pflanzen per Parthenogenese vermehren, sondern durch zwei Sorten Mensch, die sich anatomisch perfekt ergänzen, Sprößlinge zeugen können. Es gilt, diese Unterschiede zwischen Mann und Frau zu erkennen und sie als Kulturschätze zu akzeptieren. Um Probleme zu bewältigen, müssen die Differenzen allerdings überwunden werden: Männer und Frauen müssen also lernen, klug zu vermitteln und diplomatisch zu agieren – vor allem wenn

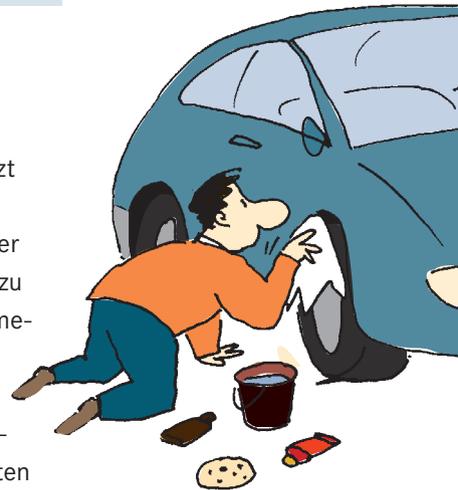
die geschlechtlichen Differenzen nicht so augenscheinlich zu Tage treten wie beim Blick auf den nackten Leib oder die Essgewohnheiten.

Männer lieben und pflegen ihre Autos – mehr als sich selbst?

Männer haben im Lauf der Menschheitsgeschichte vor allem im Bereich der Ernährung ein ganz anderes Programm aufgeladen bekommen als Frauen. Die Urzeit machte sie zu Spezialisten für die Jagd, was nicht zuletzt auch Auswirkungen auf den Körper und die Gesundheit hatte. Die Spezialisierung auf die Herausforderungen der Welt da draußen, also der Mobilität, führte gleichzeitig zu einem dramatischen Interessenschwund für alles »Heimelige« in der Höhle: Körperpflege, Brutpflege, Sauberkeit und die Zubereitung von Nahrung.

Wen wundert es da, dass das Küchenwissen, die Ernährungstheorie und die Haushaltskompetenz der meisten Männer heute gegen null tendieren – ausgenommen sei bei dieser Bewertung die beträchtliche Zahl erfolgreicher Gourmetköche. So sinnvoll die Arbeitsteilung für viele Jahrtausende war, so fatal wirkt es sich heutzutage aus, dass die Männer vorwiegend als Jäger und Sammler unterwegs waren und die Frauen das Feuer und den Nachwuchs in der Höhle gehütet haben.

Um die Männer und ihr Essverhalten zu verstehen, darf man allerdings nicht nur mit dem Finger auf ihre Defizite deuten. Die Domäne des Mannes, die Jagd, die damit verbundene Fortbewegung und die Überwindung der Ängste lassen tiefer blicken. Männer suchen die Gefahr, um sich zu testen, sie lechzen nach Geschwindigkeit und vergöttern alles, was ihnen zu diesem großen Spaß verhilft. Besuchen Sie am Samstag mal die nächstgelegene Auto- waschanlage, und beobachten Sie, mit welcher Hingabe die Automobile liebevoll geduscht, shampooiniert, getrock-



Männer suchen die Gefahr, um sich zu testen, sie lechzen nach Geschwindigkeit und vergöttern alles, was ihnen zu diesem großen Spaß verhilft

Wie wär's denn, Jungs, wenn ihr euch genauso aufmerksam pflegen, betanken, ölen und tunen würdet wie eure Garagenliebschaft?

net, geledert und poliert werden. Geradezu zärtlich-erotisch ziehen Männer den Ölstab aus den Eigenweiden ihres Fahrzeugs und schütten nur den allerbesten Schmierstoff in den Trichter. 25 Euro für den Liter Motoröl zahlt man doch gern, ist ja Anti-Aging fürs Automobil.

Neulich erst habe ich einen Mann gesehen, der die Zwischenräume seiner Aluminiumfelgen mit Ohrenstäbchen gereinigt hat. Er machte nicht den Eindruck, als würde er auch nur annähernd so viele Streicheleinheiten und Pflegemittel für den eigenen Körper einfordern. Genau diese chronische Vernachlässigung des eigenen Körpers und der Gesundheit ist typisch männlich.

Wie wär's denn, Jungs, wenn ihr euch genauso aufmerksam pflegen, betanken, ölen und tunen würdet wie eure Garagenliebschaft?

FAZIT Wenn Männer so gut gewartet wären wie ihre Fahrzeuge, würde garantiert nicht jeder Zweite so eine Herzinfarktgefährdende Wampe mit sich herumschleppen.

Um einen Mann in Topform zu bringen, braucht es eine Frau

Das, was wir als klassisches Rollenverhalten kennen, hat seinen Ursprung in der Kinderstube der Menschheit. Anders ist nicht zu erklären, dass auch heute noch die meisten Männer imstande sind, einem Hühnchen oder Hasen das Lebenslicht auszupusten, aber nicht wissen, wie sie daraus eine schmackhafte Mahlzeit zubereiten sollen. Wenn Sie dem entgegenhalten, dass die Durchschnittslady von heute auch nur Erfahrung im Auftauen von Fischstäbchen besitzt, dann vergessen Sie leider eines: den immensen Vorteil, den die weibliche Vernetzung mit sich bringt. Frauen haben für fast jedes Problem fast immer

eine Lösung. Ihre Lösungsstrategie ist übrigens so genial wie einfach: Sie rufen erst einmal eine Freundin an! Wenn die nicht weiß, wie man einem Hasen das Fell über die Ohren zieht, wird sie sicher eine Idee haben, welche weitere Freundin darin eine absolute Expertin ist.

Wir Männer können eine entladene Autobatterie mit Hilfe des Bordhandbuchs im Nu bei jedem Fahrzeugtyp finden und elektrisch wiederbeleben. Weil wilde Tiere jedoch keine Schlachtanweisung am Bauch tragen und auch keine Kochrezept-Nothilfe-Hotline existiert, scheitern nicht wenige Männer zwangsläufig am Erhitzen einer Nudel-Fertigsoße.

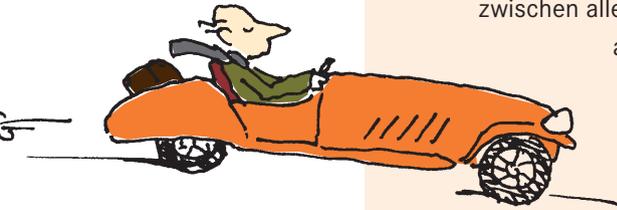
Nur nicht zu viel Aufwand – er liebt es simpel

Es ist eine Tatsache, dass sämtliche Vereinfachungen der Ernährung wie Fastfood, Dosenfutter und Tiefkühltruhen nicht etwa deshalb erfunden wurden, weil Frauen zu faul waren, sich in die Küche zu stellen. Vielmehr kommen sie dem primitiven männlichen Essverhalten entgegen. Warum sollten sich Frauen länger als nötig mit der zeitaufwendigen Essenszubereitung am Herd befassen, wenn sie ihre Bürohelden auch mit einer Salamipizza vom Discounter satt bekommen?

Wenn Männer für sich selbst sorgen müssen, reichen oft ein paar Scheiben Brot und ein Stück fette Wurst. Beides wird mit einer Flasche Bier hinuntergespült, und gut ist es! Auf diese fast schon perversen Ernährungsgewohnheiten lässt sich zumindest schließen, wenn man die Einkaufswagen von Männern im Supermarkt analysiert und versucht, aus dem Kalorienchaos eine Speisenfolge abzulesen. Wen wundert es da, dass Männer sich ungesünder ernähren, fatter sind und nicht so lange leben wie Frauen? Um die Gesundheitsprobleme, wie etwa Übergewicht, in den Griff zu bekommen, muss man zunächst einmal Folgendes



TYPISCH MANN 1: Udo speckt ab fürs Cabrio



Udo liebt Sportwagen. Die Modelle von BMW hat er inzwischen alle durch, Porsche und Alfa fuhr er schon als Student, daher bestellt er sich jetzt englische oder amerikanische Flitzer. Damit fährt er auch mal seine Sekretärin spazieren – schnelle Autos und ihre Lenker wollen ja bewundert werden.

Je älter Udo wurde, desto teurer wurden die Autos und umso jünger die Beifahrerinnen. Und je lichter die Stirn, desto größer wurde der Aufwand, den eigenen Verschleiß zu kaschieren: Das heißt, umso dunkler geriet sein Teint, und umso bunter die Klamotten. Da Udo mittlerweile fast 60 ist und eine Glatze hat, sah er sich vor Kurzem genötigt, einen Morgan zu kaufen. Das ist ein extrem schicker englischer Sportwagen im Oldtimer-Look. Das knallharte Sportcabrio hätte dem Ego vom Udo eigentlich richtig guttun müssen. Aber nach der Probefahrt ruft mich 110-Kilo-Udo ziemlich frustriert an. Total schlimme Kreuzschmerzen habe er nach dem heißen Ritt mit dem Acht-Zylinder-Renner gehabt, und aus dem Cockpit sei er fast nicht mehr herausgekommen. Okay, denke ich mir, das geschieht dir recht: Einen fetten Karpfen presst man ja auch nicht in eine Sardinendose. Den englischen Wagen hat sich Udo vorläufig abgeschminkt. Und den Verkaufsraum mit dem Morgan möchte er erst wieder betreten, wenn er so schlank ist, dass er lässig und bequem aus dem Cockpit flutschen kann. Etwa um Backfische zu angeln?

akzeptieren: Mann und Frau funktionieren zwar partiell sehr unterschiedlich, das Problem bewältigen sie aber am besten zusammen.

Genau diese Erkenntnis hat mich dazu veranlasst, dieses Buch zu schreiben. Es soll Männer durch ironische Selbsterkenntnis dabei unterstützen, ein besseres Gesundheitsempfinden zu entwickeln, und Frauen dabei helfen, ihre Männer besser zu verstehen. Wie komplex dieses Geschlechterverständnis ist, erkannte auch Albert Einstein. »Manche Männer bemühen sich lebenslang, das Wesen einer Frau zu verstehen«, sagte der Nobelpreisträger demütig, »andere befassen sich mit weniger schwierigen Dingen, zum Beispiel der Relativitätstheorie.«

AUDI, MERCEDES, OPEL, PORSCHE ODER VW – welcher Typ Mann bist Du?

Sicher können Sie sich noch an dieses Kinderspiel erinnern: Einer in der Clique muss sich in sein Lieblingstier hineindenken, und die anderen versuchen, mit Hilfe von Fragen zu erraten, welcher Vogel oder Fisch derjenige ist und warum. Lassen Sie uns das Spiel ruhig noch einmal gemeinsam wiederholen – nur sind Sie diesmal nicht etwa ein Tier, sondern ein Auto. Überlegen Sie genau, welche Marke am besten zu Ihnen passt und welche typischen Eigenschaften zu Ihrer Wahl geführt haben. Dabei spielen messbare Größen (Länge, Gewicht, Hubraum, PS) eine Rolle, aber auch die Werbebotschaften und Images der Hersteller, die nicht zuletzt das Bild prägen, das wir von einem BMW, Ferrari, Opel oder Lada haben.

Es soll in den 70er und 80er Jahren Jungs gegeben haben, die fühlten sich wie ein Citroën 2CV – ein typisch intellektueller, schwachbrüstiger Auftritt, aber nicht uncharmant.

Dieses Buch soll Männern zu einem besseren Gesundheitsempfinden – und Frauen zu einem besseren Verständnis ihrer Männer – verhelfen



**Wenn Sie ein Auto wären
– welche Marke wäre es?**

Jeder kennt auch diese pseudopotenten Burschen, die daher kamen wie ein tiefergelegter Ford Capri – inklusive Rallyestreifen, Alufelgen und Antenne mit Fuchsschwanz, sie waren meistens in der letzten Stuhreihe der Klasse zu sehen.

Wie der Autovergleich hilft

An dieser Fahrzeugpalette hat sich bis heute nichts geändert: Der moderne, effiziente Spaßmobil-BMW, ein extravaganter, supersportlicher Aufschneider-Ferrari, der gemütliche, pragmatische Spießer-Opel oder ein vom Aussterben bedrohter Exotentouch-Lada? Wie die Images der Automarken bestimmte Stärken und Schwächen aufweisen, so sind auch männliche Psyche und Selbstwertgefühl eine Mischung aus beeindruckenden Potenzbeweisen und Eingeständnissen erschreckender Defizite. Ich selbst schwanke übrigens sehr stark in meiner automobilen Selbsteinschätzung: Oft wache ich als rassiger Alfa Spider auf, funktioniere dann wie ein zuverlässiger Volvo-Familienkombi und erreiche mitunter wie ein alter Renault mit Motorschaden das Abendessen. Auf jeden Fall hilft mir diese Klassifizierung. Es ist wie ein Blick in den Spiegel oder vielmehr unter die Motorhaube. Ich weiß dann genau, wohin ich im Werkzeugkasten greifen muss, um den Wagen wieder in Schuss zu bringen.

Um Männer zu verstehen, sieht man sich am besten ihre eigenen und die Autos an, die sie gern fahren würden

GARANTIERTE ABTÖRNER: »Iss doch mal was Gesundes, Schatz«

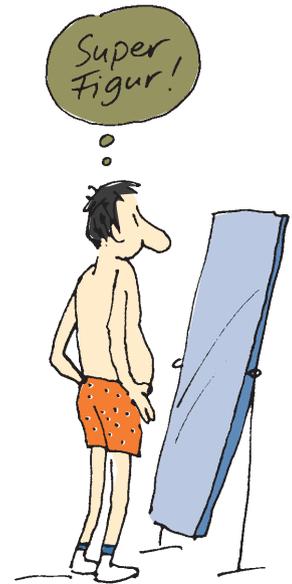
Die männliche Psyche erscheint manchmal wie ein Panzerfahrzeug: außen eine wehrhafte, harte Schale, aber innen sitzt ein wehrloses, weiches, süßes Kerlchen. Schon kleine Jungen werden darauf getrimmt, dominant zu sein und gute Ratschläge erst einmal abzuwehren, um eigene Ideen

oder bewährte Strategien durchzusetzen. Millionen Muttis wissen: Schon kleinste Männer wollen garantiert keinen Spinat essen. So bildet sich auch in der Esskommunikation eine gewisse Härte aus, an der lieb gemeinte Ratschläge abtropfen wie Schlagsahne an einer Nirostaspüle.

Meine Bekannte Irmi zum Beispiel redet seit 15 Jahren an ihren immer dicker werdenden Mann hin, er möge doch etwas gegen seine zunehmende Leibesfülle unternehmen. Zuerst störte es sie nur, regelmäßig den Bund seiner Hosen zu weiten, dann musste er beim Shopping von Konfektionsgröße 50 auf 52 wechseln.

»Es müssen sowieso neue Jeans her«, entgegnete Jürgen, damals 36 Jahre alt, als Irmi ihn wieder einmal darauf hinwies. Jürgen war, um im Autojargon zu bleiben, also dabei, sich von einem BMW-Cabrio in einen schwer bepackten Opel-Rekord-Caravan zu verwandeln. Irmi dagegen war willens, sich mit allen Mitteln den Sportwagen zu erhalten. Als ich Jürgen im letzten Sommerurlaub in der Badehose sah und den Abiturvergleich machte, hatte er seinen Umfang seit damals lässig verdoppelt.

Irgendwann weigerte Irmi sich, die Wölbung über Jürgens Gürtel länger zu akzeptieren, und stellte kalorienreduzierten Käse in den Kühlschrank, denn Jürgen liebt Käse. Der kalorienreduzierte Käse löste jedoch einen Familienzweist aus, da Jürgen Light-Produkte generell ablehnt und Irmi keinen Käse isst. Deshalb stank dieser im Kühlschrank vor sich hin, bis er schimmelte. Jürgen hasste auch diese Art von zartem Hinweis. »Du darfst«, beschwerte er sich, »soll doch eigentlich heißen: Du Fettwanst musst endlich mal in den Spiegel schauen.«. Verbale Zartheit ist sicherlich angebracht, um pummelige Mädchen vom Schokoladenaschen abzuhalten, aber nicht um einen maskulinen 300-Pfünder auf 180 Pfund zu trimmen. Auch ein »Iss doch mal was Gesundes, Schatz«, fällt in diese Kategorie der gut gemeinten Zeitverschwendung.



Durch die Blume erteilte Ratschläge stehen bei Männern auf dem Index