

Gesa Schönberger · Sigrid Krekel

dicke  
sterben.  
dünne  
auch.

**Vom Verdruss  
zum Genuss**



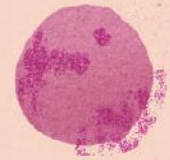
UMSCHAU



# Innigkeit

Hermann · 4
Gesundheit. Amen. · 13
<b>Was man glaubt, das weiß man nicht · 15</b>
<b>Propheten und Profitler · 22</b>
<b>Zerealien statt Flocken · 25</b>
Herr der Zwiebelringe · 30
<b>Honigart und gurkenschön · 36</b>
Kultur trifft Gen · 43
Schlaue Ferkel und Apfel light · 49
Engagierte Bodyguards · 52
Hermann bleibt schlank, ich nicht · 58
Die Last mit der Last · 64
<b>Jo-Jo-No! · 71</b>
<b>Hormon-Blues · 79</b>
<b>Neulich in Neandertal · 82</b>
<b>Zeit und Begehrlichkeiten · 86</b>
Maßlos in Aktion · 92
<b>Manche Knospen blühen nie · 98</b>
<b>Ansichtssachen · 103</b>
<b>Geprägt und abgekupfert · 108</b>
<b>Butter bei die Fische · 114</b>
Gefangene der Dose · 118
<b>Müllmädchenrechnung · 128</b>
<b>Das Ungeheuer Teuer · 135</b>
<b>(Sehn)sucht nach Genuss · 141</b>
<b>Bewusst mit Lust und Sinnlichkeit · 147</b>

Herrmann



Hermann wiegt 7,4 Kilogramm – seit sechs Jahren. Idealgewicht für einen Jack-Russel-Terrier seiner Größe, sagt sein Tierarzt Dr. Wolke. Hermanns Napf ist stets gefüllt, er frisst vitaminreiches Trockenfutter, genießt dazu Fleisch-, Reis- und Gemüsegerichte und wird, wann immer sich eine Gelegenheit bietet, von Freunden mit Leckereien versorgt. **Eine Extrawurst abzulehnen, das fiele Hermann nicht ein.** Alles in allem vertilgt er gewaltige Mengen, trotzdem lassen sich seine Rippen problemlos fühlen, und das ist gut so, sagt Dr. Wolke.

## Wie schafft es Hermann, kein kugelrunder Fleischklops zu sein? Ohne tägliches Wiegen, ohne Diäten, ohne Jo-Jo-Depression?

—> Hermann hat Glück, er lebt bei mir. Von meiner **Schokolade** bekommt er nichts ab, weil ein Hundestoffwechsel damit nicht fertig wird, da kann Hermann so hypnotisch gucken wie er will. Mir gegenüber bin ich in Ernährungsfragen nicht so streng. Dafür trägt Hermann keine inneren Kämpfe mit Erdbeertörtchen aus, und nie würde er auf die Idee kommen, über die Dicke

seiner Schenkel nachzudenken, nur weil einer sie intensiv betrachtet. Davon bin ich nicht frei und anders als Hermann interessiert mich das eigene Äußere auch nicht erst dann, wenn es irgendwo juckt. Offenbar ist Hermann mit wichtigeren Dingen beschäftigt. Täglich folge ich ihm bei seinen Spaziergängen in die Natur, wo er den Wechsel zwischen Schnüffelmeditationen, Scheingefechten mit Artgenossen und rekordverdächtigen Spurts über die Wiesen genießt. Zurück auf seiner Hundedecke schläft er den Schlaf derer, die etwas geleistet

haben, wacht gut gelaunt wieder auf und folgt seinen Instinkten und den Krümeln meines Käse-Salami-Baguettes mit ordentlich Butter und einem Alibiblatt Salat.

Ich beneide **Hermann.**



## MAN MUSS NICHT AUF DEN HUND GEKOMMEN SEIN, UM SICH ÜBER ERNÄHRUNG UND DIE STELLUNG DES ESSENS IN UNSEREM LEBEN GEDANKEN ZU MACHEN.

—> Mich beschäftigt das Thema und seit ich bei dieser Stiftung für gesunde Ernährung im Kongressmanagement jobbe, fasziniert mich Ernährung auch in der Theorie. Wenn man sich nicht von Zahlen und Tabellen erschrecken lässt, eröffnet sich eine interessante Welt. Kompliziert wird alles etwas durch diesen Fachjargon, der jeder Wissenschaft eigen ist. Ob deshalb so viele seltsame Informatio-

nen um die Ernährung kreisen? Nun könnte man unterstellen, dass die Fachwelt gar nicht von Hinz und Kunz verstanden werden will. Vielleicht ist es auch einfach nur so, dass sich einige Spezialisten die Dinge so lange zurechtbiegen, bis sie sich gut verkaufen lassen. Aber ein Urteil kann man sich wohl nur erlauben, wenn man diesen ganzen Ernährungswirrwarr durchschaut hat.

Zunächst hatte ich doch Bedenken den Job anzunehmen. Von gesunder Ernährung habe ich nicht viel Ahnung und wenn ich mir diesbezüglich etwas Gutes tun möchte, ist das selten erfolgreich. Man fällt auf so vieles herein. **Da kaufe ich Joghurt light, weil ich denke, er hätte weniger Kalorien, und dann stelle ich zufällig fest, dass der geringere Anteil an Fett durch eine Extraportion Zucker ausgeglichen wurde.** Ganz davon abgesehen, dass ich mich wieder einmal von einem dieser **Modebegriffe** habe beeindrucken lassen, die überhaupt nichts aussagen und für alles Mögliche eingesetzt werden. Derart naiv und ahnungslos lässt es sich schwer bei Profis punkten. Wissenschaftler sind ja ein eigenes Völkchen, und wie werden Ernährungswissenschaftler sein, fragte ich mich. Menschen, die sich mit Dingen beschäftigen wie ‚Flavonoide im luminalen Medium nach Festphasenextraktion und enzymatischer Umsetzung‘. Ob die Humor haben? Was, wenn ich zu Mittag in meinen Schokoriegel beiße und mich ein strenger Blick trifft, was, wenn ich zugebe, dass ich manchmal zum Frühstück Streuselkuchen esse? Womöglich sind sie auch alle schlanker als ich, mit rosigen Wangen und optimaler Energiebilanz.



**Gut, ich neige zu Neurosen.** Das hat mit meiner beruflichen Vergangenheit zu tun. Früher habe ich im Kulturellen gearbeitet, war umgeben von **UNDERGROUND-KÜNSTLERN, DIE SICH DIE DINGE GERNE IN DEN DÜSTERSTEN BILDERN AUSMALEN.** Das färbt ab. Vor dem ersten Gespräch war ich auf alles gefasst, was meine vorurteilsgeschädigte Fantasie zu bieten hatte: **Laborratten, Fruchtfliegen und Grillen mit Brillen in stärksteifen Doktorkitteln.** Nichts davon habe ich angetroffen, stattdessen nette Menschen, prima Klima, eine Mikrowelle in der Küche und viele Informationen zum Thema Ernährung, mit denen ich etwas anfangen kann.

Ich lerne täglich Neues dazu und fange schon an, innige Zwiegespräche mit Frühlingszwiebeln zu führen, liebevoll über das haarige Kleid einer Kiwi zu streicheln und meine Freunde in Ernährungstypen einzuteilen – heimlich selbstverständlich. Neuerdings bedanke ich mich bei meiner Schweinelenade für ihren Wohlgeschmack, nenne die Kartoffel Laura bei ihrem Namen und entschuldige mich bei jeder Spargelstange, die ich beim Schälen zerstückelt habe. Ich entwickle zusehends ein inniges Verhältnis zu dem, was mich nährt.



Ist es wirklich nur wichtig, was wir essen, oder auch ...

... wie?  
in Hektik oder  
entspannter Atmosphäre

... wo?  
am Schreibtisch oder zu Hause

... wann?  
zwischendurch oder  
zu einer Mahlzeit

... mit wem?  
alleine oder mit Familie

... warum?  
aus Hunger oder  
Langeweile

Gesunde Ernährung ist mehr –  
sehr viel mehr ...

**Es könnte ganz wunderbar für mich sein, wäre da nicht ein Problem:** Ernährung ist so überaus komplex. Die einfachsten Fragen treiben einen in den Wahnsinn. Können Burger töten? Wie sieht das Leben ohne Taille aus? Kann man auf dünnen Spinnenbeinen laufen? Ist Hysterie genetisch bedingt? Wann gibt es endlich BHs für Männer? Und wohin kann ich fliehen, wenn mich das Erdbeertörtchen jagt?

**Alles sei doch ganz einfach,** sagt meine Chefin. Ich glaube, das ist es nicht. Nun hat sie mir auch noch diese Aufgabe gestellt. Ich solle doch einmal kurz auflisten, was mir zum Thema Ernährung so in den Sinn komme. Wahrscheinlich macht sie wieder irgendeine Studie mit Ahnungslosen. Ob ihr klar ist, welche Gedankenkaskade sie bei mir freisetzt? Mal eben kurz auflisten – mir schwirrt so viel zu dem Thema im Kopf herum, wo fange ich da an?

In meinem Freundeskreis tobt der **Kampf um die Taille,** und sehe ich fern, möchte ich in den Bildschirm steigen und manche Moderatorin mit Zuckerwatte stopfen. Lollipops nennen die Engländer solche Erscheinungen, weil ihre stylischen Köpfe auf dem Körper thronen wie bunte Lutscher auf dem Stiel. Anders in meiner Stadt. Dicke Frauen und Männer mit Brüsten schieben sich kurzatmig durch die Ladenketten, XXL-Girlies kommen des Wegs und präsentieren ihre Bäuche nackt zwischen Hüftthosen und überdehnten Baby-Shirts, melonige Jungs mit wuchtigen Waden verstecken sich in Goliaths Hosen. Es klingt vielleicht gemein, aber wenn ich mich schlank fühlen will, gehe ich einkaufen.

Immer neue Diäten, immer mehr Ratgeber, zahllose Informationen, viele davon aus dem Zusammenhang gerissen, nur teilweise wahr oder ganz falsch – und die Menschen nehmen zu. Andere magern sich krank, einigen gelingt die Normerfüllung, die wenigsten sind glücklich. Und ich? Ich suche einen Weg zum richtigen Maß, das uns verloren gegangen ist, irgendwo zwischen Gefräßigkeit, Diätenwahn, der ganzen Joulemanie.

Alles ist so entsetzlich **extrem** geworden. Fast-Food-Ketten jonglieren zwischen Fleischtürmen und Fitness-Salat. Doppelburger bekommen seltsame Kinder mit schauerhaften Namen: Monster-Thickburger. Die haben es in sich. 700 Gramm Angus Beef, drei Scheiben Käse, vier Baconstreifen, innig vereint auf einem gut gebutterten Brötchen. Macht in der Summe mehr als 1.400 Kalorien. Denke man sich das Cola hinzu, das der Burgerfan gerne literweise zu seinem Snack trinke, meinte ein Reporter kürzlich im Radio, hätte er problemlos mit nur einem kurzen Abstecher ins Fast-Food-Restaurant seinen Gesamtenergiebedarf für einen ganzen Tag gedeckt. Kalorienbomben fänden schon seit Jahren reißenden Absatz und die Gemeinde derer, die die Lust auf Fett an Leib und Brötchen propagieren, wüchse von Jahr zu Jahr stärker an.

## Auf der anderen Seite die Hardcore-Modellierer.

Sie ernähren sich in Kapselform, treiben exzessiv Sport und schlafen auch gerne einmal auf OP-Tischen. Fettabsaugen, Hautstraffung, Botox. Lid- und Doppelkinn-korrigierte 70-jährige Alt-Dynamiker mit Nähmaschinennaht am künstlichen Haaransatz zeigen stolz die Errungenschaften moderner Anti-Aging-Medizin: Muskelpakete an Oberarmen und Schenkeln, umspannt von braungefleckter Altershaut. Gratis dazu gibt es für den Retro-Teen Testosteronschübe, die junge Mädchen kreischend davonlaufen lassen. Ohne viel Aufhebens darum zu machen, lassen Frauen sich ein paar Rippen entfernen, um die Taille schmäler zu gestalten, und Silikon findet sich schon lange nicht mehr nur in Fliesenfugen. Geschluckt wird, was dünn macht, der Übergang vom Medikament zur Droge ist fließend, Herzrasen und Kollaps inklusive.

Ein unerquickliches Dasein in der Welt des schaurig-schönen Scheins flamingobeiniger Models, deren Wangen so eingefallen sind, dass man meinen könnte, ihr hungriger Magen erzeuge Unterdruck. Erst recht, wenn man wie ich die unverschämt anmutende Kleidergröße 40 trägt. Es dauert nicht mehr lange und ich werde mich schämen müssen, weil ich einen Schatten werfe. Modells müssten so dünn sein, sagte die Agentin einer New Yorker Modellagentur in einem TV-Interview, weil Designer ihre Entwürfe für die Modenschauen nur in einer XXS-Größe schneiden. In Amerika heißt diese Größe Zero. Ich glaube, sie wurde eigens kreiert für teilskelettierte Frauen, die verzweifelt in den Kinderabteilungen der Kaufhäuser zusammenbrechen, weil selbst das kleinste Höschen am nicht vorhandenen Gesäß Falten wirft.

## Angeblich sieht Mode an Essgestörten und Kokainsüchtigen am besten aus. Wie gut, dass die Designer

**mit ihrem Talent zum Wahnsinn so viel Geld verdienen, andernfalls müssten sie ihr Dasein wohl in weißen Zwangsjacken mit rücklings geschlossenen Megaärmeln fristen.** Stars und Sternchen machen die

ganze Idiotie mit, halten Hungerarm und Magerschenkel neckisch ins Blitzlichtgewitter und junge wie ältere Mädchen auf der ganzen Welt hecheln mit niedrigem Blutdruck hinterher. Irgendwo habe ich gelesen, dass in den 1950er Jahren noch etwa 25 Prozent der Frauen Amerikas die Proportionen der in den Zeitschriften dargestellten Models hatten. Heute sollen es nicht einmal mehr fünf Prozent sein. Und das läge nicht nur daran, dass Models früher anders proportioniert waren, kleiner und weiblicher. Die normale Durchschnittsfrau ist in den letzten Jahrzehnten auch schwerer und fülliger geworden. Mode-Designer scheint das nicht weiter zu interessieren.



Neulich war ich in einem dieser „jungen Läden“ und habe eine Jacke in der Größe M anprobiert. Ich dachte immer M entspricht der Konfektionsgröße 38/40. Nicht so dort. Auch die Größe L war zu klein, die XL-Jacke hatte ich zwar irgendwie über die Schultern zerren können, aber ohne jede Chance, sie auch noch zu schließen. XXL führte der Laden erst gar nicht. Ich war so fassungslos, dass ich die bestimmt auch noch anprobiert hätte. Meine Laune jedenfalls war nach diesem Einkaufserlebnis drei Meter unterm Meeresspiegel. Ich frage mich wirklich, was an dieser Kleidergrößenstrategie verkaufsfördernd sein soll.

„In Amerika gilt man schon als dick, wenn das Fußkettchen nicht um die Taille passt“, soll die amerikanische Schauspielerin Jane Fonda gesagt haben. In Amerika gibt es auch viele Rollstuhlfahrer; sie sind nicht gelähmt, nur viel zu dick zum Laufen. Die einen platzen, die anderen trocknen aus.

## Sind wir nicht eine bemitleidenswerte Gesellschaft zwischen Phobie und Manie, **fett**, dürr oder Jo-Jo-gestresst dazwischen?

Jünger der Waage, die sich ihr Denken von Heilsversprechern diktieren lassen. Getriebene auf der Suche nach Mehrwert. Und ich hänge mittendrin. Man muss sich nur umschaun. Rundherum passiert es. Keiner ist sicher. Meine Freundin Tanja zum Beispiel.

# Stolperfallen

IM ERNÄHRUNGSKOSMOS



### Speisenterror

Überall bietet man uns heute Essen an. Innenstädte mutieren zu Fressgassen. Wir essen ungeniert immer und überall, im Sitzen, im Stehen und im Gehen. Egal, ob wir Hunger haben oder nicht. Die Lust und der Appetit brauchen den Hunger nicht. Essen vertreibt anstandslos jede Langeweile. Doch nichts ist dadurch mehr besonders – selbst das edelste Essen wird zu Masse und Ramsch. Wir sind so abgefüttert, dass uns der Wert des guten Essens verloren gegangen ist.

### Zeitdiebe

Unser Leben beschleunigt sich zunehmend. Wir machen viele Dinge gleichzeitig. Regelmäßige Mahlzeiten haben wir schon längst aufgegeben. Sie sind dem Zeitdruck unbemerkt gewichen und passieren nur noch nebenbei. Neben den Arbeitsstress ist der Freizeitstress getreten. Ein Termin jagt den nächsten. Da dauert selbst Kochen zu lange – Kauen auch. Aufräumen und Abwaschen wollen wir uns sowieso am liebsten ersparen. So weichen wir immer mehr auf fertig zubereitete Speisen aus.

### Glaubenssachen

Was fertig zubereitet ist, das ist nicht einfach zu durchschauen: Was ist da drin? Wo kommt das her? Wie sehen die Zutaten in Rohform aus? Wie wurden sie verarbeitet? Und: Wie gehe ich selbst damit um? Mit so vielen Fragen konfrontiert, fällt die Auswahl von Lebensmitteln und Speisen schwer. Wo ich nicht selbst urteilen kann, muss ich vertrauen. Und das ist angesichts zahlreicher Skandale nicht leicht.

### Infoflut

Nicht, dass wir uns über einen Mangel an Informationen beklagen können. Dank Internet steht fast alles sofort zur Verfügung. Doch, wie finde ich die richtigen Informationen? Jeder erzählt etwas anderes. Einiges widerspricht sich sogar. Wie soll ich das beurteilen? Muss ich denn ein Ernährungsexperte sein? **Ich will eigentlich nicht so viel über das Essen nachdenken, sondern einfach nur gut essen.**

### Diätenkoller

Man könnte meinen, nur wer Diät hält, ernährt sich gesund und ist schlank. Doch viele stellen erst zu spät fest, dass das Diäten in eine Gewichtsfalle führt. Das ständige Auf und Ab des Gewichts, verbunden mit einer einseitigen Lebensmittelauswahl und der permanenten gedanklichen Beschäftigung mit dem Essen, macht letztendlich krank. Essstörungen sind keine Seltenheit mehr.

Gesundheit. Amen.







## Ihnen passt Ihr Fußkettchen nicht um die Taille?

*Sie kommen mit einem kalorienreduzierten Äpfelchen nicht über den Tag?*

Eine köstlich samtige Mousse au chocolat  
**schmeckt Ihnen besser als eine Reiswaffel?**

Dann sind Sie hier genau richtig! Gehen Sie mit der Protagonistin Coralie auf die Jagd nach dem Genuss – ausgewogen und ohne Reue, lebensbejahend und mit neugierigem Interesse an der Welt des Geschmacks!

**Dicke sterben. Dünne auch.**

Sigrid Krekel, Gesa Schönberger

*illustriert von Ellen Zimmer*

ca. 176 Seiten, 17 x 24 cm

Hardcover, Lesebändchen

ISBN: 978-3-86528-654-3

€ (D) 16,90 / € (A) 17,40 / CHF 26,80

erscheint April 2009