

Internationaler Anti-Diät-Tag: Der Aktionstag am heutigen 6. Mai soll auf die Diskriminierung von Übergewichtigen hinweisen / Zwei Redakteure und ihre sehr persönlichen Gedanken zum Thema



Zwei Redakteure, eine Waage, vier Füße, viele Kilos. Übrigens, die Körpergröße unserer beiden ist mit jeweils 1,58 Metern exakt gleich. Sie dürfen jetzt raten, welche Füße zu welchem Schreiber gehören. Die weibliche Redakteurin möchte ferner anmerken, dass die Waage viel mehr anzeigt als alle anderen Waagen, außerdem der Untergrund uneben war, sie gerade vor dem Wiegen noch zwei Liter Wasser getrunken, durch morgendliches Joggen heute besonders viele Muskeln aufgebaut und ohnehin sehr schwere Knochen hat.

BILDER: SCHILLING/GUTSCHALK

## Die Angst vor dem Fett

Heute ist der Internationale Anti-Diät-Tag, eine Erfindung aus England. Initiiert hat diesen Tag die Diät-Abbrecherin Mary Evans Young, um auf die Diskriminierung von Übergewichtigen hinzuweisen. Fast jede größere Zeitung hat sich schon einmal mit diesem Tag beschäftigt, zeigt ein Blick ins Internet.

Von unserem Redaktionsmitglied Sarah Hinney

Dabei schreiben alle das gleiche. Sie wissen schon. Ein paar Kilo mehr sind gar nicht schlimm, wer oder was ist der BMI? Gesunde Ernährung und Sport sind das A und O. Pikant: Sämtliche Internetartikel sind umrandet von zahllosen Werbeanzeigen, die mir die Traumfigur versprechen. Mal mit Sport, mal mit Pulver, mal durch Gruppendynamik und mal durch das Skalpell. 8 330 000 Ergebnisse generiert mir Google beim Suchbegriff Diät. Jede zweite Frauenzeitschrift wirbt mit „endlich schlank“ auf dem Titel und jetzt sollen wir plötzlich einmal im Jahr einen Anti-Diät-Tag feiern? Also ich lehne Diäten ab, habe sie nicht nötig, ernähre mich von Natur aus gesund und achte ohnehin nur auf die inneren Werte. Und das ist natürlich alles gelogen.

Die Wahrheit ist: Meine erste Diät habe ich mit 15 gemacht. Zwischen damals und heute liegen 18 Jahre und mindestens zehn weitere Diäten. Ich kenne sie alle. Ich habe Kohlsuppe gekocht, Sojapulver getrunken, Trennkost versucht, gefastet und immer wieder gehungert. Ich habe mit all meinen Diäten zusammen 50 Kilo verloren, natürlich nicht auf einen Rutsch, sondern nur immer mal wieder hier drei, dort fünf, da zehn.

Dieselben drei, fünf oder zehn, die ich drei Monate später wieder drauf hatte. Wenn man bedenkt, dass ich heute gerade mal 54 Kilo wiege (natürlich ohne Klamotten, morgens vor dem ersten Schluck Kaffee), dann heißt das: Ich habe

mich im Laufe der Jahre einmal komplett weggehungert.

Ha! Ich höre Ihren Aufschrei: „Was? 54 Kilo, die ist doch ganz dünn!“ Naja. Seit zehn Jahren halte ich mein Gewicht. Die einzigen Ausreißer waren zwei Schwangerschaften. Wie das geht? Ich habe sie entdeckt. Die Wunderdiät. Die einzige, die wirklich hilft. Sie heißt: „Die Angst vor dem dick sein.“ Wie sie geht? Ganz einfach: Selbstkontrolle. Das ist furchtbar, aber man gewöhnt sich dran. Ich bin seit Jahren eine wandelnde Kalorientabelle. Ich stelle mich mindestens einmal am Tag auf die Waage, und dieser Bewegungsablauf ist so automatisiert, dass ich mich schon Sekunden später gar nicht erinnere, was sie angezeigt hat. Ich habe mir selbst so konsequent eingeredet, dass mir Pommes, Pizza, Chips und Co. nicht schmecken, dass ich es tatsächlich glaube. Ich treibe Sport und weiß genau, wie viele Kalorien ich in wie viel Minuten verbrenne. Insofern zolle ich jedem Menschen, der es geschafft hat, zehn Kilo abzunehmen, mehr Respekt als einem durchschnittlichen Nobelpreisträger. Das würde ich aber natürlich niemals zugeben.

**Diät ist unsexy – na und?** Offiziell bin ich nämlich ganz anders, denn nichts ist weniger sexy als eine Frau auf Diät. Für Männer ohnehin, und vor Frauen würde ich mir diese Blöße natürlich auch niemals geben. Alle wollen schlanke Frauen, die mit sichlichem Genuss zu jeder Tages- und Nachtzeit jede kulinarische Stunde in sich reinstopfen. Nichts ist unerotischer als eine Frau zum Essen einzuladen, die ein wenig im grünen Salat (Essig und nur ganz wenig Öl) rumpickt und die Käsetortellini nach drei Bissen wegschiebt und sagt: „Ach, ich bin ja sooo satt.“

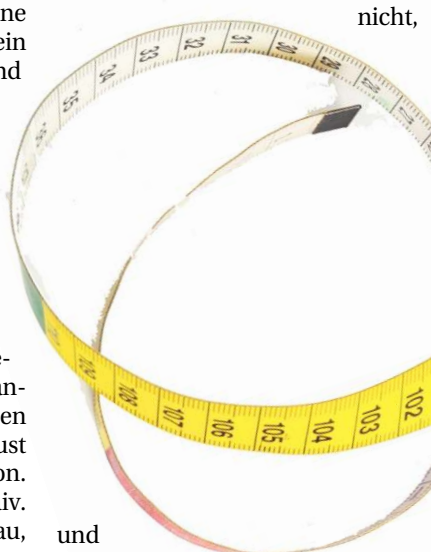
Rundliche Frauen sollen ja sinnlicher sein, hört man. Alles quatsch. Vielleicht geben sie sich mehr Mühe, weil sie glauben, sie könnten so die Fettrollen ausgleichen. Dabei muss mir niemand erzählen, dass es entspannend ist, halbe Nächte lang den Bauch einzuziehen und die Brust rauszustrecken – in jeder Position. Oh ihr Männer, wie seid ihr naiv. Glaubt ihr wirklich, es gibt die Frau, die mit ihren Oberschenkeln, ihrem Bauch und ihren Hüften zufrieden ist? Gleiches gilt für euch, ihr Damen. Glaubt ihr wirklich den Satz: „Also, ich kann essen, was ich will, bei mir schlägt nix an?“ Zeigt mir die Frau, die noch nie in ihrem Leben eine Diät gemacht hat. Ich kenne ge-

nau eine, und die hat eine starke Schilddrüsenüberfunktion und ist so klapperdürr, dass sie selbst im Sommer nur lange Hosen trägt. Ob ich sie beneide? Klar!

Dabei sind die Männer gar nicht das Problem. Es sind auch nicht die Medien, die uns permanent perfekte Frauenbilder vor die Nase halten nach dem Motto: Guck mal, die hat vor vier Wochen Zwillinge entbunden und präsentiert schon wieder Unterwäsche. Nebenbei ist sie übrigens reich, berühmt und intelligent. Kommt schon Mädels, ihr glaubt es ja auch nicht, wenn euch die Werbung suggeriert, dass ein Lippenstift 24 Stunden lang hält und das einmalige Benutzen einer Tagescreme eure Haut um 20 Jahre verjüngt. Das Problem sind wir Frauen selbst. Unser mangelndes Selbstbewusstsein. Unser ständiges Streben nach optischer Perfektion. Unsere Ablenkung von den wesentlichen Dingen durch Äußerlichkeiten. Unser Deko-Fimmel.

Ja, ich habe das Problem analysiert. Aber hilft mir das weiter, wenn ich deshalb meine Selbstkontrolle aufgabe und beim nächsten Jeanskauf in der Umkleidekabine in Tränen ausbreche? Nein! Klar, ich könnte die Jeans abellen und dafür ins Schuhgeschäft gehen. Füße bleiben nämlich ziemlich lange schlank, auch wenn das restliche Körpergewicht mal schwankt. Und wenn es irgendwann so schlimm ist, dass selbst die Füße zu dick sind, dann könnte ich mir eine riesige Handtasche kaufen und mich dahinter verstecken.

Will ich aber nicht,



und deshalb werde ich den Anti-Diät-Tag boykottieren. Schließlich müsste ich mir schon morgen alle Sünden wieder runterhungern und morgen habe ich dafür überhaupt keine Zeit; morgen wird gegrillt!

## Die Freude am Genuss

Ein Anti-Diät-Tag wäre niemals von einem Mann ins Leben gerufen worden, genauso wenig wie ein Anti-Fußball-Tag oder ein Nichtbiertrinker-Tag. Männer runzeln die Augenbrauen, wenn sie das Wort Diät hören, weil es mit Frust und Qual besetzt ist. Männer wollen genießen – sich und Frauen.

Von unserem Redaktionsmitglied Jürgen Drawitsch

Ich weiß nicht wie viel ich wiege. Ich habe keine Waage zu Hause. Warum auch? Es hätte keine Konsequenzen. Wenn sie plötzlich ein Kilo mehr anzeigen würde, würde ich mit den Schultern zucken, und wenn eine Woche später zwei Kilo weniger zu Buche stünden, würde deshalb kein Glücksgefühl aus dem Bauch aufsteigen – viel eher ein Runzeln auf die Stirn treten, verbunden mit dem Vorsatz: Ich sollte die Mahlzeiten besser einhalten.

Das ist das Leidige für Männer, wenn es ums Thema Gewicht geht. Warum lässt man die Mittagspause immer wieder ausfallen, nur weil es Stress auf der Arbeit gibt, oder weil diese und jene Besorgung für Familie oder Freunde wichtiger ist als

man selbst? Spät am Abend wird der Kühlschrank geplündert oder es werden noch schnell ein paar Nudeln mit Soße gekocht. Schlechtes Gewissen? Ach was! Morgen kann ich es ja besser machen.

Männer wollen nicht soviel Gedöns um etwas machen. So ist es in der Regel auch mit dem Essen. Es sollte schnell gehen, gut schmecken und vor allem satt machen. Fast-Food-Restaurants und Imbissbuden sind ein Paradies für dieses starke Geschlecht, das sich schon von einem gewöhnlichen Hähnchenwa-

gen schwach machen lässt. Der Duft von Gegrilltem löst mit hundertprozentiger Sicherheit den pawlowschen Effekt aus. Fehlt nur noch, dass der Mann mit der Schürze ein Glöckchen läutet, damit noch mehr Wasser im Mund zusammenläuft.

Aber, um die Ehre von uns Männern zu retten: Wir genießen selbstverständlich und hundertprozentig auch einen Feinschmeckerabend im Nobel-Restaurant. Dazu gehört allerdings neben der exquisiten Speisekarte mit leckeren Fleisch- und Fischgerichten auch ein guter Wein und – vor allem – eine weibliche Begleitung, die solch einen besonderen Moment mit ihrer Erscheinung erst so richtig krönt. Natürlich gibt es in diesem Falle nichts unerotischeres als eine Frau, die im Teller herumpickt und der man ansieht, wie sie die Kalorien zählt, die sie mit jeder Gabel zu ihrem aufregend geschminkten Mund führt.

**Nebenbuhler aus der Werbung** Kritisch wird es erst, wenn Frauen ihre Männer offen darauf ansprechen, dass mit der Figur etwas nicht stimmt, oder wenn sie auffallend häufig von dem Nebenbuhler aus der Werbung sprechen, der mit muskulösem, nacktem Oberkörper gierig einen Zug aus der eiskalten, beschlagenen Flasche nimmt. Dann beginnt sich, zugegebenermaßen, das Rädchen im Oberstübchen zu drehen.

Und die Konsequenz: niemals eine Diät! Man-

n ist eben einfach ein bisschen weniger, lässt mal ein Bierchen am Abend weg, was schwer genug fällt. Mehr Kasteiung geht nicht. O.K.: eine Riesenkugel, wie sie Onkel Karl in den siebziger Jahren schon mit Mitte 30 vor sich herschob, soll es nicht werden. Aber ist man wirklich wegen den paar Gramm zuviel nicht mehr so attraktiv? Was ist mit den grauen Haaren, was mit dem Glanz in den Augen, was mit den inneren Werten, die von Frauen angeblich so hoch geschätzt werden? Ich hab' es wirklich versucht, mir das beste Olivenöl und ganz erlesene Essigsorten gekauft, habe genau aufgepasst, wie die beste Salatsaucenzubereiterin der Welt noch Schmand, Zitronensaft und Kräuter hinzufügt, habe mir immer wieder gesagt, wie frisch so ein Salat aussieht, wie lecker er schmeckt und

wie gesund er ist. Es hat nichts, aber auch garnichts genützt!

Heimlich, still und leise bin ich zu Steak, Frikadellen und dem morgendlichen Spiegelei mit Speck zurückgekehrt. Salate nehme ich nur als Nudel- und Kartoffelsalat zu mir, und wehe er ist mit einer Light-Sauce angemacht – das merke ich sofort!

Dann kommt das alles vernichtende Argument, das Trumpf-As sozusagen, wenn sie ihm erklärt: Du schaust doch auch eher einer Frau mit knackiger Figur hinterher als einer schwitzenden Matrone.

Meinen Hinweis, dass der Verstand mit der Länge des Pfennigab-satzes bei Frauen gewöhnlich abnimmt, lässt sie nicht gelten, aber sie wird aufmerksamer und nachsichtiger, wenn ich ihr sage: „Unter einer knackigen Figur verstehe ich etwas anderes als ein Karl-Lagerfeld-Model.“

Also hört mal her, all ihr diätge-knechteten, lightgepolten, wandelnden Kalorienbenzählerinnen: Rubens wäre ohne Frauenrundungen nie zu Weltruhm gelangt, und ein Mann möchte sich nicht an das bleiche Menschengesicht aus dem Biologieunterricht erinnern, wenn er beim Spaziergang seine Hand um eure Hüfte legt. Schließlich kann deren Schwung nur zum Signal werden, wenn die Mitte einer Frau nicht einer zierlichen Knabensilhouette ähnelt.

Wir Männer sind gar nicht so anspruchsvoll wie ihr euch selbst einredet. Wenn einer die Fahnen wechselt, dann vielleicht deshalb, weil ihm plötzlich mal wieder eine Frau gegenüber-sitzt, die ihm zuhört, die ihm etwas Schaum aus seinem Milchkaffee stibitz und dabei lacht, dass es drei Tische weiter zu hören ist. Männer wollen gehätschelt und getätschelt werden, und dann ist es egal, ob da drei oder fünf oder sieben Kilo mehr im Spiel sind.

Aber werdet bloß nicht zu bescheiden. Jeder, egal ob Mann oder Frau, hat auch nach vielen Ehejahren das Recht, ab und zu mal über-rascht zu werden. Die Skala reicht vom Blumenstrauß über die neue Frisur, eine Einladung zum Candle-Light-Dinner bis zum Wellnessstag. Und wenn man sich nach der Dusche nicht aus dem Weg geht, sich umarmt und feststellt, dass die Arme zu kurz geworden sind, dann könnte man ein bisschen abspecken auch zu einem Gemeinschaftsprojekt machen. Es muss ja nicht gleich Diät heißen.