

Kurz: Am Anfang jeder erfolgreichen Diät – aber eben auch jedes Abspeckdesasters – stehen nicht die Kalorientabelle, nicht die Waage, nicht der Gänsebraten oder der Apfelessig und auch nicht der Heulkampf. Nein, hier steht die Kunst, sich richtig zu über-  
setzen, was der Speck sagt, die Waage meint, der innere Schweinehund beabsichtigt, was die Diät-Gurus versprechen und welche perfiden Ziele unsere Nächsten verfolgen, wenn sie sagen: „Nimm doch noch, das ist bloß Vanillepudding, der beißt nicht!“

Diät verstehen heißt dann, vielleicht sogar ganz auf sie zu verzichten. Aber entscheiden Sie selbst, nachdem Sie nun erfahren, was Ihre Fettzellen planen und was wirklich hinter dem paranormalen Gewichtsphänomen von prominenten Frauen steckt („Ich weiß auch nicht, wie ich nach der Geburt meines Kindes plötzlich 30 Kilo abgenommen habe. Muss am Stillen liegen!“). Ein paar wichtige Beiträge zur Kalorien-, Portionen- und Dicken-Relativitätstheorie werden Sie darüber aufklären, was wirklich zählt bei Diäten. So viel vorneweg: Es sind ganz und gar nicht immer die Kalorien und meist auch nicht das, was Sie liebevoll als Ihre „Wabbelmasse“ bezeichnen.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihre



Susanne Fröhlich



Constanze Kleis

# Bin ich zu DICK?



## Sprechen Sie Speck? Oder: Diät für Anfänger

Als Neuling mit austrainierten Diät-Experten an einem Tisch zu sitzen (selbstverständlich bei Salat und einem sehr stillen Mineralwasser) ähnelt einem Besuch in einem exotischen Land. Man kommt weder mit profunden Englischkenntnissen noch mit Spanischresten vom letzten Mallorcaurlaub weiter, weil nahezu ausschließlich mit SMS-tauglichen Kürzeln oder in rätselhaften Metaphern kommuniziert wird.

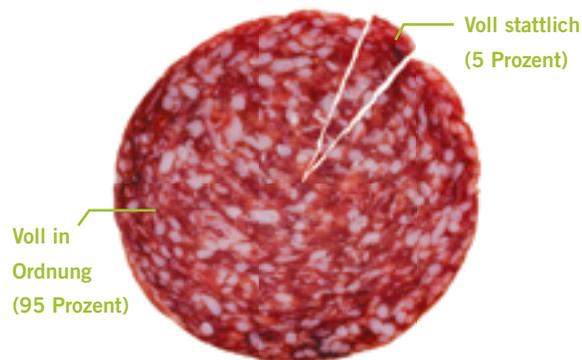
Was ist beispielsweise mit „Noch zwei Kilo, und ich bin ein UHu!“ gemeint? Bildet Speck nicht mehr nur Körperformen wie Nilpferde oder Mopse? Können wir uns nun auch in eine Tube Alleskleber verwandeln? Ist seit Neuestem nicht mehr Gisele Bündchen das Maß aller Dinge, sondern die Großbeule? Und weshalb spricht man dauernd von Love-Handles? Ist das hier vielleicht ein als harmloses Moppel-Beisammensein getarntes Swingertreffen? Was ist ein Broca-Index? Und weshalb werden einem Bingo-Wings statt mit einer leckeren Barbucuesoße und Kartoffelsalat als Angstmacher serviert? Hier nun die wichtigsten Vokabeln und ihre Übersetzungen. Damit Sie den Abspeckprofi schon dann vor-täuschen können, wenn Sie noch nicht eine einzige Kalorie gespart haben.

**BMI** – Abkürzung für den Body-Mass-Index. Er bestimmt das Verhältnis von Körpergröße zu Körpergewicht. Eigentlich wurde

### Wie Frauen sich mit einer Konfektionsgröße 42 sehen



### Wie Männer sich mit einer Konfektionsgröße 58 sehen

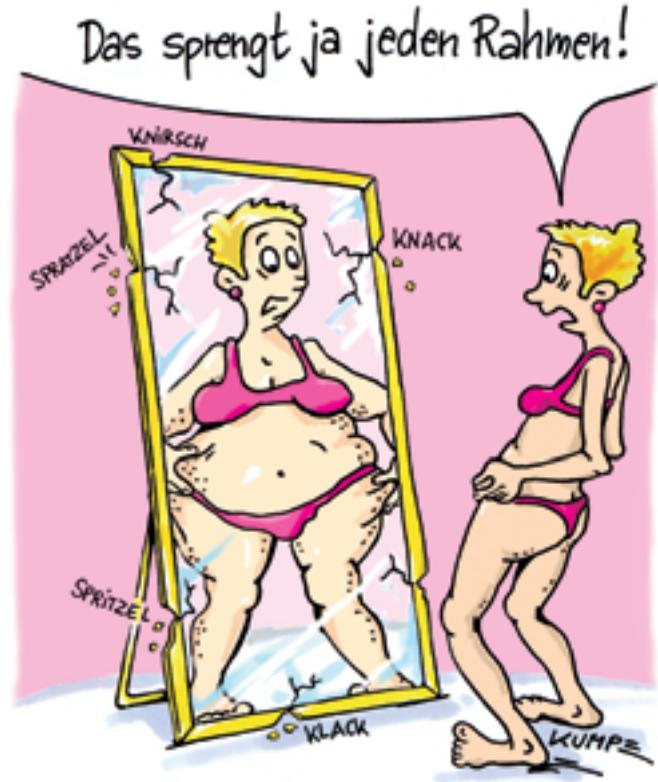


**Pippa-Po** – Malediven? George Clooneys Schlafzimmer? Die Konditorei Sacher? Nein, Traumziel aller Moppel weltweit: der weltberühmte Po der Schwester von Kate Middleton. Man wünschte sich, der Krebs wäre ähnlich gut erforscht wie das Hinterteil der Schwägerin des zukünftigen englischen Königs. Aber wenigstens wissen wir dank der „Bild“, dass selbst Pippa keinen Pippa-Po hat. Die Zeitung vermutete, sie habe ihren Po für die Hochzeit ihrer Schwester eigens aufgepolstert.

**Gut zu wissen:** Vor 20 Jahren wogen Models noch bloß acht Prozent weniger als die Durchschnittsfrau. Heute liegt die Differenz bei mindestens 23 Prozent, wenn nicht sogar darüber.

**Reiterhose** – auch Saddle-Bags. Was aussieht, als hätte man beide Oberschenkel dauerhaft mit dem Equipment eines Wochenendtrips bepackt. Zählt – übrigens nicht nur bei Moppeln – zu den nervigsten Fettdepots. Beharrlich wie das deutsche Mittelgebirge könnte sich sogar mancher Politiker am Speckverharungsvermögen an Oberschenkel und Po gern auch mehr als eine Scheibe abschneiden. Sport und gesunde Ernährung vertreiben die Reiterhose, oft genetisch bedingt, nämlich längst nicht so schnell von ihrem Stamplatz, wie so manches Wundermittelchen glauben macht.

**Set-Point** – Wie die „Vogue“ oder Karl Lagerfeld hat auch unser Körper so seine eigenen Vorstellungen von einem super Figürchen. Statt sich Magermaße vorschreiben zu lassen, entschei-



Die subjektive Wahrnehmung der Frau

gewollt hätte, dass man unsere Knochen sieht, hätte sie sie außen angebracht.“

**Winkfleisch** – auf Englisch auch „bingo wings“. Es handelt sich bei den „Flügeln des Grauens“ um den unteren Bereich der Oberarme. Die zieht es ab einem gewissen Alter und bestimmten Gewicht doch ziemlich nach unten, sodass man auch ohne Fledermauskostüm wenigstens unter den Armen schon mal wie Batwoman aussieht. Vorsicht: Beim Winken können diese Areale eine gewisse Eigendynamik entwickeln und dem Begriff „ganz schön was um die Ohren haben“ eine völlig neue Bedeutung geben.

## Pfunde-Verdrängungsstrategie

Man kann Speck absaugen, absporteln, abhungern oder ihn sich mit ein wenig Sprachkosmetik abschminken. Dazu braucht man weder eine Kalorientabelle noch einen Termin beim Schönheitschirurgen oder einen Trainingsanzug – lediglich einen Diminutiv, wie man die Verkleinerungsform nennt. Der lässt jedwedes Extragewicht sogar noch wesentlich schneller schmelzen als eine Fischvergiftung.

Nicht mal in der Politik sind deshalb das Verniedlichungsfeber und die Beschönigungsmanie so verbreitet wie unter ja allenfalls bloß vollschlanken Menschen. Kurz: Wer Speck hat, hat meist

auch Fantasie. Denn mit jeder Bratwurst, jedem Rollbraten und jeder XXL-Portion „Gnocchi quattro formaggi“ wachsen ja nicht nur die Fettzellen, auch das Bemühen, sie möglichst kleinzureden, wird deutlich stärker.

**Achtung:** Menschen meiden bei der Bestellung von Softdrinks etwa im Kino instinktiv die größte und kleinste Größe – egal, wie überdimensioniert die mittlere ist. So kam es schließlich zu einer 15-prozentigen Zunahme bei den kalorienreichen Getränken.

Hier eine kleine Auswahl aus der Moppel-Kreativwerkstatt und schon mal ein dickes, pardon, natürlich allenfalls querschlanges Lob: Es gibt keinen größeren Illusionisten als einen Mensch, der auf keinen Fall verzichten will beziehungsweise die Diät-Faxen ganz schön satthat. Dann sagt er:

- › Ich bin nicht zu dick, ich bin nur zu klein.
- › Ich bin einfach konvex.
- › Ich habe eben in jeder Beziehung total viel drauf.
- › Ich bin nicht dick, das ist einfach eine erweiterte erotische Nutzfläche.
- › Ich nicht dick, ich bin stattlich.
- › Ich bin nicht dick, ich bin nur gut zu erkennen.
- › Ich habe sehr schwere Knochen – so wie Godzilla.
- › Ich bin nicht dick, ich bin umfangreich.
- › Ich bin nicht dick, das ist alles Busen.

## Was gesagt wird & Was gemeint ist

„Das muss wohl am Stillen liegen – das lässt die Pfunde ja nur so purzeln.“

Der Promi-Fitnesstrainer David Kirsch und ich sind aneinandergekettet, seit ich aus dem Kreißsaal raus bin. Und das wird auch so bleiben, bis mein Handgelenk so dünn ist, dass es durch die Handschellen rutscht.

„Ach, das Baby hält mich so auf Trab ...“

Morgens schäle ich einen Apfel, teile ihn in drei vollwertige Mahlzeiten auf und lege das Kernhaus für den Mitternachts-snack beiseite.

„Ich komme nicht eine Minute dazu, mich hinzusetzen. Ich stehe immer am Bettchen meines Kindes und bin so glücklich, dass ich darüber total das Essen vergesse.“

Ich verbringe ganze Nächte auf dem Crosstrainer (und die Tage natürlich auch) und bekomme seit Wochen nichts anderes als eine Limonade, bestehend aus Zitronensaft, Ahornsirup und Cayennepfeffer.

„Ich kann essen, was ich will ...“

Nach 16 Uhr gibt es überhaupt keine Nahrung mehr. Davor nur eine Hähnchenbrust, ohne Haut, gedünstet, und einen Salat – ohne Dressing.

„Ich trinke eben viel Wasser!“

Die größte Mahlzeit am Tag ist die Zahnpasta auf meiner Bürste (fettreduziert).

„Ich habe einen tollen Stoffwechsel.“

Ich lebe von 1.500 Kalorien, und mein Stoffwechsel wird von drei Sporteinheiten täglich befeuert.

„Die Natur war nett zu mir, ich habe einfach gute Gene.“

Ich nehme fünf unterschiedliche Hormonpräparate, drei verschiedene Diätpillen und habe mich ansonsten sehr erfolgreich von Nahrungsmitteln emanzipiert.

„Ich jogge regelmäßig ...“

Ich mache zwei Stunden am Tag Sport. Den Rest erledigt Photoshop.

„Ich habe meine Ernährung umgestellt.“

Ich brate mir morgens zwei Eier mit Speck und buttere einen Toast. Lecke dann das Messer ab, werfe den Toast, die Eier und den Speck weg. Den Rest des Tages denke ich darüber nach, was es noch mal war, wofür es sich zu leben lohnt.

„Ich ernähre mich einfach gern gesund.“

Ich habe mir an Oberschenkeln, Bauch, Oberarmen, Po und am Kinn Fett absaugen lassen. Dreimal bislang.

### Die besten Methoden für eine schnelle Gewichtsabnahme

- › Man darf nur Lebensmittel zu sich nehmen, die mit „U“ anfangen (und nein: ungarische Salami zählt zu „S“ wie Salami, und bei Uffschnitt oder Ufflaaf handelt es sich um Hessisch, also um einen Dialekt, und der ist nicht essbar – obwohl man das nach einer Woche mit Kohlsuppe sicher anders sehen möchte).
- › Reisen Sie zum Mond, dort wiegt man nur noch ein Sechstel dessen, was man auf der Erde auf die Waage bringt.
- › Essen Sie nur nackt vor dem Spiegel.
- › Lassen Sie sich für alle Supermärkte, Tankstellen und McDonald's-Filialen im Umkreis von 50 Kilometern sperren.
- › Essen Sie nur, was Sie selbst getötet und zubereitet haben.
- › Planen Sie die ganz große Zahnsanierung. (Erst sind Sie zu angeschwollen, um noch etwas runterzubringen, dann können Sie sich keine Nahrung mehr leisten ...)
- › Schlafen Sie viel, sicherheitshalber mindestens 22 Stunden täglich.
- › Halten Sie sich einen Pitbull in der Küche.
- › Sie können essen, was Sie wollen – aber nur zwischen vier und fünf Uhr morgens und nur an Tagen mit einem Datum, das bloß durch sich selbst teilbar ist: also am dritten, fünften, siebten, elften usw. eines Monats.
- › Hängen Sie einen großen Spiegel über Ihr Bett, und schalten Sie beim Sex Flutlicht ein.

- › Hängen Sie die ganze Wohnung voller Duftbäumchen mit Vanillearoma – das hemmt den Hunger.
- › Schalten Sie die Heizung aus, und tragen Sie auch im Winter Sommerkleider und Hotpants: Frieren verbraucht Kalorien.

### Aus dem Leben einer Fettzelle ... oder: Wie man unsterblich wird

Gestatten, dass ich mich vorstelle: Ich bin eine Adipozyte, was übersetzt so viel wie Fettzelle bedeutet. Ich sehe schon, wie Sie direkt mit den Augen rollen und genervt aufstöhnen. Ich weiß, ich bin in etwa so beliebt wie die fiese blutsaugende Zecke oder die Kakerlake. Dabei muss hier mal in aller Deutlichkeit gesagt werden: Ohne mich ist der Mensch nicht überlebensfähig. Ihr braucht mich. Kein Leben ohne Fettzelle! Auch kein dünnes! Selbst die Schlanken, die sehr Schlanken und die Angelina Jolies dieser Welt können nicht ohne mich.

Ich bin nämlich mechanischer Schutz und Energiespeicher, bewahre also mein Heim – Ihren Körper (!) – vor Wärmeverlust. Hätten Sie mich und meine kleinen Freunde nicht, wären höchstens ein oder gerade mal zwei Tage ohne Nahrung möglich. Erst meine extreme Speicherkapazität ermöglicht es zum Beispiel den Bewohnern des Dschungelcamps, mit bloß einem bisschen Reis

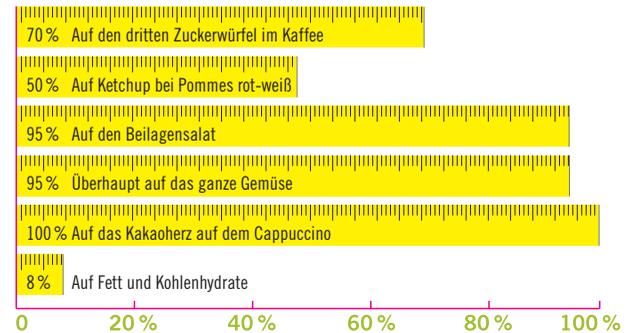
über die Runden zu kommen, ohne sich gegenseitig auf den Speiseplan zu setzen. Und wussten Sie, dass das Gehirn zu 60 Prozent aus Fett besteht? Ohne Hirn mag man vielleicht gut aussehen, aber so kann man allerhöchstens noch in die Politik gehen.

**Achtung:** Der Körper speichert Hungererlebnisse 365 Tage lang ab und produziert anschließend Botenstoffe, die den Appetit fördern.

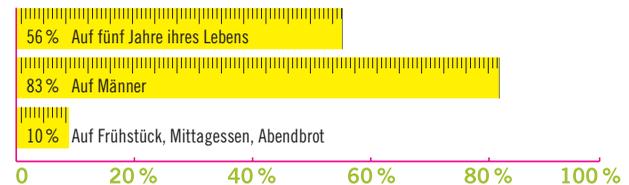
An sich genug Gründe, uns, wenn nicht zu lieben, dann zumindest unsere Leistung zu respektieren. Aber nein, trotz all dieser Argumente arbeiten Menschen an unserer Ausrottung. Vor allem die angeblich so zart besaiteten Frauen sehen keinen Widerspruch darin, sich für die Rettung obdachloser rumänischer Straßenhunde einzusetzen und uns gleichzeitig mit Diäten jegliche Lebensgrundlage zu entziehen. Total albern und völlig aussichtslos. Wir sind nämlich sehr, sehr viele. So viele, dass sogar die Zahl der Chinesen dagegen wie die durchschnittliche Besetzung eines Schrebergartenvereins wirkt: Zwischen 30 und 120 Milliarden Fettzellen befinden sich in einem erwachsenen Körper. Ja, auch in Ihrem! Wir sind nicht nur eine Menge, wir sind auch anhänglicher als Fußpilz.

Sicher, man kann uns schrumpfen, stark schrumpfen sogar. Aber das würde ich Ihnen nicht ernsthaft empfehlen. Denn bei uns kann man leider keine Bestellungen in der Art aufgeben „Bitte

### Worauf Männer für eine garantierte Gewichtsabnahme von 10 Kilo verzichten würden



### Worauf Frauen für eine garantierte Gewichtsabnahme von 10 Kilo verzichten würden



nur am Po!“ oder „Bloß am Bauch!“ . Wir finden: Wenn uns schon der Krieg erklärt wird, dann bitte überall! Und so sorgen wir dafür, dass auch Ihr Gesicht einfällt und Ihre Brüste an Spannkraft

## Guck mal, wer da spricht

Spätestens am zweiten Diät-Tag beginnen Lebensmittel zu reden, und am dritten schon haben sie mehr Text als Thomas Gottschalk. Man betritt einen Supermarkt oder geht an einer Bäckerei vorbei, man läuft an einem Imbiss entlang, und sofort hat man etwas im Ohr, gegen das der Gesang der Sirenen kaum verführerischer klingt als der Polizeichor von Castrop-Rauxel. Nicht mal Faust hat das Gretchen so teuflisch umgarnt, bezirzt und umworben, wie es ein Stück Schwarzwälder Kirsch mit einer Frau tut, die gerade auf einer kohlenhydratfreien Durststrecke unterwegs ist. Hier ein paar typische Nahrungsmittelmonologe ...

### Streuselkuchen

**Was er sagt:** „Ja, ich bin's wirklich! Ein lang verschollenes Familienmitglied. Erinnerst du dich: Ich bin ‚hausgemacht‘, mit besten Zutaten. Streng genommen, bin ich daher eigentlich gar kein Essen, eher ein naher Verwandter oder ein Gemütszustand ... Und seit wann hat das bitte Kalorien? Selbst wenn du jetzt so tust, als würdest wir uns nicht kennen, ich bin sicher – ganz tief drinnen weißt du es noch: Butter ist ein Stück Lebensqualität. Schon Oma hat mich gerade deshalb gemocht und wollte, dass wir beide auf ewig zusammenbleiben.“

Ach, Oma ist tot? Ach Mensch, lass mich dich trösten! Mit mir kommt doch auch ein Stück von ihr wieder zurück. Willst du mich wirklich einfach so stehen lassen? Für einen Reiscracker? Kannst du so herzlos sein? Wäre das nicht dasselbe, als würdest du Omas

### Was Frauen nachts vor dem Kühlschrank machen



letzten Wunsch geradewegs ignorieren: ‚Iss Kind, damit du groß und stark wirst!‘“

**Was er meint:** Ich bin das pure Fett. Mich wirst du nicht wieder los. Selbst die Mormonen haben eine höhere Scheidungsquote als die Hüfte, der Bauch und ich.

PS: Und von was, glaubst du, hatte deine Oma ihren exorbitant hohen Cholesterinspiegel und ihren Diabetes?

### Kalorienrelativitätstheorie – am Beispiel einer Pizza

- › Eine Tiefkühlpizza hat keinerlei Kalorien, da Kalorien eine Wärmeeinheit sind ...
- › Wenn man die Pizza mit jemandem teilt, geht der Großteil der Kalorien praktisch an die andere Person.
- › Lässt man jemanden die Pizza probieren, geht automatisch die Hälfte der Kalorien an ihn. Probiert noch ein Dritter, nimmt man sogar noch beim Essen ab.
- › Pizzareste haben grundsätzlich weniger Kalorien als die Pizza selbst.
- › Alle Kalorien gehen im Prinzip auf das Konto der Person, die die Pizza bestellt.
- › Ein Salat zur Pizza neutralisiert den Fettgehalt der Salami auf der Pizza. Deshalb kann man getrost auch „doppelt Käse“ bestellen.
- › Wenn man zur Pizza eine Diät-Cola trinkt, werden die Kalorien der Pizza durch den vielen Süßstoff in der Cola ausgeglichen.
- › Pizza mit Pilzen und Paprika ist eigentlich „bloß Gemüse“ – sie zählt deshalb nur halb.
- › Pizza, die man im Stehen isst, fällt gar nicht ins Gewicht. Das hat was mit der Erdanziehungskraft zu tun.
- › Pizza, die von den Kindern übrig gelassen wurde, existiert praktisch nicht. Es ist ja eigentlich noch ihre Portion.
- › Isst man eine Pizza, und niemand sieht das, hat sie keine Kalorien.

etwas wie Osiris für die alten Ägypter: ein Fruchtbarkeitsgott mit den Arbeitszeiten eines Topmanagers. Eigentlich sollte ich nur mit Kondomen ausgeliefert werden, weil sich der Speck sonst einfach zu schnell vermehrt.

### Säfte

**Was sie sagen:** „Das sieht man ja schon auf dem Etikett – wie gesund wir sind. Flüssige Wellness, reinste Natur. Vitamine sind ja gegen alles gut, vor allem gegen das schlechte Gewissen wegen der Pizza gestern und den zwei Weinen. Wir wirken auch bei jedweder sportlicher Abstinenz und lassen uns sogar gegen Zigaretten, Currywurst und Erdbeer-Daiquiris aufrechnen. Wir sind so etwas wie der Allzweckreiniger deines Gewissens, mit voller Wirkkraft gegen praktisch alle Ernährungs- und Lifestylesünden. Nicht mal die katholische Kirche ist so großzügig mit ihrer Generalabsolution. Wo kann man sonst so viele gute Gefühle einfach in Flaschen abgefüllt erstehen? Sogar pädagogisch wertvoll sind wir, weil wir schon die Kleinsten mit wichtigen Nährstoffen versorgen, ohne dass Mutti ein schlechtes Gewissen hat, weil sie sich den Bioladen spart.“

**Was sie meinen:** Du glaubst, Pinocchio, Hieronymus C. F. von Münchhausen und Reisekataloge würden die Poleposition unter den Schwindlern halten? Dann hast du wohl noch nie deine Lupe mit in den Supermarkt gebracht und ein wenig Zeit, um die Inhaltsstoffe von uns Fruchtsaftgetränken zu studieren. So etwa eine Stunde. Selbst in einem Paar Lederstiefeln stecken bisweilen mehr Vitamine als in uns. Wir sind reinstes Zuckerwasser. Und

## Fette Mitgift

Bis zu unserem 18. Lebensjahr teilen wir ungefähr 13.104 Mahlzeiten mit unseren Eltern. Das prägt unsere Essgewohnheiten ebenso wie die Gefühle, die wir unserer Nahrung entgegenbringen. Lehnt eine Mutter beispielsweise das Essen von Äpfeln ab, so besteht eine Wahrscheinlichkeit von 60 Prozent, dass ihre Kinder ebenfalls keine Äpfel mögen. Ob einer Saumagen runterbringt, Marzipan liebt, er hübsch den Tisch deckt oder sein Essen direkt aus dem Topf und vor dem Fernseher verschlingt, über all das entscheidet vor allem unsere Herkunft. So kommen Nahrungsvorlieben und -abneigungen in unsere Köpfe und gehen von dort bisweilen direkt auf Hüften, Bauch und Po. Hier die größten familiär bedingten Diäten-Querschläger ...

### Was gesagt wird & Was verstanden wird

„Iss, damit du groß und stark wirst.“

**Essen ist Pflicht, nicht Kür, muss nicht schmecken oder Freude bereiten, sondern bloß satt machen. Ein Kriterium, das praktisch alles erfüllt, was man kauen kann. Und das tut man, und man wächst – leider nur in die Breite.**

„Lass noch Platz fürs Dessert.“

**Wer über den Speiseplan regiert, hat die Kontrolle. Wer Kontrolle will, muss sich ans Essen halten – und je mehr Essen, desto mehr Kontrolle.**

„Iss das Gemüse!“

**Wenn ich erwachsen bin, kommt mir Gemüse nicht mehr auf den Teller. Denn nur, wer sich von Karotten und Co. emanzipiert, macht sich auch frei von der elterlichen Autorität.**

**Tip:** Werden Sie Suppenkaspar! Verschiedene Studien fanden heraus, dass die besonders schlank waren, die fünf- bis sechsmal Suppe pro Woche aßen.

„Spiel nicht mit dem Essen.“

**Man kann das Essen gar nicht schwer genug nehmen – das gilt im übertragenen Sinne ebenso wie ganz konkret für die Schweinshaxe, die Sie da gerade mit Biersoße übergießen.**

„Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt!“

**Auch wenn es mir nicht schmeckt, ich satt bin und eigentlich mehr Lust hätte, meinem Mann eine zu knallen (weil er schon wieder nicht angerufen hat, dass es später wird) oder dem Chef zu sagen, was für eine Pfeife er ist ... Ich schlucke einfach runter, was andere mir servieren.**

„Musst du denn schon wieder essen? Nicht, dass du zu dick wirst!“

**Nur mein Essen versteht mich und mag mich so, wie ich bin. Also veranstalte ich einfach öfter romantische Dinner für uns zwei: für die Nahrung und mich. Da sind wir ganz unter uns, ohne dass jemand dauernd dazwischenquatscht.**

## Die Metamorphose der guten Vorsätze

Von Wasser und guten Vorsätzen kann man während einer Diät nie genug haben. Beides kennt zudem Dutzend verschiedene Erscheinungsformen – vor allem aber Vorsätze können die erstaunlichsten Wandel durchmachen. Fotografieren Sie also am ersten Diät-Tag gleich Ihre handgeschriebene Absichtserklärung, nur für den Fall, dass Sie diese schon am zweiten Tag nicht mehr wiedererkennen, weil sie sich SO verändert hat ...

### Der Diät-Plan

#### Tag 1

Nur noch Obst und Gemüse  
Kein Weißbrot  
Keinen Alkohol  
Immer frisch kochen  
Früh ins Bett  
Täglich Sport machen – mindestens eine halbe Stunde

#### Tag 2

Nur noch Obst und Gemüse – und ab und zu ein Stück Schokolade  
Weißbrot ja, aber ohne Butter  
Alkohol bloß an stressigen Tagen  
Beim Pizzaservice einen Salat dazu bestellen  
Fernsehen nur noch im Schlafzimmer  
Sport – dreimal die Woche

#### Tag 3

Mindestens eine Sorte Gemüse zum Fleisch  
Weißbrot und Butter niemals mit Leberwurst  
Alkohol in Pralinen zählt nicht  
Das Eis mit frischen Himbeeren garnieren  
Spätestens in der Früh um zwei Uhr ins Bett  
Jogginghose anziehen, Sportkanal anschalten

#### Tag 4

Tiefkühlerbsen auf den blauen Fleck legen, den man sich im Dunkeln auf dem Weg zum Kühlschrank geholt hat  
Sich auf den ersten Januar freuen, weil man da wieder von vorne anfangen kann

## Speckige Ausreden

### Was gesagt wird & Was es heißt

„Das liegt bei mir in der Familie!“

Wir essen alle sehr gerne!

„Ich habe schwere Knochen!“

Na klar, Knochen können verdammt schwer sein, das wissen wir ja vom Kotelett!

PS: Das menschliche Skelett wiegt etwa zwischen zehn und 13 Kilo, ungefähr zwölf Prozent des Körpergewichts sind Knochen.

Mit der Behauptung macht man also höchstens drei Kilo gut!

## Obelix

Ebenso berühmt wie seine Kräfte ist seine Haltung zu seinen Körperperformen: „Ich bin bestenfalls 'n bisschen dick angezogen, aber nicht dick!“ Er findet zu Recht, dass eine Persönlichkeit deutlich mehr Facetten aufweist als bloß Bauch, Beine, Po, und verleiht seiner Meinung bei Bedarf gern auch mit sanfter Gewalt ein wenig Nachdruck. Er und nicht der kleine, wendige Asterix ist der anerkannte Lieblingsheld der Leser. Bei einer Erhebung unter Schülerinnen wurde Obelix sogar zum Gallier mit dem meisten „Sex-Appeal“ gekrönt. Was garantiert damit zu tun hat, dass er eben ganz und gar nicht dick, sondern „ein großer Krieger mit roten Zöpfen“ ist.

## Sex und Diät – ein Systemvergleich

Dass einem Schlanksein den besseren Sex beschert, bleibt ein bislang unbestätigtes Gerücht. Dass man überhaupt erst Sex haben kann, wenn man dünn ist, ist vermutlich eine dieser Ideen, die von Diätmittelherstellern in die Welt gesetzt wurden. Damit die ohnehin äußerst spärlichen Gründe, sehr viel Geld dafür auszugeben, fast gar nichts essen zu dürfen, im wahrsten Sinne des Wortes unterfüttert werden.

Könnte sehr gut sein, dass einem da eine ziemlich herbe Enttäuschung bevorsteht. Eine – zugegebenermaßen nicht ganz repräsentative – Umfrage unter Freundinnen mit relevanten Gewichts-

abnahmen im wenigstens zweistelligen Bereich hat jedenfalls ergeben: Bislang mussten noch keine Absperrgitter aufgestellt werden, um den Ansturm sowohl ansprechender als auch paarungswilliger Herren zu regulieren. Vielleicht haben manche Frauen genau deshalb den Sex gleich durch Diät ersetzt – mit durchaus plausiblen Argumenten:

- Man braucht dazu nicht mal diese winzigen Kleider ausziehen, in die man sich ja ohnehin gerade erst mühsam hineingehungert hat.
- Man kann mehrere Diäten machen, ohne sich gleich als Schlampe zu fühlen.
- Mit einer Diät ist erst Schluss, wenn man mit ihr Schluss macht.
- Sellerie hat niemals Erektionsprobleme.
- Zwischendurch kann man mal einschlafen, ohne dass jemand sauer ist.
- Man muss nicht warten, bis die Kinder im Bett sind.
- Man braucht sich keine Gedanken darüber zu machen, ob es für den Magerquark auch befriedigend war.
- Diäten fragen nicht: „Und, wie war ich?“
- Diäten pusten einem nicht ins Ohr.
- Diäten übertragen keinen Genitalherpes.
- Eine Diät möchte auf gar keinen Fall, dass das Licht angelassen wird, solange man nicht mindestens 20 Kilo oder mehr abgenommen hat.
- Man ist dankbar, wenn die Diät schnell fertig ist.

keiten von 50 Kilometer je Stunde durchhalten. Von der Thomson-Gazelle sind sogar Spitzengeschwindigkeiten von 80 Kilometern in der Stunde bekannt.

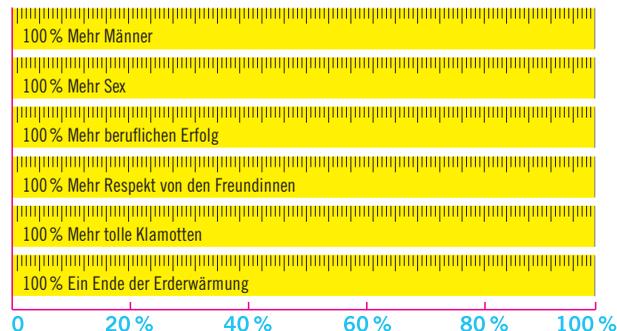
### Der Elefant

Er ist zweifelsohne ein beliebtes Tier, wiegt aber bis zu 7.000 Kilo und ist sicherlich einer der Top-Moppel im Tierreich. Kein Wunder bei seinem Essverhalten: Pro Tag haut sich der Elefant ungefähr 200 Kilo Nahrung rein und trinkt etwa 80 Liter. Damit ist er immerhin 17 Stunden beschäftigt, bekommt also zu wenig Schlaf. Was das für den BMI des Elefanten bedeutet, möchte man gar nicht wissen, und auch beim Thema Bauchumfang wird der Elefant sicherlich nicht gut dastehen. Können wir von ihm also nichts lernen, außer dem, was wir schon wissen, dass zu viel dick macht? Doch: dass man ein rundum glückliches Leben, viele Freunde haben und sogar die Liebe fürs Leben finden kann.

### Die Schlingnatter

Trotz ihres Namens ein echtes Vorbild. Bei einer Größe von 70 Zentimetern, wiegt sie gerade mal um die hundert Gramm. Auch ihre Verwandte, die Schlanknatter (allein der Name!), hat eine ausgesprochen zierliche Silhouette. Das mag daran liegen, dass sie hauptsächlich Eidechsen isst. Ab und an, wenn keine Eidechse zur Verfügung steht, nascht sie ein paar Insekten oder auch mal eine Maus. Mit anderen Worten: kohlenhydratfreie Ernährung. Keine Kartoffel, keine Nudel – nichts dergleichen. Nicht mal ein schönes schlichtes Butterbrot. Hundert Prozent Glyx. Ebenfalls

### Prozentsatz der Veränderungen, die Frauen von mindestens zwei Konfektionsgrößen weniger erwarten



### Was sich wirklich ändert

