

HEYNE <

PATRIC HEIZMANN



# Ich mach mich mal dünn

Vom Kampf mit dem inneren  
Schweinehund und wie wir ihm  
ein Schnippchen schlagen

**HEYNE <**

Patric Heizmann, Jahrgang 1974, weiß aus jahrelanger Erfahrung als Ernährungs- und Fitnessexperte, was Menschen brauchen, die ihr Gewicht im Griff behalten möchten. Mit seiner Bestellerserie *Ich bin dann mal schlank* hat er sich als Deutschlands »Kalorienflüsterer und Diät-Rebell« einen Namen gemacht: Über 2 Millionen Leser und Zuschauer begeisterten sich bereits für seine Bücher und die gleichnamige Bühnenshow. Patric Heizmann ist gebürtiger Freiburger und lebt in Hamburg.

[www.patric-heizmann.de](http://www.patric-heizmann.de)

**PATRIC HEIZMANN**

**Ich mach  
mich mal  
dünn**

Vom Kampf mit dem inneren  
Schweinehund und wie ihm  
ein Schnippchen schlagen

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Lux Cream* liefert Stora Enso, Finnland.

Taschenbucherstausgabe 02/2015  
Copyright © 2012 bei Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Redaktion: Jens R. Nielson  
Umschlaggestaltung: Hauptmann und Kompanie  
Werbeagentur, Zürich,  
unter Verwendung eines Fotos von © Mirko Hannemann  
Illustrationen: Wolfgang Pfau, [www.pfau-design.de](http://www.pfau-design.de)  
Printed in Germany 2015  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN: 978-3-453-60339-4  
[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

**ACHTUNG!**

Trotz des leicht verdaulichen  
Inhalts ist dieses Buch *nicht*  
zum Verzehr geeignet.



# Inhalt

- 1. Body-Optimierung: »Und morgen fang ich an ...«**  
*Warum wir mit unserem Körper chronisch unzufrieden sind, aber trotzdem nicht in die Hufe kommen, daran etwas zu ändern . . . . .* 15
- 2. Verschieberitis: »Morgen, morgen, nur nicht heute ...«**  
*Die Angst vor dem Start ist eine Plage, die uns immer befällt, wenn nach hinten noch Luft ist – von Alibisuche und Opfergeschichten* 25
- 3. Eine Frage mit Risiko: »Bin ich eigentlich zu dick?«**  
*Zahlen, Daten, Fakten? Von wegen. Die Selbsteinschätzung in Körperangelegenheiten wird von Gefühlen und vom Geschlecht bestimmt . . . . .* 29
- 4. »Und zum Abschied noch mal richtig!«**  
*Henkersmahlzeiten vorm Diätstart sind höchst willkommen: Sie versüßen den Schmerz – und sie lassen sich beliebig oft wiederholen . . . . .* 36
- 5. Ab in die Schweinehunde-Schule**  
*Eigentlich steht »Powergymnastik« und nicht »Pommesbude« auf dem Programm. Hätte auch geklappt, wenn da nicht ein Schweinehund im Weg gewesen wäre. Ein Fall für Hundeprofis . .* 39
- 6. Kleine Vorsatzkunde: »Sag niemals nie«**  
*Schneller, gnadenloser und rabiater werden, damit endlich was geht? – Bloß nicht. Wer langfristig ein bisschen schicker im Schuh stehen will, sollte nicht übertreiben. Warum die härtesten Vorsätze die sichersten Erfolgs-Killer sind . . . . .* 45
- 7. »Auf die Plätze, fertig – shoppen!«**  
*Vom Steak eines handmassierten Bullen bis zum Ultra-Light-Laufschuh mit Barfuß-Feeling: Bei der Erstausrüstung darf nichts fehlen . . . . .* 50

- 8. Fitnesstest fürs stille Kämmerlein**  
*»Bin ich gut? Wie steht's um meine Fitness?« – Wenn jemand eine ehrliche Antwort auf diese Frage haben möchte, muss nicht jeder dabei zugucken. Machen Sie meinen kleinen Fitnesstest heimlich zu Hause . . . . . 56*
- 9. Heckoptimierung mit flotter Eigenfettspritzung**  
*Knäcke ohne alles und Keuchen am Feierabend – für einen Knackpo tun Männer viel, denn Dr. Beautys Messermethode ist nicht jedermanns Sache . . . . . 58*
- 10. Holzhacken gegen den gemeinen Torten-Magnetismus**  
*Bundesliga auf dem Homefahrrad oder Schnäppchenjagen auf dem Flohmarkt – um öfters mal in Bewegung zu kommen, verirren sich Männer und Frauen auf getrennten Wegen . . . . . 62*
- 11. Die Studiosuche – Wollmilchsau oder Wellnesstempel?**  
*Wer loszieht, um eine passende Fitness-Anstalt für die eigenen Bedürfnisse zu finden, hat die Qual der Wahl.  
 Ein Studio-Guide . . . . . 69*
- 12. »Hilfe, ich will doch nicht aussehen wie ein Bodybuilder!«**  
*»Ist das jetzt ein Studio oder eine Arztpraxis?«, »Was bringt die Probestunde?« und: »Wie oft muss man überhaupt ins Fitti?« – Anfänger haben viele Fragen . . . . . 80*
- 13. Schluckspecht, Kraftprotz, Gazelle oder Power-Mutti**  
*Im Fitness-Studio trifft man verschiedene Typen an. Die besten Trainer sind nebenbei auch Psychologen, um ihnen allen individuell gerecht zu werden . . . . . 83*
- 14. Problemzonen – verhüllen oder bekämpfen?**  
*Orientiert man sich in Figurfragen an Supermodels oder an ehemaligen Klassenkameraden? Die einen setzen auf Lagenlook im Porscheformat, die anderen sehnen sich nach Hilfe in Form eines Promi- oder Personal-Trainers . . . . . 90*

- 15. »Ich kann doch nichts dafür!«**  
*Sie gefallen sich nicht so richtig? Kein Grund zum Verzagen. Im Zweifelsfall sind nämlich andere schuld. Ein prima Trost in schweren Zeiten – allerdings nicht frei von Risiken und Nebenwirkungen* 93
- 16. Von Kohldampfschiebern und Schnäppchenjägern**  
*Sie reden viel, aber schaffen wenig. Das ist praktisch, denn dabei lässt sich einiges lernen. Lesen Sie hier über Leute, die wir allzu gut kennen – über die, die es bisher noch nicht hingekriegt haben* ..... 101
- 17. Kopf oder Bauch? – Gefühle gewinnen im Blitzduell**  
*Ob Männlein oder Weiblein – Menschen sind von Natur aus so angelegt, dass sie sich nur mit viel Mühe verändern können. Der Bauch ist im Zweifelsfall stärker als der Verstand. Da hilft nur eins: Wir müssen das Gehirn mit Emotionen austricksen* ..... 105
- 18. Lauter Hingucker**  
*Wir sind immer noch urzeitgesteuert: Warum Frauen am liebsten auf knackige männliche Hinterteile gucken und Männer auf weibliche Rundungen* ..... 116
- 19. Zweisamkeit mit Nebenwirkungen**  
*Die Suche nach dem Glück fürs Leben hält schlank. Doch nach dem Gang zum Standesamt legen verheiratete Frauen und Männer langsam, aber sicher zu. Das Verfettungs-Risiko steigt mit jedem glücklichen Ehejahr* ..... 119
- 20. Am Badezimmer-Altar – Schreien oder nicht schreien?**  
*Mal kurz checken, was die Waage sagt? Ein kleiner Hops für Männer, aber ein Riesenschritt ins Epizentrum der Figurkatastrophen für den weiblichen Teil der Menschheit* ..... 129
- 21. Ab in den Urlaub**  
*Aber bitte mit guten Vorsätzen. Wo kann man schließlich besser das neue Leben einläuten als unter sengender Sonne weit weg vom heimischen Kühlschranks?* ..... 133

- 22. Ohren zu – der Berg ruft**  
*Wenn die Luft dünn und die Füße schwer werden, gibt es nur eins: Ab in die Almhütte und sofort Wiederbelebensmaßnahmen einleiten* ..... 136
- 23. Von Strebern umzingelt**  
*Wo sollen Männer den Urlaub genießen, wenn überall Fitness-freaks herumhopsen und sie zum Wahnsinn treiben? Und dann eröffnen auch noch die eigenen Frauen das Bootcamp* ..... 139
- 24. »Eine Seefahrt, die macht hungrig ...«**  
*Total angesagt ist Urlaub auf hoher See, denn hier darf geschlemmt werden. Die Rettungsringe werden deshalb meist mit von Bord genommen* ..... 142
- 25. Komplett-Upgrade für die Performance**  
*Warum sitzen bei Anzugträgern so oft Fleischberge unterm teuren Jackett? Klar, die stehen immer unter Druck, und das macht Kohldampf. Stressfress gehört offenbar zur Karriere wie Business-Sprech* ..... 144
- 26. Was Frauen wollen ...**  
*... das weiß der durchschnittliche Mann meist nicht. Vorsicht: Klamotten zu verschenken, ist ein Spiel mit dem Feuer* ..... 148
- 27. Was darf's denn sein: Bandwurm oder Bier?**  
*Ziemlich abgedreht, was manche Leute sich so ausdenken, um endlich den Kilos den Kampf anzusagen. Kleine Auswahl der irren Diät-Ideen gefällig?* ..... 152
- 28. Fress-Tempel für die Fitness**  
*Kann man Gesundheit essen? Nach Angaben der Lebensmittelhersteller wimmelt es im Supermarkt nur so von Vitaminbomben und lebenswichtigen Nährstofflieferanten. »Bin ich hier beim Discounter oder in der Apotheke?«, fragt sich nicht nur Matti* 155

- 29. »Abnehmen? – Ja!« ... Aber für wen denn nur?**  
*Mal ehrlich. Wenn Sie der letzte Mensch auf der Erde wären – würden Sie dann eine Diät machen? Natürlich nicht. Sondern hemmungslos die Familienpackungen von Penn & Berry's-Super-Duper-Sahneis in sich reinschaufeln . . . . . 163*
- 30. Betörende Puffreisplatten und nervende Kekse**  
*Ob kleine Fettbomben oder bunte Gummibärchen – Süßigkeiten treten am liebsten im Rudel auf und bringen gerne noch ein paar Kumpels mit. Um im Kampf gegen den Naschkram nicht das Gesicht zu verlieren, hilft ein bisschen Selbstbetrug . . . . . 166*
- 31. Wunderbare Würstchen**  
*Was die Hollywood-Diven drunter tragen, könnte manche Männer überraschen. Vor allem, wenn sie an pikanten Körperstellen ihrer Angebeteten zufällig die Bekanntschaft von Power Pantys machen . . . . . 173*
- 32. Ungern gesehene Gäste: »Disst die Dünnen raus!«**  
*Juhu, die überflüssigen Zönchen haben sich tatsächlich verdünnt. Doch die Probleme sind damit nicht verschwunden. Im Gegenteil: Schlanksein bringt neue . . . . . 178*
- 33. Ein Leben für die Wurst – warum Grillen Sport ist**  
*Nicht die Insekten, die uns im Sommer unseren letzten Nerv rauben, bringen in jedem Mann den Neandertaler zum Vorschein, sondern das sommerliche Garen erbeuteter Fleischstücke über einer offenen Feuerstelle . . . . . 184*
- 34. Heiße Themen rund um den Teller**  
*Beim Essen übers Nicht-Essen zu reden, kann nur schiefgehen: Den einen verdirbt's den Appetit; die anderen essen dann auch nicht mehr. Ob man Komplimente macht oder danach fischt – Dialoge übers Dünnwerden sind hochexplosiv . . . . . 190*

- 35. Der Spiegeltrick**  
*Manchmal mag man sich einfach nicht sehen. Besonders in Umkleidekabinen mit Neonröhren und doppelt verspiegelter Rückansicht. Aber das ist ungefährlich. Vorausgesetzt man bewahrt die Ruhe – und lässt abgenagte Knochen in Sichtweite liegen . . . 200*
- 36. Raketenpulver und Roboter**  
*Männer haben seit der Steinzeit so allerlei erfunden – sogar ziemlich Kompliziertes. Aber ihre Frauen verstehen sie bis heute nicht . . . . . 205*
- 37. Motivation ist alles**  
*Nichts beflügelt Männer auf dem steinigen Weg zum Erfolg mehr als ein lobendes Wort – wenn es von der Dame seines Herzens kommt. Ja, wenn . . . . . 209*
- 38. »Süßer die Schwarten nie schwingen ...«**  
*Von Neujahr bis Advent hat's einigermaßen geklappt. Doch dann kam Weihnachten dazwischen. Gegen Gefühls-Essen in der Kerzen-Kuschelzeit ist kaum ein Kraut gewachsen . . . . . 212*
- 39. Jäger der verlorenen Schürze**  
*Der Mann von heute kann kochen. Schließlich machen es Jamie, Tim und ihre Freunde im Fernsehen pausenlos vor – und die beiden haben Schlag bei den Frauen . . . . . 222*
- 40. Klug oder schön?**  
*Top oder Flop – ob wir schön genug für diese Welt sind, bestimmen jetzt die Wissenschaftler. Aber wie wollen die das wissen? . . . . . 226*
- 41. Bitte mit viel Gedöns**  
*Schlaue Schummler profitieren gleich mehrfach: Die besten Strategien für Simulanten sichern Bewunderung ohne Anstrengung . . . . . 229*

<b>42. Wasser marsch!</b>	
<i>Auch wenn viele Männer es ungern tun: Abtauchen kann beim Abnehmen helfen – mit und ohne Aromakerzen am Wannenrand . . . . .</i>	<i>236</i>
<b>43. Wissenswertes rund ums Thema</b>	<b>240</b>
<b>44. Die Seiten zum Frustablassen</b>	<b>246</b>



## 1. Body-Optimierung: »Und morgen fang ich an ...«

**Warum wir mit unserem Körper chronisch unzufrieden sind, aber trotzdem nicht in die Hufe kommen, daran etwas zu ändern**

Ende der achtziger Jahre. Siebte Klasse. Sportunterricht. Wir waren angetreten zur großen Body-Schau. Ich wie immer mittendrin in der jämmerlichen Resttruppe zwischen den Mauerblümchen und Ladenhütern. »Mannschaften wählen!« lautete der Auftrag fürs Aussortieren. Die beiden größten Sporttassen der Klasse entschieden abwechselnd, wer einen der begehrten Plätze in der Herde bekommen sollte. Das ging schnell – bis nur noch die auf der Bank saßen, die keiner in seinem Team wollte: die Flaschen, die Flauschigen, die Langsamen. Ich, einen Kopf kleiner als die Sportskanonen und, selbst wohlwollend betrachtet, nur halb so breit, gehörte dazu.



Offiziell hat mir das natürlich gar nichts ausgemacht: »Was sind das schon für Kerle, die sich nur dank Kraft durchsetzen? Sich mit Schönsein oder Tore-Schießen beliebt machen und beim Lehrer mit Klimmzügen schleimen? Da steht der angehende Mann von Welt doch drüber, oder?« – Ehrlich gesagt: ich leider nicht. Und so beschloss ich, nicht länger der Letzte beim Klassen-Casting zu sein. Ich rannte, sprang, turnte und boxte mich durch sämtliche Sportdisziplinen. Ich probierte es mit Fuß- und Federball, wuchtete sehr zum Befremden meiner Eltern und Geschwister sogar Hanteln im Wohnzimmer und kraulte durch alle Badeseen, die ich erreichen konnte. Ich wetzte durch Felder, Wiesen und Wälder rund um meinen Heimatort Kirchzarten im Schwarzwald und merkte schließlich: Da ging was! Irgendwann war ich nicht mehr der Letzte unter den Luschen, wenig später nicht mal mehr der Vorletzte – und dann war die Schulzeit auch bald vorbei. Aber immerhin: Ein bisschen schicker aus dem Strumpf zu kommen – das tat auch danach noch richtig gut.

Auf dem Weg zum ersehnten Body in Bestform stand mir allerdings ein kleines Problem im Weg: **Ich war süchtig – nach Cola und Snickers-Brötchen.** Ich kippte die braune Brühe literweise in mich hinein

(schmeckte ja – und war cool). Und ich kaufte mir zwei (oder drei) pure Weißbrötchen und bohrte mit dem Daumen Löcher rein, die ich dann mit Snickers stopfte. Wenn ich's noch weicher wollte und gerade kein Snickers greifbar war, nahm ich es auch mit der Ersatzschmiere Zentis Nusspli auf. Das war so lecker, dass ich einfach kein Ende fand.



Es dauerte ein bisschen, bis ich kapierte, dass das Gestrampel an der Hantel zwar Problemzonen in Problemzonenrandgebiete verwandeln kann, doch dass der große Wurf ausbleiben musste, solange ich mir das mühsam Abgeturnte wieder anfutterte. ***Der ewige Kampf zwischen Kopf (»Iss gesund!«) und Bauch (»Her mit der Schokolade!«) hatte begonnen*** – und sollte sich fortsetzen ...

... wie bei den meisten anderen Menschen auch. Ich stellte fest, dass ich mich mit meinen Formerhaltungs- und Optimierungskämpfen in riesengroßer Gesellschaft befand: Kaum jemand ist komplett kummerfrei mit den eigenen Konturen. Und gerade wer in letzter Zeit mal wieder Geburtstag hatte, eine Frau ist oder zur Gattung der modernen Männer gehört, die Wert auf ihr Äußeres legen, der weiß genau, was ich meine – und beschäftigt sich wenigstens hin und wieder mit dem Gedanken, ob er nicht etwas tun sollte, um sich selbst zu verbessern. Wie schön wäre es, das Haltbarkeitsdatum ein wenig zu verlängern und die Pflegekasse erst später zu belasten – was nicht heißt, dass wir uns nicht mögen. Nein, »nicht mögen«, das wäre übertrieben. Schließlich wird das mit dem Schönheitswahn ja überschätzt: Was wirklich zählt, sind natürlich nur die Intelligenz und die erkleckliche Anzahl innerer Werte, die uns unschlagbar machen. Und trotzdem – irgendwas ist ja immer. Hier zieht's ein wenig, da quetscht sich was. Rund um Bauch, Beine, Po, Kopf, Füße, Arme, Kinn und Hände besteht Optimierungsbedarf. Die gute Nachricht: »Da geht noch was!« – aber selbstverständlich folgt ihr die schlechte auf dem Fuß: Denn das, was da geht, das geht ... lebenslänglich!

Wussten Sie, dass ganze zwei Prozent aller Frauen sich richtig schön finden? Sie finden das beneidenswert? Dann denken Sie mal scharf nach, schließlich ist dieser Traumzustand nicht von Dauer: Das Glück bleibt flüchtig, Schönheit vergänglich – also heißt es vorsorgen, ausbessern und nacharbeiten, bevor der Traum die Seifenblase macht und zerplatzt.

Ich kenne Leute, die haben sich den Erhalt ihres Traums vom schönen Körper zur Lebensaufgabe gemacht. Isi zum Beispiel, Typ »Beinahe-Miss-Baden-Württemberg«, aber mit Bodenhaftung. Isi war Schönheitskönigin in der neunten Klasse und seitdem auf Erhalt ihres »Adelstitels« bedacht. Inzwischen ist sie erwachsen, steht undefinierbar irgendwo am Anfang der besten vierzig Jahre ihres restlichen Lebens. In manchen Minuten gehört sie zu den zwei Prozent der mit ihrem Aussehen zufriedenen Frauen – glaube ich zumindest, wenn ich mir angucke, wie sie vorm Spiegel steht.

Doch nach der kurzen Freude am eigenen Widerschein befällt sie stets die Furcht, es könne sich etwas verändern – durch Nachlässigkeit, falsche Ernährung, falsche Kleidung, falsche Bewegung, falsche Männer oder versäumte Diäten, Schönheitskuren und Operationen. Moment mal: »Versäumte Operationen«? Gibt es für Isi einen Zwang, zu Skalpellen und Botox zu greifen? »Heute geht ja alles«, sagt Isi, »so bin ich den Launen der Natur nicht mehr hilflos ausgeliefert.« In der Tat, vieles ist möglich. Und in Isi weckt jede ungenutzte Möglichkeit die Unzufriedenheit des »Ich hätte, ich könnte, ich sollte«.

Um gegen jeden erdenklichen Selbstzweifel gewappnet zu sein, hegt und pflegt Isi in ihrer Wohnung eine Bibliothek voller Ratgeber zu den Themen »Abnehmen«, »Jungbleiben«, »Fit-Werden«, »Schön-Operieren«, »Schminken«, »Anziehen« und »Glücklich-Sein«.

Ich muss zugeben: Ich gucke da auch ganz gerne mal rein. Den Dauerkampf um die Schönheit fechten nämlich schon lange nicht mehr nur Frauen aus. Knapp 60 Prozent aller Männer wollen jetzt auch gut aussehen – sagen sie zumindest. Für das angeblich stärkere Geschlecht steht allerdings die Nützlichkeit im Vordergrund. Also ein erfüllteres Liebesleben und verbesserte Karriere-Chancen. Ein kerniges »Hauptsache gesund!« reicht nicht mehr.

Wenn ich mir die Männer um mich herum so ansehe und mir ihre Lebenspläne anhöre, kann ich nur sagen: Da kommt was auf uns zu. Neh-

men wir meinen alten Kumpel Matti als Beispiel, der bisher mollig mit ausgeprägtem Pommes-Kuchen-Endlager im Frontbereich sein Leben gelebt hat. Er will, gibt er an, demnächst was tun, um die Wampe endlich in ein Waschbrett zu verwandeln. Er hofft, dass das die Suche nach der Frau fürs Leben erleichtert.

Markus, Manager und, wie er sich selbst nennt, eines meiner »Langzeitprojekte«, benutzt das Wort »Body-Shaping« neuerdings nicht mehr wie ein Fremdwort – seit er einen gleichnamigen Kurs belegt hat. Sein Ziel: Ein Upgrade der kompletten Performance – mit Schwerpunkt auf der Abwicklung der Bauchsparkasse. Danach soll dann der Abflug nach oben kommen. Mindestens eine Stufe höher in der Hierarchie muss jetzt mal sein.

Mein Nachbar Klaus, Lehrer, Klugscheißer, Besserwisser, googelt neuerdings immer öfter Wörter wie »Glatze«, »Tränensack«, »Hühnerbrust« – damit er mitreden kann, wenn die männliche Nachbarschaft in der frauenfreien Zone am Grill diskret Geheimrezepte austauscht. Schließlich will er nicht seinen Ruf gefährden, wo er doch sonst immer alles weiß.

Nur Hans-Dieter, passives Mitglied im Kegelklub meiner Tante Käthe, gehört noch zu den Exemplaren, die sich nicht nur vom Haaransatz bis zur Fersen-Hornhaut gefallen, sondern ihre Geburtstage verschlafen, Spiegel übersehen und Abnutzungserscheinungen aussitzen, um das Älterwerden zu verpassen.

Doch diese Gattung stirbt wohl langsam aus. Die Welt ist kein Dorf mehr, in dem der Mann sich allenfalls mit dem Ortsvorsitzenden messen muss. Multimedial sind modelmaßgeschneiderte Männerfiguren überall verfügbar. Die Konkurrenz in Hochglanzmagazinen und auf Flachbildschirmen schläft nie. Und wenn sich jetzt auch noch das 3D-Fernsehen etabliert, wird es ganz hart für die Männerwelt. Da werden knackige Figuren für die Frau neben ihm auf dem Sofa greifbar – und setzen Maßstäbe, an denen keiner mehr vorbeikommt, wenn er eine Frau von Format beeindrucken will.

So eine wie Sabine, Powerfrau mit Männergehalt. Die verdient ihr Geld selbst, ist nicht mehr auf die inneren Werte der Herren-Portemonnaies angewiesen und guckt ihnen deshalb lieber auf den Body als in die Briefftasche. Das ist Stress – für die Männer, die Sabines Scanner-Blicken standhalten müssen.

Da bleibt keiner mehr resistent gegen ein Verbesserungskonzept aus der Kategorie »Ich könnte doch mal«. Denn spätestens wenn der elegante Sprung ächzenden Klimmzügen am Türrahmen gewichen ist, wenn man sich nur noch mühsam aus dem Tiefergelegten schraubt, folgt ein letztes Aufbäumen gegen das Schicksal. Der bis dahin latent Selbstzufriedene ist nun doch zur Prophylaxe bereit.

Die Sabines von heute können an jeder Ecke unerwartet auftauchen und machen von der Macht ihrer Blicke ungeniert Gebrauch – selbst wenn sie schon gut verheiratet sind. Einfach nur so zum Spaß – so, wie sich das früher nur Männer trauten. Das hat Folgen: ***Mit dem Wunsch nach perfekten Formen entdeckt das männliche Geschlecht auch das Gemecker am eigenen Körper.*** Und schon geht der Aktionismus los. Es lässt sich vieles anstellen, um optische Unpässlichkeiten erst einmal wegzuretuschieren: Hüftgold verhüllen, mit orthopädischen Trickschuhen die knorpeligen Beine verlängern, die käsige Haut auf Dynamik bräunen, mit einer Kollektion Baseball-Caps den Haarmangel oben kaschieren, damit die Blicke der Damenwelt (manchmal sogar mit Erfolg) geschickt nach unten gelenkt werden, wo die letzten Föhnfransen unter dem Rand hervorlugen.

Frauen können die Trickkiste der optischen Verschleierung natürlich noch weiter öffnen als wir Männer: Make-up auflegen, Haare färben, Fingernägel neu verkleben, mit hohen Hacken die properen Waden strecken und mit pushender Gummiunterwäsche Problemzönchen in Form quetschen.

Warum auch nicht, solange es funktioniert? Aber sich unters Messer legen, Gift gegen Falten spritzen, Fett an unliebsamen Stellen absaugen oder anderswo aufpolstern – das sind schon härtere Nummern und nicht jedermanns Sache. Ich bin froh, dass es noch etwas dazwischen gibt – die vermeintlich sanften Touren. Ohne Blut, aber mit Schweiß. Ohne große Kosten, aber mit viel gutem Willen. Maßnahmen, die im Prinzip für jeden machbar sind:

Einfach mal ein paar Kilo (oder mehr) abnehmen; schlicht und ergreifend weniger Nahrungsschrott essen und sich endlich zum Sporteln aufraffen; mehr raushauen als reinstopfen; Schwitzen statt Sitzen. So kommt man schließlich auch zum Traumbody. Kann doch nicht so schwer sein. Außerdem steckt noch mehr dahinter als reine Eitelkeit:

Die Gesundheit lacht, die Krankenkasse belohnt's, der Schweinehund schrumpft. Das Leben wird länger und schöner.

Also los – auf geht's zum Totalumbau. Der Wunsch nach Verwandlung ist gar nicht zu bändigen. Während man wohligh warm und satt auf dem Sofa liegt, werden Pläne geschmiedet, die es in sich haben: **»Zehn Kilo in zehn Tagen«, versprechen gleich acht Frauenzeitschriften im Supermarktregal**, während die Männerblätter noch das ersehnte Sixpack obendrauf anbieten. Die Entscheidung ist nun wirklich nicht mehr schwer, funktioniert aber nicht ohne kleine Diskussionen mit dem Schweinehund. Bei Männern verlaufen die meistens recht schlicht:

**Mann:** *»Ich muss mal abnehmen.«*

**Schweinehund:** *»Klar, ist aber nicht so einfach. Wir haben das im letzten und im vorletzten Jahr doch schon mal probiert.«*

**Mann:** *»Aber das war die falsche Methode. Ich hatte immer Hunger.«*

**Schweinehund (blättert im Männermagazin):** *»Mit mehr Muskeln soll's ohne Kohldampf gehen.«*

**Mann:** *»Super, dann mache ich mir mehr. Morgen fange ich an.«*

Während der angehende Diät-Mann noch mutig zu Hause erzählt, was er vorhat, schweigt die Frau lieber. In Sachen Diät ist sie vielfache Wiederholungstäterin. Sie weiß um die Peinlichkeit, wenn es dann doch wieder nichts wird. Trotzdem nimmt sie das neue Blatt mit den zehn Kilo in zehn Tagen mal mit in die Küche. Ihr Schweinehund hoppelt hinterher, sieht ihren sehnsüchtigen Blick und warnt:

**Schweinehund:** *»Fang nicht wieder mit so was an. Das klappt sowieso nicht.«*

**Frau:** *»Aber hier steht, dass es ganz einfach ist.«*

**Schweinehund:** *»Denk ans letzte Mal.«*



**Frau:** »Ja, aber da habe ich auch nach zwei Tagen wieder aufgehört. Diesmal nehme ich mir das ganz fest vor. Ich werde eisern hungern.«

**Schweinehund:** »Das hält keiner durch.«

**Frau:** »Weiß ich, aber mit dieser Diät hätte ich in zehn Tagen alle meine Probleme gelöst. Zehn Tage! Was ist das schon im Vergleich zum Rest des Lebens?«

Ob Mann oder Frau – wer sein Gewicht Richtung Traumzahl auf der Waage schrumpfen lassen möchte und allen erdenklichen Diättrategen glaubt, muss offenbar nur wählen zwischen der »Super-Wunder-« und der »Wow-Wahnsinnsdiät«: Frauen mit Essens-Abbau, Männer zusätzlich mit Muskelaufbau.

**Wenn Gewichtsreduktion so einfach wäre, wie jede Woche neu versprochen und von den Käufern der Diätblätter heiß ersehnt wird, kann doch etwas nicht stimmen.** »Warum habe ich das bloß in den letzten Wochen, Monaten, Jahren und – äh – Jahrzehnten nie geschafft?«, fragen sich Isi und Sabine, während sie in der neuen »Welt für die Frau« Ursula anstarren. »Die 53-jährige vierfache Mutter«, so steht in der Bildunterschrift, »versteckte ihre 130 Kilo früher unter wuchtigen Zelt-Shirts.« Und jetzt hüpfte sie mit 60 Kilo Fliegengewicht im geblühten Sommerkleidchen durch die Diät-Seiten. »Wenn die das hinkriegt, schaff ich das ja wohl auch«, sagen sich Isi und Sabine. Logisch: Alles erscheint simpel. Man muss ja nur durchhalten. Nicht denken, nicht kreativ sein, nicht an unlösbaren Aufgaben scheitern – sondern nur das machen, was im Diät-Plan steht. Und zwar einmal richtig. Und danach nie wieder.

Isi hat mir das Prinzip mal erklärt, als ich sie, bewaffnet mit Diätrezepten, im Supermarkt traf: »Dass es beim letzten Mal nicht geklappt hat, lag einfach daran, dass ich am Tag drei der Diät keine Biodatteln fand, das Dattel-Rezept nicht machen konnte und kurzerhand wieder aufgeben musste. Außerdem wussten die Zeitschriftenmacher nicht, dass Oma am Tag zwei Geburtstag hatte und den Rest ihres Lebens beleidigt gewesen wäre, wenn ich ihre Torte verweigert hätte. Die Sache mit dem Heißhunger in der Nacht von Tag eins auf Tag zwei war auch nicht einkalkuliert.«

»Schwamm drüber«, meint Isi und blickt optimistisch in die Zukunft: Nur gut, dass Neujahrstage und Urlaube sich jährlich wiederholen. »Beim nächsten Mal wird alles besser.« Hinter solchen Ansagen steckt meist das Zweite Ich, eine komische Stimme, die sich immer einmischt, wenn es um Ausreden geht. Das Zweite Ich hat merkwürdige Argumente – in guten wie in schlechten Zeiten. Beim Vorsätze-Fassen ist es unglaublich vernünftig, macht Versprechungen, zaubert Motivations-Bilder in den Kopf und weiß zu überzeugen. Es will nur unser Bestes – also gesundes Essen, eine gute Figur und Erfolg in jeder Hinsicht.

Am schönsten säuselt es in der Planungsphase:

**Zweites Ich:** *»Stell dir mal vor, wie großartig dein Leben wird, wenn du diesmal durchhältst. Du wirst phantastisch aussehen. Alle werden dich bewundern. Jede Klamotte wird passen. Deine Probleme werden sich in nichts auflösen. Das Glück wird dir zufliegen.«*

Das gefällt dem **Ich**, davon kann es gar nicht genug kriegen. Die Motivation steigt von Minute zu Minute, die Stimmung ist prima. Ich und Ich sind ein starkes Team – bis der erste leichte Hunger aufkommt.

**Ich und Ich bestärken sich gegenseitig:** *»Jetzt bloß nicht schwach werden. Heute bleibt der Kuchen mal beim Bäcker.«*

Langsam wird Bauchgrummeln hörbar. Die Stimmung wird schlechter. Es ist, als ob ein kühler Wind aufkommt. Das **Ich** gerät ins Schwanken.

**Ich:** *»So ein Kuchen wäre jetzt doch ganz schön.«*

Das **Zweite Ich** schwankt mit.

**Zweites Ich:** *»Hast nicht ganz unrecht. Aber wir haben heute morgen noch was anderes beschlossen, vergiss das nicht.«*

Das **Ich** windet sich noch, gerät aber bald – vom Hunger gebeutelt – in Not:

**Ich:** *»Nein, das vergesse ich nicht, aber, Hilfe, mir geht's richtig schlecht. Ich glaube, das überlebe ich nicht.«*

**Zweites Ich:** »Nicht überleben?« Was soll das heißen: »Nicht überleben?«

**Ich:** »Alles. Mein Herz rast, mein Körper zittert, mein Hirn und mein Bauch schreien um die Wette, ich kippe gleich um, wenn jetzt nichts kommt.«

Das **Zweite Ich** erkennt den Ernst der Lage. Es ist ja kein Bösewicht, sondern der Freund und Helfer des Ichs. Es will nur sein Bestes – aber das ist erst in zweiter Linie die Gesundheit, die Figur und der Body-massindex. In erster Linie geht's ums Überleben. Und sobald das Ich an diesem zweifelt, wechselt das Zweite Ich automatisch die Strategie:

**Zweites Ich:** »Na los, her mit dem Kuchen! Hau rein! Das muss ja jetzt sein!«

Puh, das **Ich** ist erleichtert. Die bedrohliche Hungersnot konnte im letzten Moment abgewendet werden, alles ist wieder gut. Aber da war doch noch was? Ach ja, das Grundproblem mit dem Abnehmen ist nicht gelöst. Die chronische Unzufriedenheit ist ja auch nicht einfach verschwunden. Sie kommt wieder, sobald man schön satt ist.

»Und was jetzt?«, fragt das **Ich**.



## DIÄTEN FUNKTIONIEREN NICHT!

Wer dir eine Diät verkauft, will nicht, dass du Erfolg hast. Er will dir noch eine Diät verkaufen.



*»Neustart, was sonst?«, sagt das **Zweite Ich** wieder voller Zuversicht. »Aber diesmal unter besseren Bedingungen. Da müssen einfach die Eckdaten stimmen.«*

**Zweites Ich:** *»Wir brauchen mehr Zeit, Ruhe, eine andere Umgebung, weniger Stress, mehr Geld, mehr Lust, einen neuen Job, eine größere Wohnung, vielleicht einen besseren Partner, endlich einen eigenen Coach und einen Koch gleich dazu, ein effektiveres Programm. Mal sehen, was die Zeitschriften nächste Woche anbieten.«*

Solche Gedanken sind übrigens weit verbreitet. Sie sind Symptome, die auf eine klassische Diätkrankheit hin deuten, die von den Betroffenen selten in vollem Ausmaß wahrgenommen wird. Es handelt sich dabei um die chronische Verschieberitis. Die ist ansteckend, hartnäckig und nur schwer zu therapieren.

## 2. Verschieberitis:

»Morgen, morgen, nur nicht heute ...«

***Die Angst vor dem Start ist eine Plage, die uns immer befällt, wenn nach hinten noch Luft ist – von Alibisuche und Opfergeschichten***

*Der Wunsch nach verbesserten Körperstrukturen stellt sich pünktlich zum Neujahrstag ein.* Oder nach Geburtstagsfeiern. Oder nach Schockerlebnissen. Das können Arztbesuche sein. Oder Stippvisiten in fies halogenbestrahlten Umkleidekabinen mit unentrinnbaren Rückspiegeln.

Soll dem Wunsch nach Veränderungen die Umsetzung folgen, tritt gemeinhin die Verschieberitis auf. Die kennen wir alle. Sie zeigt sich umso stärker, je mehr nach hinten noch Luft ist. So hindert sie uns zum Beispiel vom ersten Januar bis zum neunundzwanzigsten Mai an der Steuererklärung. Oder am Kelleraufräumen rund um die Uhr und jahrelang. Klar, dakönnte mal was getan werden: wegschmeißen, umschichten, zumindest eine Schneise ins Chaos schlagen. Aber warum denn gerade jetzt? Ob wir's an diesem Wochenende machen, am ersten Weihnachtstag oder vorm Sommerurlaub, spielt doch nun wirklich keine Rolle, oder?

Unter Selbstverbesserern grassiert die Verschieberitis, wen wundert's, auch in der Vorbereitungsphase zur nächsten Diät. Also ziemlich oft. Aber diesmal soll es ja gelingen, also rücken wir der Plage mit dem Mikroskop zu Leibe.

Was tun wir eigentlich, wenn etwas gelingen soll? Richtig: Wir planen. Und zwar ordentlich, das lernt man ja schließlich in jedem Management-Seminar. »Visionen brauchen Vereinbarungen«, »Keine Spiele ohne Ziele«. Herrlich, wenn uns bei unserem Vorhaben ein Plan zum Ankreuzen oder (leider etwas schwieriger) zum Selbstausfüllen unterstützt: »Ich möchte in den nächsten acht Wochen erreichen, dass ...« Kreuzchen, Kreuzchen, Kreuzchen. Wir brauchen nur ein Startdatum eintragen (»das ist jetzt verbindlich«), den Zettel beim Seminarleiter abgeben und die Kopie mitnehmen – die wir dann an den Badezimmer-spiegel heften, damit sie uns immer schön streng anguckt.

»Heute ein Glas Wasser trinken, wenn der Heißhunger kommt«, das könnte da stehen – und auch eingehalten werden, oder? Mein Managerfreund Markus wollte so einen Plan mal durchziehen. Hat er auch