



Warum
französische
Frauen nicht
dick werden

DAS GEHEIMNIS GENUSSVOLLEN ESSENS



MIREILLE GUILIANO



Mireille Guiliano

Warum französische Frauen nicht dick werden

Das Geheimnis genussvollen Essens

Aus dem Amerikanischen von Werner Löcher-Lawrence



Berliner Taschenbuch Verlag

»Was ist wichtiger als das Essen? Betrachtet nicht selbst der unaufmerksamste Mann - die unaufmerksamste Frau - von Welt die Ausrichtung und den rituellen Ablauf eines Essens wie ein liturgisches Regelwerk? Wird nicht alle Zivilisation sichtbar in jenen sorgfältigen Vorbereitungen, die den Triumph des Geistes über eine rasende Esslust weihen?«

Valéry

OUVERTÜRE

Was immer in kommenden Zeiten von der *grande nation* Frankreich bleiben wird – die einzigartigen Errungenschaften der französischen Geschichte und Kultur werden wohl nie in Vergessenheit geraten. Auch wenn bis heute, wie ich leider feststellen muss, einer der großen französischen Triumphe längst noch nicht die Anerkennung erfahren hat, die ihm eigentlich zustünde. Denn es ist eine ebenso einfache wie bekannte anthropologische Tatsache: Französische Frauen werden nicht dick.

Ich bin weder Ärztin, Physiologin, Psychologin, Ernährungsexpertin noch sonst ein Profi, der Menschen hauptamtlich hilft oder sie studiert. Aber ich bin in Frankreich aufgewachsen, mit zwei gesunden Augen, die mich meine Landsleute und Geschlechtsgenossinnen ein Leben lang haben beobachten lassen. Und ich esse sehr viel. Natürlich gibt es Ausnahmen, wie bei jeder Regel, dennoch lässt sich über französische Frauen in ihrer überwiegenden Mehrzahl sagen: Sie essen nach Herzenslust und werden doch nicht dick. *Pourquoi?*

In den letzten Jahren ist gerade in meiner Wahlheimat Amerika der Glaube gewachsen, dass sich Französinnen ganz offenbar, was Essen und Trinken angeht, fast alles erlauben können. Vorsichtig hat man so etwas wie ein »französisches Paradox« ausgemacht, was nicht zuletzt zahllose Herzpatienten und Wellness-Enthusiasten die Weinläden hat stürmen lassen, um sich mit Rotwein einzudecken. Darüber hinaus jedoch hat man sich leider

wenig darum bemüht, die Weisheit französischer Esskultur und Lebensweise wirklich zu verstehen. Wer der ungemeinen Fähigkeit französischer Frauen, sich ihre Schlankheit zu bewahren, auf die Schliche käme, könnte zweifellos von ihren Erfahrungen profitieren. Mich selbst als lebenden Beweis vorführend, habe ich über die Jahre erfolgreich Dutzenden Amerikanerinnen geholfen, darunter einigen, die für mich in New York gearbeitet haben. In Gesprächen habe ich immer wieder die unzähligen Aspekte des Themas erörtert und bin deswegen von Freunden und Kollegen aufgezogen worden: »Wann wirst du endlich ein Buch darüber schreiben?« Nun, es ist so weit: *Le jour est arrivé!*

Könnte es eine bloße Laune der *Natur* sein? Könnte das langsame Rad der Evolution genug Zeit gehabt haben, einen eigenen Gen-Pool schlanker Frauen hervorzubringen? *J'en doute.*

Nein, französische Frauen haben ein System, ihre *trucs* – eine ganze Kollektion fein geschliffener Tricks. Obwohl ich mit ihnen aufwuchs und als Kind und Teenager glücklich nach dem lebte, was meine Mutter mich lehrte, geriet ich schließlich aus der Bahn. Ich kam als Austauschstudentin nach Amerika und erlitt eine Katastrophe, auf die ich völlig unvorbereitet war: eine 20-Pfund-Katastrophe. Wo war ich nur hingekommen, und wie würde ich meinen Weg zurück zu meinem früheren Selbst finden? Glücklicherweise bekam ich Hilfe: unseren Familiendoktor, den ich heute noch Dr. Wunder nenne. Er half mir, meine ererbte, aber verloren gegangene französische Weisheit in Bezug auf unser kulinarisches Leben neu zu entdecken – und damit auch meine alte Figur wiederzuerlangen. (Ja, es ist durchaus eine Art Erlösungsgeschichte.)

Ich habe mittlerweile den größten Teil meines Lebens in Amerika gelebt und gearbeitet und komme mir heute gleichzeitig wie eine Französin und eine Amerikanerin vor

(und bin auf beides gleichermaßen stolz). Ein paar Jahre nach Abschluss der Universität kam ich als Übersetzerin der Vereinten Nationen nach New York und arbeitete anschließend für die französische Regierung - als Botschafterin französischen Essens und Weins. Ich heiratete einen wunderbaren Amerikaner und fand schließlich einen festen Platz in der hiesigen Arbeitswelt. 1984 begann nämlich etwas, das mich seitdem zwischen beiden Kulturen hat leben lassen. Ein großes, ehrbares französisches Champagnerhaus, dessen Geschichte bis ins 18. Jahrhundert zurückreicht, eröffnete eine New Yorker Dependence, die sich mit dem Import und Marketing von Champagner und erlesenen Weinen befassen sollte. Ich war die erste Angestellte und wurde damit über Nacht zur hochrangigsten Frau des Unternehmens seit der alten Familienpatriarchin, die 1866 gestorben war. Bis heute bekleide ich eine führende Position in dem Haus, das mittlerweile zu einer größeren Gruppe gehört.

Während meiner ganzen Zeit hier habe ich praktiziert, was die meisten Französischen gleichsam automatisch tun. Dabei liegen die Gefahren, denen ich mich gegenüber sah und -sehe, weit über dem Durchschnitt. Ich übertreibe nicht, wenn ich sage, dass mein Beruf von mir verlangt, rund 300-mal im Jahr in Restaurants zu essen (ein harter Job, aber einer muss ihn machen). Seit 20 Jahren ist das so, und zwar nie ohne ein Glas Wein oder Champagner (Geschäft ist Geschäft). Dabei geht es immer um ganze Menüs, nicht einfach nur um einen leichten Salat und ein Glas sprudelndes Mineralwasser. Und doch wiege ich nicht zu viel und bin durch und durch gesund.

Dieses Buch nun soll erklären, warum das so ist - und wichtiger: wie auch Sie Ihr Wunschgewicht bewahren können. Wenn Sie lernen und sich zu Herzen nehmen, wie französische Frauen traditionell über Essen und Leben denken und damit umgehen, können auch Sie erreichen,

was unmöglich zu sein scheint. Was ist das Geheimnis? Zuerst ein Wort dazu, was es nicht ist.

Viele von uns erfüllen immer noch gleichzeitig zwei Rollen und arbeiten zu Hause und im Beruf mehr, als die meisten Männer ahnen. Obendrein müssen wir einen Weg finden, uns um unsere Gesundheit zu kümmern, und versuchen unser Aussehen so zu pflegen, dass wir uns selbst gefallen. Aber seien wir ehrlich: Vielen von uns gelingt es nicht, ein gesundes Gewicht zu halten, so sehr wir uns auch immer wieder Dinge verbieten. So gibt es mittlerweile eine wahre Schwemme von Diäten und Diätbüchern, die mitunter wie Handbücher der Biochemie anmuten. Egal, wie viele bereits erschienen sind, die nächsten werden gerade geschrieben. Warum bricht die Nachfrage nicht ab? Warum setzen die zahllos gekauften und gelesenen Anleitungen unseren Sorgen nicht tatsächlich ein Ende? Einfach gesagt: wegen ihres unerträglichen Extremismus.

Abgesehen von einem kleinen jakobinischen Zwischenspiel im 18. Jahrhundert, war Extremismus nie eine französische Sache. Die meisten Diäten bedeuten jedoch Radikalkuren - extreme Maßnahmen, schnelle Erfolge, die zwar eine Weile funktionieren mögen, danach leben lässt sich jedoch nicht. Irgendwann stolpern Sie, fallen aus dem Schema und verlieren den Überblick über Ihre Kalorien. Und warum auch nicht? *C'est normal!* Denn morgen schon wird der eine Extremismus durch einen anderen abgelöst. Wer erinnert sich nicht an die Tage der Kohlehydrat-Diäten? An Grapefruit-Wochen? Einmal stehen Fett und Proteine auf der Tagesordnung, und die bösen Kohlehydrate werden verteufelt. Ein anderes Mal sind Kohlehydrate angesagt, dann sind sie das Einzige, was Sie essen dürfen. Genauso geht es mit Wein, Brot, Fleisch - das unausgesprochene Prinzip hinter all diesen Diäten scheint zu sein, dass Sie sich irgendwann zu Tode langweilen mit

dem einen, was Sie da essen, das Interesse am Essen überhaupt verlieren und somit auch ein paar Pfunde. Manchmal funktioniert das auch tatsächlich. Aber was passiert, wenn Sie Ihr Radikalprogramm hinter sich lassen und zur Normalität zurückkehren? Sie wissen es. Und deshalb: *attention!* Verbannen Sie alle Diätbücher! Sie brauchen keine Ideologie oder Technologie oder was auch immer – Sie brauchen, was französische Frauen haben: ein ausgewogenes, langzeiterprobtes Verständnis für Ernährung und für Ihre Bedürfnisse und die daraus resultierende Beziehung zu Essen und Leben. Der *coup de grâce*, der Gnadenstoß für alle Extrem-Diäten, besteht letztlich in deren Unverständnis für die individuellen Unterschiede in unserem Stoffwechsel. Viele männlichen Autoren übersehen zudem völlig den Umstand, dass die weibliche Physiologie anders funktioniert als ihre eigene. Darüber hinaus ändert sich der Stoffwechsel der Frau über die Jahre: Eine 25-Jährige, die zu viel wiegt, ist in einer ganz anderen Situation und Verfassung als eine 50-Jährige.

Meine Geschichten und Ratschläge können jedermann helfen, dennoch richtet sich dieses Buch vor allem an Frauen; schließlich gründet es auf meiner eigenen Erfahrung. Ich möchte Frauen ansprechen, die unter persönlichem und beruflichem Druck stehen und sich wie wir alle den Fallen und Versuchungen der modernen Welt gegenübersehen. Dabei meine ich nicht die, deren Gewicht eine unmittelbare Gefahr für ihre Gesundheit darstellt, sondern all jene, die bis zu zehn Kilo abnehmen wollen – und vielleicht auch etwas mehr. Ich spreche ganz verschiedene Altersgruppen an, von 7 bis 77, und ich schneide meinen Rat auf deren besondere Bedürfnisse und Probleme zu. Ich biete einen umfassenden Ansatz, Strategien und Überlegungen, die Sie sich zu Eigen machen können. Dazu gehören ganze Menüs und schnelle Rezepte, die jeder nachkochen kann, und, *bien sûr*, eine

Anleitung, wie wir uns bewegen sollten. Ja, und dass Männer dieses Buch ebenfalls in die Hand nehmen und nicht nur selbst davon profitieren, sondern auch noch das eine oder andere über das andere Geschlecht lernen – dieser Gedanke gefällt mir durchaus.

Worin liegt also nun das Geheimnis französischer Frauen? All der reiferen Französinen, die mit der Figur von 25-Jährigen über die Boulevards von Paris spazieren? Die folgenden Kapitel tragen meine französischen und Pariser Erfahrungen zusammen (wo ich auch heute jedes Jahr rund drei Monate lebe), aber auch die aus Amerika und anderen Ländern. Ich möchte Sie, die Leserin, dazu einladen, über Möglichkeiten und Unterschiede nachzudenken und Ihren gesunden Lebensstil danach neu auszurichten.

Lassen Sie mich ganz zu Anfang noch feststellen, dass Französinen kaum über Gewicht und Diäten sprechen, schon gar nicht mit Fremden. Vielleicht erzählen sie irgendwann einer wirklich nahen Freundin von einem kleinen Kniff, einer schlaunen Verfeinerung eines alten französischen Prinzips, hauptsächlich aber sprechen wir von den Dingen, die wir genießen: Gefühle, die Familie, Hobbys, Philosophie, Politik, Kultur – und ja, natürlich, Essen, ganz besonders das Essen (aber nie Diäten).

Für Französinen besteht kein Widerspruch zwischen Essen und Schlank-Bleiben. Französische Frauen lassen keine Mahlzeiten aus oder ersetzen sie mit »Schlankheits-Shakes«. Sie essen drei Gänge zu Mittag und noch einmal drei – oder gar vier – am Abend. Und dazu gibt's Wein, *bien sûr*. Und wie machen sie das? Nun, darum geht es in diesem Buch. Ein Hinweis bereits: Sie essen bewusst und fühlen sich weder voll noch schuldig, wenn sie vom Tisch aufstehen.

Wichtig dabei ist zu lernen, dass weniger mehr sein *kann*, und zu entdecken, dass und *wie* sich alles in Maßen zu sich

nehmen lässt. Ihre körperlichen Aktivitäten sollten in Proportion zur Menge der Kalorien stehen, die Sie zu sich nehmen, und Wasser – trinken Sie viel mehr Wasser. Wir arbeiten heute nicht mehr 18 Stunden unter Tage oder auf dem Feld, und die altsteinzeitlichen Tage des Sammels und Jagens sind lange vorüber. Dennoch essen viele von uns ständig zu viel – nicht, um zu überleben, sondern um ihren »psychologischen« Hunger zu befriedigen. Der Trick besteht darin, mit Ihrem Appetit umzugehen und ihn befriedigen zu lernen, während Sie zunächst einmal entscheiden, was sich wann und wie reduzieren lässt. Das wunderbare Gefühl von Befriedigung, das sich einstellt, wenn Sie sich etwas Neuem, Schönerem gegenübersehen – ein erhöhter Genuss, auch wenn die Gesamtmenge Ihres Essens reduziert wird –, wird Sie dazu inspirieren, den Weg des Sich-Wohlfühlens weiterzugehen. Es geht dabei um das Erlernen einer der grundsätzlichen französischen Regeln: sich selbst an der Nase herumzuführen.

Was brauche ich, um den Geheimnissen französischer Frauen zu folgen? Nun, sehr wenig: eine kleine Waage vielleicht, die viele aber sowieso zum Kochen haben werden (während der ersten drei Monate sollten Sie einige der Dinge wiegen, die Sie zu sich nehmen). Und womöglich sollten Sie sich einen Joghurtbereiter kaufen, wenn Sie *le vrai yaourt* probieren wollen, eine der Schlüsselspeisen in meinem Lifestyle-Programm; und wenn Sie über 40 sind, sollten Sie ein paar kleine Hanteln erwerben, um Ihre Muskeln zu unterstützen. *C'est tout.*

Ich fange an mit meiner Kindheit in Frankreich und werde Sie dann an meiner Erfahrung als junge Frau teilhaben lassen, als ich plötzlich mit einem Gewichtsproblem konfrontiert war, aus dem mir unsere klassischen französischen Prinzipien herausgeholfen haben. Es geht nicht nur um Essen, sondern um einen »umfassenden Ansatz« zu einem gesunden Leben, der

Ihnen, meiner Leserin, ganz individuell den Weg weisen soll, Ihr eigenes Gleichgewicht zu finden – Ihr persönliches *equilibrium*. (Was äußerst wichtig ist: Auch wenn unsere Körper »Maschinen« sind, so sind doch alle verschieden und richten sich mit der Zeit immer wieder neu aus; ein Programm, das sich nicht mit Ihnen *entwickelt*, wird Ihnen auf Dauer keine Hilfe sein.) Zwar zeige ich Ihnen Menüs, denen Sie bis ins Detail folgen können, das Ziel aber ist, dass *Sie* selbst herausfinden, was für Sie am besten ist – es gilt, ein neues Gefühl für sich zu entwickeln. Ich mache keine Vorschriften, sondern biete Orientierungsvorschläge, die Sie sich gemäß Ihrer Vorlieben und Bedürfnisse zurechtschneiden sollten, indem Sie auf Ihren Körper hören und Ihren Tagesablauf, das Umfeld und alle möglichen anderen Charakteristika mit in Betracht ziehen. Ich verlasse mich auf Einfachheit, Flexibilität – und die *Belohnungen*, die Ihr *eigener* Weg für Sie bereit hält. Bei diesen Feineinstellungen kann ich Ihnen als Autorin, die Sie nie getroffen hat, nämlich nicht helfen.

Dadurch, dass ich Ihnen meine eigene Geschichte erzähle, von meinem plötzlichen Aus-der-Bahn-Geraten bis zur Rettung durch einen Ansatz, der über die Jahrzehnte, bis heute, funktioniert hat, zeige ich Ihnen einen Weg, den Sie beschreiten können. Ich leite Sie durch das komplette Programm ...

Phase 1 – der Weckruf: Führen Sie drei Wochen lang ein altmodisches Essenstagebuch. Dieser klare Blick auf das, was Sie essen, kann schon nach wenigen Tagen, aus sich heraus, die Wende einleiten.

Phase 2 – die Umorientierung: Hier gebe ich Ihnen eine Einführung in die französische Schule von Mengen und Vielfalt der Ernährung. Sie werden die zentralen »Übeltäter« Ihres Speiseplans identifizieren und vorübergehend eliminieren (oder schrittweise reduzieren). Diese Phase dauert normalerweise drei Monate, obgleich

manch eine von Ihnen auch schon nach einem Monat so weit sein mag. Es ist kein diätisches Straflager, sondern bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper auf ein neues Gleichgewicht einzustellen. Disziplin wird benötigt, ja, aber vor allem Flexibilität, da es um Ihre Motivierung geht. Routine und Alltagstrott bei Essen und Bewegung gilt es zu vermeiden und den Wert von Qualität statt Quantität zu erkennen: nicht drei Tage nacheinander Pizza, aber auch nicht allsamstäglich drei Stunden im Fitness-Studio. Sie werden Ihre fünf Sinne an eine neue *Gastronomie* gewöhnen müssen (ursprünglich ein griechisches Wort, das noch vor den Franzosen auf die Regeln des Magens hinwies). Drei Monate sind keine kurze Zeit, sie sind aber auch nicht sonderlich lang, bleiben sie doch eine einmalige Sache. Es dauert einfach länger, die Einstellschrauben Ihres Körpers neu zu justieren, als die sieben Pfund Wasser zu verlieren, an denen einige Extrem-Diäten ihren Erfolg festmachen. Und nicht vergessen: Wir reden von etwas Französischem, und es wird Genüsse geben - viele Genüsse.

Phase 3 - die Stabilisierung: Jetzt wird alles, das Sie gern essen und sich vorübergehend verboten haben, im richtigen Maß wieder auf Ihren Speiseplan genommen. Sie haben Ihr neues *equilibrium* erreicht und sollten zumindest die Hälfte der Pfunde verloren haben, die Sie im Ganzen verlieren wollen. Staunenswerterweise können Sie jetzt bei Ihren Genüssen zulegen und doch weiter abnehmen - oder, sollten Sie Ihr Ziel bereits erreicht haben, Ihre Balance bewahren. Ich gebe Ihnen hier ein paar Ratschläge, was das Würzen und das Essen mit den Jahreszeiten betrifft; das alles hilft Ihnen sehr und bedeutet weit weniger Aufwand, als Sie annehmen mögen. Dazu gibt es ein paar weitere Rezepte, die der französischen Liebe zur Variation eines Themas folgen und Ihnen zeigen, wie sich aus einem

Gericht gleich drei köstliche Essen machen lassen; damit spart man Zeit, Geld und Kalorien.

Phase 4 - der Rest Ihres Lebens: Sie haben Ihr Wunschgewicht erreicht, dazu ein stabiles Gleichgewicht und nehmen nur noch Feineinstellungen vor. Sie kennen Ihren Körper und Ihre Vorlieben gut genug, um kleine Korrekturen anzubringen, falls Sie unerwartet in die eine oder andere Richtung getrieben werden, besonders beim Eintritt in neue Lebensphasen. Ihre Ess- und Lebensgewohnheiten sind exakt auf Ihre Vorlieben und Ihren Stoffwechsel zugeschnitten, so dass sie Ihnen wie ein klassisches Chanel- Kleid ewig passen und nur hier und da etwas geändert werden müssen. Sie haben eine neue Einstellung zum Essen gewonnen und können damit jeder Französin Konkurrenz machen - eine kultivierte Achtung für Frische und Geschmack, die Ihnen eine ganze Welt sinnlicher Genüsse erschließt, vielfältig, farbenfroh und herrlich präsentiert. Was Sie tun, tun Sie aus Freude, nicht zur Strafe. Sie genießen Ihre Schokolade und ein Glas Wein zum Abendessen. *Pourquoi pas?*

Neben meinen Ausführungen zum Thema Essen, um das es hauptsächlich geht, werde ich Ihnen erläutern, warum auch alle anderen Bereiche gesunden Lebens Spaß machen sollten. Auch sie verlangen keine extremen Maßnahmen (körperlich, emotional, intellektuell, spirituell oder finanziell), sondern lediglich ein Gefühl für Balance. Dazu gehören Dinge, die ich gern »französisches Zen« nenne, die sich leicht lernen und überall problemlos praktizieren lassen - und zwar *chacun à son goût*, jeder nach seinem Geschmack. Leben besteht nicht nur aus Essen, und es dürfte Sie interessieren, wie Französinen mit anderen Dingen umgehen, wie Lachen und Liebe. Von der ersten bis zur letzten Seite ist es wichtig zu verstehen, dass Montaignes *aperçu* heute aktueller ist denn je: Ein gesunder Körper und ein gesunder Geist gehören

zusammen. Wenn Sie beides aufrechterhalten, gibt es keinen Ersatz für Ihre *joie de vivre*, Ihre Lebensfreude.

Aber jetzt lassen Sie mich meine Geschichten erzählen, ein paar Dutzend sind es geworden. Ich erzähle ähnlich gern, wie ich esse und trinke, und so sehr ich Ihnen nun das eine oder andere vermitteln will, so sehr hoffe ich auch, dass Ihnen die Lektüre *comme ça*, Seite für Seite, gefällt. Im Gegensatz zu einem Diätbuch können Sie nicht gleich Schautafeln studieren und in das Programm einsteigen: Lesen Sie zunächst einmal das ganze Buch. Richtig essen zu lernen, ist wie das Erlernen einer Sprache – versenken Sie sich ganz in die neue Welt.

Vorhang auf.*

- * Im Original dieses Buches wurden in den Rezepten die gängigen amerikanischen Maßeinheiten verwendet. Soweit sinnvoll, wurden die Mengen für die deutschsprachige Ausgabe konvertiert, dennoch ist mitunter von »Tassen« und »Esslöffeln« die Rede. Eine Tasse entspricht dabei 250 ml, 1/2 Tasse 125 ml, 1/3 Tasse 80 ml und 1/4 Tasse 60 ml. Eine Tasse geriebener Käse sind etwa 50 g, eine Tasse Ricotta dagegen 225 g. Ein Esslöffel entspricht 15 ml, was z. B. bei Butter etwa 15 g sind, ebenso bei Zucker und Reis, bei Mehl etwa 8 g und bei geriebenem Parmesan 5 g.

KAPITEL 1

Vive l'Amérique:

Der Anfang ... Ich wiege zu viel

Ich liebe meine Wahlheimat. Als Austauschstudentin in Massachusetts galt meine erste Liebe jedoch *chocolate chip cookies* und *brownies*. Und schon hatte ich 20 Pfund zugenommen.

Meine Liebesaffäre mit Amerika fing an mit meiner Liebe für die englische Sprache. Wir lernten uns im *lycée*, dem Gymnasium, kennen. Englisch war mein Lieblingsfach, gleich nach französischer Literatur – unseren Englischlehrer betete ich an. Obwohl er nie im Ausland gewesen war, sprach er Englisch ohne jeden Akzent, auch keinen britischen. Er hatte die Sprache in einem Kriegsgefangenenlager von einem Highschool-Lehrer aus Weston, Massachusetts, gelernt (ich nehme an, sie hatten reichlich Zeit zum Üben). Ohne zu wissen, ob sie je wieder lebend nach Hause kommen würden, beschlossen sie für den Fall, dass alles gut ging, ein Austauschprogramm für Schulabgänger einzurichten. Jedes Jahr sollte ein Schüler aus den Vereinigten Staaten zu uns nach Frankreich kommen, und einer von uns würde nach Weston gehen. Der Austausch läuft heute noch, und die Plätze sind begehrt.

Während meines letzten Jahres am *lycée* waren meine Noten gut genug, um mich für das Programm bewerben zu können, aber ich hatte kein Interesse. Zwar träumte ich davon, Englischlehrerin oder gar Professorin zu werden,

wollte dafür aber möglichst bald an der örtlichen Universität das Studium aufnehmen. Zudem war ich mit meinen 18 Jahren überzeugt davon, einen jungen Mann aus unserem Ort über alles zu lieben. Er sah wahnsinnig gut aus, auch wenn er zugegebenermaßen nicht der Hellste war; er war der *coqueluche*, der Schwarm aller Mädchen. Mich von ihm zu trennen, schien mir unvorstellbar, und so dachte ich nicht einmal daran, mich für Weston zu bewerben. Auf dem Schulhof jedoch gab es unter den Schülern kaum ein anderes Gesprächsthema. Bei meinen Freundinnen galt Monique als heißeste Anwärtlerin; sie wünschte es sich so sehr und war obendrein die Beste der Klasse, was dem Auswahlkomitee natürlich bekannt war. Dessen Vorsitz hatte unser Englischlehrer inne; zu den erlauchten Mitgliedern zählten Delegierte des Eltern-Lehrer-Beirats, weitere Lehrer, der Bürgermeister, der katholische Pfarrer und, der Ausgewogenheit halber, sein protestantischer Kollege. Am fraglichen Montag jedoch, als das Ergebnis bekannt gegeben werden sollte, bestand die einzige Verlautbarung darin, dass man noch keine Entscheidung gefällt habe.

Am Donnerstag darauf klingelte es vormittags bei uns zu Hause an der Tür. In jenen Tagen war donnerstags kein Unterricht, dafür mussten wir den halben Samstag in die Schule. Es war unser Lehrer, der meine Mutter sprechen wollte, was mich angesichts meiner guten Noten verwunderte. Kaum hatte er eine Weile später, mit einem breiten, zufriedenen Lächeln auf dem Gesicht, wenn auch nur mit einem knappen Hallo für mich, das Haus wieder verlassen, rief mich meine Mutter zu sich. Irgendetwas war *très important*.

Das Auswahlkomitee hatte keine geeignete Kandidatin gefunden. Als ich nach Monique fragte, versuchte mir meine Mutter etwas zu erklären, das man in meinem Alter kaum begreifen konnte: Für meine Freundin sprach im

Grunde alles, aber ihre Eltern waren Kommunisten, und das würde in Amerika nicht gerade Jubelstürme auslösen. Das Komitee hatte den Fall eingehend erörtert (es war eine kleine Stadt, wo jeder über jeden bestens Bescheid wusste), war dann aber doch zu keinem anderen Schluss gekommen als dem, dass die Tochter eines Kommunisten Frankreich nicht vertreten konnte.

Mein Lehrer schlug daraufhin mich als Alternative vor, und die Jury hatte zugestimmt. Allerdings hatte ich mich gar nicht beworben, und so war er gekommen, um zunächst einmal meine Eltern zu überreden, dass sie mich überhaupt gehen ließen. Mein überbesorgter, völlig in mich verschossener Vater, der niemals erlaubt hätte, dass ich für ein Jahr so weit weg fuhr, war nicht zu Hause. Vielleicht hatte mein Lehrer seine Taktik darauf eingestellt; auf jeden Fall war es ihm gelungen, meine Mutter auf seine Seite zu bringen, die jetzt die eigentliche Arbeit zu leisten hatte: Sie musste nicht nur meinen Vater, sondern auch mich von der Sache überzeugen. Auch sie hatte ihre Bedenken, was mein Weggehen betraf, aber *Mamie* war ebenso weise wie weitsichtig; und sie setzte sich gewöhnlich durch. Ich hatte schreckliche Skrupel, was Monique anging, aber sie war die Erste, die sagte, was für eine gute Botschafterin Frankreichs ich sein würde. Offenbar waren kommunistische Familien ziemlich unkompliziert und praktisch eingestellt, was derlei Fragen anging, und man hatte Monique von Beginn an zu verstehen gegeben, dass die politische Einstellung ihrer Familie nicht unbedingt von Vorteil sei.

Also fuhr ich. Es war ein wundervolles Jahr, eines meiner besten auf dem Weg zum Erwachsenwerden, und es hat fraglos mein Leben verändert. Für eine junge Französin schien der wohlhabende Bostoner Vorort Weston ein amerikanischer Traum - grün, gepflegt, weitläufig, mit großen, prächtigen Häusern und erfolgreichen, gebildeten

Familien. Man konnte Tennis spielen und reiten, es gab Swimmingpools und Golfplätze und in jeder Familie zwei oder drei Autos. Diese Welt hatte kaum etwas mit dem Leben daheim in Frankreich zu tun, damals und auch heute noch nicht. Alles war so voller neuer Dinge, wie ich sie mir nie vorgestellt hätte, aber am Ende wurde mir genau dieser Überfluss zum Verhängnis. Während ich mich auf all die unbezahlbaren neuen Freunde und Erfahrungen einließ, nahm nach und nach etwas Unheimliches, Unerwartetes Gestalt an. Fast ohne dass ich es bemerkte, nahm ich etwa 15 Pfund zu ... wahrscheinlich noch mehr. Es war August, der letzte Monat vor meiner Rückkehr nach Frankreich. Ich war mit einer meiner Gastfamilien in Nantucket, als ich mich im Badeanzug im Spiegel sah: Es war ein Schlag. Meine amerikanische Mutter, die möglicherweise mit einer anderen Gasttochter bereits etwas Ähnliches erlebt hatte, reagierte instinktiv. Sie war eine ausgezeichnete Schneiderin, kaufte einen wundervollen leichten Leinenstoff und nähte mir ein weites Sommerkleid. Das Kleid schien das Problem zu lösen - bedeutete tatsächlich aber nur einen kleinen Aufschub.

Der Gedanke, all meine neuen Freunde und Bekannten wieder verlassen zu müssen, stimmte mich während meiner letzten Wochen in Amerika traurig; und gleichzeitig wuchs meine Angst, was meine französischen Freundinnen und meine Familie wohl zu meinem neuen Aussehen sagen würden. In keinem meiner Briefe hatte ich erwähnt, dass ich zugenommen hatte, und irgendwie war es mir gelungen, nur Fotos nach Hause zu schicken, auf denen ich höchstens bis zur Taille aufwärts zu sehen war.

Die Stunde der Wahrheit rückte näher.

KAPITEL 2

La Fille Prodigue:

Die Rückkehr der verlorenen Tochter

Mein Vater brachte meinen Bruder mit nach Le Havre, um mich abzuholen. Ich kam mit der *SS Rotterdam*. Auf dem Schiff den Atlantik zu überqueren, war in den späten Sechzigern noch für viele Franzosen der bevorzugte Standard. Zusammen mit mir reiste die neue amerikanische Austauschstudentin aus Weston, die das kommende Jahr in Frankreich verbringen sollte.

Mein Vater hatte mich ein Jahr nicht gesehen, und da er sich normalerweise nicht scheute, seine Gefühle zu zeigen, nahm ich an, er würde mich dadurch in Verlegenheit bringen, dass er die Gangway hinaufgestürmt kam, um mich ausführlich zu umarmen und abzuküssen. Aber als ich den kleinen Franzosen mit seiner vertrauten Baskenmütze – ja, einer Baskenmütze – entdeckte, sah er wie benommen aus. Ich ging, jetzt etwas zögerlich, auf ihn zu, und er starrte mich einfach nur an. Wir kamen näher. Die Sekunden schienen sich zu Ewigkeiten zu dehnen, bis er es schließlich fertig brachte – vor meinem Bruder und meiner amerikanischen Reisebegleiterin –, zu seinem geliebten kleinen Mädchen, das zurück nach Hause kam, zu sagen: »*Tu ressembles à un sac de patates* – du siehst aus wie ein Sack Kartoffeln.« Es gibt Dinge, die auch auf Französisch nicht besser klingen als in anderen Sprachen. Ich wusste, woran er dachte: nicht an einen der kleinen Beutel vom

Wochenmarkt, sondern einen der großen, groben 150-Pfund-Säcke, wie sie an Lebensmittelläden und Restaurants geliefert werden! Glücklicherweise sprach die junge Amerikanerin aus Weston noch wenig Französisch, sonst hätte sie einen seltsamen ersten Eindruck vom französischen Familienleben bekommen.

Mit 19 kann einem kaum etwas gesagt werden, das verletzender ist, und bis heute hat mich nichts mehr so getroffen. Dabei meinte es mein Vater nicht böse. Besonderer Takt war allerdings nie seine Stärke gewesen, und die Überempfindlichkeit eines Teenagers, was Aussehen und Gewicht angeht, war damals noch nicht das sprichwörtliche Schlagloch, das Eltern heute notfalls zu umfahren wissen. Seine vernichtende Begrüßung war vor allem darauf zurückzuführen, dass ihn mein Anblick völlig unvorbereitet getroffen hatte. Trotzdem wurde ich nicht damit fertig. Ich war traurig, wütend, verärgert und hilflos; ohne mir darüber klar zu sein, wie tief ich verletzt war.

Auf unserem Weg nach Hause machten wir für ein paar Tage Station in Paris, um meiner Freundin aus Weston die Stadt an der Seine zu zeigen, aber meine erbarmungslos schlechte Laune ließ alle die Weiterreise herbeisehnen. Ich verdarb uns die Zeit in Paris. Ich war völlig durcheinander.

Die nächsten zwei Monate waren bitter und schwierig. Ich wollte nicht, dass mich irgendwer sah, aber alle wollten *l'Américaine* begrüßen. Meine Mutter hatte nicht nur gleich begriffen, wie und warum ich zugenommen hatte, sondern auch, wie ich mich fühlte. Sie ging behutsam vor und vermied das unvermeidbare Thema, vielleicht gerade auch, weil ich ihr schon bald einen noch schwereren Brocken aufgetischt hatte.

Nachdem ich nun etwas von der Welt gesehen hatte, war mir der Geschmack daran vergangen, die örtliche Universität zu besuchen. Ich wollte Sprachen an der Grande École in Paris studieren und zusätzlich Literatur an

der Sorbonne. Das war ungewöhnlich und bedeutete ein irrsinniges Arbeitspensum. Meine Eltern waren absolut nicht von der Idee begeistert: Wenn ich in Paris angenommen wurde (was nicht sicher war - alle wollten dorthin), würde es ein großes emotionales und auch finanzielles Opfer bedeuten, wenn ich dreieinhalb Stunden von zu Hause entfernt lebte. Ich musste also ziemlich kämpfen, aber nicht zuletzt dank meiner sowieso bloßliegenden Nerven ließen sie mich schließlich ziehen, um die berühmt-berüchtigte Eingangsprüfung zu absolvieren. Ich bestand und zog Ende September nach Paris. Meine Eltern wollten immer nur das Beste für mich.

Bis Allerheiligen hatte ich noch einmal fünf Pfund zugenommen, bis Weihnachten waren es zehn. Bei 1,60 Meter Größe war ich jetzt fraglos übergewichtig, welchen Maßstab man auch zugrunde legte; nichts passte mir mehr, nicht einmal mein amerikanisches Sommerkleid. Ich besaß mittlerweile zwei Flanellkleider - genauso geschnitten, aber weiter -, um meine Unförmigkeit zu verstecken. Ich trieb meinen Schneider an und hasste mich jede Minute des Tages. Der *faux pas* meines Vaters in Le Havre schien mehr und mehr gerechtfertigt. Es waren trübe Tage, an deren Ende ich mich in den Schlaf heulte. Ich vermied alle Spiegel, und auch wenn diese Erfahrung für eine 19-Jährige nicht allzu außergewöhnlich erscheinen mag - von meinen französischen Freundinnen machte keine Ähnliches durch.

Dann geschah so etwas wie ein Weihnachtswunder. Oder vielleicht sollte ich sagen, »Dr. Wunder« erschien, dank *Mamie*. Während der Ferien bat sie unseren Hausarzt, Dr. Meyer, zu einem Besuch. Sie tat das ohne viel Aufhebens, sehr darauf bedacht, mich nicht noch mehr zu verletzen. Dr. Meyer hatte mich heranwachsen sehen, und er war der sanfteste, liebenswürdigste Mann auf der Welt. Er versicherte mir, dass es nicht schwer sein würde, meine

alte Figur wiederzuerlangen, dazu bedürfe es nur ein »paar alter französischer Tricks«. Zu Ostern, versprach er, würde ich fast schon wieder wie früher sein, und zu Ende des Schuljahrs im Juni sollte mir mein alter Badeanzug wieder passen; der, den ich mit nach Amerika genommen hatte. Wie in einem Märchen würde alles unser Geheimnis bleiben. (Warum auch irgendwen mit den Einzelheiten unseres Plans langweilen?, meinte er.) Und die Pfunde würden weit schneller verschwinden, als sie gekommen waren. Das klang wunderbar. Natürlich wollte ich Dr. Meyer vertrauen, und glücklicherweise gab es in jenen Tagen auch keine wirkliche Alternative.

Dr. Wunders Rezept fürs Wochenende

Die nächsten drei Wochen sollte ich über *alles* genau Buch führen, was ich aß. Das ist eine Strategie, die man auch aus anderen Diätprogrammen kennt, zum Beispiel den *Weight Watchers*. Ich sollte allerdings nicht nur aufschreiben, was und wie viel ich aß, sondern auch wann und wo. Es gab kein Kalorienzählen, wozu ich auch gar nicht imstande gewesen wäre. Der Zweck des Ganzen lag für Dr. Meyer schlicht darin, den *Nährwert* dessen abzuschätzen, was ich aß – es war das erste Mal, dass ich dieses Wort hörte. Und da sonst nichts von mir verlangt wurde, willigte ich nur zu gern in den Plan ein.

Genauso sollten auch Sie anfangen.

Dr. Meyer verlangte keine große Genauigkeit. Schätz einfach nur, sagte er und legte als einzige Maßeinheit »eine Portion« fest, was in etwa einem mittelgroßen Apfel entsprechen sollte. Heutzutage, wo der größte Feind ausgewogenen Essens die immer weiter wachsenden Portionen sind, möchte ich zu etwas größerer Genauigkeit

raten. Benutzen Sie eine kleine Küchenwaage. (Brot, das mitunter in Riesenscheiben auf den Tisch kommt, lässt sich leichter wiegen als mit einem Apfel vergleichen, zumal auch die Äpfel heutzutage offenbar immer größer werden!)

Drei Wochen später kam ich erneut übers Wochenende nach Hause. Kurz vor Mittag erschien Dr. Meyer, mit seinen grauen Schläfen *très distingué*, zum zweiten Mal. Er blieb zum Essen. Anschließend sah er durch mein Essenstagebuch und entdeckte sogleich ein Muster, das ihm förmlich in die Augen sprang, mir jedoch, die ich munter jeden Krümel verzeichnet hatte, den ich mir in den Mund stopfte, verborgen geblieben war. Auf dem Weg zwischen der Uni und meinem Zimmer im siebten Arrondissement gab es nicht weniger als 16 Konditoreien. Ohne dass es mir bewusst geworden wäre, ernährte ich mich zunehmend von Gebäck. Da ich in Paris lebte, konnte meine Familie das nicht wissen, und wenn ich nach Hause kam, machte meine Mutter natürlich mein Lieblingsessen, ohne zu bemerken, dass ich heimlich Extra-Portionen Nachtisch futterte, selbst unter ihrem Dach.

Meine Pariser Gebäck-Völlerei war herrlich vielseitig. Morgens gab es ein *croissant*, ein *pain au chocolat*, eine *chouquette* oder eine *tarte au sucre*. Vor dem Mittagessen sah ich noch kurz bei der berühmten Bäckerei Poilane vorbei, deren *pains aux raisins*, *tartes aux pommes* und *petits sablés* ich nicht widerstehen konnte. Mein nächster Zwischenstopp führte mich in ein Café zu einem der allgegenwärtigen *jambon beurre*, einem gebutterten Baguette mit Schinken; danach gab es die Überbleibsel dessen, was ich bei Poilane erstanden hatte und nun mit einem Kaffee herunterspülte. Zu meinem Abendessen gehörte immer auch - manchmal gab es nichts anderes - ein *éclair*, ein *Paris-Brest*, eine *religieuse* oder ein *millefeuille* (außerhalb Frankreichs seltsamerweise oft »Napoleon« genannt); immer gab es etwas Sahniges,

Buttriges, Süßes. Mitunter genehmigte ich mir zwischendurch noch ein *palmier*, ein mit Zucker bedecktes großes Schweinsohr, als *gôûter*, zur nachmittäglichen Stärkung. Als Studentin lebte ich von Dingen, die man unterwegs essen konnte. Kaum etwas Grünes kam mir über die Lippen, und meine tägliche Ration Obst nahm ich in Form von Obstkuchen zu mir. Ich aß seltsam einseitig, ohne mir darüber Gedanken zu machen, und war dabei doch sehr zufrieden – zog man mein Aussehen nicht in Betracht.

Sicher handelte es sich dabei nicht um eine Diät, die ich aus Amerika mitgebracht hatte. Die Straßen drüben wurden nicht von unwiderstehlichen *pâtisseries* gesäumt (obwohl es damals wie heute keinen Mangel gab an Ständen mit verführerischen *hot chocolate chip cookies* und sahnigem Eis, ganz zu schweigen von der wahnsinnigen Vielfalt an Süßigkeiten in den Supermärkten, die noch weit schlimmer sind als Sahne und Butter). Aber wie ich herausfinden sollte, war es meine amerikanisierte *Art* zu essen, die sich in meinem Kopf eingenistet und mich schutzlos gemacht hatte gegenüber diesem so köstlichen Pariser Minenfeld süßer Versuchungen. In Amerika hatte ich mir verschiedene Dinge angewöhnt: im Stehen zu essen, nicht selbst für mich zu kochen und von dem zu leben, was auch die anderen aßen – *n'importe quoi*, wie man in Frankreich sagt. *Brownies* und *bagels* waren besonders gefährlich; bei uns zu Hause gab es nichts Vergleichbares, und woher sollte ich wissen, wie kalorienreich sie waren?

Auch in Frankreich aß ich dann *n'importe quoi*, obwohl es keine *brownies* mehr gab. Vielleicht vermisste ich mein zweites Zuhause und suchte nach *madeleine*-Erinnerungen vergangener süßer Tage. Auf jeden Fall aß ich völlig sorglos, was Frankreich an »Gutem« zu bieten hatte, und am Ende wurde ich ein *millefeuille*-Junkie. Wie ein

Süchtiger erwartete mein Körper, was ihn einst in kleinen Dosen in Glücksgefühle versetzt hatte.

Es war Zeit, in eine Rehabilitationsphase einzutreten, und glücklicherweise dachte Dr. Wunder nicht an einen abrupten Entzug, der zu einem *cold turkey* geführt hätte. (Franzosen sind weder nach heißem noch nach kaltem *dinde*, Truthahn, verrückt.)

Dr. Wunders Ansatz war weit weniger rau und umso kultivierter. Seiner Meinung nach schlummern in jedem von uns zwei Wesen, von denen das eine schlank und gesund sein möchte, was dem anderen jedoch egal ist. Das eine sieht das größere Ganze – Wohlergehen, Selbstachtung und wie man in die neueste Mode passt –, das andere nichts als Vergnügen, und zwar sofort. Das eine ist der Narziss in uns, der sich über das Wasser beugt, das andere der Pantagruel, der sich über den Tisch lehnt. Die Lösung, sagte er, bestand nicht darin, den Pantagruel zu besiegen, sondern ein *rapprochement* einzuleiten: die beiden Wesen miteinander zu befreunden und so seine Willenskraft *und* seine Genusswünsche unter einen Hut zu bringen. Darin bestand der französische Weg.

Man darf nicht vergessen, sagte er, *il y a poids et poids* – es gibt Gewicht und Gewicht: Es gibt das »ideale« Körpergewicht, wie man es auf den Tabellen von Versicherungsgesellschaften findet und das allein auf der Körpergröße gründet; es gibt das »Modegewicht«, das als Ideal weit weniger natürlich ist, dafür aber in Wirtschaft und Werbung eine große, manchmal heimtückische Rolle spielt; und dann gibt es das »Wohlfühl«-Gewicht, mit dem sich ein Mensch in seiner Haut wohl fühlt, *bien dans sa peau*, wie Montaigne es ausdrückt. Dieses »Wohlfühl«-Gewicht präsentierte mir Dr. Wunder als unser Ziel. Hat man es erreicht, lässt sich sagen: »Ich fühle mich gut und sehe gut aus.« Wie viele Pfunde das jeweils sind, variiert in den unterschiedlichen Lebensphasen, wobei es darauf

ankommt herauszufinden, wie man gleichzeitig ein wenig narzisstisch und ein wenig hedonistisch sein kann. Wille und Genuss - das sind zwei Dinge, die längst nicht so widersprüchlich sind, wie viele annehmen. (Ja doch, ich erkenne durchaus den calvinistischen Zug daran, schließlich entstamme ich einer Familie von Hugenotten, also französischen Protestanten; dennoch nur keine Angst.)

Tout est question d'équilibre - alles ist eine Frage der Balance: Das war Dr. Wunders französisches Mantra. Und es wurde damals auch zu meinem und ist es bis heute geblieben. Mir dabei zu helfen, mein persönliches Gleichgewicht zu finden und zu bewahren, damit ich mich wieder wohl in meiner Haut fühlte, das war unsere Aufgabe.

Es sei nichts falsch daran, erklärte er mir, Gebäck zu essen, aber mein Konsum sei aus dem Gleichgewicht geraten. Und so galt es, die nächsten drei Monate über gegenzusteuern, weniger reichhaltige Alternativen zu finden und mir die wirklichen Leckereien für besondere Anlässe aufzuheben - wofür sie auch gedacht sind. Das war weniger ein Entzug als eine Überlegung, eine Art Neuprogrammierung, denn ich sollte schon bald herausfinden, dass das Erlangen des erwünschten Gleichgewichts mehr mit dem Kopf zu tun hat als mit dem Bauch; es gilt, *nos petits démons*, wie unser guter Doktor sie nannte, zu entdecken und in Zaum zu halten. (Wenn Ihnen klar wird, dass es weitgehend eine Frage des Geistes ist, seine Gewohnheiten zu ändern - zum Beispiel, sich wie eine Französin zu verhalten -, dann wissen Sie, dass der einzige Erfolg versprechende Weg dorthin über Ihren Kopf geht.) Später würde ich mir alle Lieblingsdinge wieder gönnen - in Maßen wohlgemerkt -, würde sie genießen, ohne mich schuldig zu fühlen oder zuzunehmen. Leichter gesagt als getan? *Peut-être*. Entscheiden Sie selbst, während wir mit unserem Programm fortfahren.