

Uwe Kauß
Susanne Reiningger



KLAUS

**SPECKT
AB!**

Wie ein Mann
seinen Bauch begradigt



ullstein

Uwe Kauß
Susanne Reiningger

A photograph of a man with a large belly, wearing checkered shorts, standing on a white scale. He has his arms outstretched to the sides. The background is a bright yellow with diagonal rays.

KLAUS
SPECKT
AB!

Wie ein Mann
seinen Bauch begradigt


ullstein

Das Buch

Klaus ist zu dick. Über die Jahre hat er sich 130 Kilo angefressen. Die Hosen gehen mal wieder nicht zu, die Hemden spannen sowieso. Ehefrau und Tochter nörgeln ständig, im Büro sind die Schwitzattacken peinlich. Schattenpinkeln macht auch keinen Spaß mehr. Da hilft alles nichts: Klaus muss abnehmen. Doch Klaus und Diät? Keine Chance. Aufrichtig, witzig und herrlich selbstironisch schildert Klaus seinen täglichen Kampf gegen Doppelkinn und Speckrollen, gegen Fressattacken und null Bock auf Bewegung. Langsam, auf gesunde Art, fernab von Fitnessterror und Diäten erreicht Klaus sein Wohlfühlgewicht. Und das liegt bei minus 38 Kilo. Eine Ernährungsexpertin begleitet ihn durch dieses Jahr und serviert die aktuellen Erkenntnisse der Ernährungsmedizin in leicht verdaulichen Häppchen. Und siehe da, Abnehmen geht so einfach! Ein ehrlicher Abspeckbericht speziell für schwere Jungs.

Die Autoren

Uwe Kauß und Susanne Reiningger arbeiten als freie Journalisten (*Frankfurter Rundschau, Spiegel, FAZ, Stern, Hessischer Rundfunk*) und Buchautoren. Sie haben Klaus begleitet und seinen Weg nach unten mit viel Humor aufgeschrieben.

Uwe Kauß
Susanne Reiningger

KLAUS SPECKT AB!

Wie ein Mann
seinen Bauch begradigt

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein-taschenbuch.de

Die Ratschläge in diesem Buch sind von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Verlages oder der Autoren. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Originalausgabe im Ullstein Taschenbuch
1. Auflage Februar 2010
© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2010
Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

ISBN 978-3-548-92007-8

Alle Rechte vorbehalten. Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

Datenkonvertierung eBook:
Kreutzfeldt digital, Hamburg
www.kreutzfeldt.de

Inhalt

Mission impossible	<u>13</u>
Gut zu wissen	<u>17</u>
Wenn nicht jetzt abnehmen, wann dann?	<u>17</u>
Fett weg: Je schneller, desto besser?	<u>18</u>
Der Magen als Sparschwein oder: der »Jojo-Effekt«	<u>19</u>
Grundprinzip Abnehmen oder: Schlank im Schlaf?	<u>20</u>
Warten, bis der Arzt kommt	<u>23</u>
Gut zu wissen	<u>30</u>
Klartext: Was bedeutet »zu dick sein«?	<u>30</u>
Das »tödliche Quartett«: Wenn Dicksein lebensgefährlich wird	<u>32</u>
Der bessere Check: BMI plus Maßband	<u>33</u>
Was ist Typ-II-Diabetes, und was hat der mit Dicksein zu tun?	<u>34</u>
Die Spinne in der Yuccapalme	<u>36</u>
Gut zu wissen	<u>46</u>
Warum wird man(n) überhaupt dick?	<u>46</u>
Diät, nein danke: Wie »artgerechtes« Abspecken funktioniert	<u>47</u>
Kantinenessen hat's in sich!	<u>48</u>
Fressfalle Büro!	<u>50</u>
Wichtig: »Essfreie« Zeit für den Körper	<u>50</u>
Stunde der Abrechnung	<u>52</u>
Gut zu wissen	<u>59</u>
Individuelle Systemlösung	<u>59</u>

Schwarz auf weiß: Das Ernährungsprotokoll	<u>60</u>
Reality-Check: Was ist mir das Abspecken wert?	<u>61</u>
Das Geheimnis der grünen Pyramide	<u>63</u>
Gut zu wissen	<u>80</u>
Nicht ohne (m)ein Frühstück!	<u>80</u>
Powerdrink für Frühstücks-Muffel	<u>81</u>
Die Ernährungspyramide: Oben wird's eng	<u>82</u>
Das »Dicken-Gen«: Ausrede oder Tatsache?	<u>83</u>
Ein tränenreicher Abschied	<u>85</u>
Gut zu wissen	<u>92</u>
Trennen statt entrümpeln	<u>92</u>
»Fette« Fehler beim Einkaufen vermeiden	<u>92</u>
»Light« verleitet zum Knabbern!	<u>94</u>
»Light« im Klartext	<u>95</u>
Helft mir, ich habe Hunger!	<u>96</u>
Gut zu wissen	<u>107</u>
Wasser, eine kleine Wissenschaft	<u>107</u>
Vorsicht vor Zuckerwasser als Durstlöscher!	<u>107</u>
»Zucker« im Klartext	<u>108</u>
Alles aus Zucker: Vorsicht vor der Endung -ose!	<u>109</u>
Steckbrief der getarnten Zuckerarten	<u>110</u>
Lieber Frischkost statt Fertigfutter	<u>111</u>
Von der Hand in den Mund: Die angemessene Portionsgröße	<u>111</u>
Männer brauchen Werte	<u>113</u>
Gut zu wissen	<u>120</u>
Keine Panik vor Feiertagen!	<u>120</u>
Nicht alle Tage auf die Waage!	<u>122</u>
Was Pulsmesser, Schrittzähler und Co. wirklich bringen	<u>122</u>

Cardio is for Pussys	124
Gut zu wissen	134
Je riesiger der Bauch, desto winziger der Kleine Mann?	134
Bewegung ist nicht nur für Dünne	135
Muss Bewegung wirklich sein beim Abspecken?	136
Welcher Sport eignet sich am besten für Dicke?	137
Bei welcher Sportart verbrennt man die meisten Kalorien?	138
Das Mikado-Prinzip	140
Gut zu wissen	149
Die besten Strategien für Büfett und Business-Dinner	149
So kommen auch Bewegungsmuffel in Schwung	150
Cardio is King!	152
Mein erstes Mal	154
Gut zu wissen	164
Selbst i(s)st der Mann!	164
Wer lesen kann, der kann auch kochen	165
»Pasta Pivello« - Pasta für Einsteiger	166
Küchen-Basics	168
Gute Fette, schlechte Fette oder: Das 3-Komponenten-Futter	169
Kampftrinken im Wohnwagen	174
Gut zu wissen	181
Der innere Schweinehund - artgerechte Haltung und Pflege	181
Was man(n) über Alkohol wissen sollte	182
Schlaflos in Eschborn	184
Gut zu wissen	193

Willkommen im Club!	193
Vorbeugen gegen das Vorbeugen – auch für Dicke	196
Basis-Übung: »Flusspferd auf dem Rücken«	196
Das Schmerzgedächtnis: Bitte nicht provozieren!	197
Endlich UHu!	199
Gut zu wissen	206
Das neue Leben in XL	206
Methode »Tour de France«: Etappenziele stecken	207
Beim nächsten Job wird alles anders	209
Gut zu wissen	216
Warum Stress dick macht	216
Tipps für Instant-Entspannung	217
Meuterei ohne Bounty	220
Gut zu wissen	226
Wie effektiv ist »Hantelgassi«?	226
Aus der Flaute segeln	226
Wenn die Nacht zum Tag wird	228
Fast ein Happy End oder: Endlich normal fett!	231
Gut zu wissen	235
Der Weg ist das Ziel	235
Die passende Strategie zum Abspecken für jedermann	235
»Sitzenbleiber« oder in der altersgemäßen »Ess- Klasse«?	237
Danksagung	239

Mein Name ist Klaus

Mein Name ist Klaus. Würde man mich zur Fahndung ausschreiben, würde die Personenbeschreibung lauten: IT-Fachmann, 40 Jahre, 1,79 Meter groß, Brillenträger, kein Bart, korpulent. Und damit wäre ich verdammt gut bedient – danke, Jungs! Denn dieses Buch dreht sich aus einem einzigen Grund ums Abnehmen. Der lautet: Ich bin zu dick. Meinetwegen auch: zu fett. Nennt es, wie ihr wollt, es kommt aufs Gleiche raus. In Zahlen: 130 Kilo, na ja, mal mehr oder mal weniger. Meistens mehr. Jedenfalls nervt die Plauze, die ich vor mir herschieben muss. Und Pinkeln nach Schattenriss nervt ebenfalls, weil das dazu nötige Teil hinterm Halbmond verschwindet. Wenn ich zum Eishockey gehe, hechele ich mit rotem Kopf auf dem Weg zum Sitzplatz immer knapp hinter den Kumpels her.

Es gab also einen Punkt in meinem ansonsten halbwegs geordneten Leben, an dem ich beschloss: Es reicht. Die Frau an meiner Seite hatte schon wochenlang gemault, und ich hatte es ignoriert, so gut das bei einer Frau möglich ist, die weiß, wie recht sie hat. Eines Morgens also nahm ich einen Schluck Milchkaffee, dachte nach und beschloss: Ab morgen Dönerstopp, absolutes Burgerverbot und Sahnetortensperre. Dafür Knäckebrötchen, Salat, Hanteltraining, das volle Programm. Der Kampf konnte beginnen. Die Geschichte ging so aus: Ich hungerte, die Frau maulte, ich verlor ein paar Kilos, die Frau maulte ein bisschen weniger, ich verlor ein paar Kilos, die Frau lobte mich wie einen Sechsjährigen, der ganz alleine die Martinslaterne gebastelt hat. Toll

gemacht, bist ein Schatz, und jetzt nicht aufgeben. Ich bin ja für dich da! Ich freu mich auch, Schatz. Arrrgh!



Das ging so ein paar Wochen weiter. Einige Hosen mussten nun doch nicht via Altkleidercontainer in westafrikanischen Basaren landen, drei Hemden konnte ich nun sogar wieder geschlossen tragen. »Mission erledigt«, dachte ich eines schönen Morgens, nachdem mich die Frau auf einmal wieder küsste, wenn ich das Haus verließ. Die Dinge entwickelten sich, ich hatte eine Menge Spaß und machte mir fortan wenig Gedanken übers Abnehmen. Und eines schönen Sonntags stellte ich fest, dass ich wieder schattenpinkeln musste. Es war frustrierend. Ist Dick- und Schlanksein eine metaphysische Bewegung wie Ebbe und Flut, Yin und Yang, Tag und Nacht, Plus und Minus?

Früher war das alles viel einfacher. Ich war fit wie ein Turnschuh, machte Kampfsport wie Taekwondo und gab den angeblich so harten Jungs mit der großen Klappe locker auf die Glocke. Ich war trainiert, schnell und gut in Form. Um bei Turnieren aufs Kampfgewicht zu kommen, gab's vorher eine Woche lang nur Hühnchen mit Reis, manchmal zur Abwechslung in umgekehrter Reihenfolge. Dazu stundenlanges Saunasitzen mit den höchstmöglichen Temperaturen. Und voilà, es hat jedes Mal für die gemeldete Gewichtsklasse gereicht.

Und nun war alles anders: Taekwondo habe ich nach vielen Blessuren lieber bleiben lassen. Beim Hantelstemmen ist der Ischias nicht mehr mein Kumpel, und die Hühnchen- und Reisnummer zieht irgendwie auch nicht mehr. Eines Tages fragte ich also wieder einmal die Waage, und sie sprach: »130 Kilo! Du bist der Dickste im ganzen Land!« Ich war traurig. Es musste also einen anderen Weg geben, einen ganz anderen. Ich wartete auf die Erleuchtung. Auf ein Zeichen. Es blieb dunkel. Doch in der dunkelsten Nacht beginnt der neue Tag, heißt die Hoffnung aller Hoffnungslosen.

Dieses Buch erzählt meinen Weg aus der Dunkelheit ins Licht. Es erzählt meinen Weg zu einem Gewicht, das passt und sitzt wie meine neuen Hemden und Hüftjeans. Es war eine lange, entbehrungsreiche und manchmal gefährliche Expedition in ein Land, das ich nicht kannte. Nun bin ich angekommen. Lest also meine Geschichte – und dazu die guten Tipps und Ratschläge von Menschen, die wissen, wie man abnimmt, ohne zuzunehmen. Dem einen oder anderen tut's bestimmt ganz gut. Da bin ich sicher.

Mission impossible

Es ist ein Sonntag Mitte Oktober. Draußen ist es kalt und grau, aber endlich mal keine Termine. Ich trinke meinen Kaffee und plage mich mit einem richtig schweren Problem. Das Problem bin ich. Denn ich habe in den vergangenen vier Wochen wieder mal fünf Kilo zugenommen. Das wäre ja, rein lebensphilosophisch betrachtet, erst einmal kein Problem, das die Sonntagslaune nachhaltig verderben könnte. Doch die Umstände sind anders. Meine Zehen hatten sich heute früh ganz vorsichtig auf die Waage getastet, so wie mit 12 Jahren beim ersten Versuch, die Spitze des Fünf-Meter-Brettes zu erreichen. Ich hatte, wie damals beim ersten Sprung, kein gutes Gefühl. Damals bin ich nämlich ziemlich hart mit dem Bauch auf der Wasseroberfläche aufgeschlagen und fühlte mich noch Stunden danach, als wäre ein vollbeladener 12-Tonner über mich gerollt. Nachdem ich sicheren Halt auf der Waage gefunden hatte, schaute ich. 130 Kilo! Fünf Kilo mehr als vor vier Wochen! Da war es wieder, das tonnenschwere Gefühl! Ich muss kurz erwähnen, dass meine amtliche Körpergröße 1,79 Meter misst. Und jetzt 130 Kilo, das war zu viel. Viel zu viel.

Ich nehme einen Schluck Kaffee und denke nach. Es ist ausnahmsweise mal Ruhe im Haus, Frau und Tochter amüsieren sich woanders. Meine Anzüge, Erkennungszeichen aller Bürolandsknechte wie ich, sitzen auch schon wieder arg figurbetont. »Lass die Knöpfe auf, du siehst ja aus wie eine Wurst«, hatte die Frau an meiner Seite schon geschimpft. Ich nahm es hin, ließ die Knöpfe offen und widmete mich meiner Arbeit, denn davon gibt es

reichlich in meinem Leben. Nun aber das. 130 Kilo. Und Anzüge sind teuer. Ich hatte schon Böses geahnt, seit ich immer öfter ziemlich gemeine Schwitzanfälle bekomme. Ich muss körperliche Anstrengung nur auf dem Bildschirm sehen, schon gerate ich ins Schwitzen. Und erst recht morgens nach dem Frühsport von der Tiefgarage zur Zeiterfassung. Ich kann ja nicht erst noch duschen gehen und danach dem Sekretariat einen wunderschönen guten Morgen wünschen.

Mal ehrlich: Warum zum Henker soll ich überhaupt etwas ändern, wenn ich mich pudelwohl fühle? Es ist vollkommener Quatsch, was diese Diätberater einem wie mir einreden wollen: Wer zu dick ist, kommt schlecht drauf, ist krank, behäbig, nicht fit, hat keine Freunde. Unsinn, Jungs! Ich fühle mich auch mit 130 Kilo verdammt gut. Ich bin gut gelaunt – meistens jedenfalls –, werde nicht mit dem Krankenwagen ins Büro gefahren und fehle niemals. Trotzdem spüre ich, dass es Zeit ist, etwas Grundlegendes zu ändern. Schwitzanfälle, ein Kreuz, das dauernd weh tut und ein Ischiasnerv, der nicht mehr mein Kumpel ist, geben genug Anlass dazu. Solche Entscheidungen brauchen für mich übrigens keinen Fanfarenstoß zur öffentlichen Ankündigung. Einfach machen, der Rest ergibt sich. So habe ich es in den meisten wichtigen Dingen des Lebens getan, und es war jedenfalls nicht grundlegend falsch.

Nun drängte sich mit dem nächsten Schluck Kaffee die schwierigere Frage auf: Was nur ändern? Man muss sich Ziele setzen, denke ich. Das kriegt man immerhin als Second-Hand-Weisheit, gut erhalten und immer wieder neu gestrichen, auf jedem Wir-sind-eine-Familie-Motivationsseminar in der Firma erzählt. Vor 20 Jahren war ich ein trainierter Kampfsportler und Taekwondo-Trainer mit Schwarzem Gurt. Ich hatte eine richtig gute Zeit, mein

Kampf-, Fit- und Verfürgewicht lag damals bei 80 Kilo. Na ja, das ist verdammt lang her. Ich rechne: Das war vor 20 Jahren; Kinder, wie die Zeit vergeht! Taekwondo habe ich unter Schmerzen vor ein paar Jahren aufgeben müssen, wegen der Knochen und dem Job.

Aber ich fühle mich trotzdem noch ziemlich jung – wieso also nicht wieder so aussehen? Hey, das klingt nach einem guten Ziel. Ich rechne kurz nach: Äh, aber das wären ja 45!! Kilo!! Damals habe ich vor Wettkämpfen innerhalb nur einer Woche sechs Kilo runtergeschafft. Hühnchen und Reis, Salat, 100-Grad-Sauna bis kurz vorm Kreislaufkollaps. Aber in den vergangenen Jahren, vor allem seit ich ins Ü 30-Universum eingereist bin, funktioniert das so nicht mehr. Zunehmen, Diät beschließen, hungern, abnehmen, wieder essen und zunehmen – so läuft das heute. Deswegen kaufe ich dauernd neue Anzüge. Früher hatte ich Hosengröße 32, heute sitzt 58 recht figurbetont. 45 Kilo weniger – das scheint mir so realistisch zu sein wie der Einschlag eines Meteoriten im Garten.

So fasse ich den zweiten Entschluss des heutigen Tages: Ich werde abnehmen, aber diesmal einfach ohne Diät. Das klingt zwar wie Duschen ohne Nasswerden, aber es muss gehen. So viel es eben muss. Nur wie? Die Haustür schließt, es lärmt im Flur und schließlich vor meiner Nase. Die Damen sind zurück. Ich muss das Projekt erst mal vertagen und schiebe den Kaffeebecher zur Seite. Der Rest des Tages vergeht mit mäßig sinnvollen Putz- und Heimwerkerarbeiten nach genauer Anweisung meiner besseren Hälfte. Am Abend schleiche ich mich in mein telefonzellengroßes Arbeitszimmer und rufe eine gute Freundin an (ja, wirklich nur eine Freundin, nichts weiter!), die in Diät- und Ernährungsdingen sehr kundig ist. »Endlich mal eine gute Idee«, kommentiert sie trocken meinen Anti-Diät-Plan,

»hätte nicht gedacht, dass du mal so vernünftig wirst. Wird übrigens auch Zeit!« Ich vernehme darin die elegante Andeutung eines Kompliments und bedanke mich artig. Ich höre ihrem Grundsatzvortrag mit interessiertem Nicken zu. Ihre Argumente sind schlüssig: Ich muss mehr Energie aus meinem Körper abführen als ihm zuführen. Nur wo ist der Unterschied zur Diät? Da mache ich doch genau das, nur, dass es nicht funktioniert! Sie erklärt es mir: »Du sitzt in einer Badewanne mit halb verstopftem Abfluss. Wenn mehr Wasser in die Wanne plätschert, als durch den Abfluss rausfließt, wird sie immer voller und läuft über. Läuft so wenig Wasser durch den Hahn in die Wanne, wie durch den Abfluss hinausgeht, bleibt die Wassermenge auf dem immer gleichen Stand. Und tropft es nur noch in die Wanne, läuft sie irgendwann leer. Für dich bedeutet das: weniger Wasser rein in die Wanne, aber so viel wie möglich raus – mit einem entscheidenden Unterschied!« Und der wäre? »Wenn du das Wasser zu schnell ablässt, sitzt du nackt in der Wanne und frierst wie ein Schneider. Also drehst du den Hahn wieder voll auf. Die Wanne füllt sich wieder mit warmem Wasser, und alles ist angenehm wie immer. Auf's Körpergewicht übertragen ist das so: Du hungerst dir die Kilos runter – Stöpsel aus der Wanne. Du hast irgendwann genug Frust vom Dauerhungern – du frierst ohne warmes Wasser. Dann schlägst du endlich wieder rein – super, du hast ja eh abgenommen. Hauptsache wieder was Richtiges essen und sich gut fühlen! Du drehst den Hahn voll auf. Und bald läuft die Wanne wieder über. Es ist also besser, das Wasser langsam abzulassen, damit du nicht frierst. Und du lässt es nicht ganz abfließen, so dass dein Hintern schön im Warmen bleibt. Auf's Abnehmen übertragen nennt man das Wohlfühlgewicht«.

Abnehmen im warmen Wasser – ein guter Plan. »Aber wie kann ich denn so abnehmen?«, frage ich vorsichtig. »Ganz einfach: Du musst anders essen, eine neue dauerhafte Balance finden zwischen den Polen Essen, also Kalorien aufnehmen, und Bewegen, also Kalorien verbrennen. Dazu musst du nur schnell dein Leben auf den Kopf stellen. Sonst geht nur der Diätwahnsinn munter weiter. Also: Meinst du, das kriegst du hin?« »Na ja, wenn's weiter nichts ist«, antworte ich, »das mach ich doch locker mit der linken Vorhand. Was soll ich denn tun?« »Ganz einfach: essen statt fressen, trinken statt saufen, bewegen statt abhängen, denken statt rummaulen.« Es ist also doch schwerer, als ich dachte. »Du brauchst außerdem professionelle Hilfe«, schließt sie ihren Vortrag. Ich wage nicht zu fragen, was sie damit meint. Seelenklempner? Geschlossene Anstalt mit integriertem Fitnessstudio? Wir schweigen lange. Vielleicht sollte ich doch einfach einen neuen Anzug kaufen und die Sache entspannt angehen? Ihre Stimme wird wieder versöhnlich. »Lass dich doch erstmal vom Hausarzt so richtig durchchecken – Blutdruck-, Cholesterin-, Zucker-, Leberwerte, das volle Programm«, schlägt sie vor, »dann weißt du immerhin, ob deine Wampe dich schon geschädigt hat oder erst noch schädigen wird.« Ich schlucke kurz, bedanke mich überschwänglich fürs Mutmachen und beende das Gespräch. Wir telefonieren die Tage, klar.

In dieser Nacht schlafe ich unruhig, träume schwer von Wannen, Wasserfolter, Leberwerten, Rückenschmerzen. Gespenster in zu engen Anzügen verfolgen mich hohnlachend, reißen mir den Döner vom Teller und schütten mein Pils aus, bis ich schweißgebadet aufwache. Doch mein Beschluss steht fest. Am nächsten Tag, gleich nach dem Morgenkaffee, werde ich bei meinem langjährigen Hausarzt anrufen.

GUT ZU WISSEN

Wenn nicht jetzt abnehmen, wann dann?

Weil mein Vorbau den zwischenmenschlichen Körperkontakt erschwert, weil die Kollegen mich für dick und damit auch für doof halten, weil Schwitzanfälle und Rückenschmerzen extrem nerven, weil ich schon wieder aus meinem Anzug rauswachse. Es gibt viele gewichtige Gründe, die zum Abspecken motivieren. Ist der Wille geweckt, muss nur der richtige Zeitpunkt abgewartet werden: wenn ich Urlaub und endlich mal Zeit für mich habe, wenn der stressige Auftrag abgewickelt ist, wenn meine Rückenschmerzen weg sind, wenn die Feiertage vorbei sind, wenn der Bierkasten leer ist. Es gibt viele vernünftige Gründe, überflüssigen Pfunden noch eine Schonfrist zu gewähren. Doch einen perfekten Zeitpunkt zum Abspecken, den gibt es nicht: Man kann jederzeit loslegen! Es sei denn, Situationen wie die folgenden liegen vor:

- schwere Erkrankungen, Tumorerkrankungen, Infektionen
- nach oder vor einer Operation
- kritische Lebensphasen (z. B. Trauer, finanzielle Sorgen, vor Prüfungen, direkt nach einer Raucherentwöhnung, schwere Depressionen)
- Festtage und große Familienfeiern (Weihnachten, Ostern, runde Geburtstage)

In diesen Fällen sollte das Abspecken erst einmal vertagt werden, bis sich die Lage normalisiert oder stabilisiert hat. Falls keiner der genannten Punkte zutrifft, ist als erster Schritt Folgendes zu empfehlen: Ein Gesundheits-Check beim Hausarzt oder einem anderen Mediziner des Vertrauens. Egal, ob es 5, 15 oder 40 Kilo weniger sein

sollen. Der medizinische Check und die daraus ermittelten Laborwerte zeigen nämlich, ob im Körper schon etwas im Gange ist, das sich während der Bauchbegradigungsphase verschärfen könnte: etwa das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall. Auch wenn man sich trotz Übergewicht bisher pudelwohl in seiner Haut fühlt und die Werte noch im grünen Bereich liegen, kann die Ampel ganz schnell auf Gelb-Rot umspringen.

Fett weg: Je schneller, desto besser?

Mal fix den Stöpsel aus der Wanne ziehen und ein paar Liter ablassen, fertig. So etwas Ähnliches liest man auch in Magazinen und Zeitungen: »7 Kilo in 7 Tagen«, »Fit und schlank in nur drei Wochen«. Das klingt vielversprechend und zeitsparend. Tatsächlich glauben die meisten Menschen, dass Abspecken möglichst schnell gehen sollte. Tut es aber nicht. Brutale Blitzdiäten sind ganz und gar nicht geeignet, um massives Übergewicht loszuwerden und auf gesundem Weg abzunehmen. Das zeigt eine einfache, aber fiese Formel: Ein Kilo Körperfett entspricht rund 7000 Kilokalorien (kcal). Wer sieben Kilo in einer Woche abnehmen will, der müsste in dieser Zeit insgesamt 49 000 (!) Kilokalorien einsparen und verbrennen. Im Klartext: eine Woche lang praktisch Nulldiät bei sportlichen Höchstleistungen. Das hält selbst ein Ironman nicht durch. Außerdem sind die Pfunde, die man sich in kurzer Zeit weggehungert hat, ruck, zuck wieder auf den Rippen. Dieses gemeine Phänomen nennt man »Jojo-Effekt«.

Der Magen als Sparschwein oder: der »Jojo-Effekt«

Ein bisschen hungern, ein paar Häppchen Reis mit Hühnchen, ein wenig Grünzeug, vier Runden um den Block, öfter mal schwitzen in der Sauna. Schon ist das Kampfgewicht erreicht. Der altbewährte Trick von Klaus und andere rabiate Diätmethoden bleiben wirkungslos. Warum? Erfolgreiches Abnehmen funktioniert nicht im Zeitraffer, sondern in Zeitlupe. Denn der Stoffwechsel benötigt genügend Zeit, um sich an die verringerte Energiezufuhr zu gewöhnen. Hinter dem Begriff »Stoffwechsel« verbirgt sich ein komplexer Mechanismus: nämlich alle im Körper ablaufenden biochemischen Reaktionen, bei denen Stoffe so auf-, um- oder abgebaut werden, damit der Körper bis in die kleinste Zelle versorgt wird und der Organismus all seine Funktionen erfüllen kann. Eine Crashdiät ist für den Stoffwechsel ein akuter Störfall: Wichtige (Nähr-)Stoffe werden plötzlich knapp, der Organismus schaltet auf »Notstrom« um. Er drosselt seinen Verbrauch und greift auf seine »Kraftreserven« zurück. Dabei werden aber nicht die lästigen Fettpolster abgebaut, sondern wichtige Eiweißreserven angegriffen, die für die Muskelarbeit notwendig sind. Außerdem werden dem Körper wichtige Mineralstoffe und Vitamine entzogen.

Wer seinem Körper trotzdem eine Crashdiät zumutet und auf diesem Weg tatsächlich ein paar Pfunde loswird, erlebt am Ende eine böse Überraschung: Denn der Organismus »brennt« auch dann noch auf Sparflamme, wenn man längst wieder normal isst. Die Folge: Durch den verringerten Stoffwechsel bilden sich flugs neue Fettpolster, und die Waage zeigt sogar noch mehr an als zuvor. Denn Muskelabbau und verringerter Stoffwechsel führen dazu, dass man bei der Wiederaufnahme der gewohnten Ernährungsweise massiv an Gewicht zulegt.

Grundprinzip Abnehmen - schlank im Schlaf?

Effektives und »richtiges« Abspecken bedeutet nicht nur, dass die Waage weniger anzeigt, sondern dass der Fettanteil im Körper abnimmt. Und das dauert eine Weile. Denn das erste Minus auf der Waage ist erst mal ein Minus an Flüssigkeit, weil der Körper Wasser ausschwemmt. Erst nach einer lang anhaltenden, negativen Energiebilanz – der Körper verbraucht mehr Energie als er bekommt – beginnt er, Fett aus seinen Depots zu verbrennen. Abnehmen ist nichts anderes als das Reduzieren des Körperfettanteils.

Um dem Körper das Abspecken zu erleichtern, ist es notwendig, den Kreislauf anzukurbeln und wie ein Automotor »Kraftstoff« zu verbrennen. Das macht der Körper zwar von selbst, sogar im Schlaf. Über den Ruhe- oder Grundumsatz. Dieser hält Herzschlag, Atmung und alle wichtigen Stoffwechselfvorgänge wie zum Beispiel die Verdauung in Gang. Dabei verbraucht jeder Muskel Energie. Aber diese Energie allein reicht leider nicht, um effektiv abzunehmen. Auch wenn man 24 Stunden durchschlafen würde. Denn ein Kilo Muskelmasse verbrennt am Tag ungefähr »nur« 30 Kilokalorien (kcal) im Ruhezustand. Wer erfolgreich abspecken will, sollte im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung 300 bis 500 kcal pro Tag einsparen oder zusätzlich »verbrennen«. Das funktioniert am besten über aktive Massenbewegung: zum Beispiel Treppensteigen statt den Aufzug zu nehmen, Laufen oder Radeln statt Autofahren, Fußballspielen statt Fernsehen.

Die Fett-weg-Formel ist eigentlich ganz einfach: Um abzunehmen und in Form zu bleiben, ist neben einer vernünftigen reduzierten Ernährung regelmäßige Bewegung besonders wichtig. Und tatsächlich auch Schlaf: Denn nach einer 2007 veröffentlichten Langzeitstudie eines

Herzspezialisten der Warwick Medical School in Coventry, Großbritannien, macht Schlafmangel dick und herzkrank: Der Mediziner untersuchte die Schlafgewohnheiten von mehr als 10 000 Beamten. Die Testpersonen, die im Durchschnitt nachts weniger als sieben Stunden schliefen, erhöhten damit ihr Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, um das Zweifache. Auch die Gefahr, an anderen Erkrankungen zu sterben, stieg an. 1,7 mal häufiger als bei ausgeschlafenen Kollegen kam es zu Todesfällen in der Gruppe der Versuchsteilnehmer, die nur fünf bis sieben Stunden pro Tag schliefen. Das Fazit des Wissenschaftlers: Zu wenig Schlaf erhöht das Risiko für Gewichtszunahme, Bluthochdruck und Typ-II-Diabetes. Mindestens acht Stunden Nachtruhe kann beim Abspecken also durchaus hilfreich sein. Neue Studien zeigen zudem, dass zu wenig Schlaf ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist, ähnlich wie Diabetes, Rauchen oder Bluthochdruck. In einer Studie der Universität Chicago, in der sich 578 Personen im Alter zwischen 33 und 45 Jahren über einen Zeitraum von fünf Jahren nachts beobachten ließen, stellte sich Folgendes heraus: Die Teilnehmer, die permanent weniger als sechs Stunden Schlaf hatten, litten im Vergleich zu ihren Kollegen mit acht Stunden Nachtruhe rund 70 Prozent mehr an Bluthochdruck. Die Forscher folgerten, dass Stresshormone ausgeschüttet werden, die den Blutdruck erhöhen. Außerdem konnte nachgewiesen werden, dass bei Menschen, die kürzer schlafen, auch Verkalkungen der Herzkranzgefäße zunehmen. Pro Stunde weniger Schlaf stieg das Risiko der amerikanischen Versuchsschläfer um rund ein Drittel an.

Eine weitere Studie belegt, dass durch ein permanentes Schlafdefizit auch deutlich weniger des Sexualhormons Testosteron produziert wird – und damit deutlich weniger

Muskeln. Außerdem schüttet der Körper nachts vermehrt Wachstumshormone aus. Schon deshalb müssen zum Beispiel Profisportler darauf achten, dass sie genug schlafen.

Warten, bis der Arzt kommt

»Praxis Dr. Schneider, guten Morgen!«, singt eine routinierte Helferinnenstimme in den Hörer. Jetzt nur nicht kneifen. Jetzt nicht. Ich mache also auf lässig. »Guten Morgen. Wollte mich von Ihrem Chef mal wieder durchchecken lassen, wie gesund ich eigentlich bin«, trage ich meine Bitte vor. Cool bleiben. »Ein Check-up also. Ich schau mal nach, Moment bitte.« Papier raschelt im Hörer. »Können Sie gleich morgen früh zum Blutabnehmen kommen?«, fragt die singende Dame. Ich muss nachdenken. Verdamm mich, geht das schnell. Dachte immer, man müsste ein paar Wochen auf einen Termin warten. Wenigstens ein paar Tage! Und nun das. »Äh, klar, mach ich gerne«, erwidere ich. »Dann kommen Sie bitte gleich um 7.30 Uhr, nüchtern. Bitte ab 22 Uhr nichts mehr essen, auch keinen Kaffee. Ein Schluck Wasser macht nichts. Den Termin fürs Ergebnis beim Doktor machen wir dann morgen. Wiederhören.« Klick. Ich atme aus. Und wenn mein Doc nun einen Leberschaden diagnostiziert? Krebs? Parkinson? Was soll's, es gibt kein Zurück. Ich teile meiner Gattin die Neuigkeit so beiläufig wie möglich mit und bereite mich auf den Weg in den Stau zur Arbeit vor.

Mein Chef hat wieder mal seine Formkrise und bellt mich wegen einer längst erledigten Sache an. Ich will es ihm erklären, doch er knetet längst die Tastatur seines Blackberrys, um eine hochwichtige Mail konzentriert zu beantworten. Während er weiter knurrt und knetet, ruft auf meinem Handy der Praktikant an. Er sollte einen als defekt gemeldeten Drucker testen. Der reagiere aber gar nicht auf

seine Testversuche, klagt er. Ich erkläre ihm knapp und betont sachlich, dieses Gerät besitze einen ganz altmodischen Ein-Aus-Schalter. Das Verändern der Position desselben würde im Regelfall eine Reaktion des Gerätes hervorrufen. Er möge bitte einen Versuch vornehmen und sich melden. Es raschelt im Hörer. »Cool, geht. Bis später, tschau!« Er legt auf. Generation Stand-by! Und so verläuft der ganz normale Wahnsinn ohne Pause, bis ich im üblichen Rückstau beim Nachhauseweg stehe. Zu Hause gibt's wenigstens Nudeln in ausreichender Menge zum Abendessen – ich muss ja schließlich ab 22 Uhr auf Bier und Schokolade verzichten. Da braucht's etwas im Magen, was lange vorhält.

Nach einem tiefen, traumlosen Schlaf greife ich am Morgen zur Kaffeetasse und stelle sie sofort wieder zur Seite. Schließlich gilt heute früh Kaffeeverbot. Das kann ja heiter werden! Die Blutabnahme bei Doktor Schneider ist fies, aber wenigstens routiniert und schnell gemacht. Nachdem alle Ampullen dunkelrot gefüllt sind und meine Stichwunde fachgerecht mit einem Tupfer versorgt, will ich gehen. Doch weit gefehlt. »Halthaaalt, wir brauchen Sie nooch«, singt die gutgelaunte Helferin. Was denn noch? Sie nötigt mich, das Handy, mein Portemonnaie, meinen Schlüssel, das Feuerzeug und das Kleingeld aus den Taschen zu räumen und schubst mich auf die Waage. »130 Kilo«, ruft sie. Ja super! Durch die offene Tür haben's nun wirklich alle dösenden Menschen im überfüllten Wartezimmer gehört. Sehr freundlich, danke!

Die Kleine versucht nun umständlich, meinen Taillenumfang zu messen – bei ihrer geschätzten Körperlänge von knapp 1,60 Meter eine nicht so ganz einfache Sache. Nach einem Fehlversuch – das Maßband entgleitet ihr – und zwei ballettreifen Körperdrehungen ist es