

Ronny Tekal & Bernhard Ludwig

# ANLEITUNG ZUM Diät WAHNSINN



Auf dem Weg zur Traumfigur –  
und wieder zurück!

GRÄFE  
UND  
UNZER

# INHALT

<b>EINLEITUNG</b> .....	6
<b>WIE ALLES BEGANN</b> .....	7
Begriffsbestimmung .....	8

## Grundlagen für Ihren Diätwahnsinn ..... 10

### **GEWICHTSMYTHEN UND WAS WIR DARAUS**

<b>LERNEN KÖNNEN</b> .....	11
Der Weg zum Idealgewicht .....	11
Gewichts-Vorbild Barbie .....	12
Der Weg in die Essstörung .....	13
Falsche Bilanzen? .....	14
Den Setpoint hinaufschrauben .....	16
Ideale Rechenbeispiele .....	17

### **SEHR WAAGE ANGABEN** ..... 20 |

Bauchfett – der hormonelle Sprengstoffgürtel .....	20
Die Waage austricksen .....	25
Maßband statt Waage .....	27
Die innere Waage .....	28

### **MÖGE MEISTER JO-JO MIT DIR SEIN** ..... 32 |

Der Jo-Jo-Effekt .....	32
------------------------	----

### **WIE SIE GARANTIERT SCHLECHTE**

<b>LAUNE BEKOMMEN</b> .....	37
Das schlechte Gewissen als verlässlicher Begleiter .....	37
Vergleichen macht unglücklich .....	37

### **WILLKOMMEN IM CLUB DER DICKEN RAUCHER** ..... 39 |

### **WICHTIGE FAKTEN FÜR IHREN DIÄTWAHNSINN** ..... 43 |

Anteilige Nahrung .....	43
Die Sache mit dem Fett .....	45
Leben wir heute den Irrtum von morgen? .....	46
Kalorienzählen .....	48

Ist eine Kalorie eine Kalorie? .....	49
Gute Futtermittelverwerter .....	50
Hilfe durch Apps .....	53
Die schönste Nebensache der Welt .....	54
Kauen wird überbewertet .....	56
Hungriges Blut .....	57
<b>Psychologische Kriegsführung .....</b>	<b>59</b>
<b>SCHWARZE PSYCHOLOGIE .....</b>	<b>60</b>
Gesundheitsverlust durch gesunde Erziehung .....	61
Erziehungsspiele zum Diätwahnsinn .....	63
Gute Vorsätze .....	65
Gute Nachsätze .....	66
Die Macht negativer Gedanken .....	67
Ganz genau auf die Blicke der anderen achten .....	68
Sich beschimpfen lassen .....	69
Der innere Schweinehund .....	71
<b>ESSEN, UM ZU LEBEN – LEBEN, UM ZU ESSEN .....</b>	<b>75</b>
Essen beruhigt .....	75
Connecting everything with Futter .....	76
Depressionen heranzüchten .....	78
Den Kummerspeck hegen .....	79
Appetit: der hedonistische Hunger .....	81
<b>Abnehmen nach Anleitung .....</b>	<b>85</b>
<b>ESSENSTRENDS .....</b>	<b>86</b>
Abspecken für die Bildungsschicht .....	86
Kontemplatives Fasten statt peinlicher Diät .....	86
Intervallfasten .....	88
Essen wie die Vorfahren: Paleo-Diät .....	90
No Carb oder Pasta-Party? .....	91
Mittelmeer-Diät im Zeitalter der Globalisierung .....	91

# INHALT

König, Bauer, Bettler .....	93
Snackification .....	96
<b>DIÄT-KLASSIKER .....</b>	<b>98</b>
Die Attraktivität von Crashdiäten .....	98
Die Diät unter der Patronanz der heiligen Brigitte .....	102
<b>WIE UNS DIE LEBENSMITTELKONZERNE GESÜNDER ALS GESUND MACHEN .....</b>	<b>104</b>
Die Produkte mit dem speziellen Nichts .....	105
Zero Calories .....	107
Die Industrie steht auf dick .....	108
<b>BEHÖRDLICH VERORDENTES ABNEHMPROGRAMM .....</b>	<b>109</b>
Tagesempfehlungen der WHO .....	109
Gut getarnter Zucker .....	110
Zuckersteuer für Zuckerstreuer .....	111
<b>WARUM FASTEN GESUND IST .....</b>	<b>113</b>
So funktioniert das mit dem Fasten .....	114
Fasten im Schlaf .....	116
<b>WISSEN MACHT SCHLANK – KLEINE HORMONKUNDE .....</b>	<b>117</b>
Leptin liefert ein sattes Signal .....	117
Ghrelin verführt zum Essen .....	120
Insulin verhindert zuverlässig die Fettverbrennung .....	123
Am Gängelband der Hormone .....	125
Scheinschwanger mit der Hollywood-Diät .....	128
<b>BEWEGUNG WIRD AUCH ÜBERSCHÄTZT .....</b>	<b>130</b>
»Zu wenig Bewegung«-Programm .....	130
»Zu viel Bewegung«-Programm .....	132
Abnehmen und Sport .....	132
<b>RUNDUM BETREUT .....</b>	<b>135</b>
The Biggest Loser .....	135
Einen richtig miesen Coach finden .....	136
<b>ANLEITUNG ZUM DIÄTWAHNSINN – FÜR FACHKRÄFTE .....</b>	<b>138</b>
Treue Kunden gewinnen .....	138
Den schwachen Geist überlisten .....	139
Zuckerbrot und Peitsche .....	141

Überfordern bis zur Paralyse .....	142
Schonungslose Wahrheit .....	144
<b>ABKÜRZUNG ZUR TRAUMFIGUR .....</b>	<b>146</b>
Medikamente als Abnehmbooster .....	146
Scheitern garantiert .....	149
Essens-Ersatz-Therapien .....	152
Wenn Diäten versagen, umgehe den Magen .....	154
Botox für den Magen .....	158
<b>Weitere Blickwinkel .....</b>	<b>159</b>
<b>ESSEN IN OST UND WEST .....</b>	<b>160</b>
Ost: Lucky Buddhas Body-Mass-Index .....	160
West: »Gegessen wird, was auf den Tisch kommt« .....	162
<b>EIGENLOB STATT FREMDSCHÄMEN .....</b>	<b>163</b>
Body-Shaming und Body-Positivity .....	163
Gegen Gewichtsdiskriminierung .....	168
<b>DÜNN UND DICK WERDEN 2.0 .....</b>	<b>170</b>
Instagram statt Kilogramm .....	170
Sein und Schein: Fakebook und Co. ....	172
Reality-Check .....	174
<b>UND SO GEHT'S! .....</b>	<b>179</b>
Tipps gegen den Herbstspeck .....	179
Nur drei Schritte zur Traumfigur .....	180
Das Zehn-Punkte-Programm .....	182
<b>FÜR DIE CRASH-LESER .....</b>	<b>183</b>
<b>ZUM SCHLUSS .....</b>	<b>187</b>
Dank .....	188
<b>Zum Nachschlagen</b>	
Bücher und Links .....	189
Register .....	190
Impressum .....	192

## SEHR WAAGE ANGABEN

Die Blickdiagnostik ist gut genug. Man sieht, ob jemand dick ist oder nicht – zumindest bei den anderen. Zur Selbstdiagnose stellen Sie sich unverbindlich vor einen großen Spiegel. Wenn das nicht ausreicht, ziehen Sie sich nackt aus. Wenn das nicht ausreicht, bewegen Sie sich und hüpfen herum.

Was Sie im Spiegel nicht sehen, ist, ob Sie von Ihrem Übergewicht einen Herzinfarkt bekommen oder nicht. Dazu brauchen Sie eine Zusatzinformation: Wie man das Fett am besten verteilt, damit es richtig ungesund ist.

## Bauchfett – der hormonelle Sprengstoffgürtel

Fast ein ganzes Leben haben wir mit der Leibesmitte zu kämpfen. In diesem Fall mit dem Leib über der Mitte. Also dem Bauch. Ein interessanter Körperteil, der sich im Laufe eines Erwachsenenlebens immer wieder bildet, zurückbildet, wieder bildet und schließlich unabänderlich weiterbildet. Und obwohl wir wissen, dass ein Mann ohne Bauch wie ein Himmel ohne Sterne ist, sind viele damit nicht zufrieden und hätten lieber ein Sixpack an dieser Stelle.



**Zum Trost sei gesagt, dass jeder Mensch ein Sixpack besitzt. Nur eben darunter.**

*Ronny Tekal*

Das sagenumwobene Sixpack ist nichts anderes als der Musculus rectus abdominis. Das ist kein Ostersegen des Papstes, sondern der gerade Bauchmuskel, der mit seinen Muskelbäuchen diese »Coca-

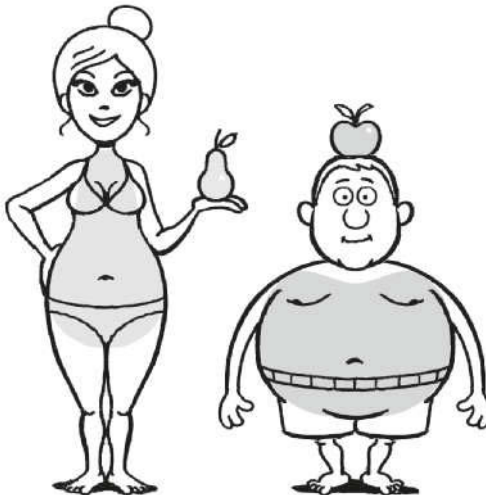
Cola-light-oben-ohne-Mann«-Figur formt. Auch wenn wir wissen, dass Light-Produkte paradoxerweise eher dafür sorgen, dass man den Muskel nicht mehr sieht.

## Von Äpfeln und Birnen

Nun sagt man Männern, dass dieser wunderbare Himmel mit Sternen ungesund sei. Dass vor allem der ballonartige Zustand um den Nabel ein Risiko darstellt, also die sogenannte Apfelform, quasi der Onepack. Dabei sollte doch »An apple a day keeps the doctor away« gelten.

Die Frauen haben mit ihrer Birnenform zumeist die gesündere Fettverteilung um die Hüften, sind damit aber weitaus unglücklicher als die Männer, die ihre Bierbäuche wie eine Trophäe stolz am Kühlergrill ihres Körpers tragen.

Die Erkenntnisse der Genderforschung sind für die Damen aber kein Freibrief: Denn auch bei der Frau könnte ein Bauchfett in männlicher Apfelform auf einen Hormonmangel hindeuten. Dies fällt vielen Damen in der Menopause auf den Kopf oder besser gesagt auf den Bauch. Denn die Kombination aus vielleicht nicht mehr ganz so viel



## DREI TIPPS FÜR EIN ZURÜCKROLLENDES JO-JO

### 1. Junkfood wie gehabt – allerdings viel weniger

Zu viel von seinen Gewohnheiten sollte man nicht ablegen, wenn man schon hungern muss. Bereits 500 Kalorien weniger pro Tag machen den Körper nervös. Wem es gelingt, bei Weißbrot und Zucker zu bleiben und nicht etwa auf ballaststoffreichere und nachhaltigere Nahrungsmittel umzusteigen, hat gute Chancen, für Panik im Organismus zu sorgen.

### 2. No sports

Es tut nichts zur Sache, ob Winston Churchill diesen Satz tatsächlich gesagt hat, auch nicht, dass er selbst in der Jugend begeisterter Schwimmer und Reiter war. Tatsache ist, dass der britische Politiker ohne Sport, dafür mit umso mehr Zigarren, über 90 wurde. Keine sportliche Betätigung während der ohnehin schon mühsamen Diät führt natürlich zum Abbau der Muskulatur. Die danach neu zugeführten Kalorien können also auch nicht gleich wieder verbrannt werden.

### 3. Stress ist der beste Freund

Die Unlust, die sich bei der selbst verordneten Hungerphase breitmacht, verursacht Stress. Zwar lassen sich die Episoden mit Nikotinkonsum gut überstehen, doch vor allem ein voller Terminkalender und Schlafmangel in der Zeit der Diät sind wertvolle Mitstreiter, um dem Jo-Jo den nötigen Aufschwung zu geben. Das Stresshormon Cortisol lässt sich so problemlos aus seinem Versteck locken und beschert wunderbare Heißhungerattacken.



ANNA K. NACH DER ...



... ERSTEN DIÄT



... ZWEITEN DIÄT



... DRITTEN DIÄT



... VIERTEN DIÄT



... FÜNFTEN DIÄT

TIM

## DIE SCHRÄGSTEN DIÄTEN EVER

Bereits der griechische Arzt Hippokrates von Kos (der mit dem Eid erkannte, dass Übergewicht in seinen Tätigkeitsbereich fallen dürfte, und ersann eine Abmagerungskur, die in fettreicher Ernährung, Spazierengehen und Erbrechen bestand. Also nichts, was einen Diätwahnsinn-erfahrenen Profi als besonders merkwürdig erscheint. Der Mediziner Galen aus Pergamon empfahl den Römern, die üppige Rundungen durchaus zu schätzen wussten, Bewegung, Fasten und Bäder. Das hört sich schon sehr modern an.

Nach einem über die Jahrhunderte wechselnden Schönheitsideal dickerer und dünnerer Menschen begann mit dem Ende des 19. Jahrhunderts der Diätwahn so richtig Fuß zu fassen. Nun wollte auch die breite Bevölkerung schmal werden, um in die designten Kleider zu passen, die sie sich so langsam auch leisten konnte.

Hier drei Diäten aus der bewegten Auf- und Abnehmgeschichte. Die schrägsten Diäten aller Zeiten finden Sie als Bilder-Serie über das Buch verteilt. Viel Vergnügen beim Nachmachen!

### ***Trink-Diät*** (William der Eroberer, um 1066)

Der bekannte Normanne, der England eroberte, wollte – angeblich um in England den Frauen zu gefallen – abspecken. Er hörte auf zu essen und stillte den aufkeimenden Hunger mit literweise Wein.

### ***Schilddrüsenextrakt*** (um 1950)

Das Ankurbeln der Schilddrüsenfunktion soll die Sängerin Maria Callas von 90 auf 50 Kilogramm gebracht haben. Sie nahm Schilddrüsenextrakt und Hormone ein und ließ sich Jod direkt in die Schilddrüse injizieren.

### ***Glasreiniger-Diät*** (um 2020)

Angeblich sprüht Kim Kardashian Glasreiniger auf die Nudeln, damit sie nicht mehr schmecken (Glasnudeln).

## WIE SIE GARANTIERT SCHLECHTE LAUNE BEKOMMEN

Wie eingangs erwähnt, ist unser erklärtes Ziel nicht nur, dass Sie übergewichtig bleiben, sondern Sie sollen auch unglücklich werden und sich möglichst viel grämen. Dafür bekommen Sie in diesem Kapitel ein paar gute Tipps.

### Das schlechte Gewissen als verlässlicher Begleiter

Was auch immer Sie tun: Tun Sie es mit einer ordentlichen Portion Selbsthass. Bezichtigen Sie sich selbst der Disziplinlosigkeit, der Todsünde der Völlerei, letztlich des Totalversagens in so gut wie allen Lebensbereichen. Spüren Sie das aufkeimende Gefühl der Hilflosigkeit und die übermächtige Welle, die jeden Anflug von Motivation im Keim erstickt.

Kleine Schritte sind etwas für Loser und für die großen sind Sie scheinbar nicht bereit. Das Leben meint es eben nicht gut mit Ihnen. Übrigens ein wunderbares Mantra, das Sie dreimal täglich vor sich hinmurmeln sollten.

### Vergleichen macht unglücklich

Wenn es den Eseln zu gut geht, gehen sie aufs Eis tanzen. Und wenn wir zu glücklich sind, stellen wir Vergleiche mit anderen an. Es hilft nichts, wenn wir bei näherem Überlegen feststellen, deutlich bessere Karten zu haben als 95 Prozent der restlichen Weltbevölkerung. Schließlich möchte man sich nicht mit Menschen vergleichen, die erfolgloser und unglücklicher sind. Unter den 5 verbleibenden Prozenten finden sich dagegen jede Menge Personen, die unseren

Für welchen Ernährungs-Lifestyle Sie sich auch immer entscheiden – bedenken Sie, was am Ende dabei rauskommt. Wenn Sie im Alltag einem mäßig intelligenten Ernährungsschlüssel aus viel Zucker, viel Fett und einem halben Eiweiß folgen und Sie nach ärztlichem Rat einfach weniger essen (FdH – Friss die Hälfte), müssen Sie kein Weltmeister der Mathematik sein, um auf einen Blick zu sehen: Der Ernährungsschlüssel ändert sich dadurch nicht! Sie bleiben vielleicht schlank, aber Sie bleiben dabei auch hungrig! Und es führt zu schweren Irritationen im Gehirnstoffwechsel.

Ob Sie auf diesem Trip sind, erkennen Sie leicht daran, dass, wann immer Sie Kohlenhydrate erwischen, dieses typische »Kohlenhydrat-lechzen« haben. Ein unglaublicher Heißhunger auf die kleinen, süßen, kurzkettigen Kohlenhydrate. Vor allem, wenn einen jemand geärgert hat, könnte man theoretisch den Süßigkeitenschrank plündern. Und manche tun es auch ganz praktisch.



## Die Sache mit dem Fett

Am meisten Energie liefert Fett mit 910 Kalorien pro 100 Gramm, das ist mehr als doppelt so viel wie Kohlenhydrate und Eiweiß mit jeweils 410 Kalorien pro 100 Gramm. Rein rechnerisch würde das bedeuten, dass man durch die Aufnahme von Fett mindestens doppelt so rasch zunimmt. Der Körper ist jedoch ein miserabler Rechner, und so gelten hier andere Gesetze.

Über Jahrzehnte wurden wir dazu erzogen, Fett zu meiden wie der Teufel das Weihwasser (obwohl das Weihwasser annähernd 0 Kalorien pro 100 Gramm hat), doch mittlerweile weiß man, dass wir ohne Fett ganz schön krank werden können.

Dänemark zählt mit einem Fettanteil von 42 Prozent in der Nahrung zu den Ländern mit dem höchsten Fettkonsum. Dänen sind jedoch nicht als dickes Volk bekannt. Im Vergleich dazu haben es die US-Amerikaner geschafft, den Fettanteil auf 34 Prozent zu senken, doch die Zahl der Übergewichtigen in den USA nimmt zu. Da hilft auch der exzessive Verzehr zuckerfreier Softdrinks nichts, um diese Tatsache runterzuspülen.

Lightprodukte wie »Joghurt-Stachelbeer-Traum light« zeichnen sich durch einen geringeren Fettanteil aus. Allerdings muss ein gehöriges Maß an Kohlenhydraten, namentlich Zucker, dafür sorgen, dass es noch schmeckt. Und da, nach Verordnung, nicht mehr als ein halbes Promille Stachelbeere enthalten sein muss und man davon noch die Stacheln abzieht, bleibt am Ende gezuckerter, fettreduzierter Joghurt übrig.

Allein weniger Fett bedeutet nicht zwangsläufig weniger krank. Auch die berühmte Langzeituntersuchung »Nurses' Health Study«, die an über 80 000 Krankenschwestern durchgeführt wurde, konnte keinen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Fett und der Rate von Herzinfarkten zeigen. Ein fetter Irrtum also.

# Zum Idealgewicht mit der »Lachen Sie sich schlank«-Methode!



Dick zu werden ist hierzulande wahrlich keine Kunst. Die Pfunde wieder loszuwerden schon eher – und einmal dem Diätwahnsinn verfallen, ist eigentlich eh alles zu spät.

Nach jeder Abmagerungskur sind plötzlich mehr Kilos auf der Waage als zuvor. Das reicht Ihnen nicht? Mit der Hilfe von Experten lässt sich in Sachen Übergewicht, Frust und Unzufriedenheit noch mehr rausholen!

Die Meister des Seminarkabarets Prof. Bernhard Ludwig und Dr. Ronny Tekal führen höchst vergnüglich durch den Dschungel der Diätneurosen. Sie nehmen dem Thema den unnötigen Ernst – und setzen dafür auf viele Schmunzler und Aha-Erlebnisse.

WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-7738-4



9 783833 877384