



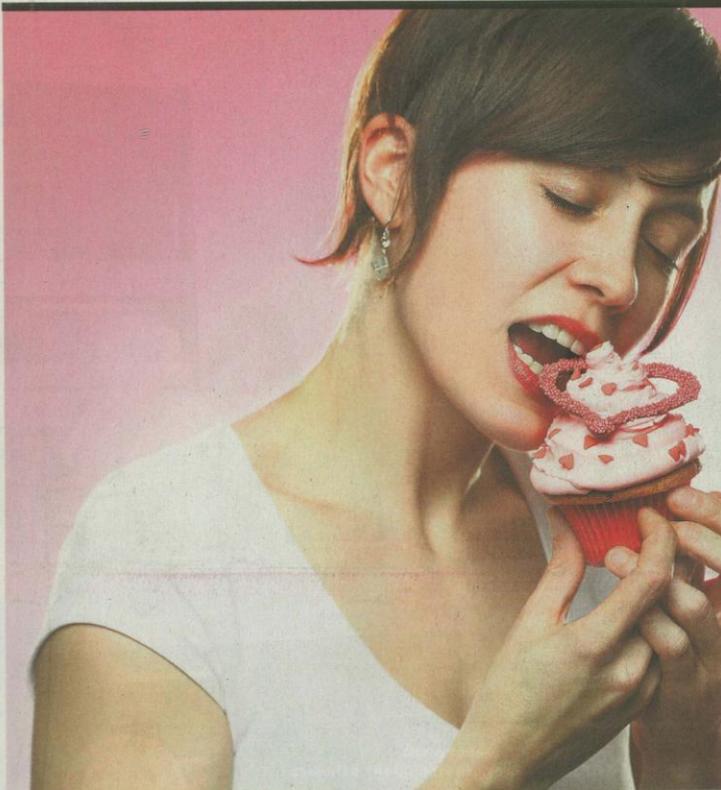
HOMME FATAL
Hymne an das Model
Tony Ward
SEITE 73

HOMME FAMILIAL
Daheim bei HEV-Direktor
Ansgar Gmür
SEITE 74

Frisur Seite 70
Der New Shag feigt durch die Gassen

Frisch Seite 72
Verführerisches für Stilsichere

Frivol Seite 72
Wettbewerb: Wählen Sie die schönsten Windlichter



Buttercreme ist nicht das Problem

Wer abnehmen wolle, sollte sich keinem Diktat unterwerfen, sondern seine Emotionen zum Essen erforschen. Das rät die Bestsellerautorin Geneen Roth

Rein mit dem Cupcake: Ernährungsforscher beschäftigen sich zunehmend mit dem Zusammenspiel von Essen und Emotionen

VON CLAUDIA SCHMID (TEXT)
UND CHRISTIAN DIETRICH (FOTO)

Es ist Mitte Februar, und die Zeitschrift «Gala» rät: «Zeit, in Frühjahrsform zu kommen.» Das Magazin «Vital» geht dem Essverhalten verschiedener Leserinnen nach und kommt bei Tina Grone, 34, Büroleiterin, zum Schluss: «Parmaschinken ist für Ihren Körper bestimmt nicht das Beste.» Auf dem Fernsehheftchen prangt eine Werbung mit einem Medikament, das die Kalorienaufnahme aus Kohlenhydraten senkt.

Das ist Alltag in der Schlankheitsdiktatur. Und diese dauert schon so lange an, dass auch die letzte normal essende Frau einen kleinen Knacks in Bezug auf Ernährung hat.

Diese Diktatur, unter anderem angetrieben von der Diätindustrie, einer magersüchtigen Celebrity-Truppe und Topmodel-Casting-Sendungen, hat dazu geführt, dass Mütter nach der Geburt enttäuscht sind, wenn sie nie mehr so dünn wie Heidi Klum sind. Obwohl es kein Beispiel in ihren Familien gibt, wo dies der Fall war.

Sie sorgt dafür, dass Tausende von Kartoffelgratins in Öfen netter Männer, die ihre Angebotete überraschen wollten, kalt geworden sind: Die Männer haben nicht mitbekommen, dass ihre Frauen abends keine Kohlenhydrate mehr essen. Selbst Mittagessen mit Frauen sind meist oft nur traurige Trennkost-Meetings. Und hat man wieder mal eine überzeugt, über den Mittag zum Italiener zu

Das Anti-Diät-Imperium

Geneen Roths Buch «Essen ist nicht das Problem – wie Frauen Frieden mit sich selbst und ihrem Körper schliessen» erscheint am 21. Februar im Kailash-Verlag (27.90 Fr.) und ist unter dem Titel «Woman Food and God» bereits auf Englisch erschienen. Mit ihren Bestsellern, die stets die Verbindung zwischen der Seele und dem Essen aufzeigen, hat die in Kalifornien lebende Autorin ein kleines Imperium aufgebaut. Auf ihrer Website www.geneenroth.com vertreibt sie Bücher, CDs, DVDs, Onlinetipps und gibt regelmässig persönlich Anti-Diät-Kurse, sogenannte Retreats.

gehen, klagt sie schon während des Essens über die schwer verdauliche Pasta, sodass man das Gefühl bekommt, man quäle sie.

Auch die amerikanische Autorin Geneen Roth hat sich jahrzehntelang mit der Frage «Essen oder nicht essen?» gequält. Mal war sie magersüchtig, mal übergewichtig, hat acht verschiedene Kleidergrößen getragen und dabei so ein Chaos, dass sie wie viele andere Frauen vergass, dass es kein Normalgewicht gibt. Sie hatte auch vergessen, dass jeder Körperbauplan zu einem grossen Teil genetisch festgelegt ist und man im Laufe eines Lebens zu- und nicht abnimmt. Der Körper tut nichts anderes, als sich immer wieder auf dem natürlichen Gewicht einzupendeln. Kommt eine

Diät, schreit der Körper «Hungersnot!» und tut alles dafür, wieder zum persönlichen Gewicht zurückzukehren. Deshalb sind Resultate von Diätstudien so vernichtend. Eine Diät ist ein Denkfehler, das schreibt auch Roth.

Bei Stress entsteht bei jedem Zweiten der Wunsch nach Essen

Immer mehr Ratgeber setzen auf diese Erkenntnis (siehe *Bücher Seite 69*). So auch das neueste Buch der Autorin, «Essen ist nicht das Problem», das nächste Woche auf Deutsch erscheint. Es wurde in kürzester Zeit in den USA millionenfach verkauft. Nicht, weil es besonders viele neue Tatsachen zutage fördert. Sondern, weil es viele logische Dinge selten klar auf den Punkt bringt. Und erklärt,

wie die Art des Essens exakt die Gefühlswelt wiedergibt. Der Zusammenhang zwischen Essen und Emotionen beschäftigt zunehmend auch die Ernährungsforscher, wie der «Stern» letzten Monat berichtete: So entwickelt bei seelischer Belastung jeder Zweite ein starkes Bedürfnis nach Trostfutter. Deshalb fokussieren sich immer mehr Abnehmprogramme auf die Regulierung des Gefühlshaushalts.

Roth, die Anti-Diät-Seminare gibt, hat sich auf diese Taktik spezialisiert. Und lässt ihre essgestörten Patientinnen erst mal über die Probleme reden und weinen. Über das Erforschen der Gefühle dem Essen gegenüber, so ihr An-

FORTSETZUNG AUF SEITE 69

► FORTSETZUNG VON SEITE 67

Buttercreme ist nicht das ...

satz, können sich ihre Patientinnen an tiefere Probleme herantasten. Der erste Teil des Buches ist ein trauriges Zeitdokument, in dem sie Frauen beschreibt, die erst in ihrem Kurs rausfanden, dass sie nicht essen können, weil ihre Mutter schwer depressiv war. Und am Tisch keine Freude herrschte. Andere träumten von straffen Oberschenkeln, operierten sie – und niemand sah es. Was sie in eine noch grössere Krise stürzte.

Sie isst Rohkost, weil sie Lust darauf hat, nicht weil sie muss

Meist trifft Roth in ihren Kursen auf zwei Grundtypen: die Asketinnen und die hemmungslosen Geniesserinnen. Die Asketinnen glauben an die Kontrolle. «Sie sind überzeugt, dass jeden Augenblick das Chaos über sie hereinbrechen droht und sie daher sofort restriktive Massnahmen ergreifen müssen, die seine Zerstörungswut minimieren.» Das Verzicht auf Nahrung ist für sie beruhigend, weil es ein Gefühl von Kontrolle vermittelt. Anders die hemmungslosen Geniesserinnen, die «leicht benebelt durchs Leben gehen» und sich mit einer halben Schokolade den Kummer wegessen. Auf diese Weise brauchen sie keinen Schmerz zu fühlen – weder ihren eigenen noch den von irgendjemand anderem.

Sowohl das Sich-Kasteien als auch das Sich-alles-Genehmigen ist zwanghaft. Es hält laut Roth davon ab, hinzuschauen, wo es wirklich brennt: im Herzen. Wer zwanghaft isst, macht sich vor sich selbst aus dem Staub. Und auch vor dem Leben und dem Augenblick: «Wenn Sie das Essen weiter als Droge benutzen, wenn Ihr ganzes Leben nur noch um Ihr Gewicht kreist, verpassen Sie alles, was nichts mit Ihren Gewichtsproblemen zu tun hat. Sie sterben, ohne je gelebt zu haben», schreibt Roth.

Sie plädiert dafür, mittels «Selbsterforschung» das Körperbewusstsein und das Gefühl fürs Essen wiederzufinden. Ziel ist, zu jenem Punkt zurückzukehren, als man ein Kind war und es noch keine Anweisungen von der Ernährungsindustrie gab. Und man genau spürte, ob man hungrig war oder nicht. Eine Frau, die dieses Gefühl hat, isst Rohkost nicht,

Sieben Bücher gegen Diätenwahn



DAS UNBEWUSSTE TRAINIEREN
Die Psychologin M. Storch fordert das Recht, sein Körpergewicht selbst zu bestimmen.

KLUGE THEORIE
Nicht was wir essen, habe Einfluss auf unser Gewicht, sondern unsere Natur, sagt Gunter Frank.



NEUES EXPERIMENT
Das Buch schlägt vor, z. B. eine Woche auf Kaffee zu verzichten, um zu spüren, was man braucht.

DEN WOHLFÜHLPUNKT FINDEN
«Sattsein ist genug», ist Susie Orbachs These. Sie ist die Autorität der Anti-Diät-Bewegung.



ACHTSAMKEITS-PRAKIS
Meditationslehrerin Jan Bays gibt Tipps, wie man Achtsamkeit in Bezug aufs Essen fördern kann.

GEGEN PANIKMACHE
Lebensmittelchemiker Udo Pollmer schreibt gegen die vermeintliche Fettedemie an.



REALISTISCHE HILFE
Die Schweizer Psychologin Erika Toman ist auf Übergewicht spezialisiert und propagiert ein ganzheitliches Programm, bei dem die persönliche Identität im Vordergrund steht.

weil sie gelesen hat, es sei gesund (Vitamine), und hört dann wieder damit auf, weil es später heisst, es sei ungesund (schwer verdaulich). Sie isst Rohkost, weils schmeckt. Oder Cupcakes mit Buttercreme. Genau diese Frau ist heute äusserst selten geworden.

Doch wie erforscht man sich selbst? Roth, empfänglich für Spirituelles, hat über Meditation ihren Körper wieder spüren gelernt, bietet aber im Buch pragmatischere Selbsterforschungslösungen an: So rät sie etwa, bei jedem spontanen Essimpuls auf den Körper zu hören und eine Weile stillzusitzen. Dazu gehört die Kunst, die negative Stimme, die einem Sätze wie «Du wirst den Ansprüchen nie genügen» einhaucht, zum Verschwinden zu bringen. Es geht darum, sich auf sich und seinen Bauch zu konzentrieren und sich zu fragen: «Habe ich wirklich Hunger? Oder möchte ich dieses Schoggibrötli jetzt nicht einfach, weil mir die Sitzung eben schlechte Laune gemacht hat?»

Sie werden uns alle wieder und wieder sagen, was zu tun ist

Hat man sich entschlossen, es zu essen, gilt «liebvolle Konzentration»: kein TV, kein Radio, keine Zeitung. Kein En-passant-Essen vor dem Computer oder im Auto, sondern sitzend, am Tisch. «Es ist nicht schwierig, zu spüren, wenn man satt ist, aber man muss aufmerksam sein. Man muss bereit sein, das Tempo zu drosseln, denn es kann mitten in einem Bissen passieren.» Dazu gehört auch, seinen persönlichen Essrhythmus zu finden. Nicht jeder hat punkt 12 Uhr Hunger. Die Journalistin Ulrike Thomassen beherzigte diese Regeln für einen Test in «Brigitte Woman», und siehe da: «Als ich aufhörte, Unmengen kalorienarmes Grünzeug in mich hereinzustopfen und stattdessen auch mal Fett zuzulassen, hörte mein Hunger auf. Ich brauchte keine Zwischenmahlzeiten mehr.»

Spätestens am Schluss des Buches, wo Roth Essrichtlinien auflistet, die schon die bekannte Anti-Diät-Psychologin Susie Orbach verkündete, nämlich: «Essen Sie, wonach ihr Körper verlangt», hat man ein Déjà-vu. Man denkt: Warum erzählt Roth das jetzt auch noch? Ist doch so logisch wie etwa der Tipp: «Schlafen Sie, wenn Sie müde sind.» Und man realisiert: Sie wird es nochmals erzählen, und in zehn Jahren wird es wieder jemand tun. Bis wir es alle verstanden haben. Und diese Schlankheitsdiktatur endlich beendet ist.

THOMAS HA

Mehr Daumenschraub bitte!

Vor zehn Jahren jammerte mit sechs Adaptern reisen mit MP3-Player, das Handy, den Kamera, den Laptop sowie die Besser geworden ist das nicht. Player und der Organizer im Laptop. Dafür reise ich jetzt mit zwei Laptops, weil es mich vor Um wenn ich zusehen muss, wie trödeln, Webpages sich in Ze Bälkchen signalisieren, es dau Ich möchte mich dann in der und Abhilfe schafft nur der 2 noch immer reise ich in Begl Heerscharen, und Übergepä nur mit finsternen Tricks.

Der EU-Kommission sei Lob

die Handy-Adapter werden j willig hätten das die Rosstäu die m Geld machi Adap Europ dürfte einma schub merw Adap sie pa ist gross, denn in drei Sony-I Kassetten fest, weil ich die A

Der Sony-Konzern erhob die Strategie.

Der Memorystick sonst nichts. Jede Sony-Kam Adapter, weshalb ich einen B ein Sony-Produkt begegnet. niemand damit, Vereinheitlic Daumenschrauben der EU-K geregelt. Vergessen Sies! Nox simpelster E-Mail-Kommunil dows und Mac-Rechnern ger Windat-Dateien, die nieman neues HTC-Desire-Handy lä dem neusten Outlook synch Schaudern denkt man an die Schäden, die inkompatible A und Programme verursachen taugen, wo Transparenz und schen, beim Irrsinn der Elek wünschte ich mir mehr Brüs mehr Kommandowirtschaft. Technikverdruss auf www.h