

## Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-63331-7

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [www.rowohlt.de](http://www.rowohlt.de).

Jeden Januar wieder reihen sich auf der Bestsellerliste die Diät Ratgeber aneinander. Warum? Weil wir Menschen immer wieder an Diäten scheitern und dann nach der neuen Methode suchen, mit der es diesmal aber ganz bestimmt klappen wird. Das tatsächliche Problem mit dem Abnehmen besteht jedoch darin, dass es nicht die *eine* Methode gibt, die für jeden funktioniert, sondern viele Wege zum Ziel führen und jeder für sich selbst den richtigen Weg finden muss. Unsere Lebensführung hat uns unser Übergewicht beschert, und es sind unsere kleinen, persönlichen Eigenheiten, die es uns so schwermachen, die für uns richtige Abnehmform zu finden. Hier setzt Claudia Hochbrunn an: Ihr Buch ist nicht noch ein Ratgeber, der den leichten Weg zum Wunschgewicht verspricht, sondern es erläutert die Psychologie des Abnehmens und hilft dem Leser so, seinen individuellen Weg zum Ziel zu finden.

Claudia Hochbrunn ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Sie arbeitete viele Jahre lang in verschiedenen psychiatrischen Kliniken, beim Sozialpsychiatrischen Dienst sowie im forensischen Maßregelvollzug mit Schwerverbrechern. 2015 erschien ihr Buch *Die Welt, die ist ein Irrenhaus, und hier ist die Zentrale*, 2017 *Ein Arschloch kommt selten allein*. Zum Schutz ihrer Patienten verfasst sie ihre Bücher unter Pseudonym.

Claudia Hochbrunn

**WER  
BIN ICH -  
und wie  
nehme ich  
ab?**

So finden Sie die Diät,  
die zu Ihrem Charakter passt

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Originalausgabe  
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,  
Reinbek bei Hamburg, Januar 2018  
Copyright © 2018 by Rowohlt Verlag GmbH,  
Reinbek bei Hamburg  
Umschlaggestaltung ZERO Media GmbH, München  
Umschlagabbildung Aaron Tilley / Getty Images  
Satz SonsbeekEco (InDesign) bei  
Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin  
Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany  
ISBN 978 3 499 63331 7

# Inhalt

Inhalt

Eine Gebrauchsanweisung anstelle eines Vorwortes

Warum das Abnehmen uns so schwerfällt

Die verschiedenen Charaktertypen

Der paranoid-querulatorische Persönlichkeitstyp  
und sein Abnehmverhalten

Der schizoide Persönlichkeitstyp und sein Ab-  
nehmverhalten

Der dissoziale Persönlichkeitstyp und sein Ab-  
nehmverhalten

Der histrionische Persönlichkeitstyp und sein  
Abnehmverhalten

Der zwanghafte Persönlichkeitstyp und sein Ab-  
nehmverhalten

Der ängstliche Persönlichkeitstyp und sein Ab-  
nehmverhalten

Der dependente Persönlichkeitstyp und sein Ab-  
nehmverhalten

Der narzisstische Persönlichkeitstyp und sein  
Abnehmverhalten

Jetzt geht es ans Eingemachte: Welcher Abnehmtyp  
bin ich selbst?

Auswertung des Tests

Voraussetzungen zum gesunden Abnehmen

Dinge, die man während der Abnehmphase be-  
achten sollte

Wann ist der richtige Zeitpunkt zum Abnehmen?

Welche Arten der Gewichtsreduktion gibt es?

Reduktionsdiäten

Low-Carb-Diäten am Beispiel der ketogenen Di-  
ät

Die Paleo-Diät

Saftfasten  
Formula-Diäten  
Quellstoffe zum Abnehmen  
Diäten nach vorgefertigtem Plan  
Essen nach der Uhrzeit  
Intermittierendes Fasten  
Rohkost, vegetarische Küche und veganes Leben  
Sonstige Modediäten  
Wunderpillen, die den Stoffwechsel ankurbeln  
und die die Diätindustrie vor uns versteckt  
Erhöhung des Energieverbrauchs durch Sport  
und Bewegung  
Operative Methoden zur Gewichtsreduktion  
Veränderung der Selbstwahrnehmung  
Eine abschließende Bemerkung zu behandlungsbedürftigen Essstörungen

## **Eine Gebrauchsanweisung anstelle eines Vorwortes**

Die meisten von uns kennen das Problem mit den Problemzonen. Seien es die paar Pfunde zu viel nach den Feiertagen oder die über Jahre schleichend angesammelten Kilos, denen wir nicht rechtzeitig etwas entgegengesetzt haben. Häufig ist es bequemer, sich ein neues Outfit zu gönnen, um die Pölsterchen erfolgreich zu kaschieren, als sich mit einer Diät zu quälen. Aber irgendwann kommt der Punkt, an dem man sich vornimmt, doch abzunehmen. Weg mit den Problemzonen, hin zur perfekten Strandfigur. Natürlich sollte das am besten innerhalb von wenigen Wochen passieren, so wie es die einschlägigen Illustrierten mit ihren neuesten Wunderdiäten immer wieder versprechen. Dann quält sich der figurbewusste Mensch vier Wochen lang durch die seltsamsten Speisevorschriften und geheimnisvollsten Rituale und träumt dabei von der Zeit, in der er endlich wieder normal essen darf.

Aber was passiert? Statt der versprochenen zwanzig Kilo in vier Wochen sind es maximal vier Kilo. Davon besteht die Hälfte auch noch aus Wasserausschwemmungen, während der tatsächliche Fettverlust höchstens zwei Kilo beträgt. Aus lauter Frust wird die Diät beendet, aber da man sich vier Wochen lang geißelt hat, darf man sich jetzt doch mal etwas gönnen, oder? Und dann kommt, was kommen muss: Nach dem Schlemmen der nächsten zwei Monate sind die Wasserspeicher wieder aufgefüllt, die beiden verlorenen Kilo Fett zurückgekehrt und haben noch dazu Gesellschaft durch ein drittes Kilo bekommen.

Viele «Blitzdiäten» haben zunächst deshalb Erfolg, weil man in den ersten Tagen sehr schnell mehrere Kilogramm an Gewicht verlieren kann – allerdings ist das überwiegend Wasser. Ähnliche Effekte zeigen sich auch nach Saunabe-

suchen. Diese Art der Gewichtsreduktion hat jedoch nichts mit einer Fettreduktion zu tun und ist auch nicht von Dauer. Von dieser Form des Abnehmens können Sie allenfalls profitieren, wenn Sie Kampfsportler sind und kurz vor Ihrem Wettkampf einmal kräftig abschwitzen, um nicht in die höhere Gewichtsklasse zu den stärkeren Gegnern gesteckt zu werden.

Wer in diesem Buch nach Möglichkeiten sucht, schnell und effizient innerhalb kürzester Zeit viel Gewicht zu verlieren, wird enttäuscht werden. Effizientes, dauerhaftes Abnehmen ist ein Prozess, der sich je nach gewünschtem Gewichtsverlust über viele Wochen bis Monate hinzieht. Wenn es tatsächlich die Super-Wunder-Blitzdiät gäbe, die immer und bei jedem funktioniert, gäbe es keine übergewichtigen Menschen, und die Krankenkassen würden ganz gewiss keine teuren bariatrischen Operationen bezahlen, bei denen Adipösen ein Teil des Magens und des Dünndarms entfernt wird und deren gesundheitliche Spätfolgen noch nicht ausreichend bekannt sind.

Es gilt nach wie vor die unumstößliche Regel: Wer abnehmen will, muss mehr Kalorien verbrauchen, als er zu sich nimmt. Um ein Kilogramm Fett zu verlieren, muss Energie im Gegenwert von 7000 Kalorien verbraucht werden. Das ist keine neue, bahnbrechende Erkenntnis, sondern Allgemeinwissen, das bereits seit Jahrzehnten durch den Begriff «FDH - Friss die Hälfte» perfekt zusammengefasst wird.

Nur leider ist es in unserer heutigen Gesellschaft extrem schwierig, von heute auf morgen seine Nahrungsaufnahme zu halbieren. Bei all den Verlockungen verliert man nicht nur schnell den Überblick, Essen und Trinken (ja, man darf auch die Kalorien in den Getränken nicht unterschätzen) sind zudem verbindende Momente des gesellschaftlichen Lebens. Man kocht gemeinsam, man lädt sich zum Essen ein, man bietet dem Besuch Kaffee und Kuchen oder ein

Glas Wein an. Wer kann und mag da schon ständig ablehnen und sich dadurch sozial isolieren?

Die Gelegenheiten, seinen Körper mit Energie zu versorgen, die dieser dann für schlechte Zeiten anspart, sind immens. Im Grunde sollte man sich den Übergewichtigen wie einen Menschen mit dickem Bankkonto vorstellen - er bringt seine überschüssige Energie auf die Fettpolsterbank und legt sie in Hüftgold an, anstatt sie für überflüssige Dinge wie etwa Sport auszugeben. Manchmal fällt es uns als einem Volk von Sparern einfach schwer, etwas auszugeben - und sei es nur Energie -, zumal ja ständig vom Energiesparen geredet wird. Der Übergewichtige verschwendet nichts. Das hat er von Kindheit an gelernt, als man ihm beibrachte, immer schön den Teller zu leeren - am besten noch mit Hinweis auf die hungernden Kinder in Afrika, ohne dabei die Frage zu beantworten, was hungernde Kinder in Afrika davon haben, wenn sich deutsche Kinder überfressen.

Wenn man sein Essverhalten nun verändern will, kommt erschwerend hinzu, dass die Portionsgrößen in den Supermärkten deutlich gewachsen sind. Gab es in den siebziger und achtziger Jahren noch kleine Tüten mit Gummibärchen, kommt man heute nicht mehr am Zweihundert-Gramm-Beutel vorbei. Ähnlich ist es mit Kartoffelchips - gab es vor dreißig Jahren noch kleine Tüten mit fünfzig Gramm, so sind sie heute mehr als dreimal so groß. Das Gemeine daran ist, dass es an Bahnhöfen, Flughäfen und Autobahnraststätten noch immer kleinere Portionsgrößen gibt, aber die kosten das Dreifache. Das widerstrebt dem Übergewichtigen, der ja ein Sparer ist - warum soll er eine kleine Tüte kaufen, wenn er für ein Drittel des Preises anderswo die dreifache Menge bekommt? Also spart er lieber doppelt - das gesparte Geld kommt auf die Bank und die aufgenommene Energie ins Fettdepot. Und so wurden wir zu einem

Volk von wohlhabenden Übergewichtigen – weil wir so hervorragend sparen.

Das tatsächliche Problem mit dem Abnehmen besteht darin, für sich selbst den richtigen Weg zu finden. Es gibt keine einzige Abnehmethode auf der Welt, geschweige denn eine Diät, die für jeden Menschen universell und immer funktioniert. Der Schlüssel zum erfolgreichen Abnehmen liegt in unserer individuellen Persönlichkeitsstruktur verborgen. Unsere persönliche Lebensführung hat uns das Übergewicht beschert, und deshalb müssen wir etwas an dieser Lebensführung verändern, ohne dabei unsere sozialen Verpflichtungen und primären Bedürfnisse zu sehr einzuschränken. Wenn die Einschränkung zu groß wird, scheitern wir. Wir müssen unsere individuelle Art des Abnehmens in unseren Alltag integrieren können.

Im Grunde ist es so ähnlich wie in einer Psychotherapie – der Abnehmwillige kennt sein Grundproblem, aber er hat noch keinen Weg gefunden, wie er es dauerhaft lösen kann.

Der Ansatz dieses Buches ist es, Ihnen spielerisch die verschiedenen Charaktertypen vorzustellen, in denen sich jeder irgendwie wiederfinden wird, und Beispiele zu geben, welche Art des Abnehmens zu Ihrem Charaktertyp und Ihren typischen Ansichten und Gewohnheiten am besten passen könnte. Da die meisten Menschen Mischtypen sind und von jedem Charaktertyp den einen oder anderen Zug aufweisen, liegt es letztlich an Ihnen selbst herauszufinden, auf welche Weise Sie wohl am leichtesten Gewicht verlieren könnten. Und dabei will Ihnen dieses Buch helfen: Wer bin ich – und wie nehme ich ab? Dabei geht es nicht nur darum, vom Verstand her zu begreifen, was für ein Typ man ist – denn das wissen die meisten Menschen tief in ihrem Innersten bereits –, sondern sich vom Gefühl her ehrlich einzugehen, wer man ist, und sich nicht länger selbst zu belügen. Dazu finden Sie in diesem Buch auch einen Selbsttest, der Sie mit einem kleinen Augenzwinkern auf Ihre Schwach-

punkte stößt, wenn Sie es denn zulassen. Sind Sie ein eher zwanghaft strukturierter Typ, der sich gern an Regeln hält? Oder neigen Sie dazu, gerne mal fünf gerade sein zu lassen und sich selbst zu beschummeln, weil das Stückchen Schokolade, das Sie im Büro angeboten bekommen, in Ihrer persönlichen Bilanz grundsätzlich keine Kalorien hat? Haben Sie kein Problem damit, wenn Ihr Küchenschrank voller Leckereien ist, weil Sie ohnehin nur das essen, was Sie essen dürfen, oder neigen Sie zum Kontrollverlust und müssen dann irgendwann alles in sich hineinstopfen, was Sie finden?

Es sind die kleinen, persönlichen Eigenheiten, die es uns so schwer machen, die für uns richtige Abnehmform zu finden. Aber Sie können sich sicher sein: Wenn Sie erst mal die zu Ihrem Charakter passende Art des Abnehmens gefunden haben, dann werden die Pfunde purzeln. Sie werden bei der Lektüre dieses Buches die Fallstricke jeder Abnehmform kennenlernen und Tipps bekommen, wie Sie diese Hürden am besten nehmen.

## Warum das Abnehmen uns so schwerfällt

In Diätatgebern wird oft empfohlen, sich nur einmal in der Woche zu wiegen, um sich nicht zum Sklaven der Waage zu machen. Tatsächlich sind Frustrationserlebnisse dadurch vorprogrammiert. Stellen Sie sich vor, Sie haben sich eine Woche lang an alles gehalten, was Sie sich zu Ihrer persönlichen Gewichtsreduktion vorgenommen haben – dabei ist es übrigens gleichgültig, ob es sich um irgendeine Diätform oder ein intensiviertes Sportprogramm handelt –, und stellen sich dann auf die Waage. Sie sind fest davon überzeugt, dass Sie mindestens ein Kilo verloren haben müssen. Aber dann wiegen Sie plötzlich sogar ein Kilo mehr als vorher! Ist das nicht frustrierend? Und wie kann das überhaupt sein? Sie haben nicht geschummelt und alles richtig gemacht – aber die Waage zeigt mehr an! Ist das der berühmte «Hungerstoffwechsel», von dem immer alle reden?

Nein, es ist nicht der Mythos des Hungerstoffwechsels. Es sind die bereits im Vorwort beschriebenen Wassereinlagerungen. Dazu ein Beispiel: Eine Bekannte von mir läuft regelmäßig Marathon. Bei einem Marathon kann man mehrere tausend Kalorien verbrauchen, was im Endeffekt ein bis zwei Kilo Fettverlust ausmachen könnte. Trotzdem ist es möglich, dass man direkt im Anschluss an den Marathon mehr wiegt als vorher. Das liegt daran, dass sich im Körper durch die Belastung viel Wasser eingelagert hat und auch kleine Mikroverletzungen der Muskeln, die man als Muskelkater wahrnimmt, zur vermehrten Wassereinlagerung im Heilungsprozess führen. Meine Bekannte erzählte mir, dass sie nach einem sehr anstrengenden Marathon am Tag danach grundsätzlich mehr wiege. Allerdings wird dieses Wasser in den nächsten Tagen wieder ausgeschwemmt und durch die Niere ausgeschieden. Wundern Sie sich also

nicht, wenn Sie im Anschluss an einen Marathon häufiger als gewöhnlich auf die Toilette gehen müssen.

Ein ähnliches Phänomen erleben Frauen in Verbindung mit dem monatlichen Zyklus - auch hier kommt es zu Gewichtsschwankungen von ein bis zwei Kilogramm, die sich durch die hormonell bedingten Wassereinlagerungen und die späteren Ausschwemmungen erklären lassen.

Wenn man sich also täglich wiegt, behält man einen besseren Überblick über sein tatsächliches Gewicht und gewinnt ein Gefühl für die individuellen Schwankungen des Wasserhaushalts. Man kann den Unterschied noch besser beobachten, wenn man sich sowohl morgens als auch abends wiegt - die auftretenden Gewichtsschwankungen sind reines Wasser. Sobald das Wasser ausgeschwemmt ist, was von selbst passiert - also nehmen Sie bloß keine Medikamente (Diuretika) zum Ausschwemmen, das ist nicht nur schädlich, sondern auch komplett überflüssig, weil es nichts am Fettgewicht ändert -, können Sie sehen, dass Sie tatsächlich mehrere Kilogramm verloren haben.

Es ist ebenfalls hilfreich, in Zeiten, in denen das Gewicht während einer Diät scheinbar stagniert, Hüft- und Taillenumfang zu messen oder zu eng gewordene Kleidungsstücke anzuprobieren. Ich persönlich habe in der Zeit, wenn die Waage mal wieder seit einer Woche keine Veränderung zeigte, alte Hosen anprobiert, die mir zu eng geworden waren. Und siehe da: Auch wenn sich nichts auf der Waage bewegte, so passte die Hose trotzdem wieder - ich war also auf dem richtigen Weg.

Die meisten Menschen nehmen schleichend zu. Wenn man täglich nur hundert Kalorien mehr zu sich nimmt, als man verbraucht (das entspricht beispielsweise zwei Keksen), hat man in siebzig Tagen ein Kilo mehr auf den Hüften. Wenn Sie also immer Ihr Gewicht gehalten haben, aber nun einen neuen Arbeitsplatz antreten, bei dem Sie jeden Nachmittag in der Besprechung zwei der dort angebotenen

leckeren Kekse essen oder wahlweise zwei große Tassen Milchkaffee trinken, wundern Sie sich nicht, wenn Sie nach einem Jahr fünf Kilo mehr wiegen – und zwar reines Fett, kein Wasser. So funktioniert das schleichende Zunehmen. Es geht so langsam, dass man es erst merkt, wenn die Hosen kneifen. Falls Sie dann schon über vierzig sind, denken Sie bestimmt: Das ist normal, in dem Alter wird man automatisch dicker und kann ohnehin nichts mehr dagegen tun, das ist quasi ein Naturgesetz. Also kaufen Sie sich lieber größere Hosen. Wenn Sie damit zufrieden sind, ist alles in Ordnung. Aber wenn es Sie stört, lassen Sie sich gesagt sein, dass man in jedem Lebensalter dauerhaft abnehmen kann, wenn man es wirklich möchte.

Und damit kommen wir zu einem der wichtigsten Aspekte: Wenn man dauerhaft Gewicht reduzieren möchte, muss man wissen, warum man es tun will.

Wenn man Übergewichtige fragt, ob sie gern schlank wären, werden die meisten vermutlich ja sagen, sofern sie nicht gerade Sumo-Ringer oder schauspielerische Charakterdarsteller sind, die ihr Übergewicht berufsbedingt brauchen. Wenn man Übergewichtige fragt, ob sie gern abnehmen würden, wird diese Frage im Geiste mit «Wärst du gern schlank?» übersetzt und auch mit Ja beantwortet.

Aber tatsächlich besteht darin ein Unterschied. Ist man wirklich dazu bereit und auch in der Lage, sein Leben ausreichend umzustellen, um dauerhaft abzunehmen? Ist man wirklich bereit, sich von lieben Gewohnheiten zu verabschieden oder sie zu modifizieren? Und mehr noch: Ist man auch bereit dazu, ein bestimmtes Verhalten lebenslang zu verändern, weil man sonst unweigerlich Opfer des Jojo-Effekts wird? Denn die klassische Diätfalle besteht darin, dass man sich über einen begrenzten Zeitraum zügelt und kasteit, um schlank zu werden. Manche Menschen geben irgendwann frustriert auf, weil es zu anstrengend ist, andere halten es zwar bis zum Zielgewicht durch, aber nur mit dem

Gedanken daran, dann «endlich wieder normal essen zu können». Damit meinen sie ihr ursprüngliches Essverhalten. Nur leider war das ursprüngliche Essverhalten nicht normal, sondern schlichtweg zu viel, weshalb sie überhaupt erst zugenommen haben.

Zudem verbraucht ein Körper, der einhundert Kilogramm auf die Waage bringt, mehr Energie als ein Körper, der nur siebenzig Kilogramm wiegt. Am Anfang nimmt der Übergewichtige also wesentlich schneller ab, während man sich für die letzten fünf Kilo deutlich mehr einschränken oder sportlich länger anstrengen muss. Während man also verhältnismäßig schnell von hundert auf fünfundneunzig Kilo abnehmen kann, ist der Schritt von fünfundneunzig auf siebenzig Kilo mit deutlich mehr Aufwand verbunden, denn man muss ja Energie im Gegenwert von siebentausend Kalorien verbrauchen, um ein Kilo Fett zu verlieren. Wenn ich täglich zweitausendfünfhundert Kalorien benötige und nur tausendfünfhundert Kalorien aufnehme, habe ich in sieben Tagen ein Kilo Fett verloren. Wenn ich aber nur zweitausend Kalorien benötige, brauche ich bei gleicher Nahrungsaufnahme (oder wahlweise gleicher sportlicher Betätigung) bereits vierzehn Tage, um ein Kilo Fett zu verlieren. Weniger zu versorgende Körpermasse braucht weniger Energie. Auf diese Weise erklärt es sich auch, warum man oftmals nur wenige Kilo über die Jahre zunimmt. Wenn man täglich nur zweihundert Kalorien zu viel aufnimmt, hat man mit fünf Kilogramm mehr auf den Hüften unter Umständen schon wieder sein Gleichgewicht erreicht – diese zweihundert Kalorien mehr sind nun erforderlich, um die fünf Kilo mehr als dauerhafte Mieter im Hüftgolddepot zu bewahren. Wenn man auf diese zweihundert Extrakalorien verzichtet, würden sie langsam auch wieder verschwinden. Allerdings so langsam, dass man es kaum bemerkt.

So, genug der Theorie, die Grundlagen über das Abnehmen kennen Sie jetzt, falls Sie sie nicht ohnehin schon kann-

ten. Jetzt geht es ans Eingemachte, wir schauen uns die verschiedenen Charaktertypen und ihre ganz persönlichen Probleme an, aber auch ihre individuellen Stärken bei der Gewichtsreduktion. Anzumerken bleibt, dass diese Charaktertypen in Reinform vorgestellt werden, um sie plastischer darzustellen. Die meisten Menschen setzen sich jedoch aus verschiedenen Charaktertypen zusammen, sodass Sie sich unter Umständen nicht in allem wiedererkennen. Aber seien Sie ehrlich zu sich selbst, wenn Sie fühlen, dass hier ein Finger in der Wunde liegt und bohrt. Wenn Sie den Schmerz der Selbsterkenntnis verleugnen und sich einreden, das habe alles nichts mit Ihnen zu tun, können Sie letztlich auch nichts verändern, und alles wird so bleiben, wie es ist.

## **Die verschiedenen Charaktertypen**

Eine kleine Vorbemerkung: Im Nachfolgenden wird überwiegend die männliche Form zur besseren Lesbarkeit gewählt. Selbstverständlich trifft alles auf beide Geschlechter zu, allerdings besitzt die deutsche Sprache die Eigenheit, viele Wörter mit männlichen Artikeln zu versehen, und die bisherigen Versuche, die deutsche Sprache korrekt zu gendern, sind allenfalls für Behördenformulare geeignet. Wenn sich einige Leserinnen deshalb nicht ausreichend in ihrer Rolle als Frau wertgeschätzt fühlen sollten, betrachten Sie es mal folgendermaßen: Der maskuline Artikel gilt für Worte wie «Charaktertyp». Aber wir haben dafür auch «die Persönlichkeit» – wenn Sie Artikel mit Menschen gleichsetzen, wären Frauen somit Persönlichkeiten und Männer bestenfalls Charaktertypen. Es kommt eben immer auf den Betrachtungswinkel an.

## **Der paranoid-querulatorische Persönlichkeitstyp und sein Abnehmverhalten**

Der paranoid-querulatorische Persönlichkeitstyp zeichnet sich dadurch aus, dass er dazu neigt, neutrale oder freundliche Handlungen als böswillig oder gegen sich gerichtet wahrzunehmen. Er ist grundsätzlich ein misstrauischer Zeitgenosse und würde niemals auf die «Wunderpille aus Hollywood» zum Abnehmen vertrauen, weil er ganz genau weiß, dass das nur Humbug ist. Es könnte aber auch sein, dass er zwar an diese Wunderpille glaubt, weil er sich sicher ist, dass die skrupellose Diätindustrie sie längst entwickelt hat, sie ihm aber vorenthält, um andere, teure Produkte zu verkaufen, während es doch eigentlich ganz einfache Wege zum Gewichtsverlust gäbe.

Das Problem dieses Persönlichkeitstyps besteht darin, dass er erst einmal jede Methode anzweifelt. Irgendwo muss doch ein Haken an der Sache sein. Im Übrigen stellt sich für ihn auch die Frage, warum er überhaupt abnehmen sollte, denn er ist niemand, der sich von anderen vorschreiben lässt, was gut und richtig ist. Da wittert er dann schnell eine Verschwörungstheorie. Stecken die Hersteller von teuren Diätprodukten dahinter, die die Menschheit mit ihren gefälschten Statistiken quälen, um nur noch reicher zu werden? Im Zweifelsfall ist die Umwelt böse, und man selbst ist völlig in Ordnung und nur Opfer der Umstände.

Die Frage nach der Motivation zum Gewichtsverlust ist deshalb das alles Entscheidende für diesen Charaktertypen. Da der paranoid-querulatorische Typ von seinen Mitmenschen ohnehin nicht viel hält, wird er auf keinen Fall abnehmen wollen, um besser auszusehen. Da kauft er sich lieber neue Kleidungsstücke und meckert im Geschäft darüber, dass die Chinesen an allem Schuld sind. Die Chinesen,

die die Textilindustrie in ihren Händen halten und selbst alle so klein und dünn sind, dass sie in Hosen, die eigentlich nur Größe 38 sind, Größe 46 als Etikett einnähen, weil sie keine Ahnung von deutschen Größen haben. Er selbst hat auf keinen Fall zugenommen, die Stoffe taugen heute nichts mehr und laufen schnell ein, das ist alles. Eine Waage besitzt er auch nicht, weil diese neumodischen elektronischen Dinger sowieso alles falsch anzeigen. Falls er doch eine Waage hat, ist das meist ein mechanisches Modell, das er von Hand nachjustieren kann, wenn es mal wieder fälschlicherweise zu viel anzeigt.

Der Querulant würde auch niemals wegen möglicher gesundheitlicher Probleme, unter denen er noch nicht leidet, abnehmen. Das ist sowieso alles Blödsinn, der von geldgierigen Ärzten, der Diätmafia und den Schlankeitswahnspinne propagiert wird. Übergewicht ist doch gar nicht so schlimm, vor allem hat man in schlechten Zeiten ja noch Reserven, und im Übrigen weiß doch jeder, dass Menschen mit Übergewicht länger leben als diese magersüchtigen Hungerhaken.

Der Querulant gehört also zu jenen Zeitgenossen, die erst einmal gar nichts ändern wollen, solange sie noch Kleidung in ihrer Größe finden und in ihr Auto passen.

Sollte allerdings irgendwann der Zeitpunkt erreicht sein, an dem ihn sein Übergewicht tatsächlich körperlich einschränkt, wird er anfangen, darüber nachzudenken, was er dagegen tun kann. Ein solcher Zeitpunkt ist beispielsweise gekommen, wenn der Querulant einen Smart besitzt und nur noch mit Schwierigkeiten in sein Auto passt. Möglicherweise wird er sich überlegen, vom Smart auf einen anderen Wagen umzusteigen – ähnlich wie in die nächste Hosengröße –, aber da Autos teurer sind als Hosen und ein Smart insbesondere in der Großstadt unschlagbar beim Ausnutzen von Parklücken ist, fällt die Entscheidung schon deut-

lich schwerer. Soll ich mich meinem Auto anpassen, oder passe ich mein Auto meinen Bedürfnissen an?

Sofern der Querulant zu dem Schluss kommt, dass kein Weg mehr an der Gewichtsreduktion vorbeiführt, wird er anfangen, sich mit einschlägigen Diätatgebern zu befassen. Natürlich wird er zunächst ausschließlich die negativen Kritiken lesen, da sie seinem misstrauischen Charakter am ehesten entsprechen

Nun ist die entscheidende Frage, ob ihm die Kritiker sympathisch sind oder ob er die Kritiker einer Diätform für Spinner hält. Wenn unser Querulant ein überzeugter Tiereschützer ist (Tiere sind sowieso die besseren Menschen), wird er vermutlich eine fleischhaltige, proteinbasierte Diät ablehnen und sich lieber der Rohkost zuwenden. Falls seine Nachbarin, die er auf den Tod nicht ausstehen kann, Veganerin ist, wird er die Rohkost allerdings verteufeln. Es fällt ihm schwer, die Sache neutral zu betrachten, er verbindet sie immer mit denen, die sie praktizieren. Je mehr er den Verfechter einer Abnehmform respektiert, umso erfolgreicher wird er sein, wenn er dessen Methode erprobt.

Für den Querulanten geht es – wenn er sich zu einer Diät entschließt – auch immer darum, recht zu behalten. Er hat eine bestimmte Methode präferiert, also muss er sich selbst (und allen anderen) nun auch beweisen, dass sie funktioniert. Die Diätform wird zur Lebenseinstellung und möglicherweise zur Ersatzreligion, die er – wenn er seinen Erfolg bewiesen hat – missionarisch verteidigt und allen anderen Übergewichtigen als einzig wirkungsvollen Weg zur dauerhaften Gewichtsreduktion verkaufen will. Kritik an seiner speziellen Diät, die ihm geholfen hat, führt nur dazu, dass er die Kritiker für Idioten hält, die zu undiszipliniert sind, um die Sache richtig durchzuziehen.

Deshalb kann der Querulant eigentlich auf jede Weise abnehmen, wenn er nur davon überzeugt ist. Er muss an seine Sache glauben, ehe er auf seinen heiligen Diätkreuz-

zug gehen kann. Sollte die von ihm bevorzugte Abnehmform wider Erwarten scheitern, fühlt er sich andererseits nur darin bestätigt, dass man ohnehin niemandem trauen darf und die Diätmafia mal wieder ihre Finger im Spiel hatte.

Falls Sie sich in Teilen in der Argumentation des Querulanten wiedererkennen, ist das ein Hinweis auf Ihre spezifische Diätpersönlichkeit. Mögen Sie sonst auch kein Querulant sein – Sie wollen sich von der Gesellschaft nicht vorschreiben lassen, wie Sie Ihr Leben zu führen haben und welches Schönheitsideal gilt. Ohne eine ausreichende Motivation bleiben Sie lieber bei Ihrem aktuellen Gewicht und sind damit zufrieden.

## **Motivationsgründe und Diätformen für den Querulanten**

Was kann nun einen Menschen mit querulatorischen Persönlichkeitszügen (selbst wenn das Querulantum nur auf Diäten beschränkt ist) zur Gewichtsreduktion motivieren?

Letztlich sind es die spürbaren Beeinträchtigungen im eigenen Lebensstil. Diese müssen so einschneidend sein, dass es keine Alternative mehr zur Gewichtsreduktion gibt. Menschen mit querulatorischen Persönlichkeitszügen sind wahre Meister darin, sich ihr Gewicht schönzureden und all die positiven Effekte des Übergewichts in den Vordergrund zu stellen. Sie sind auch wahre Meister im Umdeuten von Statistiken. Zugleich werfen sie jenen, die sich erfolgreich einer Gewichtsreduktion unterzogen haben, sehr gern ein gestörtes Essverhalten oder wahlweise das Nacheifern eines überkommenen Schönheitsideals vor. In Wahrheit rechtfertigen sie durch die Entwertung derer, die erfolgreich abgenommen haben, nur ihr eigenes Übergewicht, ohne dabei ein tragfähiges Selbstbewusstsein ent-

wickelt zu haben. Ein selbstbewusster Mensch mit Übergewicht wird niemals jemanden, der erfolgreich abgenommen hat, abwerten oder gar pathologisieren. Er wird es zur Kenntnis nehmen, vielleicht aus Interesse fragen, wie die Gewichtsabnahme funktionierte, und dann darüber nachdenken, ob er sich das selbst zumuten möchte oder lieber doch nicht.

Der Querulant hingegen, der tief in seinem Innersten längst erkannt hat, dass er viel zu fett ist und eigentlich liebend gern etwas daran ändern möchte, jedoch den mühevollen Weg dorthin scheut, sucht nach Möglichkeiten, sich sein Gewicht schönzureden. Erst dann, wenn ihm sein Körper täglich aufs Neue beweist, dass es nichts mehr gibt, was sich schönreden lässt - eben weil er nur noch in teuren Spezialgeschäften Kleidung findet, seine Gelenke ihm unerträgliche Schmerzen bereiten, ihn ein defekter Aufzug, der ihn dazu nötigt, zu Fuß in den zweiten Stock zu steigen, an den Rand eines Herzinfarktes bringt und er im Freizeitpark nicht mehr in die Fahrgeschäfte passt, obwohl er liebend gern Achterbahn fährt -, wird er sich ernsthaft mit der Gewichtsreduktion befassen.

Da der Übergewichtige im Allgemeinen gern isst - essen ist mehr als reine Energiezufuhr, es ist Genuss, Lebensfreude, es steht für soziale Kontakte - und der querulatorische Persönlichkeitstyp Diäten zunächst einmal kritisch betrachtet, besteht sein erster Versuch der Gewichtsreduktion oft darin, sich mehr zu bewegen. Also quält er sich die Treppen hinauf, anstatt den Aufzug zu benutzen, sofern seine Kniegelenke und das Herz-Kreislauf-System nicht sofort laut aufschreien.

Stellen wir uns vor, der Querulant versucht tatsächlich, zweimal am Tag regelmäßig zu Fuß in den 6. Stock zu steigen. Er ist stolz, dass er es geschafft hat. Aber weiß er auch, wie viel Energie er tatsächlich verbraucht hat? Die Bilanz ist meist ernüchternd - zwei Minuten normales Trep-

pensteigen benötigen je nach Körpergewicht zwischen acht und zwanzig Kalorien. Im besten Fall - bei einem Verbrauch von zwanzig Kalorien - muss man siebenhundert Minuten lang Treppen steigen, um ein Kilo Gewicht zu verlieren - das sind rund elf Stunden. Wenn man also jeden Tag fünf Minuten lang Treppen steigt, verliert man auf diese Weise im günstigsten Fall in einhundertvierzig Tagen ein Kilo Fett. Im ungünstigsten Fall braucht man schon fast ein Jahr, um bei unveränderter Nahrungsaufnahme durch regelmäßiges Treppensteigen ein Kilo an Fett zu verlieren.

Wenn der kleine Querulant in uns diese Rechnung aufstellt, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass er künftig doch lieber wieder den Aufzug benutzt - wozu soll man sich schinden, wenn der Effekt so gering bemessen ist?

Und wieder ist er an dem Punkt angelangt, dass es unmöglich ist, in angemessener Zeit ohne besondere Umstände Gewicht zu verlieren.

Aber vielleicht klappt es ja mit Low-Carb? Überhaupt sind doch Kohlenhydrate Schuld an allem, denkt er bei sich, das wissen doch schon die großen Bäckereiketten, die seit neuestem Eiweißbrötchen im Angebot haben. Also kauft unser Querulant auf Motivations- und passender Diätensuche - beides hängt bei ihm eng zusammen - von nun an nur noch Eiweißbrötchen. Entscheidend ist dabei jedoch, ob er über die Selbstdisziplin verfügt, sich auch an die übrigen Regeln dieser Kostform zu halten, oder ob er glaubt, es sei damit getan, nur noch Eiweißbrötchen zu essen.

Bei seiner querulatorischen Persönlichkeit besteht das große Risiko, dass er sich nur die angenehmen Dinge einer Diätform aussucht und die tatsächlichen Einschränkungen ausblendet. Und so wundert er sich, dass er bei gleicher Nahrungsaufnahme - aber immerhin hat er ja die normalen Brötchen gegen Eiweißbrötchen ausgetauscht - am Ende seiner scheinbar kohlenhydratarmen Phase nicht nur nichts abgenommen, sondern unter Umständen auch noch

zugenommen hat. Eiweißhaltige Brötchen haben nämlich im Vergleich zu normalen Brötchen oftmals deutlich mehr Kalorien – sie liefern also mehr Energie, die entweder verbraucht werden muss oder aufs Fettdepot kommt. Der Versuch, den scheinbar einfachsten Weg zu gehen – man nehme sich aus allen Diätformen das, was man am leichtesten umsetzen kann, und hält den Rest für Unsinn –, ist somit zum Scheitern verurteilt. Der Querulant befindet sich nun also wieder an dem Punkt, an dem er sich entscheiden muss, ob er den Kampf gegen die überflüssigen Pfunde aufgibt und sich lieber ein neues Outfit kauft oder ob er bereit ist, einer Diät voll und ganz zu vertrauen und sich wirklich an alle Regeln zu halten.

Im Zweifelsfall wird der Querulant am leichtesten von einer Reduktionsdiät zu überzeugen sein, gepaart mit leichter körperlicher Bewegung. Wenn er beispielsweise die aufgenommene Nahrungsmenge anhand von Kalorien oder Weight-Watchers-Punkten zählt und nebenher täglich Treppen steigt, bleibt ihm die größtmögliche Freiheit.

Möglicherweise sieht er es sogar als Herausforderung, seine Nahrungsaufnahme zu kontrollieren und zu berechnen, wie viel Energie er benötigt und wie viel Energie er zu sich nehmen muss, um täglich fünfhundert bis tausend Kalorien mehr zu verbrauchen, als er aufnimmt. Vielleicht erkennt er, dass es im Sommer eine gute Idee ist, mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren, oder er geht nach Feierabend noch mal eine Stunde lang spazieren, verzichtet danach aber darauf, sich für diese Leistung mit einem Eisbecher zu belohnen.

Entscheidend ist für den Querulanten, möglichst schnell Erfolge zu sehen, da seine misstrauische Grundstruktur ihn sonst nicht lange durchhalten lässt. Er muss erkennen, dass er auf dem richtigen Weg ist, denn das fehlende Vertrauen in seine Umwelt lässt ihn schnell ungeduldig werden, zumal er ohnehin immer davon ausgeht, betrogen zu werden. Und

er hat viel zu oft die Erfahrung gemacht, dass diese ganzen Diät-ratgeber nur für die Tonne taugen ...

Ein großes Problem stellt sich dem Querulanten am Ende seiner Diät. Wenn er sich für eine Reduktionsdiät mit Kalorienkontrolle oder Weight-Watchers-Punkten entschieden hat, kann es sein, dass er sein Essverhalten über all die Monate, während deren er sich bewusst ernährte, sinnvoll umgestellt hat, sodass er jetzt die Fallstricke der Ernährung kennt.

Wenn er allerdings eine Diät nach einem Diätplan mit bestimmten Mahlzeiten erprobt hat, die ihn sehr genau reglementierte - sei es nun eine Diät mit vorgefassten Rezepten, eine Shake-Diät oder eine Kohlsuppen-Ananas-Saft-Diät -, steht er nach Erreichen seines Zielgewichts vor folgendem Dilemma: Wie soll er sein Gewicht halten? Einfach wieder wie vor der Diät zu essen birgt die große Gefahr, in alte Ernährungsmuster zurückzufallen. Denn der Querulant war nun so sehr mit seiner eigenen speziellen Diätform und dem Abnehmen befasst, dass er darüber hinweg vergessen hat, seine Ernährung dauerhaft dem Gewichtserhalt anzupassen. Also ist die Gefahr groß, dass er, sofern er Anhänger einer Diätform ist, die man nur zeitlich begrenzt durchhalten kann, ein Opfer des Jojo-Effekts wird.

Das wird ihn allerdings nicht weiter verwundern. Er wusste ja schon immer, dass Diäten auf Dauer nicht helfen, sondern den Stoffwechsel kaputt machen. Wieder einmal fühlt er sich in seiner negativen Sicht der Dinge bestätigt, ohne darüber nachzudenken, was die tatsächlichen Ursachen seines ganz persönlichen Jojo-Effekts sind. Vermutlich wird der Querulant, der sich eben noch im Internet in einschlägigen Foren als Prediger einer bestimmten Diätform betätigte, mit der er endlich einmal abgenommen hat, nun zum ebenso großen Gegner selbiger werden, weil ihn der «böse Jojo-Effekt» und die «Diätmafia» wieder einmal «reingelegt» haben. Er sucht die Verantwortung nicht bei

sich selbst, sondern der Feind ist immer im Äußeren zu finden.

Aber wer keine Verantwortung für sein eigenes Handeln übernimmt, gibt damit auch die Eigenkontrolle ab. Somit muss der Querulant sich zunächst nicht nur die Motivation für seine Diät bewusst machen, sondern auch die Tatsache, dass er nach einer erfolgreichen Gewichtsreduktion selbst die Kontrolle für den Erhalt des Zielgewichts übernehmen muss. Weder ein durch Diäten «ruinierter Stoffwechsel» noch der «böse Jojo-Effekt» sind die Schuldigen. Die Verantwortung für die Gewichtszunahme liegt ganz allein bei ihm selbst und seinem Essverhalten.

[...]