



Liebe Leser/innen,

ist es nicht unfair? Manche Menschen können essen was sie wollen, sie nehmen einfach nicht zu und ich, ich tue alles für eine gute Figur, aber bei mir funktioniert das nicht. Dabei frühstücke ich reichlich, esse gut zu Mittag, am Nachmittag gerne Kaffee und Kuchen und am Abend, allenfalls nur eine Kleinigkeit; was sollen die paar Nüsse, bei Bier und Wein schon ausrichten - wie soll man denn dabei dick werden?

Nein, es muss doch wohl etwas anderes sein, warum ich mich in meinen Klamotten nicht mehr ganz so wohl fühle; überall ist es enger geworden, es zwickt hinten und vorne und vor allem die neuen engen Hosen stören mich (wohl nur für hagere Männer mit Froschbeinen), wer die wohl erfunden hat? Abnehmen ist wirklich schwer, glauben Sie es mir. Früher, ja da war alles leicht – auch ich!

Aber woran liegt es nur, weshalb man - wie ich - ein wenig rundlicher um die Hüften wird und warum ist das bei meinem Freund Günter nicht der Fall? Er kann alles essen, dick wird er nicht. Sicher hilft es, wenn man Sport treibt; dadurch werden Muskeln aufgebaut, die Bewegung lässt Pfunde schmelzen und den täglichen Kalorien-Grundverbrauch wachsen. Ideal, um dauerhaft schlank zu bleiben. Mir wiederum fällt es heute schwer, trotz sportlicher Betätigung (ich gebe ja zu, früher war ich aktiver) schlank zu bleiben oder besser gesagt, wieder schlank zu werden, immerhin habe ich auf Jugendbildern einmal so ausgesehen.

Ein Ernährungswissenschaftler an der Universität Paderborn hat bestätigt, dass es in der Tat Menschen gibt, die Energie besser verwerten als andere. Aber das ist nicht die Mehrzahl, denn 75 Prozent der Deutschen tragen ab Rentenalter Übergewicht mit sich herum. Offensichtlich neigt die Mehrzahl der Menschen also – wie leider ich auch - zum Zunehmen.

Ist es wirklich so einfach, dass man daran nichts ändern kann: schlanke Menschen (die „Günters dieser Welt“) bleiben schlank und dicke (so wie ich) bleiben dick ...?

Das individuelle persönliche Essverhalten findet vor allem im Kopf statt und alles, was im Kopf passiert, kann man doch wohl auch beeinflussen; man benötigt nur ein wenig Disziplin. Und natürlich tragen auch äußere Einflüsse neben der Genetik dazu bei, wie stark man zu- oder abnimmt.

Eine japanische Studie soll jetzt herausgefunden haben: wer langsam isst, wird langsamer dick. Sicher ist es richtig, dass man sein Essen nicht in sich hineinschlingen soll, aber so ganz glauben mag ich die These dennoch nicht.

Auch wenn ich mit Bedacht esse, auf der Waage sehe ich dann die ungeschminkte Wahrheit. Aber, als ich auf der Waage stand, da wurde mir auf einmal klar: wer ein Herz aus Gold hat, Nerven aus Drahtseilen und einen Charakter aus Stahl, der kann überhaupt nicht weniger wiegen!

Und es spielt auch keine Rolle, wie Du aussiehst, ob dünn oder dick, schön oder hässlich. Es kommt darauf an, was Du daraus machst!

In diesem Sinne: machen Sie das Beste daraus!