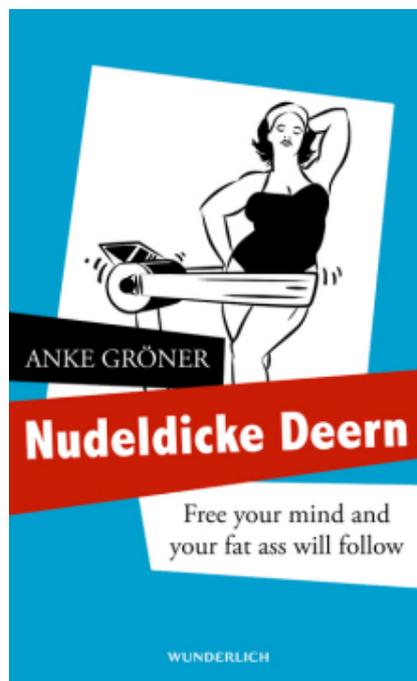


WUNDERLICH

Leseprobe aus:

Anke Gröner

Nudeldicke Deern



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

Inhalt

Vorwort 11

Blogeintrag

Ich bin so vieles 14

Das dicke Kind, das nicht dick war 18

Warum ich meiner Kinderärztin
nachträglich auf die Nase hauen will

Ich werde erwachsen. Mein Gaumen leider nicht 24

Doofe Pubertät, doofes Erwachsenwerden
und doofe Diäten

Fünf Tage Foodcoaching und Nachwirkungen 34

Wieso hat mir nie jemand gesagt,
wie lecker Gemüse sein kann?

Blogeintrag 25. August 34

Gut essen, Tag 1 (und ein halber Tag 0)

Blogeintrag 26. August 39

Gut essen, Tag 2 – das Erdbeerhuhn

Blogeintrag 27. August 43

Gut essen, Tag 3 – der Käseigel ohne Igel

Blogeintrag 28. August 46

Gut essen, Tag 4 – die 62 %-Hormonsause

Blogeintrag 30. August 54

Gut essen, Tag 5 – das nachdenkliche Finale

Blogeintrag 16. September 57

Ich lerne essen. Mit 40.

Irgendwann muss man ja anfangen 60

Wer nicht fragt, bleibt dumm. Und hungrig.
Und mies drauf

Das Gute-Laune-Perpetuum-Mobile 67

Dauernd selber zu kochen ist toller
als dauernd Pizza zu bestellen

Vom Mammut zu Mirácoli 75

Nahrungsgeschichte im Schnelldurchlauf

Blogeintrag: Ein Jahr nach dem Foodcoaching 91

Zwölf Monate gute Laune

Blogeintrag 4. Februar 93

Blogeintrag 23. Juni 94

Kiss the cook

Wer sucht, der findet. Wer findet, der kocht 97

Koch-Inspirationen und Quellen des Glücks

Ich würde gerne noch kurz über Fleisch reden 104

Jonathan Safran Foer ist eine Nervensäge.

Aber eine überzeugende

Blogeintrag 6. Mai 116

Free your mind and your fat ass will follow

Wie gutes Essen zu einem guten Körpergefühl führt

Diäten sind schlecht für dich, aber gut für andere 121

Wer davon profitiert, dass du deinen Körper eklig findest

Wir werden alle sterben! 141

Ja, aber wahrscheinlich nicht heute und wahrscheinlich nicht, weil du
einen dicken Hintern hast

«Na, wenn Sie nicht gesund werden wollen ...» 156

Warum ich auch heute noch einigen Ärzten und Ärztinnen
auf die Nase hauen will

Blogeintrag 16. August 171

Über Kleidung

Wenn ich will, trage ich Leggings in XXL –
und du kannst nichts dagegen tun

Wieso muss ich an meinem Körper «arbeiten»? 175

Bleibt mir weg mit Magenbändern,
Kieferverdrahtungen und Skalpellen

Ich will so bleiben, wie ich bin 192

Körperakzeptanz heißt Selbstakzeptanz

Blogeintrag 19. November 203

Same, same, but very different

Was für lustige Nebeneffekte es hat,
auf den eigenen Körper zu hören

Ein Tag nach dem anderen 210

Und jetzt kommst du

Danksagung 218

Linkliste 219

Quellenangaben 224

Weiterführende Literatur 233

Vorwort

Dieses Buch ist kein Diätbuch. Ganz im Gegenteil. Dieses Buch sagt dir: Schmeiß bitte alle Diätbücher weg, die du hast. (Ich weiß, dass du welche hast.) Vergiss das Kalorienzählen, das schlechte Gewissen, den Kampf, «die letzten drei Kilo» noch wegzukriegen, vergiss es, lass es und fang wieder an, einfach zu essen. Wobei ich ganz genau weiß, dass dieses «einfach essen» unglaublich schwierig ist.

Wenn ich mich kurz vorstellen darf? Ich bin Anke Gröner, Jahrgang 1969, Werbetexterin, in Hamburg lebend, Mac-Userin, Serienjunkie, Vielleserin, Bahnfahrerin, dunkelblond, vergeben, internetsüchtig und dick. Und wegen dieses letzten, kleinen, unschuldigen Adjektivs, das nur einen winzigen Teil von mir beschreibt, habe ich mich geschätzt 25 Jahre lang so richtig mies gefühlt. Ich habe oft genug versucht abzunehmen, aber immer ohne Erfolg. Beziehungsweise: Das Abnehmen hat eigentlich mit viel Disziplin und Selbstverleugnung ganz gut funktioniert, aber ich konnte mein niedrigeres, hart erkämpftes Gewicht nie halten. Nachdem ich mir wochen- und monatelang alles verkniffen hatte, was mir schmeckt, habe ich sofort wieder zugenommen, sobald ich gegessen habe, was mir schmeckt. Das kennst du auch? Dann willkommen im Club der 95 Prozent. 95 Prozent aller Menschen, die mal eine Diät gemacht haben, konnten das verlorene Gewicht nicht halten.¹ Trotzdem erzählen dir die Diätindustrie, die Krankenkassen, deine Ärzte und Ärztinnen und jede Frauenzeitschrift, dass das alles total einfach sei und du dich nur ein bisschen anstrengen musst.

Musst du nicht. Es gibt genügend Studien, die bestätigen, dass ständiges Ab- und Zunehmen und sich dabei mies zu fühlen ungesünder ist, als ein paar Kilo zu viel mit sich herumzu-

schleppen.² Was mich zum nächsten Thema bringt, über das ich auch in diesem Buch schreiben möchte: «zu viel» für wen? «Zu viel» laut welchem Grenzwert? Wer setzt den fest, und warum soll ich mich als Individuum an irgendeine Kiloangabe halten, die mit mir, meinen Genen und meinem Lebensstil wahrscheinlich nicht viel zu tun hat?

Worüber ich aber vor allem in diesem Buch schreiben möchte, ist: wie du den Spaß am Essen wiederfindest. Essen war für mich immer eingeteilt in gute und böse Lebensmittel, Essen war nie Genuss, sondern größtenteils eine Sünde, etwas Verbotenes, verbunden mit Vorwürfen über meine nicht vorhandene Selbstdisziplin, kurz, etwas, das ich eigentlich am liebsten überhaupt nicht mehr gemacht hätte. Inzwischen ist Essen für mich eine tägliche Freude, und ich kann kaum beschreiben, um wie viel glücklicher es mich gemacht hat, Frieden mit Lebensmitteln zu schließen. Und nebenbei die Zahl auf der Waage komplett zu ignorieren. Nein, noch besser: die Waage komplett zu ignorieren.

Und einen Bonus gibt's noch obendrauf: Wenn man auf einmal Essen nicht mehr als etwas Furchtbares ansieht, sieht man auch den eigenen Körper, der diesem Furchtbaren nie widerstehen kann, nicht mehr als etwas Unfähiges und Hassenswertes an. Sondern als einen Teil von sich selbst, um den man sich kümmert. Liebevoll, wie es sich für so etwas Wichtiges wie den eigenen Körper gehört. Und zwar ganz egal, wie umfangreich dieser Körper ist.

Ich schreibe seit 2002 ein Weblog, in meinem Fall eine Art Tagebuch im Internet. Unter www.ankegroener.de findest du unter anderem Einträge, in denen ich über mein Essverhalten – und wie es sich geändert hat – schreibe. Einige dieser Einträge sind das Grundgerüst dieses Buchs.

Schön, dass du da bist – und ich hoffe, es ist okay, dass ich dich duze. Mach's dir gemütlich und nimm dir 'nen Keks. Einen richtigen, nicht diesen zuckerreduzierten Quatsch, der nach Pappe schmeckt.

Blageintrag August

Ich bin so vieles

Ich habe die weinende junge Frau in der Tram gefragt, ob alles in Ordnung ist. Doofe Frage. Sie hat gelächelt und «ja» gesagt und weiter still geweint. Ich hätte fragen sollen, ob ich helfen kann. Oder hätte ich lieber gar nichts fragen sollen? Weiß nicht.

Das letzte Mal, dass ich heulend in öffentlichen Verkehrsmitteln gesessen habe, war vor gut einem Jahr. Ich saß traurig im Bus, als eine Mutter mit ihrem kleinen Sohn einstieg. Der Kleine setzte sich neben mich, während Mama nach vorne ging, um die Fahrkarten zu kaufen. Er guckte mich lächelnd an und sagte: «Ich gehe heute zum ersten Mal zum Zahnarzt.» Ich wusste nicht, was ich darauf sagen sollte, aber da kam auch schon die Mutter zurück, und er sagte zu ihr: «Ich habe der Frau eben erzählt, dass ich zum Zahnarzt gehe.» Und ich habe angefangen zu flennen, ohne zu wissen, warum. Bis mir klar wurde, dass ich darauf gewartet habe, dass er sagt: «Ich habe der *dicken* Frau eben erzählt, dass ich zum Zahnarzt gehe.»

Ich bin so vieles. Ich bin klug. Ich bin unterhaltsam. Ich bin meistens freundlich. Ich habe ein Talent, mit dem ich Geld verdiene. Und ich bin dick. Und an schlechten Tagen ist alles andere egal, dann bin ich nur dick, und ich glaube, dass der ganze Rest der Welt auch nur denkt, dass ich dick bin und nichts anderes.

Ich hasse es zu schwitzen, weil ich nicht will, dass alle denken, dass Dicke immer schwitzen. Ich arbeite besonders hart, weil ich nicht will, dass alle denken, Dicke seien faul. Vielleicht kas-

pere ich auch nur rum, weil ich die lustige Dicke sein will und nicht die traurige Dicke, obwohl ich das jahrelang war. Es ist unglaublich anstrengend, immer vorausahnen zu wollen, was der Rest der Welt wohl denken könnte, um schon im Vorfeld darauf zu reagieren. Ich dachte lange, dass alle das so machen, dass jeder sich dauernd und sekundlich fragt: Ist alles in Ordnung? Störe ich gerade niemanden, weil ich so bin, wie ich eben bin?

Was für ein Blödsinn.

Im Moment hadere ich nicht mal so sehr mit dem Dicksein; das ist auch immer tages- oder monatsformabhängig. Ich weiß, dass ich dick bin, aber im Moment weiß ich auch, dass ich innerhalb meiner Parameter gesund bin, dass ich gut in meinem Job bin, eine puschelige Beziehung führe, eine schöne Wohnung habe und dass morgen die Sonne wieder scheint. Ich weiß auch, dass ich gut mit meinem Kollegenkreis klar komme, dass ich Freunde und Freundinnen habe, und im Moment reicht das, und das Dicksein ist einfach nur eine weitere Facette, die eben zu mir gehört.

Klar, wenn eine Fee mit ihrem Zauberstab käme und mich fragen würde, was ich außer Weltfrieden und Gleichberechtigung gerne hätte, würde ich sofort sagen: Konfektionsgröße 42 für immer. Weil's einfacher wäre. Weil dir niemand mehr Sprüche reindrückt, die du nicht verdient hast und die jedes Mal weh tun. Was man sich aber natürlich nicht anmerken lassen darf, um dem Sprüchewichser nicht die Genugtuung zu geben, dass er einen getroffen hätte. Hey, Labernase: Bei einem Dicken den wunden Punkt zu finden, IST NICHT WIRKLICH SCHWIERIG. Idiot.

Aber im Moment stört mich die größere Zahl nur wenig, zum Beispiel wenn ich Klamotten ohne Teddybarapplikationen

kaufen will oder mal Mädchenshirts und nicht immer die Jungsvariante, weil mir die nun mal passt. Im Moment ist alles gut. Und ich wünschte, ich hätte der jungen Frau all das in drei Worten sagen können, anstatt so doof zu fragen: «Ist alles in Ordnung?», während ihr das Make-up verläuft.

«The human frame being what it is, heart, body and brain all mixed together, and not contained in separate compartments as they will be no doubt in another million years, a good dinner is of great importance to good talk. One cannot think well, love well, sleep well, if one has not dined well.»

Virginia Woolf, «A Room of One's Own»

Das dicke Kind, das nicht dick war

Im Nachhinein würde ich gerne meiner alten Kinderärztin eine reinhauen. Ich erinnere mich noch gut an ihr Wartezimmer, in dem ich immer mit Magnetbuchstaben sinnloses Zeug an die Klebetafel geschrieben habe (was man eben so macht, wenn man noch keine Ahnung hat, was Buchstaben sind). Ich erinnere mich daran, dass der graue Linoleumfußboden immer viel zu kalt war und ich mit einer kleinen Trittleiter auf die Liege klettern konnte. Es gab eine Messlatte an der Zimmerwand, an die ich mich stellen musste. Eine mechanische Waage, deren Metallgewichte lustig klackerten, wenn die Ärztin sie nach rechts oder links bewegte, um mein Gewicht zu ermitteln. Und es gab eine Süßigkeitenschublade, in die ich reingreifen durfte, nachdem ich gemessen und gewogen worden war. Die Masse an roten und gelben Lutschern war einer der Gründe, warum ich diesen seltsamen Firlefanz überhaupt halbwegs würdevoll über mich ergehen ließ.

Umso seltsamer finde ich es im Nachhinein, dass ausgerechnet die Tante mit der Süßigkeitenschublade meiner Mutter irgendwann sagte, dass ich zu dick sei. Wenn ich mir meine alten Kinderfotos anschau, kann ich das allerdings nicht bestätigen. Ich war sicher kein dürres Kind, aber eben auch kein schwergewichtiges. Ich sah, und ich benutze das Wort mit Vorsicht, weil jeder darunter etwas anderes versteht, völlig normal aus. Wahrscheinlich hätte ich keinen Werbevertrag mit «Brot für die Welt» bekommen, aber auch keinen für eine Abspeckfarm für Kleinkinder. Ich sehe auf den Bildern nicht mal pummelig aus, oder was es sonst noch für niedliche Ausdrücke gibt, mit denen man Kinder beschreibt, die noch ein bisschen Babyspeck mit sich herumschleppen, sondern eben normal.

Model-schlank war ich als Kind oder Heranwachsende allerdings auch nicht. Genauso wenig wie meine Schwester. Oder meine Mutter. Oder meine beiden Großmütter. Wenn ich mir meine Ahnengalerie auf den abgegriffenen, teilweise sepiafarbenen Fotos anschau, würde ich so ziemlich jede Frau darin als «kräftig» bezeichnen. Und das ist jetzt keine euphemistische Umschreibung von «dick» – das wäre so was Albernes wie «Rubensfrau» oder «Vollweib», was mir bitte niemals jemand an den Kopf werfen sollte, der keinen entgeisterten Blick von mir kriegen möchte –, sondern es ist eine schlichte, wertfreie Umschreibung: Meine weiblichen Vorfahren waren durch die Bank weg etwas breiter gebaut als Gisele Bündchen. Wobei so ziemlich jede Frau auf dieser Welt etwas breiter gebaut ist als Gisele Bündchen, aber du weißt, was ich meine.

Es gibt Tabellen und Statistiken, die besagen, wie schwer ein Kind bei einer bestimmten Größe sein darf oder sollte. Ich bin mir nicht sicher, wie damals diese Grenzwerte ermittelt wurden und wie groß der Spielraum war, in dem ich mich theoretisch hätte bewegen dürfen, aber anscheinend war ich außerhalb dieses Spielraums. Also zu dick. Vielleicht nur ein paar hundert Gramm, aber zu dick. Nicht der Norm entsprechend oder dem Durchschnitt. 40 Jahre später finde ich es fast lustig, dass man dauernd irgendeiner Norm entsprechen muss, wo wir uns doch jeden Tag so viel Mühe geben, bloß individuell zu sein und anders als die anderen. Wenn es ums Gewicht geht, ist das offenbar anders.³ Da sollen wir bitte alle gleich sein, ganz egal ob unsere Vorfahren auch schon anders aussahen oder wir vielleicht gerade etwas Besseres zu tun haben als in irgendwelche Schemata zu passen. Heute rege ich mich über so was auf; damals war ich fünf, hatte keine Ahnung und war zu dick. Selbst wenn ich nicht so aussah.

Mit dieser ärztlichen Fehleinschätzung bin ich übrigens nicht alleine. Das Internet versorgt uns täglich mit neuen Weblogs, in denen Menschen ihre Geschichte erzählen. Aus persönlichem Interesse lese ich viele Blogs von Frauen, die mit ihrem Körper hadern. Und bei so ziemlich allen gab es irgendwann in der Kindheit einen Arzt oder eine Ärztin, die den Eltern sagte, der Nachwuchs sei zu fett, was er in vielen Fällen wahrscheinlich genauso wenig war wie ich. Trotzdem definiert uns diese Einschätzung. Wir fangen schon im Kindesalter an, unseren Körper zu beobachten, denn wir wissen ja nun von offizieller Seite: Er ist anscheinend nicht in Ordnung. Essen ist keine Handlung mehr, die sein muss – wir können nun mal nicht ohne Nahrung überleben – oder die man lustvoll zelebrieren kann. Stattdessen bekommt Essen eine unangenehme Konnotation: Pass auf, was du isst. Iss die richtigen Dinge. Nimm dich zurück. Hör nicht auf deinen Hunger. Ich bin mir sicher, dass ich heute nicht so dick wäre, wenn ich nicht schon sehr früh eingeeimpft bekommen hätte, dass es gute und schlechte Lebensmittel gibt. Und ich bin mir auch sicher, dass ich mich nicht jahrelang fürchterlich mies gefühlt hätte, weil mein Körper mir nicht gehorcht, wenn ich nicht sehr früh gehört hätte, dass der Körper etwas ist, das mir gehorchen soll, das man formen kann, ändern, verändern. Dass ich meinen Körper ändern *muss*, damit er «normal» ist.

In meiner Familie gab es recht wenige Fertigprodukte, deren Fett- und Zuckergehalt mich zum kleinen Klops hätten werden lassen können. Fischstäbchen, klar, und Kakaopulver für die Milch zum Frühstück, die jetzt gegen ungesüßten Früchtetee ausgetauscht wurde. Nicht Iglo, sondern Oma belieferte uns aus ihrem Gemüsegarten mit Mohrrüben, Bohnen, Erbsen und Kartoffeln. Bei uns im Garten standen Stachelbeer-

sträucher, und es wuchsen Erdbeeren und Johannisbeeren. Und es gab Apfelbäume, deren Früchte zu meinem heißgeliebten Apfelmus verarbeitet wurden. Ich weiß noch, dass ich Zwergengourmet mir mal einen Riesentopf Apfelmus für mich ganz alleine zum Geburtstag gewünscht habe. Und wenn ich mich richtig erinnere – da bin ich mir aber nicht mehr so sicher –, habe ich nicht nur den Riesentopf bekommen, sondern auch fiese Bauchschmerzen.

Meine Mutter kochte nicht aus Überzeugung nicht mit Fertigprodukten, sondern schlicht, weil sie zu teuer waren. Es gab kein Nutella und keine Cola – ebenfalls nicht aus Überzeugung, sondern weil ein Arzt an den Cholesterinwerten meines Vaters rumgemäkelt hatte. Daher war das ganze Zuckerzeug einfach nicht im Haus. Aber für Zuckerzeug war auch eher meine Omi zuständig.

Eine meiner liebsten Erinnerungen: nach der Schule zu Omi gehen (meine Eltern waren beide berufstätig), mich auf das grüne Sofa oder in die großen Sessel kuscheln, ein Buch aus der Schultasche ziehen und lesen. Aber bevor ich das Buch aufschlug, durfte ich mir immer etwas aus der Schokoladentruhe nehmen, einer alten Teedose aus Metall, in der stets geschätzte 30 Tafeln Schokolade lagen. Die Marken, an die ich immer noch gerne zurückdenke, gibt es heute gar nicht mehr, aber ich weiß noch genau, wie die Tafeln aussahen, wie sie rochen und schmeckten. Meine liebste Milkschokolade war in hellblauem Papier eingeschlagen, das mit einer weißen Blume bedruckt war, und war so schmelzig wie danach nie wieder eine Schokolade in meinem Mund. Eine Trüffelschokolade steckte in einer roten Pappschachtel und duftete mildherzhaft-süß, sobald man sie öffnete. Ich aß Marzipanschokolade, Nougat, Tafeln mit Haselnüssen, Mandeln oder Milchcreme; die seltsame Mischung aus Traube und Nuss fand ich damals ge-

nauso wie heute eher unlecker, an Zartbitter habe ich mich inzwischen allerdings rangetrieben. Das Fiese: Was ich als Kind so geliebt habe – den weichen, beruhigenden, einmaligen Geschmack von Schokolade –, wurde mir als Teenager und Erwachsene durch Schuldgefühle und Schauerermeldungen verleidet. Was ich als Kind noch als Genuss und Belohnung empfand, war irgendwann von Selbstvorwürfen überlagert. Das hat so etwas Wunderbares wie Schokolade nicht verdient, und ich bin sehr froh, dass ich heute wieder, wie damals vor fast 40 Jahren, Schokolade genießen kann. Immer noch gerne auf einem Sofa und mit einem Buch vor der Nase.

Aber selbst der regelmäßige Schokoladenkonsum hat mich nicht dick werden lassen. Wohl auch, weil ich mich damals als Kind viel bewegt habe. Der Weg zur Schule wurde zu Fuß zurückgelegt; später, als die Schule im Nachbarort war, war es immerhin noch der Weg zur Bushaltestelle. Irgendwann fing ich an, mit dem Fahrrad zur Schule zu fahren – jeden Morgen drei Kilometer hin und nachmittags wieder zurück. Ich war Stammgast in unserem Freibad und war in den Ferien gerne frühmorgens da, damit ich die ganzen wundervollen, blauen Bahnen für mich alleine hatte. Genauso habe ich beim Fahrradfahren das Gefühl des Alleinseins genossen; ich musste mir nicht mit lauter Nervensägen den überfüllten Bus teilen, sondern konnte in meinem Tempo und mit dem obligatorischen Walkman auf den Ohren entspannt zur Schule radeln.

Heute verbinde ich Radfahren oder Schwimmen nicht mehr mit «hach, schön», sondern mit «Das verbrennt Kalorien». Ich weiß nicht mehr, wann Bewegung angefangen hat, nicht mehr Freude zu sein, sondern ein Work-out (was für ein beschauertes Wort!), aber ich bin gerade dabei, diese Freude wiederzufinden. Heute ist es der iPod, der mich unterhält, wäh-

rend ich gemütlich durch die Gegend schlendere, ohne daran zu denken, dass mir diese 45 verbrauchten Kalorien eine halbe Scheibe Käse mehr auf dem Brot ermöglichen. Alleine die Idee, dass man sich mit Bewegung quasi selbst die Erlaubnis erarbeitet, etwas Gutes essen zu dürfen – wie verquer ist unser Denken denn eigentlich durch Diätgenerve geworden? Anstatt etwas zu kochen, auf das man Lust hat, gehen wir heute ins Fitnessstudio und essen dann irgendwas, von dem wir den genauen Nährstoffgehalt kennen, um die gerade abgearbeiteten (!) Kalorien nicht sofort wieder aufzufüllen. Was für ein Blödsinn.

Noch einmal kurz zurück in die Kindheit. Was mich im Nachhinein wahnsinnig macht, ist die Tatsache, dass ich bis zu meinem Abitur und meinem Auszug von zu Hause absolutes Normalgewicht hatte. Trotzdem habe ich mich wie der fetteste Teenager der Welt gefühlt, weil mir eben viele Menschen, auf die ich gehört habe (Eltern, Ärzte und Ärztinnen), eingeredet haben, dass ich zu dick sei. Wenn ich den BMI als Messlatte nehme – über dessen Sinn und Unsinn ich noch ausgiebig rumnölen werde –, war ich zwar am oberen Ende des Spektrums, das heute als normal gilt (dieses Spektrum ändert sich ja gerne mal ohne Sinn und Verstand), aber ich war noch drin. Ich – war – nicht – zu – dick, verdammt nochmal. Und deswegen verdienen so ziemlich alle Ärzte und Ärztinnen meiner Jugend, die meinten, ich sollte abnehmen, nachträglich was hinter die Ohren. Mit Schmackes.