

Der schnelle „Erfolg“

Wer schnell und mühelos abnehmen will, hat sich gedanklich noch gar nicht wirklich damit befasst, wie und ob er überhaupt schlank bleiben will. Schlank muss nicht dünn heißen. Schlank ist, wer eine seinem Alter angemessene normale Figur besitzt. Das kann nicht oft genug betont werden. Wenn Sie nach Erreichen dieses Ziels noch ein paar Pfunde in aller Ruhe abnehmen möchten, gefährdet dies die Nachhaltigkeit nicht. Vom ausschließlich gesundheitlichen Standpunkt bringt weiteres Abnehmen keinen zusätzlichen Nutzen mehr. Dann befriedigt es lediglich die Sehnsucht nach einem aktuellen Schönheitsideal, nach der Erfüllung ästhetischer Vorstellungen. Geben Sie sich als reifere Frau nicht dem Aberglauben hin, Ihr Mann würde Sie nur dann nicht zugunsten einer jüngeren Frau verlassen, wenn Sie in seinen Augen schlank genug wären. Im Zweifelsfall ist Jugend nur durch Jugend zu schlagen und nicht durch äußere Attribute. Verzweifeln Sie als Mann nicht, dass der Waschbrettbauch, der in Wirklichkeit nie so existierte, wie Sie ihn gerne gehabt hätten, verschwunden ist. Bei einem reiferen Mann zählen andere Werte und seien es, zynisch ausgedrückt, die wichtigsten Sexmerkmale – Geld und Macht. Doch allein deshalb wollen Sie auch nicht geliebt werden. Sie müssen dann immer noch die Konkurrenz eines Reicheren oder Einflussreicheren fürchten, der womöglich auch noch jünger ist.

Eine der schnellsten Methoden der Gewichtsabnahme ist die Fettabsaugung, bei der sie mehr Wollen als Willen, mehr Geld als Bewusstsein brauchen. Das Ergebnis ist schnell und überschaubar erreicht. Unmittelbare Nachbehandlungen kommen seltener vor als bei anderen Schönheitsoperationen, aber die Fettabsaugung bleibt ein operativer Eingriff mit den Risiken eines solchen. Sie kann, ebenso wie eine Hautstraffung, nicht beliebig oft wiederholt werden. Die Erfahrung hat vor allem gezeigt, dass der Körper trotz der Entfernung von Fettzellen ohne nachhaltige Lebensführung überschüssiges Fett an anderer, nicht kontrollierbarer Stelle wieder einlagert. Das Körperfett sucht sich ein anderes Depot. Bereits nach drei Monaten kann das Übergewicht ohne Änderung des Verhaltens das des Ausgangsgewicht wieder erreichen, ja sogar übersteigen.

Eine gelegentlich sehr erfolgreiche Methodengruppe wird als Adipositaschirurgie bezeichnet, im Volksmund Magenverkleinerung. Sie ist bei

extremem Übergewicht und dem Versagen von konservativen Methoden oft die letzte Möglichkeit. Sie birgt aber nicht nur die Risiken einer Operation in sich, sondern kann auch keine Erfolgsgarantie gewähren. Durch die mechanische Verringerung der Nahrungsmittel-Zufuhr kann der Körper nicht mehr ohne weiteres so viele Kalorien aufnehmen wie vor der Behandlung. Viele Behandelte ohne mentale Kraft und Durchhaltewillen zeigen auch nach der Operation nur wenig oder gar keinen Erfolg. Der verkleinerte Magen kann allein schon dadurch überlistet werden, dass die Nahrungsaufnahme zeitlich ausgedehnt wird oder hochkonzentrierte Nahrungsmittel zum Einsatz kommen.

Nicht bei allen Operierten verringert sich das Hungergefühl ausreichend, und vor allem bei „Patienten“, die sich einer solchen Operation nur um der schönheitlichen Gewichtsreduzierung willen unterziehen, verändert sich die Lebensführung nicht. Es ist eine der vielen Illusionen rund um das Abnehmen, dass man nach einer Magenverkleinerung einfach weiterleben könnte wie davor. Die Ernährung muss umgestellt werden. Essentielle Bestandteile müssen erhöht aufgenommen werden. Sonst ist wie beim FdH für den Körper nur eine Mangelernährung gewährleistet, und diese ist bekanntlich ungesund. Die durchschnittliche Erfolgsquote liegt bei bestenfalls 60 Prozent und auch dann nur bei Patienten, deren Übergewicht nicht zu extrem ausgeprägt.

Zu den konservativen Methoden ohne operativen Eingriff, aber auch ohne Nachhaltigkeit, zählen praktisch alle, die man als Crash- oder Blitzdiäten bezeichnet, und solche die medikamentös wirken sollen. Besonders verlockend sind auch Versprechungen, sich schlank schlafen zu können. Eine mechanisch erzwungene Muskelbewegung soll angeblich beim Ausruhen oder im Schlaf die Muskelarbeit stimulieren und dadurch das überschüssige Fett verbrennen. Mehr dazu finden Sie in den Kapiteln mit den Diät-Lügen und Heilsversprechungen.

Verabschieden Sie sich endgültig von der Illusion, wirklich ohne jegliche Mühe abnehmen zu können. Arbeiten Sie am bewussten Umdenken zugunsten einer gesunden Lebensführung im Sinne von Hippokrates. Machen Sie Ihre „Diät“ zur Motivation. Umso leichter wird es Ihnen dann fallen, das erreichte Ziel, Ihr Traumgewicht, ihre Traumfigur zu bewahren.