

HEYNE <

Patric Heizmann, Jahrgang 1974, weiß aus jahrelanger Erfahrung als Ernährungs- und Fitnessexperte, was Menschen brauchen, die ihr Gewicht im Griff behalten möchten. Mit seiner Bestellerserie *Ich bin dann mal schlank* hat er sich als Deutschlands »Kalorienflüsterer und Diät-Rebell« einen Namen gemacht: Über 2 Millionen Leser und Zuschauer begeisterten sich bereits für seine Bücher und die gleichnamige Bühnenshow. Patric Heizmann ist gebürtiger Freiburger und lebt in Hamburg.

www.patric-heizmann.de

Patric Heizmann

Essen erlaubt!

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Holmen Book Cream liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Originalausgabe 11/2015

Copyright © 2015 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Redaktion: Mathias Taddigs

Lektorat: Birgit Bramlage

Umschlaggestaltung: Designfaktor, Bremen, unter Verwendung
eines Fotos von © Det Kempke

Management Patric Heizmann: Health Media 21 GmbH

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-453-60376-9

www.heyne.de

Inhaltsübersicht

Einleitung.	7
Meine Jugend zwischen Himmel und Hölle. . .	11
Figurprobleme? Nix für Männer!	15
Ab wann ist man eigentlich »zu dick«?	21
Aussehen wie die Topmodels – per Klick.	25
Männer sind anders, Frauen aber auch!	29
Germany’s next Hungerhaken	35
Dicke Kinder – da rollt was auf uns zu!	41
Diäten – der Zug ins Kaloriennirvana.	49
Immer das Gleiche im Schlaraffenland	53
Der Darm macht mal dick, mal schick.	57
Die Masse entscheidet über die Massen!	65
Was essen wir eigentlich?	71
Ist es ein Vogel? Ist es ein Flugzeug?	
Nein, es ist Superfood!	75
Süßstoffe – Gut gegen Böse?	81
Das Salz in der Suppe.	89
Hilfe, mein Essen will mir was tun!	95
Wie oft essen wir eigentlich?	101
Wie geht denn nun »Gesunde Ernährung«? . .	105

Essen <i>muss</i> schmecken!	113
Wenn unser Organismus brennt!	
Essen muss satt machen – und zwar lange! . . .	135
Iss Eiweiß!	147
Ist der Mensch ein Allesfresser?	
Aufs Gebiss geschaut.	175
Wann ist man fit?	183
Schwitzen – eine unglaubliche Erfolgsstory . .	199
Wer viel glitzert, muss viel trinken!	203
Funktioniert »Schlank im Schlaf« wirklich? . .	215
Und jetzt? Einfach Essen!	221

Einleitung

Bevor du anfängst zu lesen, geh dir doch noch schnell ein Bier und eine Tüte Chips holen. Ein Tipp vom Fitnesscoach und Ernährungsexperten deines Vertrauens. Wirklich! Geh zum Kühlschrank, renne zur Vorratskammer, hol dir, was du magst.

Wieder zurück? Dann setz dich hin und ... lass die Sachen liegen. Von Aufmachen habe ich ja nichts gesagt! Aber du hast dich bewegt, und damit hat sich die Sache schon gelohnt. Solltest du die Flasche und die Tüte schon unterwegs geöffnet haben, auch nicht schlimm, du bist damit voll im Trend. Denn du ernährst dich damit gerade vegan, das ist momentan wahnsinnig angesagt! Wenn man es genau nimmt, wird Deutschland jeden Samstag um 18:30 zur Heimat der Veganer, wenn nämlich die halbe Nation mit Bier und Chips vor der Sportschau sitzt und sich damit ganz ohne tierische Produkte ernährt. Aber an diesem Beispiel sieht man auch schon, dass man sich jede Form der

Ernährung schönreden oder auch schlechtmachen kann.

Grundsätzlich gilt: Keine Panik! Essen ist erlaubt, es ist sogar ganz einfach, wenn man nicht auf die ganzen Diäten, Ernährungsweisheiten und angeblichen Erfolgsgeschichten anderer hört, sondern einfach ein bisschen auf seinen eigenen Körper. Der weiß nämlich am besten, was er braucht und wie gesunde Ernährung geht. Um ihn zu verstehen, muss man ihn allerdings gut kennen und auch wissen, womit man ihn füttert. Bei beidem soll dieses Buch helfen und gleichzeitig zeigen, dass Essen immer noch Spaß machen darf.

Das hier ist kein Ratgeber! Davon habe ich schon eine Menge geschrieben. Dieses Buch will dich unterhalten. So, wie du mich eventuell schon in meiner Live-Show auf irgendeiner Bühne gesehen hast. Keine trockene Ernährungsberatung, dennoch soll das Buch auch informieren. Ich habe meine persönliche Sicht auf die Dinge aufgeschrieben, eine Zusammenfassung aus 25 Jahren leidenschaftlicher Hingabe für dieses Thema. Du bekommst hier eine Menge Tipps, aber keine bestimmte Strategie. Und schon gar keine Diättempfehlung. Eher Anregungen zum Draufrumkauen. Du musst das aber nicht wörtlich nehmen – klar kannst du dieses Buch wirklich essen, das ist immer noch gesünder als einiges, was es derzeit im Kühlregal zu kaufen gibt. Aber ich verspreche dir, es ist besser, es einfach zu

lesen, dann kommst du ganz von selbst darauf, was gut für dich ist.

Der menschliche Körper ist die genialste Konstruktion der Welt. Und das Beeindruckende daran: Er hat sich selbst erschaffen! Unser Körper hat sich selbst aufgebaut aus einer winzigen Zelle. Unvergleichlich! Das ist in etwa so, als würde aus einer kleinen SMS das komplette neueste iPhone entstehen. Und selbst wenn das klappen würde – sobald man das Smartphone fallen lässt, sieht man den nächsten Unterschied, nämlich dass es sich nicht selbst repariert. Ganz anders als der menschliche Körper, der kriegt das hin. Schürfwunden gehen wieder zu, Knochenbrüche wachsen zusammen und Viren werden automatisch bekämpft. Das Antivirenprogramm unseres Körpers ist das Immunsystem, und das braucht Energie. Auch unsere Akkus müssen aufgeladen werden, damit wir fit sind für den Alltag und für den Kampf gegen Krankheiten. Leider verraten uns die Handys nicht, ob es Spaß macht, am Strom zu hängen. Aber beim Menschen ist das Aufladen der Akkus durchaus etwas Angenehmes, das passiert nämlich ganz von selbst, wenn wir essen. Da kommt der Genuss ins Spiel – wenn man ihn lässt. Die wichtigste App des Menschen heißt Appetit.

Eigentlich ist Essen eine ganz einfache Sache: Mund auf, Essen rein, kauen, schlucken, den Rest erledigt die Verdauung vollautomatisch. Das können

alle Lebewesen schon seit Ewigkeiten ohne darüber nachzudenken – und genau da kommt eine Besonderheit des Menschen ins Spiel: Mit dem Luxus, sich aus allen möglichen Nahrungsmitteln etwas aussuchen zu können, ist das Problem entstanden, dass man darüber nachdenken muss, was man denn nimmt. Ob es einem schmeckt, ist da noch die geringste aller Abwägungen. Viel wichtiger scheint es inzwischen, ob das, was man da essen möchte, denn gesellschaftlich korrekt ist.

Ich bin Sportler mit Leib und Seele. Das ist mein Tick, meine Leidenschaft. Und damit sage ich auch ganz klar: Du musst das nicht! Um gesund zu sein und zu bleiben, muss man das nicht so intensiv machen wie ich. Ich fahre im übertragenen Sinne sportlich »Formel 1«. Für die meisten reicht Stadtverkehr völlig aus. Aber meine wichtigsten Erkenntnisse aus meinen 25 Jahren Erfahrung mit Sport und Ernährung gebe ich weiter in die »Serienproduktion« und damit zu dir. Ich spreche aus der Praxis, nicht als Theoretiker.

Mein Antrieb, zum Sportler zu werden, liegt weit in der Vergangenheit. Um genauer zu sein: In der kritischsten Phase vieler Menschen ... in der Pubertät.

Meine Jugend zwischen Himmel und Hölle

Eigentlich müsste mein Heimatort aus lauter Predigern bestehen. Denn wir wissen, dass es Himmel und Hölle gibt. Wir glauben nicht nur daran, wir wissen es. Schon der Name des Ortes verspricht da Erleuchtung: Kirchzarten! Das liegt im Hochschwarzwald, und zwar genau da, wo das Himmelreich ins Höllental übergeht. Im Ernst, das heißt wirklich so. Das kann man nicht erfinden. Und das Beste ist: Das Ganze liegt am Titisee, dem zweitlustigsten See der Welt, direkt nach dem Titicacasee, der bleibt unschlagbar.

Nicht weit weg ist auch das Glottertal, das kennen einige vielleicht noch von der Schwarzwaldklinik. Und genau die beweist übrigens, dass man dem Fernsehen nicht alles glauben darf. Im Schwarzwald wird man nicht krank! Die Klinik, in der die Serie gedreht wurde, ist inzwischen eine Reha-Klinik, sonst wäre die längst pleite. Das heißt, es müssen extra kranke Leute

in den Schwarzwald gebracht werden, um sich da zu erholen, weil die Einheimischen zu fit sind! Na ja, sagen wir mal die meisten. Ich war es erst mal nicht. Mein Sportsgeist wurde erst in meiner Jugend geweckt. So langsam kam das Alter, in dem Mädchen nicht nur zum Ärgern da waren.

Ich verliebte mich in Ulrike. Die war in der Schule eine Klasse unter mir. Gott, war ich hormonegeflutet. Und sie? Sie stand eher auf sportliche Typen. Und genau die schoben mich als damaligen Sportverweigerer problemlos mit einem kleinen Finger aus dem Weg zum pubertären Glück. Ich ernährte mich ungesund und war optisch nicht unbedingt athletisch ... eher kuschelig – mit dem Nachteil, dass weder Ulrike noch andere Mädchen wirklich mit mir kuscheln wollten. Denn die wollten lieber Typen, die so aussahen wie die Helden aus dem Kino. Und das waren früher keine blasen Vampire, die aussehen wie tapezierte Knochen. Oder gelackte Milliardäre, die Studentinnen im Schlafzimmer auspeitschen.

Damals waren das durchtrainierte Typen: Arnold Schwarzenegger, Jean-Claude van Damme, Sylvester Stallone. Davon war ich meilenweit entfernt. Das bekam ich bei jeder Sportstunde zu spüren. Wenn es nämlich darum ging, Mannschaften zu wählen, war ich grundsätzlich der, der bis zuletzt übrig blieb, weil mich Sportlegastheniker keiner haben wollte. Irgendwann habe ich kapiert: Ich

musste fitter werden. Und mir irgendwie eine bessere Figur schnitzen. Also habe ich alles probiert: Handball, Karate, Volleyball, Turnen, Basketball, Judo, Tischtennis, Leichtathletik, Geräteturnen, ich hab sogar mal Ballett mitgemacht. Aber nur, weil die Ulrike da war. Überall war ich nur kurz dabei. Wo bin ich am Ende gelandet? In einem Keller. Denn da versteckte sich bei uns in Kirchzarten das einzige Fitnessstudio. Und ich weiß noch, wie der erste Besuch war, als ich die Treppe runtergegangen bin: Da hat es so nach Schweiß gestunken, dass mir meine Augen brannten und es auf der Haut juckte. Aber ich bin eingetaucht in diese Welt des Muskelsports.

Nach ersten verlorenen Duellen mit Hantelstangen und Gewichten wurde mir auch recht schnell klar, dass ich mit meiner bisherigen Ernährungsweise nicht sehr weit kommen würde. Also fing ich an, mich intensiv mit dem zu beschäftigen, was wir da eigentlich jeden Tag in uns reinschaufeln. Meine bisherige Nahrung war leider nicht wirklich förderlich für meine Fitness.

Da hätte man auch vorher drauf kommen können – Cola und Fastfood stehen nicht gerade auf der Dopingliste. Und ich war Cola-Junkie! Auch im Schwarzwald gibt es zwischen meterhohen Tannen und majestätischen Bergen hier und da eine McDonald's-Filiale. Das ist ja auch nicht schlimm, man sollte halt nur nicht so oft hingehen,

wie ich damals. Na gut, zu Hause habe ich es auch nicht viel besser gemacht, die Cola gab es literweise und da landete zwischen den Brötchenhälften kein Fleisch, sondern ein Snickers. Vielleicht hätte ich mit meiner Erfindung des Snickers-Brötchens eine weltweite Restaurantkette aufmachen können, dann wäre ich jetzt sehr reich. Und wahrscheinlich auch sehr dick!

Im Zuge meines Fitnessprogramms habe ich die Cola-, Burger- und Snickers-Dosis drastisch reduziert, dafür gesundes Essen hochgeschraubt. Nicht auf einmal, das klappt eigentlich nie, sondern ganz langsam, nach und nach. Schnell habe ich gemerkt, wie gut mir das getan hat und wie viel leichter mir das Training fiel. Und innerhalb kurzer Zeit änderte sich mein Leben: Ich wurde in Mannschaften nicht mehr als letzter gewählt, sondern als erster.

Ich bin drangeblieben am Kraftsport. Weil er mir geholfen hat, mich zu finden. Ulrike fand mich dann auch gut. Wir heirateten, haben sieben Kinder und bauten die erfolgreichste Fitness-Studio-kette in Europa auf. Totaler Quatsch. Das ist ja hier kein Hollywoodfilm. Aber ich war fast 4 Jahre mit ihr zusammen. Und ich bin ihr dankbar, dass sie mich, ohne es zu wissen, motiviert hat, mein Leben umzukrempeln. Mal schauen, ob ich auch für dich die Ulrike sein kann?

»Ich habe mich gewogen.«

»Und?«

»Ich bin zu klein.«

Figurprobleme? Nix für Männer!

Wir Jungs gehen mit dem Thema »Figur« irgendwie anders um. Ich habe noch nie einen Mann zum anderen sagen gehört: »Du hast aber einen tollen, flachen Bauch. Und dieser knackige Hintern ...«. Das geschieht eventuell noch in Köln, der Stadt, in der sich auch Männer schminken. Aber im Main-Taunus-Kreis, im tiefen Hunsrück oder im Fichtelgebirge? Wohl eher nicht.

Männer messen ihren Status nicht an der zierlichsten Figur, sondern doch eher am dicksten Auto, dem größten Haus, der teuersten Uhr. Ganz harte Fälle sind ja überzeugt: »Drei Bypässe sind keine Krankheit, sondern ein Leistungsnachweis!« Und Männer haben auch keine Belastungs-Depression, sondern ein Burnout.

Das klingt nach vorausgegangener, harter, aufopferungsvoller Arbeit. Denn um ausgebrannt zu

sein, musst du vorher schon mal richtig gebrannt haben.

Figurtechnisch sind Männer doch eher Realisten: Wenn ein Mann sich zu dick fühlt, geht er in die Sauna, setzt sich dort neben einen dickeren und denkt »Passt bei mir doch noch!«. Seine Welt ist wieder in Ordnung, und das wird danach mit einem Weizenbier gefeiert.

Gegenseitig was abgucken

Wenn beide Geschlechter nur ein wenig voneinander lernen könnten, würde das sicherlich spürbar entspannen. Mein Vorschlag: Männer, schaut den nackten Tatsachen mal ins Auge. Also splitterfasernackt vor den Ganzkörperspiegel stellen, alles anspannen, hochspringen und beim Aufkommen genau hinsehen. Wackelt da was? Primäre Geschlechtsmerkmale mal außen vor gelassen. Bleiben Fettpolster unkontrolliert in Bewegung? Auch dann noch, nachdem ihr die Klamotten wieder angezogen habt? Dann lautet mein Vorschlag: alles, was von alleine tanzt, muss weg! Denn ansonsten besteht die Gefahr, dass ihr irgendwann unter dem »Schneewittchenkomplex« leidet. Damit meine ich den Blick nach unten mit der Erkenntnis »Dort hinterm Berg, da wohnt ein Zwerg«.

Und die Frauen? Schaut euch mal in der Nachbarschaft um. Keine Models mit Topfiguren? Mit künstlich vergrößerten Augen, geglättetem Hautbild, stundenlang aufgepimpter Haarpracht? Entspannt euch und konzentriert euch auf die Stärken, auf die es wirklich ankommt und euren Liebsten wichtig sind: Nächstenliebe, Familiensinn, Ehrlichkeit, Treue, Geradlinigkeit, Humor, um nur ein paar zu nennen. Wer sich ganz bewusst von diesem mediengemachten Idealbild distanziert, sorgt für ein wachsendes, entspanntes Verhältnis zur eigenen Figur. Und genau das könnte plötzlich Kilos purzeln lassen, ganz nebenbei. Weil wir ruhiger an die Sache rangehen, nicht mehr unsäglichen Diäten hinterher jagen. Letztendlich geht es um die inneren Werte: Leberwerte, Blutwerte ... und einen guten Charakter. Und der passt schließlich in jede Kleidergröße.

Natürlich kann es einigen helfen, sich nicht nur an Nachbarn zu orientieren, sondern auch an gewissen Zahlen, Daten, Fakten. Dringend unterlassen sollte man(n) und frau aber den täglichen Gang zum modernen Beichtstuhl – der Waage, der sich sicherlich einige vorher mit einem Stoßgebet Richtung Himmel nähern: »Lieber Gott. Mach bitte, dass sich gestern Abend die heiße Pizza und das kalte Eis gegenseitig neutralisiert haben.« Doch meistens gibt es keine Hilfe aus dem Himmel, sondern die Erkenntnis auf dem nackten

Boden der Tatsachen: ein paar Gramm mehr als gestern auf dem Display des Grauens und die Laune geht flöten.

Die Waage macht erheblich mehr schlechte als gute Laune – und genau das nagt am Selbstwertgefühl! Meistens steht die Waage im Bad. Wo auch der Badezimmerspiegel hängt und für den Figurcheck herhalten muss.

Auch hier sind Männer anders drauf: Selbst wenn sich Männer nackt vor den Spiegel stellen und ihre Pölsterchen sehen, schieben sie trotzdem die Schuld auf das ungünstige Licht.

Oder sie lösen das Problem handwerklich – sie hängen den Spiegel dann einfach quer ins Badezimmer.

Frauen haben ein besonders Verhältnis zu ihrem Spiegel, eine wahre Hassliebe. Auch wenn es dem Spiegel manchmal auf den Lippen brennt, würde er auf die Frage »Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land« niemals sagen »Geh mal beiseite, ich kann nichts sehen!«. Frauen können nicht mit ihm, ohne ihn aber erst recht nicht. Denn irgendeinen Makel finden sie an sich immer und suchen die Schuld erst mal bei sich selbst. Eine Frau kann noch so schlank sein, irgendeine Körperstelle findet sie immer, die sie zu dick findet, und seien es die Ohrläppchen (die ja gar nicht abnehmen können, selbst wenn alles um sie herum zerfällt).

Waage *und* Spiegel im Bad ... bei manchen gewinnt da der Satz »Ich gehe ins Bad und mach mich fertig« eine ganz neue Bedeutung.

Immer wenn ich sage »Ich bin auch nur ein Mensch«, dann ruft meine Waage aus dem Hintergrund: »Anderthalb!«

Ab wann ist man eigentlich »zu dick«?

Für mich gibt es keine dicken Menschen. Es gibt gemütliche oder flauschige Menschen. Die Wissenschaft sieht das leider anders. Sie möchte genau analysieren und vergleichen. Und das mit unterschiedlich erfolgreichen Konzepten.

Eine gewöhnliche Waage ist dumm. Sie zeigt nur das Gewicht an. Muskeln? Fett? Gleichgültig. Sie ist sozusagen die »kleine Schwester« des Body-Mass-Index, der ja ebenfalls nur eine sehr grobe Orientierung ist, aber ebenfalls den Fett-Muskel-Quotienten nicht berücksichtigt. Bio-Impedanz-Analyse-Waagen dagegen sind da schon aussagekräftiger: Sie messen den elektrischen Widerstand des Körpers, und hieraus kann der prozentuale Körperfettanteil abgeleitet werden, zumindest grob. Aber hier können sich auch eine Menge Fehler einschleichen: Der aktuelle