

CAROLINE DOONER

Die Fuck-it-Diät



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Viele Diäten ausprobiert und immer wieder auf große Versprechungen reingefallen? So geht es vielen Menschen, die versuchen, ihr Gewicht zu reduzieren. Die weltweite Abnehm-Industrie hat einen Jahresumsatz von über 50 Milliarden Euro und lässt sich jeden Tag neue Ideen einfallen, um vermeintlich rasend schnell und ganz mühelos eine Traumfigur zu zaubern. Die meisten Produkte sind allerdings Bullshit und kosten nichts als Geld und Nerven. Die Fuck-it-Diät setzt nicht auf Ananas oder Kohlsuppe, sondern beleuchtet die eigene Ernährungsbeziehung und stellt durch die richtigen Fragen einen natürlichen Umgang mit Essen her. Intuitiv findet man damit zum richtigen Maß und kann emotionales Frustessen abwenden.

Autorin

Caroline Dooner, Autorin, darstellende Künstlerin und Yogalehrerin, hat mit vierzehn Jahren ihre erste Diät ausprobiert und seither nur leere Versprechungen und Enttäuschungen erlebt. Kalorienzählen, Unterversorgungsercheinungen und Binge-Eating waren ihre regelmäßigen Begleiter. Vom Frust zur Lust am Essen fand sie erst über einen selbstentwickelten intuitiven Zugang zu Nahrungsmitteln, den sie mit diesem Buch nun ihren zahlreichen Fans auf der ganzen Welt ermöglicht.

www.thefuckitdiet.com

Dieses Buch widme ich *dir*, Käse.
Ich werde dich nie wieder verlassen.

CAROLINE DOONER

DIE FUCK-IT- DIÄT

Ernährung kann so einfach sein

Aus dem amerikanischen Englisch
von Jochen Lehner



GOLDMANN

Lesen erleben

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel
»The f'ck it diet« bei Harper Wave, N.Y.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Februar 2020

Copyright © der Originalausgabe: Harper Wave, New York, U.S.

Copyright © 2020 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

SSt . Herstellung: CB

ISBN 978-3-442-17835-3

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



Inhalt

Einleitung: Dies ist kein Diätbuch	11
Für wen dieses Buch gedacht ist	18
I – Weshalb haben wir eine Suchtbeziehung zum Essen?	23
Wir spielen Hungersnot	24
Das Minnesota-Starvation-Experiment	30
Was ist ein normales Verhältnis zum Essen?	38
Das große Diätmärchen	39
Das Multimilliardengeschäft	48
Dick sein	55
Deine Diät könnte ein Kult sein	57
Diätendämmerung	61
Verkappte Diäten	63
Du hast endlich wieder das Sagen	64
Die vier Abschnitte der Fuck-it-Diät	66

II – Und wie mach ich das jetzt?	71
Der physische Teil	72
→ DEIN ERSTES WERKZEUG:	
EINFACH ESSEN	74
Die Leitfunktion des Körpergewichts	76
Du bist kein Auto.	82
Die Angst vor dem Hunger	85
Das Diätpendel	90
Wenn du Hunger hast, iss	92
Die Falle des achtsamen Essens	100
Weshalb essen wir so wenig wie möglich?	104
Es gibt keinen Sättigungspunkt	109
Die falsche Vorstellung von Gleichgewicht	111
Eine neutrale Beziehung zum Essen ist unser Ziel.	112
Esse ich dann auf Dauer so viel?	117
Nichts Essbares ist verboten	121
Gelüste sind Freunde	124
Plädoyer für Kohlenhydrate und Zucker	130
Plädoyer für Delikates und Dekadentes	138
Plädoyer für das Salz	142
Plädoyer für »Mistfraß«	145
Unbrauchbare Diätahrung	148
Reinheit gibt es nicht.	149
Du brauchst keine Entschlackung mit grünen Säften	152
So viele Diätregeln	154
Und meine Gesundheit?	156

Aber ich bin nun mal ein Binge Eater!	162
Was kannst du während einer Heißhungerattacke tun? ..	165
Macht die Fuck-it-Diät nicht dick?	167
Und wenn ich wirklich gesundheitliche Probleme habe? ..	169
→ DEIN ZWEITES WERKZEUG:	
HINLEGEN	175
Die edle Kunst des Ruhens	177
Und Sport?	183
Woran erkennst du, dass die Fuck-it-Diät anschlägt?	187
Dein kluger Körper	191
Der emotionale Teil	193
Worin unterscheidet sich Trostessen von Binge Eating? ..	195
Gefühle, denen wir ausweichen	199
Gewicht und Figur – ein großes Thema mit vielen Gefühlen	201
Unsere vielen Betäubungsmittel	203
Angst vor Schmerz	206
Du bist nun mal ein Mensch	211
Die Kampf-oder-Flucht-Falle	218
→ DEIN DRITTES WERKZEUG:	
ATMEN UND FÜHLEN	221
Atmen zum Stressabbau?	223
Bringt es etwas, dich selbst fertigzumachen?	225
Die Kräfte des Zorns	230
Lass es ruhig unordentlich sein	235

Der mentale Teil	238
Den Knoten lösen	239
→ DEIN VIERTES WERKZEUG:	
GEHIRN ENTRÜMPELN	241
Die Macht unserer Glaubenssätze.....	244
Was du glaubst, zieht Bestätigungsfehler nach sich	247
Mentale Nahrungseinschränkung und Binge Eating.....	250
Wir haben alle unsere Gründe.....	252
Was wir uns vom Schlanksein versprechen	257
Die Identität verlieren.....	263
Warum wir in Panik geraten.....	266
Vermeidbarer Schmerz.....	267
Schluss mit dem »Sollte«.....	270
Einschränkende Überzeugungen entlassen	274
→ DEIN FÜNFTES WERKZEUG:	
GLAUBENSÄTZE ENTLASSEN	276
Es gibt kein Allheilmittel	278
Es war nie deine Schuld	279
Diät-Trauma.....	282
Das Glück der Dünnen	285
Die Angst vor dem Dicksein.....	288
Mach es dir nicht unnötig schwer	292
Wie kannst du ohne Vertrauen vertrauen?.....	294
Dann eben verrückt	296
Keinen Hunger mehr haben?.....	298
Es darf ruhig chaotisch sein	300

Inhalt

Das blühende Leben	303
Wofür stehst du?	304
Grenzen setzen	307
Verbummelte Freizeit	310
Seelisches und existenzielles Ausruhen	316
Höchste Zeit, dein eigener Guru zu werden	321
Das war's	323
Dank	324
Über die Autorin	327
Anmerkungen	329

Dieses Buch habe ich für chronische Diäthalter oder kurz »Diäter« geschrieben. Ich gehöre keinem Heilberuf an, wenn du also extrem wenig isst und stark untergewichtig bist oder andere selbstschädigende Verhaltensweisen hast, musst du unbedingt professionelle medizinische Hilfe in Anspruch nehmen. Dieses Buch ersetzt keine Behandlung, die bei Essstörungen erforderlich ist, und es eignet sich nicht zur Selbstbehandlung körperlicher oder psychischer Störungen.

Damit klar ist, dass ich keine durchgeknallte, Brownies futtern-
de Einzeltäterin bin, die es auf deine Gesundheit und dein Glück
abgesehen hat, werde ich auch über die Arbeit von Ärzten und Er-
nährungsspezialisten berichten sowie von Wissenschaftlern, die
sich auf Körpergewicht und Stoffwechsel spezialisiert haben –
aber noch einmal, ich bin keine Ärztin, und dieses Buch ist kein
medizinischer Ratgeber.

Gut, das haben wir geklärt. Dann los.

Einleitung: Dies ist kein Diätbuch

Wenn du so viele Bücher über Ernährung gelesen hast wie ich, ist dir vielleicht auch aufgefallen, dass die Einleitungen immer ziemlich ähnlich klingen. Normalerweise handelt es sich um eine Art Sensationsmeldung, nämlich dass du jetzt endlich die Ernährungsform kennenlernen wirst, auf die du schon lange gewartet hast. Eine solche fiktive Allzweck-Einleitung könnte folgendermaßen lauten:

Einleitung: Die Diät, auf die Sie gewartet haben

Sie haben eine Diät nach der anderen ausprobiert und fühlen sich doch immer noch wertlos und unansehnlich zu dick und irgendwie ungesund? Mit dieser bahnbrechenden und zugleich uralten und bewährten Diät verfügen Sie jetzt endlich über die erprobte, wissenschaftlich fundierte und einfach anzuwendende Ernährungsform, mit der Ihre Träume von Schönheit und Liebe Fitness und Gesundheit wahr werden können.

*Und das Beste daran: Wenn Sie sich ganz genau an die Anleitung in diesem Buch halten, werden Sie **nie wieder Essgelüste** haben. Lassen Sie es sich gesagt sein: Essgelüste sollten in Ihrem Leben überhaupt nicht vorkommen.*

*Alle Ihre früheren Versuche mit dem Abnehmen haben Ihnen nichts gebracht, weil Sie nicht die **richtigen** Sachen in den **richtigen** Mengen gegessen haben. Wie hätten sie da wirken sollen?*

Also, mit dem Ernährungsprogramm, das Sie jetzt kennenlernen, wird Ihr Körper so gut funktionieren, dass Sie sich über Ernährungsfragen nie wieder Gedanken machen müssen.

*Das hier ist nämlich nicht einfach eine Diät, sondern eine **Lebensweise**, ein ganz neuer Lifestyle. Sicher, das haben andere Diätbücher auch versprochen, aber war es auch so? Nein, bei diesen handelte es sich in Wirklichkeit um **reine Diätbücher**. Das ist hier anders. **Das hier ist keine Diät**, es ist eine Lebensweise.*

Sie werden das bereits im ersten Kapitel merken, denn dort erkläre ich Ihnen, wieso alles, was Sie derzeit essen, schlecht für Sie ist.

Du liest das und denkst: »Ah, sieh an. Jetzt werde ich endlich meine Fressgelüste los. Ich hab's so satt, immer Hunger zu haben.« Du deckst dich also mit den erlaubten Lebensmitteln ein und fängst an, konsequent genau das zu essen, was da vorgeschrieben ist – und jeder Tag bringt einen kleinen Adrenalin-Kick, damit du bei der Stange bleibst. Du findest es total toll und spannend, auf diese altbewährte, wissenschaftlich fundierte Ernährungsweise gestoßen zu sein, die dir die Bürde deiner menschlichen Schwäche für Essbares abnimmt. Dein ewig lüsternes Menschsein macht dir so sehr zu schaffen, dass du zu allem bereit bist, um in dieser Gesellschaft nicht mehr Raum einzunehmen als unbedingt nötig.

Dieser wissenschaftlich geprüften Methode der Eliminierung deines Körperfetts und deiner Gelüste widmest du dich drei un-

wahrscheinlich engagierte Monate lang, und was soll ich dir sagen – es läuft ganz großartig. Du bist voller Energie und so happy, wie du nur sein kannst mit deiner perfekten und perfekt portionierten Ernährung. Es kommt vor, dass du vergisst zu essen; du überlegst, ob du nicht ein Roboter werden könntest, der nur ab und zu ein paar Pellets braucht.

Und das Tollste: Alle deine Beziehungen entwickeln sich prächtig, weil du jetzt in deiner neuen Unabhängigkeit vom Essen so umgänglich bist. Alle lieben dich noch mehr als bisher und haben dich gern um sich. Du gehst mit deinen Freundinnen und Freunden essen und lächelst sie nur an, während sie es sich schmecken lassen, und dabei denkst du, wie großartig dein Leben doch ist. Alle finden dich schön und lustig und ganz toll und wünschen sich heimlich, sie wären mehr so wie du.

Reich wirst du auch, und so etwas wie Langeweile kennst du nicht einmal.

Keine Sorge, dieses Buch ist anders. Die Fuck-it-Diät ist nämlich in Wirklichkeit keine Diät.

Zwischen den Fressanfällen, heute spricht man von »Binge Eating«, nahm ich es mit meinen Diäten sehr genau, und diese Diätbucheinleitungen fand ich absolut faszinierend.

»Au ja, das mach ich jetzt«, sagte ich mir. »Das zieh ich durch, und dann wird das hier ein anderes Leben, aber hallo.« Ich habe es

dann auch wirklich so gemacht, bis ich schließlich nicht mehr konnte und das ganze Engagement vom Fressen-Reue-Jo-Jo abgelöst wurde oder bis ich ein Besäufnis folgen ließ oder bis ich eine neue und natürlich bessere Diät begann.

Das Diäthalten fing bei mir mit vierzehn an, als mir auffiel, dass meine Shorts richtig eng saßen und mein Gesicht ölig und aufgedunsen wirkte und ich mir außerdem richtig große BHs kaufen musste, und zwar die von Oprah empfohlene Marke, weil die von Victoria's Secret zu klein waren.

»Ich muss das irgendwie hinkriegen. Mit dem Futter ist jetzt Schluss.« Damit war ich die nächsten zehn Jahre entweder »auf Diät« – und das mit geradezu zwanghafter Regeltreue –, oder ich hatte gerade eine Diät hinter mir, ergab mich dem Heißhunger und fühlte mich ganz grässlich dabei.

Ausprobiert habe ich: Atkins-Diät, South-Beach-Diät, Insulinresistenz-Diät, pH-Diät, Blutgruppendiät, Rosedale-Diät, vegane Rohkostdiät, Schlanke-Linie-Gebet-Diät (etliche Formen), The Secret® (keine Diät im eigentlichen Sinne, aber in der New-Age-Selbsthilfeszene gibt es eigentlich nichts, was nicht auch als Diät fungieren könnte), dann die Ich-werde-jetzt-sooo-gut-auf-meinen-Körper-hören-Diät (auch als intuitives oder achtsames Essen bekannt), die Französinen-werden-nicht-dick-Diät (eine Kreuzung aus intuitivem Essen und Kaffee-Wein-Diät), Paleo-Diät, GAPS-Diät und was es sonst noch so gibt.

Dann kam es plötzlich. Das große Aha-Erlebnis. An meinem vierundzwanzigsten Geburtstag. Ich hatte neun selbst gebackene Kürbis-»Pfannkuchen« und zwölf zuckerfreie »Cupcakes« aus

Mandelmehl verdrückt (außer mir aß sie keiner), und als Blähbauch und Herzklopfen ihren Höhepunkt erreichten, hatte ich eine Erleuchtung. Ich stand in meinem bröckelnden kleinen Bad an der Upper West Side in Manhattan und sprach laut mit meinem Spiegelbild: »Was machst du hier eigentlich? Soll das dein Leben lang so weitergehen?«

Zehn Jahre lang hatte ich meinen Körper richtig gehasst, ich widerte mich selbst an, ich wollte so dringend schlank sein, nichts war mir wichtiger. Und all die Jahre gingen mir Diätregeln im Kopf herum, ständig musste geplant werden, wann ich wieder etwas essen durfte, ununterbrochen mussten Kalorien gezählt und Kohlenhydrate addiert werden. Gewichtskontrolle und die Rettung meiner Gesundheit kosteten mich alle Energie, die ich hatte, aber ich konnte so engagiert ringen, wie ich wollte, es kam doch immer wieder zum Binge Eating. So ging das Jahr für Jahr, ich bekam einfach keinen Fuß auf den Boden.

Zucker und andere Kohlenhydrate, aber auch das Sattessen fürchtete ich wie den Teufel, und überhaupt betrachtete ich alles in meinem Leben unter dem Gesichtspunkt des Körpergewichts. Für gut und schlecht gab es nur diesen einen Maßstab, nämlich die Anzeige der Waage im Verhältnis zu dem, was ich gegessen hatte. Ich glaubte im Sinne meiner Gesundheit zu handeln – Gesundheit und Körpergewicht waren für mich ein und dasselbe.

Alle meine Fantasien kreisten um das Gleiche: Ich bin schlank und rank und hübsch und irgendwie auch noch mit Prinz Harry oder so zusammen, jedenfalls schlank und sehr ansehnlich. Als wäre das wirklich mein Traum, als wäre es das, worauf ich letztlich

aus war – als würde es mich glücklich machen, schlank und hübsch zu sein.

Und was war mit meinen tatsächlichen Träumen, die ich begraben hatte oder die in vollkommen weite Ferne gerückt waren? »Na, wenn ich erst schlank bin, kann ich sie endlich verwirklichen. Wenn ich dauerhaft schlank bin, kann ich mich endlich ernst nehmen.«

Aber wenn ich einmal gut abgenommen hatte, war es doch nie genug. Ich *fühlte* mich dann trotzdem nicht schlank oder schätzenswert, es gab mir kein Selbstbewusstsein. Und wenn ich mich mal schlank genug *fühlte*? Dann war ich schon wieder in Panik, dass es nicht anhalten würde, und trieb es mit dem Diät halten eher noch schlimmer.

Zehn Jahre hatte ich alles darangesetzt, etwas Unmögliches zu erreichen: Ich wollte mir durch Abnehmen Selbstachtung und Glück erkämpfen, und das geht einfach nicht!

Schlank sein macht nicht glücklich – frag irgendein Model, frag Leute, die mit ihrer Diät »Erfolg« hatten. Sicher, wenn du dein angestrebtes Gewicht erreichst, bist du erst einmal happy. Aber glaub mir, das hält nicht an. Deshalb ist eines der wichtigsten Themen dieses Buchs die Frage, wie man aus der Suche nach Glück durch schlanke Schönheit etwas Realitätsnahes, Erreichbares und Lebensbejahendes machen kann.

Aber genauso wichtig ist das Thema, dem wir uns zuerst zuwenden werden, nämlich *dass Diäten gar nicht erst anschlagen*. Die Herrschaft über den Körper zu erlangen ist schon biologisch unmöglich und das Bemühen darum von vornherein verfehlt. Immer

wenn wir versuchen, unsere Überlebensreaktionen außer Kraft zu setzen, werden sie sich durchsetzen.

Das alles werden wir uns ganz genau ansehen, aber erst muss ich jetzt noch erzählen, wie es nach meiner Offenbarung vor dem Badezimmerspiegel weiterging.

Ich fasste den Entschluss, mich von jetzt an ganz normal zu ernähren, und das bedeutete, wie ich endlich auch begriff, dass ich deutlich mehr essen musste, als ich bis dahin für akzeptabel gehalten hatte. Ich sagte mir, dass ich alles essen würde, wovor ich mich ängstigte, dass ich diesem ganzen Hunger nachgeben würde, den ich all die Jahre im Zaum zu halten versucht hatte. Uneingeschränkt. Und Hunger gab es wirklich eine Menge.

Außerdem würde ich mich schlaumachen über die Frage, weshalb Diäten nicht wirken. Also fing ich an zu lesen, zu recherchieren. Ich saugte alles, was es zum Thema gab, wie ein Schwamm auf, um für den Kampf gegen den Diätwahn gerüstet zu sein. Ich brauchte jedes Fitzelchen wissenschaftliche Information, damit ich immer sicher sein konnte, dass der eingeschlagene Weg der richtige war. Ich stieß auf eine ganze Bewegung, die sich zum Ziel gesetzt hat, die Welt darüber aufzuklären, weshalb unsere Art, mit Gesundheit und Körpergewicht umzugehen, grundfalsch ist. Und ich musste mir sagen lassen, dass ich mich mit meinen Diäten selbst reinlegte – im biologischen, chemischen und hormonellen Sinne.

Und das Allerwichtigste: Ich beschloss, dass ich lernen würde, mich mit genau dem Gewicht, bei dem ich schließlich landen würde, zu akzeptieren und zu mögen. Natürlich kannte ich dieses Gewicht noch nicht. Vielleicht war es das Gewicht, bei dem ich am

Ende meiner Jo-Jo-Runden nur allzu oft gelandet war und bei dem ich mich immer als totale Niete empfunden hatte. Aber von jetzt an würden für mich ganz andere Dinge an erster Stelle stehen. Nichts brachte mich so zuverlässig in Panik, wie wenn der Zeiger auf der Waage nach oben kletterte, aber ich sagte mir: »Fuck it. Echt, fuck it.« Ich fühlte mich so mies, das musste einfach sein.

Ich würde lernen, mich mit jeder Figur zu lieben, keinen Tag länger würde ich es ertragen, gegen mich selbst anzukämpfen und mein Glück immer wieder auf den Moment zu verschieben, in dem ich endlich und endgültig schlank genug war. Damit war die *Fuck-it-Diät* geboren. Ich wusste einfach, dass ich der Falle nur so entkommen konnte.

Für wen dieses Buch gedacht ist

Dies ist ein Buch für chronische Diäter, ein Buch für alle, die endlich wissen wollen, weshalb ihre Diäten nicht anschlagen und weshalb ihre gesammelten Kenntnisse auf dem Gebiet der Ernährung und Gesundheit nichts bringen. Sie haben jede Diät gemacht, sich endlos über den Kalorien- und Toxingehalt der Nahrungsmittel den Kopf zerbrochen und deren Aufnahme minutiös gesteuert, und sie möchten das einfach nicht mehr.

Es ist für alle, die ihren eigenen Wert Jahr für Jahr immer nur daran festgemacht haben, was sie am Tag gegessen haben und was die Waage angezeigt hat. Die von Diät zu Diät gewandert sind und immer gehofft haben, dass die nächste funktioniert. Und schließ-

lich auch für alle, die sich nicht einmal eingestehen mochten, wie übel sie drauf waren, weil es vielleicht diesmal doch irgendwie gelingen würde, so viel abzunehmen, dass sie sich wieder achten könnten und das ganze Elend sich gelohnt hätte.

Wenn deine Ernährung und deine Beziehung zu deinem Körper und Körpergewicht ganz unproblematisch sind, brauchst du dieses Buch nicht. Aber wenn du zu denen gehörst, die ihr krankes Verhältnis zur Ernährung richtig dick haben und sich eine andere Beziehung zum Essen und zu sich selbst wünschen, möchte dieses Buch dir vermitteln, dass es tatsächlich einen Ausweg aus diesem Dilemma gibt.

Ich selbst habe heute ein völlig entspanntes, normales, ja beiläufiges Verhältnis zum Essen – was ich nie für möglich gehalten hätte. Seit ich auf Fuck-it-Diät bin, denke ich nicht einmal mehr ans Essen, solange ich keinen Hunger habe – auch das wäre früher unmöglich gewesen. Sehr lange habe ich geglaubt, dass bei der Fixierung auf Essen und Fressattacken das Heil vor allem in mehr Willenskraft liegt. Wenn ich nur weiterhin Diäten machen würde, würde ich endlich gesund und glücklich und vor allem schlank und schön sein, dachte ich.

Dumm nur, dass Verzicht und Diäten ein sehr reales Suchtproblem erzeugen, dem man mit noch mehr Regeln und noch mehr Beschränkung nicht beikommt. Die Natur hat uns physisch und psychisch so angelegt, dass wir futtersüchtig werden, sobald unser Körper den Eindruck bekommt, das Nahrungsangebot könnte zu knapp werden. Es handelt sich um eine chemisch und hormonell abgesicherte Automatik.

Wie dick oder dünn du auch sein magst, Diäten ruinieren deinen Stoffwechsel und machen dich unfähig, auf deinen Körper zu hören. Wir werden ausgiebig über das sprechen, was heute immer häufiger als »Weight Science« bezeichnet wird: die Erforschung der Zusammenhänge zwischen Körpergewicht und Gesundheit. Dabei wird sich zeigen, dass und weshalb Gesundheit und Körpergewicht nicht so eng zusammenhängen, wie dir eingeredet wurde, und wie der ganze Diät hype dich dazu gebracht hat, Krieg gegen dich selbst zu führen.

Dieses Buch kann jedem etwas nützen, der mit der Ernährung oder dem eigenen Körperbild auf Kriegsfuß steht, unabhängig von Geschlecht oder Gewicht. Da ich aber als Frau herausfinden musste, weshalb ich Angst vor zu großer Leibesfülle hatte, ist dieses Buch auch eine feministische Antwort auf die Diätkultur unserer Zeit. Den tückischen Einfluss der Gesellschaft auf unser zerrüttetes Verhältnis zu Ernährung und Körpergewicht können wir nicht außer Acht lassen. Deshalb sage ich allen Frauen, die meinen, sie müssten schlank und straff sein, um respektiert oder auch nur zur Kenntnis genommen zu werden: »Pfeif drauf!« Du darfst das ganze Sandwich essen. Du darfst so viel Raum einnehmen, wie dein Körper benötigt.

In meinen Kursen, aber auch in Einzelarbeit habe ich über tausend Frauen (und einige Männer) an die Fuck-it-Diät herangeführt und erlebe dabei immer wieder, dass zwanghafte Beschäftigung mit der Ernährung und exzessives Futtern zum Erstaunen aller am ehesten dann zu heilen sind, wenn *alle* Nahrungsmittel zugelassen werden. Die am weitesten verbreitete Angst ist ja die,

dass man nicht mehr aufhören kann zu essen, wenn man einmal richtig angefangen hat. Jedes Mal ist das Erstaunen groß, wenn die Leute erleben, wie sich ihr Appetit vollkommen verändert, sobald sie sich endlich sattessen dürfen: Die Heißhungerattacken verschwinden von selbst, ohne dass sie viel Willenskraft aufbringen müssen.

Dass die Fuck-it-Diät auch dann noch Hilfe verspricht, wenn Diäten, Selbsthilfegurus und achtsames Essen nichts bringen, liegt daran, dass sie zwei entscheidende Dinge berücksichtigt: die biologischen Gründe für anhaltendes zwanghaftes Essverhalten und die mentalen, emotionalen und gesellschaftlichen Gründe dafür, wie es überhaupt zu dieser Fixierung auf Essen und Körpergewicht kommt.

In diesem Buch lege ich dar, weshalb man nach meiner Erfahrung und der meiner Klienten sowie nach den Aussagen etlicher wissenschaftlicher Studien gut beraten ist, *keine* Diäten zu machen. Für mich war das schwer zu lernen, aber als ich es einmal verstanden hatte, erschien es mir naheliegend und folgerichtig. Heute frage ich mich, wie ich je glauben konnte, Nahrungsverzicht sei die Lösung.

I
**WESHALB HABEN WIR
EINE SUCHTBEZIEHUNG
ZUM ESSEN?**

Wir spielen Hungersnot

Stell dir bitte mal vor, du bist von einer echten Hungersnot betroffen und hast nur ganz wenig zu essen. Was machst du?

Erstens teilst du dir dein bisschen Nahrung sehr genau ein, und zugleich machst du dich auf die Suche nach mehr. Du suchst nach irgendwo zurückgebliebenen Nahrungspflanzen, vielleicht plünderst und hamsterst du. Du jagst Kaninchen. Du sammelst. Die Not macht dich bald ziemlich erfinderisch.

Schon beim Einsetzen der Knappheit schüttet dein Körper mehr Adrenalin aus, das macht dich ein bisschen euphorisch und gibt dir Kraft und Zuversicht für die Nahrungssuche. Zugleich wird dein Stoffwechsel heruntergefahren, damit alles, was du zu essen bekommst, optimal genutzt und eingelagert werden kann. Da du wenig isst, wirst du wahrscheinlich abnehmen, aber der Stoffwechsel ist so stark verlangsamt, dass du nicht zu schnell zu viel Gewicht verlierst – dann würdest du nämlich sterben.

Nachdem du eine Weile gehungert hast oder mit sehr wenig auskommen musstest, gibt es vielleicht wieder mal etwas mehr. Du hast mit dem Speer ein Wildschwein erlegt. Du hast bei reichen Leuten im Dorf Brot geklaut. Egal. Jedenfalls ist dir was zu essen in die Hände gefallen, und etwas in dir setzt sich jetzt einfach über deine besten Rationierungsabsichten hinweg: Du verdrückst alles, was du erobern konntest, auf einen Sitz. Du schaffst es nicht, dich zurückzuhalten.

So ist dein Körper eingerichtet, so reagiert er einfach, wenn es ums Überleben geht, und das ist gut so. Dein Körper speichert alle

Nährstoffe und Energieträger, die er bekommen kann, für die Zukunft. So steht dir immer ein wenig Energie zur Verfügung, auch hat der Körper weiterhin einen geringeren Umsatz als normal. Du kannst dich ja nicht endlos weiter vollschlagen. Es besteht immer noch diese Hungersnot, selbst wenn du eben zwei ganze Brote verschlungen hast. Dein Körper weiß, dass du nach wie vor ständig auf Nahrungssuche bist.

Um am Leben zu bleiben, musst du bei jeder Gelegenheit so viel essen, wie du finden kannst, und dein Stoffwechsel wird dabei so gering wie möglich sein, damit du nicht zu viel verbrauchst und dein Überleben gesichert ist.

Und wie geht die Sache nun aus?

Im ungünstigsten Fall endet die Hungersnot gar nicht oder zu spät für dich. Du verbrauchst nach und nach deine Nährstoff- und Fettreserven, bis du ganz abgemagert und schließlich ausgezehrt bist. Irgendwann hast du nicht einmal mehr Hunger, weil dein Körper glaubt, dass es nichts mehr gibt und es keinen Sinn hat, Hungersignale zu senden und damit kostbare Energie zu vergeuden. So lebst du noch eine Weile, bis deine körperliche Verfassung immer schlechter wird und du schließlich stirbst.¹

Im günstigsten Fall findest du immer gerade genug zu essen, bis die Nahrungsknappheit von selbst endet. Aber bis dahin isst du immer so viel, wie du findest, und wenn du einmal mehr hast, schlägst du dir richtig den Bauch voll. So muss es sein. Dein Körper setzt das in Fett um für den Fall, dass du wieder über längere Zeit

I Weshalb haben wir eine Suchtbeziehung zum Essen?

gar nichts findest. Zwischen diesen absolut notwendigen üppigen Mahlzeiten ist dein Appetit ungebremst, du hast kaum etwas anderes im Sinn, als mehr zu finden, und was du auftreibst, wird sofort verzehrt. Na klar.

Solange die Knappheit anhält, bleibt es bei diesem Ernährungsmuster, das von weiteren körperlichen Erscheinungen begleitet ist: Dein Hormonhaushalt gerät aus dem Gleichgewicht, dein Sexualtrieb lässt nach (es ist nicht sehr sinnvoll, während einer Hungersnot Kinder zu machen), du bist reizbar, und das Adrenalin wirkt nicht mehr anregend. Da dein Körper seine Energiereserven schon und den Stoffwechsel herunterfährt, hat deine Energie jetzt eher mit vermehrter Ausschüttung von Adrenalin und anderen Stresshormonen zu tun.

Im zweiten Fall überlebst du also, bis die Nahrungsknappheit irgendwann endet. Vielleicht fällt Manna vom Himmel, oder du findest eine Gegend, die von Natur aus mehr Nahrung bietet, Fische und Mangos, Brownies.

Jetzt gibt es also wieder was, und du isst weiterhin alles, was du bekommen kannst. Du nimmst zu, und es wird alles *ganz toll* sein. Der Körper braucht seine Zeit, bis Kraft und Vitalität wieder voll aufgebaut sind. Du wirst dich ziemlich matt fühlen, denn der Körper repariert jetzt nach und nach alles, was in der Zeit der Nahrungsknappheit geopfert und abgebaut werden musste, um dich irgendwie durchzubringen.

Wenn du in dieser Aufbauphase nach der Hungersnot irgendwo etwas Essbares siehst, greifst du zu – was denn sonst? Du hast

ein halbes Jahr gehungert! Oder fünf Jahre! Jetzt isst du erst mal ordentlich, und das wird eine ganze Weile so bleiben. Du wirst auch viel Zeit zum Ausruhen brauchen. In dieser Erholungsphase wirst du zunehmen und am Ende sehr wahrscheinlich mehr wiegen als zuvor. Das ist alles richtig so.

Sobald dein Körper wieder wohlgenährt ist und keine Angst mehr vor einer Hungersnot hat, stellt sich nach und nach wieder Normalität ein. Die Ernährung ist nicht mehr mit Stress verbunden, du vertraust zunehmend darauf, dass genug zu essen da ist, und irgendwann pendelt sich der Stoffwechsel wieder auf seine normale Aktivität ein. Das gilt auch für deinen Appetit und dein Verlangen nach Nahrung. Dein Körpergewicht wird sich auf einem für dich normalen und gesunden Stand stabilisieren – vielleicht wegen der Sorge um künftigen Nahrungsmangel ein wenig höher als vor der Hungersnot, vielleicht aber auch nicht.

Ich nehme an, du bist inzwischen selbst darauf gekommen, aber ich will es lieber noch einmal deutlich sagen: *Mit einer Diät mutest du deinem Körper eine Hungersnot zu.* Das klingt vielleicht ein bisschen überzogen, aber ich kann dir versichern, dass es wirklich so ist. Du magst einwenden, dass du sogar bei einer Diät noch eine Menge isst oder dass dich immer wieder Fressattacken überkommen, daher könne eigentlich gar kein echter Mangel entstehen.

Der Einwand sticht nicht. Auch wenn du weiterhin isst, aber dich eben nicht satt isst, oder wenn du zwischen Diät und Fressattacken pendelst – dein Körper versteht das als Anzeichen einer Krise. Deshalb noch einmal: *Wenn du zwischen Diät und exzessivem Essen pendelst, fühlt sich dein Körper ständig von Hungersnot bedroht.*

I Weshalb haben wir eine Suchtbeziehung zum Essen?

Das ist ein Krisenzustand, der den Körper in den Überlebensmodus zwingt. Vor der heutigen Diätwelle, die erst ein paar Jahrzehnte alt ist, gab es nur einen einzigen Grund, sich nicht satt zu essen: wenn nicht genug da war, etwa in Kriegs- und Nachkriegszeiten. Wenn du weniger isst, als du möchtest, löst das den Überlebensmodus des Körpers aus. Der Stoffwechsel wird gedrosselt, und du denkst nur noch ans Essen. Kurz, die mentale Fixierung wird tatsächlich durch die körperliche Einschränkung ausgelöst.

Die Fixierung auf das Essen und exzessives Essen bedeuten, dass dein Körper um dein Überleben besorgt ist und dich aus dem Diät- bzw. Hungersnot-Modus herausholen möchte. Alles würde wieder in Ordnung kommen, wenn du deinem Körper vertrauen würdest, wenn du deinem natürlichen Hunger folgen würdest, bis die Folgen der Diät bzw. Hungersnot abklingen. Du würdest dich relativ schnell erholen. Dein Körper weiß, wie das geht. Es würde ein paar Wochen oder Monate dauern, und irgendwann würden dein Appetit, dein Stoffwechsel und dein Gewicht sich normalisieren.

Leider gestatten wir es uns einfach nicht, ordentlich zuzulangen, weil wir nicht darauf vertrauen, dass sich unser Appetit und unser Körpergewicht schon richtig einpendeln werden. Viel essen ist nicht gut, haben wir gelernt, es ist ein Hinweis auf eine suchtarartige Beziehung zum Essen. Also lassen wir uns nicht von unserem Körper oder Appetit leiten. Wir kämpfen gegen den natürlichen Drang nach reichlicher Nahrungsaufnahme und ausgedehnten Ruhephasen an, damit nicht der Verdacht entsteht, wir seien faul und verantwortungslos. Folglich bleiben wir im Hungersnot-Mo-

dus, der biologische Zyklus setzt sich fort, die Fixierung auf das Essen bleibt bestehen. Wir enden als eine dieser alten Damen im Pflegeheim, die sich sorgen, dass der Pudding sie dick macht.

Sobald du weniger isst, fährt dein Körper den Stoffwechsel herunter, hat nur noch Futter im Sinn und hält zäh an seinen Fettreserven fest. Bei verlangsamtem Stoffwechsel kümmert er sich weniger um deine Gesundheit, sondern setzt ganz darauf, dich irgendwie am Leben zu halten, bis du irgendwann wieder so viel zu essen bekommst, dass er sich erholen und notwendige Reparaturen vornehmen kann.

Das passiert auch, wenn du dich nur »ein bisschen« einschränkst oder dich besonders gesund ernährst, nur eben nicht ganz ausreichend. Es geschieht, wenn du öfter mal nicht richtig satt wirst. Wichtig ist außerdem zu wissen, dass dein Körper auch dann in diesen Zustand kommen kann, wenn du nicht zu den Schlanken gehörst. Viele, die ganz und gar nicht unterernährt aussehen, sind trotzdem in der Hungersnot-Verfassung. Zu dieser biologischen Stoffwechselreaktion kommt es bei allen, ob dick oder dünn. Wir glauben einfach nicht, dass die Lösung darin bestehen könnte, mehr zu essen, damit sich der Körper vom Hungersnot-Zyklus erholen kann. Zu sehr fürchten wir Kalorien und zuzunehmen, und folglich bleibt es beim Hungern und Vollstopfen, beim verlangsamten Stoffwechsel und gesteigerten Nahrungsverlangen – mit dem Ergebnis, dass unser Körper immer mehr Reserven anzulegen versucht und folglich dicker wird. Weiterhin glauben wir, das Problem liege darin, dass wir zu viel essen. Doch es liegt darin, dass wir zu wenig essen. Man könnte sogar sagen, dass ein über-

I Weshalb haben wir eine Suchtbeziehung zum Essen?

gewichtiger Körper eher noch mehr gegen Diät und Hunger eingestellt ist. Er möchte nichts von seinem Gewicht hergeben, es könnte ja eine Hungersnot bevorstehen, und da hat ein dicker Körper einfach bessere Chancen.

Im Übrigen mag es der Körper gar nicht, wenn du ihm vorschreibst, wie viel Nahrung er braucht. Er versteht nicht, weshalb du ihn in viel zu enge Jeans zwängst. Er wehrt sich, und zwar umso entschiedener, je mehr du darauf beharrst, Diät zu halten.

Das Minnesota-Starvation-Experiment

Während des Zweiten Weltkriegs führte der Ernährungswissenschaftler Ancel Benjamin Keys an der University of Minnesota ein Hungerexperiment durch: das Minnesota-Starvation-Experiment. Er wollte herausfinden, wie man halb verhungerten Menschen nach dem Krieg am besten wieder auf die Beine helfen konnte. Dazu musste er zunächst einmal Freiwillige hungern lassen.

Über vierhundert Männer, die den Kriegsdienst aus Gewissensgründen verweigerten, boten sich als Probanden an, davon wurden sechsenddreißig angenommen. Sie mussten von besonders robuster körperlicher und psychischer Gesundheit sein und voll hinter den Zielen des Experiments stehen.

Die Männer lebten während des Experiments in gemeinsamen Wohn- und Schlafräumen, die an die Laborräume angeschlossen waren. Sie durften das Gelände verlassen, aber es war ihr Standort, hier wohnten sie. In den ersten drei Monaten ernährten sie

sich normal, wobei ihre gesundheitliche Verfassung genau überwacht wurde. Sie bekamen 3.200 Kalorien pro Tag (die auch heute noch als normal geltende Menge). Ihnen wurden bestimmte Aufgaben auf dem Gelände zugeteilt, und sie mussten wöchentlich etwa 35 Kilometer zu Fuß zurücklegen.

Dann kam die eigentliche Hungerphase, die ein halbes Jahr dauerte. In dieser Zeit konnten die Männer nur die Hälfte ihres täglichen Kalorienbedarfs decken, etwa 1.600 Kalorien, auf zwei magere Mahlzeiten verteilt. Ihre täglichen Fußmärsche sollten sie beibehalten.

Dieser Teil des Experiments wurde als *semi-starvation* oder »Halb-Verhungern« bezeichnet. Besonders interessant daran: Diese Kalorienzufuhr gilt als »Erhaltungsernährung« beim »Kampf gegen Fettleibigkeit«. Auf ungefähr diese Zahl wirst du in Fitnessmagazinen, aber auch bei ärztlich verordneten Diäten stoßen. Bei Diäten gelten derzeit 1.200 bis 1.500 Kalorien als die angemessene tägliche Kalorienzufuhr für Männer und Frauen. Auf den Umstand, dass Männer wegen ihrer Größe und Muskelzusammensetzung mehr Kalorien verbrauchen als Frauen, gehe ich gar nicht erst ein, weil 1.500 Kalorien sowohl für Männer als auch für die meisten Frauen einfach zu wenig sind. Inzwischen werden 2.000 Kalorien für Männer wie auch für Frauen empfohlen, aber auch hierzu schreibt die Ärztin Marion Nestle, Professorin für Ernährungsforschung an der New York University: »Von 2.000 Kalorien können nur Kinder existieren.«² Lass das einfach mal sacken.

Bei lediglich 1.600 Kalorien nahmen die Kräfte und Energiereserven der Teilnehmer am Minnesota-Experiment schnell ab. Erst

klagten sie über ständige Müdigkeit, dann wurden sie apathisch. Sie alle hatten den Kriegsdienst sehr bewusst verweigert, aber jetzt wurden ihnen die Dinge, für die sie sich engagiert hatten, zunehmend gleichgültig. Als Nächstes verloren sie das Interesse an Liebe und Sex.

Alle Gedanken drehten sich ums Essen. Sie waren völlig auf Essen fixiert, es wurde zum einzigen Thema für Gespräche oder für die Lektüre. (Kommt dir das bekannt vor?) Manche fingen an, Kochbücher zu lesen oder stundenlang darin zu blättern, die Essenszeiten waren die Highlights des Tages, und die Männer konnten sehr ungehalten werden, wenn sich eine Mahlzeit verzögerte. Es gab nur fade Gerichte aus Brot, Milch, Bohnen oder Gemüse, aber die Männer fanden den Geschmack ganz großartig. Manche streckten das Essen mit Wasser und zogen die Mahlzeit über zwei Stunden hin, oder sie nahmen heimlich etwas aufs Zimmer mit, um noch weiter zu schwelgen.

Zwischen den Mahlzeiten standen Kaffee, Wasser und Kaugummi in unbegrenzter Menge zur Verfügung. Es entwickelten sich Süchte, so verbrauchten manche bis zu fünfzig Päckchen Kaugummi pro Tag oder tranken bis zu fünfzehn Tassen Kaffee.

Zu Beginn des Experiments waren die Männer im Durchschnitt muskulös und bei guter Gesundheit gewesen, aber im Verlauf dieser sechs Monate magerten sie bis zum Skelett ab. Die Pulsfrequenz ging stark zurück, und sie fröstelten ständig – Folgen des gedrosselten Stoffwechsels, mit dem der Körper seinen Energiehaushalt zu stabilisieren versucht. Das Blutvolumen ging zurück, das Herz schrumpfte. Es bildeten sich Ödeme, also Wasseran-

sammlungen. Die Haut wurde rau, den Männern war schwindelig, die Bewegungskoordination ließ nach, und sie litten unter einer Art Muskelkater.

Erfreuliches gab es auch zu berichten: Das Weiße in den Augen wurde strahlend weiß, weil alle Blutgefäße schrumpften. Wenn du also diese Porzellanpuppenaugen möchtest, musst du dich nur ordentlich aushungern. Natürlich musst du dich dann auch mit all den anderen Problemen herumschlagen.

Irgendwann fingen die Männer an, sich Essen von außerhalb zu beschaffen. Sie waren wegen ihres besonders starken Engagements ausgewählt worden, trotzdem schummelten sie. Das wurde ein großes Problem, schließlich durften sie den Komplex nicht mehr ohne Begleitung verlassen. Drei Männer stiegen ganz aus dem Experiment aus.

Alle erlebten bei dieser Hungerdiät deutliche psychische Veränderungen. Bei einem Teilnehmer traten nach einigen Wochen verstörende Träume von Kannibalismus auf. Er setzte sich heimlich ab und schlug sich den Bauch mit Milkshakes und Eis voll. Vom Leiter des Experiments zur Rede gestellt, brach er in Tränen aus und drohte, er werde sich das Leben nehmen. Er wurde aus dem Experiment ausgeschlossen und in eine psychiatrische Klinik geschickt. Nach einigen Wochen normaler Ernährung normalisierte sich auch seine psychische Verfassung vollständig! Das muss man sich mal auf der Zunge zergehen lassen. Um wieder zu Verstand zu kommen, brauchte dieser Mann nichts weiter als genug zu essen.

Sicher, bei ihm war es ziemlich extrem, aber bei allen Teilnehmern zeigte sich eine Neigung zu Angst und depressiver Verstimm-