

„Ein Mops wird kein Windhund!“



Das Traumgewicht ist nicht entscheidend. Davon ist Coach Sabine Asgodom überzeugt. Sie rechnet ab mit dem gesellschaftlichen Zwang, dünn zu sein, und plädiert für Spaß unabhängig von der Kleidergröße **interview Katharina von Freyburg**

emotion | Was halten Sie davon, wenn Frauen unterwegs nur Salat bestellen?

Sabine Asgodom | Wenn sie ihn mit Hingabe essen, wunderbar. Schlimm sind nur diese leicht hysterischen Bemerkungen: „Hach, ich kann mir keine Nudeln leisten. Ich habe schon wieder ein Pfund zugenommen.“

Sie schreiben, Sie wollen nie wieder eine Diät machen – warum?

Ich habe mein Gewicht mit Diäten „hochgearbeitet“. Ich habe mein Leben lang Diäten gemacht und gemerkt, dass ich danach jedes Mal dicker war als davor: 15 Kilo abgenommen, 20 wieder zugenommen ...

Vor welchen Vorurteilen stehen Dicke?

Dass sie jeden Tag Schweinebraten essen, nicht diszipliniert sind und nicht belastbar. Die Diskriminierung zeigt sich in ganz banalen Dingen: so etwas wie zu kurze Gurte im Flugzeug; Mini-Duschen in Hotelzimmern, von Klamotten mal ganz zu schweigen. Man rechnet nicht mit uns Dicken.

Wollen Frauen deshalb dünn sein?

Auch, aber nicht nur. Ich habe mal bei einem Sozialwissenschaftler gelesen, Dünnsein sei die Abgrenzung der Mittelschicht gegen die Unterschicht.

Sie bringen Schlankheitswahn mit Konkurrenz in Verbindung.

Ja, einer unserer komischsten Wettbewerbe ist: Wer ist die Schlankste? Schlanke Frauen fühlen sich überlegen. Egal was die dicken Frauen können, ob sie erfolgreicher sind, ob sie mehr Geld haben. Wer schlank ist, ist im Vorteil.

Wie zeigen dünne Frauen das?

Mit Blicken. Manchmal ist das eine Mischung aus Arroganz und Mitleid. Sie geben dicken Frauen auch Ratschläge wie: „Meine Mutter macht gerade eine tolle Diät. Probier die doch mal aus.“

Sie zitieren den US-Psychologen Martin Seligman, der sagt, jeder habe ein natürliches Gewicht, gegen das er nichts tun könne. Kann nicht jeder abnehmen?

Seligman hat Gewichtsstudien untersucht und festgestellt, dass es einen „Set Point“ zu geben scheint: Der Körperfettanteil kehrt immer wieder auf ein bestimmtes Niveau zurück. Das bedeutet, egal wie oft man abnimmt, hat man das „Fett“ wieder auf den Rippen.

Warum gelingt es manchen Menschen dennoch, langfristig abzunehmen?

Nur zehn Prozent schaffen es, nach einer Diät ihr Gewicht zu halten. Die haben genug Disziplin, wollen nie

wieder in ihrem Leben dick sein und können sich immer kontrollieren. Das sind die Frauen, die sich kasteien, sich ständig an der Kandare haben. Und dagegen schreibe ich an. Mein Buch ist ja nicht nur für Dicke, sondern ein Buch für Zwangsesser, die ständig auf jeden Bissen achten. Wie viel Energie dabei verloren geht! Die ließe sich doch viel sinnvoller nutzen.

Machen Frauen Diäten, statt das zu ändern, was sie eigentlich stört?

Viele Frauen haben das Gefühl, Gewicht ist etwas, das sie kontrollieren können. Bei einer Diät nimmt man ja zuerst auch ab. Doch wenn der Jo-Jo-Effekt zuschlägt, hat man das Gefühl, versagt zu haben. Nach dem Motto: Wenn ich nicht mal mein Gewicht unter Kontrolle habe, wie soll ich denn dann etwas Grundlegendes in meinem Leben verändern? Das frustriert.

Also lieber fünf Kilo mehr ...

... und dafür wesentlich mehr Lebensfreude. Ich sage allerdings auch nicht, werde dick und dadurch glücklich. Das wäre genauso bescheuert. Aber viele junge Frauen, die unter einer kräftigen Statur leiden, kämpfen ständig gegen die fünf oder zehn Kilo zu viel an und

Emotion Januar 2011



Törtchen stricken statt Törtchen essen: Ist das die Lösung für eine perfekte Figur?

werden durch ewige Diäten erst dick. Ich kam mit Anfang 20 und gut 64 Kilo vom Dorf in die Stadt und habe mich sofort mit den Frauen dort verglichen. Aber ein Mops wird kein Windhund. Und ich bin eben ein Mops. **Sie sprechen von fünf Gründen, warum man dick wird. Und zeigen fünf Ansätze, die helfen können, damit umzugehen. Soll man nun akzeptieren, dick zu sein, oder etwas dagegen tun?**

Meine Tipps sind nicht zum Abnehmen gedacht, sondern um besser zu leben. Werde gesund und fit, nicht zum Klops. Du kannst schwimmen gehen, wenn du dick bist, du kannst tanzen gehen, du darfst ärmellose Kleider tragen. Schluss mit diesen Selbstbeschränkungen!

Wann ist dick zu dick?

Wenn man etwas nicht mehr machen kann, vor allem etwas, das einem Spaß macht. Also wenn ich mich nicht mehr bücken kann, wenn ich nicht mehr mit Kindern herumtollen kann.

Und wenn der Arzt rät abzunehmen?

Dicksein heißt nicht zwangsläufig ungesund zu sein. Wäre ich krank, würde ich natürlich Konsequenzen ziehen. Aber oft ist es so, dass jemand, der nicht der Norm entspricht, schnell als

behandlungsbedürftig gilt. Daran verdient ein großer Markt. Auch Ärzte und Ernährungsberater. Als ich einen bekannten Ernährungsexperten fragte, ob er mir helfen könne abzunehmen, war sein Vorschlag, mir den Magen verkleinern zu lassen. Das ist doch keine Hilfe. **Was hat es mit den zahlreichen Studien auf sich, die sagen, Übergewicht berge gesundheitliche Risiken?**

Unglaublich, wie viele Studien veröffentlicht werden, die das Horrortablettenbild des dicken Todes zeigen: Fettleber, Krebs, Siechtum. Bis der Gegenbeweis vom nächsten Experten kommt. Ich schaue immer: Wer steckt dahinter? Oft sind es Pharmafirmen oder die Diätindustrie. Ich wehre mich vehement dagegen, dass Übergewichtigen der Zusammenbruch des Gesundheitssystems in die Schuhe geschoben wird.

Was wünschen Sie sich stattdessen?

Die Zahl der gefährdeten Dicken ist in den vergangenen Jahren extrem gestiegen. Dahinter kann doch nicht nur das Versagen des Einzelnen stecken. Das muss man erforschen. Was essen die Menschen, dass sie zunehmen? Nicht nur Fertigprodukte enthalten versteckte Dickmacher. Man kann im

Supermarkt fast keine Lebensmittel mehr ohne Geschmacksverstärker und reichlich Zucker kaufen. Unsere Lebensmittel machen dick.

Sollte sich die Regierung lieber für gesunde Lebensmittel einsetzen?

Besser als zuzulassen, dass wir verführt werden, das zu essen, was dick macht, und hinterher zu sagen, seht selbst zu, wie ihr wieder abnehmt.

Sich anzunehmen, wie man ist, und ein erfülltes Leben zu leben, ob mit 5 oder 25 Kilo mehr – ist das so einfach?

Ich glaube an Erkenntnis. Wenn jemand so etwas liest, denkt er darüber nach, reibt sich daran, setzt sich damit auseinander und findet vielleicht genau so einen Weg, mit sich klarzukommen.

Sabine Asgodom, 56, sagt in ihrem neuen Buch: „Das Leben ist zu kurz für Knäckebrot“ (Kösel)



Essen Sie, was Sie wollen?
Diskutieren Sie auf www.facebook.de/emotionmagazin