

ZeitJung

Eure Zeitung – Eure Themen – Eure Meinung

Mein Gewicht und ich

Eine (fast) wahre Geschichte über Figurfrust und Esslust

Von Judith Knöbel-Methner

Die Geschichte von mir und der Schlankeheit ist eine lustige Geschichte. Zumindest für jemanden, der nicht dabei war.

Das Thema hat mich lange ziemlich kalt gelassen – dick war ich nämlich nie. So etwa mit 15 dämmerte mir aber allmählich, dass es einen Riesenunterschied gibt zwischen „nicht dick“ und „schön schlank“. Möglich, dass es mit einer doofen Klassenkameradin zu tun hatte, die Levis in Kindergröße trug und alles darüber als „fett“ bezeichnete.

Allerdings schätze ich mal, dass eher die anziehende Wirkung körperbetonter Klamotten auf das männliche Geschlecht den Ausschlag für mich gab. Ein hautenger Body betont eben nicht nur die gewünschten, sondern leider auch die sehr ungewünschten Rundungen – selbst bei Idealgewicht. Und wenn man – wie ich – Tag und Nacht mit einem Riesenappetit auf Schokolade und zugleich mit einem völlig normalen Stoffwechsel gesegnet ist, muss man sich über kurz oder lang etwas einfallen lassen, um Kalorien zu sparen.

> **Versuch 1: No chocolate anymore!** Die Kalorienbomben waren damals die guten alten Süßigkeiten. Vom angeblich bösen Dickmacher „Getreideprodukte“ war noch keine Spur. Also verbot ich mir alles, was süß war. Ich wurde richtig gut darin, Lebensmittel auf ihren Zuckergehalt hin zu entlarven, trank literweise Cola light und kaute Orbit („ohne Zucker“) bis es mir zu den Ohren rauskam. Das hielt ich immer so lange durch, bis alle ein, zwei Wochen meine Eltern mal nicht daheim waren. Dann futterte ich in einem eingebildeten Zuckermangel-Heiß-

hunger alles (!), was an Schokolade in der Wohnung zu finden war, und als Krönung ein Glas Nutella.

Schlecht wurde mir nie sofort, sondern erst nach zwei, drei Stunden. Den Rest der Nacht bewegte ich mich möglichst nicht mehr, um das Allerschlimmste zu verhindern... Nach zwei Jahren als Schokoloholiker auf Beinahe-Entzug, in denen ich kein bisschen abgenommen hatte, machte mir das Ganze keinen Spaß mehr. > **Versuch 2: Vegetarisch ist in!** Mit 18 startete ich meine vegetarische Phase. Nicht etwa aus Tierliebe oder um mich vor künstlichen Wachstumshormonen zu schützen (die hätte ich eigentlich ganz gut gebrauchen können), sondern wegen des von mir gefürchteten fleischlichen Fettanteils. Dass ich damit meine Mutter (eine super Köchin) und meinen Vater (ein leidenschaftlicher Fleischesser) oft an den Rand Verzweiflung brachte, war mir herzlich egal. Ich nahm zwar nicht gerade ab, fühlte mich aber prima. So lange, bis ich ein paar Jahre später mit meiner Uni-Seminargruppe auf eine Exkursion nach Österreich fuhr.

Nachdem wir dort an einer archaischen Ausgrabungsstätte in einem 200-Seelen-Dorf gefühlte 30 Stunden täglich Erde geschauelt hatten, war die einzige Möglichkeit, ein warmes Abendessen zu kriegen, die Dorfkei. Der Wirt bemühte sich um die Vegetarier unter uns mit frittierten Zucchini- und Blumenkohl. Das ging zwei Tage lang gut. Am dritten Tag wurde ich mittags ohnmächtig und abends wieder zur Fleischesserin. Es schmeckte herrlich und machte mich zu meiner großen Überraschung auch kein bisschen dicker.

> **Versuch 3: Fasten hat ja so as Vornehmer!** Als Student sollte man ja sowieso mehr arbeiten als essen. Irgendwann Mitte 20 kam ich auf die Idee, dass es ganz einfach sein müsste, über dem vielen Studieren das Essen einfach zu vergessen. Ich hatte Model-Visionen von mir – rank, elegant und so dünn, dass die Männer in Scharen auf mich fliegen würden.

Nach einem Monat strengen Fastens hatte ich gerade mal fünf unbefriedigende Kilo verloren und ein Kommilitone fragte mich, ob ich ganz gesund sei – denn ich wirkte so krank in letzter Zeit. Tatsächlich machten sich die dunklen Ringe unter meine Augen nicht gerade gut. Zu allem Überfluss passte mir meine geliebte Party-Hose nicht mehr: Anstatt wie sonst ei-



Ein Schleckermaul sein und dabei superschlank? Schwierig. Und unnötig. Denn dünn ist nicht unbedingt sexy und Eisschokolade schmeckt viel zu lecker, um darauf zu verzichten! pixelio

nen knackigen Po zu zaubern, schlabberte sie mir lustlos über die Hüftknochen und sah alles andere als sexy aus. Nach zwei weiteren Monaten mit normaler Kost hatte ich wieder meine alte Form.

> **Fazit: Finde dich schön!** Mein Körper hängt offenbar an seinem Gewicht (laut BMI total ideal) und will es unter keinen Umständen verlieren, erst recht nicht dauerhaft. Was ich inzwischen auch gar nicht mehr so schlimm finde. Seit ich mich regelmäßig bewege (Sport will ich das lieber noch nicht nennen) und meine Klamotten nicht mehr eine Nummer zu klein kaufe, gucke ich nicht nur gern in den Spie-

gel, sondern habe auch so as von Spaß beim Essen. Ich esse übrigens, was und wann ich will. Glücklicherweise schmecken mir außer Schokolade auch noch ein paar kalorienärmere Sachen. Klar nehme ich in schokointensiven Zeiten das eine oder andere Pfündchen zu. Aber danach nehme ich es auch wieder ab.

Neulich hat mir jemand erzählt, laut einer Studie liege der „attraktivste Tailen-Hüft-Quotient“ von Frauen bei 0,7. Aber das geht natürlich nur, wenn man sich die Hüfte nicht weggefasset hat. Ich habe sofort nachgemessen. Ratet mal, was mein Taschenrechner mir gesagt hat...

IN & OUT

Das kommt gut in dieser Woche:

- > **Mit Kumpels über Fußball fachsimpeln** – auch wenn man keine Ahnung davon hat.
- > **Jubeln für Deutschland** – für wen denn sonst?
- > **Die Oberarme von Luca Toni** – ahhh!

Und das kommt gar nicht gut:

- > **So viel Bier zischen**, dass man den Abpiff nicht mehr hört.
- > **Kälteeinbruch** – Aber vielleicht ist der ja gerade gut fürs EM-„Fieber“.
- > **Hemmungslos den Rasen vollspucken** – Sorry, Poldi und Co.

Das etwas andere Casting

Ruhm und Geld sind nicht alles

Von Hans Duschl

Kaum eine Woche vergeht, ohne dass wieder ein neuer Superstar, ein neues Topmodell oder ein neuer Zauberkünstler gesucht wird. Castings stehen hoch im Kurs. Und immer noch bewerben sich viele Jugendliche und träumen von der großen Karriere.

Doch bei manchen Castings geht es um mehr als Einschaltquoten, Werbeeinnahmen und den Traum vom großen Erfolg. Anfang letzter Woche suchte Jasmin Wagenblaß aus Wiesloch mit ihrem Team nach Darstellern für ihren Aids-Aufklärungsfilm „SA-ID, der schwarze Engel“. Im Film geht es um ein Mädchen und einen Jungen, die sich auf einer Party kennen lernen und am Ende des Abends miteinander im Bett landen. Erst Jahre später finden die beiden heraus, dass sie am HIV-Virus erkrankt sind. Wer von beiden das Virus am Partyabend in sich trug, bleibt unklar. Der Film begleitet die beiden Hauptpersonen bis zur ihrem frühen Tod.

Dass es sich bei der Suche nach den Hauptdarstellern nicht um ein normales Casting handelt, wurde gleich am Anfang klar. Jeder Kandidat musste sich nicht nur vorstellen, sondern auch berichten, wie mit dem Thema Aids in der Schule umgegangen wurde. Die Antworten waren schockierend: Über 80 Prozent der Castingteilnehmer bemängelten, dass das Thema gar nicht oder nur ganz kurz in Bio angeschnitten wurde.

Aufklärung zum Thema Aids

Sina d'Heureuse, die sich für die weibliche Hauptrolle beworben hat, brachte die Situation in der Vorstellungsrunde auf den Punkt: „Die Meisten denken wirklich, Aids sei eine Krankheit, die es nur in Afrika gibt. Oder die nur Schwule oder Drogenabhängige bekommen. Aber das stimmt eben nicht.“ Die Gespräche mit den Bewerbern zeigten deutlich, wie dringend ein guter Aufklärungsfilm benötigt wird.

Schließlich ging es ans Spielen: Ein Arzt eröffnet der Hauptdarstellerin und dem Hauptdarsteller, dass der HIV-Test positiv ausgefallen ist. Die Bewerber improvisierten die Reaktion ihres Charakters auf die Diagnose vor laufender Kamera. Anschließend mussten sie ihrem Vater die schlechte Nachricht überbringen. Keine leichte Aufgabe, vor allem, weil Roland Trenz diesen Vater nicht mitfühlend, sondern äußerst aggressiv spielte.

Nach diesen beiden Probenzenen hatten die Teilnehmer alles überstanden. Nun warten sie darauf, dass Wagenblaß und ihr Team die Videos auswertet. Für die männliche Hauptrolle war Gabriel Reiter aus der Favorit aller Mannheimer. /zg

Hat beim Casting überzeugt: Thorsten Gabriel Reiter. Der 18-jährige Schauspieler aus Mannheim hat von seinen Kollegen in der Schauspielgruppe von dem Projekt erfahren und war sofort Feuer und Flamme: „Ich fand das eine super Idee! Bei Aids gibt es viel zu viele Vorurteile und gefährliches Halbwissen. Und ich dachte: Ich schauspielere gerne, und das dann noch mit einem guten Zweck zu verbinden, das ist doch super.“ Der Film wird voraussichtlich Mitte 2009 fertig gestellt werden.

Info: www.sa-id-der-film.de

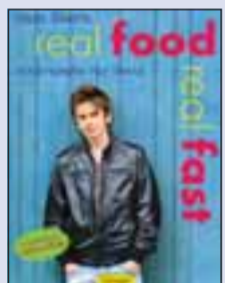
BIN ICH ZU DICK?

> **Body-Mass-Index:** Deinen BMI erhältst du, wenn du dein Körpergewicht in Kilogramm durch deine Größe in Metern im Quadrat teilst. Je nach Geschlecht und Alter sollte sich dein BMI innerhalb bestimmter Grenzen bewegen. Für einen 14-jährigen Jungen ist beispielsweise ein BMI etwa zwischen 16,5 und 23,5 normal, bei einem gleichaltrigen Mädchen liegt er zwischen 16,5 und 24. Unter www.mybmi.de kannst du deinen BMI selber ausrechnen und findest auch Tabellen mit den entsprechenden Grenzen. jkm

LESETIPP

Kochen ist langweilig? Nicht mit diesen super schnellen und super leckeren Rezepten. Teenager-Koch Sam Stern zeigt, wie man's macht.

> **Sam Stern, real food, real fast. Blitzrezepte für Teens.** Oetinger, ISBN 978-3-7891-4739-5. 128 Seiten. 13,90 Euro.



Schlank sein und Schlemmen schließen sich nicht aus

Man muss nur das Richtige essen und von Diäten die Finger lassen – Viele leckere Tipps gibt eine Heidelberger Ernährungs-Expertin

Von Judith Knöbel-Methner

Sommerzeit ist Badehosenzeit. Spätestens jetzt kann man mollige Hüften nicht mehr unterm Wollpulli verstecken. Aber wer nicht über Modelmaße verfügt, ist nicht automatisch zu dick. Die Ernährungswissenschaftlerin Claudia Fabian-Bach berät in ihrer Heidelberger Praxis viele junge Leute zum Thema lecker Essen und Abnehmen.

> **Frau Fabian-Bach, bin ich übergewichtig, wenn ich ein Speckröllchen habe?**

Nein, ich denke nicht. Die Wenigsten sind perfekt, das ist ganz normal.

> **Woran erkenne ich denn, ob ich Übergewicht habe?**

Das sieht man, wenn man seinen Body-Mass-Index (BMI) ausrechnet. Für jedes Alter gibt es bestimmte Bereiche für Normal-, Über- und Untergewicht. (s. Info-Kasten)

> **Wenn ich über dem Normalbereich liege, sollte ich dann eine Diät machen?**

Nein. Jugendliche im Wachstum müssten erst mal nur ihr Gewicht halten, um schlanker zu werden. Besser ist, seine Essgewohnheiten zu checken und langfristig umzustellen. Diäten bringen meist den Jo-Jo-Effekt und sind häufig der Einstieg in eine Essstörung.

> **Wie kann man es richtig angehen?**

Zum Beispiel nicht das Frühstück ausfallen lassen. Der Körper schaltet sonst auf Sparflamme, braucht erst einmal nur wenige Kalorien, holt sich aber aus der nächsten Mahlzeit umso mehr Energie.

> **Zu welcher Ernährung würden Sie zu dicken Jungs und Mädchen raten?**

Das Wichtigste: Essen muss schmecken! Es darf aber nicht zum Tröster werden, das

begünstigt Übergewicht. Ziel ist, mit einem passenden Mix immer satt zu werden.

> **Klingt schwierig.**

Ja, einfach ist es nicht, denn „das“ richtige Essen gibt es nicht. Aber es gibt Rahmenvorschläge, aus denen sich jeder etwas rauspicken kann. Die beste Basis sind Getreideprodukte wie Vollkornbrot, Müsli, Nudeln und Kartoffeln. Dann kommen viel Gemüse und zwei Hände voll Obst am

Tag, fettarme Milch(-produkte), etwas Fleisch oder Fisch. Zurückhalten sollte man sich bei Fettem, Öligem und Süßem.

> **Heißt das, ich sollte auf Schokolade, Wurst und Pizza ganz verzichten?**

Im Gegenteil, Süßes ist sogar wichtig. Ein kleiner Nachtisch sollte immer sein. Auch Pizza ist natürlich ab und zu „erlaubt“. Wurst und Käse braucht man nicht fingerdick aufs Brot zu legen. Und es gibt fettarme Varianten und magere Sorten wie Koch- oder Bier-schinken.

> **Also achte ich beim Einkaufen besonders auf Light-Produkte?**

Ja und nein. Manchmal stecken etwa in „fettarmen Fitness-Flakes“ mehr Zucker und Fett als in normalen Cornflakes. Also: vergleichen.

> **Und was esse ich am besten in der Schule?**

Sich etwas von daheim mitzunehmen, wäre besser als die Mensa, die oft kein kalorienarmes Essen anbietet. Leider finden die Brotbox aber Viele „uncool“.

> **Wochenende – Partyzeit. Welche gesunden Alternativen empfehlen Sie für Gummibärchen und Chips?**

Eigentlich keine. Wenn man ein Mal in der Woche feiert, dann dürfen ruhig auch die Snacks „partymäßig“ sein.



Wer anstatt in fettige Pizza öfter mal in frisches Obst oder ein selbst gemachtes Sandwich mit knackigem Gemüse beißt, wird kaum Gewichtsprobleme haben. Auch wichtig: sechs Mal täglich ein großes Glas eines zuckerfreien Getränks trinken. pixelio/dpa