

Ulrike Tourneur

# ganz.schön. wichtig.



**satt & glücklich**

Herausgeberin:

**Eva-Maria Zurhorst**

alle, dass es nicht gleich ist, was wir essen. Das Essen kann uns ganz schön schwer im Magen liegen. Längst nicht alles tut uns gut. Andererseits ist gutes Essen einfach ein Genuss und tut uns auf allen Ebenen gut, nicht nur körperlich. Was als gutes Essen empfunden wird, ist aber sehr unterschiedlich. Unsere Vorlieben sind da ganz verschieden. Für den einen ist viel Rohkost gut, und für den anderen sind es Suppen. Der eine braucht Spiegeleier, und der andere kein Brot. Der eine verlangt nach Fett, der andere verträgt es nur in kleinen Mengen. Der eine liebt viel gekochtes Gemüse, der andere kommt mit Spuren von Grünzeug aus.

Bei der gesunden Ernährung spielt nicht so sehr das Einhalten bestimmter Regeln eine Rolle, als vielmehr so etwas wie Bekömmlichkeit. „Die gesunde Ernährung“ für alle gibt es nämlich nicht.

All das wissen wir eigentlich schon recht früh. Aber meist lässt man uns nicht danach handeln. Häufig hängen unsere Vorlieben auch mit dem zusammen, was wir in unseren Familien als Kind gelernt und gegessen haben. Mögen Sie Götterspeise? Dieses kalte glibbrige Zeug? Ich habe es als Kind geliebt und in den ersten Wochen meiner ersten Schwangerschaft brauchte ich jeden Tag den Glibber. Meine älteste Tochter scheint das schon pränatal mitbekommen zu haben, sie ist die Einzige, die meine inzwischen nur noch gelegentliche Vorliebe teilt.

Es heißt, gesunde Ernährung soll ausgewogen sein. Ausgewogen, das hört sich nach Ernährungswissenschaft an. Nach der richtigen Zusammensetzung von Eiweiß, Kohlehydraten und Fett. Irgendetwas Hochkompliziertes, Schwerverständliches, bei dem wir schnell Fehler machen können. Da gilt es, das Säure-Basen-Gleichgewicht zu beachten, die ausreichende Zufuhr von Folsäure sicherzustellen und genügend sekundäre Pflanzenstoffe zu sich zu nehmen. Es geht nicht um Nahrung, sondern um Nährstoffe. Wir zerlegen unsere Ernährung nach wissenschaftlichen Erkenntnissen in ihre Einzelteile. Das erweckt den Anschein, als wüssten wir alles über Ernährung. Und vor allem darüber, was eine gesunde Ernährung ist und was nicht. Die neuesten Untersuchungsergebnisse sagen etwas anderes. Das Credo der Ernährungswissenschaftler, die Volksgesundheit mit Nahrung in einer bestimmten Zusammensetzung sicherstellen zu können, ist verstummt. Harald Förster, Professor für angewandte Biochemie an der Universität Frankfurt, fasst diese Tatsache resigniert, aber mit viel Humor zusammen: „Es kann als gesichert angesehen werden, und dazu bedarf es keiner Aufklärung: Ernährung ist tödlich! Denn jeder, der sich lange genug ernährt hat, ist bislang gestorben. Wer hingegen aufhört, sich zu ernähren, kann zumindest nicht an den Folgen der Ernährung sterben.“

Wir propagieren gesunde Ernährung, schimpfen über denaturierte Lebensmittel und fahren andererseits auf all diese Tabellen, Punkte und Listen ab. Das eine bedingt das andere. Ernährung ist Nahrung und keine komplizierte Zusammenstellung von Nährstoffen. Die Nahrung in ihre Einzelteile zu zerlegen, mag wissenschaftlich interessant sein, der gesunden Ernährung dient sie nicht. Sie ist künstlich. Wenn ich Nudeln mit Tomatensoße will, will ich Nudeln mit Tomatensoße und keine fünf oder sechs Punkte in irgendeiner

Tabelle oder eine genau berechnete Menge von Inhaltsstoffen.

Ausgewogene Ernährung bedeutet abwechslungsreiche Ernährung. Es ist nicht egal, was wir essen. Es ist gut, zu wissen, dass eine Flasche Orangensaft die Energie einer Hauptmahlzeit hat und Cola kein Fruchtsaft ist. Es ist schön und obendrein sehr lecker, frischen Spitzkohl mit Kartoffeln und Fisch zubereiten zu können. Es ist toll, wenn wir beim Kochen die Vielfalt der Lebensmittel nutzen, die die Natur uns bietet. All das bekommt und gefällt unserem Körper ebenfalls. Abwechslungsreiche Ernährung ist quasi die natürliche Form, die unser Körper von ganz alleine wählen würde.

Das Problem ist, dass wir das Gespür verloren haben, was mit Ausgewogenheit gemeint ist. Wir glauben, wenn uns die Ernährungsexperten und Nahrungsmittelhersteller von Diätprodukten nicht sagen würden, was wir essen dürfen, würden wir uns nur noch von Schokolade oder anderem ungesunden Zeug ernähren. Aber das stimmt nicht.

Sie glauben, Sie würden sich nur von Schokolade ernähren? Dann essen Sie nur Schokolade. Morgens, mittags und abends und auch zwischendurch. Frühling, Sommer, Herbst und Winter – nur Schokolade. Lecker? Allein die Vorstellung nimmt mir jeden Appetit. Ich wette, Sie halten keine zwei Tage durch.

## **Auf dem Sofa – Der Fluch der Unsportlichkeit**

Zu den weit verbreiteten Überzeugungen über Dicke gehört auch der Vorwurf, dass sie sich zu wenig bewegen. Das wird uns vorgeworfen. Das werfen wir uns selbst vor. Etwas mit uns stimmt nicht. Etwas an uns ist mangelhaft. Wir bewegen uns zu wenig. Wir sind faul und bequem.

Würde man uns lassen, so würden wir alle wie die kleine fette Raupe Nimmersatt aus dem beliebten Kinderbuch werden. Schlimmer noch. Wir würden auf dem Sofa liegen und den ganzen Tag essen.

Wenn wir auch nur in den Verdacht kommen, so zu sein, schämen wir uns. Wir sind unsportlich. Das ist man heute nicht gern. Es könnte auch sein, dass wir dann als faul gelten. Faul zu sein bedeutet, sich nicht anzustrengen.

Wir müssen uns aber anstrengen. Nur dann ist das Leben richtig. Von nichts kommt nichts. Das Leben ist kein Zuckerschlecken. Dieser Tatsache müssen wir uns stellen, heißt es.

Das gilt natürlich ganz besonders für uns Menschen mit Gewichtsproblemen. Wir bewegen uns langsam und kommen nicht so schnell wie andere von A nach B. Wir sind Bewegungsmuffel. Das ist schlimm. Das ist sogar sehr schlimm. Denn ohne Anstrengung geben wir uns auf. Wir liegen dann nicht nur auf dem Sofa, sondern auch dem

Gesundheitssystem auf der Tasche. Das ist sogar noch verantwortungslos. Wie konnten wir uns nur so gehen lassen? Dabei müssten wir doch nur aufstehen und uns mehr bewegen. Bewegung ist gut, und viel Bewegung sogar noch besser. Wenn wir uns mehr bewegt hätten, hätten wir keine Gewichtsprobleme.

Jedes Kind weiß doch mittlerweile, dass Sport gut für die Fettverbrennung ist. Außerdem baut Sport Stress ab. Wir kriegen den Kopf leer und müssen nicht so viel grübeln. Außerdem trifft man beim Sport doch auch nette Leute. Gleichgesinnte, mit denen man etwas unternehmen kann. Mit Sport und Bewegung tun wir also nicht nur etwas für unsere Gesundheit, wir verbringen auch unsere Freizeit sinnvoll.

Wir können es drehen und wenden, wie wir wollen: Mehr Bewegung macht schlank, und Sportler sind die gesünderen Menschen. Da gilt es, den Realitäten ins Auge zu blicken. Aber wie sehen diese Realitäten wirklich aus?

Ich beginne einmal ganz banal: Ungefähr die Hälfte unserer Körpergröße machen unsere Beine aus. Das muss etwas zu bedeuten haben. Es scheint also durchaus genetisch und evolutionsgeschichtlich vorgesehen zu sein, dass wir uns bewegen. Die Frage ist nur, wie?

Glaubt man dem derzeitigen Trend, dann heißt das: Viel hilft viel. Es ist Leistung gefragt. Körperliches Training sollte so aufgebaut sein, dass wir eine Leistungssteigerung erreichen. Es geht letztlich um das Prinzip „höher, schneller, weiter“.

Ehemalige Couch-Potatoes, die zu Joggern geworden sind, müssen irgendwann einen Marathon laufen. Dieses Ziel spornt an. Und dabei zu sein ist wichtig. Es geht darum, dass wir etwas vorzuweisen haben. Wenn wir laufen, sollten es schon ein paar Kilometer sein. Wir sollten mindestens einen Stadtlauf oder einen Halbmarathon im Blick haben. Fahrradfahren bedeutet nicht gemütliches Radeln durch eine schöne Landschaft, sondern Strecke machen. Fitnessstudio heißt schweißtreibendes Training auf den neuesten Ausdauergeräten und wenigstens ein paar Bauch-Beine-Po-Übungen. Selbst beim Spaziergehen können wir nicht einfach so durch die Landschaft laufen. Das Ganze ließe sich sehr viel effektiver gestalten, wenn wir Walkingstöcke benutzen. Es hört sich auch einfach besser an, dass wir walken. Was heißt schon Spaziergehen? Da könnte ja auch eine kontemplative Tätigkeit dahinterstecken. Doch darum geht es nicht. Es geht um weite Strecken, die man zurücklegt. Um Ausdauer, Muskeln, einen straffen Körper, einen schlanken Körper – um Gesundheit. Aber auch Blut, Schweiß und Tränen sind anerkannt. Hauptsache Sport. Ein Spaziergang mit dem Hund reicht da einfach nicht. Das ist kein Sport. Das zählt nicht.

Hören sie einfach einmal Urlaubsbeschreibungen zu:

„Ich bin jeden Morgen gejoggt ... Wir haben eine lange Fahrradtour gemacht, 60 Kilometer. Ich wusste nicht, wie ich wieder nach Hause kommen sollte. Und erst der Muskelkater am nächsten Morgen. Mir war es fast zu lang, denn ich bin ja so untrainiert ... Wir haben jeden Tag 800 Höhenmeter gemacht. Bei Wind und Wetter ...“

Achtung: An dieser Stelle ist es mir wichtig, zu betonen, dass ich hier keine sportliche Aktivität schmälern möchte. Ich nehme an, dass die meisten sportlichen Menschen all diese Aktivitäten aus reiner Freude wählen. Es ist schön, sich solchen Herausforderungen zu stellen und sie zu meistern.

Was mir aber oft fehlt, ist die Balance. Im Urlaub geht es doch auch um neue Eindrücke und Erlebnisse. Um ein neues, anderes Gespür für fremde Menschen, Orte oder Kulturen. Urlaub ist ebenso Muße, Lesen, Ruhe. All das, was wir im Alltag immer mal wieder vermissen. Aber trauen wir uns, einen solchen Urlaub zu machen? Kommt da nicht gleich wieder das schlechte Gewissen, dass wir uns zu wenig bewegen? Selbst jetzt, wo wir mal endlich Zeit dazu hätten, Sport zu treiben? Oft scheint Sport der Inhalt des Urlaubs zu sein. Man fährt zwar woanders hin, aber nur, um dort Sport zu treiben. Es heißt dann Aktiv-Urlaub. Wir machen weiter mit dem Prinzip „höher, schneller, weiter“. Wir setzen uns weiter unter Druck, wenn wir unseren Ansprüchen nicht gerecht werden. Unser Alltag besteht aus Leistung und Anstrengung, und im Urlaub machen wir gleich weiter damit. Dann bringt uns wenigstens nichts durcheinander. Sport zu treiben ist gut.

Ein Discounter bot in dieser Woche in seinem Prospekt Sportartikel zu sensationellen Sonderpreisen an. Es gab alles. Kleidung. Schuhe. Sportgeräte. Und Bandagen, Wickel, Kühlkompressen. Denn beim Sport kann man sich ja auch verletzen. Das ist nicht schlimm. Das ist ehrenvoll.

Sportverletzungen haben den Status, den früher eine Kriegsverletzung hatte. Wir sind uns vieler Ehrenbezeugungen sicher. Wir bekommen Tapferkeitsmedaillen, wenn auch nur verbal. Und wir ziehen wieder in den Krieg. Wir sind im Kampf mit unserem Körper kurz zu Boden gegangen. Aber wir sind ja hart im Nehmen und stehen wieder auf. Was uns nicht umbringt, macht uns nur noch härter. Wir sind doch keine Weicheier.

Aber wir Dicken schon. Selbst wenn wir Sport machen, werden unsere Anstrengungen allenfalls belächelt. Mangelhaft bleiben sie immer.

Unsportliche Menschen und Menschen mit Gewichtsproblemen liegen einfach nicht im gesellschaftlichen Trend. Die Gesellschaft spiegelt ihnen, dass sie sportlich zu sein haben. Sport ist ein Muss. Im Sport geht es oft um Leistung, Kontrolle und Disziplin. Es geht nicht nur um Bewegung.

Ich bin unsportlich. Ich war immer unsportlich. Auch, als ich ein dünnes Mädchen war. Jahrelang habe ich mich dafür geschämt und mit hilflosen Versuchen und dem Kauf von Fitnessgeräten dagegen angekämpft. Es hat nichts gebracht.

### **Ich bin immer noch unsportlich.**

Ich war eine gute Schülerin. Mir ist das Lernen sehr leichtgefallen. Doch der Schulsport war wie der Besuch einer Folterkammer. An den Tagen, an denen Sport auf dem Stundenplan stand, fühlte ich mich, als würde ich auf dem Marktplatz der öffentlichen

Schande preisgegeben. Ich weiß noch, dass ich an diesen Tagen im Schulbus voller Neid auf friedlich grasende Kühe blickte und sie aus ganzem Herzen beneidete. Die durften einfach nur sein. Die mussten nichts beweisen.

Damals gehörten Geräte- und Bodenturnen sowie Leichtathletik zu den schweren Steinen, die schon Tage vorher mein Herz belasteten. Ich hatte einfach Angst, von einer Mauer zu springen. Warum also sollte ich mich begeistert über einen Kasten schwingen? Warum sollte ich einen Überschlag am Reck samt kraftvollem Abschwung hinkriegen, wenn mir schon im Karussell schwindelig wurde?

Beim Kugelstoßen musste ich quasi zurückspringen, um mir die Kugel nicht auf die Zehen zu werfen. Der Hundert-Meter-Lauf ließ mich auch nicht besser aussehen. Ich hätte sehr gern einige meiner guten Noten gegen eine Urkunde bei den Bundesjugendspielen eingetauscht.

Voller Sehnsucht und mit ehrlicher Bewunderung schaute ich auf meine Mitschülerinnen, die all das nicht nur spielerisch hinbekamen, es machte ihnen sogar Spaß. Für mich war wie gesagt das Lernen eher leicht. Sport konnte ich aber nicht lernen. Das spürte ich, so sehr ich mich auch abmühte. Es war etwas, das ich nicht konnte. Anderen mag es im Mathe- oder Englischunterricht ähnlich gegangen sein. Ich holte mir meine persönlichen Niederlagen im Sport ab.

Was sich hier so amüsant liest, tat weh. Die pädagogische Schulung der Sportlehrer ging gegen Null. Es war an der Tagesordnung, wegen schlechter sportlicher Leistungen von den Lehrerinnen vor der gesamten Klasse verspottet und lächerlich gemacht zu werden. Im Sport, wie ich ihn kennengelernt habe, ging es nicht um die Förderung von Bewegungsfreude. Auch nicht darum, herauszufinden, in welchem sportlichen Bereich vielleicht die eigenen Vorlieben liegen könnten.

Es ging einzig und allein um Leistung. Was Leistung war, wurde von den Sportlehrerinnen festgelegt. Ich erinnere mich daran, dass wir in einem Schuljahr rhythmische Sportgymnastik mit Bändern machten. Das war etwas ganz Neues. Mich zu Musik mit bunten Bändern zu bewegen fand ich schön und konnte gar nicht glauben, dass so etwas Spielerisches als Sport galt. Es machte mir Spaß. Als es nach „meiner Kür“ um die Noten ging, war die ganze Klasse entrüstet, weil ich nur eine Drei bekommen sollte. Ich traute mich nicht, mich dagegen aufzulehnen. Ich hatte so sehr gelernt, mich als Versagerin im Sport zu sehen, dass ich schon froh war, nicht verlacht zu werden.

Die Begründung der Lehrerin werde ich nie vergessen. Sie sagte, ich sei eben immer schon unsportlich gewesen und deshalb wolle man eine solche Leistung nicht überbewerten. Ich stimmte ihr zu.

Meine Leistung zählte nicht. Sport sollte keinen Spaß machen, Sport musste anstrengend sein. Erst, wenn ich etwas Schweres, Anstrengendes gut konnte, zählte es. Erst dann durfte ich auch Spaß daran haben. Der Spaß, das Spielerische, das Leichte waren nicht das,