



Warum Frauen
leichter
zunehmen, aber

schlanker sind

Frauen sehen bei sich selbst vor allem Problemzonen und machen Diäten. Männer dagegen sehen das nicht so eng und sind zufrieden, solange sie sich selbst einigermaßen gefallen.

EINE FRAU UND EIN MANN sitzen im Restaurant. Der Kellner jongliert die Tablett zum Tisch und weiß schon lange, bevor er Getränke und Essen serviert: Das Wasser

ist für die Dame, das Bier für den Herrn.
Die Platte mit den grünen Blättern und dem
homöopathisch dosierten Stück gebratenem
Vogel ist für die Dame, die Haxe vom
Schwein im Pommes-Haufen geht an den
Herrn.

Frauen und Männer haben unterschiedliche Vorlieben

Klischee hin oder her – man muss keine
wissenschaftlichen Studien und immer
wieder neue Langzeitbeobachtungen der
Gattung Mensch in der
Überflusgesellschaft machen, um
herauszufinden, dass die meisten Männer
am liebsten deftig-künftig schmausen und
Frauen zur Not auch mal eine Zeit lang mit
Körnerpicken klarkommen können.

Gemeinsam abnehmen: Die Vorteile

überwiegen

Um es mal überspitzt pauschal zu formulieren: Kerle lieben Fleisch und Bier, Mädels mögen Schokolade und nagen zum Ausgleich an Gemüsesticks und Salat. Nun könnte das durchaus unproblematisch sein: Soll doch jeder essen, was ihm schmeckt, und selbst dafür sorgen, dass er dabei einigermaßen in Form bleibt! Doch sobald zwei Individuen zum Paar werden, entsteht bekanntlich das Bedürfnis, Küche und Bett zu teilen. Und auch sonst einige Gemeinschaftsprojekte durchzuziehen, zum Beispiel Mahlzeiten zu zweit. Gesagt, getan – und schon bald hängt der Haussegen schief. Sie möchte mal wieder ein bisschen abnehmen, aber das beschließt sie schon seit Jahren regelmäßig im Vier-Wochen-Abstand. Er findet das ganz überflüssig. Sie sieht schließlich gut aus, und er selbst sowieso. Warum also der Stress mit dem

Hungern? »Weil ich zu dick bin.« – »Biste doch gar nicht.« – »Bin ich doch.« – »Nein.« – »Doch.« – »Wo denn?« – »Na überall.«

Lebensphasen und Essgewohnheiten

Wenn man Frauen über ihr Aussehen reden hört, klingt es oft so, als seien sie wandelnde Problemzonen. Sie hüpfen von einer Diät zur nächsten, von Start, Abbruch, Neustart zu Neuabbruch und Jo-Jo-Effekt und erneutem Neustart, und zwar meistens lebenslang und unter immer wieder neuen Bedingungen: vom Single, der sich vor allem um sich selbst kümmern muss, über das kinderlose Paar mit doppeltem Einkommen und viel Zweisamkeit – bis zu Familienversorgern. Paare mit Kindern kochen und essen in den ersten Jahren oft unter Dauerstress, nach dem Motto »Fürs