

Radikaler Kampf gegen Bierbauch

Männer können zu Fanatikern werden, wenn sie ihren überflüssigen Pfunden den Garaus machen wollen. Und sie greifen bisweilen zu ziemlich unorthodoxen Methoden.

Von Sibylle Stillhart

Waren es früher vor allem Frauen, die alles von der Blutgruppen- bis zur Kohlsuppendiät wussten, grassiert der Diätwahn mittlerweile auch beim männlichen Geschlecht. Niklaus, ein 54-jähriger Architekt, verzichtet seit letzter Woche auf sämtliche Nahrungsmittel. Mit einer radikalen «Heilfastenkur» will er in den nächsten sechs Wochen ganze 35 Kilogramm loswerden. Lorenz, 30 Jahre alt, hat sich vor ein paar Monaten 10 Kilo runtergehungert, indem er konsequent Pizza und Pasta vom Speisezettel strich. Nun ist er wild entschlossen, das momentane Gewicht bis zu seinem Lebensende zu halten. Peter, Deutschlehrer am Gymnasium, strampelt sich neuerdings im Fitnesscenter die Pfunde vom Leib und will sich einen Waschbrettbauch antrainieren. «Ich esse nur noch zwölf verschiedene Lebensmittel», behauptet der 38-Jährige. So gelange er schneller zum Ziel. Mit allen erdenklichen Mitteln kämpft das starke Geschlecht gegen seine überflüssigen Kilos an – zum Teil sehr erfolgreich. Glaubt man einer kürzlich erschienenen Studie aus Grossbritannien, specken Männer deutlich schneller ab als Frauen. Während das weibliche Geschlecht nach zwölf Wochen Diät lediglich 7 Kilos verloren hat, brachten es die Männer auf stolze 11 Kilogramm. Männer seien eben motivierter und entschlossener, sich an die Diätvorgaben zu halten, meinen Ernährungswissenschaftler. Sie hätten seltener Jo-Jo-Karrieren hinter sich, haben also nicht bereits zig Diäten ausprobiert, bei denen sie sowohl ab- als auch wieder zugenommen hätten. Diese Frustrationen kennen die Männer noch nicht.

Geschmackssprays stillen Gelüste

In ihrem Kampf gegen den Bierbauch sind Männer nicht nur äusserst extrem, sondern auch erstaunlich originell. Seit Lorenz auf «bewusste» Ernährung umgestellt hat, verzichtet er konsequent auf alles Fette und Süsse. Um seinem Appetit auch in Zukunft erfolgreich zu zügeln, hat er sich übers Internet mehrere Geschmackssprays, so genannte Flavor Sprays, aus New York bestellt. Gelüstet es ihn während eines seiner kargen Mahle nach Käse, kramt er seinen Parmesan Cheese-Spray hervor, sprüht sich zwei, dreimal direkt in den Mund und fühlt sich nachher so, als hätte er eine ganze Portion verschlungen. Schokolade zum Nachtschinken? Nach einer Sprühattacke mit dem Chocolate-Fudge-Spray schmeckt jede Karotte wie ein Schokoriegel – hat aber den Vorteil, genauso kalorienarm zu bleiben, wie sie tatsächlich ist. Fürs Kino zaubert Lorenz den Popcorn-Butter-Spray hervor, die Spaghetti bespritzt er schon einmal mit «Pesto», das trockene Brot mit «Tomaten Basilikum» und zum Dessert lässt er sich abwechslungsweise den Geschmack von «Bananen Split» oder von «Apfelkuchen» munden. «Ist doch genial», findet Lorenz, «so nehme ich keine einzige Kalorie zu mir und hab doch das Gefühl, Deftiges gegessen zu haben!»

Abnehmen im Stehen

Auch Daniel, 33, will seinen Bodymass Index nach unten korrigieren. Deshalb hat er sich via Teleshopping zum schlanken Aktionspreis von 175 Franken einen Power-Maxx bestellt – eine strombetriebene Kraftmaschine, die angeblich überflüssige Kilos schon nach kurzer Zeit zum Schmelzen bringt, ohne dass Mann irgendwelche Anstrengungen vollbringen müsste. Es soll reichen, sich auf die vibrierende Bodenplatte zu stellen, weiss der Bankangestellte, um Muskelreflexe im ganzen Körper zu aktivieren und sich bereits nach fünf Minuten so zu fühlen, als habe man eine volle Stunde im Wald gejoggt. Allein der Transport seines «neuen Freundes» – er schleppte ihn zu Fuss von der Post in seine Wohnung – habe eine Unmenge von Kalorien verschlungen, sagt Daniel stolz. Anzusehen ist ihm seit der Anschaffung der Teufelsmaschine allerdings nichts: Noch immer bringt Daniel stattliche 90 Kilogramm (bei einer Körpergrösse von 1,83 m) auf die Waage. Trotzdem wird der Banker für seine Maschine im Bekanntenkreis beneidet – zwei seiner Freunde wollen sich das Ding nun auch anschaffen.

Marco ist dagegen kaum wiederzuerkennen: Selbstbewusst schlängelt er sich durch das Menschengewühl seines Zürcher Stammlokals, trägt ein pinkfarbenedes Poloshirt und eng anliegende Jeans. Am Tresen hüpfet er leichtfüssig auf einen Barhocker und bestellt, als habe er noch nie etwas anderes getrunken, «kein Mineral». Noch vor vier Monaten sah der 24-jährige Jusstudent vollkommen anders aus: Damals mümmelte sich der übergewichtige junge Mann in Schlabberhosen und Kapuzenjacke in der letzten Bank im Vorlesungssaal. Von gesunder Ernährung wusste er etwa so viel wie von der Doppelbindung ungesättigter Fettsäuren: nämlich nichts. Marco schlug sich vorzugsweise bei McDonald's den Magen voll, abends schob er eine tiefgekühlte Pizza in den Ofen.

«Diese Zeiten sind endgültig vorbei», versichert Student Marco und nippt an seinem Wasser. Dank eisernem Willen hat er in den letzten Wochen 30 Kilo abgespeckt: Statt Bier habe er nur noch Wasser getrunken. Zudem verzichtete er auf fetthaltige Speisen wie auch auf sämtliche Kohlenhydrate. Wochenlang ass er tagein, tagaus, mittags und abends, Salat mit Truten- oder Pouletfleisch. Hin und wieder gönnte er sich ein paar Ananasscheiben, wenns hoch kam, einen «Lifestyle Früchtecocktail mit weniger als 0,1 Gramm Fett». Heute, nach seinem augenfälligen Erfolg, hat er seine strengen Essgewohnheiten ein wenig gelockert: Mittlerweile genehmigt er sich am Wochenende auch ein paar nackte Teigwaren.

Man möchte ihn an eine Sonde hängen

Marco wurde zum Star seiner Mitstudenten. «Ich muss jedem erzählen, wie ich meinen Gewichtsverlust in so kurzer Zeit geschafft habe», sagt er. Dass nun seine Gesichtszüge ausgemergelt sind, sein Kinn spitz hervortritt und man ihn am liebsten an eine Sonde hängen würde, die ihn in den nächsten 24 Stunden zwangsernährt, stört ihn nicht. Er habe seinen erwünschten Bodymass-Index von 22 Punkten noch nicht erreicht, sagt er. Weitere 2 Kilos müssten weg. Wenn er lacht, so hat man den Eindruck, wackelt der Kopf unsicher auf dem dünnen Hals. Nadja ist die neue Spezies der erbsenpickenden Männer ein Graus: «Wo sind nur die richtigen Kerle geblieben», fragt die 33-jährige Steuerberaterin rhetorisch. Sie hat sich mittlerweile daran gewöhnt, das Mittagessen alleine in der Kantine einzunehmen, weil ihre männlichen Kollegen gerade auf ihre Linie achten oder sich im Fitnesscenter abmühen. «Das kann ja heiter werden, wenn es so weitergeht», meint Nadja. Sie selbst hat es aufgegeben, jede Kalorie argwöhnisch zu beäugen. Und ist seither mindestens doppelt so glücklich wie früher. Bis allerdings die Männer auf diesen Geschmack kommen werden, dürfte es noch ein Weilchen dauern.