

Gemeinsam sind wir schlank

Jede zweite Frau hat schon mindestens eine Diät hinter sich. Viele machen immer wieder neue Anläufe und Versuche, weil die verlorenen Pfunde (oder mehr) nach Beendigung einer Abspeck-Diät schnell wieder drauf sind. Erfolgversprechender als rigorose Extrem-Massnahmen ist eine langfristige Änderung der Ernährungsgewohnheiten. Oft wird die Rolle der Bewegung unterschätzt: ohne ausreichende Bewegung nützt nämlich die beste Diät wenig. GN-Mitarbeiterin Christine Weiner hat sich einmal bei den Weight Watchers umgesehen, deren Diät-Konzept gute Erfolge beim Abnehmen verzeichnet.

Zu Anfang ein paar trockene Zahlen, die das Imperium der Gewicht-Wächter beschreiben: Bereits 1963 wurde «Weight Watchers» in New York gegründet. 1970 fand die erste Weight Watchers-Gruppe in Düsseldorf zusammen, heute gibt es in Deutschland 1700 Gruppen. Weltweit ist das Unternehmen in 35 Ländern vertreten, und laut eigenen Angaben sollen etwa 75 Millionen Menschen an den Programmen teilnehmen. In der Schweiz werden seit 26 Jahren Gruppen angeboten. Zur Zeit sind es über 140 Gruppen an mehr als 70 Orten, und laut Weight Watchers «werden es täglich mehr». Es war ein Sonntag wie viele andere im Winter. Ich hatte den Bauch voll mit Zimtsternen und heisser Schokolade, und so gesehen ging es mir sehr gut. Am Abend war ich mit meinem Partner bei Freunden eingeladen, die wir schon länger nicht gesehen hatten. Dieser Besuch sollte der Auffrischung des etwas schleppend gewordenen Kontaktes dienen – in Wirklichkeit wurde es aber der Start einer neuen Auseinandersetzung mit meiner Figur, denn: unsere Freunde hatten sich verändert. Und wie sie sich verändert hatten!!! Beide waren rank und schlank geworden und strahlten voller Jugendlichkeit und Elan. Irritiert und voller Scham besah ich mich im Spiegel, als ich meine Jacke an den Garderobenständer hängte. Mein Gewicht, das sich damals etwa sechs Kilo über meinem Wunschgewicht bewegte, verdoppelte sich in meinem Gewissen augenblicklich. An anderen Krisen bereits gereift, liess ich mir jedoch nichts anmerken und tat mein Erstaunen auf unschuldige Weise kund. «Was ist denn mit euch passiert?» sprudelte es aus mir heraus, und ich fühlte bei jedem Wort die freundliche Art von Neid, die immer dann auf-

tritt, wenn wir andere Menschen treffen, die das geschafft haben, was wir uns so sehr für unser eignes Leben wünschen. Wäre die Zauberfee in diesem Moment gekommen, ich hätte sicherlich nicht lange überlegt. «Ihr habt ja total abgenommen», bemerkte nun auch mein Partner. «Macht ihr eine Diät?» «Weight Watchers», verriet mir unsere Gastgeberin mit einem gewissen Stolz.

Inzwischen weiss ich, eine Diät ist das alleine nicht. Weight Watchers ist eine neue Einstellung zum Leben, zur Ernährung und zur Erhaltung einer Reduktion. «Gibt's die denn noch immer?», wunderte sich mein Partner.

Die Kandidatin hat 22 Punkte

In der Tat, Weight Watchers gibt es noch, und es wird sie auch noch länger geben. Sie sind nämlich der Erfolgstipp, will seine Kilos wirklich und wahrhaftig endlich «schmeissen». Aber tausende von Menschen haben mit dieser Methode ihr Gewicht erfolgreich reduziert, und in den jüngsten Diätvergleichen der Stiftung Warentest steht Weight Watchers mit seiner Methode an der Spitze. Das Zielgewicht wird mittels des Body-Mass-Index errechnet, dann wird mit einem bestimmten Ernährungsprogramm dieses Ziel verfolgt. Um die Sache zu vereinfachen, arbeiten die Weight Watchers mit sogenannten «Points». Für jeden Teilnehmer wird ein Punkteplan ermittelt (bei mir waren es 22 Punkte), der pro Tag nicht zu überschreiten ist.

Sieg nach Punkten

Die Nahrungsmittel selbst haben ebenfalls bestimmte Punkte. Dank dessen bleibt den Teilnehmenden genaues Abwiegen der Lebensmittel erspart. Hält man sich an seine Punkte, nimmt man ab. Isst man viele Zimtsterne, hat man wenig Punkte für die anderen Mahlzeiten übrig.

Das Weight Watchers-Programm ist nicht nur gesund und ernährungsbewusst, nein, die Rezepte schmecken auch noch gut. An diesem Abend gab es Lasagne mit einer unglaublich leichten Sosse. Das Gericht war sogar mit etwas Käse überbacken. «Und das ist erlaubt?» fragte ich und zeigte skeptisch auf den Teller. Ja, wenn man gewisse Anregungen der Weight Watchers beachtet. Wollte man die mit einem Begriff beschreiben, so müsste man

sagen «fettreduziert». Das allein trifft aber längst nicht das Programm. In einer Broschüre formuliert Weight Watchers folgende «4 grundsätzliche Schritte zum Erfolg»:

Ernährung: Essen Sie, bis Sie satt sind. Essen Sie, was Ihnen schmeckt. Kein Abwiegen. Einfach gesund abnehmen.

Verhalten: Falsches Essen wird auch durch Gewohnheiten bestimmt. Vergessen Sie Ihre alten Gewohnheiten und denken Sie um.

Bewegung: Bewegung unterstützt das Abnehmen – Sie lernen viele Tipps kennen, die Ihnen mehr Lust auf Bewegung vermitteln.

Gruppe: Sie sind nicht mehr allein – in der Gruppe finden Sie Anerkennung und Motivation – mit Unterstützung einer ausgebildeten Gruppenleiterin.

Allein unter vielen Waage-Wächtern

Da sass ich dann auch bald: in der Gruppe, die mir so viel Trost und Unterstützung geben sollte. Ich hatte mich aufgerafft und beschlossen, auch den Weg der erfolgreichen Gewichtsreduzierung anzutreten. 16 Kilo weniger bei meiner Freundin und eine kalorienreiche Lasagne hatten mich davon überzeugt. Was meine Freundin hatte, das wollte nun auch ich: endlich eine schlanke und dennoch wunderbar weibliche Figur. An einem Dienstag Vormittag wagte ich mich also zu einer der Weight Watchers-Gruppenstunden. Die finden jede Woche statt, an verschiedenen Tagen und zu unterschiedlichen Zeiten, damit auch wirklich alle kommen können (und keine Ausrede vor sich selber haben). Etwas schüchtern blickte ich mich um. Da war ich nun. Allein unter Weight Watchers und: allein unter Frauen. Ungefähr 30 Damen unterschiedlichen Alters quetschten sich Reihe um Reihe in den etwas zu klein geratenen Raum. Ich kam zu spät, und das war nicht gut, denn pünktlich um 10 Uhr fängt dienstags die Gruppenstunde an. Fast alle waren schon gewogen und leises Murmeln durchzog den Raum. Gewichtskarten wurden verglichen und diejenigen, die nicht abgenommen hatten, holten sich die ersten Tipps. «Ist das nur für Frauen?» erkundigte ich mich vorsichtig und erfuhr, dass die meisten Männer von der Weight Watchers-Erfahrung ihrer Frauen profitieren. Sie lassen sich weiter bekochen, ein fachgerechtes Vesper für die Arbeit richten und nehmen ab, während sie weiter Geld verdienen. Bei den Weight Watchers wird jede Woche

«halbverdeckt» gewogen. Keiner, ausser der Mitarbeiterin, soll direkt auf die Waage sehen, und doch bekommen alle, die dabeistehen, das Ergebnis mit. Das macht aber nichts, denn bei den Weight Watchern sitzen alle so oder so im gleichen Boot. Erfolge werden von der Gruppe gefeiert, es gibt Abzeichen, Schlüsselanhänger und andere Kleinigkeiten, um die Mitglieder zu motivieren. Mit drei Ausnahmen hatten an diesem Tag alle Frauen abgenommen, und allen ging es mit der Methode gut. Auch meine Bekannte hatte wieder ein halbes Kilo abgespeckt, ihr persönliches Ziel war jedoch noch immer nicht erreicht. Bis zu 16 oder 20 Kilo hatten einzelne Frauen dieser Gruppe während ihrer Weight Watchers-Phase bereits verloren, nachdem sie sich monatelang an das Programm gehalten hatten.

Langsam, aber sicher

Auch ich hoffte auf baldigen Erfolg. Nur noch kurze Zeit, dachte ich mir, dann passe auch ich in Kleidergrösse 36. Viele Frauen in dieser Runde kamen schon seit Jahren, auch nachdem sie ihr Wunschgewicht endlich auf der Waage hatten. Das ist einer der Grundsätze dieses Konzeptes. Langsam, aber stetig den Stoffwechsel an das neue Gewicht gewöhnen und weiter in der Gruppe bleiben. Die Gruppe hilft, dass wir nicht rückfällig werden, uns mit Sahneschokolade und Himbeereis den Bauch verkleben und mit dem JoJo-Effekt das Abnehmen versauen. Für mich war allerdings schon nach der ersten Gruppenstunde klar: Ich möchte nicht auf Dauer Mitglied sein und deswegen – um Ihre Spannung abzubauen – habe ich mein Wunschgewicht und Kleidergrösse 36 leider nicht erreicht.

Doch von vorn: Die Stunden machen Sinn, denn allen Mitgliedern wird die Möglichkeit gegeben, sich über ihre Probleme mit dem Programm (Wie brät man ohne Fett? Was mache ich, wenn der Heisshunger kommt? Wie schafft man es, sich an die ermittelte Punktezahl zu halten?) und auch über Freuden (toll! toll! toll!) auszutauschen. Allein für mein Empfinden spürte ich ein wenig zu viel von unterdrückter Konkurrenz (Wer nimmt wieviel in welcher Zeit ab? Ich habe aber mehr als du ...) und fühlte mich etwas zu «fürsorglich» an die Hand genommen. Ich möchte einfach nicht mehr wie ein Kind angesprochen werden. («Mädels, ihr wart heute Klasse! Ihr habt richtig gut mitgemacht!») Auch besorgte Blicke in die Runde, wenn zwei Frauen zu laut miteinander «schwätzen» sind mir eigentlich zu viel. Ich hatte das subtile

Gefühl, als würde diese Leiterin ihre Gruppe im Vorschulalter sehen. Ziel der Gruppenstunde ist es, neues Verhalten, neues Denken einzuüben. In leicht verdaulichen Happen werden die Mitglieder in positives Denken, Umgang mit Misserfolg und Strategien zum Durchhalten eingeführt. Deswegen finde ich sie trotz der etwas kindlichen Ansprache sehr gut und wichtig. Weight Watchers sieht sich nicht als eine neue Art von Diät, sondern es geht darum, ein neues Essverhalten und Körpergefühl bei den Mitgliedern zu entwickeln.

Umesuscht isch nüt oder: nix is umsonst

Weight Watchers ist nicht nur eine wunderbare Methode, sondern auch ein wunderbares Geschäft. Die Anmeldegebühr kostet Fr. 45.–/Euro 15.–, die Wochengebühr beträgt Fr. 23.–/Euro 9.75; das macht im Jahr bei regelmässigem Besuch der Gruppe an die 500 Euro bzw. etwa 1200 Franken. (Warum man in der Schweiz so viel mehr fürs Anmelden und Gruppengewiegen bezahlt, bleibt das Geheimnis des Unternehmens.)

Im Shop der Weight Watchers kann weiteres Geld ausgegeben werden: für eine Zeitschrift, (Koch-)Bücher, leckere Bonbons und Riegel, einen «Points Calculator» (meine Gruppe wurde darauf hingewiesen, dass das momentane Modell nur fehlerhaft funktioniere, das neue bald zu kaufen sei. Auf wessen Kosten wurde übergangen.), der die Fettpunkte von Nahrungsmitteln ermittelt und einen Einkaufsführer, der verhindert, sich im Punkte-Dschungel des Supermarktes zu verlieren.

Die Idee von Weight Watchers wirkt. Anders als bei «herkömmlichen» Diäten, wird ein neues, ernährungsbewusstes Essverhalten eingeübt. Wie viele Punkte dürfen in der Nahrung sein, damit das Wunschgewicht sich auf längere Sicht auch hält? Mit wieviel Bewegung, kann ich «Punkte sammeln», dass heisst, auch mal auf Parties beruhigt ein Glas Sekt und etwas Kuchen geniessen? Es geht hier also nicht um schnelle Erfolge, sondern für manchen Teilnehmer bedeutet Weight Watchers jahrelanges Lernen und Programm. Mit dem ausgezeichneten Ergebnis, dass auch nach zwei Jahren die Hälfte der Dauermitglieder (amerikanische Studie, 1998) das erreichte Zielgewicht noch hielten. Nach fünf Jahren bewegten sich immerhin noch 37% der Kunden in dem gesetzten Rahmen. Viele, die andere Diäten machen, können von solch einem Erfolg nur träumen.

Was ich an Weight Watchers gut finde

- Ich habe gelernt, meine Nahrung mit neuen «Fett-Augen», sprich «Punkten», zu betrachten und bin damit den versteckten Fetten auf der Spur.
- Solange ich mich an meine Punkte (22) hielt, verlor ich tatsächlich an Gewicht.
- Ich musste dafür nicht hungern.

Warum ich nicht durchgehalten habe

- Weil mir Zimtsterne zu gut schmecken.
- Weil mir fettreduzierter Käse auf Dauer keine Freude macht.
- Weil ich nicht «Punkte» in den Mittelpunkt meines Lebens stellen möchte.
- Weil ich glaube, dass ich mehr bin als nur «Gewicht».

Auf ein Neues!

Jetzt möchten Sie wissen, was ich mit meinen Kilos – immer noch vier zuviel – mache? Zwar habe ich mich endgültig (und leichten Herzens) von Kleidergrösse 36 verabschiedet, doch etwas abnehmen würde ich recht gerne. Also, wie soll ich sagen, ich habe da eine Bekannte wiedergetroffen, die hat 15 Kilo in einem Jahr verloren. Ich wollte meinen Augen erst nicht trauen. «Was ist denn mit dir passiert?» fragte ich verwundert. «Trennkost», meinte sie ganz stolz. «Das ist Abnehmen mit fettem Käse, Butter, Sahne, Brot, Fleisch und geräuchertem Schinken». Man darf nur nicht alles gleichzeitig und zu einer Mahlzeit essen. Etwas kompliziert, ich weiss, aber nächste Woche werde ich diese Bekannte mal besuchen und dann erklärt sie mir die Methode ganz genau. Und wenn sie das nicht schafft, na, vielleicht gibt's ja auch bei den Trennköstlern sowas wie eine «Gruppenstunde».

Christine Weiner

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2003)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Website: <http://www.g-n.ch>