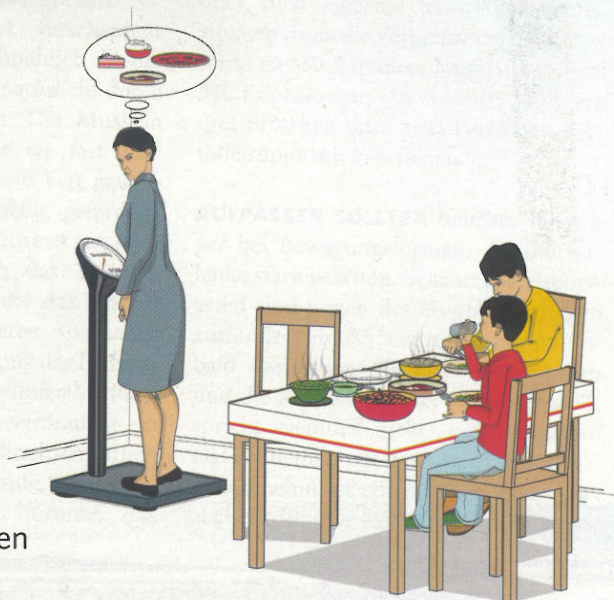


# Vom Unglück der Dauer-Diäter

Unzählige Menschen wollen aus gescheiterten Abnehmkuren nichts lernen, meinen unsere Kolumnisten und gehen mit Fasten-Junkies hart ins Gericht



**DICKE SIND** Suchtkranke. Klar, es gibt die bedauerlichen Menschen, die an einer Stoffwechselerkrankung oder einer besonderen genetischen Disposition leiden. Doch sie sind weit in der Minderheit und dienen hemmungslosen Essern als willkommene Ausrede, um die eigenen Vorlieben nicht aufgeben zu müssen. Dabei sind sie selbst für ihr Gewicht verantwortlich. Ihre Esssucht haben sie gezüchtet wie andere ihre Alkohol-, Tabak- oder Drogensucht. Sie alle haben das Belohnungssystem im Gehirn durch ständige Wiederholung programmiert: Gut fühlen sie sich, wenn sie an die nächste Dröhnung denken. Schon bei der Vorstellung von Schnitzel oder Torte läuft ihnen das Wasser im Mund zusammen, und ihr Hirn stößt Dopamin aus, einen Botenstoff, der gute Laune verschafft. Dopamin ist der hirneigene Motivator, der sie zum Schlingen treibt.

rungen wollen sie nicht lernen. Stur halten sie an der Illusion fest, irgendwann müsse doch irgendein Ernährungsguru daherkommen, der ihnen die Wundertherapie schenkt.

Der Diät-Wahn erfüllt für sie wichtige psychologische Funktionen: Diätend bilden sie sich ein, Verantwortung für sich zu übernehmen. Verlieren sie Gewicht, können sie als zeitweilig Erschlankte behaupten, Kontrolle über sich zu haben. Wenn sie wieder zunehmen, was meist rasch folgt, können sie es darauf schieben, dass das blöde Diät-Rezept nicht hielt, was es versprach.

Besondere Fälle sind Dauer-Diäter, die nicht wirklich dick sind, aber meinen, es zu sein. Vor allem Frauen gehören zu dieser Spezies. Sie kämpfen ständig mit der Waage, doch ihr eigentliches Problem besteht darin, dass ihnen Identität und Sinn in ihrem Leben fehlt. Fasten ist ihr Ersatz und wird zu ihrer Obsession. Ihr neurotisches Motto lautet: Hauptsache, schlank. Erst dadurch halten sie sich für schön und akzeptabel.

Müssen dilettierende Hungerkünstler erneut ihr Scheitern eingestehen, rampolieren sie ihr Selbstbewusstsein. Das tut weh und nährt ihren Ärger, den sie, programmiert wie sie sind, reflexartig mit

Essen zu lindern suchen. Das gelingt, solange sie essen. Aber gleich anschließend steigt ihr Ärger wieder hoch, weil sie merken, dass sie sich selbst erlegen sind. Deshalb sind viele Dicke auch nicht gemütlich, wie es uns der Volksmund weismachen will, sondern aggressiv.

Die Diät-Getriebenen sind sozial unverträglich – wenn sie fasten und wenn sie essen. Als ständig an sich Scheiternde sind sie dauernd schlecht gelaunt. Die dünnen unter ihnen erneuern mit ihren ewigen Abmagerungskuren ständig nur ihre Obsession. Sie sollten sich lieber fragen, wer sie als Person sind und wer sie sein wollen. Die echten Dicken gewinnen den Machtkampf gegen die Waage mit keiner Diät. Sie brauchen Entziehungskuren: Weg von fett und zuckrig. Sie müssen ihren Geschmack ändern. Das geschieht durch kein Wunder, sondern allein durch Training. ■



**Dr. Margot Schmitz  
und Dr. Michael Schmitz**  
leiten in Wien die  
Coaching Company  
und das Psycho-  
somatische Institut.  
[www.schmitzundschmitz.at](http://www.schmitzundschmitz.at)

Unzählige unzufriedene Dicke pflegen einen nie enden wollenden Wahn. Fanatisch suchen sie nach immer neuen Diät-Rezepten. Sie haben schon verschiedenste Varianten ausprobiert, ohne dass ihnen auch nur eine einzige anhaltenden Erfolg beschert hätte. Doch aus ihren Erfah-