

„Nicht jeder kann einen Astralkörper haben“

Zum „Anti-Diät-Tag“: Gespräch mit **Chefarzt Dr. Serhat Aymaz (47)** über Diät-Wahn, Model-Casting-Shows und deftiges Essen.

Düren. Heute ist Internationaler Anti-Diät-Tag. Die britische Buchautorin und Feministin Mary Evans Young hat ihn ins Leben gerufen, um Schönheitsideale kritisch zu hinterfragen und für mehr Akzeptanz für den eigenen Körper zu werben. Wie sinnvoll ist so ein Gedenktag? Und was können Eltern tun, wenn Kinder furchtbar gerne Model-Casting-Shows im Fernsehen gucken? Fragen, die der Mediziner Dr. Serhat Aymaz im Gespräch mit den „DN“ beantwortet hat.

Wann haben Sie zuletzt eine Diät gemacht?

Dr. Serhat Aymaz: Das kommt darauf an, wie Sie den Begriff Diät definieren.

Na ja, bei einer Diät ist fest vorge-schrieben, was ich essen darf und was nicht. Und an diesen Plan halte ich mich.

Aymaz: Dann habe ich noch nie in meinem Leben eine Diät gemacht.

Das heißt, Sie kennen keine Gewichtsprobleme.

Aymaz: Doch, die kenne ich, und ich achte deswegen sehr genau darauf, was ich esse. Als ich vor 21 Jahren geheiratet habe, habe ich bei einer Körpergröße von 1,78 Metern 65 Kilogramm gewogen. Das war durchaus okay. Vor zwei Jahren habe ich etwas über 80 Kilogramm gewogen. Das ist zu viel. Und seitdem achte ich sehr auf meine Ernährung. Aber ich mache keine Diät.

Sondern?

Aymaz: Ich versuche weniger zu essen und mich mehr zu bewegen. Es ist doch so: Die Menschen in Mitteleuropa haben heutzutage mehr als jemals zuvor die Möglichkeit, zu essen. Und sie bewegen sich weniger als jemals zuvor in der Menschheitsgeschichte. Das kann nicht funktionieren. Ich nenne Ihnen mal ein Beispiel: Auf dem Weg zum Krankenhaus habe ich im Auto Bonbons, in der Abteilung stehen Gummibärchen rum und nachmittags gibt es Kuchen, weil einer Geburtstag hatte. Immer und überall kann gegessen werden.

Und wie gehen Sie mit diesen Versuchsungen um?

Aymaz: Wenn ich Lust auf Gummibärchen habe und die auch esse, versuche ich, für den Rest des Tages Kalorien einzusparen.

Was essen Sie an einem normalen Tag?

Aymaz: Ich esse morgens eine Scheibe Brot und später am Vormittag einen Joghurt. Zum Mittag-

essen gibt es zwei Scheiben Brot mit Käse, nachmittags einen Apfel oder auch anderes Obst. Abends esse ich mit meiner Familie gemeinsam warm, aber eben auch etwas Leichtes: Pasta oder Reis mit Gemüse.

Das heißt, Sie haben nie Lust auf deftiges Essen?

Aymaz: Doch habe ich. Aber das gönne ich mir eben nur ab und zu. Genau wie Weißbrot. Das esse ich auch nur sehr selten.

Wenn Sie noch nie eine Diät gemacht haben, ist der Anti-Diät-Tag heute doch eigentlich Ihr Tag. Oder gibt es Diäten, die funktionieren?

Aymaz: Was wirklich funktioniert, ist eine Lebensstiländerung. Man muss insgesamt weniger essen und gleichzeitig mehr Kalorien verbrennen, also mehr Sport treiben. Dann kann man Gewicht wirksam und auch dauerhaft reduzieren.



Dr. Serhat Aymaz ist kein großer Freund von Diäten. Foto : kin

Also ist der Anti-Diät-Tag doch Ihr Tag.

Aymaz: Dieser Tag ist 1992 aus der Modebranche entstanden. Und Entwicklungen wie Magermodels sind wirklich gefährlich. Dem sollte entgegengewirkt werden. Dafür ist ein solcher Tag sicherlich

„Es fehlt immer mehr ein normales Gefühl für das Essen.“

DR. SERHAT AYMAZ, MEDIZINER

gut. Allerdings darf er nicht als Freibrief verstanden werden, wahllos alles essen zu dürfen. Starkes Übergewicht ist auch ungesund.

Irgendwie habe ich den Eindruck, dass Essen und Diäten eine immer größere Rolle in unserer Gesellschaft spielen.

Aymaz: Ja, den Eindruck habe ich auch. Es gibt kaum noch einen Fernsehsender ohne Kochsendung. Aber es nützt eben auch nichts, sich Sport nur im Fernsehen anzusehen, ohne selbst aktiv zu werden. Essen spielt eine immer zentralere Rolle in unserer Gesellschaft, aber es fehlt immer mehr ein gesundes, normales Gefühl für das Essen.

Woran liegt das?

Aymaz: Ich glaube, das liegt daran, dass familiäre Strukturen immer mehr fehlen und in vielen Familien nicht mehr zusammen gegessen wird.

Sie haben die Magermodels in der Modebranche eben angesprochen.

Wie bewerten Sie Casting-Shows wie „Germany's Next Top-Model“?

Aymaz: Sehr kritisch. Meine Tochter ist zwölf Jahre alt und guckt diese Sendung auch sehr gerne. Und da mache ich mir schon Gedanken, dass sie sich ihr Schönheitsbild da her holt. Da versuche ich gegenzusteuern.

Und wie?

Aymaz: Naja, ich ziehe das, was in der Sendung passiert ein bisschen ins Lächerliche. Grundsätzlich versuchen wir zu Hause, keinen Körperkult zu betreiben, sondern einfach ganz normal zu essen.

Glauben Sie, dass sich das Schönheitsideal auch wieder ändert?

Aymaz: Meinungen werden gemacht, die entstehen nicht aus dem luftleeren Raum. Ich glaube schon, dass die sich auch wieder ändern können. Da sind die Idole der jungen Leute gefragt. Sänger, Schauspieler, Sportler, die vorleben, dass man nicht nur schön ist, wenn man superschlank ist.

Was sagen Sie Menschen, die mit ihrem Körper unzufrieden sind?

Aymaz: Es kann nicht jeder einen Astralkörper haben. Hier spielen auch genetische Veranlagungen eine Rolle. Viel wichtiger als ein geringes Körpergewicht ist die körperliche Aktivität. Oft sind Menschen, die drei Mal in der Woche gemäßigt Sport treiben und ein paar Kilogramm zu viel auf den Rippen haben, gesünder als dünne Leute, die nie Sport machen.