



Oh, hoppla, da lief was schief!

FRAGE: Frau Metty, nach den Feiertagen wollen die Deutschen abnehmen. Haben gute Vorsätze einen Sinn?

ANTWORT: Ich halte Neujahrsvorsätze für zum Scheitern verurteilt. Es ist eher so dieser psychologische Effekt: Jeder nimmt sich was vor, die Freundin macht's auch, und da mache ich jetzt auch mal mit. Abnehmen sollte man aber dann, wenn es schlicht so weit ist. Und es nicht herauschieben bis Anfang Januar. Meine Erfahrung ist, dass gerade die nicht durchhalten, die nach dem Neujahrstag kommen. Die Leute, die im Sommer sagen: So, jetzt nehme ich ab, die halten eher durch.

FRAGE: Haben Sie als staatlich geprüfte Diätassistentin im Januar so richtig viel zu tun?

ANTWORT: Ich habe im Januar sehr viel zu tun. Das sind aber nicht nur die Übergewichtigen, sondern auch diejenigen, die Diabetes haben oder erhöhte Cholesterinwerte oder Lebensmittelunverträglichkeiten.

FRAGE: Und warum kommen die alle im Januar?

ANTWORT: Weil sie über die Feiertage falsch gegessen haben: sehr viel Fleisch, sehr viel Zucker, sehr viel Alkohol. Außerdem bewegt man sich über Weihnachten weniger.

FRAGE: Danach fühlen die Leute sich schlecht, gehen zum Arzt, und der sagt: Sie müssen was Grundsätzliches tun. Und schickt sie zu Ihnen.

ANTWORT: Richtig. Viele machen im Januar auch ihre Blutwerte, die man ja einmal im Jahr machen kann oder sollte. Dann stellt man fest: Oh, hoppla, da ist was schiefgelaufen.

FRAGE: Wie sieht der typische Patient mit Neujahrsvorsätzen aus?

ANTWORT: Das sind nicht überwiegend sehr, sehr dicke Leute, sondern mehr die, die so fünf bis zehn Kilo abnehmen wollen. Die ganz stark Übergewichtigen haben nicht die Vorsätze, sondern die sagen: So, jetzt ist es so weit. Und da ist es egal, ob Juli oder Januar ist.

FRAGE: Bei fünf bis zehn Kilo stellt man sich jetzt erst mal vor: Das dürfte nicht so das Riesenproblem sein. Warum scheitert der Vorsatz trotzdem meist?

ANTWORT: Weil ich einen Eingriff in mein Leben machen muss. Abnehmen dauerhaft geht nur, wenn ich meine Ernährung umstelle. Nichts ist verboten, aber alles hat seine Mengen. Aber die Leute wollen ganz schnell abnehmen. Bei vielen hapert's, weil sie sich nicht aufraffen können, sich zu bewegen. Viele können auch nicht „nein“ sagen. Oder sie wollen Obst und Gemüse einfach nicht ausprobieren. Und dann dieser Ernährungsdschungel, dieses Schlaraffenland in unseren Supermärkten. Es gibt so viele Süßigkeiten, fertige Milchprodukte, wo ganz viel Zucker drin ist, und Fertigprodukte, die schön schnell gehen. Davon wollen die Leute nicht weg.

FRAGE: Es gibt ja tausend spezielle Diätmethoden. Sind die alle Quatsch?

ANTWORT: Ich halte von Diäten nichts. Diäten sind radikal. Für zwei, drei Monate wird die Ernährung verändert. Danach kommt man wieder in das alte Fahrwasser. Und dann nimmt man wieder zu.

FRAGE: Kontrolliert man sich in Ihrem Job eigentlich ständig selbst?

ANTWORT: Das ist bei mir in Fleisch und Blut: Ich bin mit Leib und Seele Diätassistentin. Wobei ich auch mal ganz gern ein Stückchen Kuchen esse oder jetzt meine Dominosteine, aber ich schau' halt, dass ich trotzdem die fünf Portionen Gemüse und Obst einhalte, meine Bewegung in den Alltag integriere. Das ist auch das, was ich den Leuten mit auf den Weg gebe: ein gesundes, bewusstes Mittelmaß.

FRAGE: Vom Jahreswechsel abgesehen: Ist der Winter eine gute oder eine schlechte Zeit zum Abnehmen?

ANTWORT: Aus meiner Sicht geht Abnehmen immer. Rausgehen kann ich zu jeder Jahreszeit. Und wenn es stürmt und schneit, ist das auch eine gute Gelegenheit, sich einen Hometrainer anzuschaffen.

Mit der Diätassistentin und „Richtig Essen Beraterin“ Stefanie Metty aus dem fränkischen Schwabach sprach Florentine Fritzen.