

Schlank dank Wissenschaft

Wie Sie garantiert Gewicht verlieren und dem Jo-Jo-Effekt keine Chance lassen



Beda M. Stadler

Meine Kolumne zielt ein neues Bild. Ich habe 30 Kilo abgenommen und den Jo-Jo-Effekt besiegt. Böse Zungen behaupten, ich hätte es dank Homöopathie geschafft. Im Kern stimmt das, weil ich versucht habe, nur noch Nahrungsmittel zu mir zu nehmen mit nichts drin. Ganz unschuldig war die Alternativmedizin an meinem Gewichtsverlust nicht. Ich habe lebenswürdige Fanpost erhalten, doch bitte Schulmedizin zu mir nehmen, um mein Doppelkinn zu verlieren und daran zu verr... Das Doppelkinn ist noch nicht ganz weg, weil die Pfunde schneller kullern, als die Haut sich zurückbildet.

Die Versuchung ist gross, die Prinzipien der Erfahrungsmedizin auf sich selber anzuwenden, weil die Erfahrung einer solchen Hungerkur sich anbietet, verallgemeinert zu werden. Mein Umfeld war geradezu überbordend mit lebenswürdigen Tipps, um mehr Gewicht zu verlieren. Sie gipfelten darin, dass ein lieber Freund mir riet, abends nur noch Magerquark zu essen. Nichts essen ist schlimm, aber foltern wollte ich mich nicht. Meine Methode basierte auf der reinen wissenschaftlichen Vernunft. Es ging ohne Diät, ich kaufte nichts von Weight Watchers und hörte auf keinen Ernährungsberater. Mein Rezept ist einleuchtend und wissenschaftlich überprüfbar: Ich habe einfach nur weniger Kalorien in mich hinein-

gestopft, als mein Körperumsatz bewältigt. Dazu braucht es kein Messgerät ausser einer Waage. Der Hunger muss hingegen konstant so stark sein, dass es weh tut. Das populäre Rezept «FDH», also «Friss die Hälfte», reicht nicht. Dicke fressen nämlich die falsche Hälfte.

Meine erfahrungsmedizinischen Erkenntnisse kann man kurz zusammenfassen: erstens, alle gut gemeinten Ratschläge des persönlichen Umfelds in den Wind schlagen. Selbst wenn jemand mit besonderen Rundungen Ihnen klagt, dass es Menschen mit einer hormonellen Störung gibt, die deshalb dicker sind, glauben Sie es nicht! Sie könnten das sonst als Ausrede für sich selber verwenden. Die Naturgesetze sind unumstösslich: Der Körper kann keine Kalorien erfinden. Zweitens, die gute Nachricht, es geht ohne Sport. Der häufigste Ratschlag aus meiner Umgebung war, nun noch Sport zu treiben. Solche Ratschläge kommen von Leuten, die nie Hunger hatten und nie dick waren. Ein Fettwanst bewegt sich nicht gerne, und Sport bleibt Mord. Drittens, Hunger schmerzt nicht nur physisch, sondern ist eine psychische Herausforderung. Sie müssen lernen, allen Kalorien, die Spass machen, aus dem Weg zu gehen. Alkohol ist out, und die Konditorei ist Sperrzone. Wenn Sie es schaffen, einen Salat zu bestellen und dazu zu lächeln, haben Sie schon halb gewonnen. Viertens, pflegen Sie Ihr Ego. Verkünden Sie lauthals in der Öffentlichkeit, dass Sie daran sind, abzunehmen. Sie werden so viel Zuneigung und Liebe erhalten wie noch nie.

Da Sie zu wenig essen, wird Ihr Körper sich an die eigenen Fettreserven machen. Ihr Gehirn arbeitet von nun an gegen Sie und dreht den Katabolismus an. Dabei entstehen interessante Metaboliten, die sonst nur Hochleistungssportler spüren. Ihr Körper produziert Drogen, die man nur illegalerweise über die Gasse



ILLUSTRATION: GABI KOPP

erhält. Sie werden öfter leicht high durch die Gegend wandeln und grundlos glücklich sein. Gerade Männer werden erstaunt sein, welche weiblichen Körperteile einen an Parmaschinken erinnern. Die Häme, ausgelöst durch die vielen dicken Leute auf der Strasse, wird Ihr Glücksgefühl

Wenn Sie es schaffen, einen Salat zu bestellen und dazu zu lächeln, haben Sie schon halb gewonnen.

von nun an steigern. All das gehört zu den Erfolgserlebnissen dieser rein wissenschaftlichen Methode des Abnehmens. Besonders dicke Zeitgenossen werden übrigens nicht registrieren, dass Sie abgenommen haben, weil Sie nun eine strukturelle Aggression für andere Dicke sind. Geniessen Sie das Gefühl, es gehört zur Belohnung, weil Sie auf die letzten drei Grappas verzichtet haben. Was allerdings viel Kraft braucht, sind die Drohfinger der Gutmenschen: Jetzt musst du das Gewicht nur noch halten!

Beda M. Stadler ist Direktor des Instituts für Immunologie und Professor für Immunologie an der Universität Bern.



pH-Wert
Pia Horlacher

Der Präsident der Kommission gegen Rassismus liest uns die Leviten: Die Schweizer Verfassung garantiere Gleichheit und Religionsfreiheit. Die Debatte um das Minarett im Aargau sei scheinheilig, denn man könne nicht beanspruchen, «ganz sicher kein Ausländerfeind» zu sein, und dann trotzdem die Religion der Ausländer anfeinden. Nun, ich möchte gerne beanspruchen, kein «fremdenfeindlicher Bürger» zu sein. Ich bin aber ziemlich sicher eine religionsfeindliche Bürgerin – also auch eine islamfeindliche. Zwar stimme ich der «grundsätzlichen Gleichheit der drei monotheistischen Religionen» zu. Nicht aber der grundsätzlichen Gleichheit, mit der die Frauen darin in grundsätzlicher Ungleichheit gehalten werden. Da kann der Papst die Bibel drehen und der Imam den Koran wenden, wie er will, die Bürgerin weiss, dass ihr in diesen patriarchalischen Kernideologien Gleichheit verwehrt bleibt. Die Trennung von Kirche und Staat kann die Ungleichheit der Frauen in der katholischen Kirche, der Synagoge und der Moschee nicht aufheben. Sie lässt nur zu, dass die Religionen den Gleichheitsgedanken gleich frei verletzen dürfen – bald kein Schwimmunterricht für Mädchen, bald kein Priestertum für Frauen. Die Bürgerin meint, dass das unter dem Prinzip des Gleichheitsgedankens eigentlich verfassungswidrig ist. Und hofft, dass die Kommission gegen Rassismus in ihren Überlegungen hier und da bedenkt, dass Sexismus die Urform aller Rassismen ist. Der Präsident braucht es ja nicht gleich von einem Minarett herabzuschreiben.

Nachrufe

Solidarisch mit Ungarn und Bhutan

Walter Renschler, der Knochenarbeit leistete für die Schwachen, ist 74-jährig gestorben

Visionär wollte er nicht sein. Die Ziele von Visionären rücken stets weiter weg, wenn man ihnen näher kommt. Er hat das Machbare gesucht. Ist kühl darauf zugesteuert, stur sagen einige. Seine Haltung war: immer für die Kleinen. Ein Schlüsselereignis war der Aufstand der Kleinen in Ungarn 1956. «Eine Revolution» nannte er das im Gespräch mit dem Autor. «Es ging darum, den Studenten und dem ganzen Volk zu helfen, damit sie freikommen vom sowjetischen Joch.»

Einfache Verhältnisse kannte der 1932 geborene Walter Renschler von Haus aus. Der Vater arbeitete bei der Schuhfabrik Walder in Brüttsellen, die energische Mutter führte dort den Schuhladen. Der Bub, stets begierig, den Horizont zu erweitern, konnte dank der Hilfe eines Pfarrers studieren. Er wählte Volkswirtschaft. Aus sozialdemokratischem Interesse.

Er arbeitete als Werkstudent beim «Tages-Anzeiger», als die Nachrichten von den Kundgebungen der Studenten in Ungarn hereinbrachen. «Da musste man etwas machen», erzählt er. Eine eigentliche Studentenbewegung kam in Gang. «Wir haben dann einen Fackelzug vorbereitet.» 6000 Menschen versammelten sich auf dem Zürcher Münsterhof. Doch protestieren genügt nicht. Renschler organisierte eine Hilfskampagne. «Es war wahnsinnig, was abging – es kamen Socken, Hemden, Würste.» Man brauchte medizinisches Material. Musste Lastwagen besorgen. Renschler baute einen Stützpunkt in Wien auf: Er zeigt das Fotoalbum, den Konvoi mit den Bussen, die nach Ungarn fahren. Auf dem Rückweg nahmen sie Flüchtlinge mit. Deswegen wurde Renschler verurteilt wegen Menschenentführung. Zwei Semester seines Studiums hatte er in

die Solidarität gesteckt. Und dabei gelernt: Die Schweizer dürfen nicht in einem Kaninchenstall verharren. «Aus der Ungarn-Erfahrung heraus kam eine studentische Europa-Bewegung.» Er wurde Mitglied des Europarates und machte sich dort stark für den Beitritt des kleinen Liechtenstein zur Gemeinschaft.

Renschler hatte das Studium doch noch abgeschlossen, mit einer Dissertation über «die technische Zusammenarbeit zwischen der Schweiz und Entwicklungsländern» – sein anderes Interessensfeld. Als Wirtschaftsstudent in London hatte er Freunde aus Afrika und Asien kennen gelernt und nachgedacht über die Kluft von Arm und Reich. Auf eigenes Risiko lancierte er 1961 deshalb die Zeitschrift «Mondo», die sich mit Entwicklungsfragen be-

schäftigte. Er stieg ein in die Entwicklungsorganisation Helvetas und gehörte bald zu deren Kern. Nun konnte er sich langfristig für die Schwachen engagieren, in afrikanischen Ländern, in Guatemala und Paraguay. Besonders liebte er das kleine Bhutan, das eingeklemmt liegt zwischen den Grossmächten China und Indien und wo Schweizer Entwicklungshelfer das Käsen eingeführt hatten, Obstanbau lehrten und das Pressen von Most.

Als jüngster Parlamentarier wurde er 35-jährig in den Nationalrat gewählt. Das nutzte er als Resonanzboden für seine Anliegen. Er konnte ruppig sein, gab keinen Millimeter nach, wenn er den Sinn nicht einsah, hatte dennoch keine Berührungsängste und genoss Vertrauen wegen seiner Gradlinigkeit. Allerdings schien dieser

Renschler, der seinen entschiedenen Antikommunismus unter Beweis gestellt hatte, manchen verdächtig links: Er spannte zusammen mit den Banknachbarn, man war die «Viererbande» (mit Helmut Hubacher, Lilian Uchtenhagen, Andreas Gerwig), die abends nicht gemächlich einen Jass klopfte, sondern den nächsten ungemütlichen Hosenlupf mit dem Gegner plante. Etliche Niederlagen hatte er zu verkraften: die Ablehnung des Uno-Beitritts (1986), des Beitritts zum Europäischen Wirtschaftsraum (1992), die Ablehnung der alten Arbeiterforderung 40-Stunden-Woche (1976). Angesichts der grossen Zahl Ja-Stimmen, die man sammelte, pflegte Renschler zu sagen: «Wir haben nicht verloren. Wir haben nur nicht gewonnen.»

Sieger war er, als er 1976 das Entwicklungshilfegesetz heil in den Schober brachte. Nun flossen die Gelder für die privaten Entwicklungshilfeorganisationen grosszügiger.

Mitte der siebziger Jahre holte eine Gewerkschaft den bewährten Macher an ihre Spitze, der VPOD. Und 1990 wurde Renschler als Präsident des Gewerkschaftsbundes zum Chef der organisierten Arbeiterschaft gewählt. Die allerdings begann zu zerbröseln in der Rezession. Den Abbau von Arbeitsplätzen und das Schwenden der Gewerkschaftsmacht konnte Renschler nicht aufhalten. Er war nicht resigniert, als er mit 62 zurücktrat. Im Gegenteil, «ausgesprochen kämpferisch» und «sehr verärgert», wie er in einem Interview sagte. Wenn die Unternehmer «stur auf Konfrontationskurs» machten, breche das System der Sozialpartnerschaft auseinander, mahnte er. «In nicht allzu ferner Zukunft» werde das «in unruheartige Ausbrüche» münden. «Eine neue Form des Kalten Krieges», sagte der einstige Ungarn-Helfer. Willi Wottreng



Wahl zum obersten Gewerkschafter: Walter Renschler 1990. (Keystone)

Paul Rothenhäusler, gestorben im Alter von 83 Jahren. Ein kämpferischer Verleger. Er hatte selber von 1943 bis 1945 Aktivdienst geleistet und profilierte sich in den neunziger Jahren als Verteidiger der Kriegsgeneration gegen eine «Diffamierungskampagne» durch Historiker, welche allesamt nicht dabei gewesen seien. Hundert Leserbriefe sammelte er in einem Buch «Leuchtturm in der Wüste». Aus einem Leserecho: «Herrgott, tut das einem alten Aktivdienstherzen gut! Eigentlich sollte man dieses Werk der Wahrheit jedem unserer Bundesräte zustellen.» 1999 kandidierte Rothenhäusler auf einer Seniorenliste für den Nationalrat.

Tom Farkash, 23, israelischer Militärpilot. Farkash war in Kanada geboren und kehrte mit seiner Familie nach Israel zurück, wo er den Militärdienst absolvierte. Sein Helikopter vom Typ Apache krachte am vergangenen Montag in eine Obstplantage in Nordisrael. Vermutlich war die Maschine nicht vom Hizbullah abgeschossen worden, sondern versehentlich ins Feuer aus den eigenen Reihen geraten.

Layal Nagib, 23, libanesischer Fotograf. Sie dokumentierte für das arabischsprachige Magazin «Al Jarass» (Die Glocke) Israels Angriffe auf Libanon. Ihr Fahrzeug wurde am vergangenen Sonntag in Südlibanon in der Nähe von Tyrus beschossen, wie die Organisation Reporter ohne Grenzen mitteilte.

Sergio Santander, 80, ehemaliges Mitglied des Internationalen Olympischen Komitees. Damit Salt Lake City den Zuschlag für die Olympischen Winterspiele 2002 erhielt, floss Geld. Der Chile-Santander hatte seine Stimme für 4700 Dollar kaufen lassen. Er wurde deshalb zusammen mit fünf weiteren Mitgliedern wegen Bestechlichkeit ausgeschlossen.

Charles Bettelheim, 92, französischer Ökonom und Sozialist. Er war eine Zeit lang Wirtschaftsberater von Fidel Castro. Seine kritischen Studien zur Geschichte der Sowjetunion und seine Plädoyers für eine autonome Entwicklung der Dritten Welt gewannen bei der neuen Linken in den siebziger Jahren grosse Aufmerksamkeit. (wot.)