

WIENER JOURNAL

Die kleine Pause

vom 23.03.2013, 20:15 Uhr

Empfehlen 26 Kommentieren 2   

 mit Bild  ohne Bild 

Empfehlen 26    

 Monika Jonasch



Schlanker zu werden ist für Bernhard Ludwig nur eine Nebenwirkung beim Fasten. - © Erwin Haas

Die Sonne scheint, die Vöglein zwitschern, die Kleidung wird wieder dünner und darunter kommen Hüftgold & Co zum Vorschein. Passend zur allgemeinen Aufbruchsstimmung glänzen die Titelseiten der Hochglanzmagazine alljährlich um diese Zeit mit Schnell-abnehmen-Tipps. Heuer wird das Ganze noch ergänzt durch die Seelen-Erneuerungsschiene. Einfach nur besser aussehen reicht nicht mehr, jetzt wollen wir uns auch besser fühlen – aber bitte schnell!

Das Vorhaben ist zum Scheitern verurteilt, zwangsläufig, denn wir sind, wie wir sind. Und wenn wir anders sein wollen, müssten wir uns verändern, aber richtig. Dazu sind jedoch nur die wenigsten bereit. Also folgt auf die Mission Diät bzw. Optimierung des Körpergefühls zwangsläufig das große Scheitern. Aber wie kann die große Selbstverbesserungsinitiative letztlich doch funktionieren?

Nicht noch ein Diät-Buch!

Einer, der schon vieles ausprobiert hat und sich selbst als Diätopfer bezeichnet, ist Bernhard Ludwig. Über die Jahrzehnte hat er sich mit seinen Seminarkabarets immer wieder mit den Kernproblemen der österreichischen Befindlichkeit befasst: von der "Anleitung zur sexuellen Unzufriedenheit" über die "Anleitung zum Lustvoll Leben" und die "Anleitung zum Diätwahnsinn" bis zur "Morgen darf ich essen was ich will (Diät)".

"Dass da Diät im Titel von meinem Buch steht, wollte ich ja gar nicht. Das wollte der Verlag, ist auch verständlich, verkaufstechnisch gesehen. Man muss das Buch halt umdrehen, schauen Sie: Schluss mit dem Diät-Wahnsinn!" Bernhard Ludwig blinzelt und grinst.



abgenommen – und 350 Kilogramm zugenommen. Schon als Kind war ich dick und Dicksein ist echt nicht lustig. Man wird gepflanzt, von der Schule weg. Ich war jedenfalls nicht gerne dick."



-- © Lukas Beck

Diäten haben also immer zu seinem Leben gehört, ausprobiert hat er so ziemlich alles mit dem Resultat: "Ich habe immer schön abgenommen und dann nachher das Gewicht wieder raufgefuttern, jedes Mal plus 4 Kilo." Diät halten bedeutet für ihn wie für viele Leidensgenossen eine sich ewig wiederholende Geschichte persönlichen Versagens.

Diäten als neue Religionen?

Ludwig hat fasziniert beobachtet, wie diätgläubig die Menschen in unseren Breiten geworden sind. "Ernährung hat mittlerweile die Religionen ersetzt, wobei Frauen diätgläubiger sind als Männer, obwohl alle davon betroffen sind. Bei den einen werden die Kohlehydrate verteufelt, die anderen glauben an Glyx, die nächsten meiden Milchprodukte oder Fleisch und andere wollen ohne Fett leben."



Bücher:

Das 10in2-Programm in Buchform:

Bernhard Ludwig: Die Morgen darf ich essen was ich will Diät

Gräfe und Unzer; 20,50 Euro

Seminarkabarett als Buch, inklusive 10in2 – sehr ähnlich wie die Neuerscheinung, aber witziger:

Bernhard Ludwig: Anleitung zum Lustvoll Leben

Bernhard Ludwig Eigenverlag; 9,90 Euro

Mehr zu 10in2: Medizinische Erkenntnisse und Termine für das Seminarkabarett unter

www.seminarkabarett.com. – Besonders interessant dort: Science Corner!

Alternative Informationen zum Diätwahnsinn, sehr gut zu lesen: *Die 50 größten Diätlügen. Irrtümer rund um Kilos, Kalorien und Schlankheitskuren*, Angela Mörixbauer, Markus Groll; Aktualisierte Neuauflage mit den neuesten Trend-Diäten, Krenn; 18,90 Euro.

Und jeder, der "seine" Diät halbwegs durchhält, entwickelt ein gewisses Sendungsbewusstsein, bricht auf, um neue Gläubige anzuwerben. Das Geschäft brummt, Bücher, DVDs, Vorlesungen, Computerprogramme, Ausbildungen zum Diät-Begleiter... Wer Diät verkauft, verdient viel Geld. Und schließlich hat auch Ludwig nun ein Diät-Buch herausgebracht – eines von vielen?

"Nein, das soll ja eben kein Diät-Buch sein, sondern ein Vorschlag, besser und gesünder zu leben. Wer mein "10in2"-Programm als Diät missbraucht, wird genauso wieder zunehmen wie bei jeder anderen Diät. Mir ging es aber darum, eine andere Perspektive auf das Thema Essen zu werfen. Und ich wollte selbst gesünder werden." Nach Herzinfarkt, Schlaganfall und vierfachem Bypass war es hoch an der Zeit, die Ratschläge, die Ludwig bereits jahrelang via Kabarett gab, auch einmal selbst auszuprobieren. "Da sind die Leute nach der Vorstellung zu mir gekommen und haben gesagt, sie hätten das ausprobiert und es funktioniert super. Irgendwann dachte ich dann, also wenn ich schon drüber rede, sollte ich es jetzt auch mal machen. Und siehe da: Meine Werte haben sich verbessert, ich fühle mich wohler und abgenommen habe ich auch."

Naschen vom Körperfett

Und wie funktioniert das Ludwig-Programm? Ein Tag essen, ein Tag Pause vom Essen, fasten also, nur Wasser und ungesüßter Tee sind erlaubt. Ludwig schwört auf die heilsame Wirkung des intermittierenden Fastens, wie das im Fachjargon heißt. "Das aktiviert auf Zellebene die Autophagie. Direkt übersetzt ist das eher unschön, ich sage halt Naschen vom eigenen Körperfett dazu. Neben dem Fettabbau werden dabei aber auch Krankheitserreger und defekte oder überflüssige Zellbestandteile ausgeschieden. Die Ernährungspause gibt dem Körper die Möglichkeit, seinen Müll zu beseitigen."



Tag, einmal fasten – am Nuller-Tag. Das Ganze nennt Bernhard Ludwig dann "10in2" – ein Binärcode also quasi, der auch marketingtechnisch gut rüberkommt. In seinem dazu passenden Buch unterstreichen allerlei Experten – Mediziner, Ernährungswissenschaftler, Anti-Aging-Spezialisten und Fitness-Gurus – die heilsame und glückbringende Wirkung des intermittierenden Fastens.

Glücklich durch Fasten

Vom großen Glücksgefühl bei Fastenprogrammen weiß man schon lange – der körpereigene Hormon Serotonin sorgt für hausgemachte Euphorie, üblicherweise aber erst nach einigen Tagen des Nahrungsverzichtes. Aber Bernhard Ludwig weiß auch noch von anderen, angenehmen Nebenwirkungen seines Fastenprogrammes: "Man hat mehr Zeit und mehr Geld in der Tasche. Immerhin spart man sich das permanente Einkaufen, Kühlschränke füllen, Kochen und mindestens dreimal täglich Essen."

Hinzu komme auch noch der sichtbare Anti-Aging-Effekt. "Frauen sehen mit "10in2" bald zehn Jahre jünger aus – das müssen sie dann mit ihren Männern absprechen, ob denen das überhaupt recht ist", witzelt er. Dass man bei dieser Ernährung auch noch abnimmt, sei einfach ein angenehmer Nebeneffekt. "Das kann dann aber teuer werden, immerhin braucht man so womöglich eine neue Garderobe. Wichtig ist, dass die Hosen wieder passen und man glücklich ist."

Ganz normal essen

Einen Tag fastet man also und dann darf man wieder alles essen, wirklich alles? Ludwig winkt ab: "Natürlich isst man dann anders, mit der Zeit schaltet man automatisch auf gesündere Ernährung um und wird heikler beim Essen. Verbote sind aber streng verboten. Sie sind aus psychologischer Sicht unbrauchbar. Der kleinste Regelverstoß und man denkt sich: ‚Ist eh schon wurscht!‘, und schon scheitert man. Strenge Regeln funktionieren einfach nicht. Denn woran denken Sie, wenn Sie keine Schokolade essen dürfen? – Eben!" Und Angst vor dem Verhungern brauche bei seinem Programm niemand zu haben, denn: "Das nächste Frühstück kommt bestimmt!"

Urige Ernährung

Generationenlang sei der menschliche Stoffwechsel auf das Überleben von Hunger optimiert worden. Umso unnatürlicher sei es jetzt, dass permanent Essen im Überfluss zu jeder Tages- und Nachtzeit vorhanden ist. Die Folge sind die sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht & Co.

"War man in Urzeiten hungrig, konnte man nicht schnell mal auf eine Leberkäs-Semmel zum Fleischer seines Vertrauens gehen, sondern musste jagen. Mit leerem Magen. Dann wurde alles auf einmal gegessen, was da war – Kühlschrank gab es ja keinen. Und es folgte wieder eine Hungerphase bis zur nächsten, ungewissen Mahlzeit."

Und genau das habe er sich für seine Ernährungsphilosophie zum Vorbild genommen. "Unsere Generation muss erst lernen, sich in diesem Überfluss wieder zurechtzufinden. Und ich habe keine neue Diät erfunden, ich manipulierte halt nur die Pause", unterstreicht Bernhard Ludwig.

So eine Pause hilft beim Umdenken, lautet auch der Tenor all der Spezialisten, die in seinem Buch zu Wort kommen. Und für den Körper sind Pausen auch wichtig, ein Reset, manchmal sogar ein Neustart – und die Möglichkeit, den inneren Schweinehund zu überwinden und das bessere Selbst zu Wort kommen zu lassen...

Artikel erschienen im "Wiener Journal" vom 22. März 2013

Weiterlesen in Leben



PORTUGAL

Bom dia, Lisboa

24.02.2023 4



KÖRPERBILDER

Schön, schöner, Social Media

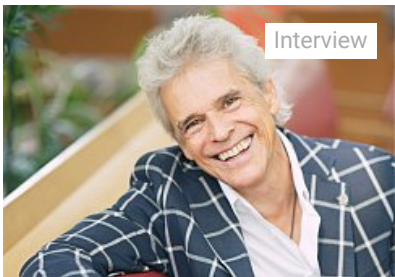
24.02.2023 11 5



TATTOOS

Geschichte unter der Haut

24.02.2023 7



THOMAS BREZINA

"Der Raum fürs freie Spielen fehlt oft"

23.02.2023 9

[zur Startseite >](#)

Die Misogynie der digitalen Welten



E-PAPER
für alle Endgeräte

JETZT TESTEN

ABOS
immer bestens informiert

JETZT WÄHLEN

NEWSLETTER
täglich informiert

JETZT ABONNIEREN





[Impressum](#) [Kontakt](#) [AGB](#) [Datenschutz](#) [Cookie-Policy](#)

Mediengruppe Wiener Zeitung: [Unternehmen](#) [Mediasales](#) [Jobs](#) [Redaktion](#) [Redaktionsstatut](#) [English Information](#)
[Aboangebote](#)

© 2023 Wiener Zeitung GmbH

