

Einen Zaubertrank gibt es leider nicht

Von **Paul Imhof** Nach vier Wochen hat sich das Verzichten hoffentlich ausgewirkt, denken wir, und die Vermessungen, die unsere Ärztin an den Dehnzonen vornimmt, stellen die Hoffnungen zumeist auf feste Fundamente. Allerdings müssen wir auch feststellen, dass Sport – im Gegensatz zu dem, was der normale Mensch als Bewegung versteht und manchmal auch ausübt – den Schrumpfungsprozess nicht unbedingt unterstützt. Die Kollegin, die sich übers Wochenende zwischen «Figugegl» und Schneeschuhwandern getummelt hat in der Meinung, je Tempo, desto Käse, sah sich getäuscht und schaute danach beinahe nur noch schwer ins Glas, weil sie kein Gramm weniger auf die Waage gebracht hatte.

Das Prinzip heisst immer noch «negative Energiebilanz», also mehr verbrauchen, als zuführen – aber nicht übertrieben, wie es Sportler tun, sondern doucement. Wir versuchen dies immer noch durch Verzicht auf offenen und (in Kohlehydraten) versteckten Zucker, aber auch durch Vermeidung von zu viel offenen und versteckten Fetten. Eiweiss, Gemüse und Früchte beherrschen den Speiseplan. Nun möchte ich gerne wissen, ob es Abkürzungen gibt, ob ich der negativen Energiebilanz auch ein bisschen auf die Sprünge helfen könnte. Durch einen Katalysator etwa, der die Fettverbrennung anheizt? Frau Doktor lächelt zitronensüss: «Einen Zaubertrank vielleicht?» **Von Mäusen und Schildkröten**

Her damit! – Es gibt ihn natürlich nicht, den Zaubertrank, ganz klar. Möglich indessen ist die Stimulierung des Stoffwechsels durch eine individuelle Mikronährstoffmischung, und die lässt sich nicht à la Volksausgabe in der Migros kaufen. Man kann nicht einfach L-Carnitin oder Grünteeextrakt literweise schlucken, man muss die Mischung auf die einzelne Person abstimmen, denn es gibt Menschen wie Mäuse, die durchs Leben stressen und ständig kurz vor dem Herztod stehen und dann auch kollabieren, und es gibt Menschen wie Schildkröten, die sich nicht einmal von sich selbst hetzen lassen und dabei zu sterben vergessen. Ein weites Feld für allerhand Persönlichkeiten. Nun muss ich ein Formular ausfüllen, und Frau Doktor wird dann ein helfendes Pülverchen komponieren. Auch eine Blutprobe wäre hilfreich, aber vorerst soll das Formular genügen.

So gilt weiterhin Courante normal: Gut, aber ablagerungsarm essen. Keinen Alkohol. Sollte der Pot-au-feu mittlerweile verleidet sein, empfehle ich zur Abwechslung einen Fenchelsalat mit Agrumen, eine höchst simple Angelegenheit mit feinem Geschmack: Frische Fenchelknolle dünn hobeln, Orange oder Grapefruit schälen und die Schnitze zerkleinern, alles mit Saft in eine Schüssel geben, mischen und ein paar Stunden kühl ruhen lassen, sodass der Fenchel etwas ziehen kann.

Asiatische Abwechslung

Auch fernöstliche Gerichte enthalten wenig Kohlehydrate und Fett (man braucht nur auf ein wenig Kokosmilch zu verzichten). Das folgende Gericht versuchte ich in einem Restaurant auf dem alten Flughafen von Bangkok in Würde zu verzehren. Es gelang leidlich, auch wenn die Schärfe in Form von Dampfvolken aus meinen Ohren entwich. «Neua pat bai grapo» ist einfach, das Rezept stammt aus dem hervorragenden Buch «Thai Food» von David Thompson (siehe «Rosinenpicker »): 3 Knoblauchzehen, 1 Prise Salz und frische Chilis nach Belieben zu einer Paste zerreiben und im stark erhitzten Wok in etwas Öl eine Minuten braten. Dann 100 g Hackfleisch (am besten Rind) dazugeben, verrühren und braten. Anschliessend 3 EL Bouillon (oder Wasser), 2 EL Sojasauce und eine Prise Zucker (auf die könnte man verzichten) dazugeben. Unter Rühren rasch braten, am Schluss noch eine Hand voll rote Thai-Basilikumblätter dazugeben, kurz daruntermischen, mit Basmatioder Thaireis servieren (da sind zwar Kohlehydrate drin, aber man kann ja für einmal die Verhältnisse umdrehen: Den Reis als Fleisch und umgekehrt).