

DICKE MÜTTER – DÜNNE SINGLES

➤ ICH WEISS, EINE SEHR PLAKATIVE, FRECHE ÜBERSCHRIFT. UND NATÜRLICH NICHT ALLGEMEINGÜLTIG. AUCH KEINESWEGS BÖSE GEMEINT, SONDERN EINFACH DER REALITÄT GESCHULDET, WENN MAN SICH EIN WENIG UMSIeht. WAS IST PASSIERT? UND WAS KANN DAGEGEN GETAN WERDEN?

Singles haben Zeit. Viel Zeit. Zumindest im Direktvergleich mit Müttern. Und sie haben eine ganz andere Motivation, auf eine knackige Figur zu achten. Der „Wert am Markt“ muss hoch sein. Die Neuzeit-Prinzen sind oftmals geblendet durch Schönheiten aus der Medienwelt, die alle offensichtlich die erfolgreichste aller Diäten hinter sich haben: Die Photoshop-Diät.

Bevor es auf die Jagd geht, wird im Bad gestriegelt, gepinselt und lackiert. Danach geht es gut gelaunt ins Nachtleben und mit viel Glück reitet heute der Prinz an die gleiche Bar, sodass schon bald nach der Kennenlernphase gemeinsame Abende auf der Couch statt an der Bar stattfinden.

RITUELLES FUTTERN

In den kommenden Monaten dienen abendliche Futtereien als verbindendes Ritual. Gemeinsam geht man durch dick und dünn. Und langsam von dünn nach dick. Der Druck, den Idealen entsprechen zu müssen, schwindet. Zur Hochzeit dann legen sich insbesondere Frauen noch einmal richtig ins Zeug! Jede Hardcore-Diät ist willkommen. Das Fett zieht es unter massivem Kaloriendefizit so schnell von den Rippen wie eine nasse Tapete von der Wand. Kaum ist der schönste Tag im Leben der Prinzessin vorüber, schleichen sich die weggehungerten Kalorien wieder zurück. Der Jojoeffekt schlägt gnadenlos zu. Und es kommt noch dicker ...

IHR KINDERLEIN KOMMET

Das Highlight eines jungen Pärchens ist die erste Schwangerschaft. Während dieser verschwindet in der Dame des Hauses oftmals Hochkalorisches – und der Mann macht solida-

risch mit. Blöd, dass der Knirps im Bauch selbst im sechsten Schwangerschaftsmonat gerade mal circa 300 Kcal extra braucht. So viel wie ein halber Bic Mac. Ohne Pommes und braune Brause. Der Heißhunger auf Süßes entspringt oft einem Mangel an bestimmten Vitalstoffen, wie z. B. Magnesium, nach dem der kleine und der große Körper eigentlich verlangen. Eine halbe Portion Bic Mac liefert kaum etwas davon. Aber vielleicht ein ganzer, oder zwei? Der Überschuss wird abgespeichert.

ES IST DA!

Nachdem der Stöpsel auf der Welt ist, sind auf einen Schlag ein Haufen Kilos weg. Die liegen nun schreiend zur Tages- und Nachtzeit vor einem, immer auf der Suche nach Futternachschub. Wer stillt, bastelt Milch. Und entwickelt auch hier teilweise seltsame Gelüste und abstrusen Hunger, oftmals ebenfalls aus einem Mangel heraus. Das Spiegelbild der jungen Mutti hat sich verändert, Hormone und gedehnte Haut hinterlassen Spuren. Oft ist die Motivation dann groß, nun noch einmal anzugreifen, um die restlichen Schwangerschaftskilos ins Nirvana zu schicken.

Doch meist dauert es nicht allzu lange, da kommt Lütten-Nachschub und der Stress geht ins nächste Level: Beide Kinder müssen gewickelt, gepflegt, getröstet, an- und ausgezogen werden (da machen Winter und Sauwetter so richtig viel Spaß!); keine Zeit mehr fürs Figurprogramm. Stattdessen werden die übriggebliebenen Reste nach dem Essen von Mutti wie ein Staubsauger gedankenverloren verputzt. Da kommen so viele Extrakalorien zusammen, dass Hauptmahlzeiten aussehen wie Appetizer. Effekt: Die Schwangerschaftskilos bleiben hartnäckig kleben wie eingebrenntes Eiklar auf dem Ceranfeld.



EIN PAAR LÖSUNGSVORSCHLÄGE

Der Druck, auszusehen wie eine Gazelle, ist weg. Der Mann trägt ja wahrscheinlich auch eine kleine Prinzenrolle spazieren. Selbstredend, dass Kinder immer Vorrang haben, doch Mutti darf sich dabei nicht vergessen und aufgeben.

1!

Eltern sollten keinesfalls Mülleimer spielen. Falls was übrigbleibt, was noch nicht vorgekaut auf den Teller zurückbefördert wurde, kann man das auf einem Extra-Teller schön anrichten und abends als Essen nehmen. Wichtig ist, dass die letzte Mahlzeit des Tages richtig satt macht, weil ansonsten plötzlich der Naschschrank beginnt, uns anzuflüstern.

2.

Wie wäre es, wenn die junge Mutter abends noch ein paar Minütchen ins Sportprogramm investiert? Kniebeugen und Liegestütz werden immer wieder unterschätzt, beide Übungen sind effektiv und schnell gemacht. Mache jede Übung einmal mit so vielen Wiederholungen, bis du sie nicht mehr ordentlich ausführen kannst (Kniebeuge so weit absenken, dass du einen stabilen Stand behältst, und Liegestütz gerne auf den Knien ausgeführt, nicht die gestreckte Version). Die Pause dazwischen machst du so lange du magst. Notiere die erreichte Wiederholungszahl. Nun machst du beim nächsten Workout 1-2 Wiederholungen mehr. Mache die Übungen 3x pro Woche. Spüre, wie gut sich das danach anfühlt!

3.

Wenn du mit dem Kinderwagen einen Spaziergang machst: Gib Gas! Rennen muss nicht sein. Aber ein schneller Schritt bringt deinen Kreislauf in Schwung. Zu schnell bist du, wenn aus dem Kinderwagen ein „Huuiii...“ kommt.

Kinder füllen das Leben mit Sinn. Sie sind der Grund, warum wir Eltern uns immer wieder zusammenraufen und nach vorne schauen sollten. Die harten Phasen werden entlohnt mit einem erfüllten, glücklichen Kinderherzchen. Ein ehrliches Kinderlachen ist unbezahlbar. Auf dem Weg dürfen wir uns aber nicht völlig vergessen. Tue was für dich. Das tut auch den Kindern gut.

Bleibt gesund, du und deine Familie. Aber macht auch was dafür.

Patric Heizmann / Ernährungs- und Fitnessprofi & Papa

➤ ALLE INFOS ZUR NEUEN TOURNEE „ESSEN ERLAUBT!“ UNTER WWW.PATRIC-HEIZMANN.DE/#TOUR

„Essen erlaubt!“



PATRIC HEIZMANN