

Edy Riesen

## Miss Piggy und die reine Lehre von der perfekten Diät

Zuerst bitte ich alle Personen weiblichen Geschlechts und auch alle andern, die sich redlich bemühen, um Verständnis. Als ein Normalo, der nie mit dem Gewicht kämpfen muss, kann ich nur ahnen, welche Martyrien die armen «Petits Mangeurs» erleiden müssen, während einer wie ich, ein «Maigre Vorace», sich immer wieder einmal Eskapaden leisten kann, ohne dass das Gewicht gleich nach oben schnellte. Vielleicht bin ich deswegen ein miserabler Ernährungsberater? Dazu kommt, dass ich nach meinen peruanischen Jahren immer wieder an die Mangel- und Unterernährten denke und nie mehr ganz in meine europäische Unschuld zurückfinde und mich die überfressene Gesellschaft manchmal schlicht anekelt. So, jetzt durfte ich es sagen und kann zum gemütlichen Teil übergehen.

Meine Kenntnisse betreffend Diäten habe ich einer fiktiven, aus vielen Charakteren zusammengesetzten «Miss Piggy» zu verdanken, die mir über die letzten 30 Jahre alles beigebracht hat, was ein ärztlicher Laie über Diäten wissen muss.

Sie suchte mich in den vielen Jahren unseres gemeinsamen Weges in unregelmässigen Abständen auf und hielt beredete Kurzvorträge, während derer ich in eine negative Trance geriet, so dass sich ihr famoses Wissen suggestiv tief in meine graue Substanz einbrannte. Irgendwie bereitete es ihr eine grosse Freude, den Landdokter zu belehren, und sie hatte ja auch wirklich handfeste Gründe für ihr triumphales Auftreten, senkte sie ihr Gewicht durch das drakonische Befolgen der jeweiligen Vorschriften von gemittelt 120 auf bis zu 80 Kilogramm ab. Das begann alles schon während meiner Zeit als unschuldiger Assistenzarzt und Praxisvertreter anfangs der Siebziger Jahre des letzten Jahrhunderts mit der famosen Eierdiät (auch als Hollywood- oder Mayo-Diät usw. etikettiert), wobei, wenn Sie mich fragen, mein Link dabei die Mayonnaise ist und nicht die Mayo-Klinik. An vielen Leser/-innen mag dieser Kelch wegen der Gnade der späten Geburt vorbeigegangen sein.

Er beinhaltete 28 Eier pro Woche und ein bisschen Grünzeug. Selbst die legendäre «Iron Lady» Maggie Thatcher hat gemäss Ta-

gebuch vor dem Wahlkampf diese Tortur auf sich genommen! Früher schon, in den Aufbruchjahren nach dem Zweiten Weltkrieg, wurde die Atkins-Diät hochgepriesen, was bei Miss P. zur Anschaffung eines Grills für den Balkon führte: Steaks in Mengen, wie sie sonst nur die Gauchos in Argentinien verzehrten. Die Theorie dahinter – so abstrus wie maliziös – lautete, dass man die Kalorien in Anwesenheit von Kohlehydraten nicht gut verbrennen könne. Miss Piggy hatte allerdings nach einigen Monaten Mitleid mit sich und ihren Artgenossinnen und suchte andere Wege. Nach diversen Saftkuren und Fastenwochen, die ausser einer vorübergehenden Euphorie nichts brachten, entdeckte sie in den neunziger Jahren die Trennkost, deren Gründer die Theorie schon kurz nach 1900 zur reinen Lehre erklärte (inklusive Ablehnung sämtlicher Impfungen!). Endlich durfte Miss P. alles essen, aber ja nicht gleichzeitig, Fleisch zum Mittagessen, Kartoffeln am Abend und daneben nur «einige wenige Verbote». Das Gewicht reagierte ein bisschen, der Ehemann viel entschiedener und nach seinem Auszug aus dem Einfamilienhaus kann ich den Namen dieser blödsinnigen Diät nie mehr vergessen. Die *Trennkost* war wirklich effektiv!

Und dann kam PreCon. Ha! Das werde ich nicht anbieten, hingegen meine Kollegen Dr. Z. in M. und Dr. B. in S. haben am Donnerstag Nachmittag eine PreCon-Extrasprechstunde mit ärztlicher Beratung und Fettmessung installiert. Aber, aber, Herr Doktor, meinte Fr. P., die mir die Zweifel am Gesicht ablas, das gehöre doch zu einer guten Hausarztpraxis. Ich wehrte mich ohne grosse Überzeugung für meine Überzeugung und erklärte, dass ich das alles kenne, da ich schon in meinem Elternhaus vor 20 Jahren Büchsen mit Pulvern von hypervitaminisierten Drinks herumstehen sah zwischen Cervelats, Schwartenmagen und Emmentaler mit dem suggestiven Namen MinVitin. Was mich jetzt beim Schreiben zur Bemerkung veranlasst, eigentlich sollte man die Schöpfer der Namen und nicht die «Entdecker» der Diäten mit einem Trash-Nobelpreis beehren, weil es denen immer wieder gelingt, Heerscharen ins Verderben zu führen wie dem Rattenfänger von Hameln. Jedenfalls, das musste ich zugeben, kam sie nach vier

---

**Die famose Eierdiät beinhaltete 28 Eier pro Woche und ein bisschen Grünzeug.**

---



Monaten strahlend zurück mit einer Abnahme von 20 kg am Körper und 800 Franken weniger im Portemonnaie, um dann nach weiteren vier Monaten mit einem verstauchten Fuss aufzukreuzen, dem die wieder erblühten 120 Kilogramm nicht so gut taten. Ach herrje, da schwieg des Sängers Höflichkeit und ich nahm es mit Gleichmut hin, dass sie noch drei (vielleicht auch vier?) PreCon-Zyklen durchbetete, bevor sie erneut konvertierte und zur Freien Diätkirche der WeightWatchers überlief, wo in wöchentlichen Sessio- nen die Religion des korrekten Abnehmens mit Stil gepflegt wurde und wird. Und das war dann die letzte grosse Pilgerreise vor der Endschlacht am grossen Büffet, die mit einer bedingungslosen Kapitulation endete und mit einem neuen persönlichen Rekord

**Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde die Atkins Diät hoch gepriesen: Steaks in Mengen, wie sie sonst nur die Gauchos in Argentinien verzehrten.**

von 132 Kilogramm (bei 159 cm), was vor zwölf Jahren via Gutachten zu einem Magenbanding führte, welches (wir kommen ja alle nie wirklich aus der Lernkurve heraus) vor zwei Jahren umgewandelt wurde in einen Magenbypass, der tatsächlich 40 Kilogramm minus brachte und eine P. zurücklässt, deren überschüssige Haut nicht so recht weiss, wie und wo sie die Falten hinlegen soll, und die jetzt mit Recht und absolut rational Vitamine schlucken muss, da sie sonst ganz eingehen würde. Nestlé und Co. sind keineswegs unglücklich darüber, sollte doch nach ihren Vorstellungen sowieso jeder Mensch Ergänzungsnahrung zu sich nehmen, da der Herrgott bei der Vertreibung aus dem Paradies die Menschen unvollkommen ernährt in die Wildnis entliess. Trotz allen Irrungen und Wirrungen pflegen wir zwei, Miss P. und ihr Hausarzt, einen sehr verständnisvollen, ja fast liebevollen Umgang miteinander, weil ich jetzt ganz aufrichtig und ohne Heuchelei Mitleid empfinde und sie aufgehört hat, mich mit ihrer Besserwisserei zu belästigen. Waffenstillstand nach 30 Jahren!

von 132 Kilogramm (bei 159 cm), was vor zwölf Jahren via Gutachten zu einem Magenbanding führte, welches (wir kommen ja alle nie wirklich aus der Lernkurve heraus) vor zwei Jahren umgewandelt wurde in einen Magenbypass, der tatsächlich 40 Kilogramm minus brachte und eine P. zurücklässt, deren überschüssige Haut nicht so recht weiss, wie und wo sie die Falten hinlegen soll, und die jetzt mit

Kriege haben es in sich und der Krieg gegen das Fett ist ein besonderer, da Du und nur Du Dein eigener und ärgster Feind bist. Dabei wäre alles so einfach. Nur das Nötigste zu Hause, einen halbleeren Eisschrank haben und wenn es nicht anderes geht etwas «Brown Rice», von dem kein Mensch mehr als das Nötigste isst. Aber jetzt verletze ich meine eigenen Prinzipien, denn auch die englische «Brown Rice-Diät» ist wieder eine Geschichte für sich und da gibt es noch die berühmte Toronto-General-Hospital-Suppen-Diät (auch soldiers soup diet, cabagge soup diet, miracle soup diet und sogar Dolly Parton diet etc. genannt) und ... und darum höre ich jetzt lieber auf und schlage meine Zähne genüsslich in ein «Waldfest». Sie wissen doch, was ich als Schweizer damit meine? Das ist eine dicke Scheibe Schwarzbrot, eine gehörige Ladung Senf und ein richtige, gemütliche Cervelat, die bei uns im Wilden Nordwesten «Chlöpfer» heisst. Alles stilecht auf einem viereckigen Kartonersatz serviert. Denn soeben habe ich die Überschrift «Dicke denken schneller» in einem Bericht über den Kongress der *European Society of Hypertension* gelesen (Cardiovasc 2014; Nr. 4) und das hat mich doch sehr nachdenklich gemacht.

**Die englische «Brown Rice-Diät» ist wieder eine Geschichte für sich und da gibt es noch die berühmte Toronto-General-Hospital-Suppen-Diät.**

Bild: Miss Piggy mit ihrem neuen T-Shirt, geschnitzt von Edy Riesen. Birnbaumholz, Schalttafelstück (vom Bau), Taschenspiegel und Acrylfarbe.

Korrespondenz:  
Dr. med. Edy Riesen  
Facharzt für Allgemeinmedizin FMH  
Hauptstrasse 100  
4417 Ziefen  
edy.riesen[at]hin.ch