- Interview mit TV-Moderatorin Birgit Schrowange
- Warum immer weniger Frauen in Größe 38 passen
- Neun Frauen verraten ihr Schlank-Geheimnis

So haben wir es geschafft: Größe 38

Für viele ist die Zahl magisch, steht sie doch für Schlanksein. Neun Frauen erzählen ihren Weg dorthin

Da stehen wir vorm Spiegel, drehen, wenden und wünschen uns: Wenn ich doch wieder in Größe 38 passen würde... Dabei ist das gar nicht mehr so einfach. Denn die Formel, nach der die Größen errechnet werden, stammt aus den 50er Jahren. Und unser Körper ist dem Maß längst entwachsen. Messungen der Hohensteiner Institute ergaben, dass die deutsche Durchschnittsfrau heute einen Brustumfang von 99,7 cm hat, einen Taillenumfang von 83,7 cm und einen Hüftumfang von 104,1 cm und Größe 42/44 trägt. Nur noch 15 Prozent der Frauen in Europa passen in Größe 38 (88cm, 72cm, 97cm). Wenn man dennoch so schlank ist, hat dies oft ga nz unterschiedliche Gründe, wie uns hier neun Frauen verraten. Jede von ihnen sagt: Zu einem guten Körpergefühl gehört vor allem eines: Dass man sich mag.

»Ich habe keine Modelmaße«

Früher achtete Birgit Schrowange (52) sehr auf ihre Figur. Heute ist die TV-Moderatorin gelassener.

FERNSEHWOCHE: *Haben Sie eigentlich selbst schon viele Diäten hinter sich?*

Birgit Schrowange: Ja, etliche. Ananas–, Kohl-, Kartoffel-, Atkins-Diät. Mittlerweile habe ich keine Lust mehr dazu. Denn je mehr man sich kasteit, desto verbissener wird man. Und das will ich nicht. Heute denke ich, Schönheit kommt von innen und davon, dass man auch mal über sich lachen kann.

Was ist Ihr Wohlfühlgewicht?

Ich bin 1,65, wiege 61 Kilo und habe Größe 38 – das sind zwar keine Modelmaße, aber mir geht es gut damit. Mein Körper ist straff und muskulös. Das kommt vom regelmäßigen Sport – Fitnesscenter und Powerwalken. Und ich ernähre mich gesund: viel Salat, Obst und wenig Fleisch. Aber glauben Sie nicht, dass ich hungere. Ich kann richtig reinhauen.

Und wobei werden Sie schwach?

Wenn ich mit meinem Sohn Laurin unterwegs bin, gönne ich mir gerne einen riesigen Eisbecher. Und ab und zu habe ich Heißhunger auf Schokolade. Aber dann nehme ich nur die mit hohem Kakao-Anteil. Da passe ich schon auf.

„Ich brauche nicht nur Essen, sondern auch Seelennahrung“

Heike (48), Masseurin aus Bochum

„Ich hatte – außer in meinen Schwangerschaften – immer Größe 38. Wahrscheinlich, weil ich ein temperamentvoller Mensch bin. Und jeden Tag stramm mit meiner Hündin marschiere. Aber auch, weil mein Beruf als Masseurin mir viel Energie abverlangt. Ob ich schlank bin, sagt mir aber vor allem mein Gefühl. Dafür brauche ich keine Waage. Ich weiß: Bei mir stimmen die Proportionen, wenn ich zwischen 63 und 66 Kilo wiege. Aber neben meinem flotten Stoffwechsel bemühe ich mich auch, frisch für die Familie zu kochen. Außerdem trinke ich etwa drei Liter Wasser pro Tag. Aber ich mache aus nichts ein Dogma. Esse auch Schokolade. Ich brauche ein Rundum-Wohlfühl-Paket, zu dem acht Stunden Schlaf gehören. Übrigens: Nicht nur Essen ist Seelennahrung: ein gutes Buch, Musik, Tanzen oder interessante Gespräche machen glücklich.

Stillsitzen war für Heike schon als Kind die Hölle

„Ich fühle mich körperlich wie 25 Jahre“

Elisabeth (45), kaufmännische Angestellte aus Goldach / Schweiz

„Warum ich schlank bin? Ganz einfach. Ich habe früher Rock'n'Roll getanzt. Dann Aerobic gemacht. Musik, Gruppe, Bewegen, Schwitzen – das macht mich glücklich. Irgendwann wurde ich dann selbst Trainerin – nebenberuflich. Und dann: 2000 entdeckte ich Tae-Bo. Diese Mischung aus Karate, Taekwondo und Kickboxen mit Aerobic-Elementen hat mich sofort fasziniert. Mit schneller, lauter Musik ist sie perfekt zum Auspowern. Aber Tae-Bo bewirkt noch mehr: Man verbessert damit sein Atemvolumen und hat dadurch insgesamt mehr Energie. Man kriegt ein anderes Selbstwertgefühl, weil man plötzlich anders steht. Nicht gebeugt – sondern aufrecht. An mir habe ich jedenfalls beobachtet, dass ich auch im Leben nicht mehr alles hinnehme, sondern heute offen und direkt sage, was ich denke. Und obwohl ich langsam älter werde, sieht meine Figur noch klasse aus. Der Sport verbessert vor allem meine Lebensqualität. Denn ich kann problemlos hüpfen, springen und vier Stunden Tae-Bo machen. So fühle ich mich körperlich wie 25. Und wenn meine Schüler mich bewundernd ansehen, ist das schon cool.“

Andere gehen mit dem Hund um den Block – Elisabeth geht lieber zum Sport

„Früher war ich kochfaul – heute liebe ich es, in der Küche zu brutzeln“

Alexandra (38), Kundenbetreuerin und mittlerweile auch Ernährungsberaterin aus Simmerath in der Eifel

„Mit 35 Jahren wurde ich mit der Schockdiagnose 'Endometriose' konfrontiert. Also mit einer chronischen Erkrankung, bei der sich die Gebärmutterschleimhaut nach außen wölbt. Ich musste eine Bauchspiegelung über mich ergehen lassen und bekam Hormone, die mich künstlich in die Wechseljahre versetzten – ein Horror! Damals bin ich zur Naturheilkunde gekommen, weil ich mehr für meine Gesundheit tun wollte.

Durch die Ernährungsumstellung ist Alexandra nicht nur schlanker geworden, sie fühlt sich seitdem auch viel gesünder und wohler

Denn bis dahin hatte ich wenig gekocht, mein Gewicht nur mühsam mit Sport und wenig Essen gehalten. Und befürchtete ständig, wieder so ein übergewichtiges Moppelchen wie früher zu werden.

Heute esse ich, was und so viel wie mir schmeckt. Mein Geheimnis: Ernährung nach den fünf Elementen, die aus der Traditionellen Chinesischen Medizin abgeleitet wurde. Aber eigentlich bedeutet sie nichts anderes, als sich wie unsere Großeltern den Jahreszeiten entsprechend zu ernähren. Und darauf zu achten, den richtigen Mix aus allen Geschmacksrichtungen – also sauer, bitter, süß. scharf und salzig – hinzubekommen und auf die sogenannte thermische Wirkung der Nahrungsmittel zu achten. Das heißt, dass es nichts bringt, Salat zu essen, wenn mir ohnehin schon kalt ist. Stattdessen verlangt mein Körper vielleicht eher nach wärmendem Fleisch. Diese Art der Ernährung ist also keine Diät, die nur in bestimmten Situationen angewendet wird. Es geht vielmehr darum, ein Gespür dafür zu entwickeln: ‚Was bekommt mir und was nicht – und warum ist das so?'

Meine Krankheit ist seither übrigens deutlich besser geworden und ich fühle mich so wohl und fit wie nie.“

Fortsetzung auf S. 90

Fotos: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX