

stern.de - 2.6.2004 - 17:16
 URL: <http://www.stern.de/wissenschaft/mensch/index.html?id=524807&eid=504993>

Diäten

Susanne Fröhlich - das Ex-Moppel



© Gaby Gerster
 Anlass zum Fröhlich-Sein: erfolgreich abnehmen - und damit Geld verdienen

Mehr zum Thema

- Extra:** Gesund abnehmen
- Gesund Leben:** Die beste Diät für jeden Typ
- Infografik:** Wie das Fett in die Zelle gelangt
- Diskussionsforum:** Unterstützung beim Abnehmen

Ein Erfolgserlebnis: Susanne Fröhlich kommt aus dem Potsdamer Fernsehstudio und steigt in ein Taxi. Der Fahrer erkennt sie, möchte ein Foto machen. Sie steigt wieder aus, posiert nicht ohne Stolz. "Jetzt müssen Sie aber kein Gramm mehr abnehmen. An einer Frau muss was dran sein", sagt der Mann. "Sie sind mein Freund fürs Leben", sagt die Autorin begeistert. Wieder einer, der es begriffen hat.

Susanne Fröhlich ist die Frau, die derzeit Deutschlands Frauen zum Abnehmen bringt. Sie trägt gern Pink, redet viel, mag es mondän und vor allem: Sie ist lustig. Keine belehrende Hausfrau, keine patente Supermutter. Wenn ihr Handy klingelt, und es klingelt die ganze Zeit, freut sie sich. Schon allein wegen der hübschen Melodie: die Titelmusik von "Sex and the City". "Fröhlich!", meldet sie sich. Und das meint mehr als nur ihren Namen. Sie ist schlank, alle Welt macht ihr Komplimente, und ihr Buch verkauft sich "Bombe", wie sie sagt.

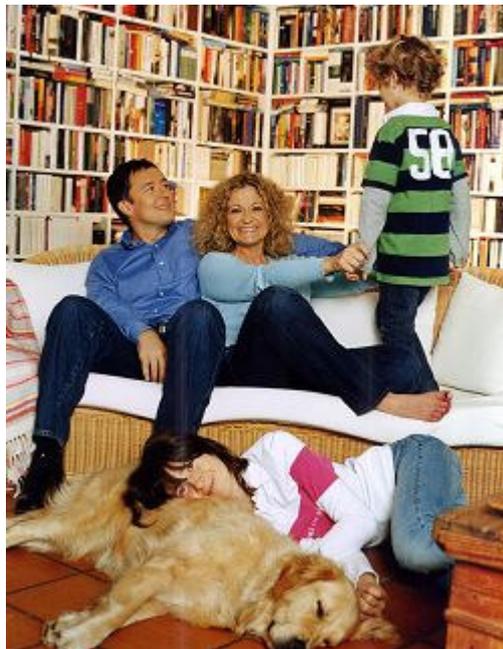
Kerner ruft täglich an

Fünfmal hintereinander in der "Bild", Kerner ruft beinahe täglich an, sämtliche Morgenmagazine und Klatschsendungen reißen sich um sie - um die Frau, die zur Abnehm-Heldin wurde. Alle wollen wissen, wie sie es geschafft hat. Ihr Buch "Moppel-Ich" schon nach drei Wochen mehr als 60.000-mal verkauft, ist Autobiografie, Tagebuch und Ratgeber in einem - mit vielen Diäten, Anekdoten und einer einfachen Lösung: Klare Regeln, aber ein bisschen Spaß muss sein.

Susanne Fröhlich bestellt Milchkaffee, ordert Süßstoff und erzählt von ihrem Waterloo. Mehr als 90 Kilo bei einer Größe von 174 Zentimetern, so viel hat sie voriges Jahr gewogen. Hinterher gibt man alles zu. Das macht den Triumph umso größer. Aus der unbeliebtesten aller Fragen ist für sie die schönste geworden: Wie viel wiegen Sie? Wunderbar, dieses leicht erhabene Gefühl beim Antworten: "Zwischen 67 und 71". Wenn man böse wäre, würde man sagen: Also mindestens 72.

Eine Frauenfrau, keine Tussi

Aber wer könnte mit dieser Frau böse sein? Sie ist eine von uns. Sie lacht laut, hat eine eigene Meinung, gesunden Appetit und einen ebensolchen Verstand. Eine Frauenfrau, keine Tussi. Sie hat immer noch eine akzeptable Kleidergröße - 40, das ist deutscher Durchschnitt. Ganz normal. Und Normalität ist ihr Zaubermittel. Denn eigentlich steht in dem Buch nichts wirklich Neues. Trotzdem ist es anders als andere Diätbücher.



© Gaby Gerster
 Mit dem TV-Journalisten Gerd Scobel ist Susanne Fröhlich seit 16 Jahren zusammen. Zur Familie gehören Robert, 6, und Charlotte, 12, sowie Golden Retriever Ally

Spaßlose Diät-Bücher

An denen hat Susanne Fröhlich vor allem eines immer geärgert: Sie verstehen keinen Spaß. Mindestens 50 Ratgeber hat sie nach Hause getragen, um sicher zu sein. Die Aktion brachte ihr im Buchladen eine gewisse Reputation ein und eine Menge vielsagender Blicke: "Lesen allein..." Vielen Dank, sie hatte verstanden.

Und zwar längst. Vorigen Sommer nämlich, da kam es ganz dicke. Die Familie - Vater, Mutter, Tochter und Sohn - schaute Ferienbilder an. Susanne Fröhlich war entsetzt. Wer ist diese große verhüllte Person im Hintergrund? "Ich wusste schon, dass ich kein Reh bin", erzählt die 41-jährige Autorin, Moderatorin und Journalistin. Nur, bis dahin sei sie "milde" zu sich gewesen. Mochte sich eigentlich, ihre Hände, ihr Gesicht, ihr blondes Haar. Aber den Rest? Susanne Fröhlich kaufte sich eine Waage, eine besonders gemeine, mit Körperanalyse - und erfuhr: "Ich bestehe zu mehr als einem Drittel aus Fett. Das ist keine schöne Botschaft."

"Ich will nur, dass sie glücklich ist"

Ihr Mann, der Kulturjournalist und Fernsehmoderator Gert Scobel, mit dem sie seit 16 Jahren zusammen ist und zwei Kinder hat, ist ein höflicher, freundlicher Mann. Und genau das ist das Problem: Er sagte nichts, jedenfalls nichts Beleidigendes. Aus gutem Grund, denn er hatte überhaupt nichts gegen ihre Pfunde. Er liebt sie seit jeher so, wie sie ist. "Ich will nur, dass sie glücklich ist", sagt er. Fatal! So einer hilft nicht weiter.

Die Kinder auch nicht. Im Gegenteil. Sie sagen zwar schockierende Dinge wie "Du warst wirklich fett". Aber erstens mögen sie ihre Mutter, und zweitens haben sie immer Hunger. Der Kühlschrank muss ständig voll sein. Und dann

Regelwerk

Die Glyx-Diät: Die simple Lehre vom guten und vom schlechten Essen

erzählt Tochter Charlotte, 12: "Weißt du noch, wie du immer die Nudelreste aus dem Topf gekratzt hast?" Peinlich, und das vor Besuch. Aber nicht bei Mutter Fröhlich. Die Episode kann man sogar nachlesen. Mit dem schönen Geständnis: "Ich musste diese Nudeln haben, auf der Stelle."

Schluss mit minutiösen Diätplänen

Sie ist entwaffnend ehrlich. Tut irgendwie gut, das zu lesen. Anders als im Leben geht es in "Moppel-Ich" nach der Maxime: Erst das Vergnügen, dann die Arbeit. Wer hat schon Freude daran, minutiös ausgeklügelte Diätpläne zu studieren? Viel vergnüglicher lesen sich skurrile Begebenheiten mit Verkäuferinnen in uncharmanten Umkleidekabinen. Oder die Briefe an ihren Körper, sie schreibt zum Beispiel an ihre Oberarme: "Ja, ich werde euch bald wieder an das Licht der Öffentlichkeit lassen. Es besteht Hoffnung." Oder an die Oberschenkel: "Liebt ihr euch so, dass ihr gar nicht voneinander lassen könnt?"

Susanne Fröhlich sagt allen Körperregionen den Kampf an, sie nennt Dinge beim Namen, die andere Frauen nicht mal alleine in einem U-Boot zugeben würden. Zu unangenehm. Aber genau das schätzen ihre Leserinnen, gibt es ihnen doch dieses Eine-von-uns-Gefühl. Offenheit ist eine gute Voraussetzung für den Beginn einer langen, harten Strecke.



© Gaby Gerster

Risiken abwägen: Für Susanne Fröhlich funktioniert eine Diät nur, wenn sie keine schlechte Laune hat

vielleicht habe ich ja auch nur eine Kontrastmittelphobie."

Das fröhliche Diät-Buch



Das Buch "Moppel-Ich" - schon nach drei Wochen mehr als 60.000-mal verkauft - ist Autobiografie, Tagebuch und Ratgeber in einem: Susanne Fröhlich, Moppel-Ich, 272 Seiten, Krüger-Verlag, 13,90 Euro

quatschen. Wer redet, isst nicht. Und bestellen Sie Sachen, die nach viel aussehen, aber wenig Kalorien haben, Carpaccio zum Beispiel." Wundermittel hat sie also keine, nur den fetten Trost, dass es funktioniert. Die erste Jeans, die wieder passt, die alten Klamotten, die aus der hintersten Ecke gezogen werden. "Ein unvergleichliches Gefühl", sagt sie und ist von sich selbst begeistert. "Moppel-Ich" ist ein Mutmachbuch und keine Anleitung zum Selbstmord auf Raten.

"Ist dir nicht heiß"

Und es war hart. Sie hatte es so satt, damals im Sommer. Ewig diese Verhängungskleider und Tarnungs-Blazer. Pashmina-Schals bei Affenhitze. Angst vor Schwimmbädern und Stränden. Und immer dieselbe blöde Frage, obwohl man schon zischt wie ein Dampfkochtopf: Ist dir nicht heiß? Verdamm, ja! So konnte es nicht weitergehen. Plötzlich war der Leidensdruck groß genug, und Susanne Fröhlich wusste, was zu tun war.

Als Erstes: die übliche Einstellung zum Abnehmen ändern, denn der Kampf beginnt im Kopf. "Verzicht ist ja kein Synonym für duftige Stimmung." "Duftige" sagt sie gern und oft, sie gehört wahrscheinlich zu den Letzten, die das Wort überhaupt noch kennen. Also: Weg mit den normalen Diäten! Und sie erklärt, warum. "Es wird viel versprochen, letztlich haben sie mir nichts gebracht." Die wichtigsten seziert sie kurz. Für viele Leser ein Wiedersehen mit alten Bekannten.

Ein Überblick über bekannte Diäten

Die Scarsdale-Methode: viel Eiweiß, Fisch, Fleisch, Früchte, Gemüse, Gurke, die üblichen Verdächtigen in exakt vorgeschriebener Reihenfolge und Kombination, dafür ohne Reis, ohne Kartoffeln, ohne Pasta. Fazit: ganz okay, aber man leidet und hat schlechte Laune wegen der fehlenden Kohlehydrate. Dann der Klassiker, die Brigitte-Diät. "30 Gramm Lachsschinken auf einem Knäckebrot. Und ständig einkaufen, das war mir logistisch zu viel." Oder die Atkins-Diät, "diese Grobian-Trennkost!" Fleisch und Fett in rauen Mengen. Zu den Eiweißdrinks aus der Diät von Fitnessguru Ulrich Strunz sagt sie: "Die schmecken leider scheußlich, aber

Sie beschließt, sich nur auf Eine zu verlassen: sich selbst. Auf gesunden Menschenverstand und Basiswissen, plus ein paar Gespräche mit Medizinern. Fertig ist Frau Fröhlichs hauseigene "Glyx-Diät". Dazu kommt ein bisschen Joschka-Fischer-Syndrom: "Wenn der das geschafft hat, schaff ich es auch", sagt sich die gelernte Journalistin, und weil sie nun mal pragmatisch ist und zudem geschäftstüchtig, ahmt sie den Außenminister auch in anderer Hinsicht nach: Sie macht ein Buch daraus. Dinge verbinden, effizient sein, das gefällt ihr. Alles muss zackig gehen. Buch und Abnehmen gingen auch zackig, in fünfeinhalb Monaten war beides geschafft.

Bei Partys hilft viel quatschen

Aber wie schafft sie es nun, bei Einladungen und in den Ferien tapfer zu bleiben? "Nicht den Brotkorb vertilgen, viel

Ihre Freundinnen tragen 38 und größer

Viel quatschen. Das kommt Susanne Fröhlich entgegen. Immer wieder muss das ungleiche Paar Fröhlich/Scobel - so steht es an der Klingel - das Klischee dementieren, sie sei dominant und er käme nicht zu Wort. Leider stimmt es ein bisschen, aber Scobel denkt einfach länger nach, und zwischendurch ergreift er durchaus das Wort. Dann sagt der Geisteswissenschaftler, der an einer Doktorarbeit über "Komplexität und Pluralismus" sitzt: "Das Buch funktioniert auf verschiedenen Ebenen. Erstens erfahre ich was über Diäten. Und zweitens erfahren Männer, die nicht "Sex and the City" gucken, etwas über Frauen." Susanne Fröhlich hat viele gute und drei beste Freundinnen. Ab Kleidergröße 38, darunter nicht. Sie treffen sich regelmäßig, und natürlich reden sie über Diäten. Und worüber Frauen sonst so reden. Vieles davon findet sich in "Moppel-Ich" wieder.

Dabei ist Abnehmen nicht mal ihr Lebensthema, sie gehört nicht zu den Frauen, die schon in der Pubertät Knäckebrot geknabbert haben. Im Gegenteil, sie kommt aus einer Familie, in der alle schlank sind. Mutter, zwei Schwestern, Großmutter, sie selbst auch. Mit 30, nach der Geburt ihrer Tochter - laut Ärzten "das zu diesem Zeitpunkt dickste Baby in Hessen" - fängt ihr Figurdrama erst an. Sie probiert vieles aus, lässt es wieder sein, bekommt ihr zweites Kind. Zunächst geht alles gut, sie ist beherrscht, dann bricht sie ein, nimmt wieder zu. 20 Kilo. Zu viel, um mal eben schnell abzunehmen.

Das Leben geht weiter, ob dünn oder dick

Jetzt ist sie über den Berg, gesteht zwar, dass irgendwo ein paar Negerküsse versteckt sind, aber sie hat sich im Griff. Im Restaurant, abends, nach einem kleinen Auftritt im Berliner Regionalfernsehen: klare Ansage - kein Wein und kein Baguette. Später nimmt sie beides. Wie nett. Aber jetzt will sie ihr Gewicht ja auch nur noch halten und "keine schmallippige Spaßbremse" sein, schreibt sie. Deswegen heißt ihre Widmung auch "Für alle meine Freundinnen: Esst schön". Bisschen merkwürdiger Anfang für ein Diätbuch. Aber die frohe Botschaft ist: Das Leben geht weiter, ob dünn oder dick!

Im klitzekleinen Büro in ihrem Reihenhaus im Taunus steht ein Lauffahrad vor drei Metern Billy-Regalen voller Ratgeber meist in



© Gaby Gerster

Klare Regeln, aber ein bisschen Spaß muss sein

Pink und meist zum Thema Partnerschaft. Das ist ihr eigentliches Thema. Seit Jahren hat sie im Hessischen Rundfunk samstagsabends eine Kuppelendung. "Ich weiß", sagt sie, "Kuppeltante, Quasselstrippe, Diätheldin, klingt alles nicht so toll. Aber ich bin's, und ich mache es gern." Seine Frau sei ein Organisationstalent, sagt Gert Scobel bewundernd.

"Unser Sohn möchte ein U-Boot von Playmobil"

Sonntagmittag im Taunus, alle sind da. Sonntag ist ein heiliger Tag in der Familie. "Da herrscht Anwesenheitspflicht", sagt die Mutter und grinst, meint es aber ernst. Der Besucher erlebt eine Bilderbuchfamilie in Bilderbuchumgebung. Hoch auf dem Feldberg leben sie, Wald und Wiese vor der Haustür. Was passiert, wenn das Buch ein riesiger Erfolg wird? Das hat die Familie schon besprochen. Riesiger Erfolg heißt mindestens 250 000 verkaufte Exemplare. "Dann bekommt meine Tochter ein Pony, mein Mann einen Flügel, der passt aber nicht in das kleine Haus, also ein neues Haus, und unser Sohn möchte ein U-Boot von Playmobil." Pause. "Ich denke, er hat die größten Chancen."

Carla Woter

Meldung vom 01. Juni 2004

Print Impressum | Online Impressum | [stern.de Jobs](#) | Gästebuch | Sitemap | E-Mail
 Presse | AGB | Datenschutz | Disclaimer | Online-Werbung | Print-Werbung

© [stern.de](#) 1995-2004

Weitere Online-Angebote des Verlagshauses G+J:
 art, BerlinOnline, Börse-Online, Brigitte.de, Capital, Eltern.de, Elternforfamily.de,
 FTD, Gala, GEO, Handy.de, Impulse, Living at Home, NATIONAL GEOGRAPHIC,
 NEON-Magazin, PM Online, travelchannel.de, sz-online, TV TODAY,
 WOMAN, YOUNG MISS.de