

Stefan Frädrieh

Günter, der innere Schweinehund, wird schlank

Stefan Frädriich

Günter, der innere Schweinehund, wird schlank

Ein tierisches Diätbuch

Illustriert

von Timo Wuerz



GABAL

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 3-89749-584-8

Lektorat: Christiane Martin, Köln

Umschlaggestaltung: +malsy Kommunikation und Gestaltung, Willich

Illustrationen: Timo Wuerz, Hamburg

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg,
www.buch-herstellungsbuero.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2006 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

www.gabal-verlag.de

www.gabal-shop.de

www.gabal-ist-ueberall.de

Der schlaue Spruch, bevor es losgeht:

Man ist niemals zu schwer für seine Größe,
aber man ist oftmals zu klein für sein Gewicht.

Gert Fröbe



Günter ist dein innerer Schweinehund.
Er lebt in deinem Kopf und gibt dir oft
falsche Ratschläge.

1. Günter, der innere Schweinehund

Das ist Günter. Günter ist dein innerer Schweinehund. Er lebt in deinem Kopf und bewahrt dich vor allem Übel dieser Welt. Immer wenn du etwas Neues lernen willst oder dich mal anstrengen musst, ist Günter zur Stelle: »Lass das sein!«, sagt er dann oder »Mach das doch später!«, rät er dir. Und wenn du mal vor einer spannenden Herausforderung stehst, erklärt dir Günter gerne: »Das schaffst du sowieso nicht!« Günter ist nämlich furchtbar faul. Und weil er denkt, dass du genauso schweinehundefaul bist wie er, will dich Günter vor unnützer Mühe beschützen. Ist das nicht nett von ihm?

Günter gibt dir also den ganzen Tag lang Ratschläge: »Leg dich aufs Sofa, das ist so gemütlich!« oder »Iss eine Pizza, die schmeckt so lecker!«. Dumm nur, dass Günter dabei nur kurzfristig denkt, denn was langfristig gut ist, interessiert ihn nicht. Daher sind seine Tipps auch oft falsch – zum Beispiel wenn du dich ständig schlapp fühlst oder eigentlich zu dick bist. Also verhindern Günters Ratschläge manchmal, dass du das Richtige tust: wie etwa Sport treiben oder lieber einen Salat essen. Schade!

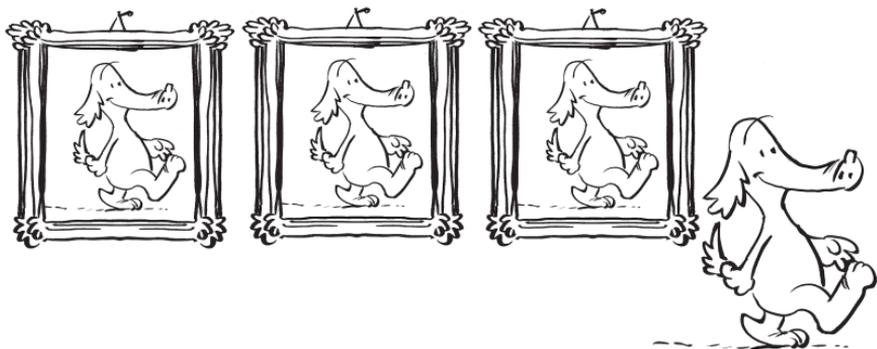


Günters Ratschläge stammen oft
von anderen Leuten.

2. Günters Gedanken

Günter liegt dir ständig in den Ohren: »Streng dich nicht an!«, »Gönn dir mal was!« oder »Mach das doch morgen!«. Und schon bald nimmst du lieber den Aufzug statt der Treppen, stapelt sich auf deinem Schreibtisch uralter Papierkram und schiebst du wichtige Entschlüsse vor dir her: Rauchen aufhören? »Jetzt noch nicht!« Ein klärendes Gespräch führen? »Warte noch ein bisschen!« Schon wieder zu viel Geld ausgegeben? »Man gönnt sich ja sonst nichts!« Günter kann ganz schön lästig sein.

Vielleicht fragst du dich nun, woher Günter eigentlich wissen will, was gut für dich ist. Ganz einfach: von anderen Leuten! Weil Schweinehunde nämlich zu faul zum Selber-Denken sind, plappern sie gerne nach, was andere ihnen vorplappern. Und es gibt sehr viele, die Günter bereits mit ihren Ansichten gefüttert haben: zum Beispiel Partner, Kinder, Freunde und Kollegen. Oder Geschwister, Großeltern und Eltern, Tanten und Onkels. Oder Lehrer, Vorgesetzte, Medien und die Werbung. Also berät dich Günter oft mit Sprüchen, die eigentlich von anderen stammen: »Sport ist Mord!«, »Der Appetit kommt beim Essen!« oder »Morgen ist auch noch ein Tag!«.



Günter tut, was
er immer schon
tut. Neues lernt
er dabei nicht.

3. Günters Gewohnheiten

Schweinehunde sind zudem Gewohnheitstiere. Was sie sich einmal angewöhnt haben, wollen sie nicht mehr verändern. Also bist du oft so im Trott, dass du andauernd das Gleiche tust: Du hängst zu häufig vor der Glotze herum, bestellst immer das gleiche Nudelgericht und verschiebst Sport grundsätzlich auf den nächsten Tag. Dadurch ist dein Leben so, wie Günter es gerne haben will: sehr, sehr gemütlich. Und sobald du mal etwas anders machen willst, protestiert dein innerer Schweinehund: »Ein Buch lesen? Du spinnst wohl!«, »Etwas Unbekanntes essen? Schmeckt sowieso nicht!« und »Bewegung? Nicht mit mir!«.

Auf diese Weise sammelst du kaum neue Erfahrungen und lernst nichts Wichtiges mehr dazu. Dabei weißt du oft genau, was du eigentlich besser machen könntest und welche neuen Gewohnheiten dir ganz gut täten. Doch obwohl du sehenden Auges in manches Problem hineinschlit-
terst, übt sich Günter gerne im Beschwichtigen: »Den Schreibtisch aufräumen? Ja, sicher! Wenn mal Zeit dafür ist ...«, »Offen sein für Neues? Klar! Aber beim Alten weißt du, was du hast ...« und »Fünf Kilo weniger? Das wäre schön! Doch so dick bist du auch wieder nicht ...«. Und schon wieder hat Günter gewonnen ...



Günter isst zu gut
und zu viel.

4. Günter isst gerne

Günter ist also ein gutgläubiges Gewohnheitstier. Und das bringt so manche Probleme mit sich. Zum Beispiel beim Essen und Trinken. »Essen und Trinken? Lecker!« Sofort fängt Günter zu träumen an: von prall gedeckten Tischen mit üppigen Buffets. Von herrlichen Frühstückscroissants und Kaffee mit Milchschaum. Von saftigen Steaks mit Folienkartoffeln. Von Keksen, Schokoriegeln und Bonbons. Von Cola, Limonade oder Apfelschorle. Von Currywurst mit Pommes frites und literweise Bier. »Wunderbar!«, denkt Günter – und irrt sich gewaltig. Denn Essen und Trinken mag zwar Spaß machen, ist aber oft alles andere als gut ...

»Wo ist das Problem?«, wundert sich Günter. »Wer gut und viel isst, wird groß und stark!« Nicht ganz: Denn wer »zu gut« und »zu viel« isst, wird weder groß noch stark, sondern nur dick und krank. Weil Günter aber übers Essen schon viel Blödsinn gehört hat, nervt er dich gerne mit unsinnigen Sprüchen: »Man gönnt sich ja sonst nichts!«, »Was auf den Tisch kommt, wird gegessen!« oder »Einmal ist keinmal!«. Und schon greifst du herzhaft zu, obwohl du dich eigentlich öfter zurückhalten solltest ...