

MACHERIN

Marion Grillparzer

Was soll man eigentlich noch glauben: Darf man Kohlenhydrate guten Gewissens essen? Sind Light-Produkte gewichtsreduzierende Fetteinsparer oder von der Industrie schlau kommunizierte Appetitanfacher? Machen Diäten überhaupt Sinn? Es herrscht viel Unsicherheit. Eine, die auf verständliche und fröhliche Art aufklären möchte, ist die Münchner Diplom-Ökotrophologin und Bestsellerautorin Marion Grillparzer – sie erfand das „GLYX“-Prinzip.

Ursprünglich wollte sich die gebürtige Starnbergerin als Entwicklungshelferin engagieren, nach einem ernährungswissenschaftlichen Studium und vielen Recherchen als Gesundheits-Journalistin leistet die 51-Jährige heute diese Hilfe quasi im eigenen Land. Vor 15 Jahren entwickelte sie eine Lebensweise namens GLYX – ein Kurzwort für den Glykämischen Index. Er gibt an, welche Lebensmittel sich wie stark auf den Insulinspiegel im Körper auswirken, der wiederum unser Hungergefühl beeinflusst. „Wer kontrolliert, hat schon verloren“, erklärt Marion Grillparzer das Scheitern vieler Diäten, die von Ärzten, Kalorientabellen oder erzwungener Selbstdisziplin über den Hunger überwacht werden müssen. „Bei GLYX gibt es keine Verbote, kein Durchhalten. Es geht nicht um Hungern, sondern um 30 Jahre Körperwissen und gesunden Menschenverstand, übersetzt in einfache, für jeden Menschen machbare und genussvolle Gesundheitsrezepte von Entspannung über Bewegung bis Essen.“

Wer GLYX als Programm umsetzen will, braucht dafür vier Wochen – so lange dauert es, um eine Veränderung zu etablieren. Atemübung statt Stressschokolade, Bewegungslust statt Couchdasein, Beeren-Smoothie statt Marmeladebrot... Wer am Ende dieser Phase die neue Zufriedenheit des Körpers spürt, wird die GLYX-Prinzipien automatisch in seinen Alltag integrieren, ohne Überwindung, so das Konzept. Für die tägliche Dosis Bewegung empfiehlt Grillparzer das Mini-Trampolin – vor gut zehn Jahren, als man das Gerät eigentlich nur als Sprung-Spielzeug für Kinder kannte, kam sie auf den Geschmack: „Das Trampolin stand bei einer Physiotherapeutin in der Praxis und ich bin ein Typ, der immer alles ausprobiert. Das wunderbare am Trampolin ist, dass es gleichzeitig Ausdauer und Muskeln trainiert, es passt in jede Wohnung und man muss nicht extra in den Park oder ins Studio fahren. 20 Minuten wirken wie eine halbe Stunde Joggen, wecken dabei ganz neue Körpergefühle und machen zudem riesig Spaß.“ Im Bereich Ernährung legt



GLYX leicht anwendbare Prinzipien nahe: etwa die 70-30-Regel (70 Prozent der Ernährung stellen natürliche unverarbeitete Zutaten, 30 Prozent dürfen Genussmittel der Industrie ausmachen) oder die 1-2-3-Formel zur Zusammensetzung der Gerichte (ein Anteil Kohlehydrate wie Brot oder Nudeln, zwei Anteile Eiweiß wie Fisch, Geflügel, Tofu, Ei oder Hüttenkäse und drei Anteile Gemüse). Ein Ampelsystem gibt für alle Lebensmittel den namensgebenden GLYX-Faktor an, ebenso wie einen Überblick über gute und schlechte Fette oder den verallgemeinernden „Schlank-&-Fit“-Wert, der als schnelle Einkaufshilfe für GLYXer dienen soll. „Es ist einfach, Glück auf den Teller zu bringen“, sagt Marion Grillparzer wissend. „Unser Körper hat sein eigenes Drogenköfferchen dabei. Geben wir ihm das Richtige, schüttet er Serotonin oder Endorphine aus und wir fühlen uns glücklich. Es ist so leicht, das zu lernen. Es gibt doch kaum etwas Schlimmeres, als mit der Waage im Kopf Angst vor dem Essen zu haben!“

Wer ein GLYX-Buch von Marion Grillparzer liest, bekommt einen fröhlichen Fernlehrgang Körperwissen. Das Abnehmen ist fast schon „nur“ noch ein schöner Nebeneffekt auf dem Weg mit dem Körper zu einem besseren Lebensgefühl, anstatt sich gegen den Körper zu einer Diät zu zwingen. „Die Botschaft von GLYX ist es, dem Körper Danke zu sagen. Man hat nur diesen einen und oft kennt man ihn gar nicht“, so die GLYX-Erfinderin. „Der schönste Effekt ist, wenn es die Menschen mit GLYX schaffen, ihren Körper zu mögen und innerlich und äußerlich lächeln.“

SW