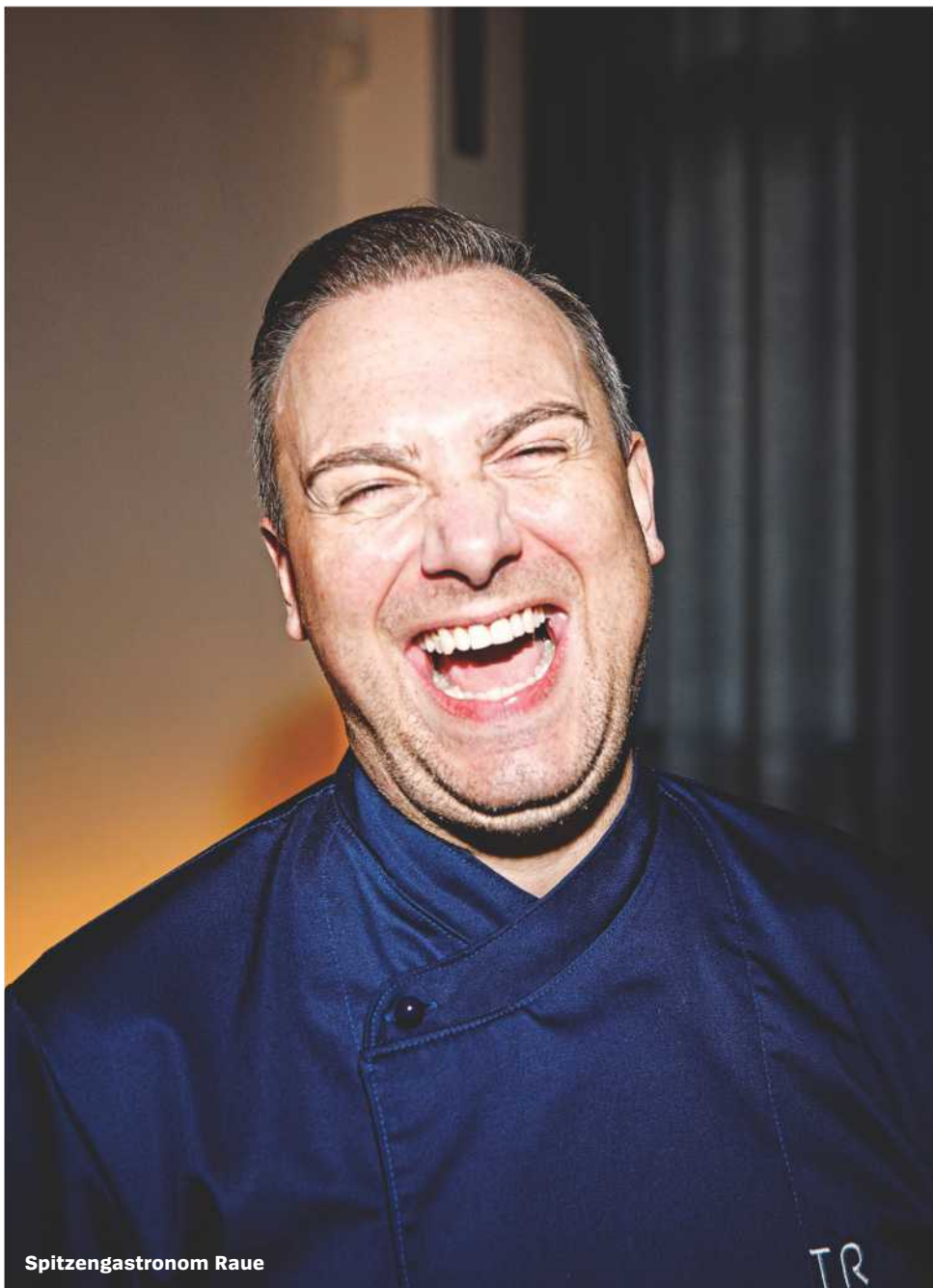


»Völlerei war meine Form der Selbstliebe«

ÜBERGEWICHT Burger und Frittiertes als Belohnung: Sternekoch Tim Raue, 48, spricht über seine Gewichtsprobleme und fordert ein Zuckerverbot.



Spitzengastronom Raue

SPIEGEL: Herr Raue, inzwischen müsste jedes Kind wissen, welches Essen dick macht. Warum schaffen wir es trotzdem nicht, uns besser zu ernähren?

Raue: Das ist wirklich absurd. Deutschland ist ein überbürokratisiertes Land. Es gibt hier für jeden Scheiß eine Verordnung. Drogen sind verboten, der Alkohol- und Nikotinkonsum wird reguliert, genauso wie Medikamente. Nur Zucker nicht. Dabei weiß jeder, der sich auch nur ein bisschen mit Essen auseinandersetzt, dass nichts so schnell und direkt ins Blut gelangt wie Zucker.

SPIEGEL: Aber Zucker ist nicht das einzige Problem, oder?

Raue: Seit den Siebzigerjahren hat die Masse an industriell verarbeiteten Lebensmitteln zugenommen. Dass frisch gekocht wird, war früher Usus und wird immer mehr zur Ausnahme. Das ist doch Irrsinn.

SPIEGEL: Worauf führen Sie diese Entwicklung zurück? Liegt es daran, dass unser Alltag immer stressiger wird?

Raue: Das hat damit nichts zu tun. Ich betreue die Gastronomie in drei Seniorenresidenzen. Alle Bewohner haben gemeinsam, dass sie mit frisch zubereitetem Essen aufgewachsen sind. Tiefkühlkost und Fast Food gab es während ihrer Jugend nicht. Ich dagegen bin mit Industrielbensmitteln groß geworden. Frisch gekochte Mahlzeiten bekam ich als Kind höchstens alle sechs, sieben Wochen, wenn ich bei meinen Großeltern zu Besuch war. Und ich habe alles: Glutenunverträglichkeit, Laktoseintoleranz, Histaminose. Würden wir als Kinder ebenso von bestimmten Lebensmitteln ferngehalten werden wie von Drogen, Zigaretten und Alkohol, dann wäre das ein großer Beitrag für die Allgemeinheit.

SPIEGEL: Sie fordern also mehr staatliche Regulierung bei Nahrungsmitteln?

Raue: Klar! Ein Staat, der für die Sicherheit seiner Bürger verantwortlich ist, sollte es auch für deren Gesundheit sein. Wir könnten die Milliarden, die wir ins Gesundheitssystem pumpen, drastisch reduzieren, wenn wir Lebensmittel verbieten würden, deren Zuckergehalt fünfmal so hoch ist wie die pro Tag maximal empfohlene Menge.

SPIEGEL: Aber es gibt doch inzwischen Nährwertangaben auf allen Lebensmitteln. Warum muss der Staat eingreifen? Liegt das nicht in der Verantwortung jedes Einzelnen?

Raue: Es gab eine Zeit, da hatte ich wirklich sattes Übergewicht – noch mehr als jetzt. Ich schaffte es nicht allein, etwas zu ändern, weil ich nicht willensstark genug war. Ich habe daraufhin mit Weight Watchers angefangen.

SPIEGEL: Warum konnten Sie allein nichts ändern? Sie beschäftigen sich in Ihrem Beruf doch ständig mit Lebensmitteln.

Raue: Das Punkte zählen hat mir geholfen, meine tägliche Kalorienzufuhr zu visualisieren. 34 Punkte durfte ich nicht überschreiten, um abzunehmen. Zu der Zeit gönnte ich mir nach Feierabend ganz selbstverständlich zwei Burger mit Pommes und Mayo, dazu eine Fla-

sche Gingerale, anschließend habe ich mir noch einen Becher Eis spendiert. Das zusammen ergibt allein 160 Punkte, wenn ich mich richtig erinnere.

SPIEGEL: Aber Sie müssen doch auch ohne Punkte gewusst haben, dass diese Menge Fast Food nicht gut für Sie sein kann.

Raue: Ja, aber ich habe es gnadenlos ignoriert, weil ich die Völlerei genoss. Das war meine Form der Selbstliebe.

SPIEGEL: Unterschätzen wir die emotionale Wirkung von Essen?

Raue: Auf jeden Fall. Ich hatte während meiner Dreißiger schwere Depressionen. Es war echt schwierig, die Ursache zu finden, weil es keinen erkennbaren Grund dafür gab. Irgendwann hatte ich das große Glück, nach Südostasien zu reisen, weg von allem Gewohnten – vor allem sechs Wochen ohne Fast Food. Ich dachte zuerst, es liege an Asien, dass es mir besser ging. Vor ein paar Jahren war ich durch Zufall auf einem Symposium mit Ärzten und Ernährungswissenschaftlern. Erst da wurde mir der Zusammenhang zwischen täglicher Ernährung und psychischem Wohlbefinden klar. Danach habe ich versuchsweise ein Wochenende lang allen Mist gegessen, den man bekommen kann, wo wirklich gar nichts Frisches drin ist – und zwar ausschließlich. Und es ging mir sofort wieder schlecht.

SPIEGEL: Wie gehen Sie heute mit diesem Wissen um? Sündigen Sie nicht mehr?

Raue: Doch, selbstverständlich, sonst würde ich anders aussehen. Ich habe eine extreme Bindung an Essen. Ich trinke keine zuckerhaltigen Getränke mehr, habe kein Problem mit Alkohol und verzichte auf Kaffee. Aber ich habe bis heute eine gewaltige Obsession für Frittiertes. Wenn ich einen Fast-Food-Laden sehe, muss ich mich unermesslich zusammenreißen, um einfach vorbeizugehen. Mir fällt es überhaupt nicht schwer, zwischen 8 Uhr morgens und 22 Uhr überhaupt nichts zu essen. Aber nach Feierabend setzt bei mir der Belohnungseffekt ein.

SPIEGEL: Forscher sagen, es gebe einen Zusammenhang zwischen der gesellschaftlichen Schicht, in der man aufwächst, und dem Körpergewicht.

Raue: Da stimme ich nicht zu. In den Vereinigten Arabischen Emiraten, wo der Großteil der einheimischen Bevölkerung gebildet und wohlhabend ist, sind die Menschen unfassbar Übergewichtig. In kaum einem Land ist der prozentuale Anteil Diabeteskranker an der Gesamtbevölkerung so hoch.

SPIEGEL: Aber woran liegt es dann, dass viele Menschen zu dick sind? Essen wir einfach zu viel?

Raue: Bei uns in Deutschland erlebe ich inzwischen ein Aufbegehren gegen die Überfluskkultur, gegen 15 Meter lange Regale mit Fleischersatzprodukten, die keiner braucht. Auch bei meinen Gästen im Restaurant ist das Bewusstsein für Nahrungsmittel stark gestiegen, auch wenn der allgemeine Konsum von Tiefkühlpizza noch nicht weniger geworden ist.

SPIEGEL: Vielleicht weil viele Menschen etwas Positives mit Pizza verbinden?

Raue: Dann sollen sie halt einmal im Monat eine essen, nicht öfter. Aber ich will hier nicht den Oberlehrer mit erhobenem Zeigefinger spielen. Wenn ich 15 Kilo weniger auf den Rippen hätte, wäre das gerechtfertigt. Sich gegenseitig in Watte zu packen bringt aber auch nichts. Alle sind so politisch korrekt geworden, man darf gar nicht mehr sagen: Das solltest du besser nicht essen. Sondern es heißt jetzt immer: Man muss alle so lassen, wie sie sind. Völliger Schwachsinn. Wir sind als Gesellschaft ja keine wohltätige Vereinigung, sondern einander verpflichtet. Und wenn du die Gesellschaft nur Geld kostest, weil du dich krank gefressen hast, dann hat die Gesellschaft das Recht, dich zu sanktionieren, finde ich.

SPIEGEL: Sie kommen aus zerrütteten Familienverhältnissen, wuchsen bei Ihrem gewalttätigen Vater auf, später landeten Sie in einem Projekt für schwer erziehbare Kinder und rutschten in die Hooliganszene ab. Hat das Ihr Essverhalten geprägt?

Raue: Ich habe in den letzten Jahren grob überschlagen eine fünfstellige Summe dafür ausgegeben, um mich mit meiner Ernährung auseinanderzusetzen und herauszufinden, was sie geprägt hat. Dabei habe ich erkannt, dass ich auch heute in stressigen Situationen zu den Lebensmitteln greife, mit denen ich mich als Kind belohnt hatte. Auch wenn ich weiß, dass ein veganer Karotteneintopf besser für mich wäre, greife ich trotzdem zum Burger, weil ich als Kind regelmäßig all mein Geld zusammengekratzt habe, um damit meine Sorgen zu begraben.

SPIEGEL: Sterneküche gilt als Zuschussgeschäft, viele Köche auf Spitzenniveau kochen bestenfalls kostendeckend oder werden von Investoren gestützt. Die Personalkosten sind hoch, hinzu kommen exquisite Zutaten, ausgewähltes Porzellan, Besteck und Gläser. Die steigenden

Energiekosten nicht zu vergessen. Dagegen boomen die Fast-Food- und die Abnehmindustrie. Wirtschaftlich haben Sie wohl aufs falsche Pferd gesetzt.

Raue: Sie meinen, ich soll 20 Kilo abnehmen und dann die Story verkaufen?

SPIEGEL: Warum nicht?

Raue: Das hat mir das Fernsehen schon vorgeschlagen, hat aber keinen Reiz für mich. Ich weiß, dass ich es schaffen würde, mein Übergewicht loszuwerden, auch wenn ich keine Millionen dafür bekomme. Weil ich eigentlich immer alles schaffe, was ich mir vornehme. Das Problem ist nur, dass ich das verlorene Gewicht innerhalb kürzester Zeit wieder drauf hätte. Ich habe nämlich ein großes Problem damit, mich selbst wertzuschätzen, mir auch mal die Zeit zu nehmen, für mich selbst zu kochen.

SPIEGEL: Was würde passieren, wenn Tim Raue immer nur bei Tim Raue essen würde?

Raue: Einen Monat lang habe ich es mal geschafft, mich nur von meinem eigenen Essen zu ernähren. Da habe ich ohne Weiteres elf Kilo verloren.

SPIEGEL: Sie sagen, dass Sie das zeitlich nicht auf Dauer schaffen. Haben Sie trotzdem Strategien entwickelt, um sich gesünder zu ernähren?

Raue: Ich versuche, meine Lebensmitteleinkäufe heute über Vernunft zu steuern, weil ich weiß: Wenn ich meinem Bauch folge, dann wird der nur noch größer. Trotzdem gehe ich weiterhin zu Kentucky Fried Chicken. Glücklicherweise habe ich inzwischen nach vier, fünf Hähnchenflügeln die Schnauze voll, aber die Sucht bleibt.

SPIEGEL: Was war Ihre letzte Ernährungssünde?

Raue: Im Flughafen von Doha vor dreieinhalb Wochen entdeckte ich eine Gordon-Ramsay-Pizzeria. Ich habe mir eingeredet, dass ich die aus beruflichen Gründen unbedingt testen muss – aber mir gleichzeitig vorgenommen, nicht alle Pizzen zu probieren.

SPIEGEL: Wie viele Pizzen waren es am Ende?

Raue: Die ich bestellt habe? Vier. Geessen habe ich aber von jeder nur ein paar Stück. Es war mir wichtig, keine ganze Pizza zu essen.

SPIEGEL: Hatten Sie danach ein schlechtes Gewissen?

Raue: Ja, selbstverständlich. Es hat nicht lange gedauert, da hatte ich das Gefühl, einen Betonblock geschluckt zu haben. Das hat mich dazu animiert, am nächsten Tag wieder etwas Gesundes zu essen.

Interview: Sebastian Späth

»Wenn ich meinem Bauch folge, dann wird der nur noch größer.«