Rezension

HAIGES Philipp: Abnehmen mit Genuss! Haiges-Methode. Leopold Stocker Verlag, Graz 2011

Bernhard HUBER

Dass Abnehmen „gar nicht so schwierig" sei, ja sogar „mit absolutem (!) Genuss" verbunden werden könne, ist ein starker Anspruch, den Philipp Haiges zu Beginn seines neuen Buches stellt. Auffallend dabei sind dabei zwei Dinge: Zum einen die Verbindung von knappem Diätratgeber und präzisem Kochbuch, zum anderen das zuvorderst rhetorische Ausmanövrieren aller anderen Diätmethoden mit der eigenen „Methode". Ist ersteres recht originell und vom Design her gut gelungen, klingt letzeres doch recht abgegriffen, nach dem alten Muster von Mayr-Kur oder Blircher-Benner-Kost. Was Haiges allerdings gelingt aufzuzeigen, scheint wirklich eine Alternative eigenständiger, selbstgeleiteter, vielseitiger Diätkost zu sein. Dass der Autor dieses Buch nicht nur als Ernährungsratgeber und Koch, sondern auch als Betroffener geschrieben hat, macht die Inhalte ein Stück weit persönlicher.

„Schlank sein schmeckt" und „Abnehmen mit Genuss" sind zwei Stehsätze, mit denen Haiges seine Methode in ihrer Wirkung umschrieben haben möchte. Sie basiert auf einer kohlenhydratarmen, an Proteinen sowie Gemüse und Salaten reichen Ernährung. Haiges setzt explizit auf frische Zutaten, die er in kleine, dafür häufigere Mahlzeiten (ca. vier bis sechs) aufgeteilt wissen möchte. Der kleine Happen zwischendurch sollte allfällige Hungerattacken bereits im Keim ersticken. Daneben gehört auch der „Schlemmertag" zur strategischen Operativplanung des Haiges-Angriffes auf Fettreserven, Jo-Jo-Effekte und halbausgestandene Diäten. Weitere Informationen zu Freunden (Gemüse, Hülsenfrüchte, Frischfleisch, etc.) und Feinden (Kartoffel, Nudeln, Zucker, Alkohol, Mais, Obst, etc.) des Abnahmewilligen folgen, sowie zu emotionalen bzw. bewusstseinsbedingten Rahmeneinflüssen, die Haiges nicht minder wertschätzt. Wichtig ist ihm ebenso die Aufklärung über „richtige" Fette.

Der Rezeptteil glieder sich klassisch nach Vor-, Haupt- und Nachspeisen, wiewohl letztere aufgrund des Kohlenhydratverdikts stark unterbesetzt sind. Die Zubereitungsempfehlungen sind optisch gut aufbereitet. Die ästhetisch ansprechenden Bilder tun dazu ein Übriges. Gerade für Kochanfänger scheint besonders die unter manchen Gerichten angebrachte Zeitleiste von großem Vorteil, lässt sie doch die Dauer der einzelnen Arbeitsschritte auf diese Art exakt kalkulieren. Das Angebot an Suppen, kalten und warmen Vorspeisen sowie Hauptspeisen ist äußerst reichhaltig, jedoch für reine Vegetarier nicht geeignet. Die Speisen vermitteln allerdings einen guten Eindruck von der „gediegener Opulenz", die Philipp Haiges als Küchenchef im

Grazer Restaurant Carl tagtäglich schafft. Übrigens kann man dort auch „Haiges-gerecht“ essen. Mehr Informationen ebenso unter http://www.philipp-haiges.at/