



Schönheitschirurg Prof. Werner Mang besitzt seit seiner Jugend den Angelschein. Auf dem Foto links fischt er einen großen Hecht aus dem Bodensee. Für die Recherchen zu seinem Buch „Iss dich schön“ brät Prof. Mang einen Loup de Mer im Langenargener Restaurant „Schuppen 13“ (Foto Mitte). Zusammen mit Kellner Robert und „Schuppen 13“-Chef Puseddu Mariano genießt Mang das Mittagessen, reich an Proteinen, ungesättigten Fettsäuren, Spurenelementen und Vitaminen. Fotos: oh

„Fisch statt Botox. Das ist die Zauberformel“

Schönheitschirurg Prof. Werner Mang erklärt in seinem neuen Buch, warum er Pescetarier wurde

„Pescetarier leben länger und sind schöner!“ Der Lindauer Schönheitschirurg Prof. Werner Mang (72) ist von seiner Ernährungsphilosophie derart überzeugt, dass er jetzt ein Buch mit dem Titel „Iss dich schön! Pescetarier - die neue Lebensart“ geschrieben hat. Dem Südfinder gibt er dieses Interview.

VON ROBIN HALLE

■ **Herr Prof. Mang, wie sind Sie auf die Idee gekommen, ein Buch über Pescetarier zu schreiben?**

Seit über 30 Jahren beschäftige ich mich mit dem größten Organ des Menschen: Haut. Ich sehe, dass das Hautbild entscheidend durch die Lebensweise und Ernährung beeinflusst wird. Meine Mutter war wahrscheinlich die erste Pesce-

tarin. Sie liebte Fisch und ist mit 94 Jahren faltenlos zuhause eingeschlafen, ohne einen Tag im Krankenhaus gewesen zu sein. Also, viel Fisch, Gemüse, Bewegung und Sport verlängern das Leben und man schaut schöner aus. Das Buch schreibe ich hauptsächlich für die Jugend, damit sie ihr Essverhalten umstellt. Fast jeder dritte Jugendliche leidet an Übergewicht und schlechten Hautverhältnissen. Deswegen weg vom Rauchen, vom Alkohol und ungesunder Ernährung.

■ **Was darf ein Pescetarier essen und was nicht?**

Pescetarier ist die beste Lebensform, denn ich kann im Gegensatz zum Vegetarier und Veganer Fisch essen, Meeresfrüchte, Eier, Käse und Milchprodukte. Das ist entscheidend wichtig, weil ich dadurch alle Aminosäuren, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu mir nehme. Der Bodenseefisch bietet hier alles. Man hat auch mal einen Hecht im Netz, der ein besonders guter Speisefisch ist. Mein Lieblingsfisch ist der Zander und das Egli-Filet. Nicht essen darf ich rotes Fleisch, keine Wurst. Dabei schütze ich mich vor Darmkrebs, Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes.

■ **Sie haben in der Vergangenheit gerne eine rote Wurst beim Fußball gegessen. Oder eine Leberkäsemmel in der Mittagspause. Ist das jetzt alles tabu für Sie?**

Zuhause. 100% keine Wurst, kein Fleisch. Man kann auch mal sündigen. Dazu gehören die wunderbar rote Wurst beim Fußball oder natürlich ein Bier und ein Glas Wein. Kein Thema. Auch an Weihnachten habe ich mit meinen Enkelkindern bei einem Gänsebraten gesündigt. Man darf nicht alles zu streng

sehen, aber die Grundeinstellung muss da sein, um gesund und schön zu bleiben. Dann hält man auch sein Gewicht, schützt sich vor Krankheiten, hat eine schöne Haut von innen. Fisch statt Botox. Das ist die Zauberformel.

■ **Sie sagen, dass sich Pescetarier quasi „schön essen“. Machen Sie sich mit dem Buch als Schönheitschirurg nicht selbst Konkurrenz?**

Als Pionier der Schönheitschirurgie in Deutschland habe ich auch eine Verpflichtung, alles etwas kritisch zu sehen. Es ist auch der Schlüssel für meinen Erfolg - die Authentizität. Man muss nicht alles operieren und kann viel für sich selber tun: pescetarische Ernährung, mediterrane Küche, Bewegung, Sport, 7 Stunden Schlaf. Das gehört alles dazu. Es gibt noch genügend vernünftige Arbeit in der ästhetischen Chirurgie. Ich

sehe das Buch als Ansporn, nicht als Konkurrenz.

■ **Ist „Pescetarier“ Ihr letztes Buch oder planen Sie ein neues Projekt?**

Ich habe zahlreiche Lehrbücher geschrieben, darunter das erfolgreichste Handbuch der ästhetischen Chirurgie vom Springer-Verlag, Heidelberg. Schreiben macht mir Spaß. Nachdem ich kein Toskana-Typ bin, der drei Wochen in den Golfurlaub fährt, verbringe ich meine Urlaube lieber mit Bücherschreiben im Zwei-Jahres-Rhythmus, d.h. man kann schon davon ausgehen, dass andere interessante Themen von mir publiziert werden. Ich bin ja noch jung. Mit 72 fängt das Leben an (Mang lacht).

„Iss dich schön! Pescetarier - die neue Lebensart“: 128 Seiten, Malina Verlag, 978-3-948696-24-5 (ISBN), UVP: 15 Euro