

In eigener Sache:

Diese Buch ist von Anfang bis Ende eine Mischung aus Sachbuch, das Ihnen eine reelle Möglichkeit eröffnet, wie man auch abnehmen kann, und Comedy- Elementen. Mal scheint der eine, mal der andere Teil die Oberhand zu gewinnen. Es gibt auch einige ausgesuchte Passagen von überlappender Natur. Auf ein wiederkehrendes Muster, eine Regelmäßigkeit würde ich an Ihrer Stelle keine allzu große Hoffnung setzen. Um dem Ganzen trotzdem eine gewisse Struktur zu geben, habe ich die drei folgenden Vorgehensmöglichkeiten aufgeführt, mit deren Hilfe jeder einen für sich passenden Weg durch das zu erwartende Chaos beschreiten kann.

1. Wer sich allein für das Thema Abnehmen interessiert, der halte sich vielleicht am besten an das *Stichwortverzeichnis roter Faden*.
2. Allen, die es lieber erst mal mit der Comedy- Geschichte versuchen möchten, ist das *Verzeichnis der Schlenker* gewidmet.
3. Den übrigen, jenen unvoreingenommenen, überraschungsliebenden oder auch wagemutigen unter Ihnen, sei versichert, dass auch das Lesen aller Seiten, selbst in der Reihenfolge, wie sie aufgeschrieben sind, durchaus einen verständlichen Sinn ergeben kann.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	007
2. The Beginning	016
3. Der Pool	023
4. Gleichgewicht	037
5. Ein Plan	046
6. Das Prozedere	052
7. Essen	064
8. Getränke	072
9. Wochenprotokolle	075
10. Übersicht	208
11. Der oder das Sixpack?	214
12. Kurz vor Schluss	235
13. Fazit	253

Stichwortverzeichnis der Schlenker

Der Apfel	115
Baggern	244
Barfuß	242
Dysbalancen	219
Einkaufen	124
Englisch	104
Fußballweltmeister 1974	149
Global	097
Griechische Götter	175
Die Jugend	225
Krähen	089
Nordic Walking	079
Ödipus	228
<i>Pedophil</i>	236
Political Correctness	230
Prostata und James Bond	248
Säbelzahn tiger	031
Singles	238
Sokrates	169
Sport	059
Weltuntergang	139

Stichwortverzeichnis roter Faden

Einleitung	007
The Beginning	016
Umsätze	024
Rechenbeispiele	033
Gleichgewicht	037
Strategien	042
Der Plan	047
Marathon	053
Gehen	054
Essen	066
Getränke	073
Wochenprotokolle	075
Figur vs. Waage	188
Übersicht	204
Tauwetter	216
Stufen	254
Übergang und Halten	257
Konsequenzen	260
Boxen	261
Regeln	264
Des Pudels Kern	268
Zusammenfassung	271

EiNLEiTUNG

Frei nach Shakespeare:

Dick oder dünn, das ist hier die Frage.

Machen sie sich mal keine Gedanken; ich habe weder Strumpfhosen an, noch werde ich zu einem Totenschädel sprechen, den ich in meinen zittrigen Händen halte. Aber auch abseits der großen Theaterbühnen ist dies eine Frage, mit der wohl die meisten von uns schon einmal in Berührung gekommen sein dürften. Vereinzelt soll es sogar Wesen geben auf unserem Planeten, für die das Thema, ohne es selbst zu realisieren, zum alles beherrschenden Mittelpunkt ihres Lebens geworden ist. Da kann ein halbes Kilo mehr oder weniger schnell zu Sinnkrisen führen, gegen die 9/11 als *Peanut-Problem* nicht mal ansatzweise konkurrieren könnte. Im unmittelbaren Dunstkreis solcher Kilo-Fetischisten kann man als Außenstehender leicht den Eindruck gewinnen, dass auf den Schlachtfeldern von Grundumsatz, Kalorienverbrauch und Fettanteil der Blick für das Wesentliche irgendwie verlorengegangen ist. Passen Sie bloß auf, nicht auch mit hineingezogen zu werden in diesen Strudel, aus dem es, erst einmal erfasst, kaum mehr ein Entrinnen gibt. Es droht ein Leben als ein ständig Getriebener, fremdbestimmt von Kalorientabellen. Gefangen im intergalaktischen Raum zwischen eigenen Erwartungen und Realität, zwischen Bangen und Hoffen, zwischen *Pflichterfüllung* und Rechtfertigung.

Das persönliche Glück definiert durch Zahlen, die eine Waage gnadenlos wie pausenlos ausspuckt.

Jeder Tag aufs Neue einer auf dem Prüfstand.

Kein Wiegen ohne die Furcht, ins Hintertreffen zu geraten im *Grand Prix der Pfunde*. Kein Zurücklehnen ist erlaubt, die Füße für eine Weile mal baumeln zu lassen, im Matchplan nicht vorgesehen. Zielankünfte verkommen augenblicklich zu Zwischentappen. Es droht ein trauriges Dasein, das eines Hamsters, gefangen im Rad; ständig unterwegs, ohne jemals irgendwo anzukommen. Und wofür das alles?

Um einem Ideal nachzujagen, einem Phantom? Womöglich einem BMI-Wert, den der Computer errechnet hat, einer Norm, die es zu erfüllen gilt, wollen wir nicht aus dem gängigen Raster der aktuellen Mode, des Zeitgeistes fallen? Einem Gewicht, das ideal sein soll für uns, festgelegt von Menschen, die uns gar nicht kennen und sich trotzdem anmaßen, uns in vorgefertigte Schubladen zu verteilen?

Machen Sie sich mal keine Gedanken; so ein *Phantom-Jäger* bin ich nicht und auch über das Buch bin ich nicht zu einem solchen *Wesen* geworden. Ich hoffe, Sie sind jetzt weniger enttäuscht als erleichtert. Falls doch, dann sollten Sie das Buch an dieser Stelle lieber zuschlagen, Sie würden darin nichts Nützliches finden, was Ihrer Sachen dienlich sein könnte. Alle anderen werden eine Geschichte erfahren von einem Menschen, dem, wie so vielen, die Figur über die Jahre abhanden gekommen ist, und der für sich einen speziellen, ganz individuellen Weg gefunden hat, den Trend nicht nur zu stoppen, sondern das Rad sogar etwas zurückzudrehen. Weit weg vom Ideal, dicht dran am persönlichen Wohlfühlfaktor.

Dann wollen wir mal loslegen.

Unsere Vorstellung von Figur ist natürlich dem heutigen Zeitgeschmack geschuldet, bei dem Erfolg gerne als Produkt aus gutem Aussehen, weißen Zähnen und dem optimalen BMI propagiert wird. Der sogenannte Schönheits- bzw. Gesundheitswahn hat mittlerweile Formen angenommen, die nur schwerlich mit gesundem Menschenverstand nachvollziehbar sind, noch dazu wo die ursprünglichen Schwestern längst nicht mehr als ein Herz und eine Seele unterwegs sind. Wenn beispielsweise eine glattgezogene Fünfundsechzigjährige im Botoxrausch in den Spiegel blickt und allen Ernstes der Überzeugung erliegt, darin die Reinkarnation ihrer Enkeltochter erkennen zu können, sollte vielleicht über Grenzen nachgedacht werden. Es besteht schließlich auch eine gewisse Sorgfaltspflicht der näheren Umgebung gegenüber. Stellen Sie sich die Massenpanik in Fußgängerzonen vor, wenn sich die liebreizende *Arwen* urplötzlich, nach Kapitulation sämtlicher Haltenähte, vor aller Augen in einen furchterregenden *Uruk-Hai* verwandeln würde; selbst der ausgeklügelten Korsagetechnik sind natürliche Grenzen gesetzt. Sie werden vielleicht bemerkt haben, ohne minimale *Tolkien*-Kenntnisse dürfte der letzte Satz eine echte Google Herausforderung werden.

Der Hype, der um den Schönheitswahn derzeit veranstaltet wird, ist nahezu erdrückend. Kaum einer, der es wagt, seinem engen Korsett zu entfliehen. Wer dem Ideal nicht exakt entspricht oder wenigstens sehr nahekommt, erfährt unweigerlich die bittere Erfahrung der Ausgrenzung.

Dabei ist Mode immer nur eine Momentaufnahme.

Wie verschieden die Geschmäcker in den einzelnen Epochen der Geschichte waren, hat nicht zuletzt *Rubens* der Nachwelt in eindrucksvollen Werken hinterlassen.

Stellen wir uns die Gesichter der heutigen Modezaren vor, wenn sich die *Lagerfelds* dieser Welt nach einer Zeitreise plötzlich inmitten der Halskrausen und Puderquasten des Barocks wiederfinden würden. Angesichts der im Vergleich zu heute nahezu gigantischen Ausmaße der Flächen, die einzukleiden gewesen wären, wahrlich keine einfache Angelegenheit. Womöglich hätten sie den Job entnervt abgetreten an einen wie Herrn *Christo* zum Beispiel. Der konnte ja nicht zuletzt am Berliner Reichstagsgebäude unter Beweis stellen, dass er Aufgaben solcher Größenordnungen durchaus gewachsen ist.

Was wohl ein Herr *Rubens* empfunden hätte, wenn eine *Heidi Klum* samt *Kandidatinnenschweif* bei ihm rein geflittert wäre?

Man kann nur spekulieren, aber eine Äußerung wie,

Na, vielleicht esst ihr erst mal was Mädels!

wäre so abwegig sicher nicht.

Wo wir schon mal bei den Models sind; wissen Sie, warum es für solche Geschöpfe von Vorteil ist, das Vorurteil der Einfältigkeit glaubhaft zur Schau zu stellen?

Das kann schon helfen, wenn zum Beispiel der Manager, ein Designer oder ein Modelabel die Maxime vorgeben, dass Frau bei einer Größe von 1,80 Meter lediglich so etwas um die fünfzig Kilo wiegen dürfe.

Doch lassen wir nun die Hungerhaken und Ateliers vergangener Epochen hinter uns und behandeln endlich die Frage, die Ihnen schon seit der ersten Seite unter den Nägeln brennt.

Wann eigentlich ist jemand zu dick?

In dem Zusammenhang müsste selbstverständlich zuallererst geklärt werden, wer in dieser Angelegenheit die Entscheidungsgewalt besitzt; der Betreffende selbst oder seine Umgebung? Eine wirklich objektive Betrachtung dieses sensiblen Themas ist wahrscheinlich unmöglich. Doch ich finde, bei aller angemessenen Zurückhaltung, wenn der eigene Hintern beim Laufen Beifall klatscht, kann trotz aller Subjektivität des Betrachters davon ausgegangen werden, dass sich *Justitia* stark in Richtung zu dick neigt. Alles darunter ist Ansichtssache, je nachdem wie fanatisch Sie gerade der Sekte der *Diätiker* angehören. Diesen möchte ich fast in alter Friedensbewegungsmanier zurufen:

Erst wenn die letzte Diät abgebrochen, der letzte Appetitzügler verspeist und das letzte Fettburning-Workout absolviert ist, werdet ihr erkennen, dass dünn sein allein auch nicht glücklich macht!

Immer diese Sekten, obwohl das Christentum ja auch mal so angefangen hat. Wie dem auch sei; neben uns ganz vielen, sprich den ständig auf der Suche nach ihrem Idealgewicht herumirrenden Zeitgenossen, soll es auch einige Auserwählte geben, die sich diesbezüglich nie Sorgen machen müssen.

Die können essen, was sie wollen, ohne auch nur ein Gramm zuzunehmen. Der Fachbegriff für diese Subspezies lautet *schlechte Futterverwerter*. Kein Witz; ich sag das lieber vorsichtshalber dazu, können Sie ruhig nachgooglen. Früher wären die armen Schweine bei der erstbesten Hungersnot elendig verreckt. Heute dagegen, wo der Überfluss vorherrscht in deutschen Landen, ziehen jene Exemplare weniger die mitleidvollen als eher die neidischen Blicke derer auf sich, denen es nicht vergönnt ist, ihre Kleidergröße über die Jahre konstant zu halten. Allzu viele sind es freilich nicht, die sich im Glanz dieses Privilegs sonnen können, was evolutionstechnisch aber auch nicht gerade verwundern dürfte. Denn vielen von ihren potentiellen Vererbern dürfte ihr Idealgewicht letztlich zum Verhängnis geworden sein. Im Gegensatz zum Kalorienluxus heutzutage nämlich sollen früher Abstinenzzeiten schon öfter mal vorgekommen sein. Stellen Sie sich das ungefähr so vor, als wären die Geschäfte von Heiligabend mittags bis zum sechsten Januar morgens geschlossen und die nächste Tanke vielleicht tausende von Kilometern entfernt, vom Lieferservice mal ganz abgesehen. Wer da nichts zum Zusetzen hatte, bei dem war schnell Schicht im Schacht, wohingegen wir Dicken die Hungerwochen locker auf einer Arschbacke absitzen konnten. Es waren ja immer noch drei andere da. So gesehen besaßen wir einen entscheidenden evolutionären Vorteil, den wir bis in die heutige Zeit mit hinüberretten konnten. Vor dem Hintergrund ist es nur logisch, dass wir heute zahlenmäßig in der Überzahl sind.

Dr. Eckart von Hirschhausen hat in einem seiner Programme zu unserem Thema folgende Frage aufgeworfen:

Ich weiß gar nicht, warum die Leute mit dem Gewicht so ein Problem haben. Ich habe bei meiner Geburt fünf Pfund gewogen und seitdem nur noch zugenommen.

Bitte nageln Sie mich nicht auf den Originalwortlaut fest, aber sinngemäß hat er es auf jeden Fall so gesagt. Ganz so locker allerdings können wir das natürlich nicht nehmen, das Leben ist schließlich nicht nur Comedy, auch wenn uns das manche Fernsehsender permanent weiß-machen wollen. Viele beschäftigt das mit dem Gewicht, die einen schon recht früh oder sogar schon immer, und die anderen holt es irgendwann auch ein. So einer, den es irgendwann eingeholt hat, bin ich. Ich muss gestehen, dass ich nicht mal im Traum damit gerechnet hätte, irgendwann einmal einer von den Eingeholten zu sein.

Sie wollen wissen, wie es dazu kam, vielleicht ob und wenn, was ich dagegen getan habe, und wenn ja, mit welchem Erfolg? Sie wollen versuchen hinter den Sinn des Satzes mit den vielen *Ws* zu kommen?

Dann sind Sie hier richtig.

Denn jetzt erzähle ich Ihnen meine Geschichte, die ungeschönte volle Wahrheit, ohne Rücksicht auf verletzte Eitelkeiten.

Den Weg von der Robbe zum Otter.

Vorab ein kleines Kurzmemo, nur um Ihre Vorstellung von meiner Ausgangssituation und dem später präsentierten Endergebnis in bodennahe Bahnen zu lenken. Zu diesem Zweck möchte ich betonen, dass der gemeine Otter an sich selten Ähnlichkeiten mit einer Stabheuschrecke vorzuweisen hat, genauso wie sich nicht jede Robbe zwangsläufig als Walross über die Strände schleppen muss.

Sie werden einen Weg kennenlernen, der es mir heute wieder erlaubt, an die Nordsee fahren und im Meer schwimmen zu können, ohne die lästige Angst, dass plötzlich Greenpeace Schiffe mit der Absicht auftauchen könnten, mich medienwirksam zurück in tieferes Wasser zu schleppen.

Einen Weg schnurgerade aus, okay auf ein paar Schlenker müssen Sie gefasst sein. Wundern Sie sich bitte nicht, wenn die angesprochenen Schlenker sich bisweilen über mehrere Seiten hinziehen.

Den roten Faden, das verspreche ich Ihnen, werde ich nicht aus den Augen verlieren.

Ein Mann, ein Wort,

darauf können Sie sich verlassen!

THE BEGiNNiNG

Wann hat Peter ein Sixpack?

Falls Sie sich wundern, Peter bin ich. Ich sag das mal vorsichthalber dazu, auch wenn ich mir sicher bin, dass Sie da auch ohne mich drauf gekommen wären.

Für die Klärung der Frage mit dem Sechserpack allerdings, brauchen Sie mich.

Antwortmöglichkeit eins, Stand 22.08.2015:

Wenn er von der Tanke zurückkommt.

Antwortmöglichkeit zwei, Stand heute:

Wenn er sein T-Shirt hochzieht.

.....

Dieses Buch, um den Faden wieder aufzunehmen, beschäftigt sich mit dem Weg zwischen den zwei Antworten. Kurz gesagt; mit der Zeitspanne zwischen Tanke und Shirt. Ein Weg, der, wie es *Herr Naidoo* ausdrücken würde, sicher kein leichter war, aber, und das soll natürlich Mut machen, ein durchaus gangbarer. Wie Sie im weiteren Verlauf herausfinden werden, buchstäblich im wahrsten Sinne des Wortes.

Auf alle Fälle ein Weg, den ich gegangen bin, und zwar, um genau zu sein, von gut 112 auf 102 Kilo in zwölf Monaten. Keine Angst, ich wandle dabei nicht auf

Hape Kerkelings Spuren, mein Weg folgt selbstverständlich keiner spirituellen Intention, aber enden tut er irgendwie doch auch in *Compostela*. Allerdings möchte ich dort dann schon etwas dauerhafter verweilen, anders als unser *Hape*, der den Rückweg wohl mit einem Imbisswagen von *Feinkost Käfer* als Reisebegleitung absolviert zu haben scheint.

Der Eindruck drängt sich schon auf, jedenfalls wenn man die Fotos direkt nach seinem Ultramarathon mit seinen aktuellen vergleicht.

Im Übrigen hege ich eine große Bewunderung für den armen Kerl, auf dem ich hier so respektlos rumhacke. Nicht so sehr für seine sportlichen Leistungen, obwohl der Weg schon sehr lang war, der nach *Compostela*, sondern selbstredend für das, was er ab *Hannilein* alles auf unsere Bildschirme gezaubert hat.

Kommen wir somit zu meinem Weg und der Frage, wie er denn eigentlich angefangen hat.

Wer nun etwas Spektakuläres erwarten sollte, den muss ich leider enttäuschen. Auf meinen Weg traf ich eher zufällig. Er begann, wie so oft in unserem Leben, mit einem Schritt, bekanntermaßen dem ersten. In meinem Fall war dies der Schritt auf die Waage. 112,6kg leuchteten auf dem Display, wobei die Einheit nicht aufgeführt war. Aber auch die nackte Zahl hatte völlig ausgereicht, um eine gewisse Fassungslosigkeit in Kombination mit einer rasch um sich greifenden Panik in mir auszulösen.

An dieser Stelle lohnt es sich, kurz auszuholen. Ich bin fast fünfzig und 1,86 Meter groß. Okay, werden Sie sagen, bei der Größe und dem Alter sind 112,6kg doch gar nicht so schlimm. Das mag wohl durchaus richtig sein, allerdings, und das sollten Sie wissen, bevor Sie Ihr endgültiges Urteil fällen, habe ich vor zwanzig Jahren gerade mal 85kg gewogen und an der Größe hat sich seitdem nicht wirklich was geändert.

Krähen

Die kennen Sie, oder? Genau, diese schwarzen Dinger, die immer um den Kirchturm kreisen und von denen es doch eine ganze Menge gibt. Wenn es von Vögeln in unserer unmittelbaren Umgebung noch jede Menge gibt, und ich spreche von freilebenden, besser gesagt wildlebenden Vögeln, dann müssen sie mindestens eine von folgenden Kriterien erfüllen.

1. Sie dürfen nicht besonders gut schmecken, sonst wären sie uns ohne Federn lieber.
2. Obwohl Vögel, sollten sie nicht schön singen können.
3. Sie sollten kein extravagantes Federkleid besitzen, um nicht an Hüten oder anderem zu enden.
4. Sie sollten nicht über Gebühr an unsere Häuser oder Autos scheißen.

Da Krähen so gut wie alle diese Punkte erfüllen, geht es ihnen relativ gut im Zusammenleben mit uns Menschen. Das heißt also im Übertragenen:

Wer nichts hat, was andere haben wollen, dazu nix kann und keine Autos vollkackt, dem passiert nichts.

Englisch

Very nice dieses Thema, oder?

Dabei ist die Sprache gar nicht so einfach, vor allem hinsichtlich der Aussprache. Unser alter Englischlehrer sagte immer: *Stellt euch vor, ihr hättet eine heiße Kartoffel im Mund*. Wir haben allerdings in unzähligen Feldversuchen recht schnell herausgefunden, dass Alkohol eine ähnlich positive Wirkung auf die Aussprache haben kann, und die Kartoffel aus verständlichen Gründen als Mittel der ersten Wahl gestrichen. Vielleicht ist das ja der Grund, warum auf der Insel hinter dem Kanal ganz gerne einer getrunken wird. In der Wirkung von Alkohol auf die Aussprache jedenfalls unterscheiden sich beide Sprachen grundsätzlich voneinander. Sich in unserer Sprache verständlich zu artikulieren wird mit steigender Promillezahl eher schwieriger. Deutsch hört sich besoffen einfach nicht gut an. Englisch klingt nüchtern wie vollstramm in etwa gleich. So ist es auch nicht weiter verwunderlich, dass es selbst ohne hochprozentige Aussprache hin und wieder zu folgenschweren Missverständnissen kommen kann.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie würden in einem Südseeparadies aus dem Flugzeug steigen. Ein freundlicher Einheimischer begrüßte Sie in zugegebenermaßen stark gebrochenem Englisch mit den Worten: *Nice to meet you!*

Exotische junge Frauen in Baströckchen hießen Sie willkommen und legten Blumenkränze um Ihren Hals. Als i-Tüpfelchen fehlte nur noch ein großer sportlich gebauter Mann mit Schnauzer und Hawaiihemd, der genauso spricht wie *Inspector Barnaby*, selbst dann noch wenn er sich seine Shorts bis kurz unter die Brustwarzen hochzieht, und Ihre Vorstellung vom Paradies wäre perfekt. Aber auch ohne *Magnum* verbringen Sie zwei unvorstellbare Wochen und können es bei der Abreise kaum erwarten wiederzukommen. Und tatsächlich steigen Sie ein Jahr später erneut aus dem Flieger voller Vorfreude auf das, was Sie erwartet. Doch dieses Mal ist alles anders. Es beginnt mit dem freundlichen Einheimischen, der die eine entscheidende Englischstunde zu viel verpasst zu haben scheint, wie seine Begrüßungsworte mit Nachdruck beweisen.

Nice to... .eat you!

Es ist zwar nur ein *M*, das fehlt, aber ein *M*, das Ihnen schwer im Magen liegt. *Nice to eat you*, spontan fallen Ihnen die ganzen Horrorgeschichten ein von den einsamen Inseln und den hungrigen Menschen. *Robinson* lässt grüßen. Die Gästeliste, die *Freitag* mit einem breiten Grinsen in der Hand hält,.....

WOCHENPROTOKOLLE

Der Abschnitt, der nun folgt, und es sind schon einige Seiten, die Sie da beglücken werden, beschreibt meistens stichpunktartig die Tage jeder einzelnen Woche bis zum bitteren Ende.

Bitter für die alte Robbe, weniger bitter für den Otter.

Dabei gebe ich Ihnen schonungslos einen Einblick in das Seelenleben eines Menschen auf der Abnehmreise. Sie werden über kleine und größere Krisen stolpern, sich mit mir über winzigste Erfolge freuen, paradoxe Wochen erleben und wie ich den Kopf schütteln. Es geht über ein ganzes Jahr, 52 Wochen oder 365 Tage. Ich bin von der peniblen Sorte einer. Dieser Teil ist mit Absicht so ausführlich gehalten. Ich bin ganz bewusst ins Detail gegangen, nicht um Sie mit Nichtigkeiten zu langweilen, Sie mit Fakten und Zahlen zu erschlagen, sondern um Ihnen schon beim Lesen die Illusion zu nehmen, das Abnehmen wäre eine leichte Sache. Die Kiloschmelze ginge wie von selbst und das auch noch in einer rasanten Geschwindigkeit, die vorhersehbar und planbar sei. Alles Mumpitz. Wer Ihnen das verspricht, muss Sie für ganz schön blöd halten.

Abnehmen ist ein Knochenjob.

Da gibt es keine 40-Stunden Woche, Überstunden sind die Regel, die Bereitschaft für Wochenendarbeit ist im Arbeitsvertrag schriftlich fixiert und mehr als der Mindestlohn ist nicht drin.

Woche 1

Woche 1, Tag 1, das Ufer ist weit und breit nicht in Sicht. Ich weiß noch gar nicht, wie viel ich eigentlich abnehmen will. Ich weiß nur eins, abnehmen muss ich. 112 kg nach Steuern und das wird eher mehr als weniger, wenn ich jetzt nicht anfangen. Im Grunde genommen habe ich schon resigniert, bevor es überhaupt losgeht. Zu hoch erscheint die Hürde, die da vor mir steht. Einen echten Plan habe ich nicht (Mein Plan sollte sich erst nach und nach im Laufe der Wochen entwickeln). Naja, vielleicht erst mal ein bisschen weniger essen und das eine oder andere Weizenbier weglassen. Mit einem ähnlichen Ansatz war ich schon zwei-, dreimal unterwegs, gebracht hat es nicht richtig was, sonst wäre ich jetzt nicht hier. Morgens esse ich selten viel, vielleicht einen Toast, bis zum Mittag komme ich damit hin. Der Tagesabschnitt birgt wenig Einsparungspotenzial. Beim Mittagessen selbst versuche ich jetzt weniger zu futtern, nur noch einen Teller, den zwar voll bis zum Rand, aber nur den einen Teller. Nachschlag gibt's erst mal nicht mehr. Den heb ich mir fürs Abendbrot auf.

Die Ein-Teller-Regel.

So spar ich eine Mahlzeit, ab und an zumindest. An die Abendstunden meist vor der Glotze traue ich mich vorerst nicht ran. Das dürfte mir am schwersten fallen, das ist mein wundester Punkt.

Bleibt der Sport, den kann und muss ich mehr machen.
Zum Abnehmen am besten Ausdauersachen und ein
bisschen was für den Bauch, den Traum vom Sixpack
habe ich noch nicht ganz ad acta gelegt.

Um die Strategie kurz zusammenzufassen; einmal pro
Woche Nordic Walking, vielleicht `ne Stunde. Daneben
zwei *Einheiten* schnelleres Gehen, jeweils ca. anderthalb
Stunden.

Das hab ich vorher nicht gemacht, damit käme ich auf
vier Stunden *extra*. Das erste Plänchen steht, viel
Hoffnung habe ich nicht, wenn ich ehrlich bin.

*Die letzten zwanzig Jahre hat das ja auch nicht
geklappt. Warum also jetzt? Außerdem; wie lange soll
das dauern, ein Jahr vielleicht? Und das soll ich
durchhalten? Heute ist doch gerade mal der erste Tag.*

Das ungefähr waren die Gedanken, die mir damals durch
den Kopf schossen. Alles gute Gründe aufzugeben und
nicht weiterzumachen, sondern stattdessen genauso
weiterzumachen wie bisher, sich dem Unausweichlichen
zu ergeben. Wenn Sie mich fragen, warum ich trotzdem
angefangen habe, ich weiß es nicht. Ich hab die erste
Woche einfach gemacht, fast apathisch, ohne große
Motivation, einer blassen Illusion folgend. Etwas
weniger gegessen, mich mehr bewegt, habe mich jeden
Tag voller Hoffnung auf die Waage gestellt und bin jeden
verdammten Tag ernüchtert wieder runtergestiegen.
Und wofür das alles?

Das Gewicht ging nach unten, ging wieder rauf, anscheinend keiner erschließbaren Logik folgend. An Tagen mit einem guten Gefühl bekam ich einen Schlag ins Gesicht, an anderen mit einem eher mulmigen erwachte dafür ein leiser Hoffnungsschimmer. Am Ende der Woche stand im Protokoll:

Mo: 112.6 kg, Di: 112.4 kg, Mi: 111.7 kg, Do: 112.2 kg, Fr: 111.8 kg, Sa: 112.4 kg, So: 112.4 kg

Durchschnittsgewicht: 112.2kg.

Woche 13

Zwei Kilo sind weg, und ich wiege immer noch 110kg. Auch wenn man sich anstrengt und nach vorne blickt, das Ziel scheint weiter unerreichbar. Für ein Vorhaben wie das unsrige, das kann ich Ihnen versichern, bringt es jedoch wenig, nur auf das zu schauen, was noch nicht erreicht ist, oder den Weg gedanklich zu beschreiten, der wie ein undurchdringliches Labyrinth vor einem liegt. Besser wäre es, sich an dem bereits Erreichten zu orientieren und daraus den Mut zu gewinnen, sich hineinzuwagen in das Wirrwarr, das so unüberwindbar zu sein scheint.

Woche 18

Nur vier Messtage. Donnerstag ist Heiligabend.
Freitag bis Sonntag ist die Waage der *Staatsfeind*
Nummer eins, auch ohne *Will Smith*.

...

Vier echte Kilo vom 24. August bis Heiligabend. Ich bin überrascht, vor allem von mir selbst. So richtig dran geglaubt habe ich am Anfang ja ehrlich gesagt nicht.

Heiligabend; Fondue mit Currysauce und Unmengen an Baguette. Erster Feiertag; Mittag mit Gänsekeulen und Abendbrot bei Schwiegereltern. Dazwischen war ich anderthalb Stunden unterwegs in Sachen Extraschicht. Es gab kaum Proteste, weil ich vorsorglich kundgetan hatte, dass ich gerade am Abnehmen sei.

Zweiter Feiertag; am Abend Resteessen vom Fondue, dazu die selbstgemachte Currysauce, die mit der guten Mayonnaise, und abermals Unmengen an Baguette. Sonntag; Pause vom Essen, nur leichte Kost, vielleicht ein paar Süßigkeiten von den Tellern der Kinder, das können die doch unmöglich alles alleine aufessen.

Woche 52

Und da ist sie, die letzte Woche, ein Jahr ist rum:

Time To Say Goodbye.

Da wird sich doch wohl keine Träne im Knopfloch einschleichen.

Aber ein bisschen Wehmut stellt sich schon ein bei mir. Immerhin trennt man sich von einem festen Ritual, 52 Wochen auf Abnehmkurs, das heißt:

Immer mehr verbrauchen, als man fest und flüssig in sich hineinschaufelt. Immer schön aufpassen, die Waage stetig im Blick haben und das Erreichte um (fast) jeden Preis verteidigen. Ständig auf der Suche nach dem Weniger, ruhelos getrieben im Strom der Kalorien.

So etwas kann einem schon fehlen.

...

The final cut: 102.0kg!

Meine Reise hat ein Ende gefunden.
Ich weiß gar nicht so recht, wo ich bin.
Es kommt mir vor, als wäre ich schließlich doch in
Santiago De Compostela gelandet.
Mal gucken, wo der *Hape* rundüst.
Ach da ist er ja: *Buen camino!*
Der *Butafumeiro* saust in der Kathedrale durch das
Querschiff an mir vorbei, hoffentlich trifft der ihn nicht.
Bin irgendwie wie betäubt,
muss wohl am Weihrauch liegen.
Die zehn Kilo sind gefallen.
Es hat ein Jahr gedauert, ein Jahr, das lang war.
Ein Jahr, das mich weitergebracht hat,
weiter als die knapp zweitausend Kilometer,
die ich zu Fuß unterwegs war.
Das Sixpack ist da. Okay, es ist nicht perfekt.
So irgendwie zwischen *Dwayne The Rock Johnson*
und *Reiner Calli Calmund*.
Und neben der Figur hat die Reise noch etwas anderes
gebracht, etwas das mir in den letzten zwanzig Jahren
peu a peu abhanden gekommen war.

Sie hat eine Perspektive gebracht.