

Matthias Marquardt

Du kannst laufen

Leseprobe

[Du kannst laufen](#)

von [Matthias Marquardt](#)

Herausgeber: Spomedis Verlag



<http://www.unimedica.de/b18788>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Mittwoch, halb acht in Deutschland

Sie kennen das: Der Wecker klingelt schrill, und nicht viel mehr als die Gewohnheit treibt Sie aus dem Bett in Richtung Badezimmer. Es folgt der obligatorische Blick in den Spiegel. Die Bestandsaufnahme ergibt wenig Neues: Müde sind Sie, und uncharmante Augenringe bezeugen die Arbeitsbelastung der vergangenen Zeit. Vielleicht eine Falte mehr, schade. Man kann es doch nicht ändern. So ist das eben, wenn man viel arbeitet. Außerdem ist man ja keine 20 mehr. Genau.

Wer braucht schon Waagen?

Nun könnten Sie den Tag eigentlich halbwegs positiv gestimmt in Angriff nehmen, stünde da nicht die Waage in der Ecke des Bades. Angeschafft vor der letzten Diät. Zuletzt benutzt am ...? Egal, Sie sind sich inzwischen sicher, dass Ihr prüfender Blick auf die Hüftröllchen wesentlich geeigneter ist, um Ihr Gewicht abzuschätzen. Außerdem ist die Waage ja gar nicht geeicht. Die zeigt sicher ein, zwei Kilo zu viel an. Das Urteil vor dem Spiegel heute: Geht doch noch. Eigentlich ganz in Ordnung. Siedrehen und wenden sich vordem Spiegel wie ein hospitalisierter Wüstenfuchs: Der Bauch? Der Po? Die Oberschenkel? Sie besinnen sich des finalen Beruhigungssatzes für den Tag: Hey, ich bin schließlich kein Model mit Privattrainer und Visagisten daheim. Wahlweise gilt erneut: Man ist ja auch keine 20 mehr.

Das Urteil vor dem Spiegel heute: Das geht doch noch ...

Die Jeans passen noch

Gott sei Dank. Die Jeans passen wie angegossen. Wörtlich genommen. Einziges Problem ist, dass eben jene Jeans auch zwei Bundweiten größer gekauft wurde als noch vor wenigen Jahren. Was soll's. Rein in die Wurstpelle und der nächste prüfende Blick vor dem Spiegel: Also ich find's - eigentlich - ziemlich okay.

Rätselhafte fettarme Milch


Der Weg in die Küche ist wesentlich verheißungsvoller als das bedrohliche Bad. Nutella und Marmelade stehen friedlich und unverdächtig neben der Tüte H-Milch. Sollten sie etwas mit dem Waagen- und Bundweitenphänomen zu tun haben? Sie verwerfen den Gedanken, weil Marmelade schließlich kein Fett hat, während Sie wie in Trance das Knuspermüsli einfüllen, das nach Bananen schmeckt, obwohl gar keine drin sind. Ein Hoch auf den Fortschritt. Sie füllen H-Milch in die Schüssel. Die ist nicht nur haltbar, sondern auch fettarm. Warum ist die haltbare Milch fettarm, Ihr Bauch ist es trotz der Milch aber nicht? Die Frage bleibt unbeantwortet. Noch zwei Minuten - Schatz, ich muss los.





Bürotakt

Sie pusten die Treppe hinauf in den zweiten Stock. Der Fahrstuhl ist kaputt. Wer ist dafür schon wieder verantwortlich?, denken Sie, als pünktlich um 8.30 Uhr das tägliche Dauerfeuer auf Sie eröffnet wird: Telefon, Meeting, Ausarbeitungen, Termine. Der Computer gibt den Takt vor: „Sie haben Post.“ Der Instant Messenger blinkt. Kaffee ist die notwendige Droge, um das Aktivitätslevel zu halten. Gegen Mittag ruft in der Hektik ein Kollege an und fragt, wie es mit einem Mittagessen in der Kantine wäre. Der Magen knurrt. Sie stimmen zu.


*Gibt es eigentlich
in jeder deutschen
Kantine mittwochs
Currywurst und
Pommes?*

Man kann ja mal...

Außerdem ist Mittwoch. Currywursttag. Man kann sich ja mal was gönnen. Gibt es eigentlich in jeder deutschen Kantine mittwochs Currywurst und Pommes? Gesund ist das nicht. Das kann man neben anderen Tipps zur Traumfigur in jeder Frauenzeitung und neuerdings sogar in Männermagazinen nachlesen. Sodbrennen macht des Ex-Kanzlers Lieblingsgericht auch, aber es schmeckt doch so gut. Während Sie figurbewusst die Cola light in das Glas füllen, reift der Gedanke, dass die Currywurst mit dem neuerlichen Figurverfall eigentlich nichts zu tun haben kann. Sie essen sie ja nur einmal pro Woche. Und außer dem bisschen Frühstück haben Sie heute auch noch nichts gegessen. Im Übrigen haben Sie erst kürzlich gelesen, dass man sich selbst bei einer Diät mal was gönnen sollte. Na also. Mayonnaise? Wenn schon, denn schon.

Ich renne schon genug

Zurück im Büro: Diese modernen Magentabletten sind eine genauso tolle Erfindung wie fettarme Milch, finden Sie, während die Wurst wie Blei im Magen liegt und die zweite Hälfte des Tages sich hinzieht wie die vierte Festtagsrede auf einem 70. Geburtstag. Ist das anstrengend heute. Und das bei dem Gehalt! Und dann noch die Überstunden. Müde werden Sie langsam auch noch. Die Rettung naht in Form der Kaffeezeit. Der prüfende Blick auf den Currywurst-Bauch ergibt: So ein ganz kleines Stück Kuchen wird ja wohl noch erlaubt sein. Es gab ja heute noch nichts Süßes.

Irgendwann ist selbst der Currywurst-Mittwoch vorbei. Sie fahren nach Hause und aus dem klimatisierten Auto heraus sehen Sie Menschen in den Stadtpark laufen. Das müssen alles Sportjunkies sein oder Leute, die, wenn überhaupt, nur halb so viel arbeiten wie Sie. Denn eins ist sicher, bei Ihrem Stress können Sie sich diese Rennerei nicht auch noch antun. Außerdem rennen Sie ja den ganzen Tag im Büro hin und her. Und da sage noch einer, Sie bewegten sich zu wenig. Völliger Blödsinn.

Feierabend! Das Sofa ruft. Entspannung tut not. Der Fernseher singt das ewige Lied der Werbung: schlank, faltensfrei, glücklich. Sie wollen mitmachen. Etwas ändern. Man müsste mal schauen, ob man diese Diät noch einmal beginnt. Ja, man müsste mal..., denken Sie und dösen ein.

4,5 mal 4,8

Doch der Hunger siegt und weckt Sie wieder auf. Die letzte Nahrungsaufnahme liegt nun schon fast vier Stunden zurück. Zeit fürs Abendessen. Nur etwas Leichtes. Die Figur nicht aus den Augen verlieren. Das Eifach ist die Rettung vor einem weiteren kräftezehrenden Fußmarsch zum Supermarkt. Die Tiefkühlpizza lacht Sie an. Und so schlecht ist die ja auch gar nicht! Auf der Packung steht: nur 4,8 Gramm Fett. Pro 100 Gramm. Ist ja fast nichts. Dass die Pizza 450 Gramm wiegt, würde eine Rechnung von 4,5 mal 4,8 erforderlich machen. Aber bitte jetzt nicht mehr. Es ist Feierabend. Und morgen beginnt ein neuer Tag. Besser ohne Waage, denn das Gewicht ist ja eigentlich noch ganz in Ordnung.

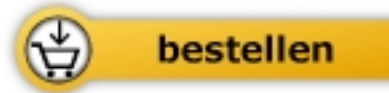


Matthias Marquardt

[Du kannst laufen](#)

Das Buch, das jeden zum Läufer macht

208 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de