

Gedanken machen. Ich habe ganz andere Sorgen.

Wie konnte ich es nur soweit kommen lassen? Und vor allem: Wie werde ich die angefütterten Kilos ganz schnell wieder los, und zwar am besten, ohne großartig zu hungern oder mich anzustrengen?

Ich halte nicht viel von Diäten. Oder besser gesagt: Eine Diät halte ich nicht lange durch. Schon allein der Gedanke, auf irgendwas verzichten zu müssen, löst Heißhunger auf genau das aus, was ich mir vorgenommen habe zu vermeiden. Eine weitgehend kohlenhydratfreie Ernährung, so wie etliche Promis und seit Neuestem Christian sie praktizieren, kann ich mir gar nicht vorstellen. Ich brauche Brot zum Salat und Bratkartoffeln zum Steak. Nudeln kann ich pur genießen, wenn sie von guter Qualität und in etwas Butter oder bestem Olivenöl geschwenkt sind. Auf Kuchen und Süßes könnte ich niemals verzichten, denn

das würde meine Laune erheblich verschlechtern. Wie Christian das schafft, wird mir für immer ein Rätsel bleiben.

Aber eines weiß ich, und das wird mir genau in diesem Moment klar: Vor sieben Jahren habe ich Christian kennengelernt, und seitdem habe ich genau sieben Kilo zugenommen.

Ich mag Zahlen und Logik, aber hierfür muss ich nicht erst einen mathematischen Beweis führen. Das hier ist so was von offensichtlich, das kann nie im Leben Zufall sein. Ein Kilo pro Jahr. Christian ist schuld!

»Was ist?«, fragt der offensichtliche Grund für meine Körperfülle und setzt sich seelenruhig aufs Klo. »Wenn du Probleme mit deiner Figur hast, dann ändere doch was dran.«

Wusste ich es doch! Eben hat er noch behauptet, ich sei genau richtig. Außerdem beteuert er doch immer, er liebe jedes Gramm an mir.

»Ich bin dir also doch zu dick, du kannst es ruhig zugeben«, schnaube ich empört und werfe Christian einen bösen Blick zu. Aber der scheint bei ihm nicht anzukommen. Er grinst einfach weiter vor sich hin. Dann kontert er: »Das habe ich gar nicht gesagt. Ach komm schon, Muckelchen. Wenn du mit dir selbst nicht klarkommst, dann lass das nicht an mir aus. Geh doch noch mal mit mir laufen. Ich richte mich diesmal auch ganz bestimmt nach deinem Tempo und laufe die ganze Zeit neben dir her. Das tut dir bestimmt gut.«

Ich weiß ganz genau, was mir gut tut. Ausdauersport mit Christian gehört ganz sicher nicht dazu. Bei unserem letzten Versuch ist er die ganze Zeit etwa zwei Meter vor mir hergelaufen. Ab und zu hat er sich umgedreht, um sich zu vergewissern, dass ich noch nicht umgefallen bin. Nach zwanzig Minuten hatte ich genug. Völlig außer Atem habe ich Christian erklärt, ich hätte keine Lust, ihm

noch weiter auf den Fersen zu bleiben, und habe mich frustriert wieder auf den Heimweg gemacht. Zuhause hat Christian mir dann erklärt, er sei extra etwas vorangelaufen, weil er mich dadurch motivieren wollte. So etwas Blödes habe ich noch nie gehört – und auch nie wieder versucht. Ausdauersport mit Christian, ganz egal welcher Art, kommt für mich nicht mehr infrage.

Außerdem könnte ich die Zeit für andere Sachen viel besser nutzen.

Auf meinem Nachttisch liegt noch immer ein dickes Buch, das ich unbedingt lesen möchte. Meinen Kleiderschrank müsste ich auch mal wieder ausmisten. Und auf meinem Schreibtisch stapeln sich die Quittungen für den Steuerberater, die ich längst sortiert haben sollte. Zudem schmerzen meine Knie, wenn ich irgendwo schweißtreibend durch die Gegend galoppiere. Das liegt daran, dass ich mich mit meinen 29 Jahren schon fast im sogenannten

*orthopädischen* Alter befinde. Ab 30 beginnt angeblich die Zeit, in der sich der Knochenverschleiß deutlich bemerkbar macht. Außerdem stellt sich der Stoffwechsel langsam um, die Muskelmasse schwindet, und das Fettgewebe nimmt zu. Das hat mir mein Physiotherapeut erklärt, der mich letzte Woche einrenken musste, weil ich morgens nach dem Aufwachen meinen Kopf nicht mehr nach links drehen konnte. Ab 40 wird die Sache dann noch schlimmer, denn da stellt sich der Körper auf Ruhe ein.

Wenn ich also Pech habe, nehme ich in Zukunft mehr als ein Kilo pro Jahr zu, so dass ich an meinem 50. Geburtstag bestimmt 100 Kilo wiegen werde.

Vorsichtig steige ich von der Waage und setze zu einer Antwort auf Christians Sportangebot an, doch in diesem Moment reißt er genau vier Blätter Toilettenpapier von der Rolle und faltet sie sehr ordentlich übereinander. Das Falten ist