

Aus beruflichen Gründen musste ich schon viele Geschäftsessen über mich ergehen lassen. Wobei Geschäftsessen vielleicht das falsche Wort ist. Denn außer mir hat meist keiner gegessen, sondern nur gestochert. Und während dieses Geschäftsstocherns meine ich aus den Augenwinkeln oft mitleidige oder leicht grinsende Gesichter gesehen zu haben. Wenigstens vermutete ich das. Und oft hatte ich das Gefühl, dass der unausgesprochene Satz: »Kein Wunder, dass die so aussieht«, im Raum schwang.

Immer schlank zu sein hat einen hohen Preis. Eine Schauspielerin sagte einmal: »Ich bin dreißig Jahre lang hungrig vom Tisch aufgestanden.« Hui, das ist schon heftig, oder? Auch dann hat Essen eine Wertigkeit bekommen, die es eigentlich gar nicht haben sollte.

Die Aussage: »Ich kann essen, was ich will, ich nehme nicht zu« – ich glaube, sie trifft nur auf die allerwenigsten Frauen zu. Bei den meisten stimmt sie nicht. Eine meiner liebsten Freundinnen, Geri, gehört aber wirklich zu den Menschen, die alles füttern können, ohne dass es ansetzt. Wenn ich sie nicht so lieben würde, würde ich sie dafür hassen. Es gab Tage, an denen sie sich – ich war Zeuge dieser Aktion – Sahne in den Mund gesprüht hat, um nicht abzunehmen. Doch kurz nach der Geburt ihres ersten Kindes veränderte sich ihr Stoffwechsel. Sie wurde vom Essen auf einmal dick.

»Sei mir nicht böse, aber es tut mir so gut, dass du endlich mal einen dicken Hintern hast«, sagte ich ganz ehrlich zu ihr. Wenn man so gut befreundet ist, darf man das.

»Ganz ehrlich, Nicole, es ist das erste Mal in meinem Leben, dass ich diese Erfahrung mache, und es ist keine schöne.«

»Tja, wem sagst du das ...«

»Würde ich das essen, was du vertilgst, ginge ich durch keine Tür mehr!«

Diese kurzfristige Stoffwechselverirrung währte allerdings nur ein paar Wochen. Plötzlich, wie aus dem Nichts, war meine Freundin wieder so rank und schlank wie eh und je. Und hatte Sprühsahne im Mund. Befreundet sind wir trotzdem noch. Man muss auch gönnen können.

Ich bin mir sicher, dass nur wenige Frauen zu diesen schlechten Futterverwertern gehören. Männer dieser Art habe ich allerdings schon öfter gesehen. Mit einem von ihnen lebe ich sogar zusammen. Es ist nicht leicht, glauben Sie mir.

In den meisten Fällen ist Schlanksein mit Arbeit verbunden. Und je älter wir werden, desto mehr Arbeit ist nötig.

Vegan – oder: Ich mag alles

Ich habe leider keinerlei Unverträglichkeiten. Leider deswegen, weil ich mir hin und wieder wünsche, dass zumindest *ein* Lebensmittel auf dem Index stehen würde. Dazu kommt: Ich mag auch noch alles. Alles, was ich einmal probiert habe. Früher konnte ich wenigstens Meeresfrüchte, Ingwer und Fenchel ausschließen. Inzwischen hat sich das geändert. Haben Sie mal in Butter geschwenkten Fenchel gegessen? Ein Gedicht, sag ich Ihnen.

Auch mag ich Süßes ebenso wie Herzhaftes. Am liebsten im Wechsel. Also erst das Leberwurstbrot, dann die Sachertorte. Oder erst die Tafel Schokolade und anschließend den Nudelauflauf. Übrigens: Es ist kein Zufall, dass in »Nudelauflauf« zweimal das Wort »laufen« vorkommt ...

Was ich jedoch tatsächlich nicht mag, ist Fast Food. Oder Fertiggerichte. Oder Dosenfutter. Ich koche immer frisch, immer gesund – schon der Kinder wegen –, und das mal mehr, mal weniger kalorisch. In den letzten Monaten nun mit weniger Butter, dafür mit Gemüsebrühe.

Es ist das Must-have aller Abnehmwilligen: Gemüsebrühe.

Da ich eben alles mag und alles vertrage, muss ich bei einer Diät eben auch auf alles verzichten – das dachte ich zumindest. Es gibt ja Frauen, die können sagen: »Wenn ich das Süße weglasse, sind meine überflüssigen Pfunde bald weg.« Andere wissen genau: »Das Glas Wein am Abend, das würde es schon bringen.« Andere fallen in Ohnmacht, wenn sie erfahren, dass auch das wirklich gute Olivenöl eine Kalorienbombe ist. Das war es bei mir persönlich alles nicht. Zumindest nicht im Einzelnen, sondern in der Kombination.

Wenn ich genieße, dann so richtig. Da gehört am Morgen ein Brötchen mit Butter genauso dazu wie das Stück (oder die Tafel) Schokolade zum Kaffee am Mittag und gerne auch die leckeren Oliven mit frischem Ciabatta am Abend. Nicht zu vergessen das Glas Wein. Daher lag es für mich nahe, einmal eine komplett neue Ernährungsvariante

auszuprobieren. Weg von der alten Alles-Fresserei, hin zu einem ganz bewussten, ganz neuen Leben.

»Was liest du denn da?«, fragte mich mein Mann eines Abends beim Essen und zeigte auf das Buch, das neben mir auf dem Küchentisch lag.

»Das ist ein Buch über unseren zukünftigen Way of Life!«, antwortete ich fest entschlossen.

»Aha. Wohin führt uns dieser Weg denn dieses Mal?«, erwiderte er, mit einer Spur von Desinteresse. Er lachte mich zwar nicht aus, aber er gehört zu den Menschen, die nicht so kurzeuphorisch veranlagt sind wie ich. Meinen spontanen, weltbewegenden Ideen steht er doch eher mit einer ziemlichen Ruhe gegenüber.

»Nach Karneval werden wir vegan leben!«

Da blieb ihm doch glatt sein Frikadellchen im Hals stecken.

»Werden wir das?«

»Ja, Hase. Ich finde, wir sollten das mal versuchen.«

»Warum?«

»Aus mehreren Gründen. Zum einen, weil wir doch total tierlieb sind und ich nicht länger möchte, dass wegen uns Tiere umgebracht werden. Zum anderen, weil alle in diesem Buch hier berichten, wie gut es ihnen tut. Und nicht zuletzt deswegen, weil wir damit auch abnehmen werden. Also ich. Und dir könnten ein paar Pfund weniger auch nicht schaden.«

»Aber erst nach Karneval, oder?«, vergewisserte er sich, bevor er noch mal einen großen Bissen zu sich nahm.

»Genau. Das wird unser Fastenprojekt.«

Ich liebe Fastenprojekte. Irgendwie ist in der Fastenzeit die ganze Republik aufs Abnehmen und Verzichten getrimmt. So wie in der Weihnachtszeit gegessen wird, so wird in der Fastenzeit gefastet. Sozusagen als zweite Chance, um die vergessenen Neujahrsvorsätze doch noch umzusetzen. Letztes Jahr hatte ich für uns beschlossen, dass wir vierzig Tage lang keine Süßigkeiten essen, und das Jahr davor hatte ich für uns beschlossen, dass wir (also die Erwachsenen) nach 18 Uhr gar nichts mehr essen. Was mir jedes Mal in die Quere kam, war die Tatsache, dass die Fastenzeit vierzig Tage und nicht vierzig Stunden dauert. Bei vierzig Stunden hätte ich eine reale Chance gehabt, meine mir selbst auferlegten Ziele zu erreichen. Doch so sah die Realität so aus, dass

aus 18 Uhr unterhalb der Woche 19 Uhr 30 wurde und am Wochenende 22 Uhr. Und die Süßigkeiten waren nur an den Tagen verboten, die mit einem »F« anfangen. Nach 23 Uhr.

Aber dieses Mal, da war ich mir sicher, würde alles anders werden. Denn dieses Mal wollte ich mit genügend Vorbereitung an die Sache gehen. Der Vegan-Papst schlechthin, Attila Hildmann, zog quasi bei uns ein, und ich las, sah und hörte alles, was mir von ihm in die Finger kam. Attila und ich waren auf einer Wellenlänge. Ich nickte stumm vor mich hin, wenn ich seine Zeilen in mich aufnahm, weil alles so logisch klang: Tierisches Essen macht uns krank. Und langsam und träge. Ja! Attila, wie recht du hast! Eigentlich war ich schon immer vegan. So tief in mir drin. Ich wusste es anscheinend nur noch nicht. Und mein Gott, wie lecker die Rezepte aussahen. Matcha-Tee! Köstlich! So schön grün.

Anscheinend war ich auch nicht allein auf dem veganen Trip, denn der Herr Attila rief zu einer Vierzig-Tage-Challenge auf. Wenn das nicht perfekt in die Fastenzeit passte.

Auf Facebook postete ich meine komplett neue Ausstattung, die ich mir damals zugelegt hatte. Dazu gehörten: diverse Sojaprodukte, Hirse, Vollkornmehl, Agavendicksaft, gefühlte 400 Kilo Zucchini, Tofu in allen erdenklichen Variationen, Amaranth, gepufftes Irgendwas und einen Spiralschneider: das Must-have der Veganer.

Allein mit den ganzen Sachen im Haus fühlte ich mich wie ein schlanker Vollblut-Veganer. Merkwürdig schlanker war aber nur mein Geldbeutel geworden. Denn der ganze Kram hatte mich mehrere Hundert Euro gekostet. Madame kaufte ja im Bio-Reformhaus, und natürlich mussten es die großen Portionen sein. Sie sollten ja vierzig Tage, womöglich sogar sechs Wochen halten. Dazu hatte ich mir im Internet einen teuren Spezial-Matcha bestellt, der genauso aussah, wie er hieß. Und schmeckte.

Ich kürze die Sache mal ab.

Exakt 47,5 Stunden später versteigerte ich das nahezu unangerührte Starter-Set bei eBay.

Die Zucchini-Nudeln mit Räuchertofu, die man mir als Spaghetti Carbonara verkaufen wollte, hatten mir den Rest gegeben. Ich kenne Spaghetti Carbonara. Und das waren keine!

Nee, das ist nix für die Mutti.

Drei Monate später bekam ich die Diagnose Brustkrebs. Ich möchte nicht der Diät daran die Schuld geben, ich möchte es nur mal erwähnt haben.

Kleiderschrank: Best Friend oder Staatsfeind Nr. 1

Wenn alle Stricke reißen, wenn von heute auf morgen keiner mehr meine Bücher lesen will, wenn von Schlagfertigkeit, Resilienz und Abnehmen alle die Nase voll haben, wissen Sie, was ich dann machen könnte: Ich könnte eine Boutique aufmachen. Ad hoc könnte ich ein wunderschönes Damenbekleidungsgeschäft eröffnen:

***Nicoles Modestübchen. Wir führen alles zwischen 38
und 48.***

Ja, diese Größen finden Sie in meinem Kleiderschrank. In schlechten Phasen, also gewichtstechnisch schlechten Phasen, hatte ich einen Kleiderschrank, der aus allen Nähten platzte, wobei ich aber höchstens in eine Hose und in drei Oberteile hineinpasste. Die anderen Kleidungsstücke waren wie folgt sortiert:

- Passt bald wieder.
- Passt demnächst wieder.
- Passt vermutlich nie wieder.
- Passt ganz sicher nie wieder, aber ich kann es unmöglich wegtun.

Ehrlich, das war für mich immer das Frustrierendste. Diese eingeschränkte Kleiderauswahl, die man als Dickerchen so hat. Ich weigerte mich nämlich (meist), Klamotten jenseits von Größe 46 zu kaufen, weil ich fest davon überzeugt war, bald wieder eine 42 tragen zu können.

In meinem Kleiderschrank hängen (aktuell: hingen, denn das ist ja zurzeit nicht der Fall) eine Menge Teile, an denen noch das Etikett baumelte. Aus dem einfachen Grund,