

Sie verbinden Essen nicht automatisch mit Genuss. Man macht es halt, weil der Körper Nahrung braucht. Ich habe eine Weile darüber nachgedacht, ob ich diese Menschen beneide, weil man mit einer solchen Grundhaltung natürlich sehr viel leichter sein Essverhalten zügeln kann. Aber der fehlende Genuss spricht gegen eine solche Einstellung. Außerdem ist das, denke ich, keine Frage der Einstellung. Keine bewusste Entscheidung. Es scheint in meinen und unseren Familiengenen zu liegen. Dieser Hang und Drang zum Essen. Ich habe schon als Kind gern gegessen. Ich bin eine ausgesprochen leidenschaftliche Esserin. Gutes Essen ist für mich ein wichtiger Bestandteil eines gelungenen Lebens. Wie schon erwähnt: Ich liebe Essen. Ein schönes Menü, eine frische Brezel, ein Stück Streuselkuchen oder ein herrliches Curry. Ein Schälchen Quark mit

Heidelbeeren und Granola, eine Pasta mit Tomatensauce – es gibt sehr wenig Essen, das mir nicht schmeckt. Ich mag eigentlich alles und bin extrem schnell zu begeistern. Schon der Geruch von Essen kann mich in Ekstase versetzen. Selbst der Anblick. An einer Bäckerei vorbeizugehen und nichts, aber auch rein gar nichts zu kaufen ist für mich ein Akt der unglaublichen Selbstbeherrschung. Ich werde einfach magisch von Essen angezogen. Insofern scheint der Gedanke an Fasten geradezu absurd. Ausgerechnet ich soll fasten? Möchte fasten? Eine Frau, die seit Jahrzehnten mit ihrem Speck in der Öffentlichkeit steht? Die immer mal wieder enorm Gewicht verliert, um ihm Monate später wieder ein schönes Zuhause zu bieten.

Ich bin eine Art lebender Speckmagnet. Er scheint sich bei mir ganz besonders

wohlzufühlen. Aber ich habe gelernt, das zu akzeptieren. Ich bin ein Speck-Hotspot. Ich werde nie wahnsinnig dünn sein. Wozu auch? Ich strebe nicht nach der berüchtigten Thigh Gap, der hippen Lücke zwischen den Oberschenkeln. Was soll ich damit im Alltag auch anfangen? Und mal ehrlich: Ist man wirklich nur dünn attraktiv? Ich glaube nicht.

Dünn zu sein ist inzwischen zu einer regelrechten Währung geworden, die aber meiner Meinung nach überschätzt wird. Ich habe beschlossen, zu versuchen auf lange Strecke einigermaßen schlank und fit zu sein. Nicht aus optischen Gründen, sondern vor allem um gesund und beweglich zu sein. Ach ja, und ein bisschen auch, um unbeschwerter einkaufen zu können.

Diesmal geht es allerdings nur sekundär ums Gewicht. Sollte ich Gewicht verlieren,

bin ich natürlich die Letzte, die sich darüber ärgert – ganz im Gegenteil: Ich wäre verzückt. Aber dem Speck kann ich auch auf andere Art zu Leibe rücken. Abnehmen ist, selbst wenn es heute oft anders dargestellt wird, eine ziemlich einfache Rechenaufgabe. Der Körper bekommt weniger, als er verbraucht. Irgendwann habe ich diese sehr einfache Gleichung begriffen, seither bin ich relativ schlank (im Rahmen meiner Vorstellungen und Möglichkeiten wohlgemerkt) und habe keine extremen Gewichtsausschläge mehr.

Ich bin keine Frau mit Hang zur Esoterik. Fasten hat, wenn man sich im Netz umschaute, jede Menge Spiritualität im Gepäck. Aber auch die Spiritualität ist eher nicht mein Kernthema. Ehrlich gesagt habe ich es auch nicht mit der Homöopathie – dagegen habe ich jedoch auch nichts. Ich

glaube einfach nicht daran. Ich kann mir nicht vorstellen, dass Wirkstoffe, die unglaublich verdünnt werden, noch Wirkung zeigen. Auch wissenschaftliche Studien geben mir mit meiner Skepsis recht. Insofern bin ich, was das Fasten angeht, ausgesprochen verhalten optimistisch. Allerdings hat Fasten rein gar nichts mit Homöopathie zu tun. Fasten gehört in den Bereich der Naturheilkunde. Damit kann ich schon sehr viel mehr anfangen. Außerdem gilt hier wie überall der alte Satz: „Wer heilt, hat recht!“

Ich befrage meine Ärzte. Meinen Orthopäden, die Hausärztin und meine Rheumatologin. Alle sind, was das Fasten angeht, sehr aufgeschlossen. Zum Glück. Es gäbe interessante Ergebnisse und nichts spräche dagegen, es doch mal zu testen, meinen sie. Euphorisch wirken sie nicht, aber grundsätzlich befürworten sie meinen