

Tödliche Fitness

Elisabeth Tondera

„Sag mal, wie konnte das passieren? Er hat doch so gesund gelebt?“

„Weiß ich auch nicht. Aber ob das stimmt?“

„Was?“

„Das mit dem gesund leben.“

„Sag mal, warst du mal bei denen? Also, ich kann dir sagen, so was von gesund, wie das bei denen zuging, da kannst du 150 werden! Wahnsinn! Du würdest bei denen im ganzen Haus kein Gramm Fett finden! Zucker schon gar nicht! Und überall Trimm-dich- Geräte! Ich kam mir manchmal vor wie in einer modernen Folterkammer!“

„Ja, aber da stimmte doch was nicht. Wieso wurde Marcus immer dicker?“

„Keine Ahnung. Ich hab ihn lange nicht mehr gesehen.“

„Ich auch nicht. Aber er soll total fett gewesen sein. Richtig unappetitlich fett. Das schaffst du doch nicht, wenn du kein Fett und keinen Zucker zu dir nimmst.“

„Keine Ahnung. Vielleicht hatte er eine Stoffwechselkrankheit.“

Stoffwechselkrankheit! Haben die eine Ahnung! Was Leute immer so zusammenquatschen! Und auf Beerdigungen bekommt man die tollsten Sachen zu hören! Wenn es nicht um Marcus ginge, hätte ich lachen müssen. Wenn die wüssten! Ich muss zugeben, mir ist auch erst in den letzten Tagen klar geworden, wie es dazu gekommen ist. Seit ich erfahren habe, dass er tot ist, haben die Gedanken an Marcus mich für keinen Augenblick verlassen, sie haben mich überall begleitet, wie Ameisen, denen man das Zuhause zerstört hat und die jetzt orientierungslos hin und her rennen. Sie haben sich neben meinen Kopf aufs Kissen gelegt und meinen Schlaf gestört, sie sind mit mir zur Arbeit gefahren und haben mir das Essen verdorben; ich glaube, den Obstsalat kriege ich nicht herunter. Obstsalat, typisch! Marcus hätte wahrscheinlich die Nase in Falten gelegt. Früher sah das total lustig aus, aber in der letzten Zeit war von der Nase nicht mehr viel zu sehen. Sie versank im Fett.

Wer sind diese Beiden überhaupt? Arbeitskolleginnen? Nein, sie haben doch gerade gesagt, sie hätten ihn lange nicht mehr gesehen. Marcus ging zwar in den letzten Monaten fast überhaupt nicht mehr aus, aber gearbeitet hatte er. Es war ihm immer schwerer gefallen, nicht nur wegen seiner Körperfülle. Unappetitlich, hat die Eine gesagt. Hätte sie ihn in den letzten Wochen gesehen, wäre ihr wahrscheinlich ein stärkeres Wort eingefallen. Marcus verschwand in den Fettmassen. Er war kaum noch sichtbar. Ich meine, der Marcus von früher. Der, den ich damals im ersten Semester an der Uni kennen gelernt hatte und den man auch noch vor fünf Jahren als einen gut aussehenden Mann bezeichnen konnte. Eine Schönheit war er nie gewesen, aber ich mochte seinen etwas gedrungenen Körper, und der leichte Bauchansatz... Meine Güte, mit Mitte Vierzig ist das doch völlig normal!

Aber Marlies sah das anders. Ich weiß noch ganz genau, wie das angefangen hatte. Ich war auf einen Sprung bei ihnen vorbeigekommen, hatte gehofft, Marcus alleine anzutreffen. Er kochte viel besseren Kaffee, und Marlies guckte immer etwas schräg, wenn er die Keksdose auf den Tisch stellte. Und Kuchen war gänzlich verboten. Sie ließ nur „Gesundes“ zu, und alle Freunde witzelten über ihre Gemüsepizza aus Vollkornmehl oder die Obstkuchen mit Honig und ganz wenig Fett. Die schmeckten eigentlich ganz gut, aber Marcus mochte viel lieber richtige Kalorienbomben: Buttercremetorte, die Spezialität seiner Mutter, Mocca oder Zitrone. Die sind aber auch eine Wucht! Wenn er mal ein paar Teilchen mitgebracht hatte, hätte ich den Boden abgeleckt, wenn ein Krümel runtergefallen wäre, glaube ich. Aber nicht, wenn Marlies dabei war, denn sie schaffte es, die schönsten Konditorerzeugnisse praktisch ungenießbar zu machen. Sie rührte nichts an und ihre giftigen Bemerkungen wirkten genauso, als hätte sie die Torte mit Wermut oder Baldrian präpariert:

„Sag mal, spinnst du? Du willst doch nicht etwa noch ein Stück?“ „Weißt du eigentlich, wie viel Fett in so einem Tortenstück steckt?“ „Ihr werden schon sehen, was ihr davon habt!“ „Kennt ihr die neue statistische Erhebung des Bundesverbandes für Ernährung über den Zusammenhang von gesteigertem Konsum von Süßwaren und Diabetes?“

An jenem Nachmittag hatte ich kein Glück. Marcus war nicht da, und Marlies bot mir einen Ayurveda Tee an mit der Bemerkung: „Er wirkt beruhigend und harmonisierend.“

Bei mir tut das eher starker Kaffee und ein Stück Kuchen dazu verstärkt die Wirkung. In dem Moment hätte ich Beides gebrauchen können, denn das, was Marlies mir verkündete, haute mich fast um.

„Ich habe beschlossen, dass wir unsere Lebensweise ändern.“

Sie wärmte ihre Hände an der Tasse, aus der würziger Dampf emporstieg. Mir war von dem Geruch schwindelig. Weihnachtsdüfte gehören für mich zum Winter, und es war Ende April. Außerdem war da Süßholz drin, und von dem Zeug wird mir schlecht. Beruhigend, von wegen! Ich wurde richtig kribbelig und musste tief Luft holen, um nicht würgen zu müssen.

„Ich hol mir Wasser, ok?“

Marlies hatte anscheinend schon Hektoliter von dem harmonisierenden Tee getrunken, denn sie tat, als hätte ich gar nichts gesagt und redete einfach weiter.

„Ich habe mir das schon lange vorgenommen. Also, ich habe ja auch schon eine Menge getan, aber Marcus... Ich kann nicht mehr mit ansehen, wie er seine Gesundheit ruiniert. In unserem Alter kann man nicht mehr bedenkenlos alles in sich reinstopfen. Man kann dem Körper nicht mehr alles zumuten. Er wird sich rächen, und zwar bald. Bei Marcus sieht man es schon ganz deutlich.“

Ich schaute sie zweifelnd an, und sie fragte:

„Ist dir sein Bauch nicht aufgefallen? Weißt du, welche Gesundheitsrisiken die Fettansammlung in männlichem Bauch bedeutet?“

Sie klang leicht gereizt. Die harmonisierende Wirkung von Ayurveda hielt anscheinend nicht lange an.

Sie legte mir an dem Nachmittag den gesamten Fitnessplan vor, mit dem sie den gemeinsamen Urlaub beginnen wollte. Armer Marcus, dachte ich. Hoffentlich kann er sich wehren.

Einige Tage hörte ich nichts von den Beiden. Ich hatte mir gerade ein Abendessen gemacht, ein für eine Person unverschämt aufwendiges und üppiges. Normalerweise mache ich mir schnell einen Toast oder ein Sandwich, und wenn ich mittags Zeit für etwas Warmes habe, reicht auch Brot und ein Salat. Aber an dem Abend brauchte ich Ablenkung; ich hatte Lust auf ein richtig gutes Essen, und ich wollte mir dafür Zeit nehmen. Das Menü, in dem die gratinierten Schweinemedailles auf grünen Bohnen die Hauptrolle spielen, wollte ich schon lange mal ausprobieren, aber natürlich nicht für mich alleine. Es war verrückt, aber ich hatte das komplette Menü zubereitet, mit Radieschen- Petersilien- Suppe als Vorspeise und Himbeereis mit Sahne zum Nachtisch, und ich hatte mich sklavisch an das Rezept gehalten. Es half tatsächlich. Ich musste dauernd ins Rezept schauen, musste die Zutaten und Utensilien zusammensuchen, die Zeitabläufe koordinieren, und das lenkte mich von den Gedanken an den Junkie ab, den ich... Verdammt, er war ein ganzes Jahr lang immer wieder in die Beratungsstelle gekommen, ich meinte zu wissen, er sei bald soweit, eine Therapie anzufangen, er wirkte so willig, so hoffnungsfroh, so lebenshungrig! Ich wollte es gar nicht glauben, als sie es mir mitteilten. Und wie sie das gemacht hatten! Eva kam damit in mein Büro.

„Übrigens, mit deinem Schützling hast du's wohl nicht geschafft.“

„Wie meinst du das?“

„Wie soll ich es schon meinen? Er hat's wohl mit der Dosis übertrieben. Heute früh war er jedenfalls schon kalt, als sie ihn gefunden hatten.“

Keiner hatte ein Wort des Bedauerns. Klaus zuckte nur mit den Schultern, als ich ihn darauf ansprach.

„Was willst du machen? Du hast doch nicht ernsthaft geglaubt, dass er mal clean wird, oder?“

Gerade von Klaus hätte ich mehr Sensibilität erwartet. Er ist doch so engagiert, behandelt auch die hoffnungslosesten Fälle wie normale Menschen, und dann...

Ach!

Den trockenen spanischen Rosé hatte ich in den Kühlschrank gestellt, sobald ich in der Wohnung war. Er würde den Prozess der Verdrängung unterstützen, den ich mit dem Kochen begann, und mit dem Essen fortsetzen wollte. Ich hatte Angst davor, nachts die Augen meines Junkies zu sehen. Wie hieß er eigentlich? Andy? Archie? Ari? Irgendwie mit A, glaube ich. Ich weiß es nicht mehr. Ist auch egal. Nein, ist es nicht! Wenn nicht einmal mehr der Name von ihm übrig bleibt, dann ist es so, als hätte er nie existiert. Es ist gerade fünf Jahre her, und ich kann mich nicht mehr erinnern! Ich muss morgen in der Akte nachschauen, ich muss es wieder wissen! Wenn ich mir vorstelle, dass Marcus... Natürlich, seinen Namen werde ich nicht vergessen, Marlies auch nicht, aber bei seinen Kollegen bin ich nicht mehr so sicher. In einigen Jahren, wenn die Meisten pensioniert sind, werden sie hin und wieder

Geschichten aus ihrer Dienstzeit erzählen, und im Jugendamt erlebt man Einiges. Vielleicht erinnert sich der Eine oder Andere an Marcus und sagt: „Weißt du noch? Der Kollege, wie hieß er noch mal, der plötzlich so fett wurde?“

Seinen Namen habe ich vergessen, aber die Augen des Junkie sehe ich heute noch. In ihnen war so etwas Hoffnungsloses und gleichzeitig Trotziges, aber das deutete ich erst später so. Erst, als mir aufgefallen war, dass Marcus manchmal einen ähnlichen Ausdruck in den Augen hatte.

An dem Abend, als ich das lukullische Menü kochte, kniff er seine Augen zusammen, als ich ihm die Tür öffnete; das machte er immer, wenn er einen hellen Raum betrat. Das war das Erste, was mir an ihm aufgefallen war, als wir uns kennen gelernt hatten. Diese lustige Grimasse gefiel mir auf Anhieb...

Auch an jenem Abend wurde es ganz hell in mir beim Anblick der Fältchen, die sich fächerförmig um seine Augen legten. Er schaute sich um.

„Bekommst du Besuch?“

„Nein.“ Ich korrigierte mich: „Doch! Jetzt schon.“

Er lachte.

„Sag mal, kannst du hellsehen?“

Ich verstand ihn nicht.

„Wie meinst du das?“

„Woher weißt du, dass ich am Verhungern bin?“

Ich wusste es nicht.

Marcus stolperte hinein, tat so, als hätte er einen Schwächeanfall und stützte sich grinsend am Garderobenrahmen ab.

„Sag mal, kann man es eigentlich riechen?“, fragte er und legte seine Nase in Falten.

„Was denn?“

„Das glaube ich dir nicht! Ich stinke bestimmt schon zehn Meter gegen den Wind!

Ich habe eine Woche Kohlsuppen- Diät hinter mir!“

„Was hast du?“

„Eine Woche Kohlsuppen- Diät! Weißt du, was das ist?“

Ich wusste es nicht.

„Marlies möchte einen Adonis aus mir machen. Bis jetzt hat sie aber nur einen Suppenkasper geschafft.“ Markus wedelte mit den Armen, krächzte: „Nein, meine Suppe ess ich nicht!“ und lachte. „Ich glaube wirklich, ich werde nie wieder Suppe essen!“

Er brach seinen Vorsatz schon einige Minuten später. Meine Suppe aß er. Und wie! Er verschlang sie! Als er fertig war, fragte er:

„Was hast du da im Ofen? Es duftet himmlisch! Ich habe das Gefühl, ich bin so durchdrungen von Kohlgestank, dass ich den nie wieder loswerde.“

Er schüttelte sich. Dabei wirkte er wie ein kleiner Junge, den andere Jungs dazu zwingen, einen Regenwurm lebendig zu essen.

Ich lachte in mich hinein und bat ihn, das Gratin aus dem Backofen zu holen. Er stürzte hin, riss das Geschirrtuch von der Stuhllehne, fasste den Bräter ungeschickt

an, verbrannte sich die Finger, hielt sie aber nur kurz unter kaltes Wasser und wischte sie flüchtig an dem Geschirrtuch ab. Ich legte ihm eine große Portion auf, er stach gierig mit der Gabel in das Fleisch, schnitt ein Stück ab, hielt es kurz vor seiner Nase und atmete mit geschlossenen Augen den Duft ein.

„Hmmm! So müssen sich erlöste Seelen fühlen, wenn sie aus dem Fegefeuer in das Paradies entlassen werden“, murmelte er und schob den Bissen in den Mund. Seine Augen blieben geschlossen, aber das Gesicht verwandelte sich wie eine Landschaft, die man nach vielen trüben Tagen plötzlich in die Sonne getaucht sieht.

Allein dieser Anblick hatte die ganze Arbeit gelohnt. Nach dem frustrierenden Tag hätte ich mir nichts Besseres wünschen können.

Erst nachdem er die erste Portion verputzt hatte, stießen wir mit dem Rosé an. Auch den atmete er erst tief ein und trank den ersten Schluck so andächtig, als sei es Messwein.

„Langsam werde ich wieder Mensch“, seufzte er und hielt das Glas auf Augenhöhe.

„Weißt du, was ich in den letzten Tagen trinken musste?“

Er nahm wieder einen Schluck, stellte das Glas ab und zählte auf:

„Vor dem Frühstück ein Glas Wasser mit Apfelessig und einem Löffel Honig. Dann ein Glas heißes Wasser.“

„Wie, einfach nur Wasser?“

„Einfach heißes Wasser.“ Marcus setzte sich gerade, blickte starr ins Leere und dozierte: „Das entschlackt, entlastet, bringt den Stoffwechsel auf Trab und mindert das Hungergefühl.“

Ich kicherte. Marcus blickte mich streng an.

„Da gibt es nichts zu lachen. Das ist eine ernste Angelegenheit, meine Liebe! Nach dem heißen Wasser gibt es zum Frühstück erst eine Atemübung, dann einen Nüchternlauf und dann ein Eiweiß- Shake.“

Ich konnte mich kaum noch auf dem Stuhl halten.

„Was ist das denn?“, japste ich.

„Was ist was?“

„Na, dieses Eiweißhake.“

„Magermilch mit Eiweißpulver“, belehrte er mich.

Mittags gab's bei Marcus und Marlies täglich eine Portion Kohlsuppe, abwechselnd eine mediterrane, asiatische und nordafrikanische, nachmittags einen Fatburner-Drink, abends wieder Kohlsuppe und etwas Gemüse oder Obst.

„Aber keine Bananen.“ Marcus griff wieder nach dem Weinglas, trank es in einem Zug leer und hielt es mir hin. Ich goss es randvoll. Er hielt das Glas hoch, schaukelte es sanft und grinste.

„Und zwischendurch Kräutertees und heißes Wasser. Mindestens acht Gläser am Tag.“

*