

Michael Klemsch



MiCKY HALBiERT SiCH (NiCHT)

Der
ewige Kampf
mit den Kilos
und den
Emotionen



Michael Klemsch

MICKY HALBIERT SICH (NICHT)

Michael Klemsch

MiCKY HALBiERT SiCH (nicht)

Der ewige Kampf mit den Kilos
und den Emotionen



INHALT

Vorwort	7
---------	---

DICK WERDEN

Vom Langen zum Runden	13
Warum nur?	19

DICK SEIN

Platz nehmen	27
Blad und Eitel	33
Athlet im falschen Körper	38
Verschwitzt und zugenäht	
(oder: Meine Ballade vom Tschuri-Fetzen)	44
Ein Krebs als Wasserratte	48
Aquagym – Bewegung federleicht	57
Angst	61
Moppel auf Reisen	67
Der große Dicke locht ein	73
Das Gfrett mit dem Knie	78
Alkohol – Fallschirm und Rettungsboot?	85
Body Positivity	92
Amors Pfeil hat es nicht einfach	100
Der lustige Dicke	106
Kann ich mir Dicksein noch leisten?	110

ABNEHMEN (VERSUCHEN)

Durch alle Diäten gestolpert	117
Xenical Fatal	127
Du bist, was du isst	132
Die Sache mit der Kur	139

Der Bub als Motivation	146
Say No To Jo-Jo	152
Nur nicht an mir herumschnippeln	157

Nachwort	165
Quellenangaben	167

VORWORT

Ich sitze vor meinem Rechner, notiere meine Erfahrungen der letzten Jahre und erinnere mich zurück. An ein Projekt, das ich vor etwa neun Jahren gestartet habe. *Micky halbiert sich*, habe ich es genannt. Alles begann damit, dass meine Waage wieder einmal »Error« anzeigte. Irritiert bin ich von dem Ding runtergesprungen. Ausschalten – einschalten – nochmal rauf. Wieder »Error«. Es handelte sich bei dieser Fehlermeldung nicht etwa um eine leere Batterie oder eine andere Funktionsstörung. Nein. Die Waage hatte schlicht und einfach bemerkt, dass mein Gewicht außerhalb des messbaren Bereichs lag. Klassische Personenwaagen haben eine Spannweite von 0 bis 120 kg, die meisten dieser Geräte können sogar ein Körpergewicht von bis zu 150 kg anzeigen. Im etwas spezielleren Bereich gibt es auch Waagen, auf denen sich Menschen mit mehr als 180 kg beschämt über ihr Gewicht informieren können.

Meine Waage war etwas ganz Besonderes. Sie konnte sogar 200 kg packen. Aber trotzdem hat sie »Error« angezeigt. Das heißt, mein Gewicht lag im Jänner 2010 tatsächlich *über* 200 kg. Das ist schon mächtig viel. Über zwei Zentner oder auch über 400 Pfund, was nach noch mehr klingt.

Nun war das jetzt nichts, was mich besonders überrascht hat. Ich war damals wahrlich nicht in der Situation, über rutschende Hosen oder flatternde T-Shirts zu klagen. Trotzdem war es ein Schock für mich. Ein Meilenstein, den ich gehofft hatte, nicht noch einmal zu erreichen. Aber da war er, der Beweis, Schwarz auf Weiß – und ich musste damit jetzt irgendwie umgehen.

Umgehen hieß für mich aber nicht nur tolerieren, sondern verändern. Aber wie? Es war ja nicht so, dass ich die gesunden Methoden zur Gewichtsreduktion nicht gekannt hätte.

Und auch nicht so, dass ich keine Ahnung gehabt hätte, warum ich wieder einmal diese markante Marke auf der Waage erreicht hatte. Ich war und bin Meister der Theorie. Ich konnte Ratschläge geben, Ernährungspläne verfassen, medizinische Zusammenhänge mit verschiedenen Nahrungsmitteln erklären. Aber mir selbst hat das nur selten geholfen. Es lag also nicht am Wissen, sondern an der Umsetzung. Ein Schicksal, das ich wohl mit vielen Menschen geteilt habe.

Schon früher einmal, kurz vor meinem 40. Geburtstag, habe ich ein ähnlich hohes Gewicht erreicht. Damals konnte ich aber schnell 50kg abwerfen. Klar, es war harte, disziplinierte Arbeit, das zu schaffen, aber es hat funktioniert. Leider nicht langfristig, zwei Jahre später war das meiste der Körper- vulgo Fettmasse wieder zurück. Was folgte, war klassisches Jo-Jo: ein bisserl abnehmen, wieder zunehmen und wieder abnehmen. Und dann bin ich wieder mit demselben alten Problem dagesessen.

Meine erste große Gewichtsabnahme habe ich mit Medien- druck geschafft. Als Kandidat einer Fernsehsendung habe ich erfolgreich viele Kilos verloren. Die Tatsache, dass dabei sehr viele Leute zusahen, hat mich unheimlich motiviert und meine übliche Disziplinlosigkeit beiseitegeschoben. Was also sollte ich tun, wie konnte ich diesen Lauf noch einmal wiederholen? Noch eine Fernsehsendung? Nein, das wäre unglaublich gewesen und stand damals auch gar nicht zur Diskussion.

Im Winter 2010 habe ich mich entschlossen, einen Blog zu starten, in dem ich öffentlich meinen Weg in Echtzeit beschreiben wollte. Das Ziel: unter hundert Kilo Körpergewicht zu kommen. Um ein sogenannter UHU (UnterHUndert) zu werden, musste ich hundert Kilo abnehmen. Mich wirklich halbieren. Und so wurde der Name für dieses Projekt geboren: *Micky halbiert sich*.

Mein Arbeitgeber, ein Medienverlag mit angeschlossener Werbeagentur, wollte mich dabei sogar unterstützen. Un-

ser Grafiker hat ein feines Logo angefertigt, dem ich viel abgewinnen konnte. Ein professionelles Fotoshooting sollte damals den Beginn meines Wegs dokumentieren. Als ich eben so richtig dick war. Mit wenig Gewand, in unvorteilhaften Posen – so, dass es wirklich aufgetragen hat. Es hat Spaß gemacht. Sogar eine Frau, die sich Make-Up-Artist genannt hat, war dabei und hat meine schwitzende Stirn immer wieder gepudert. Natürlich waren die Bilder ob des sehr voluminösen Körpers auf eine gewisse Art traurig. Aber wenn ich sie mir heute ansehe, dann erkenne ich in meinem Blick auch die Freude über die Möglichkeit eines Neustarts. Die Veränderung im Visier. Es war der »Jetzt geht es los – euch werde ich es zeigen«-Blick.

Ziel war natürlich das Wunschgewicht. Dem sollte ein Buch folgen, das den Weg dorthin als Erfolgsgeschichte dokumentieren und anderen schwer adipösen Menschen Hoffnung geben sollte. Soweit der Vorsatz. Zwei Jahre später, also etwa 2012, sollte das Buch erscheinen und mich und den Verlag reich machen. Auf der Straße sollte ich von anerkennenden Blicken geschmeichelt werden.

Nun gut. Inzwischen zählt der Blog *Micky halbiert sich* über 170 Einträge. Momentaufnahmen, die von 2010 bis 2019 mein Leben und meinen Versuch, nachhaltig abzunehmen, dokumentieren. Aber: Aus der Halbierung ist nichts geworden. Auch die letzten acht Jahre waren ein ständiges Auf und Ab. Gewicht rauf, Gewicht runter. Ein andauerndes Spiel, der Gesundheit nicht wirklich zuträglich. Trotzdem habe ich es nicht verloren. Immer wieder nehme ich den Kampf auf, und ein Kampf ist es oft wirklich. Ein Kampf mit mir selbst. Und dafür habe ich mir Unterstützung geholt. 2018 kommt diese nicht mehr von einem der diversen Ernährungsratgeber. Glauben Sie mir, die kann ich alle auswendig. Ich kenne alle Ernährungstheorien, die vielen Diäten und Verzichtsprogramme. Mir ist bekannt, dass mir knackige Salate zuträglicher sind als resche Pommes und Wasser einer Limonade oder Eistee vorzuziehen ist. Ich weiß das al-

les. Die Unterstützung, von der ich mir dieser Tage Hilfe verspreche, betrifft die psychische Ebene. Es gibt gute Therapeuten, Psychologen und Ärzte, die mich auf diesem Weg begleiten und mich unterstützen. Sie nehmen mir meine Probleme und Sorgen nicht ab, aber können mir dabei helfen, dass ich sie nicht mit unmäßigem Essen und Trinken kompensiere.

Ein Buch ist nun aber trotzdem entstanden. Das, was sie gerade in der Hand halten, ist der beste Beweis dafür. Anders als vor neun Jahren geplant, ist *Micky halbiert sich (nicht)* nun aber keine reine Erfolgsgeschichte geworden. Aber eine ehrliche Geschichte. Der Abriss eines Lebens, das über lange Strecken von Gewichtsproblemen dominiert war. Ein Buch über die Sorgen, die Erfahrungen und Hoffnungen eines wirklich dicken Menschen. Mit diesen Emotionen umzugehen, dabei soll mir diese Niederschrift helfen. Dabei, Verständnis für dicke Menschen zu vermitteln und Menschen mit ähnlichen Erlebnissen zu zeigen: Du bist nicht allein.

DICK WERDEN

VOM LANGEN ZUM RUNDEN

Als Kind und auch als Jugendlicher habe ich immer zu den Großen gehört. Auf Gruppenfotos habe ich daher immer hinten stehen müssen und mit meinem blonden Schopf und dem Sommersprossengesicht alle überragt. Auf den Klassenfotos in der Volksschule, am Gymnasium, auf den Erinnerungsfotos der Erstkommunion oder Firmung vor der Kirche.

Ich war immer lang und dünn. Natürlich nicht so dünn, dass man sich hätte Sorgen machen müssen. Nein. Aber eben dünn. Ich war kein dickes Kind. Ich betone das so besonders, weil man es im Vergleich zu meiner jetzigen Erscheinung mit über 150kg sehen muss. Aber in den 1970er-Jahren waren wir Kinder halt wirklich immer in Bewegung. Statt vor irgendwelchen Spielkonsolen in Innenräumen zu hocken, sind wir im Garten oder auf der Straße herumgetollt. Kaum war die lästige Arbeit für die Schule daheim erledigt, rief schon der Fußballplatz nach uns. Wir sind in den Bäumen herumgeklettert und haben tiefe Löcher in den Boden gegraben. Am Wochenende sind wir – so es das Wetter zugelassen hat – mit den Eltern zumeist wandern gegangen. Mit dem Auto eine Stunde raus aus der Großstadt und dann auf irgendeinen Berg hinauf. Wir hatten in großen Dosen immer Proviant und auch reichlich zu trinken mit. Diese Wanderungen habe ich noch immer in sehr guter Erinnerung.

Auch den Weg zur Schule sind wir selber und zumeist zu Fuß gegangen. Zugegebenermaßen ist der Weg von daheim zur Volksschule nur ein paar hundert Meter lang gewesen, aber in kindlicher Tollerei sind diese Wege immer etwas verlängert worden. Weil man sich vor jemandem verstecken wollte, weil ein kleiner

Umweg über den Fußballplatz genommen wurde oder am Weg noch Pläne mit den anderen Schulkameraden ausgeheckt wurden.

Der Weg zum Gymnasium nach Perchtoldsdorf ist dann schon ein längerer gewesen. Große Teile des Weges wurden mit dem Autobus zurückgelegt, doch das letzte Stück den Berg hinauf zur Schule hat mir niemand abgenommen. Wenn ich heute die Diskussionen, die Verkehrssituation und die Staus rund um Wiener Schulen im Morgenverkehr ansehe, dann kann ich nur sagen: Ich erinnere mich an keine einzige Situation, in der meine kleinere Schwester oder ich mit dem Auto zur Schule gebracht worden wären. Bewegung war damals etwas sehr Natürliches. Außerhalb der normalen Turnstunden, ich glaube damals hieß das noch Leibesübungen, haben wir an keinen speziellen Sportprogrammen teilgenommen. Wenn ich mir heute ein Klassenfoto aus der Volksschule oder auch dem Gymnasium in den frühen 1980er-Jahren ansehe, dann sehe ich darauf kein einziges dickes Kind.

Mit etwa 12 Jahren habe ich dann begonnen, in einer Landhockeymannschaft zu spielen. Einmal in der Woche war Training im Sportzentrum Südstadt, an den Wochenenden gab es zumeist ein Meisterschaftsspiel. In der Wintersaison fanden die Matches in der Halle statt. Mannschaftsbilder von damals haben folgendes Bild abgegeben: Ich bin neben den Mannschaftskollegen wie ein Kirchturm herausgeragt. Vielleicht ist darin auch der Erfolg unserer Mannschaft begründet gewesen, mit der wir damals öfters österreichischer Meister in unserer Altersklasse geworden sind. Ich bin der Torhüter gewesen und eigentlich habe ich mich bei den Hallenspielen bei meiner Größe nur hinlegen müssen, und schon konnte kein Ball mehr an mir ins Tor vorbeigeschoben werden. So groß war ich. In zwei aufeinanderfolgenden Hallensaisonen hatte ich mit meiner Mann-

schaft Wiener Neudorf eine Tordifferenz »zu Null«. Also keinen einzigen Treffer kassiert.

So hat sich mein jugendliches Leben damals dargestellt. Ich war mit 190 cm, die mir auch bei der Stellungskommission für das österreichische Bundesheer attestiert wurden, recht groß, aber eher schlank. Das hat sich allerdings so um das Alter von 23 oder 24 Jahren herum geändert. Von da an stieg mein Gewicht langsam und zuerst unmerklich von rund 75 kg auf 90 kg an. Ich war bereits seit ein paar Jahren berufstätig – und das hatte durchaus Auswirkungen: Ich hatte vor allem nicht mehr so viel Zeit, Sport zu machen. Gerade in den Herbst- und Wintermonaten war meine Motivation nicht immer ganz so groß, mich nach der Arbeit im Dunkeln noch aufzuraffen und meine Sporteinheiten zu absolvieren. In der Firma gab es damals ein dreigängiges Mittagsmenü, in den Pausen am Vormittag und Nachmittag hatte eine kleine Kantine geöffnet, in der man sich Snacks oder Süßigkeiten holen konnte. Ich war dort öfters Kunde – und die Spuren haben sich langsam knapp oberhalb des Gürtels gezeigt. Es entstand das erste – wohlgemerkt kleine – Bäuchlein.

Gänzlich unbemerkt blieb dies jedoch nicht. Eine etwas ältere Kollegin meinte damals, meine Krawatte würde sie ob der neuen Rundungen etwas an eine Sprungschanze erinnern. Ein treffender Vergleich, der mich aber innerlich doch etwas gewurmt hat. Zum ersten Mal beschlich mich das Gefühl: Jetzt musst du etwas unternehmen. Die Lösung war für mich das Joggen. Mannschaftssport mit regelmäßigem Training, wie früher Landhockey oder Fußball, hatte ich zu dem Zeitpunkt schon abgehakt. Laufen ging immer. Auch abends oder nachts auf der Straße.

Dazu kam: Anfang meiner Zwanziger hatte ich eine längere Beziehung mit einer Finnin. Sie arbeitete als Au-Pair-Mädchen meiner Nachbarn, und wir hatten recht rasch zusammenge-

funden. Unsere innige Liebe wurde damals aber immer wieder durch die große Entfernung zwischen uns auf die Probe gestellt. Denn über weite Strecken dieser fast fünfjährigen Beziehung war es eine Liebe auf Distanz. Ich am Stadtrand von Wien, sie in Jyväskylä in Mittelfinnland. Nachdem ihr Au-Pair-Jahr in Wien zu Ende gegangen ist, habe ich jeden Urlaub genutzt, um nach Finnland zu fliegen. Umgekehrt war sie oft in Wien. Hat hier sogar ein Praktikum gemacht und längere Zeit bei mir gewohnt. Aber immer wieder war da über viele Wochen die Entfernung von über 2000 Kilometern. Zu Zeiten, in denen Telefongespräche ins Ausland noch extrem teuer waren. Wir haben uns damals minutiös die Telefongespräche vereinbart, nebenher ist die Stoppuhr gelaufen und wir haben jedes Mal gewusst: Das wird wieder teuer.

So eine Fernbeziehung kann für die Seele eine ganz schöne Strapaze sein, vor allem, wenn die Liebe und die Sehnsucht so groß sind. Seelentrost fand ich damals erstmals durch Nahrungsaufnahme. »Naschen« könnte man auch sagen. Die Fernbeziehung nach Finnland ist trotz geschlossener Verlobung nach fast fünf Jahren gescheitert. Und schon einige Zeit vor meinem 30. Geburtstag hat die Waage eine dreistellige Kilozahl angezeigt. Die erste Barriere war also früh durchbrochen.

In älteren Aufzeichnungen sehe ich, dass ich ein paar Monate nach meinem 30. Geburtstag bereits 138kg auf die Waage gebracht habe. Bin ich in meinen ersten Lebensjahren also enorm in die Höhe gewachsen, habe ich in der Breite gegen Ende der 1990er-Jahre stark aufgeholt. Und ich entsinne mich heute, dass das Abnehmen damals schon ein großes Thema war. Ich habe mich viel bewegt, auch noch mit über 100kg bin ich längere Strecken gelaufen. Aber die Kalorienzufuhr hat den Verbrauch leider stets weit übertroffen. Wenn ich genau hinschaue, dann erkenne ich: Die wirklich signifikante Gewichtszunahme pas-

sierte erst ab dem Zeitpunkt, als ich bewusst versucht habe, abzunehmen. Blöd, nicht?

Ich habe mich also zwischen meinem 20. und 30. Geburtstag fast verdoppelt.

Ein weiteres markantes Datum war der Oktober 1997. Ich hatte einen kleinen Unfall mit großen Folgen. Beim Wischen des Fußbodens bin ich auf dem nassen Parkett so blöd ausgerutscht, dass ich mir den Mittelfußknochen gebrochen habe. Im Spital dachte man, der könnte vielleicht von selbst zusammenwachsen, was sich nach einer Woche Liegegips bestätigt hat. Nach einer weiteren Woche daheim hat das Röntgen dann aber etwas anderes ausgesagt. Ich musste unters Messer, bekam ein paar Schrauben und eine Platte ins Gelenk und an den Unterschenkel und musste für weitere vier Wochen einen Gips tragen. Für insgesamt fast drei Monate war ich in meiner Bewegung sehr eingeschränkt, habe allerdings vergessen, das Essen und Trinken dementsprechend zu reduzieren. So sind nach diesem denkwürdigen Ereignis noch weitere Kilos dazugekommen. Lang hat es dann auch nicht mehr gedauert, bis meine damals aktuelle Partnerschaft – wieder eine Finnin – zerbrochen ist. Und ich damit eigentlich auch irgendwie.

Die Trennung verlief nicht als Schnitt, sondern in kleinen Etappen. Wir haben gemeinsam in Wien gelebt, ich als Vertreter im Dienste einer Brauerei, sie als Servicekraft in einem großen Hotel an der Donau. Das hat sehr gut funktioniert und wir haben so auch mehrere Jahre zusammengelebt. Doch irgendwann packte meine Freundin ein klein wenig das Heimweh nach Finnland. Während eines gemeinsamen Urlaubs in Skandinavien nutzte sie die Gelegenheit, um in Helsinki einen Bewerbungstermin für einen ausgeschriebenen Job in einem tollen Hotel wahrzunehmen. Den Gedanken daran habe ich zwar eher verdrängt, aber nach dem Gespräch waren die Chancen recht gut, dass sie die-

sen Arbeitsplatz in ihrem Heimatland bekommt. Wenig später – wir waren bereits wieder zurück in Wien – ist dann der entscheidende Anruf aus Helsinki gekommen. Sie hat nicht lange überlegt und ist zurück nach Finnland gegangen. Also wieder eine Fernbeziehung, jedoch nicht für lang. Die Entfernung hat uns nicht nur räumlich, sondern auch emotional immer mehr auseinandergebracht. Das haben wir bei den nächsten beiden Besuchen deutlich gespürt. Man könnte sagen, die Beziehung ist sanft ausgelaufen. Sanft, aber traurig, denn ich war und bin nicht gerne alleine.

Die nächsten Jahre, also eigentlich bis kurz vor meinem 40. Geburtstag, hat sich am Alleinsein nichts geändert. In diesen etwa sieben Jahren bin ich stets Single geblieben. Kein Kuscheln, keine Berührungen und kein Sex – zumindest nicht unter Beteiligung anderer. Das hat mich natürlich sehr betrübt und frustriert. War ich in dieser Zeit nach außen oft der Kasperl und der lustige Typ, so hat sich in mir eine große Traurigkeit breit gemacht, es fehlte die sogenannte Tiefenentspannung. Wenn ich abends nach Hause gekommen bin, dann hat statt einer Partnerin der gefüllte Kühlschrank auf mich gewartet – und ich habe regelmäßig dafür gesorgt, dass er nicht lange voll blieb.

Während dieser Zeit wurde ich von einem dicken Menschen zu einem sehr dicken. Durch meine Größe sind die beinahe 200 kg, die ich um das Jahr 2005 erreicht hatte, nicht ganz so sehr aufgefallen. Man schätzte mich eher auf 150 kg. Trotzdem war das massig viel, und ich konnte das Gewicht bei jeder Bewegung spüren. Und je höher die Zahl auf der Waage kletterte, desto eingeschränkter wurde mein Leben als sehr dicker Mensch.

WARUM NUR?

Es hat sie zuhauf gegeben, und natürlich immer abwechselnd: Die Phasen, in denen ich abgenommen habe – und die Phasen, in denen mein Gewicht wieder in die Höhe geschossen ist. Man braucht wohl nicht lange überlegen, in welchem dieser Zeiträume es mir besser gegangen ist, genauer gesagt, wann ich mich besser gefühlt habe.

Abnehmen ist super. Man fühlt sich von Tag zu Tag leichter und die Waage wird zum besten Freund. Mehrmals die Woche ein Glücksgefühl, wenn es zumindest hinter der Kommastelle wieder einmal bergab gegangen ist mit dem Gewicht. Ich spüre auch, wie mein Selbstbewusstsein von Tag zu Tag stärker wird. Auch wenn man eine Gewichtsreduktion von sagen wir 2 kg bei 180 kg Lebendgewicht kaum äußerlich erkennen kann: Ich spüre das und trete selbstbewusster auf. Alles macht viel mehr Spaß, auch wenn man als Elefant der Gazelle noch sehr fern ist. Ich bemerke, dass ich auch viel freundlicher auf andere Personen wirke, offener an alles herangehe und den Optimismus, der mich innerlich trägt, auch anderen Menschen gegenüber ausstrahlen kann.

In der zunehmenden Phase – und ich spreche hier nicht vom Mond, sondern von etwas anderem ziemlich Runden – ist die emotionale Situation natürlich eine ganz andere: Ich bin eher mürrisch und grantig, wobei zweites für einen Wiener wohl ohnehin grundtypisch ist. Die Waage im Badezimmer übersehe ich absichtlich, und durch das Leben trabe ich eher misstrauisch. Im kreativen Bereich bin ich einfalllos und kann kaum mit neuen guten Ideen und Einfällen aufwarten.

Den Unterschied zwischen den beiden Phasen kann ich eigentlich am besten mit Wettersituationen beschreiben: Abnehmen ist wie ein sonniger Frühlingstag. Zunehmen ist ein nebliger Herbsttag. Und zumeist waren die jeweiligen Situationen in den letzten beiden Jahrzehnten auch wirklich an diese Jahreszeiten gebunden.

Im Frühling war es für mich immer leichter abzunehmen. Das liegt jetzt aber nicht – so wie bei vielen anderen – daran, dass man nach den üppigen Weihnachtstagen lang darum kämpft, die Bikinifigur für den Sommerurlaub zurückzuerlangen. Auch zähle ich mich eher nicht zu den religiös ambitionierten Menschen, die nach dem Aschermittwoch eine traditionelle Fastenzeit beginnen. Der Frühling signalisiert mir immer eine positive Aufbruchsstimmung. Wenn die Natur aus dem Winterschlaf erwacht und alles wieder erblüht und wächst, dann legt sich das auch positiv auf mein Gemüt. Dazu kommen die so schönen, immer länger werdenden Tage. Und die steigende Temperatur lässt natürlich auch wieder mehr Outdoor-Aktivitäten zu, die ich in direkten Zusammenhang mit Kalorienverbrennung setze.

Rad fahren zum Beispiel. Natürlich gibt es die Hardcore-Radler, die auch bei Temperaturen um und unter null Grad Celsius ihren Drahtesel nutzen. Ich habe vollen Respekt vor diesen Menschen, aber für mich ist das nichts. Abgesehen davon, dass ich mit den zwei Rädern natürlich leicht Umständen wie Glätte ausgeliefert bin.

Mein Problem ist jedoch ein anderes: In meinem Fall scheitert es vor allem am passenden Gewand. Klar gibt es wärmende Funktionskleidung, aber mit meinen Kleidungsgrößen bin ich da immer an natürliche Grenzen gestoßen. Auswahl gleich null. Und ganz ehrlich: Es macht mir auch keinen Spaß, kalte Luft einzuatmen und Regen oder Schnee ausgesetzt zu sein. Im Frühling ist das anders. Es wird wärmer, ich kann auch am Abend bei Tageslicht noch länger meine Entspannungsrunden durch den Bezirk drehen. Da macht mir Rad fahren Freude. Das

trifft auch auf Spaziergänge zu. Auch wenn die bunten Blätter und das herabfallende Laub am Wegesrand seine Reize haben, im Frühling gehe ich einfach leichter raus. Im Herbst und Winter muss ich mich eher zwingen.

So steigt im Frühling natürlich auch der Kalorienverbrauch. Schon immer ist der Frühling damit die Jahreszeit, in der ich am einfachsten abnehmen kann. Wo und wann aber sind die Wendepunkte zwischen diesen beiden Phasen? Warum nehme ich immer wieder zu, warum gehe ich dem Jo-Jo-Effekt immer wieder auf den Leim und kann nicht dauerhaft abnehmen?

Vorrangig sieht man den Unterschied natürlich an der Ernährungsart und den Unterschieden meiner Nahrungsaufnahme. Klar esse ich in der abnehmenden Phase viel weniger – und stopfe mich voll in der Phase des zunehmenden Gewichts. Warum neige ich aber immer wieder zu zweiterem? An Diäten hat es wohl nicht gelegen. Ich habe sehr viel ausprobiert, mein Bücherregal biegt sich vor lauter Ratgebern, Erfahrungsberichten und »gesunden« Kochbüchern. Fast alle Diäten, die ich im Laufe der Zeit einmal ausprobiert habe, haben zu kurzfristigen Erfolgen geführt: FDH (Friss die Hälfte), Dinner Cancelling (Abendessen ausfallen lassen), Low Carb, 10in2, vegetarische Kost und so weiter und so fort. Manche Ernährungsformen davon waren gar nicht mal so ungesund und haben mir längerfristig gutgetan. Aber eben nicht für immer. Irgendwann kam dann wieder der Moment, in dem mir das alles egal war und ich wieder völlig unnötiges Zeug in großen Mengen in mich reingefressen habe!

Völlig unnötig?

Also völlig unnötig – oder zumindest grundlos – kann es wohl nicht gewesen sein, sonst hätte ich es ja nicht getan. Zeit also für eine Bestandsaufnahme.

Ich habe vor Jahren die Ausbildung zum Ernährungsvorsorgecoach gemacht und diese mit einem Diplom und einer ausgezeichneten Abschlussarbeit beendet. In der Theorie bin ich also Weltmeister. Kenne mich mit Verdauung und Stoffwechselvorgängen aus, kenne die ideale Zusammensetzung der Ernährung, kann zwischen »guten« und »bösen« Lebensmitteln unterscheiden. In der Theorie weiß ich das alles. Aber in der Praxis? Da fühle ich mich manchmal wie ein kettenrauchender Arzt. Man spürt, da ist was falsch, aber man tut es trotzdem.

Da muss es also dahinter etwas geben, das den Verstand gekonnt ausspielt. Und da kommen wir wohl zu des Pudels Kern. Denn der Grund, warum ich so dick bin, mal mehr und mal weniger, hat wohl vorrangig mit der Psyche, der Seele etwas zu tun. Es muss emotionale Auslöser geben, wiederkehrende Momente, in denen ich mich mit dem Essen und Trinken nicht mehr zurückhalten kann.

Im letzten Jahr bin ich auf das Buch »Kochbuch für die Seele« von Romana Wiesinger gestoßen. Schon am Format erkannte ich, dass dieses Buch kein klassisches Kochbuch war. Kleiner als die großformatigen Prachtbände und komplett ohne Fotos. Aber schon der Untertitel hat Aufschluss gegeben: »Wie die Psyche unser Essverhalten beeinflusst«. Auch wenn ich mich zum Kreis der Leseratten zähle, bin ich eher ein langsamer Leser. Ich lese normalerweise oft, aber dann immer nur einige wenige Seiten. Mit diesem Buch war es anders, ich habe es wortwörtlich verschlungen und mich in vielen Kapiteln wiedererkannt. Das Buch war mir eine große Hilfe bei der Frage, warum ich esse, was ich esse. In ihrer therapeutischen Tätigkeit beschäftigt sich Romana Wiesinger übrigens insbesondere mit Klienten, die von Essstörungen geprägt sind. Also nicht nur mit dicken Menschen wie mir, sondern auch mit dem anderen Extrem: Bulimie oder Magersucht.

Eine weitere Erklärung für mein Gewicht: Meine Fettschicht kann auch als Schutzschild meiner sehr sensiblen Psyche gesehen werden. Wenn das so ist, dann kann es nur ein Ziel geben: Anstatt schlicht nur durch Diäten und Sport am Gewicht zu arbeiten, muss auch die Psyche gestärkt werden. Das Selbstbewusstsein und das eigene Ich brauchen Kräftigung, damit ich mir nicht weiterhin unterbewusst diesen Schutzpanzer anfresse.

DICK SEIN

PLATZ NEHMEN

Dicke Menschen wie ich verbrauchen unheimlich viel Platz. Das klingt hart, ist aber leider so. Wenn man doppelt so viel auf die Waage bringt wie andere Menschen, dann liegt das zu meist nicht daran, dass der Kopf doppelt so weit nach oben ragt, sondern daran, dass sich der Körper eher in die Breite vergrößert hat. Und das fordert leider eine größere Fläche. Nun, meine Wohnung ist relativ groß, vielleicht sogar zu groß für mich alleine. Aber das sind nicht die Dimensionen, die ich meine. Ich habe natürlich keine doppelt so große Wohnung wie andere Leute, nur weil ich dick bin. Es geht um Details.

Sitze zum Beispiel. Es gab Zeiten, da hat man auf einem gewöhnlichen Sessel bei mir nicht mehr von sitzen sprechen können, ich bin eher darüber gehangen. Das ist aber das geringste Problem. Schwierig wird es, wenn zwei Sitze nebeneinander montiert sind, wie z.B. eine Zweierreihe in einem Bus oder in der U-Bahn. Dort kann ich mich wirklich nur niederlassen, wenn ein Kind neben mir sitzt. Im Idealfall mein Sohn. Mit fremden Personen ist es schwieriger. Körperkontakt fast unvermeidbar. Ich setze mich daher sehr ungern in Bus oder U-Bahn auf einen Zweiersitz. Wenn dort bereits jemand sitzt, habe ich ohnehin keinen Platz. Jedenfalls nicht, ohne die Person, die bereits da ist, körperlich zu belästigen und einzuengen. Wenn aber beide Sitze frei sind, dann setze ich mich z.B. zu Stoßzeiten auch nicht auf einen der Plätze.

Denn das habe ich einmal gemacht. Im Bus zur Wassergymnastik. Als ich in Hietzing in den Bus gestiegen bin, war er noch nicht besonders gefüllt. Ich habe mich auf den Fenstersitz einer Zweierreihe gesetzt. Es dauerte noch eine Weile, bis

der Bus wegfuhr. Von Minute zu Minute stiegen mehr Passanten ein, und schon nach wenigen Minuten war jeder Platz im Bus besetzt. Nun, nicht jeder. Nur der Platz an meiner Seite, der eigentlich ob meiner Fülle nur noch ein halber war, blieb frei. Dabei hatten sich die Menschen am Heimweg von der Arbeit bereits im Stehplatzbereich dicht aneinander gestellt. Niemand würde umfallen bei einer Vollbremsung. Ich registrierte durchaus den Blick einiger MitfahrerInnen auf den einen (halben) freien Sitz neben mir. Dicht gefolgt von einem verächtlichen Schwenk auf mich. In dieser Situation wäre ich gerne unsichtbar gewesen. Oder nein, das geht nicht, da hätte sich jemand irrtümlich auf mich draufgesetzt. Sagen wir, ich hätte gerne meine Umgebung ausgeblendet – bis zu der Station, wo ich final aussteigen musste. Seitdem gilt für mich bei der Busfahrt von Hietzing auf den Rosenhügel: Wenn es einen freien Einzelplatz gibt, (davon gibt es vier Stück im Bus), dann unbedingt diesen nehmen. Ansonsten einfach stehen für ein paar Stopps, stadtauswärts werden die Passagiere ohnehin allmählich weniger, manchmal kann ich dann noch ein paar Stationen sitzen.

Das Problem mit dem Sitzen gibt es natürlich auch in Gastronomiebetrieben. Der Typ, der die kleinen Bistros mit den kleinen Tischen mag, wo etwa 18 Sitzplätze auf 10m² Gastraum untergebracht sind, bin ich sowieso nicht. Die Tische sind zumeist so eng gestellt, dass ich zwischen den engen Zwischenräumen nicht durchkomme. Wenn ich zu zweit in einem Lokal bin, möchte ich mich auf das eigene Gespräch konzentrieren und auch nicht vom Nachbartisch gehört werden. Dort ist es mir in jeder Hinsicht zu gedrängt. Indoor findet sich zumeist etwas, obwohl ich wählerisch geworden bin. Denn es gibt Sessel mit Lehnen oder Armstützen, da passe ich einfach nicht hinein. Und wenn ich es doch wage, dann bleibt der Sessel an mir kleben, wenn ich aufstehe. Würde komisch aussehen, wenn ich dann so Richtung Toilette gehe. Das eigentliche Problem in Lo-

kalen sind aber dann die eigentlich so beliebten Schanigärten, wie man in Wien sagt. In der warmen Jahreszeit sitzt man ja gerne im Freien, und da nutzen viele Gastronomen den Garten, einen Vorplatz oder einfach auch nur ein Stück vom Gehsteig. Fein eigentlich. Das Problem für mich: Das Hauptaugenmerk der Wirtsleute bei der Ausstattung ist natürlich nicht die Bequemlichkeit für übergewichtige Menschen, sondern die Möglichkeit, die Sessel platzsparend aufzubewahren und eventuell stapeln zu können. Die 1a-Variante dafür und wirklich sehr weit verbreitet sind klassische weiße Kunststoffessel. Da habe ich jedes Mal das Gefühl, dass die schon einsacken, wenn ich nur hinschaue. Die Bistrosessel aus Alu sind wohl um einiges stabiler, aber die Lehnen so eng, dass ich es gerade mal für eine Kaffeelänge dort schmerzfrei aushalte. Und man will doch gemütlich sitzen ohne Schmerzen und den Gedanken, dass jeden Moment der Sitz unter einem zusammenbrechen könnte. Denn das gäbe nicht nur beträchtlichen Materialschaden, ich könnte mich natürlich auch verletzen. Aber woran ich zuerst denke: Es wäre inmitten eines gut gefüllten Gastgartens eine immense Peinlichkeit, wenn so ein Moppel wie ich plötzlich am Boden läge.

Die Auswahl eines entsprechenden Lokals erfolgt daher für mich oft nicht aufgrund der Qualität der angebotenen Speisen und Getränke, sondern orientiert sich vor allem an den angebotenen Sitzmöglichkeiten. Daran, ob ich also gemütlich Platz nehmen kann. In meinen Augen wäre das eine zusätzliche Kategorie, auf die man bei Lokaltests Rücksicht nehmen sollte. Quasi Barrierefreiheit für Dicke. Und ich kann mir vorstellen, dass dieses Problem nicht nur für mich, sondern auch andere etwas gewichtigere Personen vorhanden ist. Da braucht es kein großes Übergewicht, es kann einfach auch unangenehm sein in engen Sesseln.

Was ich bei der Gelegenheit aber auch angemerkt haben will: Noch nie ist in einem Lokal ein Sessel unter mir zusammengebrochen. Das liegt wohl unter anderem an der Vorauswahl der Sitzmöglichkeiten, aber auch ein bisserl an meinen akrobatischen Fähigkeiten oder wie immer man das nennen mag. Wenn ich das Gefühl habe, dass die Situation prekär werden könnte, also der Sessel nicht meinen Gewichtsanforderungen entspricht, dann verteile ich meine Schwerpunkte etwas anders. Zum Beispiel, indem ich krampfhaft die Beine in den Boden stemme und Teile meines Gewichts dorthin verlagere. Ist halt leider alles andere als gemütlich, aber für Notsituationen wie zum Beispiel im Auditorium einer Pressekonferenz, wo ich als Gast zuhöre, oft die einfachste Lösung. Denn dort hat man dann nicht viel Auswahl – die Alternative ist Stehen, und das macht mit über 150 kg auch nur über eine kurze Zeitspanne Sinn.

Einmal – ich kann mich noch gut erinnern – ist bei uns in der Firma die Klobrille gebrochen. Die Herrentoilette war nur über eine schmale, wahrscheinlich schon sehr geschichtsträchtige, gusseiserne Wendeltreppe erreichbar. Sie war also etwas abgelegen. Ich weiß nicht mehr, ob ich der Erste gewesen bin, der das Malheur entdeckt hat, oder ob es die Vorsitzter bemerkt, aber nicht gemeldet haben. Die Klobrille war zerborsten. Nicht mehr wirklich funktionstüchtig. Gemeldet habe ich das dann bei der Dame, die für den Materialeinkauf zuständig war und rasch für Ersatz sorgen musste. Oh my, ist mir das unangenehm gewesen. Klar habe ich wiederholt betont, dass ich das nicht gewesen bin, sondern ich die Klobrille so vorgefunden habe. Aber ob man mir da geglaubt hat? Es hat absolut niemand meiner lieben Kollegen mit dem Finger deswegen auf mich gezeigt, noch habe ich nur die kleinste Anspielung oder Andeutung gehört. Trotzdem ging es mir damals im Kopf herum, dass sich wohl jeder gedacht hat, dass das nur mir passieren konnte. Pech!

Eine weitere Challenge für mich sind Kinobesuche. Und diese Herausforderung ist keine kleine, denn ich gehe sehr gerne ins Kino und schaue mir gute Filme an. »Gut« ist natürlich relativ, denn Geschmäcker sind bekanntlich verschieden. All die neuen MegaPlexCineCenterXXL, wie sie auch heißen, sind mit bequemen, breiten Sitzen ausgestattet und es ist durchaus genug Platz, um sich auch einmal in einer Reihe zu einem Mittelsitz durchzudrängen.

Mit den räumlichen Gegebenheiten und den Sitzen in diesen modernen Kinopalästen würde ich zurechtkommen. Damit habe ich also kein Problem. Trotzdem gehe ich dort kaum hin. Ich mag nämlich noch die richtig schöne Atmosphäre von alten Kinos. Ich hasse das Ambiente der modernen Kinocenter mit Riesenparkplätzen, von denen man schon den Geruch der Popcornmaschinen erahnen kann. Ich mag dieses Unpersönliche nicht. Außerdem spielen sie dort zumeist auch gar nicht die Filme, die ich gerne sehen mag.

Nur: Das, was mir gefällt, wird halt in kleinen Kinos, oft auch Programmkinos, gespielt. Es gibt nicht mehr viele davon, aber es gibt sie. In Wien sind das zum Beispiel das Votivkino, das Filmcasino oder das Admiral Kino. Ich mag die Patina, die man dort spüren kann. Statt Popcorn und Coke gibt es Programmheft und Sportgummi. Sehr nett. Aber leider: So schmal die Zielgruppe dieser Filme auch sein mag, die Sessel in den Kinos sind es zumeist auch.

Da bin ich vorsichtig geworden, aber ich kenne meine Lieblingskinos inzwischen. Manche haben Einzelsitze oder fußfreie Randsitze, wo sogar ich es mir gemütlich machen kann. Bedeutet halt auch, möglichst früh da zu sein und sich den Lieblingssitz zu sichern. Der ist immer ein Randsitz. Auch wenn man bekanntlich genau in der Mitte ein besseres Kinoerlebnis in Bezug auf Sicht und Audioqualität hat, so bietet der Rand einige Vorteile: Sollte ich tatsächlich während des Films auf die Toilette

müssen, dann erspare ich mir die Peinlichkeit, meinen Körper zweimal durch eine vollbesetzte Reihe quetschen zu müssen.

BLAD UND EITEL

Dicke Menschen lassen sich ebenso wenig kategorisieren wie alle anderen. Viel zu viele verschiedene Gründe gibt es, die einen Menschen dazu gebracht haben, so auszusehen, wie er eben aussieht. Und genauso unterschiedlich gehen Dicke dann mit ihrem Äußeren um.

Ein Grund für meine große innere Traurigkeit ist oft, dass ich mich einfach nicht damit abfinden kann, dass ich so dick bin. »Body Positivity« hin oder her – ich mag mich so einfach nicht. Denn ich kenne mich ja auch anders. Und hoppala – jetzt kommt es: Ich bin eitel. Das war ich schon immer. Wenn ich als Jugendlicher durch die Straßen spazierte, habe ich mir jede Auslage angesehen. Oder nein, ich habe eigentlich nicht die Auslage betrachtet, sondern mein Spiegelbild in der Glasscheibe. Sitzt die Hose richtig, ist die Hosenkrempe auf die richtige Länge aufgerollt? Wie schaut es aus mit der Frisur? Okay, geht so ... aber Sicherheitshalber bei der nächsten Auslage gleich wieder kontrollieren. Könnte ja ein Windstoß die Haare zerrüttet haben.

Das hat sich inzwischen gewaltig geändert. Bei den Haaren brauchen wir nicht anfangen, da kann der Wind kaum mehr etwas anrichten. Das kahle Haupt könnte eher als Spiegel dienen. Aber da wäre dieser Körper. Nein, ich sehe ihn nicht mehr gerne. Ich meide Spiegel und Auslagen. Jetzt schaue ich wirklich nur mehr wegen der Bücher oder anderer Gegenstände in eine Auslage. Wenn ich vor einem Spiegel stehe und mein seitenverkehrtes Bild mustere, dann ist es manchmal gar nicht so schlimm. Von vorne geht es ja halbwegs. Aber wenn ich mich dann von der Seite sehe, wenn ich erkennen kann, wie meine

Wampe über die Hose hängt, wie sich hinten über der Gürtellinie die Wulste bilden, dann erschrecke ich, dann graust mir richtig vor mir. Am allerschlimmsten sind Bilder, die nicht »in Pose« fotografiert worden sind, sondern einfach beiläufig. Wenn ich mich an einen Tisch lehne oder auf einer Bank sitze. Wenn ich gar nicht bemerkt habe, dass ein Objektiv auf mich gerichtet ist. Dann entstehen oft Bilder, die ich am liebsten sofort vernichten und alle, die sie bereits gesehen haben, aus dem Verkehr ziehen möchte. Okay, Letzteres war etwas übertrieben. Aber ich geniere mich einfach für unfotogene Aufnahmen, in denen meine Leibespracht unvorteilhaft in Szene gesetzt ist.

Trotzdem bemühe ich mich, nach meinen Möglichkeiten noch gut oder interessant auszusehen. Auf kleine Details zu achten, die für andere bei dicken Menschen oft unappetitlich wirken. Es schaut halt einfach nicht gut aus, wenn die Kleidungsgröße nicht den Körpermaßen angepasst ist und die Wampe zwischen T-Shirt und Hosenbund raushängt. Und wenn ich daran denke, dann fällt mir gerade auf, dass ich manchmal doch noch auf mein Spiegelbild in den Auslagen achte.

Das richtige Gewand zu finden ist nicht einfach. Das Credo bei meinen Kleidungsgrößen heißt nicht mehr »Gefällt es mir?«, sondern »Passt es überhaupt?«. Ganz ehrlich: Die Auswahl ist lange Zeit vor allem für Männer sehr eingeschränkt gewesen. Vor etwa 18 bis 20 Jahren, als ich langsam aus der Form zu geraten begann, gab es in Wien gerade einmal *ein* Geschäft, in dem man größere Größen erstehen konnte. Und mit »größer« meine ich mehr als zwei X vor dem L. Der MAX-Laden am Gürtel nutzte seine alleinige Marktstellung aus, die Preise waren damals ähnlich hoch wie die Größen weit. Aber ja, natürlich war der Markt für Übergrößen nicht so groß wie für konventionelle Abmessungen, und in geringeren Mengen produziert man halt auch teurer. Man darf auch nicht vergessen, dass der Material-

einsatz ungleich größer ist, wenn man zum Beispiel ein Hemd der Größe 8XL schneidert. Ich merke das vor allem, wenn ich die Koffer für den Urlaub mit meinem zehnjährigen Sohn einpacke. Mit dem Platz, den fünf meiner Unterhosen und fünf T-Shirts einnehmen, kommt er für seine komplette Garderobe, inklusive der Sportgeräte und Bücher, für einige Tage aus. Gut, es liegen ja auch mehr als 40 Lebensjahre und etwa 120 kg Körpergewicht zwischen uns beiden.

In den letzten Jahren hat sich das Bekleidungsangebot für Größen jenseits der 3XL aber gewaltig erweitert. Ob es daran liegt, dass Männer generell dicker oder nennen wir es freundlich »größer« geworden sind? Viel dazu beigetragen hat natürlich das Internet und die steigende Anzahl von Online-Anbietern. Früher mag es in München, Hamburg, London oder Seattle durchaus auch Anbieter von Übergrößen gegeben haben, aber was hat mir das geholfen? Ich kann doch nicht wegen ein paar Unterhosen, Hemden und einer Winterjacke um die halbe Welt reisen. Heutzutage kann ich das Online-Angebot dieser Shops nutzen. Denn sie versenden, ich kann daheim entspannt probieren – und was nicht passt oder in seiner Qualität nicht entspricht, wird wieder retournesandt.

Generell bin ich ja gegen Online-Shops und versuche die regionale Wirtschaft durch Käufe vor Ort zu unterstützen. Aber im Fall meiner Bekleidung nutze ich eben doch Anbieter im Netz. Konkret Fall ist es genau ein Laden in München, von dem ich mir ein- bis zweimal im Jahr Kleidung schicken lasse. Das sind zum Beispiel Unterwäsche, T-Shirts, Polos und Hosen. In den letzten Jahren waren auch mal Winterjacken und Skigewand dabei. Für dicke Menschen ist so eine Onlinebestellung, ganz abgesehen von der Verfügbarkeit, auch beim Probieren ein großer Vorteil: Das Umkleiden in einem Laden kann durchaus anstrengend sein. Zuerst einmal hinfahren, dann lange die einzelnen

Teile aus den Regalen und von den Stangen zusammensuchen und mit ein paar Teilen in die Umkleidekabine. Da kommt man ganz schön ins Schwitzen. Und richtig starkes Schwitzen ist bei der Kleideranprobe weder angenehm noch hygienisch und ich mag eigentlich auch nichts probieren, in das vielleicht schon einmal jemand reingeschwitzt hat. Daher ist es daheim praktischer. Man kann, wann immer man möchte, frisch in die zugesandte Ware hineinschlüpfen, die Teile kurz im Alltag, also in der Wohnung, nutzen. Aus jahrelanger Erfahrung kann ich sagen, dass ich etwa 80 Prozent der bestellten Ware tatsächlich behalte und nur einen geringen Teil zurücksende oder um Austausch in eine andere Größe oder Farbe bitte.

Trotzdem besuche ich jedes Mal, wenn ich in München zu tun habe, auch das reale Outlet dieses Bekleidungsladens für Männerübergrößen. An den Stangen schmökern, sich Jacken oder Hosen ansehen und dabei auch den Stoff spüren zu können hat halt doch viel mehr als daheim am Bildschirm durch das Sortiment zu klicken.

Da aufgrund der Größenbeschränkung mein Outfit jetzt wohl eher langweilig wirkt, quasi eine Dauerkombination aus diversen Jeans und blauen, grauen oder schwarzen Polos ist, suche ich mir andere Dinge, die ein bisschen Profil zeigen. Das sind zum Beispiel bedruckte Buttons. Hier zumeist mit dem Micky-Maus-Motiv, gilt in meinem Falle dann auch gleich als Namensschild. Oder eben meine bunten Waldviertler Schuhe, zu denen ich immer leuchtend bunte Socken trage. Das kommt vor allem im Sommer gut, wenn die kurze Hose den Blick auf die Sneakersocken freigibt.

Was von dicken Menschen als sehr unangenehm empfunden werden kann, ist das Essen bei Tisch. Mit meinem großen Bauch sitze ich doch einen gewissen Abstand weiter weg vom Tisch

als ein schlanker Mensch. Der Weg mit dem Löffel vom Suppenteller zum Mund ist ein recht weiter, und da kann schon mal ein Tropfen danebengehen. Das betrifft natürlich auch Saucen, Pestos und noch viele andere Dinge, die wunderschöne Flecken auf dem Oberteil hinterlassen. Und im Fleckenmachen bin ich richtig gut. So unangenehm mir das auch ist, aber am Nachmittag kann man leider oft an meinem dunklen Polo erkennen, was ich zu Mittag gegessen habe. Klar habe ich immer wieder versucht, wie in feinen Restaurants eine Serviette vom Kragen weg über den Bauch bis zum Tisch anzulegen, aber das sieht wirklich blöd aus. Um ein immenses Stück blöder, als dann vielleicht am Nachmittag ein paar Flecken auf dem Poloshirt zu haben.