

Nur der Hunger ist geblieben

Marc Berthod*
über alte
Essgewohnheiten



Wie schön waren doch die Zeiten, als beinahe hemmungslos gegessen werden konnte. Als aktiver Sportler durfte und musste ich viele Kalorien zu mir nehmen, um genügend Energie für die Trainingsstrapazen zur Verfügung zu haben.

Unzählige Tage im Jahr verbrachte ich in Hotels mit gutem Essen und feinen Desserts, alles kein Problem. Nach einer Saison war vielleicht schon ein Kilo mehr auf den Rippen, aber nach ein, zwei Wochen Training war der Body – ich will nicht sagen vom Feinsten – aber doch wieder gut in Form.

Die Zeiten haben sich geändert, oder besser gesagt, das Leben mit 25 Trainingsstunden in der Woche gehört nun der Vergangenheit an. Nur das Verlangen nach Nahrung nahm nach dem Rücktritt leider nicht gleich ab wie der Muskelumfang. Und so geschieht, was mit einem Körper geschieht, wenn mehr Kalorien reingefuttert werden, als anschliessend wieder verbrannt werden. Der Bauch wird weicher, und die Beine, die mal kräftig waren, werden dünner.

Aber es soll mir nicht besser ergehen als allen anderen oder zumindest vielen von Ihnen. In welche Richtung tendiere ich nun: mehr Training oder weniger Essen? Früher belächelte ich die Klatschzeitschriften, wenn sie titelten: «Frühlingsputz – runter mit den Kilos.» Heute fühle ich mich davon angesprochen.

Nein, das Ausmass ist jetzt etwas übertrieben beschrieben, aber trotzdem beobachte ich eine gewisse

Transformation meines Körpers. Ein weiteres Problem ist das Essverhalten meiner zwei Jungs. Wahrlich gute Esser, und ich bin auch sehr stolz und es gibt mir ein gutes Gefühl, wenn sie richtig zuschlagen am Esstisch. Schon Grossmutter wusste, wer richtig isst, ist auch gesund. Ansonsten kommen Fragen auf wie: Ist das Essen nicht gut oder liegt dir was auf dem Magen? Aber die lieben Resten – alle, die Kinder haben, kennen das –, sie enden meistens im Bauch des Vaters. Irgendwie ist es ja schade, ein Schnitzel dort, ein paar Pommes hier und eine Wurst da zurückzulassen. So wandern weitere unzählige Kalorien munter weiter in meinen Bauch. Die Essgewohnheiten lassen sich kurzfristig wahrscheinlich kaum ändern, von daher bleibt mir nur das Training – immer diese Teufelskreise.

* Marc Berthod war bis 2016 aktiver Skirennfahrer – in seiner Kolumne schreibt er über das Leben nach dem Spitzensport.