

Montag, 1. Februar 2010

Minus 26,5 Kilo

Es ist mal wieder so weit. Es ist mal wieder Zeit. Höchste Zeit. Ich habe in der Vergangenheit so viel in mich hineingefressen und getrunken, dass dieses unübersehbare Spuren hinterlassen hat. Noch schlimmer, es hat sich negativ auf meine physische und psychische Verfassung ausgewirkt. Schlimm, wenn man so ehrliche Freunde hat wie einen Arzt, der einem dann sagt: "Du hast nichts am Kopp!" Nimm mal 20 Kilo ab, mache Sport und lass mal den Alkohol weg. Und in 3 Monaten rufst Du mich zu diesem Thema noch mal an. Wetten, Du rufst mich nicht an? Weil alles wieder so ist, wie es sein soll? Mist! Natürlich hat er Recht. Das ist ja das Schlimmste an fehlender Konsequenz, vor allem bei einem selbst. Warum kann man sich um alles und alle anderen besser kümmern, als um sich selbst? Das ist und bleibt mir unerklärlich. Die Macht der Gewohnheit? Sicher. Aber ist das bei solchen negativen Veränderungen wirklich ein aufrecht zu haltendes Argument? Nein. Sicher nicht. Vor allem, wenn man an alles andere Ansprüche stellt, die man offensichtlich nicht an sich selbst stellt. Das macht einen nicht nur unglaublich vor anderen, sondern auch vor einem selbst. Somit habe ich am 4. Januar angefangen, wieder der Alte zu werden. Der Alte ist wesentlich jünger, wiegt nur 79 Kilo, ist fit wie ein Turnschuh und genießt gerne, aber in Maßen. Dann ist es auch noch als Genuss zu bezeichnen. Alles andere ist Konsum, bis hin zu Sucht. Aber sicher nicht Genuss. Ich habe ja mal geraucht, so ca. 20 Jahre lang, und im Jahr 2000 habe ich an einem Montag einfach aufgehört. Die Lust und die Argumente waren weg. Da wachte ich auf und wollte meiner Gewohnheit nachgehen und diese erschien mir plötzlich als so absurd, dumm und kindisch, dass ich es einfach nicht mehr machte. Seitdem habe ich keine Zigarette mehr geraucht. Was nicht heißt, dass ich nie mehr rauchen könnte, würde, sollte oder dürfte. Nein. Aber solange mir die Argumente fehlen, warum sollte ich es aus mir heraus wieder tun. So in etwa hoffe ich, könnte es sich mit meinem Wechselspiel aus Bewegung, Ernährung und Alkohol verhalten. Bis dahin ist noch ein weiter Weg, aber auch hier gilt: die Hoffnung stirbt zuletzt. Jedenfalls habe ich seit dem 4. Januar keinen Alkohol mehr getrunken. Es wird im Laufe der Zeit Ausnahmen geben und es wird auch wieder die Zeit kommen, wo der Genuss in Maßen wieder ein Teil meines Lebens sein soll, aber bis dahin kann ich auch ohne. Zudem habe ich angefangen, täglich Sport zu betreiben. Jeden Tag zwischen 1 Stunde Ausdauertraining und 1 1/2 Stunden, wenn Krafttraining dazu kommt. Das mache ich seit dem 12. Januar. Das Ergebnis bis heute ist minus 11,1 Kilo in 26 Tagen. Und die Parameter verändern sich in die richtige Richtung. Muskeln kommen hinzu, Fett wird abgebaut. Das entwickelt sich alles ganz gut. Sein Leben einfach von passiv auf aktiv umzustellen, gelingt einem nur, oder einfacher, wenn das Umfeld mitspielt. Denn es gehört mehr dazu, als man denkt. Das Essen, das Kochen, das Einkaufen, der Sport, der ganze Tag und auch die Nacht verändern sich schlagartig. Plötzlich muss man jeden Morgen eine Sporttasche packen. Und vieles mehr. Bis heute kann ich nur sagen, ich fühle mich auf dem absolut richtigen Weg und hoffe, dass es so bleibt. Denn ich wünsche mir die Energie und die Konstellation des alten Hintze zurück. Ich kann es gut gebrauchen. Und ich hoffe, dass sich damit auch der Umgang mit allem, was mich tangiert, oder auch nicht, damit energetisch verbessert. Positiver. Das mich nicht mehr so viel runter zieht, sondern im Gegenteil. Somit kann ich nach dem Monat 1 schon mal sagen: es sind nur noch 15,4 Kilo zu gehen. Dann hätte ich mein Traumgewicht von 79 Kilo zurück. Und auch sonst müssen sich alle meine physischen und psychischen Parameter so verändert haben, dass ich den einleitend beschriebenen Anruf sicher vergessen habe. Oder es mir nur noch ein „Danke“ entlockt.

Geschrieben von Christof Hintze in blue notes um 08:52