

# Früher war alles leichter. Auch ich!

Gesucht, gefunden,  
gewogen und gemixt  
von Margarete Drachenberg

Das Buch enthält zahlreiche  
zweifarbigte Abbildungen

Eulenspiegel



Sämtliche Inhalte dieser Leseprobe sind urheberrechtlich geschützt.  
Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder ganz noch auszugsweise kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden.

ISBN 978-3-359-01347-1

© 2017 Eulenspiegel Verlag, Berlin

Umschlaggestaltung: Verlag, Karoline Grunske,  
unter Verwendung eines Cartoons von Mario Lars

Die Bücher des Eulenspiegel Verlags erscheinen  
in der Eulenspiegel Verlagsgruppe.

[www.eulenspiegel.com](http://www.eulenspiegel.com)

# Inhalt

- 7 **Mal so gesagt**
- 10 **Du bist zu dick ...**
- 12 **Das Ende der Diät ist angesagt ...**
- 14 **Marlene Schumann, Alle Abende wieder**
- 19 **Diäten-Lexikon**
- 22 **Wenn die Waage zu viel Pfunde anzeigt**
- 24 **Hör auf deinen Arzt!**
- 27 **Liebesbrief**
- 28 **Zehn Regeln fürs Kalorien-Zählen**
- 30 **... fett oder fit?**
- 32 **Keine Chance**

- 33 **Übrigens ...**
- 36 **Anja Dominka, Worte des Terrors**
- 40 **Missverständnisse**
- 43 **Da ist noch weniger drin!**
- 45 **Frank Ludwig, Nachts, im Schlaf**
- 48 **Karl Leknisch, Der hungrige Russe**
- 50 **Sprüche**
- 54 **Brigitte Meyer, Einkaufen**
- 58 **Was fragst du!**
- 59 **Zum Schlankklachen**

## Mal so gesagt

Ich bin nicht dick. Ich brauche nur viel Platz für meine inneren Werte.



Ich habe heute mal wieder Sport gemacht. Ritter Sport. Zwei Tafeln.



Ich habe mich heute gewogen. Ich bin zu klein.



Ich liebe mein Sixpack so sehr, dass ich es mit einer Schutzschicht aus Fett schütze!



Ich esse nicht einfach Schokolade. Ich gebe Kalorien ein Zuhause.



Ich bin nicht dick, ich habe nur mehr Kuscheelfläche.



Nein, mein Vater ist kein Architekt, nur weil ich stabil gebaut bin.



Ich finde es komisch, dass es bei Problemzonen nie um Köpfe, sondern immer nur um Bauch und Po geht.



In mir gibt es diese wirklich schlanke Frau, die herauswill. Aber ich kann sie normalerweise mit Essen beruhigen.



Egal, was ich mache: Es ist entweder verboten, unmoralisch oder ich nehme davon zu!



Aller Umfang ist schwer.

## Du bist zu dick ...

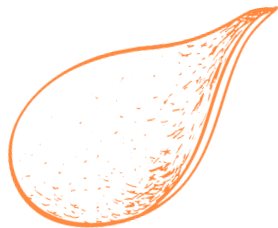
- 1 ... wenn du auf der Waage stehst und das Display zeigt an »Fortsetzung folgt!«
- 2 ... wenn deine Freunde sagen: »Nimm dir zwei Stühle und setz dich zu uns!«
- 3 ... wenn du am Strand liegst und Greenpeace rückt an, um dich ins Wasser zu ziehen.
- 4 ... wenn du umfällst und nicht an Höhe verlierst.
- 5 ... wenn du ein Selfie machst und es bei Google Earth eingestellt wird.
- 6 ... wenn du dich auf die Waage stellst und da steht dann: »Bitte einer nach dem anderen!«

- 7 ... wenn du etwas von der rechten in die linke Hand geben willst – und du musst es werfen.
- 8 ... wenn du einen Bumerang brauchst, um dir den Gürtel umzuschnallen.
- 9 ... wenn Navigationssysteme eine Ausweichroute berechnen, weil du auf der Straße stehst.
- 10 ... wenn du deinen Sitz einer alten Dame anbietest und zwei alte Damen darauf Platz nehmen.
- 11 ... wenn du in ein Restaurant gehst, die Speisekarte anguckst und sagst: »Okay!«
- 12 ... wenn du am Fernseher vorbeigehst und deine Familie den Werbeblock verpasst!
- 13 ... wenn du deine Urlaubsvideos auf einem Breitbildfernseher anschauen musst.



**Marlene Schumann**

## Alle Abende wieder



Es ist spät geworden. Klick auf die Entertaste, die letzte E-Mail des Tages geht an den Kunden ... geschafft. Feierabend. Der Kopf brummt, der Rockbund schneidet ein, der BH kneift, die Füße senden das Signal: »Lass uns raus aus den Pumps, sonst sprengen wir das Leder!«

Auf dem Heimweg schnell noch beim Supermarkt vorbei; der Kühlschrank hat heute zum Frühstück ein letztes Stück Käse zur vorletzten Knäckebrotscheibe ausgespuckt. Also zum Abendessen was Leckeres besorgen, nein, natürlich was Gesundes, und vor allem etwas, das nicht dick macht. Du schleppst leider ein paar Pfunde zu viel mit dir rum.

Die Fleischtheke will dich mit ihrem überirdischen rosa Licht anlocken. Da gehst du glatt dran vorbei; es ist sowieso keine Option, für deinen Singlehaushalt mal eben einen Braten zu brutzeln oder ein Gulasch zu köcheln. Für dich alleine kochen hat dir noch nie Spaß gemacht.

Die Gefriertruhen mit den Fertiggerichten lässt du links liegen, schließlich willst du dich gesund ernähren.

Auf die Auslagen farbenfroher Süßigkeiten und glitzernder Chips-Tüten wirfst du einen verächtlichen

Blick. Den Light-Produkten im Kühlregal traust du nicht, nur ein fettfreier Joghurt wandert in den Einkaufskorb. Fürs Dressing. Denn du wirst heute Abend einen Salat essen – und die letzte Scheibe Knäckebrot.

Zielsicher steuerst du die Obst- und Gemüseabteilung an. Wie praktisch, für den Singlehaushalt gibt es gemischte Salatblätter, portioniert in der Plastiktüte, ein paar Tomaten wählst du noch dazu. Noch mal zurück zum Kühlregal, wo liegen diese Putenfleischstreifen? Diese Dinger, die schon geschnitten, gewürzt, gebraten sind. Wo denn? Ah ja. Der Einkauf ist komplett.

Zu Hause raus aus den Pumps, aus Rock und Bluse – rein in die Schlabbersachen. In denen sieht man ja nun alles andere als schlank aus, sagt dir beim Vorbeigehen der Blick in den mannshohen Flurspiegel. Egal, sieht ja keiner.

Salat anmachen, Joghurt drübergießen, die Putenfleischstreifen drapieren, und ab auf die Couch. Füße hoch. Fernseher an.

Seit fast zehn Jahren lebst du nun in deiner eigenen Wohnung und genießt es immer wieder, gegen das strikte elterliche Verbot deiner Kindheit zu verstoßen: »Beim Essen wird nicht ferngesehn.« Die bunten Illustrierten liegen in Griffweite, denn natürlich galt auch als ehernes Gesetz: »Beim Essen wird nicht gelesen.« Dabei ist das doppelte, nein, dreifache Genuss: essen, fernsehen und lesen.

