

366 SPARTA - Nische Tage



Ohne feste Nahrung über das Jahr nur flüssig bis zähflüssig den Hunger stillen lautete der Jahresvorsatz für 2020. Im Vorfeld schweiften die Gedanken über Sinnhaftigkeit, etwaige Gesundheitsrisiken und Umsetzungsmachbarkeit des Vorhabens. Außer Kaugummi (hin und wieder wurde etwas aus Kräutergarten der Mama meines Sohnes wie Schnittlauchhalm, Oregano, Basilikum, ... geknatscht und wieder ausgespuckt) zwecks Zahnbeschäftigung sollte 12 Monate lang nichts den Beißern erliegen. Nahrung im Mixer zerkleinern gilt freilich nicht. Zu groß wäre die Versuchung nach einem „Stelzen Smoothie“ (Schweinefuß, Krügerl, Krenn, Senf und ein Bierdeckel). Schon die mentale Vorbereitung auf diese Challenge war fordernd und nach teils irritierendem Feedback („... so kann man sich nicht ernähren, dir werden die Zähne ausfallen, das ist ungesund, du wirst niedergehen, das ist krank, das ist Mangelernährung, Sport kannst du so vergessen, du brauchst mehr ...“) hielt ich mich ungewohnt bedeckt ob der Thematik. Jeder Unkenruf bestärkte mich in meinem Tun und ich freute mich auf ein Jahr wo sich nicht die usuellen Gedanken ums Essen drehen. „Was werde ich mir heute wann, wo mit wem und wie viel in die Figur stellen?“- diese Frage stellte sich im 20er Jahr nicht und ich vermisste sie auch in keinster Weise.

Langweilig würde mir die Umstellung kaum. Es fanden sich allerhand Alternativen zum Feststoffwechsel. Gegen meine sonstigen Gewohnheiten griff ich vermehrt auch auf zuckerhaltige Limonaden zurück. Wenn man quasi viel Nix isst, lässt einem der Organismus schon spüren wann er Zucker braucht. Da ich weiter sportelte beugte ich dem Muskelabbau (Theorie wurde Fakt) mit Proteinreichen Getränken vor. Allein der schnell übervolle gelbe Sack behagte mir Umwelt

gedanklich nicht. Eine scharfe Bouillon mit eingerührter Messerspitze Knoblauchpaste + 2 roher Eier beruhigte mein Gewissen schon eher.

Der Energiebedarf bei langen Läufen machte mich nachdenklich. Schon öfters ereilte mich in Askese Momenten der Hungerast und dann war guter Rat ungeheuer. Bereits im Jänner deckte ich mich vorsorglich für die Langstrecken mit „Kraft Flüssig Stoff“ ein. Zudem stellte ich mir Babynahrung aus Quetschpäckchen bereit. Herr Hipp macht mittlerweile auch deftigeres zu Mus. Aber wie gesagt war diese Art der Nahrung für Zahnloses Volk lediglich für Ultras und zur Linderung bei Hungerschüben gedacht!

Beim Dreikönigslauf war ich recht bald auf Reserve unterwegs und merkte die Mangelerscheinung. Darum trank ich vor und nach dem Vienna Winter Trail dünnes Apfelmus und kam gut über die geforderte Distanz. Am 26.01. begnügte ich mich mit einem Honig/Salz Gel und hatte Schmalz für 18km des VCM Winterlaufes. Die letzte 4 wurden hart aber machbar. Überhaupt ist die größte Kunst in diesem Zustand die Tempoanpassung. Einmal übermütig angedrückt und ... gute Nacht.



Der 31.01. war so ein Tag wo ich Unverständnis einfuhr. Am Geburtstagsessen eines lieben Kollegen konnte & wollte ich nicht teilnehmen. Meinen Selbstversuch geoutet und mit dem Bekenntnis heuer noch keinen Bissen zu mir genommen zu haben hörte ich ein echauffiertes: „Na geh, des is jo a Witz, iss wenigsten a Bissel was, ...“; zu diesem Zeitpunkt war ich noch voll auf Kurs. Wie lange wohl noch?

Kurz vor Mitternacht des vergangenen Silvesterabends warf ich ein Sackerl der ochjasonatürlich Maroni ein. Da ich ja eh ein Jahr nimma fressen wollte langte ich bis zum Challenge Start abartig (oder für Müllverbrennungsmaschinen normal) zu. Mit dem was mir die Munddusche aus den Zahnzwischenräumen spülte hätte manch anderer seinen Tagesbedarf gedeckt. Die resultierenden 114,9kg waren ein gutes Polster für dieses Wagnis. Am 01.02. waren`s 10kg weniger und dass Das nicht so linear weiterging war klar.

Fresubin Energy (gibt es in diversen Geschmäckern, Schoko schmeckt frank wie Pudding) wurde vor bzw. während langen Sporteinheiten getrunken. Der fette Fingerhut beinhaltet 300kcal. Ohne entsprechendes Abtrainieren taugen solche Drinks zur Mästung. Ensure Plus führte mich einst in Gols zur 48h PB. Der Altpapierschachtelgeschmack hatte sich bald manifestiert und löste (so wie der „Hasensaft“ - da werd i lediglich vom Weglaufen fit Rabbit) Würgregreflexe aus. Ich kenne wenige Gels die nicht grauslich (z.B. Westberg war die Ausnahme, dürfte aber Pleite gegangen sein(?)) schmecken; bei Flüssignahrung suchte ich noch länger. Ab und an salzte ich mir einen Löffel Honig zwecks Energieschübchen. Das schmeckte so gut, dass es keinem weiteren bedurfte. Da keimten Erinnerungen an den gesunden Happen Lebertran aus meiner Frühzeit auf. Pfui da Kack.



Als „Karges Mahl“ titulierte Renate meine selbstkreierte Leckerei. Keinen Dunst was der Karges gegessen hatte, ich mischte mir ein Stamperl hocheiweißlastiges Joghurt mit einer Marinade (z.B. Wasser, Essig, Öl, Knoblauchpaste, Dill und Kräutersalz) zu einem Dipp. Als „Dipper“ (Missing Link zwischen Nulldiät und normalem -bei mir Rottweiler Geschlinge- Essverhalten) diente ein Esstäbchen (Löffel zählt nicht, dass wäre ja Völlerei) welchen abgeleckt wurde. Ein Holzstablerl wurde schon auch Mal in eine Sauce (Knoblauch, Curry, Cocktail, ...), ein Glas Mayonnaise, Senf, Humus, Dragon Fire, Salatdressing, Eierlikör oder Fruchtmus getunkt. Zu viel durcheinander „schlemmen“ kann aber wortwörtlich in die Hose gehen. Wenn man da Montezumas Rache anheimfällt und nicht gerade bäuchlings schläft, ... stinkt es im Schlafbereich womöglich tagelang nach Febreze.



Wodka ist ja angeblich low carb tauglich. Er eignet sich wunderbar als Verdünner um Proteindrinks komplett aus dem teils umständlich ergonomischen Gebinden kitzeln (shaken) zu können und macht sie bekömmlicher. Vorsicht sei geboten! Wenn im Magen nichts Festes zum auf tunken wartet, ist man überraschend schnell ... luschtig. Erfahrungswerte und Training kompensieren einiges; Meinungen und Zugänge sind mannigfaltig. Gerne lasse ich darüber andere philosophieren. Für mich steht fest, der richtige Alkoholiker macht wahrlich keine gute Figur, besitzt aber zumeist eine. Das Jahr sollte ja nicht abstinent vergehen, sondern nüchtern! Klingt gesprochen und geschrieben wie ein Argument gegen Kalksburg.

Beim Öffnen einer asiatischen Dose Kokosmilch fand ich ein Mus mit der Konsistenz von geschlagenem Obers vor. Die Haltbarkeit war garantiert und ich verschlang via Esstaberl den Inhalt. Der Rest ist die Geschichte vom Miniatur Radlader (looking the Making off Alien 2 the Return) im Gedärm, Ausweiden, Darmtraufe und 4 Unterhosen bis Mittag. Der Valentinstag war quasi verschissen.



Mit einem Vanilleshake, Orangensaft, Fresubin Cappuccino und einem Honiggel in der Wampe lief ich unisono mit Pascal den Halbmarathon beim 2. Eisbärlauf 2020 locker in 2:22h. Da wir uns vor ein paar Tagen einen Reifen kaputtzufahren, waren wir inkl. Öffi Wartezeiten 8,5h (EAV: „es fährt kein Zug, nach Eierbach und auch kein Autobus, ...“) unterwegs! Mein Filius war halbwegs angezählt; mich belastete lediglich die Ouvertüre der wegen des Null Winters heuer sehr zeitigen Pollensaison. „Hatschi – Corona – danke!“



„Liquitarian Trip“ nennt die hiesige Rekord Marathoni meine Askese und attestiert mir Vorbildwirkung. Just als mich ihre E-Mail erfreute war ich wieder im UHU Club eingetreten. Bislang schaffte ich es 5x 30 und 2x 50 Tage am Stück nicht zu essen. 56 sind zwar neue Bestleistung, doch der Weg ist noch gut sechseinhalb Mal so weit bis zum Gelingen und die individualisierte Methode weit einfacher (mal schauen) da es (noch) keinen argen Hunger gibt!

Inzwischen erhalte ich mannigfaltige Resonanz. Eine Lauffreundin meint ich sehe jung, frisch und gut aus; ein Freund der mich länger nicht sah war erschrocken wie schlecht ich auf ihn wirke. Da ist für jeden Geschmack was dabei. Selber sieht man sich ja eher selten. Ab und zu beim Zähne putzen; wenn überhaupt. „Denk an meine Worte, wenn es dich aufstellt – das kann nicht gut gehen!“ Mit Argus Augen prüfen manche Kollegen meine Entwicklung. Einerlei, für nicht zweckdienliche Ansichten und Kommentare habe ich mir einen Tunnel zwischen den Ohren wachsen lassen. Da pfeift`s ordentlich durch und i ma Nix.

Beim 4h Lauf in Marchtrenk starte ich zu ambitioniert. 6min./km lassen mich nach 3 Runden (knapp 9km) zur Salzsäule erstarren. Sämtliche angebotene und mitgebrachte Flüssigkeiten schützte ich mir rein. Ein „Patschen“ (Ein neuer Falke Achilles Noppen Socken reibt im neuen Hoka einen Ballen heiß; der garstige Schuh musste im folgenden Juli dran glauben, obgleich er schweineteuer war und noch Profil hatte!) und Steinchen im falschen Schuhwerk in Kombination mit meinem ungelungenen Gestell; der permanente Hungerast; ... mein kleines Desaster kommentierte Renate mit: „Selber schuld“. Ich wage kaum über echte Langdistanzen (es wird besser und der Körper genügsamer, soviel sei schon Mal verraten) nach zu denken. Womöglich eine Symphonie an argwöhnischen Befindlichkeiten im Jammertal?



„Hast du keinen Gusto auf was Ordentliches?“ Solche und ähnliche Fragen bekomme ich vielerorts gestellt. Außer daheim. Das herrscht Akzeptanz und ich brauche mich nicht erklären. Sicher kein Nachteil, dass die Haute Cuisine welche sich meine 2 Vegetarier gelegentlich einverleiben den Reiz einer (Yams) Wurzelbehandlung darstellen. Gegen manche Bedenken einiger Kollegen welche mir ein Schmunzeln abringen stehen aber eine Hand voll Freunde die mich unterstützen. Da kommen Bouillon Tipps oder eine Dose Protein – und Gemüsesuppe. Die schärfsten Kritiker sind allerdings voll des Lobes hinsichtlich meiner Disziplin. So nach dem Motto: „Des is a Bledsinn – oba Reschpekt.“



Alsbald so man mir die körperliche Veränderung an und die Fragen wurden mehr. Ich machte 16,2kg nach 64 Tagen öffentlich und beantwortete nur persönliche Nachrichten. Spezifische Fragen hinsichtlich Betreuung, ärztlicher Überwachung und Kalorienzufuhr kommentierte ich zum Beispiel so:

Die Idee (Was kann ich –vielleicht– ein Jahr lang durchziehen um nebenher Gewicht zu reduzieren ohne permanent zu hungern und auf allzu viel zu verzichten, bzw. den Körper mit der Neuerlernung der Nahrungsaufspaltung nach so langer Zeit nicht zu überfordern und weiterhin meine 3 Sportarten – laufen, radeln, rudern - zu betreiben ohne horrenden Leistungsabfall?) ist über die Jahre in mir gereift. Keine Ahnung ob das schon wer machte und wenn ist es mir wurscht. Ich dachte halt je flüssiger umso schonender für die gesamte Peristaltik und umso schneller wieder fort. Ich legte mir aber Parameter und Spielregeln zurecht. Was ist noch flüssig? Was lasse ich für mich gelten. Kaugummi ja/nein (JA, die

Beißer wollen hin und wieder beschäftigt sein.) Alkohol ja/nein (JA, absoluter Hungerkiller, der Zucker bringt's aber in geringen Mengen, weil ohne feste Bremse im Magen bist schnell heiter!). Regelmäßige Esszeiten habe ich sowieso nie und 3 Mahlzeiten am Tag? Trinke z.B. morgens ein Red Bull, Orangensaft, Kakao, Cola light, einen Smoothie, ... irgendwas oder nix. Je nach Laune. Bei mir ist ernährungstechnisch ohnehin nie irgendwas fix oder terminisiert. Vorm letzten Eisbär HM trank ich beim Mac D. einen Bananenshake und O-Saft. Am Start noch ein Gel und kam gut über die Zeit. Andrücken ist jedoch Tabu! Einmal im roten Bereich und Schluss mit lustig. Beim 4h Lauf in Marchtrenk war ich (Übermut) die ersten 3 Runden (knapp 9km) unter 6min./km unterwegs. Während weiterer 9 Runden erfing ich mich rum. Diese 9 waren wie Bleigießen. Abends brühe ich mir manchmal eine Bouillon auf und sprudle 2 rohe Eier rein. Eine Messerspitze Knoblauchpasta reingerührt und runter damit. Oder ich mache mir eine Marinade aus Essig/Öl/Kräutersalz/Knoblauchpasta oder Salz/Streudille/Honig/Pfeffer/Chili/Kurkuma/Curry/Wasser und rühre sie in Protein+ Joghurt. Wer sagt das man Dressings immer wo drüber kippen muss? Nimm dir ein Stampel Dressing, Senf, Eierlikör, ... was auch immer und dippe es mit einem Esstaberl. Das Staberl abschlecken ist das Missing Link zwischen Kulldiät und Köllerei. Man kann echt unzählige Variationen probieren. Wie gesagt, ich überlegte ja über Jahre was und wie das für mich machbar wäre. Betreuen tu ich mich schön selber und ich probiere allerhand durch. Kalorien sind mir egal. Light oder Fastenprodukte sind dabei, weil sie mir schmecken. Die Flüssigstampel für Sportler haben mörderisch viele Kalorien, aber darum geht es nicht. Nicht um Abstinenz, nicht um Kalorien zählen, die Challenge ist flüssig und gesund über das Jahr zu kommen. Es wird Tage geben wo ich gerade mal 500 kcal trinke und Solche mit 3000. Wichtig ist, dass es flutscht! Gerade merke ich, dass ich genau weiß was ich will, aber es gar nicht so leicht erklären kann. Nehmen wir den gestrigen Tag. In der Bude trank ich 2 Automatenkakao (Wasser, Zucker, Dreckspulver) und 1l Cola Light. Daheim einen Nöm 35% Joghurtdrink, eine Dose Aloe Vera Grape Flavour, etwas Eistee, Hipp Karotte-Wildlachs-Reis

passiert mit Knoblauch Dressing verdünnt und Wodka. Reiner Wodka ist übrigens low carb tauglich, was in dem Fall aber conchita ist. Die Hipp Sachen sind gesund aber fad. Da gehört etwas Würze ran oder etwas Marinade. Ich rühre alles flüssig und dippe es mit „einem“ (nicht zwei!) Essstäbchen auf. Das braucht seine Zeit und ist eine Beschäftigung beim Fernsehen. Durch diese Methode wird man mit sehr wenig befriedigt und satt. Diese klassischen Shakes zum Anrühren trinke ich kaum. Die sind mir zuwider. Habe auch lange gesucht, bis ich Flüssignahrung und Gels fand, wo i ned des Koazen kriege. Das schlimmste ist der „Hasensaft“. Aroniabeerensaftkonzentrat mit Panaceo 1:1 mit Wasser und dann mit Red Bull gurgeln vor einem Lauf kommt gelegentlich vor. Trainiert habe ich heuer derweil so viel wie noch nie. Darum schaue ich darauf, dass ich den Proteinspiegel immer hoch halte um die Muskulatur zu bewahren. Bis jetzt ist alles im grünen Bereich. Nur mein Kreislauf ist flach. Ich schlafe mit 41-46 Puls und wenn ich erst abends trainiere bin ich tagsüber down. Die Ärztin war bei der Gesunden Untersuchung begeistert, stellte mir viele Fragen und ich mich deppert.

Hier beantwortete ich eine Fragenmenge einer lieben Freundin welche selbst schon allerhand ausprobiert und unfassbares geschafft hat. Mit ihr verbinden mich etliche Gemeinsamkeiten und wer sich schon einmal in unseren physischen Speeren währte, wird zeitlebens nimma „normal“ – was immer das eigentlich sein mag. Bei ihrer Askese Art stör(t)en sie negative Begleiterscheinungen wie Schwindel, Kopfweh, störende Umwelteinflüsse, ...; ich „forschte“ ja eine Weile um (und einzig) für mich das „Richtige“ herauszufinden. Darum ist, bleibt und war es stets mühsam mit Verständnislosen über meinen Plan zu diskutieren. „Wir wollen es nur verstehen!“ – Um es anzuzweifeln, mir auszureden, zu missbilligen, zu korrigieren, zu verbessern, zu optimieren...; ob die sich über sich selbst auch so viele Sorgen machen? Meine Methodik schnitt ich allein auf meine Bedürfnisse zu. Ich erfand für mich ein Spiel, dass über ein Jahr gespielt wird und es sind meine Spielregeln. „Darfst du das, ... wieviel, wie oft, ab wann, ... was darfst du wann...?“ Ich darf alles weil es mein Plan nur für mich ist, auf meine Gelüste und Bedürfnisse ausgelegt. Warum ich Humus mit süßer und scharfer Soße verquirlt dippe und Eiscreme, Nutella, Puddings, Mousse und Co weglasse ist meine Sache. Eingeweihte haben gelegentlich Ideen, was ich eigentlich eh auch noch können oder tun dürfte. Das Interesse ist schmeichelhaft, doch es kommt gegen meinen Vorsatz nicht an. Im Idealfall geht man so wie meine Family während Jahresvorsätzen mit mir um. Belanglos. Wenig Interesse und keinerlei unaufgeforderte Unterstützung. Sie lassen mich in Ruhe und das schont sie, meine (leicht) angezählte Kraft.



Patient 0 hat sich in China ein Fledermaussüppchen mit Gürteltier Frittaten gebraut und bekam Fieber. Bei uns werden bald darauf Desinfektionsmittel aus Spitälern gefladert und Hamster räumen beim Discounter Großgebilde Nudeln und Häusl Papier in Kleintransporter. Anfänglich meinte ich es handele sich um einen Streich meines Unterbewusstseins ob der Umstellung alla des Darbens obligatorischer „Fressträume“. Der neueste Virus mit dem Biernamen ist schwer zu fassen und hemmt die Bewegungsfreiheit. Mitten im neuen Pestzeitalter gibt es zwei Klientelen. Die Nix Schiesser und die Panikfraktion. In unserer Familie leben beide. Leicht erahnbar wer wohin tendiert. Großveranstaltungen werden abgesagt, Nordische springen und laufen Ski vor leeren Rängen und Geisterspiele werden am Rasen ausgetragen. Täglich fallen zudem weitere Läufe dem Rotstift zum Opfer und ich versuche möglichst unauffällig meine Allergie nasal kund zu tun um nicht eines Morgens unter Quarantäne zu erwachen.

10./11. März 2020: Die Volksvertreter beschließen eine 100 indoor und 500 Personen outdoor Obergrenze. Immer mehr Veranstaltungen werden gecancelt oder verschoben. Kino, Kirche, Oper, Biergarten, Sauftreffs, Theater, Fresstempel, Schulen; Geschäfte, Haut/Nagel/Haar - Studios, ... man wird zur Ungeselligkeit angehalten. Die WHO ruft eine Pandemie aus! Dass sich mein Alltag heuer drastisch ändert war vorsätzlich geplant, aber jener für alle weltweit?



Inzwischen bin auch ich von diversen Absagen betroffen. Unter Anderem der 3. Eisbärlauf, der Linkogeltrail und mein Hausmarathon in Bratislava finden -wenn überhaupt- bis 5 Monate später als ursprünglich anberaumt statt. Kleinere Läufe und Ultras sollten über die Bühne gehen, da diese die von der Bundesregierung genehmigte Kopfzahl deutlich unterschreiten. Freilich gibt es an Tagen wie diesen wichtigeres. In den (eigenen) Ellbogen husten und häufiges Hände waschen zum Beispiel. In der Bude ist die Wunddesinfektion aus dem „Erste Hilfskasten“ verschwunden! Die Angst geht um und ich mit meinem waiting for home office - Sohnemann immer wieder sonntags im Marchfeld laufen. Dass wir kaum soziale Kontakte pflegen gereift uns in Anbetracht der medial gespannten Lage zum Vorteil. Landeier winken sich von fern bei Frontwind gegenseitig zu; Ansteckungsgefahr gleich Null.



In Ballungszentren sieht es freilich anders aus. Obwohl das Land auf Minimalbetrieb heruntergefahren wurde, verleitet das Prachtwetter und die neueste Mutprobe (Party feiern bis zur Quarantäne) viele „Unerschrockene“ zu drastischem Fehlverhalten. Was ich partout vermeiden wollte, war das mich die Entscheidungsresistenz meiner M-Abteilung zum Überträger der ersten Stunde macht. Mit „Wir sind weder Ärzte noch haben wir die Nahversorgung zu gewährleisten, also was machen wir alle hier?“ begrüßte ich am denkwürdigen Mo. den 16.03.2020 den oberwichtigsten Gewerkschaftler. Der hatte wohl das größte Problem damit, dass der Pöbel ohne Krankmeldung oder Urlaubsschein auf höchste Weisung in den eigenen 4 Wänden verweilend mithelfen sollte die Epidemie zu entschleunigen. Erst nachdem sämtliche Kontrahenten (Firmen und andere Magistratsabteilungen) quasi zu sperrten kam ein Erlass der den Anweisungen der Regierung annähernd Genüge tat. „Bleiben sie daheim, meiden sie persönliche Kontakte, machen sie keine Hamsterkäufe – Lebensmittelgeschäfte bleiben geöffnet, halten sie Abstand, keine Menschenansammlungen, keine Lauffreize, laufen sie allein oder einem Familienmitglied, waschen sie sich ihre Hände, übertreiben sie nicht ihre Bewegungseinheiten um das Gesundheitssystem nicht unnötig in dieser Zeit zu belasten, ... bleiben sie gesund.“ Ein Appell des Präsidenten lautet nun unsere älteren Mitmenschen zu schützen, da sie der Virus härter trifft. Dessen ungeachtet sehe ich vermehrt alte Leute außer Haus frei nach Heinz Conrad: „Was gibt es neues ...?“

Trotz meinem schlechten Gewissen, weil andere in dieser Zeit 48h Tage absolvieren und ich zur Fraktion der Zeittotschläger gehöre, trachte ich danach fit zu bleiben. Heute per Pedales. Kaiserwetter, Fernsicht soweit das Auge reicht. Weit reicht besagtes Auge bei einem betagten Herrn sichtlich nicht. Ich sehen ihn schon von Weiten mit seinem roten Kaugummiautomaten auf Rädern über den Feldweg rodeln. Mein neuwertiges Rad soll noch für länger sauber bleiben und kennt noch keine Straßen mit losem Untergrund. Instinktiv lenke ich in die Gegenspur denn der Opa würdigt mich keines Blickes. Erst als ich ihn überhole währen er auf die Bundesstraße eingurkt und freundlichst durchs Fenster grüße nimmt er mich erschrocken wahr. Auf meiner 50km Runde habe ich heute noch 2 solcher wertfreien Begegnungen wo mir ein anderer PKW und ein Sattelaufleger die Vorfahrt rauben. Bin ich weltgeschehenssensibilisiert oder will ich gar ewig leben?

Der Benefizlauf für den Sterntalerhof in Lasseo wurde doch auch gecancelt. Stattdessen laufen viele KollegInnen alleine für den guten Zweck. Einer (Rainer) um den Küchentisch, Mike am Häuslpapier Parcours, Heinz ums Bier, Manuela im Garten, Jelina auf ihren Hausberg, ... und ich

mutterseelenallein im Wirtschaftspark (wo es wahrheitlich keine Wirtschaft hat) überland zwischen Breitensee und Marchegg. Die 6h waren langweilig ob der 840m Schleife welche ich 62x drehte. In Stunde 1 lief mein Filius seine Runden. 2x hielt in der Ferne ein PKW und Hundeblassen wurde entleert. Durch die Fenster der Regionalzüge konnte ich durchschauen, weil die Abteile verwaist waren. Gespenstisch. Mit der Quetschpäckchennahrung (Porridge Apfel/Zimt & Erdbeere/Kakao + Hipp Spaghetti Bolognese) kam ich hungerfrei über die Distanz. 52,5 km lief ich relativ locker durch. Waldbeeren Waldquelle, Taurin Brause und Aloe Vera Limonade mit Traubengeschmack passierten die Kehle. Lediglich die eisigen Sturmböen waren zeitweise lästig. Nach meinem bis dato längsten „Trainingslauf“ war ich allerdings tutti komplett kaputti.



In der gestrigen E-Mail wurde nun auch Gols (Ende Mai) gestrichen. Für den 48er hatte ich mich heuer formiert bzw. formatiert und plante stets flüssig (hinsichtlich Stoffwechsel und Bewegungsapparat) zu bleiben. Aber ersten kommt es anders und zweitens, ... dieser Tage zählt das freilich alles nix. Einige EU Nachbarn hat das verdammte Virus arg im Griff. Die Reaktionen mancher Staatschefs sind gelinde ausgedrückt fahrlässig. Sterben und feiern liegen befremdlich nah bei einander. Jeder mag von unseren Volksvertretern halten was er wolle, für mich haben sie bislang vieles richtiggemacht und den aktuellen Zusammenhalt sämtlicher Fraktionen sollte man screenshotten. Lange wird er nicht bestehen und einen derartigen Schulterchluss gibt es wohl nie mehr wieder.



Mit dem Esstäbchen bin ich inzwischen schon virtuos. Die Gefahr des Gelages dämme ich mit vielen Bewegungseinheiten ein. Tagsüber wird ausschließlich getrunken, abends ein Seelentrost gestabert. Etwas Curry Soße, Knoblauch Dressing, Cocktail Soße, was feuriges oder ein Liptauer extra scharf noch aufgepeppt mit einer Marinade wo beim (beinahe täglichem) Morgenpiff die Rosette jauchzt.

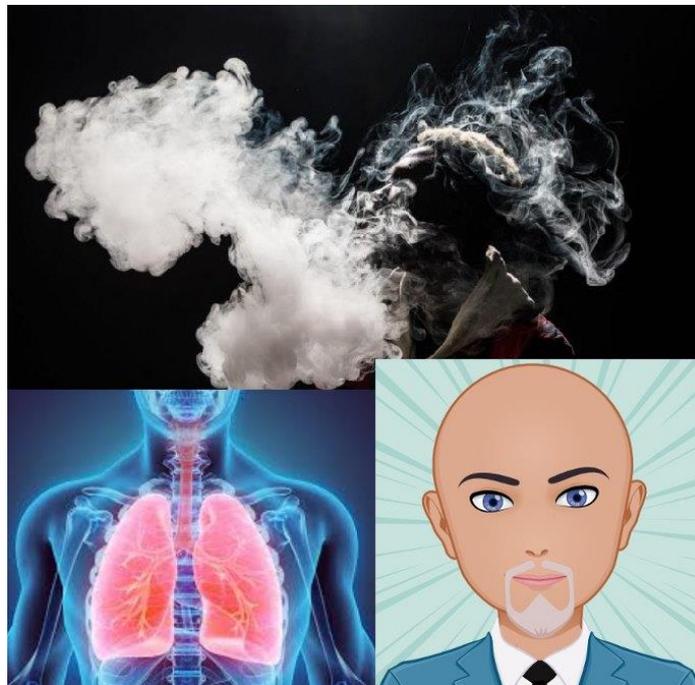


Als selbsternannter Pseudoläufer trachte ich (eher unabsichtlich) danach mein Percentage zwischen Lauf Events - und Trainings Kilometern bei 1:1 einzupendeln. Da wird sich heuer ändern Eine Absageflut bis in den Herbst überrollt uns. Selbst Olympia muss sich verschieben lassen. Die Welt steht vor der größten Herausforderung seit ..., was weiß ich? Auch hierzulande haben wir die Promillegrenze erreicht. Das erste Quartal ist kaum erlebt und jeder 1000ste Österreicher ist infiziert. Die Maßnahmen der Regierung greifen noch nicht und man fragt sich wann und wie es weitergeht? Panikmache (jeder sieht es anders, jeden trifft es anders, jeder empfindet es anders, jeder wertet es anders) hin oder her - eines steht fest, es wird nie mehr wie es davor einmal war.

Eigentlich könnte ich meinen Jahresvorsatz verwerfen. Die angestrebte Form ist nutzlos, da die Veranstaltungen wo sie mir zum Vorteil gereifen sollte allesamt nicht stattfinden werden. Das ist aber nur ein Drittel der Geschichte, womöglich die eine oder andere PB zu erringen. Es bleiben noch das angestrebte Flüssigjahr und die eventuelle Halbierung meiner selbst. Dazu stünden noch 23 Kilo

(Stagnation seit 3 Wochen!) Gewichtsreduzierung an. In dieser Zeit, wo sich vieles um Immunsystem und Abwehrkräfte dreht womöglich ein übermütiges Unterfangen. Idiotie in Form des Heroismus?

Mein Dienstgeber hegt derweil ob meiner Freistellung wegen der Risikogruppe Zweifel an meinem chronischen Lungenleiden und will einen aktuellen (der von 2000 findet sich nicht) Asthmabefund. Selbst die Betriebsärztin meint, da ich ja Marathons laufe, habe ich womöglich gar kein Asthma mehr! Tja nach oft irritierenden Begegnungen (Untersuchungen, Impfterminen, Ersthelferauffrischkursen und Evaluierungen) ist das letzte Quäntchen Vertrauen in diese naive Tante (so wie bald ihr Wirken) erloschen. Trotz der Corona Wirren konnte ich den verlangten Befund nach 5 Werktagen vorlegen. Irgendwie bin ich der impertinenten Ignoranz mancher Vorgesetzten in dieser schlimmen Zeit der Pandemie auch dankbar. Man kennt ja solche Menschen, wo man sich nicht ganz sicher (im wig! wogl) ist --- jetzt bin ich im Bilde und sondiert. Da mein jüngster Lungenfunktionsbefund schlimmer als vermutet ausfällt, fasse ich einen endgültigen Entschluss:



ADIEU

du innigst geliebte treue Lebensabschnittspartnerin über knapp 18 Jahre. Danke für die Unterstützungsfunktion bei meiner `06 gestarteten Gewichtsreduzierung. Einerseits wanderte damals allerhand Naschwerk gasförmig in die Lunge statt als Feststoff auf die Hüfte, andererseits regt rauchen ob der wortwörtlich verbrannten Kalorien den Stoffwechsel (geringfügigst) an. Unvergesslich der Genuss von Schoko/Minze welche mir die trügerische Leichtigkeit des Seins vorgaukelte. Vorbei die Zeit der Rechtfertigungen gegenüber von Alkohol-, Drogen- und Nikotin Süchtigen welche mich wegen Deiner als Hascher verunglimpften. Unsere 14 nonstop durchgepaschten Stunden anlässlich meines 50ers werden wohl in die Annalen (Hall of Flame) eingehen. Doch am denkwürdigen 16. des Vormonats ward das endgültige Ende unserer Liebe besiegelt. Ruhigen Gewissens konnte ich für die jüngste Anamnese bei der Lungendoktorin angeben Nichtraucher zu sein, da seit 3 Wochen nichts mehr auf Tabakbasis inhaliert wurde. Nach dem schlechter als gedachten Befund war das Gestorben sein unserer Liaison besiegelt. Immer öfter schoben sich zuletzt Ringelchen, Blitze und sonstige

Kaleidoskopische LSD Phantasiebilder in mein Gesichtsfeld bei Sporteinheiten nach einer Shisha Session. Mal brennt, und quietscht es aus der Atemabteilung, oder es fühlt sich bei Anstrengung so an, als würde Eiswasser lediglich durch die unteren Schneidezähne grob gefiltert den Rachen runter in die Bronchien strömen. Nur damit zu leben macht es um Nichts besser. Beim Laufen beschleichen mich gerne skurrile Ideen aber gelegentlich (heute) falle ich auch der Vernunft anheim. Das ist zwar vor mir schwach, aber irgendwie auch ... gesünder.



Das österreichische Volk ist angehalten über Ostern daheim zu bleiben. Dieser Tage sind wir besonders happy, den Schritt aufs Land getan zu haben. In einer kleinen Wohnung eingepfercht wo alle Nachbarn auch daheim bleiben wäre jetzt wohl wenig amüsant. Das Kaiserwetter der letzten Wochen ist trügerisch. Die Welt hält den Atem an, spätestens wo in New York Massengräber angelegt werden und 2tausend Menschen an einem Tag COVID – 19 zum Opfer fallen, ... und hierzulande beschweren sich einige Unbelehrbare über Einschränkungen. So eine hysterische Fuchtel kriegt gar auf Ö24 eine Plattform ihren hanebüchernen Schwachsinn raus zu posaunen. Klar ist, das Leben wird nie mehr was es einmal war obwohl wir uns in unserer Region behütet und außen vor fühlen. Ein „Täglich grüßt das Murmeltier“ - Rhythmus schleicht sich ein. LRR (Laufen, Radeln, Rudern) halten mich fit, wobei das permanente Schönwetter die Natur antreibt und diese wiederum meine Atemproblematik. Am heutigen Ostersonntag bin ich gut 18kg weniger als zu Neujahr. Das arge an dem Jahr; es ist jeden Tag wie gestern aber komplett neu.

Am 115ten Tag habe ich unter 95 Kilo und über 20kg runtergerissen. Nach der vielen Bewegung gestern ("Hurra wir leben noch" - glaubhaft überliefert. Angenommen du läufst statt dem Frühstück 10,7 in 67; danach werden +600 Quadratmeter Wiese in 1h 55min. via Handmäher zwecks



Oberkörpertraining gemäht, eine Unmenge roter vom Winde rüber gewehter Rindenmulch des Nachbarn (zweckoptimiert) aufgesammelt und unerwünschtes Naturkraut (Unkraut sagt man ja nicht mehr) 70min. lang entfernt während diverse Pflanzen (Marille, Ribisel, Weintrauben und Co.) gewässert werden. Jetzt siehst du sohlentechnisch aus wie Shrek, drehst eine 41km Radrunde in 1h 35min. und ziehst dir nach der Dusche „Der Tag an dem die Welt still stand“ in der neueren Version mit dem nicht älter werden wollenden Reeves und der burschikosen Connelly rein bevor deine ... hmmm, ... nennen wir's beim Namen: „eher Fuß marode Family“ dich fragt, ob wir spazieren gehen wollen? (Der unfassbar brave Home-Office Junior braucht Bewegung) Klar, Abendspaziergang, genau meins!) wollte ich es heute ruhiger angehen. Als ich zum Morgenlauf starten will, fragt Renate ob ich mit ihr walken gehe. Gut, gemma hoid walken. Sie hat ihre Smoveys statt der Stöcke mit und findet keinen Flow. So wird es für mich seit langem wieder Mal ein Smoveywalk über 10km (112min.); danach laufe ich 12,2 in 81. Ein Lauf wie am Strand. Die ewige Trockenheit verwandelte dank dem Sand transportierenden Wind die Feld- und Waldwege in Dünen. Als die Fußdusche erledigt ist, schwinde ich mich für gut 11,1km in einer Stunde auf die Rudermaschine. Weil es gegen 15:00 Uhr angenehme Grade hat drehe ich noch eine 43,4km Radrunde in 102min. die mir die letzte Energie des Tages kostet. Vielleicht hat Renate Recht und ich mutiere frank zum Bewegungsjunkie, oder es ist die Sucht nach einerlei wie gearteter Ablenkung?



Der April 2020 war wohl einer der schönsten (zumindest wettertechnisch) meiner Erinnerung. Genau 2 trübe Tage sonst nur Bilderbuchwetter. Fast täglich lief ich eine Runde und danach hieß es Sand von den Füßen abbrausen. Nicht selten gab ich mir 3 Sporteinheiten am Tag. LRR (laufen, rudern radeln) und ab und an ein Walk mit Renate. Bisher schmeckten ihr alle meine Smoothie Kreationen. Zuletzt ward Spinat/Spargel/Apfel/Honig/Kräutersalz/Knoblauchsatz/Chillipulver/Milch und Wasser versprudelt. Nun bin ich fast 7 Wochen zuhause und mir ist alles außer fad. An die „Testpension“ habe ich mich schnell gewöhnt. Die Risikopatienten brauchen ein von Robert Koch Institut parametriertes Attest des Hausarztes um wieder voll arbeiten zu dürfen oder frei gestellt zu werden in den ersten beiden Mai Wochen. Sie sollen sich Urlaub nehmen und bekommen ihn im Falle eines positiven Bescheides refundiert. Da für mich im Vorfeld mehr als adäquater Ersatz eingeteilt wurde, nehme ich mir 4 Wochen frei und gedenke am 2. Juni wieder den Dienst (falls alles glattläuft) anzutreten. Den finanziellen Nachteil verschmerze ich gerne mit jedem Tag den ich womöglich an Lebenszeit gewinne.

Mein privater Ultra (Andys 24h Reellauf) für Schmetterlingskinder wurde ein Prüfstein, ob die unfeste Nahrungszufuhr für so eine Überlänge bezüglich Laufdauer funktioniert. Mehr schlecht als Recht. Der Körper bedarf irgendwann Salz und/oder Proteinen. Knabbergebäck, ein Bissen Käse und Co stehen nicht zur Verfügung. Übelkeit beschlich mich. Kräuter- und ähnliches Salz in ein Joghurt gerührt und veresstaberlt war bekömmlich. Salz im Proteindrink mit Vanillegeschmak schon gewöhnungsbedürftig. Lediglich trinkend war mühsam und in der Wampe war hoher Seegang, weil festere Verbindungsstoffe fehlten. Das Völlegefühl war ein Trugschluss und die erforderliche Energiezufuhr eine Gratwanderung. Nach 18h bedurfte mein kreislaufender Kreislauf einer längeren Pause. Sorgfältig lauschte ich meinem Körper und kam so halbwegs (besser als befürchtet) über die Runden.



Meine größte Naschleidenschaft der letzten Jahre sind Nüsse, alle außer Haselnüsse; deren Schalen vertrage ich nicht. Im Toffifee geht`s; da sind sie geschält und gut eingebettet. Cashews und Pistazien liegen ganz weit vorne in meiner Gunst. Dazu eine Unmenge Käse, je fetter umso lieber. Bei letzterem müssen meine 2 Lieblinge neuerdings aufs Ablaufdatum schauen, weil es sich dieses Jahr ungewöhnlich lange hält. Und überall tauchen Packungen mit Nüssen auf. Zum Jahresbeginn wurden sie in gewohnter Manier gekauft, nur der Hauptabnehmer in der Familie streikt/verweigert/entsagt

heuer quasi. Nüsse und Käse haben bei mir stets Gleichen Feier. Soll heißen auf 500g Nüsse komme ich locker auf 500g Käse. Käse und Nüsse fehlen mir während Muse Stunden ein Bisschen. Eines meiner unerreichbar anmutenden Ziele stellt sich wie folgt dar: ... abends 1 Glas Wein (skurril), eine Hand voll Nüsse (paradox) und 3 Scheiben Käse (bizarr) dazu. Scienc Fiction in Reinkultur für einen eingeschworenen Genussschlemmer.

An den öfters durchgezogenen 30 Fasttagen haben die Leckerlies meine Familie oft ihren Reiz. -Es mag der Einbildung geschuldet sein, doch just im Askese Modus darabend strömte mir der herrliche Duft vom frischen Apfelkuchen mit Mandelsplittern aus dem Herd über das Riechorgan gen Hirn. Oft empfand ich das als Provokation oder meines Charakters Testung. Die Fasttage zehrten am Nervenkostüm und die Reaktionen überzogene Befindlichkeiten.- Über ein ganzes Jahr ohne feste Nahrungsmittel fällt es mir leicht sie gar nicht wahr zu nehmen. Ich denke Mal, das wird sich vielleicht in der Adventzeit ändern. Das ist wahrscheinlich ein Vorteil, wenn alles was ich mir kaufe nur für mich bestimmt ist und kehrt um mich die Ambrosia der Liebsten nicht tangiert. Das ist eine völlig neue Erfahrung, dass wir uns gegenseitig nix wegessen bzw. nichts verdirbt, weil jeder meinte es gehöre womöglich dem Anderen; meine matschigen Sachen erkennt man. Heute haben wir Montag den 18.05.2020 und ich habe heuer noch nicht gegessen, was gekaut werden musste. Bis auf ein paar Kaugummis, die wurden aber nicht geschluckt.



147/366

Hmm, schon lange keine Höhenmeter mehr gesammelt. Hinterm Haus gäbe es super Hügel, nur sind die allesamt in der Slowakei und derzeit nur für Inländer zu läufig. Renate hat heute von 11:30 – 17:00 Dienst und wäre wegen der tollen Öffiverbindung inkl. Steh- und Wartezeiten gut 11h unterwegs. In meiner 11. „Dahoam“ Woche mache ich ihr den Chauffeur und laufe zwischenzeitlich auf altbekanntem Terrain. Warm fühlt sich der erste Aufstieg auf die Nase an mit einer leichten kühlen Brise. So oft ich da schon rauftigerte, immer fällt mir mein erster Versuch `03 ein, wo ich jede Kehre und auch dazwischen pausieren musste ehe ich noch vor der Aussichtsplattform die Segel strich. Mit knapp 60 Kilo weniger ist es machbar; mehrmalig. Es hatte scheinbar ordentlich gewaschelt und alles was meine Lunge nicht goutiert ist unter Wasser. Die Teilstücke wo ich sonst im roten Bereich dahin schnaufe gehen heute gediegen. Es hätte noch Reserven, doch die braucht`s nicht; habe es nicht gnädig. Nach der Leopoldskirche weht ein strammer Eiswind – schnell in den Wald. Die gewählten Runden verlaufen heute gen Josefinenhütte, den Steinweg entlang und die Eisernenhandgasse retour. Gerade Abschnitte sind rar und man ist vorgelagert oder in nobler

Zurückhaltung unterwegs. Die erste 6km Schleife ist relativ zügig erledigt und der Himmel wirkt bedrohlich. Bis zum Kletterpark hat es sich ordentlich ein geregnet. Meine frische Kappe für die 3. Runde ist schlagartig nass. Es schüttet brachial bis es mich quietscht und das Wasser springt nach dem Bodenkontakt einen halben Meter empor. Das Naturschauspiel vermag ich nicht zu würdigen, denn mir wird eiskalt. Trotz flottem bergauf Tempo erwärme ich mich nicht mehr und meine Hände werden klamm. Ich beschließe es nach 18km gut sein zu lassen doch das empfinde ich hernach womöglich komfortzonig. Richtung Kuchelau sehe ich keine 10m weit, aber die Traufe wird schwächer. So hänge ich eine 4. Schleife an und spüre gelegentlich etwas Sonniges. Der Wald nach Josefines Hütte ist so dicht; man läuft in einer grünen Röhre und könnte stellenweise eine Stirnlampe gebrauchen. Anderen Ortes gehen Licht und Schatten echt ins Auge. Die eiserne Hand runter spannen meine vorderen OS schon gehörig. Die 5te sollte meine Letzte werden. Berghoch in Schlangenlinie ist ein Indiz, der Schädelschlag auf die Wasserpippe beim Trinken vom Kirchenbrunnen ein weiteres, ... Flasche leer. Runter zum Kahlenbergdorf muss ich mich konzentrieren und kann schwer bremsen. Dafür erwartet mich das Panorama des Tages und ich sehe bis ins (noch) verbotene Hügelland oberhalb der Pressburg. 4:09h für knapp 31km mit etlichen Höhenmetern stimmen mich in Anbetracht der Tatsache mich seit Jahresbeginn doch recht unorthodox zu ernähren recht zuversichtlich auf die nächsten Aufgaben.



Kennt da draußen jemand einen Menschen der abnehmen möchte? Partner, KollegInnen, Verwandte, Bekannte, Nachbarn, Prominente, ZeitgenossInnen, ...; wohl die Meisten haben das schon einmal gehört, von wem auch immer oder gar von sich selbst: „Ich will abnehmen!“. Ich mit meinem bescheidenen Dafürhalten glaube das de facto nicht. Niemand, kein Mensch (na gut, Masochisten vielleicht) will abnehmen. Jedoch jeder, alle, viele, der Großteil will/wollen nicht zunehmen bzw. schlank sein! Und schlank bleiben, auch wenn der gelebte Alltag dem rigoros widerspricht. Angenommen du hast die 150kg Schallmauer (die ist freilich individuell und keine Utopie) durchbrochen, bewegst dich nur wenn es unbedingt nötig ist oder dich diesbezüglich eine seltene Anwendung beschleicht, liebst es zu essen (ein Hilfsausdruck), orgiös zu völlern, dass zu tun was du LEBEN nennst und fühlst dich trotz rund rundum zufrieden und pudelwohl. Dein Umfeld heißt das allerdings mit Argwohn bedenklich; es macht sich SORGEN. Der Hausarzt (beileibe kein Adonis) mahnt die gefährdete Gesundheit ein und rät zu Salat. Du empfiehlst ihm Handwaschsand gegen die Nikotinfingerfarbe; schlagartig ist er beleidigt. Stets schert es dich einen Dreck, was die dir alles erzählen. Oder doch nicht? Sie tolerieren dein Wohlbehagen nicht; machen dir heimlich die Couture enger, stellen überall Spiegel auf und Bilder von schlanken Leuten prangen allerorts. Irgendwann ist es gelungen, du fühlst dich gar nicht mehr so wohl und hast begriffen, dass du dir nicht selbst gehörst und gar eine Norm zu befriedigen hast. Jetzt kannst du wählen; verstecken

spielen bis dich die Feuerwehr findet und aus dem Haus schneidet oder etwas ändern um aus der gesellschaftlichen Schusslinie zu geraten. Dein Hirn ist soweit manipuliert, dass sich deine Ästhetik verschoben hat und du willst nun auch ...; na wohl kaum abnehmen, mit all den unangenehmen Begleiterscheinungen wie Sport (+ Spott), Kalorien zählen, Ernährungspläne einhalten, den Stress mit der Waage, dem täglichen Kampf mit dem Endziel welches schier unerreichbar erscheint; ... (sondern) ... schlank sein. Ein steiniger Weg, der Ummodelungsprozess und harte Arbeit und wofür oder für wen? Um sich besser zu fühlen? Ja, zumindest zwischen anderen schlanken, aber ist es das wert? „Ich will ja eh und habe schon ALLES ausprobiert!“ Wer hat das nicht schon gehört? Wenn die Verzweiflung der Sucht ein Bein stellt, gibt es heutzutage die Möglichkeit des chirurgischen Eingriffes. Wenn es im Kopf nicht KLICK macht, macht ein Primar einige Schnitte mit dem Skalpell. Oder man wird per Laparoskop gelöchert. Eine Spezielle Chirurgen Zange zwickt, klemmt ab und vernäht im Kreuzstich gleichzeitig. Was vom Magen übrig bleibt schaut aus wie der geröhtgte Indianer Mokassin eines Kleinkindes und die restlichen Flaxen werden -weil überflüssig- aus dem Bauchstichloch gefischt. Biomüll? Wenn nun die Metamorphose wie gewünscht voranschreitet und der Proband wegen schwachem Gewebe die Wampeweg - Haut knapp ober den Knien trägt, folgt eine Bauchdeckenstraffung. Der Quadratmeter Haut welcher lappenartig zusammengelegt und entsorgt wird schaut aus wie eine Pizza Galzone. Immer neuere Methoden rauben dir die Möglichkeit dein LEBEN zu leben und verhelfen dir zum glücklich sein; was man dir einst sukzessive abgewöhnte.



Es gibt keine Geheimnisse, kein Wundermittel, keine Halluzinogene, keine Einflüsterer, kein Rezept, nix im Regal vom Reformhaus. So wie Slim Fast und den ganzen Schas der einem bald aus den Ohren raucht; wo die Promi Testimonials sich in der engen schwarzen Kompressionswäsche abgemagert geben und nachher runder sind als zu Beginn. Ganz ehrlich, auf meinen freizügig geposteten Fotos ist alles echt. Weder bin ich in Klarsichtfolie eingewickelt, noch hält mir hinterrücks eine Kluppe die Haut straff und mit Fotoshop kenn i mi ned aus. Eigentlich (Ich mag keine Bilder von mir!) versuche ich abgelichtet (fast) immer betont deppert aus zu schauen oder wenigsten in unvoreilhafter Pose. Denn nur so kann ich z.B. FB FreundInnen live positiv überraschen. Hahaha; i glaub`s ma ned. Da

habe ich eine liebe Bekannte welche meine Entwicklung heuer mit den Augen eines portugiesischen Fischereischoners verfolgt. Sie wollte es mir leicht tun und scheiterte zig Mal. (Womöglich geht das bei Frauen nicht; ich weiß noch wie Renate mit mir 30 Tage Heilfasten wollte und am 6ten Tag nimma Treppen steigen konnte!) Sie kann aber nicht aufgeben und geht es immer wieder an. Die will es auch immer ganz genau wissen und meint ich sei so ein tolles Vorbild. Was will einer wie ich davon halten wollen tun ...? Ich mache stets alles nur für mich und Anregungen für andere sind unbeabsichtigt. Keine Ratschläge meinerseits, denn das steht niemanden (mir schon gar nicht) zu. Meine Methode habe ich ja auf mich zugeschnitten, auf mein Leben abgestimmt und von langer Hand geplant. Alle Aspekte die mir in den Sinn kamen zog ich weitestgehend ins Kalkül ... aber eben nur für meiner einer. Ich will ja nix verdienen oder vermarkten bzw. keine Welle schlagen – schon gar keinen Boom auslösen. Fakt ist, dass ich mich wegen meiner Schwächen wie der ungezügelten Fresserei nie leiden kann. Diäten sind für die Katz, nur Umstellung funktioniert. Das begriff ich zwar, doch die eingefahrenen Pfade waren (sind und bleiben) tief. Der alte Trott hat aber Geduld und schnell kommt ein Deja vu. Das erkennt keiner früher als man selbst und es gilt dem Einhalt zu gebieten, wenn man nicht zu unglücklich sein will auf Dauer. Manche (so wie ich) haben die Arschkarte gezogen und man sieht ihnen jede Kalorie an. Ich werde mich nie damit abfinden und immer nach Veränderung streben. Die Zeiten als „Genussmensch“ sind genial aber der Kampf gegen die eigene „Schwäche“ nicht minder. Das Schlingen mit allen Begleiterscheinungen zieht mich nach kurzen Hochs immer runter und macht mich aggressiv auf mich selber. Heuer fahren mir ganz andere Attribute durch Mark und Bein und ein bisschen bin ich danach süchtig. Am schwierigsten ist es derzeit meine Empfindungen mitzuteilen. Mit positiven Körperströmungen habe ich noch Probleme. Wohl weil sie mir fremd sind, oder bereits so lange vergangen, dass ich sie nicht mehr erkenne. Mit sudern, hadern, zaudern, unken, keppeln & Co tu ich mir weit einfacher. Einer meiner FB Freunde macht ja gerade eine Diät. Gestern konnte er nur 2 und heute gar 1km laufen. Wegen Kraftmangel, so schreibt er. Und die Kommentare können auch was. In so eine Korrespondenz würde ich mich nie einklinken, obwohl mir die Erfahrung keinesfalls fiktiv ist. In 4 Wochen will er 24h laufen und heute ist nach 1km Schluss? Bedenklich. Würde ich meine Methode verbreiten könnte ich kommentieren: „Mach es wie ich, ich habe Kraftausdauer zur Genüge!“; aber so bin ich nicht gestrickt. Mich geht das nix an und habe es im Leben erst einmal nur gut mit jemand gemeint als ich meinem Filius auf den besseren Kurs verhalf, denn das stand mir hinsichtlich der Obsorge Pflicht eines Minderjährigen Schutzbefohlenen zu.



Kontinuität hin oder her, der heurige Jahresvorsatz geht in den 6ten Monat und hat einen aktuellen Gewichtsverlust von 23,7kg als Begleiterscheinung zur Folge. Es gab noch keinen einzigen Umfaller; keinen Tag des Hutdraufhauens; keine unwiderstehliche Verlockung. Der Geist ist scheinbar gänzlich

umgepolt; nicht mehr können & nicht mehr wollen amputiert. Den einzigen mentalen Tiefpunkt (Bescherung meiner Vorgesetzten) Ende März, Anfang April hatte ich bald überwunden und mir eine komplett andere Herangehensweise gebastelt. Mit der bisherigen Entwicklung bin ich sehr zufrieden; ein befremdliches Gefühl fürwahr. Sollte ich nach schier endlosen Jahren der Suche endlich fündig geworden sein?

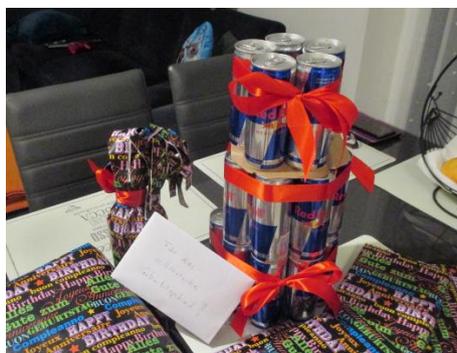
Rainer Wahnsinn

so ein 48h Dauerlauf auf der Hausrunde? Für Predl nur ein Intermezzo zwischen 2 anderen Verrücktheiten. Grenzgänger haben mit herkömmlichen Events scheinbar zu wenig zu tun und brauchen mehr Würze um schärfer zu leiden. 14h begleitete ich ihn durch die zweite Nacht. Jemanden betreuen ist aufwühlender als selber rennen. Du musst animieren, motivieren, traktieren, gratulieren, antizipieren, fokussieren, sekkieren, malträtiertieren, funktionieren, visinieren; ... und ggf. rasch reagieren. Ich fühle mich mitverantwortlich für Eventualitäten die ich nur bedingt beeinflussen kann und versuche zu erraten wann der Schützling was, wo, wie oft, wie, wie viel benötigt. Unterstützung ist für Rainer wichtig. Solange irgendwie möglich zieht er seinen Plan schon durch aber auch er kommt gelegentlich an Grenzen und dann ist jeder Handgriff der ihm abgenommen wird hilfreich und in Summe spart er Energie fürs Wesentliche. Es ist wahrlich kein Honiglecken Runde um Runde und Stunde um Stunde mit zu fiebern. Doch man macht es und eigentlich auch gern. Freunde helfen sich eben und was anderes außer Freundschaft gäbe es in der U Lauf Szene? Die paar Strapazen sind schnell abgeschüttelt aber die Erfahrung vom Extremsportler etwas gelernt zu haben ist nachhaltig. Trotz meiner Dankbarkeit dafür, bin ich keinem böse, der mich nicht zwecks Betreuung anfragt. 🐱



Was soll ich sagen? Bin am WE 13 von 14h vor Rainers Labe (Buffet) gehockt. Bananen, Nüsse, Schnitten, Schokoladen, Kekse mit und ohne Salz, Soletti, Chips, Power Riegel, Müsli, Erdbeeren, Dauerwurst, ... dazwischen durfte ich ihm 3x Spaghetti Bolognese machen, oder Nudeln mit Soße und Kartoffeln. -Bei dem im Haus gibt es hauptsächlich Pokale, Laufbekleidung, Laufschuhe (dürfte ein Fetisch sein) und Fressalien für eine Garnison. Der würde ohne Extremsport wohl wie Humpty Dumty ausschauen? Zu seinem Lauftalent hat der Kerl einen mörderischen Stoffwechsel. Ich habe mich

schon 2015 oder so gewundert, als sich der beim 12h Lauf in LE eine komplette Sitzbank bummvoll zur Verpflegungsstation umrüstete und nach 10h ALLES zusammen gefressen hat! Zu guter Letzt kam Rudi mit einer Punschtorte daher. Heute in der Bude hatte jemand Purzeltag und es gab Torte. Heuer höre ich mich oft wie nie zuvor „nein danke“ sagen. Außer:



DADURCH, DASS ICH MIR FÜR 366 TAGE DIE FESTEN SPEISEN VON DER FESTPLATTE GELÖSCHT HABE, KANN DA KOMMEN WAS WOLLE. INTERESSIERT MICH ALLES NICHT DIE BOHNE. WAS ICH MIR SCHON ALLES DURCH DEN KADAVER JAGTE GEHT EH AUF KEINE KUHHAUT UND DA SOLL ICH STRAUCELN, WENN ICH MAL EIN JAHR DRAUF PFEIFE? DAS IST ECHT LEIWAND, WENN MAN EIN JAHR KEINEN GEDANKEN DARÜBER VERGEUDEN BRAUCHT, WAS HEUTE VON WAS, WIE VIEL ZU WAS UM WANN GESPACHELT WERDEN SOLL/WIRD. ICH HABE EH SCHON FÜR 3 LEBEN GEFRESSEN WÄHREND MEINEM DASEIN, DA IST ES NUR REDLICH DEN ZÄHNEN EINE AUSZEIT ZU GÖNNEN, VERKLEBTE, VERSTOPFTE, VERSUMPETERTE LEBENSGEISTER ZU REAKTIVIEREN ODER SICH NEU ENTFALTEN ZU LASSEN.

BERECHNEN SIE IHREN BODY MASS INDEX

ALTER (Jahre)

GESCHLECHT: weiblich männlich

GEWICHT (kg)

GRÖSSE (cm)

JETZT BERECHNEN

25.8

NORMALGEWICHT

NUR WEITER SO, SIE SIND FIT

Spitze! Laut BMI-Rechner liegt Ihr Gewicht im gesunden Bereich. Durch richtige Ernährung und Bewegung wird sich das auch nicht so schnell ändern. Weiter so, Sie machen alles richtig!

Was ist BMI?

Der BMI (Body Mass Index) sagt aus, in welchem Verhältnis Ihr Körpergewicht zu Ihrer Körpergröße steht. Je nach Ergebnis dieser Berechnung kann im Zusammenhang mit Ihrem Alter und Geschlecht von unserem BMI-Rechner ein Wert bestimmt werden, der Ihnen genau sagt, ob Sie Ihr Normalgewicht haben oder nicht. Die nebenstehende BMI-Tabelle, eine Einteilung der unterschiedlichen Gewichtsklassen nach Alter, bietet Ihnen einen Überblick darüber, ob Sie schon an der Grenze zu einer anderen Gewichtsklasse stehen. Sie können beispielsweise noch im Bereich des Normalgewichtes sein, aber bereits an der Grenze zum Über- oder Untergewicht. Je nach Ihrer aktuellen Körperverfassung und Ihrer gesundheitlichen Situation kann eine Gewichtszunahme oder -abnahme notwendig erscheinen. Konsultieren Sie bei extremen Werten jedenfalls Ihren Arzt, um Maßnahmen zu besprechen und gesundheitliche Risiken zu minimieren. Näheres zu den einzelnen Gewichtsklassen finden Sie in den nachfolgenden Abschnitten.

Übrigens: Sehr trainierte Menschen haben häufig einen sehr hohen Body Mass Index. Daher ist für sie eine Körperfett-Analyse aussagekräftiger.

Alter	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Adipositas	Starke Adipositas
18 - 24	< 20	20 - 25	25 - 30	30 - 40	> 40
25 - 34	< 21	21 - 26	26 - 31	31 - 41	> 41
35 - 44	< 22	22 - 27	27 - 32	32 - 42	> 42
45 - 54	< 23	23 - 28	28 - 33	33 - 43	> 43
55 - 64	< 24	24 - 29	29 - 34	34 - 44	> 44
65+	< 25	25 - 30	30 - 35	35 - 45	> 45

Das Dutzend ist voll, 12 Wochen Probepension sind Geschichte. Die Corona Krise ist soweit abgefedert, dass sukzessive wieder Normalität einkehrt, auch wenn es tatsächlich nie mehr so wird, wie es vorher war. Mir ging in der Zeit nix ab. Bin weder ein großer Kulturreund, noch besonders gesellig. Nicht arbeiten und mit Maske einkaufen gehen waren mir die einzige zuvor Unbekannte. Die Freizeit nutzte ich für Sporteinheiten deren Intensität mich ob meiner Nahrungszufuhr verduzte. Woher diese schier endlose Energie? Rudern, radeln, laufen, paddeln, walken; täglich im Schnitt 4-5 Stunden. Oft kombinierte ich Bewegungseinheiten, ging z.B. morgens laufen, hockte mich danach auf die Rudermaschine und schwang mich später noch aufs Fahrrad. Gut 2h den Rasen mit dem Handmäher wo der Körper als Motor fungiert kurz schneiden sind auch kein schlechtes Training und man spürt neue Regionen arbeiten. Generell liegt mein Fokus mittlerweile auf Ganzkörpertraining und ich heische nach Abwechslung. Die Spielekonsole und der Videoplayer kamen während der Pandemie nur sporadisch zum Einsatz. Das Wetter war zu schön um drinnen zu bleiben. Wenn es draußen in Strömen schiffte gehe ich ohnehin am liebsten laufen. Beim Rudern zog ich mir gelegentlich einen Film rein, wenn ich nicht lieber im Garten an der Kette zog und die Nachbarkinder beim plantschen beobachtete. Ferienfeeling über mehrere Wochen war angesagt, weil ja auch alle Nachbarn daheim blieben wegen dem (hierzulande vergleichsweise leichten) Shutdown. Da viele Slowaken über der gesperrten Grenze arbeiten, ist selbst Kurzarbeit nicht machbar. Es war quasi jeden Tag Wochenende und die Stimmung bestens, da man sich am Land frei bewegen konnte. Mein Tagesablauf glich der Endlosschleife mit dem Lieblingslied. Alle, nicht nur die Murmeltiere grüßten sich täglich und es war lässig. Diese megalange Erholungsphase werde ich immer in positiver Erinnerung behalten wollen. Doch auch diese schöne Zeit hatte ein Ablaufdatum und ich begab mich wieder in die Bude. Es ist schon nach 2 Wochen schwierig lückenlos nachzuvollziehen was während der Abwesenheit für Transaktionen stattfanden, nach 3 Monaten komme ich wahrscheinlich bis zur Rente nie mehr auf gleich. Wenn etwas nicht mehr funktionier gibt es eine neue Ausrede: „Corona“. Manche Kollegen waren echauffiert über mein verändertes Erscheinungsbild. Zwar erlebte sie mich seit Jahresanfang zizerlweise 15 Kilo verlieren, die 10 während wir uns lange nicht sahen waren ihnen aber unheimlich. Von du schaust super – du schaust furchtbar aus, war einiges dabei. Mentale Stärke attestieren mir aber allesamt. Ungläubiges Kopf schütteln vernehme ich, wenn ich sage, dass es eh nur mehr knapp 7 Monate dauert, bis die Challenge 2020 geschafft ist.



165/366

Für den samstägigen Nachmittag hätte Quaxi ein Gewitter orakelt, also starten Renate und ich bereits um 7:15 Uhr mit dem binnen 5min. via Air Booster aufgeblasenem 2er Kajak. Es ist meine 7te Abfahrt auf der herrlichen March; 4x im Einer und zum 3ten Mal im Doppelsitzer. Das macht viel mehr Spaß, wenn man die schönen Natureindrücke mit jemanden teilt, der ungeachtet dass er einem für ewiglich im Herzen verankert bleibt ebenfalls den Blick fürs Wesentliche besitzt. Zudem liegt der 2er weit gediegener in der Wasserströmung, weil mehr Tiefgang gegeben ist. Mein letzter Solo Ritt war heftig. Auf den knapp 30 Wasserstraßenkilometern hatte ich böigen Wind; meistens von vorne, ohne paddeln drehte mich Aiolos um und blies mich Stromaufwärts. Ich war 2h länger unterwegs als heute wo Flaute vorherrschte. In Marchegg war ich so kaputt, dass mich beim Ausstieg ob der „Flusskrankheit“ und einer Böe welche die kleine Luftnussschale auf kippte der Gleichgewichtssinn verließ und ich ein erfrischendes Bad in der March nahm. Bis dato war noch kein Paddling wie das Andere; stets nährten neue Eindrücke und Begebenheiten die Genusssucht. Heute überraschen uns der hohe Wasserstandpegel und die forsche Strömungsgeschwindigkeit. Die hohe Population auf dem Flösschen ist auch ungewöhnlich. Etliche „Abenteurer“ nutzen den Vormittag ohne das ansonsten regional usuelle Dauergebläse am H2O Grenzstreifen zur Slowakei. Renates einziges Manko am beschriebenen Vergnügen ist der komplizierte Klogang am/im/beim Wasser. Meiner einer ist das normalerweise scheißegal, weil mir der Herr eine Riesenblase samt altersgerechter Prostata bescherte und ich gegebenenfalls im Sitzen eine leere Trinkflasche vollstrullere. Dem heurigen Jahresvorschuldete entstehen meine Probleme eher auf der anderen (der Großen) Seite. Soll heißen ob meiner heuer wahrlich unorthodoxen Ernährung übernimmt oft die Peristaltik das Kommando und ich bin ein ihr ausgeliefertes Passagier. So wachte ich vor ein paar Tagen ungewöhnlich früh für einen Arbeitstag auf, ging codieren (scheißen klingt so ordinär) und lief eine Morgenrunde kreuz und quer durch die Heimatgemeinde. Ohne jegliche Vorwarnung grollte es trotz gepflegtem Morgensch... im Gedärm und ein Feld wurde unfreiwillig (es gab beileibe kein Halten) gedüngt. Danach lautete die Frage: „Kappe oder Shirt?“ - Kapperln hat es zu Genüge aber nur ein 2017 Gran Canaria Marathon Finisher Shirt, also segelte eine zweckentfremdende grüne Kopfbedeckung umcoloriert ins zusatzgedüngte Feld; klingt ungestiös – war es aber auch. „Was hast du gestern getrunken, weil dein Magen so knurrt?“, will das Renn Entchen wissen. Tja, es war nicht der Magen, sondern der Darm welcher hörbar obgleich morgendlich 2 Mal geleert lautstark (Windstille) seine abartige Tätigkeit bekundete. Könnte es am gestrigen Humus Smoothie liegen oder dem veressstaberltem feurigen Liptauer veredelt mit ultrascharfer chinesischer Sauce bzw. dem dazu getrunkenen Kaffeelikör? Letzterer ist wahrlich ein Weibsgesöff und als Mann geziemt sich die Auf Mischung mit Wodka zur Sinnesschärfung. Nach gut 4h am Fluss halte ich Ausschau nach der „Rettungsinsel“ wo wir bei der ersten gemeinsamen Tour pausierten, weil Wasser im Boot war. Den (vermaledeit offenen) Stoppel zur Entleerung bei Regen & Co kannten wir damals noch nicht und eine Betriebsanleitung lesen stellt mir unikatulös eine (un) männliche Schwäche dar. Heute ist die „Insel“ überschwemmt und trotzdem ich mir den vom Biber umgenagten Horizontalbaum greife, steht Renate bis zum Bauch im Fluss während sie ihrer Notdurft freien Lauf gönnt. An der Böschung vis a vis rasten einige Kanuten die uns zuvor überholten. Es gelingt mir Renn Entchen zu überzeugen, dass sie Dank Baumleiche, Kajak und mir blickgeschützt ist. Die Bilder wie sie zurück ins Boot kommt blende ich hier gentlemenlike aus. Um nicht die verbliebenen Kilometer als treibendes Dixi Klo aromatisierend zu bewerkstelligen, schwinde ich meinen Allerwertesten ins feuchte Nass. Heck seitig gegen den Wasserverschluss andrücken ist selektiver als gedacht! Während ich

den Naturgesetzen trotze treiben vor mir zwei verkeilte Kajaks unkontrolliert aber nett grüßend vorüber. Dann folgen 2 Stand up Paddler und wie ich den Rest aus meiner Analtube quetsche fährt einen halben Meter hinter meinem nass stuhlendem After ein weiterer am Brett stehender Horizontalist mit Stehsteuerstangenruder fröhlich grüßend vorbei. Gelobt sei die dreckige March wo man denke ich wasche mir lediglich die Haxen oder kühle mich der Hitze geschuldet ab. Nackt wie ER mich schuf hieve ich meinen Körper elfengleich ins Boot. Wie ich mich nach kurzer Trocknung in die zuvor abgestreiften Shorts mit integrierter Netz (zum Fischfang?) U Hose adjustiere zeichnet Google Earth hoffentlich nicht auf. In der Streckvorlage schaffe ich es freihändig ohne Vorsatz die Luftkammer der Heckrückenstütze zu öffnen und kippe nach hinten. Meine Lungenflügel beheben den Schaden Richtung Donau treibend. Nur spüre ich das Ventil des aufgepumpten Sitzes am Popsch und merke das er luftleer ist. Auch dieses Defizit vermag ich gen Hainburg strömend zu korrigieren und blase mir in Fahrtrichtung einen zum schwitzen verdammten Gummi-Sessel zurecht. Bald rufe ich unseren Sprössling an, um ihm zu instruieren, dass wir trotz verstoffwechseltem Zwischenstopp welcher für geschamige Leute traumatisch enden könnte weit schneller als gedacht den 30er abgepaddelt hätten und eine halbe Stunde früher als prognostiziert am Landetreffpunkt anlegen würden. Nach netto unter 5:50h fange ich uns an der Kette einer verankerten Marchegger FW Rettungszille ab und ziehe uns ins Trockene. Vom vorhergesagten Gewitter ist noch keine Spur und wir sind hirngeflutet mit schönen Bildern. Begleitende Reiher, neugierige Biber, uns erschreckende Fische welche sich springender Weise Insekten schnappen, am Wasser laufende Insekten, Schlangen, Otter, Enten und Co welche unseren Weg kreuzten, Kuckucke, Segler, Störche, Adler, Falken, Raben, ..; sowie freundlich winkende Angler, Fischhüttenbesitzer, Ausflügler und Kinder an beiden Uferseiten. Überaus dankbar für diesen tollen Tag wo relaxen und bewegen sich angenehm überlappten freue ich mich schon auf die nächste Tour durch die Auen der March.



Gone with the Wind

Unkollegialität (Premiere, weil noch nie über meine Person vernommen) und schändliches Verhalten inklusive wochenlanger Hinhaltenaktik während dem Shutdown wurde mir kürzlich

beim Rapport vorgeworfen. Atteste waren angezweifelt, Chronologien verdreht und Wahrheiten ignoriert. Im Prinzip hätte ich alles falsch gemacht und es bliebe ein fahler (habe keinen Schimmer wie fahl eigentlich schmeckt) Beigeschmack. Die Sinnhaftigkeit der Einvernahme wollte und konnte sich mir nicht erschließen und der ausgeübte Druck des Zeremonienmeisters samt den obligatorischen dazugehörigen Drohungen wurde stärker. Man rügte mich auf das Schärfste und war erobert ob meiner Uneinsichtigkeit, dem nicht vorhandenem schlechten Gewissen und den milde lächelnden Gesichtszügen mit welchen ich diese irritierende Art der Zurechtweisung goutierte. Zum Glück war es (oder ich? / meine Verständnislosigkeit?) dem verärgerten Vorgesetzten recht bald zu „deppert“ und da ward der einzig gemeinsame Nenner gefunden. Mit den seit '89 immer wiederkehrenden Sanktionsdrohungen (Strafversetzung – wäre dann die 5te; Weiterleitung des -für mich gar nicht existenten- Falles an übergeordnete Stellen; ...) immer anderer Personen welche in der Hierarchie weit vor mir weilen im Gepäck und der unabänderlichen Gewissheit völlig korrekt und richtig agiert zu haben warte ich nun auf etwas, dass mir inzwischen einerlei ist. Der Vorvorletzte Personalchef meinte bei einem ähnlichen Termin ich solle das jetzt nicht auf die leichte Schulter nehmen, da es für mich um sehr viel ginge. Auf meine Frage nach dem Worum sagte er: „Na um ihren Job!“; ich tat ihm meine Erleichterung kund, dass es sich um nichts Gravierenderes wie Leib, Leben oder Gesundheit handelt. Aber ich stehe nicht an zuzugeben, dass es mit mir als Mitarbeiter nicht leicht ist. Obwohl man mir in der ersten Arbeitswoche prognostizierte ich würde hier nicht alt werden, wenn ich nicht mit ihnen saufen würde, wurde ich es just hier – alt, mit der Originalleber. Niemals wird man mich im Dienst sturzbetrunken antreffen; ich bin sehr schwer zu mobben, nicht bestechlich, nicht korrupt, nicht anfütterbar, kaum einzuschüchtern (außer durch Dummheit); ... über die Jahrzehnte sind mir keine wie auch immer geartete Fisimatenten mehr fremd. Auch wenn ich schon oft mit Ressentiments bedroht wurde, tat ich es ihnen niemals gleich. Im Gegenteil, ich bestärkte sie in ihrem Tun mit den Worten: „Machen sie bitte was sie für richtig halten!“ Gelegentlich kam von meiner Seite eine adäquate Reaktion welche ich allerdings nie vorab androhte, wohl, weil ich so etwas nicht nötig habe. Seit je her diene ich dem Steuerzahler und halte der Abteilung die Treue. Niemand der mit mir zusammenarbeitet käme auf die Irrung ich sei unkollegial. Wer unmittelbar mit mir zu tun hat schätzt meinen Zugang zur Arbeit, mein Know How, das fundierte Fachwissen, die weitreichende Erfahrung, meinen Arbeitswillen und Einsatz bis hin zur Bereitschaft der Mehrdienstleistung. Manch einer ist verwundert, wenn ich zusätzlich körperliche Tätigkeiten ausübe, welche eigentlich nicht im Anforderungsprofil meines Postens aufscheinen und ich es als freiwilliges Workout tituliere. Stets blieb ich bei der Wahrheit und bedaure jene die sich in ihren Lügenkonstruktionen verheddern, dass ist zum Fremdschämen und ärgerlich, wenn sie von sich auf andere schließen und nicht glauben können, dass Ehrlichkeit immer der einzig richtige Weg ist. Trotz meinem Elefantengedächtnis kann ich nicht genau sagen, wie oft ich derweil mit der Kündigung (selbst vor Zeugen wie Personalvertretern und meinem damaligen Anwalt) bedroht wurde – ich bin noch immer da. Die Gewerkschaft tönte 2006: „DER verklagt die Gemeinde Wien – DEN hauens sicher raus!“ - ich bin noch immer da. Das Verfahren (die Richterin schenkte den Ausführungen der damaligen Cheffität wenig Glauben) wurde zum Unmut der Gegenpartei bis zur meiner Pensionierung ruhend gestellt. Für meine mögliche Entlassung müsste ich mir also endlich um des Himmels Willen etwas zu Schulden kommen lassen, also wird gesucht, gebohrt, unterstellt, ...; vergeblich – bis Dato, aber wer weiß? Ich begab mich nie in eine Abhängigkeit welche mein Gerechtigkeitsempfinden verändern könnte; bin noch genauso deppert wie mit 19 und hoffe auf das Gute in jedem Menschen; spekulierte und spielte nicht, jonglierte nicht mit Währungen und strebte nie nach mir unleistbaren Dingen. Ein genügsamer, ausgeglichener in sich ruhender Agnostiker, der selbst

mit wenig mehr hat als er braucht; glücklich und lebensfroh (das war freilich nicht immer so), seine gesundheitlichen Defizite akzeptierend und schon lange nicht mehr deshalb hadernd. Zufriedenheit sollte ansteckend und übertragbar sei, nicht Erreger, Missgunst und Dergleichen! Es dürfte entsetzlich sein, wenn man es notwendig hat auf untergebene verächtlich runter zu sehen, sie zu brüskieren und lächerlich machen zu wollen und keine Angriffsfläche findet, da die Ungerechtigkeit am Proband vorbeizieht, wie Wind.



28.06.2020

Ich freue mich immer narrisch, wenn Renate sich entschließt mit mir die March runterzupaddeln. Obwohl sie über einen Großteil der Strecke eher als Galionsfigur mit Sprachmodul fungiert, macht es zu zweit einfach mehr Spaß, die großartige Natur der wildromantischen Au zu genießen.

Der Start war etwas holprig, da die Straße zu unserer Inswassergehstelle in Dürnkrot gesperrt war. Man könne uns nicht passieren lassen, da jeden Moment der Hubschrauber niedergehen würde. Dieser verstreute ein Eiweiß Granulat gegen die Gelsen, welche nach dem Hochwasser überpopulativ schlüpfen wollten. Wie wichen großräumig aus und wie ich den Fluss erspähte steckten wir schon im Schlamm. Freischaukeln mit Automatikgetriebe ist nicht so leicht wie manuell und die 120 Pferdchen lassen die Räder leicht durchdrehen. Wie slideten durch einen Pfad wo das Gras höher als unser Wagen war und schafften es wieder auf befestigten Untergrund. Hernach sah der Jeep erstmalig abenteuerlich aus und roch nach Herrenklo.

An der Einstiegstelle zeigte der Wasserpegelstand 3m und war doppelt so hoch wie sonst. Das zügig vorbeischwimmende Treibgut war Indiz genug zur Erkenntnis – die March hatte gehörig Fahrt drauf. 30km Fauna und Flora vom feinsten erwarteten uns zum 4ten x im 2er Kajak. Es ist jedes Mal anders und stets aufs Neue immer wieder faszinierend. Nach nur 135min. waren wir in Angern wo der Fährbetrieb eingestellt wurde, bis der Fluss wieder zurückgeht. Auf Untiefen brauchten wir nicht zu achten. Das Unwetter der vorgestrigen Nacht veränderte die Flusslandschaft. Etliche neue Seitenarme bildeten sich und der eine oder andere Baum vegetiert nun als Wasserpflanze.

Am leiwandsten finde ich immer die Begleit-Reiher. Seit meinen Bootstouren wurde ich ein Fan dieser eleganten Vögel und beobachte sie gern. Sie starten lautlos und sind echte Flugkünstler. Sie eskortieren uns stets bis ihr Revier endet und dann fliegt (fast immer) der

Nächste mit. In Strömungsrichtung sind an Steuerbord die geraden und Backbordseitig (Slowenska) die ungeraden Kilometer ausgeschildert. Km 25 nach gerade einmal 200min. sind unglaublich flott. Ich rief Pascal (unser treuer Zubring- und Abholservice) an und sagte es würde nicht wie zu Fahrtbeginn geschätzt bis 15, sondern nur bis 14 Uhr dauern, bis wir in Marchegg anlegen. Die rechte Bootsseite verlor merklich Luft und ich vermutete, dass eine Luftkammer leicht aufgegangen war, da wir eigentlich unterwegs nix berührt hatten. Wie verlagerten unser Gewicht tendenziell auf die linke Luftwurst und ich gab ordentlich Schub. Der starken Hochwasserströmung und meinem Powerpaddling geschuldet stiegen wir um 13:44 Uhr aus, nachdem wir um 08:46 Uhr losfuhren. Unter 5h; mit einer „Luftmatratze, ich war baff, brauchte ich doch solo bei Dauergegenwind schon einmal 3h länger und war sitzend K.O.; nach einem kurzen Check sah ich, dass wie gedacht der Gummidichtring der rechten Luftkammer (wohl durch zu viel Bewegung an Bord) leicht geöffnet war. Irgendwas is eh immer, und immer spaßig.



182/366

Und es wird immer schlimmer und unerklärbarer, wenn man nicht etwas tiefer eintaucht. Inzwischen wache ich immer öfter mit mir fremdartig guter Laune auf und freue mich auf den Tag. Grotesk fürwahr; vorbei die Zeit der Mieselsucht? Was wurde aus dem Morgenmuffel? Woran mag es liegen, dass mir nix (Greifbares) mehr die Laune verdirbt? Wahrscheinlich an vielen Dingen abgesehen davon, dass es der Family gut geht und sie das Landleben fast so stark wie ich verinnerlicht haben. Dem unerschütterlichen Jahresvorschlag, mehr Schlaf, Nikotinverzicht, Bewegungsvielfalt, Akzeptanz der Einschränkungen ob Allergie, Asthma und Altersgebrechlichkeit, 3monatiger Auszeit vom Job samt anschließendem Abschmettern des patscherten Versuches mir ein schlechtes Gewissen für richtiges und bedachtes Gebaren einzupflanzen, die gerade wieder im Freizeitmodus Befindlichkeit, die heurige PB von mind. 46 Urlaubstagen (wurde dienstlich angehalten den Rest von `18 zu konsumieren – zuwider geht anders), der gestern weggebrachte 12 Kilo Sack mit Kleidung welcher ich entschrumpfte, der Möglichkeit mir zur Not vom Sohnemann was zum Anziehen auszuborgen, dem kommenden WE in der Steiermark wo sich die leiwand Verrückten ein Stelldichein geben, ...; der Leichtigkeit des Seins, denn eben durch den diesjährigen Jahresplan stellen sich viele lästige zeitfressende Fragen nicht. Früher wurde oft gegrübelt, sinniert und es fühlte sich nach Depressionsgefängnis an, ohne jede Chance auf Bewährung. Die Lösung all unserer Probleme

liegt in uns selbst. Wer sie findet, dem geht`s wie mir und Alfred J Kwak; Traurigkeit ist dann nur ein Schauer. Nun halte ich es häufig mit Karl Valentin, der sich freute, wenn es regnete, denn hätte er sich nicht gefreut, hätte es ja trotzdem geregnet.



366:183 = Halbzeit! Da ist schwuppdwupp die Hälfte vom Jahresplan passee. Mag sein, dass es augenscheinlich die verrückteste Geschichte ist, die ich derweil machte, aber in echt (bis Dato) die Leichteste. Selten fühlte ich mich besser, gefestigter, wohler, glücklicher, gesünder, energiegeladener (Wobei, vor einigen Tagen lief ich eine Runde an der March als ein Pärchen seitlich auftauchte. Kurzer Gruß und ich hörte ihn zu ihr sagen: „Da hängen wir uns im Windschatten an.“ Stetig wurden meine Beine flotter und bergauf meinte sie hechelnd, dass es nicht mehr ginge. Ich überholte im Schotter eine Familie auf Rädern und ein Sprössling meinte sie würden mich einholen wollen. Unter 5min./km war ich schon lange nimma unterwegs und hätte es besser sein lassen. Zwar hatte ich nach 20min. alles aus dem imaginären Rückspiegel verloren aber auch die Kraftreserven. Die letzten 5km heim waren brachial und ich erfing mich nicht mehr. So toll ich mich fühle, einmal übermütig andrücken und Schluss mit lustig.), ...; dass Warten auf einen Rückfall, Einbruch, Umfaller, ...; was auch immer habe ich aufgegeben. In mir prozessierten kurzzeitig etliche Parteien gegeneinander und alles Übel wurde scheint`s schuldig gesprochen und weggesperrt. Erstmals seit 34 Jahren freue ich mich auf den nächsten Tag und bin vollharmonisiert. Was diese Art der Energiezufuhr mir physisch bescherte war absehbar; die psychische Begleiterscheinung haut mich vom Hocker. Ich sehe die Dinge klarer und bin in deren Beurteilung salomonischer. Manches kann ich kaum erklären, weil es totales Neuland im Schädel ist. Sollte es gar nur ein Vorgeschmack auf Verrücktheit sein? Na dann freue ich mich schon jetzt aufs deppert werden.



198/366

Mein Gewicht stagniert seit 6 Wochen. Dürfte mich bei 89kg +/-1 eingependelt haben mit meiner Ernährungsweise und den Sporteinheiten. Gestern nach dem Morgenlauf und der Stunde am Heimradel machte ich wieder Mal eine Smovey Stunde. Die Schwingringe hatte ich seit Jahren (bis

auf einen -ungewollten weil es Renate zu viel wurde- Walk) ned mehr benutzt. Der Oberkörper ist Dank Rudermaschine (und gelegentlichem March – Paddeling) stabil genug. Die Muskulatur ist ganz gut beieinander. Bissi Bauchfett habe ich noch; oder is des Reservehaut? Who knows? Pascal ist meistens im Home-Office Modus (haben bei ihm schon wieder einen Verdachtsfall in der Firma und lassen Vorsicht walten) und so fahre ich schon zeitig (kaum Verkehr) nach Wien (diese Woche schon 3x) und laufe an der alten, der neuen und der brandaktuellen Donau. Heute traf ich unverabredeter Weise einen Lauffreund/Kollegen um 5:20 in der Bude und so lief ich mit Mario lockere 11,3 in 70. Mit Kraftausdauer habe ich kaum Probleme. Bei Marathon am Sonntag kam nach 3h ein Hungerast. Nach 2 Gels und Cola war der schnell wieder weg. Das Bier (trinke max. 1 nach einem Lauf, weil mir sowas eigentlich nicht schmeckt, aber die Elektrolytspeicher sind hernach flott isotonisiert) danach schoss ordentlich ein. Pascal fuhr dann nach Hause. Im Auto habe ich mir das eigene Salz von den Armen geleckt. Wie ich Renate erzählte, dass das Salz in den Kniekehlen genauso schmeckt, wie am Ellenbogen bot ich ihr eine Kostprobe an. Sie lehnte energisch ab; scho haglich die Frau gell?



Weil Pascal viel von zu Hause aus arbeitet komme ich um mein Radtraining. Normaler Weise radle ich in die Arbeit und er kommt später mit dem Wagen nach. Am nächsten Tag radle ich Heim und er nimmt das Auto. Morgens und nach der Arbeit mit dem Rad mache ich extrem ungerne. U.A. mag ich mich nicht 2x täglich duschen und den ganzen Tag verschwitz im Büro aufs heimradeln warten ... kann auch nix. Und jetzt wird es auch wieder immer später hell; gerade die ersten 22 (von 47) km bin ich auf Landstraßen unterwegs. Autos mit Fernlicht machen mich blind und ich dersteß mich fast auf

einer (davon hat es etliche) Feldhasenlaiche. Geplant war im Mai oft in die Bude zu radeln, doch da war ich durchgehend im Urlaub. Der April war zwar schön aber zum Radfahren (mir) zu kühl und Marchfeld Typisch ur windig. Rad im Auto mag i a ned, wegen dem putzen nachher. Dach- und Heckradträger find i unästhetisch und irgendwie gefährlich. Schwierig der Andy oder? Mit den geplanten Radkilometern hinke ich somit arg hinterher. Dafür halte ich heuer schon jetzt bei 1837 Laufkilometern. Und das wo heuer eventtechnisch fast alles ins Wasser gefallen ist und ich ansonsten weit mehr WKKM als TKM einlaufe. Glaub heuer knacke ich das 3te Mal die 3000er Marke; dass war eigentlich nicht der Plan. Drum war mein FB Posting mit „keine Ahnung wie ich 221km das Burgenland runterradeln soll“ total ernst gemeint. Freilich beschwichtigen mich da einige und denken für mich sei das keine Hexerei. Meine Arthrose mag es gar nicht, wenn ich über Stunden in dieser eingeschränkten Position verharre. Schmerzkomensation wird die eigentliche Challenge und ich danke Daniel (werde trotz Absage inoffiziell starten – Medaille und Leiberl krieg i im Ziel wo sie sowieso auf die Läufer warten – man hat wohl Mitleid, weil i heuer in Überform bin hehehe) für die Möglichkeit mich wieder ein Stück besser kennen zu lernen.



Gestern braute ich mir ein wildes Gesöff. Zaziki gestreckt mit Milch, Wasser und Knoblauch Dressing. Hatte beim Morgenjoggerl leichtes Sodbrennen. Beim Spar gibt es in einer Glasliterflasche diese Süßsaure Soße im Asienregal um knapp 4 Euro. Ebenso die (echt) Scharfe in der Halbliterplastikflasche unter €4,-. Ich lukrierte mir in einem perfekten Mischverhältnis mit Joghurt Dressing, Curry Soße, Knoblauchsatz, ... und den asiatischen Schmankerln einen Dipp, der alles kann. Süß, sauer, scharf, salzig, bitter und wohl dazu noch umami! Glaub den lass i mir patentieren. Wie Renate gesehen hat, was ich da mischte und wie ich mir das über einen Tomaten Humus kippte, alles verquirlte und mir via Esstaberl einverleibte, bekam sie schon beim Zuschauen alle Zustände. Überhaupt versteht sie nicht, wie man ohne feste Unterlage „harte Drogen“ (sehr feurig, weil scharf oder hochprozentig) schlucken kann und keine Probleme im Verdauungstrakt resultieren. Sie erlebt ja live wie gut es mir geht mit einer Methode die ihr schleierhaft anmutet. Würde sie das nicht mit eigenen Augen sehen, könnte sie es nicht glauben geschweige denn sich so eine Art der Nahrungsaufnahme mit derartigen Ingredienzien in der kühnsten Vorstellung ausmalen. Sie meinte sie wäre schon gestorben oder hätte wenigstens einen Magendurchbruch, eine perforierte Speiseröhre, Löcher im Darm, Schwächeanfälle, ...; sie schaut mich oft fragend bis verduzt an. Unlängst war sie komplett aus dem Häuschen, weil ich in der Früh nicht daheim war. „Ist der beim Morgenlauf eingegangen?“, wandte sie sich fragend an unseren Junior. Sie wähte mich mit Kreislaufversagen bewusstlos auf einem Acker. Irgendwie vermutet sie meine Trinknahrungsweise wäre eine Art Grenzgang und ich befände mich körperlich am unteren Limit (dass dem nicht

annähernd so ist, erlebte sie z. B. letzten Sonntag in Bad Blumau). Fürchterliche Sorgen um mich trieben sie in eine utopische Szenarien Fantasiewelt. Was war geschehen? Dasselbe wie die letzten Jahre des Öfteren. Ich war in aller herrgottsfrühe am Drahtesel in die Hacke geritten. Oft besprochen wir mein diesbezügliches Trainingsdefizit in Hinsicht auf das ARAB und weil es gerade passte radelte ich los. Weder sie noch unser Junge kamen auf die Idee einen Blick in den Schuppen zu werfen, wo ja mein Rad fehlte! Wagenschlüssel, Arbeitsschlüssel und Handy (all das habe ich beim Laufen um/durch den Ort nie dabei) waren nicht am gewohnten Platz. Mein Rucksack mit meinen Papieren war im Auto; ebenso meine Wäsche für nach der Dusche in der Arbeit. Es gab eine Vielzahl von Indizien doch in der Panik wurden sie ignoriert. Ich hätte einen Zettel schreiben oder sie wecken sollen. Beides fand in gewünschter Form noch nie statt! Als ich ihr abends alles aus meiner (der einzig logischen) Perspektive vor Augen führte, erschrak sie richtiggehend über ihre Denkweise und das sie nicht einfach im Geräteschuppen Nachschau hielt. „Jetzt is A ma beim Frühsport verhungert!“, war ihre einzig greifbare Assoziation, weil ihr mein heuriger Jahresvorsatz wohl zu abnormal ist. Da kann ich aber nix daran kritisieren oder ihr was vorwerfen. Sie toleriert stets meine Spompernadeln und ich kann mich nicht in jemanden hineinversetzen, der sich um mich sorgt, weil ich derjenige bin, der sich zu sorgen hat. Zudem bin ich heilfroh, dass nicht ich der „Normale“ bin und sie den Klescher hat.



208/366

Kein Gedanke an Aufgabe obwohl das Unterbewusstsein mich ordentlich verscheißert. Die Fresräume sind abstrakt und in ihnen dennoch real. Vielleicht war der Auslöser die weiß auf grüne Hinweistafel hinterm Schloss Niederweiden „Steckerlfische“ dessen toller Geruch mich gestern fast vom Fahrrad lockte. Wie es mir abends dann noch den verführerischen Grillagegeruch vom Nachbarn um die Nase wehte, ging ich unangefressen ins Bett.

Im Träumeland aß ich eine Menge Schinken den ich mir horizontal vom vertikalen Quader schnitt. Ich spachtelte und spachtelte und er wurde nicht weniger! Er hatte eine breite

gepökelte Speckkruste und war ein reines Phantasieprodukt. Eine große Katze (womöglich Garfield?) wollte ihn mir streitig machen; ...dann radelte ich in ein Gebäude ohne Ausgang. Plötzlich war auch das Rad unter mir verschwunden. In einer alten Bibliothek kletterte ich ein Bücherregal hoch und kam nie weiter. Mit anderen verlorenen Seelen wetteiferte ich um einen Pokal der sich als Papiereimer erwies. Er war gefüllt mit Eiernudeln die ich mir nicht einzuverleiben getraute, da es auch Eierwürmer hätten sein können. Das Erlebnis wurde zunehmend unappetitlicher aber auch ein Stück weit sättigend.

Ich erwachte tatsächlich mit leichtem Völlegefühl gepaart mit salzigem Schinkengeschmack im Mund (Nix dergleichen findet sich in unserem Haushalt) und es brauchte ein Weilchen bis ich mitbekam, dass ich eben nur von meinem Hirn gegängelt wurde. Noch 158 Tage welche mich nicht beängstigen können, deren Nächte jedoch sehr wohl, da ich da nur Passagier bin und die Richtung nicht vorgeben kann. Werde ich zum Schlafwandler, gemästet in der Nacht oder mache ich bald den „Freischein“?



KW 31/2020

Seit letztem Freitag ist wieder Maskeraden Pflicht im Supermarkt. Hüft`s nix, schod`s nix. Mein zurzeit typischer Einkauf schaut zum Beispiel so aus: Humus vegan, Humus Marrakesch, Humus Curry, Tramezzini Thunfisch/Ei, Liptauer, Knoblauch/Kräuter – Curry –

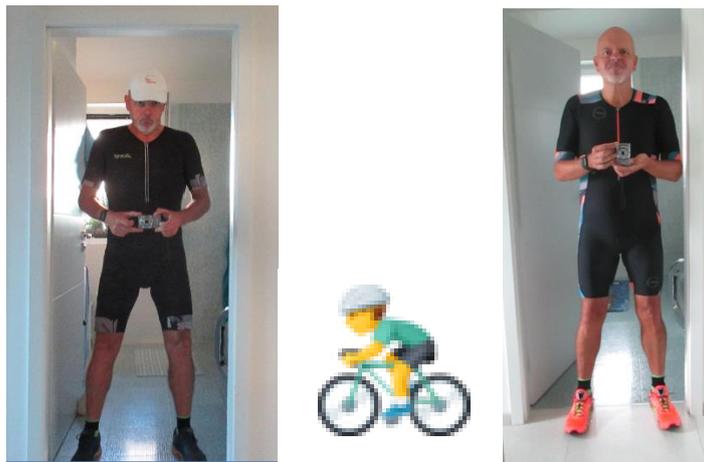
Honig/Senf Soßen, 35% Protein Drink Joghurt Banane, O-Saft, Kaffee Likör und Wodka. Die zu Jahresbeginn angelegten Vorräte an Baby Brei und Quetschpäckchen mit allerlei vermusten Früchten für lange Sporteinheiten oder gelegentliche Hungerattacken gehen derweil zur Neige. Das war recht abwechslungsreich, weil der Herr Hipp sich für zahnloses Volk allerhand einfallen lässt. Inzwischen stellte ich aber vermehrt auf Humus und ähnliches um. Am Sonntag paddelte ich (#10) unseren Heimatfluss runter und drückte mir Go Kids Porridge Erdbeere/Kakao und Apfel/Zimt rein. Schmeckt super und befriedigt etwaige Gelüste auf Süß welche allerdings mehr & mehr überschaubar sind. Tagsüber habe ich ohnehin nie Appetit oder Hunger. Rein zur Geschmackunterhaltung nasche ich ab und an von einer Senftube. Pascal legte gestern Brot, Cherry Tomaten, Kekse und sonstiges „normales“ Zeug ins Wagerl. Reizt mich alles überhaupt nicht. Kaum mehr vorstellbar wie es sich anfühlt in ein belegtes Brot oder in was weiß ich zu beißen. Das Gebiss ist heuer überflüssig, so wie meine Ernährung.



28.07.2020

Zum Frühstück gibt es lediglich ein paar Schlucke Waldquelle Himbeere und um 5:00 Uhr stramble ich in Breitensee los. Damit mich nicht die Gelsen fressen bin ich leicht autanisiert. Die Tage werden wieder (eigentlich ein Unsinn) kürzer; soll heißen die Sonne kommt später und geht früher. 7km bis Lassee, nach 12 ist Haringsee erreicht und Pframa bei 15. Richtung Wagram geht sie auf und färbt die Felder gelb Gold. Die Sonnenblumen strahlen im Lichtglanz und ich freue mich über das Naturschauspiel. Nach 48min. sind 20km abgekurbelt und Orth an der Donau ist erreicht. Auf der Suche nach dem Walddurchstich zum neu asphaltierten Donauradweg führt mich der Velo 5 in eine Sackgasse. Wie sonst hätte ich diese schöne Siedlung am Waldrand kennen gelernt? Stockfinster und frisch ist es auf der Waldstraße wo es mir kleine Steinchen bis unter die Achseln aufwühlt. Schaltfaul wie üblich nehme ich die Steigung im Stehen und komme gerade so auf den Velo 6. Über Mannsdorf lasse ich es nach Schönau tuschen ehe es bei Hermis Radlertreff nach 31km durch eine Waldpassage auf die schier endlos anmutende Donaubegleitstraße geht. Der Kiesabschnitt staubt meinen Drahtesel ein und es riecht wie im Kräuterteebeutel. Am Wasser wurlt es nur so von Sau (g) Mücken. Der Angler im Boot hat eine Art Imkeranzug an. Km 40 nach 1:36h; der

Schnitt wurde konstant gehalten. Es geht durch die Raffinerie am Ölhafen Lobau. Es stinkt grauslich vom Kompostwerk der 48er und aus dem OMV Zentrallager. Auf dem Abschnitt könnte man einen Endzeitfilm ohne weitere Kulissen drehen. Hier gilt 30, ich fahre gute 30 werde aber permanent überholt. Nach 44km bin ich auf der Donauinsel. Da schaut es gleich viel freundlicher aus. Selbst der Bereich nach der Steinspornbrücke, wo es gestern (Laufrunde) verheerend aussah. Wie immer nach der Wochenendgrillerei sind die überdurchschnittlich Zahlreichen Mistkübel heillos überfordert. Ein Eldorado für die Krähen, der Unrat, welchen spezielle Mitbürger achtlos hinterlassen. 6:57 Uhr – Ankunft nach knapp 50km mit einem 25er Schnitt in der Dienstversehstelle. Nicht unbedingt pünktlich aber immer noch rechtzeitig. Morgen werde ich bei Flaute und 36°C heimradeln. Der bisherige Rekord auf der 46km Strecke von 103,5min. mit dem Stundenmittel von 26,6 wird ausgelöscht. Was die Lunge hergibt kommt aktuell fitnessbegrenzt übersetzt auf die Pedale. 2x werden die Schweißtücher unterm Helm gewechselt werden müssen. Die gespannte Muskulatur soll speziell durch die beiden Waldstücke gefordert sein und es wird klappen. 96,5min. für 46km = 28,6km/h Durchschnittsgeschwindigkeit. Okay, man kann leicht zukünftiges beschreiben, wenn es bereits geschehen ist. Der Ritt war jedenfalls brachial und es taugt mir gewaltig, dass ich keinerlei nennenswerten Probleme hatte im Gegenteil, ich fühlte mich energiegeladener und teilte mir selbige gut ein. Der Plan wäre am 30.08.2020 das für Pedalritter abgesagte ARAB inoffiziell zu pedalieren.



Es gibt Dinge die sind wie sie sind und ich kann sie nicht zur Gänze erläutern. So wie meine schräge Ernährungsweise in diesem Jahr. Manch Wissende wollen es halt ganz genau wissen und ich kann sie nicht zufrieden stellen mit meinen Ausführungen. Es mangelt mir am Einfühlungsvermögen, ihnen am Verständnis für meinen Zugang und sie wollen es auf sich selbst umgelegt so gerne nachvollziehen können. Sie brauchen Struktur, einen Plan („Du musst doch einen Plan haben!“ Sagt bitte wer?), fixe Termine, ein Zeit Management, Beständigkeit, Kalorientabellen, spezielle Produkte (allein die immer wiederkehrende Frage: „Was nimmst du?“ zaubert mir schon das Lächeln vom Gesicht), logische Zyklen, durchgestylte Tagesabläufe, Organisation, Regelmäßigkeiten und irgendetwas Greifbares. Den Rest weiß der Kuckuck der auch kneißt, ich benötige nix von Alledem. Als ich noch beim Philips beschäftigt war (bis September `88) hatte ich letztmalig vorprogrammierte Esszeiten. 9 Uhr Frühstücks- und 12 Uhr Mittagspause. Fix war danach nur, dass ich über die Maßen fraß. Mir schmeckt beileibe nicht alles, aber es gibt keinerlei bekannte Unverträglichkeiten. Anders würde das aktuelle Projekt

getarnt als Jahresvorsatz eher nicht exerzierbar sein. Fakt ist nur, dass ich tagsüber keinen Alkohol zu mir nehme; wenn überhaupt dann erst abends. Meine „Spezialnahrung“ bastle ich mir auch nur nach der Arbeit daheim. Unter Tags trinke ich Mineralwasser mit oder ohne Geschmack, Cola light oder Zero, Stierhodensprudel, ... eigentlich viel verschiedenes aber niemals Tee oder Kaffee; beides schmeckt mir nicht. Sorry für mein Unvermögen mich verständlicher im Projekt zu definieren. Um mich besser zu beschreiben in meinem Jahresplanselbstversuchsprojekt, musste ich mich selber eindringlicher verstehen. Um mich dahingehend kennen lernen zu wollen, mangelt es mir am Interesse an mir selber.

U.A. ZUR THEMATIK AUF FACEBOOK GEPOSTET: KEINE SAU

ZEIG MIR DEINE ZAHL AUF DER WAAGE UND ICH SAGE DIR WIE VIEL DU WIEGST! - WAHRlich KEINE HEXEREI. „Wow, du schaust gut aus; du hast aber ordentlich abgenommen; hast du abgenommen? - NEIN, BIN NUR GEWACHSEN – WIE HAST DU DAS GEMACHT? - IM LIEGEN; WO IST DER REST VON DIR? Wo ist deine andere Hälfte? - AM ZIMMER; RESPEKT ANDY, GRATULIERE, WIE VIEL HAST ABGENOMMEN? WOHL MINDESTENS 10 KILO, ODER 20 ODER, ...; WO HOST DEI WAUPN G`LOSSEN?, HE DU SCHAUST SUPER AUS; BIST DU KRANK? - JA CORONA! UPS ..., VON HINTEN HÄTTE ICH DICH NICHT MEHR ERKANNT – DACHTE MIT MEINER FRISUR SCHAU ICH EH GLEICHSEITIG AUS, ...“; ETliche LIEBE KOMMENTARE EREILTEN MICH AM BAD BLUMAU LAUF WE. DAS IST NETT, DANKE ABER WOHL AUCH EIN STÜCK WEIT DER LANGEN ZEIT DER FEHLENDEN GESICHTSKONTROLLE GESCHULDET.

ICH SELBER SCHAU MIR TÄGLICH IMMER GLEICH DEPPERT AUS DEM SPIEGEL BEIM ZÄHNE PUTZEN ODER RASIEREN ZU. ANDERE SEHEN WOMÖGLICH AUCH EINE VERÄNDERUNG REDEN ABER NICHT DARÜBER UND DAS IST EBENFALLS OKAY FÜR MICH DENN ICH BIN GENAUSO. DA MÜSSTE EINER SCHON PAPIERFORMAT (DIE GEGENRICHTUNG IST MIR WURSCHT) HABEN, DAMIT ICH IHM ZUR VORSICHT RATEN WÜRDE, BEI DAMEN NICHT EINMAL DANN. „VERRATE MIR DEIN GEHEIMNIS, DENN DAS MACHE ICH DANN AUCH!“ PRINZIPIELL MEINE ICH TIEF IM HERZEN ÜBERZEUGT JA, WAS ICH KANN DAS KANN FREILICH JEDER! EIN GANZ LIEBER LAUFFREUND (M70 LOOK ALIKE JACK NICHOLSON) MEINTE ABER MIT NICHTEN, ICH WÜRDE SACHEN BRINGEN, DIE EBEN NICHT JEDER KÖNNE. TJA, WAS SOLL ICH SAGEN? WER EIN MYSTERIUM HINTER MEINEM JAHRESPLAN (TAG 210) VERMUTET WIRD WOHL ARG ENTTÄUSCHT SEIN. MIT EINEM FETTEN RÜLPSEr NACH DER LETZTEN SILVESTERVÖLLEREI STARTETE ICH AMBITIONIERT IN MEIN JAHR MIT EINEM UNVORHERSEHBAREN AUSGANGES VORSATZ. ES WAR ABER KEINES FALLS GEPLANT XY KILO ABZUSPECKEN; VIELMEHR WÄRE EIN GEWICHTSVERLUST NUR EINE (NONA) WILLKOMMENE BEGLEITERSCHENUNG! EXTROVERTIERT WIE ICH EIGENTLICH BIN, HABEN MICH ALLERDINGS MEINUNGEN UND FEEDBACK DER UNANGENEHMEREN ART GLEICH ZUM VERSTUMMEN GEBRACHT. GROTESK, GEFÄHRlich, DER GESUNDHEIT SCHADEND, FAHRLÄSSIG, BEDENKLICH, ...! SCHNELL FÜHLTE ICH MICH WIE DER GRÖSSTE HIRNEDERL VON TRIPSTRÜ BIS SCHASMECKA

(GLEICHWOHL FRAGTE MICH RENATE OB DAS IN DER SCHWEIZ LIEGT). HÄTTE ICH IN DEM LEBEN SCHON AUF IRGENDJEMANDEN GEHÖRT – ICH GLAUB (NED WIRKLICH) ICH WÄRE INS GRÜBELN GEKOMMEN. SOLANGE MEINE BEFUNDE JENEN EINES GESUNDEM SÄUGLINGS GLEICHEN, DIE LETZTEN JAHRE LIESS ICH MICH ETWAS (BIS AUF DIE PAUSEN MIT LAUFEN) GEHEN. UHU BLEIBEN WURDE EINE ARGE CHALLENGE UND EIGENTLICH NUR DURCH FASTENZEITEN (30 TAGE UND MEHR) HANDELBAR. HEILFASTEN WAR ABER IMMER BRUTAL UND RAUBTE MIR DIE SUBSTANZ UM LÄNGERE LÄUFE ZU ÜBERSTEHEN. 18 MONATE PRAKTIZIERTE ICH 10IN2. ZWAR KONNTE ICH SO MEIN GEWICHT HALTEN, DOCH DIE 1 ER MUTIERTEN ZU FRESSTAGEN UND DER JOKER WAR PENETRANT. WAS KÖNNTE ICH FÜR MICH LUKRIEREN UM NICHT ZU VIEL MUSKULATUR ZU OPFERN, MICH NICHT KOMPLETT UMZUPOLEN, MIR TREU ZUR SEITE ZU STEHEN, GENUSSMENSCH ZU BLEIBEN, LASTERN ZU FRÖNEN, MICH MIR NICHT ZU ENTFREMDEN, KEINEN LEISTUNGSEINBRUCH ANHEIM ZU FALLEN, BEI KRÄFTEN ZU BLEIBEN, LAUFEN ZU KÖNNEN, NICHT HUNGERN ZU MÜSSEN, ...; SPASS AM LEBEN ZU HABEN? ÜBER JAHRE SINNIERTE ICH MIR EINEN PLAN ZUSAMMEN, DER VIELLEICHT NUR AN MIR FÜR MICH MASSGESCHNEIDERT FUNKTIONIERT. UND DAS IST MEIN TIPP AN ALLE DIE ETWAS VERÄNDERN WOLLEN. ARBEITET AN EUCH MIT EUREN EIGENEN MÖGLICHKEITEN UND EIGENSCHAFTEN. WER KENNT EUCH BESSER ALS IHR SELBST? GENAU – KEINE SAU! ALSO GEHT WEG VON DIÄTEN, ZEITPLÄNEN UND STRUKTUREN WANN IHR VON WAS WIE VIEL UM WELCHE UHRZEIT VON WELCHEM PRODUKT IN WELCHER MENGE, ...: MACHT EUCH FREI UND LÖST EUCH AB VON SOLCHEN LEIDENSDRUCKERHÖHERN. GEHT IN EUCH, HÖRT IN EUCH UND NUR AUF EUCH. KREIERT EUCH EINEN RHYTHMUS NUR FÜR EUCH OHNE SCHABLONEN, MUSTER ODER OFT KOSTSPIELIGEN ANLEITUNGEN VON LEUTEN DIE NICHT IN EUCH STECKEN, NICHT EUER EMPFINDEN HABEN UND WELCHEN EURE PROBLEME IN WAHRHEIT NICHT NACHVOLLZIEHBAR SIND, WEIL SIE GENETISCH ANDERS GESTRIKT WURDEN. GEHT NICHT ZUM BÄCKER, WEIL EUER SCHUH EIN LOCH HAT; DER FLICKEN AUS BROTTIG WIRD NICHT LANGE HALTEN. ERWEITERT EUREN HORIZONT; DENKT AN DAS UNENTDECKTE IN EUCH. DA GIBT ES SCHIER UNENDLICHES POTENTIAL. SUCHT EUCH, FINDET EUCH UND HABT DEN MUT DIE KRAFT IN EUCH ZU BÜNDELN. „DAS KLINGT JA GANZ GUT UND SCHÖN, NUR WAS MEINT DER; WAS HAT DER GEMACHT UM SO AUSZUSEHEN?“ IM VORFELD HABE ICH LANGE EVENTUELLISIERT (...GIBT ES DAS WORT ÜBERHAUPT ODER IST `S EINES MEINER ZAHLREICHEN NEUSCHAFFUNGEN?) UND VERSUCHTE UNVORHERSEHBARKEITEN (SCHON WIEDER?) ABZUFEDERN. SCHEITERN DES PLANS IST NICHT IM KALKÜL. ERNST GEMEINTE VORSÄTZE ÜBERS JAHR ZIEHE ICH STRICKT DURCH. NICHT WEIL ICH SO GUT, SO KLUG, SO STARK, SO ÜBERLEGEN, ... WAS AUCH IMMER BIN; NEIN NUR, WEIL MEIN KOPF TÄGLICH GEGEN MEINEN KÖRPER SCHACH SPIELT. AM ENDE GEWINNE IMMER ICH, WEIL ICH BEIDES BIN. ICH MESSE NIX AB, ZÄHLE KEINE KALORIEN, HABE UND HATTE NIE FIXE ZEITEN DER NAHRUNGSZUFUHR. ES GIBT KEINE STRUKTUR, WANN, WAS, WIE OFT, WIE VIEL, VON WAS, VON WEM, VON WELCHER MARKE, AUS WELCHEM REFORMLADENREGAL, ...! ES WERDEN WEDER BROTEINHEITEN NOCH JOULE GEZÄHLT, ES GIBT WEDER EINEN PLAN NOCH REGELMÄSSIGKEITEN. ABER ES GIBT NUR EIN ESSSTABERL DENN ZWEI WÄREN VÖLLEREI! AUCH UNTER DEN WENIGEN WISSENDEN KOMMT KEINE FREUDE AUF, WEIL SIE MIT DER UNSTRUKTURIERTHEIT WENIG ANFANGEN

KÖNNEN. ANDERE EINGEWEIFTE HABEN ZUSATZ IDEEN WIE ES AUCH ANDERS GEHEN KÖNNTE UND VORSCHLÄGE DIE ICH SCHNELL IM KEIM ERSTICKE. DAS IST MEIN PLAN, FÜR MICH, DURCH MICH AUF MICH, VON MIR ZUGESCHNITTEN. MIT MEINEN SPIELREGELN NUR FÜR MICH. WOLLT IHR DAS SPIEL MITSPIELEN? MACHT EUCH SELBER EINES. NIE VERSTAND ICH MENSCHEN DIE ÄTZTEN, WEIL JEMAND SICH ZUM BIG MÄC EIN LIGHTGETRÄNK BESTELLTE. „IS JO EH SCHO EGAL! “ SAGT BITTE WER? ICH FINDE DAS BESSER ALS 2L COLA ZU SAUFEN; ABER WAS WEISS ICH SCHON? BISLANG FRAGTE MAN MICH DES ÖFTEREN WOHER ICH DIESEN PLAN HÄTTE. „HAT DAS SCHON EINMAL JEMAND GEMACHT?“ DA SCHEISS DER HUND DRAUF. KEINE AHNUNG UND ES IST TOTAL BANANE. WER SAGT, DASS WIR IRGEND EINEM MUSTER, EINER WEISHEIT, EINEM GURU FOLGEN MÜSSEN? WER VERBIETET UNS IN UNS ZU GEHEN UND SELBST MIT DEN VERINNERLICHTEN RESSOURCEN UND ERFAHRUNGEN HAUS ZU HALTEN, KREATIV ZU SEIN UND EIGENE PFADE ZU BESCHREITEN? GENAU – KEINE SAU UND WARUM BRAUCHEN WIR ANLEITUNG FÜR UNSER TUN UND DAS STREBEN NACH ETWAS DESSEN WIR UNS IM UNKLAREN SIND? ICH WEISS NICHT WIE ER MIT VOLLEM NAMEN HEISST ABER ES IST FÜR MICH – KEINE SAU!



Das Sammelsurium an kleinen (weil festen) Sünden gefällig?

Februar: Derweil ich darüber sinnierte ob ein gelegentliches Zuckertl zulässig ist, oder nicht, zerknirschte es reflexartig in der Kauleiste. Es blieb bei dem Einen.

März: In der hausgemachten Knoblauchpaste vom Bioladen meines Vertrauens fand sich ein unzerkleinertes Stück – gekaut und geschluckt.

Mai: Teile eines aufgeschnittenen und in Wodka eingelegten Pfirsichs beim Genuss der selbst angesetzten Spirituose mit den Zähnen ausgewrungen und versehentlich verschluckt.

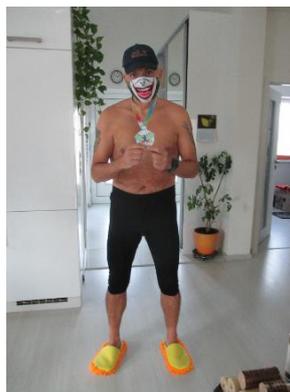
Juli: Beim 24h Lauf 3 dünne Scheiben Wassermelone zwecks Hitzeablenkung im Mund zergehen lassen. Zudem schlug ich meine Beißer in ein Orangenstück und konnte nicht mehr alles ausspucken.

Juli: Der kurze Hungerast während eines Marathons verleitete mich zu einem kleinen Bananenstück, da ich den unbekanntem Gels nicht vertraute.

Juli (ja der Juli war sündig): Diesmal passierte mir mit einer Marille das Gleiche Missgeschick wie mit dem Pfirsich im Mai.

September: Zwecks Reifepriüfung zerdrücke ich mit der Zunge eine Weintraube vom Eigenanbau. Ein Teil rutscht mir die Kehle runter und ward nie mehr gesehen.

November: Im mit Soße gestrecktem Eiersalat fanden sich nicht deklarierte Speckwürfelstücke. Was in den Mund kommt gehört geschluckt!



02.08.2020; Tag 215 von 366; Laufevent #258; Marathon #73; ...

Hannes veranstaltet mit allerhand Freiwilligen zum 10ten Mal sein Herzprojekt. Danach soll Schluss sein (... vielleicht kreiert er eines Tages was Ähnliches?) da solch eine alljährlich Organisation ordentlich auf die Substanz geht. Besonders heuer, wo es wenig Möglichkeiten zum marathonisieren gibt, was ihm zwar einerseits einen Teilnehmerrekord beschert, im Umkehrschluss mit dem Covid-19 Damoklesschwert aber noch sensiblerer Vorbereitung samt peniblem Eventualitäten Management bedarf. In gewohnter Manier meistert er die Sache(n) und einem tollen Tag im Pöllautal sollte nix im Wege stehen. Zum 4ten Mal (1x verweigerte ich, da ich mich nicht mit der negativen Lichtgestalt der Szene konfrontieren wollte. Aber nicht, weil selbige schlecht über mich in einer deutschen Marathonzeitung schrieb, wo er den Lesern sinngemäß schilderte, dass so ein Fettsack meines Formates sich keinen Gefallen macht und es gefährlich wäre mit so viel Gewicht Marathons zu laufen. Warum dieser „Sportsmann“ der in jedweder Hinsicht hintersten Kategorie erst 40min. nach mir ins Ziel kam verschwieg er ebenso, wie die 60min. welche ich ihm 5 Wochen später beim Gletscher Marathon abnahm. Bis dato landete er bei jedem Lauf hinter mir, außer wenn er abkürzte! Beim Zatopek Marathon konnte er mich trotz abschnelden -sowie es zu regnen begann waren die menschlichen Wegweiser schlagartig verschwunden, einen Pendelabschnitt ließ er fortan gänzlich aus- nicht einholen. Beim LCC Frühlingsmarathon zeigte er der „Jackentrick“ und in Bad Blumau wurde er wegen unsportlichem Schwindler Gebaren disqualifiziert. Typen die sich nicht entblöden sich selbst und alle anderen zu betrügen gehen bei Großveranstaltungen alla VCM in der Menge als ferner liefen unter. Bei kleinen, liebevoll von Enthusiasten organisierten familiären Events sind sie hingegen komplett deplatziert und schädlich für das Renommee des Sports) auf die Sommeralm, mit weniger Übergepäck als sonst. Der Körper dürfte die gelegentlichen Askese Phasen mittlerweile verdaut bzw. akzeptiert haben. Die Kreislaufdefizite der ersten heurigen Läufe sind (zumindest im Flachland) passee. Der Plan war ein gediegenes raufschörteln auf die Alm. Nur nicht zu forsich an die Sache rangehen; immerhin galt es 1800 Höhenmeter zu bewältigen. Beim Rekordstarterfeld traf ich viele bekannte Antlitze. Die vermeintlich langsameren und meine Person gingen es um 7, die flotteren zur gewohnten Beginn Zeit um 7:30 Uhr an. 35min. für die ersten 5km stimmten mich zuversichtlich. Die Hitze ließ aber nicht lange auf sich warten und es wurde zäh. Mein natürlich verkleinerter Magen hatte Probleme mit dem vielen Wasser/Cola/Iso Gemisch. Ischias und Schultergürtel zogen merklich schmerzlich. Nach gut 10km überholten mich nach und nach die schnellen Spätstarter. Emil, Angelika, Fredl, Martin, Sandro, Roman, Harald, Thomas ... alle nahmen sich kurz Zeit für mich und mir ging`s sukzessive dreckiger. Das schwierige Terrain tat meinem geschwächten Körper unwohl, doch ich riss mich am imaginären Riemen. Höchst erfreut nehme ich Carola neben mir wahr. Nach anfänglichen Problemen zeigt sie bei ihrer Sommeralm Premiere wieder Mal eine starke Leistung und rollt das Feld von hinten auf. Das plaudern mit dieser ultrasympathischen Laufikone lenkt mich von meinen immer akuter werdenden Befindlichkeiten ab. Bei km 25 meinte ich noch irgendwie finisher zu können, nach 28 war ich stehend K.O. und wollte nur noch schlafen. Meine Lunge vermochte nicht durchzuatmen, der linke Spann schmerzte hundsgemein und mich beschlich multiples Spaßversagen. Vom Kreislauf kamen keine guten Rückmeldungen mehr und ich setzte mich 10 Minuten auf eine Bank, den müden Blick ins Pöllautal gerichtet und nährte einige Stechmücken. Nach der Rast ging es mir noch schlechter. Mir war übel und ich konnte kaum mehr ein Bein vors andere setzen. Berghoch schnell im Stechschritt ist im Fressmodus genau meins, aber heute ist jedwede Luft raus. Ich quälte mich bis zur Familienkutsche bei km 32 und brach komplett entkräftet ab. Schon lange orakelten mir Kritiker meiner heurigen Lebensweise, dass irgendwann Sense sein wird mit lustig. Eigentlich

ging bis dato eh allerhand was mir taugt (laufen, radeln, rudern, paddeln, ...), Berglauf ist aber zu kraftraubend für meinen Zustand. Es war absehbar, doch was man nicht selber sieht und spürt ist einem allzu oft nicht glaubhaft. Beim 10ten Sommeralmmarathon im 10ten Pseudoläuferjahr heimste ich mein 10tes DNF (Desaster Not Fiasko) ein und bin eine weitere Erfahrung reicher.



„Lass das Würstel und Brot/Semmel weg und dipp den Senf; Pfeiff auf den Salat und dipp das Dressing; entsage dem Gegrilltem und dippe die Soßen; verzichte auf Salzgebäck und rühr die Salze ins Joghurt, lass das Brot beim Liptauer Brot weg, staberl dir Tramezzini (Thunfisch/Ei oder Sonstigen) rein, das Weckerl dazu lasse sein; streck mit feurigem dir den Humus - mit geschrotetem Korn mach Schluss; ...“

FB PN an Eingeweihte:

Freilich ist das ganze Jahr auch eine Art Experiment, wo man seinen Körper von neuen Seiten kennen lernt. Okay, die Bekanntmachung mit den Zuständen vom Sonntag hätte ich nicht gebraucht. Derart stehend K.O. war ich überhaupt noch nie. Wollte mich echt wegbeamen. Die letzten 10km waren unmachbar, der Apparat leer, abgeschöpft wie ein geplündertes Bankomat. So ging es mir im Leben no ned, ich konnte meine Beine nimma heben und keinen richtigen Schritt mehr machen. Der Körper versteifte sich und ich hatte Lähmungserscheinungen.

(Ischias, Schultergürtel, Gichtanfall im linken Spann, Übelkeit, Kreislauf, Tinnitus, Lungenbrennen, Fersensporn, Knieschmerzen, Sehstörungen, ...) Für meine heurige Lebensweise im Reservemodus war das viel zu anstrengend und ich trieb mich ins Delirium. Im Schädel drehte sich alles. Ich weiß gar nicht mehr, wie ich es bis zur wartenden Family bei km 32 geschafft habe. Die waren schon unruhig, weil einige die zuvor hinter mir unterwegs waren schon vor mir vorbeikamen und ihnen sagten, dass ich auf einer Bank läge. Gerade die steilsten Stellen sind normal genau meins, da ich berghoch einen schnellen Schritt lange (gut, bei der Hitze ... was weiß man) durchziehen kann, aber so ...? Erstmals habe ich mich bei einem Marathon hingekniet und 10min. pausiert. Ich kann's gar nicht beschreiben wie ich mich anfühlte, es war Horror, ich war so kaputt und ein Finish unmöglich. Da bekam ich die Rechnung für meine frevelhafte Nahrungszufuhr. Im Vorfeld dachte ich mir, dass es womöglich hart werden könnte, aber dieser Niedergang war weit böser als angedacht. Es gibt jedoch nix zu sudern. Heuer ist schon allerhand gelungen, auf Bergmarathons muss eben verzichtet werden. Soll nix schlimmeres passieren. Es war eh schon suspekt, wie gut es mir trotz teilbedingter Askese ging und wo ich die Kraft hernahm. Natürlich hoffte ich mit so wenig Ballast wie noch nie Richtung Sommeralm eine PB einzuheimen. Ich bin aber nicht unglücklich deswegen. War eh schon 3x oben und heuer, bei der hohen Population mit den ganzen Abstandsregeln wäre es eh nur halb so spaßig geworden. Glaub Angelika (die Schnellen starteten 30min. später) holte mich schon nach 15km ein. Wo war Carola? Als ihr Mann (Martin – nannte mich Andy Adonis) mich catchte erzählte er mir, dass sie Magenprobleme und ein Zwicken im Oberschenkel hätte. Nach 25km war sie bei mir und wir plauderten einen Kilometer. Die rollte das Feld dann von hinten auf, dass es nur so staubte ... sagenhaft – die ist so gut. So brutal diese Erfahrung auch war, ich bin froh sie gemacht zu haben. Zur Sicherheit nicht zu starten hätte ich nie zusammengebracht. Ich habe mich aber flott erfangen und lief gestern 8,5km (flach um die Alte Donau) locker in 52min. aus. 216 Tage ohne richtiges Essen sind vergangen. Der Ausgang des Jahresvorsatzes ist ungewiss aber ich tue mein Möglichstes. Kann sein ich erwache im KH und werde zwangsernährt, dass wäre dann aber auch flüssig.

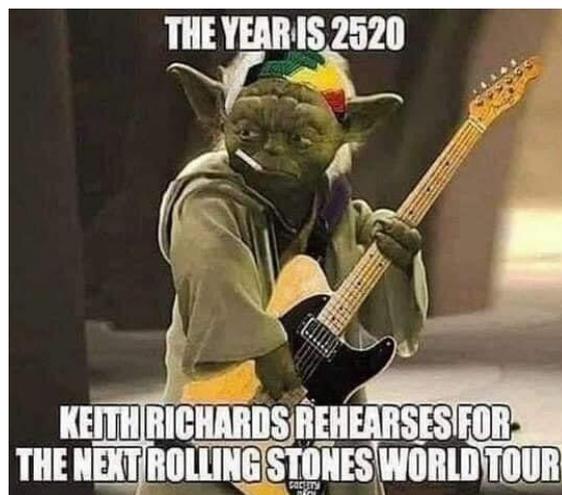


Tag 223 und es war wieder Mal Zeit etwas Neues auszuprobieren. Seit einer 20 Jahre alten Folge Dharma und Gregg schwirrt mir die Idee der Wodkamelone durchs Oberstübchen. Prompt

stibitzte ich mir etwas von Renates Erfrischung welche ihr die Hundstage erträglicher machten. Ein paar Brocken Wassermelone im Smoothie Mixer mit dem Kartoffel Destillat aufgegossen und ... was soll ich sagen? Schade um den Wodka; die Bitterstoffe der zerkleinerten Kerne rauben der Mixtur jedwede Süße. Das ganze Jahr über wurde viel ausprobiert und variiert; einiges gelang, manches nicht und so sollte es sein, lehrreich.

Auch am Folgetag machte ich ebenfalls etwas, dass mir bislang gänzlich unbekannt war. Erstmal fuhr ich mit dem Fahrrad in die Arbeit – dass ist freilich kein Novum – aber mit den Füßen via SPD Platten an Radfahrschuhen fest mit der Pedalerie verankert war eine neue Erfahrung im zarten Alter von 51,5 Jahren. Das Ganze mutete mir zu Anfang derart suspekt an, dass ich mich mittels YouTube hinsichtlich Montage und Bedienung instruierte. Kaum hatte ich den Dreh raus, fragte ich mich warum ich nicht schon längst, ... weil eigentlich viel komfortabler, ... sicherer am Pedal mit besserer Kraftübertragung, ...- oft geht es mit mir durch, dass alte Zirkuspferd.

In der Nacht vom 12. zum 13. August war es wieder Mal soweit. Das Unterbewusstsein spielte mir den altbekannten Streich. Diesmal gab es gebackenen Kabeljau. Einen Traumzyklus später verzwickte ich Salzbrezeln und dachte bei mir: „Das gilt jetzt aber nicht mehr für die Jahresvorsatz Challenge!“. Es dauerte eine Weile bis mir beim wachwerden die Surrealität der gefühlten Echtheit klar wurde. Selbst der nachhaltige Geschmack von der vermeintlich gegessenen Ambrosia ist alles andere denn abstrus. Körper und Geist sagen mir schon längst allerhand doch ich lasse es unkommentiert. Die Steuerung des latenten Zustandes bedarf einer geerdeten Stärke welche mir zurzeit nicht zu eigen ist. Wie schwach ich im derzeitigen Sparmodus agiere merke ich nur (siehe Sommeralm Bergmarathon) gelegentlich, wenn ich es übertreibe und mir mehr abverlange als ich habe. Es ist Interpretationssache wie auf Körpersignale zu reagieren ist. Wann treibt man es zu weit? – ist individuell. Geht sich das heuer noch aus? – ist fundamental.



„Wie, du ernährst dich nur Flüssig; was trinkst du dann; nur Suppe?“ Tja, ein wenig Phantasie bedarf es schon um sich den Alltag nicht zu langweilig zu gestalten. Erinnerungen an `92 und `93 keimen hoch, als ich 2 Jahre auf Fleisch verzichtete. Mit panischer Unfassbarkeit fragte man mich völlig verständnislos: „Was isst du, wenn du kein Fleisch isst?“ als gäbe es nix anderes. Fast 30 Jahre später gibt es natürlich schon mehr Alternativen und auch mehr Alternative. Damals bewies ich mir selber, dass ich ohne könnte, wenn ich wollte. Meinen beiden Vegetariern daheim zum Leidwesen will ich aber nicht. Mein Fleischkonsum ist aber (heuer sowieso) überschaubar

und wenn, dann beziehe ich (meist Wild) es vom Biobauern meines Vertrauens. 5x täglich Fleisch und Wurst war ohnehin nie meins. Fleisch sollte wieder den früheren Stellenwert bekommen und geschätzt werden. Es ist zu billig, mutierte zum Wegwerfprodukt und das ganze Prozedere um die Tötung, Haltung, Transport, ... von empfindsamen Lebewesen ist unwürdig zum Quadrat. Es soll jeder selbst entscheiden in wie weit er es gut heißt Teil dieses Systems zu sein. Aufklärung und Bewusstseinsbildung sind das A & O.



30.August 2020

Der ARAB Radbewerb wurde zwar gecancel, weil ich mich aber gut in Form fühlte, startete ich um 5:00 früh inoffiziell in Kittsee. Die Treffs mit der Betreuerfamilie waren eingeteilt und ich rollte flott dahin. Am Siegrabener Sattel merkte ich schnell wie es um meine Bergaufradfahrkräfte bestellt war; übel. Auf der folgenden Abfahrt nach Operpullendorf erholte ich mich noch gut, später immer schlechter. Als ich bei km 130 nach einer Telefonpause beim Anfahren stürzte war Feierabend. Weitere 90 teils hügelige Kilometer würden in dem Zustand nicht gelingen wollen. Ansonsten war alles okay, nur die Kraft ging flöten. Der Zucker im Dextro Energy Liquid Gel war wohl zu wenig.



Tag 250 von 366

Mein Körpergewicht stagniert weiterhin. Scheinbar sind die Pfade eingefahren. Körperliche Veränderungen nehme ich aber weiterhin wahr. Die Muskulatur schimmert definierter durch die Haut. Ganze 5 Tage konnte ich mich heuer bislang überwinden nichts zu trainieren. Dementsprechend trainiert fühle ich mich an. Damit mein Proteinhaushalt konstant bleibt, kreierte ich mir immer neue Dips für mein Essstaberl. Feine Streichwurst mit Knoblauchsoße und einem Joghurt verrührt erfreuen Gaumen und Zunge gelegentlich. Letztere wird oft morgendlich mit einem Spachtel geschabt. Am Zahnfleisch bildet sich auch ohne feste Nahrung ein Belag und ab und zu ein Hautbläschen. Tja, die Beißer hatten es in diesem (k)argen Jahr lediglich mit einigen Kaugummis zu tun bekommen und reagieren auf ihre Art.

Der LCC trägt im Zuge des Babenberg Laufes auch einen Marathon aus. Da der Kurs eben ist, traue ich mir zu unter 5h zu finishen. Es regnet und ist kühl, was mich unplanmäßig beschleunigt. So bewältige ich den Halbmarathon seit einer gefühlten Ewigkeit unter 2h und bin gleich danach komplett am Sand. Nix will mehr gehen. Ein lieber Lauffreund und Namensvetter nimmt mich unter seine Fittiche und schafft es, dass ich nicht den Hut draufhaue. Die Rundenzeiten sind ein Witz aber der Käse ist nach 4:33h gegessen. Schneller war ich zuletzt 2016 was mir zeigt, dass die Richtung stimmt.



Nach 12km am Ruderer- und 447 am Radergometer starte ich 6 Tage später beim Wienerwald Ultratrail. Den satten Marathon von und nach Purkersdorf mit +1400hm will ich in knappen 7h erledigt wissen. Eben und bergab wird dosiert gelaufen, bergauf dafür zügig marschiert. Scherzkübeln versteckten einige Markierungsbänder und aus angesetzten 42,4 werden 44,6km. Richtige Läufer freuen sich ja über Zusatzkilometer; i ned so. Meine Augen sind wohl dem Jahresvorsatz geschuldet seit Ende Jänner etwas träge und reagieren auf Licht/Schattenwechsel nicht so flink. Dies führt dazu, dass ich nach 5h sehgestört einfädele und einen Bauchfleck fabriziere. Wie ich mich notdürftig des Sandes welcher gut auf meiner verschwitzten Haut pickt entledige bekommen ich Gusto auf Mohnnudeln. Endlich teile ich mir meine Kräfte richtig ein und halte mich mit der flüssigen Eigenverpflegung (Fresubin Vanille, Porridge Apfel/Zimt, 3x Dextro Energy Liquid Gel, Oxxen Kracherl, Gatorade Cool Blue, Panaceo/Magnesium/Cola Mix und Wasser) bei Laune. Corona bedingt sind aktuell die Labungsstationen spärlich bestückt, was meiner Einem freilich egal ist. Zu meiner Überraschung und Freude warten meine Lieben im Irenental. Auch sie machen sich heute einen schönen Tag u. A. in Schönbrunn. Der letzte lange Aufstieg führt über eine Wiese und die Sonne nagelt erbarmungslos Strahlen in meine Kehrseite. Wann immer ich berghoch KollegInnen überhole, schnupfen sie mich beim runter laufen wieder auf. Abwärts bin ich seit jeher schwach und heute haben meine Oberschenkel schon eine ordentliche Vorspannung. Am letzten Abhang zittern meine Beine. Da steht Renate und meint ich sei gleich im Ziel. Mit 6:50 bin ich hochzufrieden und habe den Lauf sehr genossen. Daheim genehmige ich mir Tramezzini Thunfisch/Ei verrührt mit feuriger Steaksoße und das Flascherl Sturm welches ich mir gestern untersagt um nicht im Wald ..., das wäre fäkal.



17.09.2020

Sehr erfreulich!!!

Im August 2010 sagte mir eine Orthopädin ich hätte Arthrose in allen Gelenken. Alles knirscht und kracht mit vorgeschrittener Bewegungseinschränkung. Mein Skelett wäre 15 Jahre älter als ich. Sie riet mir zu Sport und so begann ich 41jährig das Gestell eines 56jährigen regelmäßige zu bewegen. Nach einer guten Dekade ließ ich mich heute wieder grenzwertig von ihr verbiegen mit der leisen Hoffnung, dass der weitere Verfall sich linear und nicht logarithmisch entwickelte. Frau Doktor Astrid Schumich hatte ihre helle Freude mit mir und lobte mich über den Klee. Selten habe sie erlebt, dass ein Patient nach einem verehrenden Befund derart an sich gearbeitet hat. Nach dem Zehengang musste ich auf den Fersen durch den Behandlungsraum watscheln. Die Muskulatur sei echt gut und offensichtlich durch eine Menge Training entstanden. Die Bewegungseinschränkungen in Schultern und Hüften seien minimal und mittlerweile altersentsprechend. Lediglich das rechte Knie bockte etwas. An den Blessuren der Haut erkannte sie, dass Dies den letzten beiden Hoppalas (Rad- und Laufsturz) geschuldet sei. Verdutzt war ich doch etwas; zwar fühle ich mich recht wohl mit den Gegebenheiten, doch was heißt das schon? Ja ich hab mich ganz gut in Form gebracht; mit so einer verbesserten Diagnose hätte ich dennoch nicht gerechnet. Bei ihrer Frage nach meiner Ernährung hielt ich mich bedeckt. Sie empfahl mir zur Gelenksschmierung einige Nahrungsmittel, mit welchen meine vegetarischen Mitbewohner wohl keine Freude haben werden. Die Ärztin lachte und meinte: „Blutwurst kann ich zu Hause auch nur heimlich

essen.“ Tja, für einen Pensionsantrag ist der Zustand zwar suboptimal aber summa summarum ... passt.

feist

dreist



Während die 2. Welle über uns hereinschwappt genieße ich den traumhaften Herbst. Überhaupt empfinde ich 2020 wettertechnisch genial leiwand. Die Taghelle ist zwar kürzer und morgens fröstelt es etwas, zum laufen ist es super. Mit den verbliebenen Kräften kann ich besser haushalten. Etwas Eiersalat mit süßer Soße aus China aufgerührt halten die Proteine meiner Muskulatur bei Lauen. Ab und zu greife ich auch beim Merkur in der Veggie Abteilung zu Soßen und Dips. Linsen Curry ist der Hammer und der unaussprechliche Aufstrich mit geriebenen Walnüssen und Granatapfel. Die Guacamole ohne feste Unterlage ist gewöhnungsbedürftig aber ich tüftle gerade an einer Verfeinerung. Vom Anbeginn der Umsetzung des heurigen Planes hatte ich nie Bedenken wegen möglicher Eintönigkeit. Bis dato fallen mir immer neue Variationen ein. Unlängst verrührte ich einen Zwiebelaufstrich mit einem veganen Dressing und war befriedigt. Meistens schmeckt die umgesetzte Idee vom Kopf wie erwartet. Cocktail- oder French Dressings sind heikel. Da fallen mir kaum Varianten ein. Ebenso wenig bei der Barbecue Soße mit dunklem Bier. Manche Ingredienzien dienen dann eben nur zur sanften Untermalung.



Den vielleicht letzten Badetauglichen Sonntag verbrachten wir mit lieben Freunden am Pool. Joschi ist für seine Kochkünste bekannt und war mit uns etwas unterfordert, zumal meine Lieben nix fleischiges essen und ich heuer im herkömmlichen Sinn gar nichts. Meine Family verleibte sich Kaffee und Apfelstrudel ein. Mir reichten ein paar Gläser Aperol – voll cool –

im Pool. Den aufkeimenden Appetit daheim tilgte ein Rote Rüben Humus gestreckt mit Rauch Sauce aus Österreich (Billa). 2 Wodka zum Absacken und das tat ich dann auch. Gute Nacht.



26.09.2020

Zum 7ten X nehme ich den Rauchwartmarathon unter die Sohlen. 1DNF, 3 Mal über 5 und 2 Mal unter 5 Stunden stehen zu Buche. Heuer bin ich im Flachland so flott wie seit 3 Jahren nicht mehr, selbst wenn mich Befindlichkeiten ereilen. 3 Runden hui und 6 mühsamere Schleifen im idyllischen Südburgenland ließen mein Vorhaben gelingen und ich blieb deutlich unter 5h. Nach 15km war der Tank leer und ich verputzte ein Quetschi mit Porridge und Dextro Energy Gel. Blaues Gatorade spülte alles runter und ich konnte trotz der übermütigen Anfangsrunden gedrosselt finishen.



Als weitere Ingredienz zu meiner aktuellen Ernährung finde ich Geschmack an Gazpacho. Neulich entdeckte ich diese kalt zu verzehrende Suppe in einem Supermarktregal wo ich normaler Weise nichts zu suchen habe. Echt g'schmackig und sättigend, diese kalte Gemüsesuppe mit einer scharf/süßen Gewürzmischung. Freilich könnte man die sich auch selber zubereiten, habe aber heuer Null Bock aufs kochen.

18.10.2020

Eigentlich war ich beim 48h Lauf in Brugg (CH) angemeldet. Kürzlich mussten sich Niederösterreicher in 10tägige Quarantäne begeben. Lauf und Quartier wurde somit wegen COVID – 19 storniert. An den verschobenen Lindkogel Trail dachte ich gar nicht mehr, bis mich eine Mail vom Veranstalter erreichte. Das Startprozedere war wegen den Vorsichtsmaßnahmen gewöhnungsbedürftig, aber egal, Hauptsache wieder Mal ein Laufevent. Ein sehr schöner Trail bei herrlichem Herbstwetter. Bei km 15 gab es eine Power Bar mit Nüssen, Schoko und Salzgebäck. Bei der letzten Labe Deftiges, Melone ...; ich kam flüssig über die Runde. Ein Energy Liquid Gel und ein Quetschi mit Porridge reichten gegen den Hunger. Ärgerlich war nur, dass mich 1km vorm Ziel die Kraft etwas verließ. So legte ich mich heuer bis dato zum 3ten Mal flach. Habe scheinbar das Hinfallerische!



26.10.2020

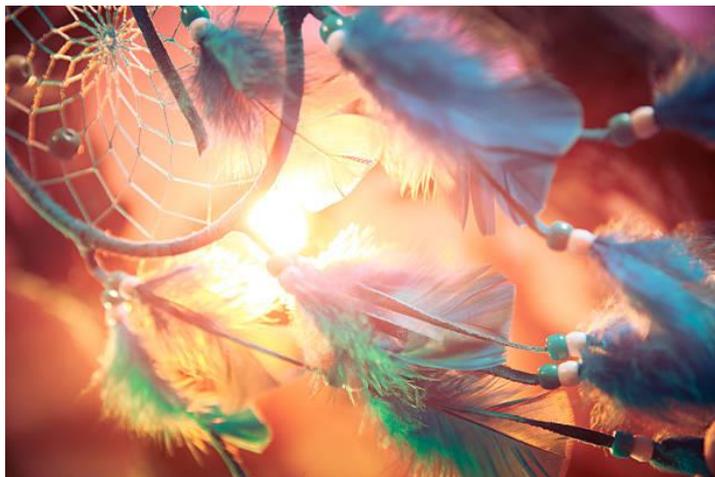
Ein lieber Freund & Kollege überließ mir ein prächtiges Stück Butternut Kürbis. Renate schnitt sich zum Wickerl und machte einen Auflauf mit Nudeln und Mozzarella sowie einen Kürbiskuchen. Es roch großartig im Häuschen. Derweil die Familie schmatzte inhalierte ich die Düfte auf dem Rower Sport schauend. Da überkam mich der Gusto auf die orangene Frucht und ich rezeptierte mir einen Smoothie. Zu den Kürbiswürfeln kam Kräuterpuder, Knoblauchsatz, Wasser, Orangensaft und Tabasco. Das feurige Gemisch war deliziös und ich bot Renate eine Kostprobe an. Ihr angewidertes Gesicht sprach Bände.



Mittlerweile sind heuer über 300 Tage ins Land gezogen. Die Gedanken (... das könnte ich grundsätzlich als Ernährung akzeptieren; da habe ich mir schon weit schlimmeres über ein Jahr angetan; ...) bezüglich eines easy goings dieses Jahresvorsatzes verblassen seit einigen Wochen. Meine Stimmung und meine Empfindung sind befremdlich. Ich bin schnell auf 180 und streitlustiger als sonst. Jede Kleinigkeit ist mühselig und ich muss mich echt aufraffen um alltägliches zu erledigen. Sporteinheiten sind gelegentlich eine Quälerei, doch kann ich mich dazu immer motivieren. Es wird zäh, aber es gibt keine Option zum durchziehen des Plans.



„Ein grüner Paprika fein aufgeschnitten in einer Semmel derartig dick belegt, dass ich den Mund kaum weit genug zu öffnen vermag um die Beißer rein zu hauen. Unfassbar knackig verzückt dieses Teil meine Geschmacksknospen. Wie sehr kann man sich über eine derartige Köstlichkeit freuen? Echt gschmackig!“, wow, was für ein realistischer Fresstraum. Einer meiner Besten. Noch über Minuten hallt das Unterbewusstseins trügerische Aroma nach und ich frage mich ob der Penetranz ob ich womöglich schlafwandelte.



Wenn ich mich aufs (bleib daheim-) Zuhause Fahrrad schwinge wird der 100er vollgemacht. Knappe 500h mit Arschweh bescheren mir gut 13000km. Mit über 3000 Lauf-, 2800 Fahrrad-, 3000 Ruder-, 365 Paddel-, etlichen Walk- und Wanderkilometern komme ich auf 25000 Bewegungskilometer. Das ist für mich grenzwertig und mehr würde mir (womöglich liegt`s an der Essensart?) keinen Spaß machen.



„Was machst du als nächstes; wie sieht der neue Plan für `21 aus; was wirst du als erstes in fester Form zu dir nehmen; ...? Viele Fragen kommen an mich heran, dringen aber ins Nichts. Unfähig meine Empfindungen und meinen Gemütszustand zu beschreiben neble ich vor mich hin und bin in einer fremdartigen Stimmung. Zwar laufe ich auf Reserve, aber ich laufe. Die 366 Tage sind erledigt und ich auch. Komplet appetitlos zieht die Ziellinie fast unbemerkt an mir vorüber. Für 01.01.2021 habe ich mir für 00:01 Uhr einen roten Heringssalat bereitgestellt. Wenn ich auf was irgendeinen Gusto habe, dann auf etwas fischiges. Da ich erstmals seit `75 die Jahreswende (vorm Laptop kauend) verschlief, spachtelte ich das Gericht erst am Vormittag. Mittags meinte ich einen Stein im Magen zu haben. Sanfter Wiedereinstieg schaut anders aus. Am Tag 2 genehmigte ich mir 3 Maiskölbchen aus dem Glas und dachte ich würde platzen. Die natürliche Magenverkleinerung macht sich nachhaltig bemerkbar.



Erstmals seit über einem Jahr kaufe ich mir Nahrungsmittel, welche gekaut gehören vor dem runterschlucken. Aber was soll ich ins Wagerl legen; worauf habe ich Lust? Tiefgekühlte Fische, zur Sicherheit. Cabanossi, Nüsse, Käse, Birnen, Gurke, Paprika, Radieschen, Zaziki, Hüttenkäse, Shrimps. Sonst habe ich auf Nix einen Zahn. Von Süßigkeiten und Mehlspeisen bin ich entwöhnt. Brot, Gebäck, Teigwaren, Reis, Kartoffeln und Co. lasse ich weg. Solche Speisen interessieren mich überhaupt nicht; keine Ahnung was da mit mir passierte – ich erkenne mich diesbezüglich nicht wieder und bin gespannt wie lange diese Abneigung gegen einstige Leibspeisen andauern wird. In einem Hörbuch lauschte ich einmal Felix Gottwalds Methode, wie er sich selbst von der Lust nach Schokolade befreite. „Und wer will das?“, fragte ich mich damals.

Das neue Jahr ist 19 Tage alt. Vom Ende der Pandemie gibt es keine Spur. Die Welt wird nach 2020 nie mehr wie sie war. und ich ...?

#me too

 glichen
Dank!

