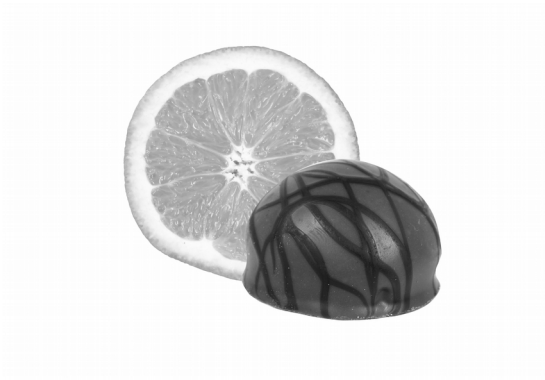


Orangen und Schokolade

Amalia Zeichnerin



© Amalia Zeichnerin 2018

Titelgestaltung und Buchsatz:
Amalia Zeichnerin, unter Verwendung
von Motiven von Pixabay.com

Impressum:
Amalia Zeichnerin
Ottersbekallee
520255 Hamburg
www.amalia-zeichnerin.net

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form (auch auszugsweise) ohne die schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.



Kapitel 1

Die Frühschicht im Fitness-Studio war heute Morgen recht ruhig gewesen. Ich hatte einige unserer Mitglieder im Krafraum betreut, die dort auf sportliche Weise in ihren Tag starten wollten.

Später hatte ich zwei Workout-Kurse und einen für Pilates gegeben. Vor allem die Workouts waren schweißtreibend wie immer gewesen, so dass ich froh war, anschließend duschen zu können. Aber ich genoss wieder mal den Kick der Endorphine, den mir die reichliche Bewegung bescherte. Außerdem war es immer schön zu sehen, wenn unsere Kunden Fortschritte machten.

Inzwischen war es Nachmittag geworden und ich steuerte auf den Supermarkt im Altonaer Einkaufszentrum Mercado zu; Gemüse für eine Rohkost-Platte stand auf meinem Einkaufszettel. Der Markt befand sich ganz hinten im Mercado und ich schlenderte vorbei an dem Bioladen und dem Bäcker. Im Supermarkt war es ziemlich voll, wie meistens um diese Uhrzeit. Gerade als ich mich in der Gemüseabteilung über die Biokarotten beugte, rempelte mich jemand mit seinem Einkaufswagen von hinten an.

Ich fuhr herum; mein erster Blick fiel auf die Waren in dem Wagen: jede Menge Schokolade – auf den ersten Blick erkannte ich vier verschiedene Sorten – mehrere Packungen Weißmehl und Industriezucker, drei Packungen Freiland-Eier und mehrere Liter Bio-Milch. Sah aus

wie ein Hamsterkauf, aber wer bitte kaufte denn solche Mengen an Frischmilch? Die hielt sich doch nur wenige Tage.

Ich wandte meinen Blick der Person hinter dem Wagen zu. Eine korpulente Blondine mit einem rundlichen, durchaus hübschen Gesicht. Sie trug eines dieser bunt gemusterten Fünfziger-Jahre-Kleider mit weitem Rock und kurzen Ärmeln, für die man eigentlich eine Wespentaille brauchte. Erstaunlicherweise stand es ihr gut, sie hatte trotz der voluminösen Taille die richtigen Proportionen dafür. Ihr Haar war zu einem wippenden Pferdeschwanz zusammengebunden.

„Oh, Entschuldigung!“, sagte sie hastig.

Vermutlich hatte ich ziemlich erobost dreingeblickt. „Kein Problem“, winkte ich ab. Mir lag ein böser Witz über Körpergewicht auf der Zunge, den ich natürlich nicht laut aussprach. Dann fiel mir ein, dass ich die Frau schon einmal bei uns im Fitness-Studio gesehen hatte. Das weckte meine Neugier.

„Entschuldigen Sie, aber waren Sie nicht mal in einem Kurs im Fitness-Studio *Fit & Fein?*“

„Ja...“, sagte sie zögernd. „Aber ich mach jetzt was Anderes.“

„Oh, ach so. Ich frag auch nur, weil ich dort als Trainer arbeite.“

Sie blickte mich überrascht an. „Ah, verstehe.“

Ich bereute es schon, sie überhaupt darauf angesprochen zu haben. „Haben Sie für eine Party eingekauft?“, rutschte es mir heraus. Ich deutete auf ihren Wagen. Eigentlich stellte ich Fremden sonst nicht solche Fragen ...

„Nein, das ist für Back-Tutorials, auf Youtube. Ich habe da einen Kanal.“

Was für ein Zufall... Das erklärte natürlich den „Hamsterkauf“. Bestimmt gab es in ihren Tutorials lauter Kalorienbomben, von denen man einen Zucker-Flash bekam.

„Ich bin auch Vlogger“, sagte ich. „Und Blogger. Darf ich Ihnen vielleicht meine Karte geben?“ Welcher Teufel ritt mich eigentlich, dass ich dieser Frau meine Visitenkarte aufschwatzte? Macht der Gewohnheit vielleicht, denn ich verteilte meine Karten ziemlich häufig.

Sie betrachtete die Karte, die in frischen Grün- und Blautönen gehalten war. Darauf waren meine Webseite und auch der Youtube-Kanal vermerkt.

„*Thomas' Healthy Life ...*“, las sie halblaut, bevor sie mich kurz ansah und die Karte dann in ihre Handtasche steckte. „Danke. Schau ich mir mal an bei Gelegenheit. Schönen Tag noch.“

„Danke, ebenfalls.“

Als sie mit ihrem Einkaufswagen von dannen zog, erappte ich mich dabei, dass ich auf ihren großen Hintern starrte. Ausgerechnet bei solch einer molligen Frau ... Ich wandte mich wieder den Karottenbündeln zu und überlegte, ob ich noch ein paar Orangen einkaufen sollte. Für mich gab es nichts besseres als frischgepressten Orangensaft. Den hatte ich schon als Kind gern getrunken. Smoothies mit Orangensaft waren fast noch besser. Wenn nicht noch zig andere Zutaten drin waren, die den Orangengeschmack überdeckten.

Zuhause dachte ich wieder an diese Begegnung. Ich sah oft Leute im Supermarkt, über deren Ernährungsvorlieben ich innerlich nur den Kopf schütteln konnte. Menschen, die sich offensichtlich hauptsächlich von Tiefkühlpizza, Chips und Bier ernährten, zum Beispiel. Als Healthy-Lifestyle-Blogger war mir das zuwider. Aber

ich hoffte, mit meinen Beiträgen einigen Leuten Gedankenanstöße zu liefern. Seit damals dieser Hype um den veganen Fitness-Guru Attila Hildmann anfang – das muss so circa 2011 oder etwas später gewesen sein – war ich vom Fleischessen ebenfalls auf vegane Ernährung umgestiegen.

Ursprünglich war es eine Wette mit einem Freund gewesen, dass ich es schaffen würde, mich einen Monat lang vegan zu ernähren. Das gelang mir, zu meinem eigenen Erstaunen, auch wenn es eine ziemliche Umstellung war. Und ich hatte auch wenig Probleme, es meiner Umwelt zu erklären – eine Wette war halt ein guter Grund.

Aus einem Monat wurden zwei, dann drei, und schließlich stellte ich fest, dass ich mich damit ziemlich wohl fühlte und das Fleisch nicht vermisste. Ich war eh nie so der Typ Mann gewesen, der Männlichkeit mit Steak-Essen und Grillmeisterspielen gleichsetzte. Ich hatte auch schon vorher nicht viel Fleisch gegessen; ich war bereits damals ein Flexitarier und aß nur gelegentlich noch Geflügel.

Mein Hausarzt gab mir ebenfalls ein Go für die vegane Ernährung, er meinte nur, ich sollte meine Blutwerte regelmäßig kontrollieren lassen. Überzeugt hat mich letztendlich das Beispiel von Patrik Baboumian, ein veganer Kraftsportler, der seit den Strongman-Meisterschaften von 2011 eine Zeitlang den Titel „stärkster Mann Deutschlands“ hatte. Ich hatte zwar überhaupt keine Ambitionen, bei diesen oder anderen Meisterschaften teilzunehmen, aber Leute wie Baboumian räumen mit dem alten Mythos auf, dass man unbedingt tierisches Protein braucht, um Muskeln aufzubauen oder Kraftsport machen zu können.

Ich legte die Orangen in den Fruchtkorb, danach

wusch und putzte ich das rohe Gemüse. Die Scheiben drapierte ich auf einem meiner grünen Teller für ein Food-Bild. Das konnte ich bei Instagram posten. Jeden Tag machte ich solche Bilder, vor allem, wenn ich neue Rezepte ausprobierte. Manchmal schnitt ich auch Videos zusammen, aber das war aufwändiger und dauerte auch länger, deshalb war es besonderen Aktionen vorbehalten.

Ich kannte einen Foodfotografen, der mich mit Tipps und Tricks versorgte, wie man Essen am besten in Szene setzte. Denn Schnappschuss-Aufnahmen von Mahlzeiten ohne die richtige Ausleuchtung sahen leider manchmal eher unappetitlich aus.

Ich setzte mir Wasser für einen grünen Tee auf und pflanzte mich kurz darauf mit meiner Tasse an mein Notetebook, um einen Blogbeitrag über Superfoods zu verfassen und das Foodbild bei Instagram mit einigen passenden Hashtags zu posten.

Wieder musste ich an die Blondine aus dem Supermarkt denken, die ebenfalls Bloggerin war. Aber wenn sie tatsächlich hauptsächlich mit solchen Zutaten backte, wie ich sie in ihrem Einkaufswagen gesehen hatte, war ihr Blog für mich sicherlich völlig uninteressant. Außerdem hatte ich sie ja auch nicht danach gefragt. Vermutlich würde ich sie nie wiedersehen und schon bald vergessen haben.



Kapitel 2

Hier war ich nun: Vor kurzem dreißig geworden und mal wieder Single. Übergewichtig. Beides schon eine ganze Weile, und gar nicht mal besonders unglücklich darüber. Nicht mehr.

Trotzdem, ich musste an den Typ denken, der mich im Supermarkt angesprochen hatte. Der gefiel mir, mit seinen haselnussfarbenen Augen und diesem braunen Dreitagebart, der vielleicht später mal so ein Hipster-Vollbart werden wollte. Oder auch nicht, wer mochte das schon wissen? Aber musste er ausgerechnet ein Fitnesstrainer sein?

Zugegeben, es stimmte nicht, was ich ihm erzählt hatte. Im Moment machte ich „nichts anders“, außer mich gelegentlich auf meinen Heimtrainer zu setzen. Ich hatte einfach keine Lust mehr, zwischen all den schlanken Frauen im Fitness-Club herumzuhopsen. Es gab dort zwar auch einen Kurs speziell für Übergewichtige, aber damit hätte ich mich ebenso unwohl gefühlt.

Vor einiger Zeit hatte ich mit meiner besten Freundin Jeanine den Film „Embrace“ gesehen, eine Doku über Body Positivity, über Plus-Size-Modelle und warum sich so viele Männer und Frauen ihr Leben lang quälen, um einen Schönheitsideal zu entsprechen, das die meisten niemals erreichen.

Der Film war für mich ein Augenöffner. Kurz danach

kündigte ich im Fitness-Club. Viel zu viel Plackerei und zu wenig, was dabei herumkam. Trainieren wollte ich trotzdem weiterhin. Nicht mehr so sehr, um abzunehmen, sondern weil mir die Bewegung gut tat. Also verlegte ich mich darauf, mir einen Crosstrainer zu kaufen und zu Hause zu trainieren. Wenn nur mein innerer Schweinehund nicht gewesen wäre. Immerhin sah ich Netflix und Fernsehen nur noch, während ich gleichzeitig auf dem Crosstrainer strampelte. Das war mir inzwischen so zu Gewohnheit geworden, dass ich das Gefühl hatte, es würde etwas fehlen, wenn ich mich einfach so berieseln ließ, ohne mich nebenbei zu bewegen.

Es war Samstag. Zeit für mich, die ich einfach verträdeln konnte. Ohne Verabredungen, Dates oder andere Verpflichtungen. Und mal ganz ehrlich, heutzutage war es echter Luxus, einfach mal nicht erreichbar zu sein, deshalb schaltete ich auch mein Smartphone aus.

In meiner bonbonfarben eingerichteten Küche hatte ich die Einkäufe weggeräumt und machte mir einen Cappuccino. Nicht so ein Instant-Ding, die mochte ich nicht besonders, sondern einen mit richtigem Kaffee und aufgeschäumter Milch. Außerdem öffnete ich eine der Schokitafeln.

Dabei fiel mir etwas ein, was ich in einem Video der Vloggerin Mirellativegal gelesen hatte. Auf die Frage, warum sie zugenommen hätte, nannte sie zwanzig Gründe, von denen nicht alle ernst gemeint waren. Am besten gefiel mir der Satz „Meine Liebe zu Schokolade ist größer als die zu einem Sixpack.“ Das kann ich nur allzu gut verstehen, dachte ich, während die klebrig-süße Kakao-masse in meinem Mund schmolz und ich die Süße mit dem leicht bitteren Cappuccino kombinierte.

Ich war eine Genießerin, aber das durfte man heutz-

tage nicht mehr laut sagen, weil alle so unglaublich gesundheitsbewusst geworden sind. Gesunde Ernährung ist die neue Religion. Ich hatte nichts dagegen, solange sie mir schmeckte. Als ich im Fitness-Club gekündigt hatte, sah mich Jeanine an, als ob ich den Verstand verloren hätte. Erst nach dem Film über Body Positivity und meiner Ansage, dass ich nicht länger für einen „Beach body“ trainieren wollte, den ich eh nie erreichen würde, gab sie es auf, mir Vorhaltungen zu machen.

Ich hatte lange gehadert mit meinem Gewicht. Meinem Liebesleben hatte das nicht gerade gut getan. Gelegentliche Dates in letzter Zeit, hin und wieder auch One-Night-Stands, aber mehr wurde nie daraus.

Meine letzte Beziehung war fast drei Jahre her. Bernd hatte ebenfalls Gewichtsprobleme. Er hatte die Ausstrahlung eines gemütlichen Teddybärs. Wir hatten es zusammen eine Weile mit Diäten versucht, aber die bewirkten eher den gefürchteten Jojo-Effekt. Dann verliebte sich Bernd ausgerechnet in eine Arbeitskollegin. Das war zuviel für mich und wir trennten uns. Immerhin gingen wir als Freunde auseinander, was ja nicht jedes Paar von sich behaupten kann. Inzwischen hatte er einige Pfunde verloren – davon konnte ich mich überzeugen, als wir uns zufällig neulich in Ottensen über den Weg liefen. Er machte einen recht glücklichen Eindruck auf mich und ich freute mich für ihn.

Ich hatte eine Dreißigstundenwoche in der Verwaltung, wo ich regelmäßig Akten schubste, ansonsten widmete ich mich gern meinem Blog und dem Vlog übers Backen. Beides ergab mittlerweile durch die Werbeeinblendungen in den Videos und kleine Kooperationen, z.B. mit Cafés und Schokoladenmanufakturen, einen nicht unerheblichen Nebenverdienst. Das machte mir viel Freude, aber natürlich blieb dann auch wenig Zeit

für anderes. Für einen Mann war einfach gerade kein Platz in meinem Leben. Und ehrlich gesagt, genoss ich meine Freiheit viel zu sehr, um mich ernsthaft nach einem umzusehen.

Ich blättere in meiner Rezeptsammlung, bis ich jenes fand, welches ich später per Video aufnehmen wollte: meine heißgeliebten Schokoflash-Brownies.¹ Die nannte ich so, weil sehr viel Schokolade ins Rezept gehörte, außerdem waren sie schön saftig.

In meinen Videos war ich selbst nie zu sehen, stattdessen hatte ich die Kamera über meiner Arbeitsfläche montiert, so dass sie die Zutaten und die Teigschüssel von oben einfangen konnte. Das war wichtiger als mein Aussehen, ich betrieb schließlich keinen Beautyblog. Von mir waren immer nur die Hände zu sehen und ich machte mir einen Spaß daraus, mir für jedes Video die Fingernägel anders zu lackieren. Das hatte allerdings dazu geführt, dass meine Nagellack-Sammlung beständig gewachsen war. Ich hatte sie in einem Wandschrank in meinem Bad untergebracht.

Die Aufnahmen der Videos gingen mir leicht von der Hand. Wenn ich mich zu sehr verhaspelte, setzte ich neu an und schnitt die entsprechende Stelle später heraus. Da ich immer nur dieselbe Einstellung für die Kamera verwendete und diese höchstens in der Nähe oder Distanz variierte, war auch das nicht weiter schwierig. Eher kam es vor, dass mir beim Backen Patzer unterliefen.

So war es auch diesmal, denn als ich die Milch zum Teig geben wollte, war meine Bewegung zu schwungvoll, so dass ein Teil der Milch über den Rand der Schüssel spritzte. Ich überspielte das mit einem lockeren „Hoppla – ihr seht, auch wir Blogger sind nicht vor kleinen Pan-

1 Das Rezept findest du am Ende des Buches.

nen gefeiert. Aber das ist kein Problem, es ist noch genug Milch da.”

In solchen Situationen fragte ich mich oft, warum ich mir eigentlich den Stress machte, unter solchen Bedingungen meiner Leidenschaft zu fröhnen. Aber dann dachte ich an den Stolz, den ich jedesmal empfand, wenn ich ein neues Video zusammengeschnitten hatte und das Endergebnis bewundern konnte. Oder wenn ich lobende Kommentare erhielt oder welche, in denen Follower von mir Fotos von ihrem Gebäck teilten, das sie nach einem meiner Tutorials gebacken hatten. Ganz zu schweigen von dem kleinen Nebenverdienst, aber wahrscheinlich hätte ich das Ganze auch einfach weiter als Hobby gemacht, so wie in meiner Anfangszeit.

Svenja und Timo hatten mich am Sonntag eingeladen. Sie feierten ihren dritten Hochzeitstag, ganz lässig, mit einer Grillparty. Das würde eines von diesen Festen werden, wo Kind und Kegel mit dabei waren – lauter junge Paare und Eltern, die ihre Kinder mitbrachten. Und ich als Single mittendrin. Aber das kannte ich ja schon, und ich freute mich darauf, die beiden und ihre Tochter wiederzusehen. Die kleine Leonie war ein quirliger Wirbelwind.

Der Garten war nicht allzu groß und es gab nicht genug Stühle für alle. Die meisten Gäste standen einfach, mit Bierflaschen oder Weingläsern in der Hand, während Timo den Grillmeisterposten hatte und mit einem Freund über die Nackensteaks und deren selbstgemachte Marinade fachsimpelte. Zwischen den Gästen wuselten Kinder herum, ein kleiner Mischlingshund, den ich noch

nie zuvor gesehen hatte, sprang mir kläffend entgegen.

„Alles Liebe und herzlichen Glückwunsch“, begrüßte ich Svenja, der ich auch gleich mein Geschenk in die Hand drückte, eine selbst gebackene Torte. Nicht sehr originell für jemanden, der ständig Backtutorials machte, aber Svenja mochte das gern und hatte sich extra eine Torte von mir gewünscht.

„Oooh, die sieht toll aus, fast zu schade zum Essen. Ich muss gleich ein Foto machen!“

Auch ihre Tochter Leonie beäugte die Torte neugierig und wollte schon mit ihren Finger darauf patschen. Svenja verfiel in diesen etwas albern klingenden Tonfall, den manche Eltern bei sehr jungen Kindern verwenden. Mit honigsüßer Stimme hielt sie Leonie davon ab, auf die Torte zu fassen, befreite sie aus der Box und stellte sie auf einen Gartentisch. Anschließend schoss sie ein Foto mit ihrem Smartphone. Leonie wollte nach dem Gerät greifen, aber Svenja sagte: „Nein, meine Liebe, darüber haben wir doch schon gesprochen. Kein Handy für Leonie.“

„Tel`niieren!“, rief Leonie weinerlich.

„Du kannst mit deinem Kindertelefon telefonieren, Schatz“, erklärte Svenja mit Engelsgeduld.

Ich schnappte mir ein Glas zu trinken, bevor ich mich umdrehte und erstarnte. Nur wenige Meter von mir entfernt, betrat ein neuer Gast den Garten. Der Dreitagebart, die braunen Haare, die freundlichen Augen – was hatte der Typ vom Supermarkt hier verloren?

Er begrüßte Svenja herzlich mit einer Umarmung und beugte sich hinunter zu Leonie, die ihn anstrahlte und kicherte, als er eine Grimasse für sie schnitt.

Da ist mir wohl einiges entgangen. Ich konnte mich nicht erinnern, wann ich Timo und Svenja zuletzt gesehen hat-

te. Es war bestimmt schon einige Wochen her.

„Sarah, das hier ist Thomas. Ich war bei ihm im Fitness-Kurs für Schwangere und Timo kannte er schon vorher.“

„Hallo.“ Mehr brachte ich nicht heraus und zwang mich zu einem höflichen Lächeln.

„Die Welt ist klein – wir sind uns doch neulich im Supermarkt begegnet“, sagte er mit einem Lächeln, das blendendweiße Zähne entblöbte. Vermutlich hatte er sie professionell beim Zahnarzt bleichen lassen?

„Ja, das stimmt“, gab ich zu.

Er ging hinüber zum Grill und begrüßte Timo, drückte ihm eine Schale mit Gemüsespießen in die Hand. Dann schenkte er sich eine Bio-Orangenlimonade ein, eine aus dieser regionalen kleinen Limonadenfirma, die ich auch hin und wieder gern trank. „Möchtest du auch ein Glas?“, fragte er mich.

„Ja, gern.“

Ich genoss den säuerlich-fruchtigen, leicht bitteren Geschmack. In dieser Limonade war wenig Zucker und das merkte man. Ich hatte zwar eine Schwäche für süße Kuchen und Kekse, aber bei Getränken mochte ich es nicht so süß.

Mein Blick fiel auf Thomas' Hände. Keine Ringe. Ich hatte mir angewöhnt, danach zu sehen, seit mir ein Kerl am Morgen nach einer ziemlich heißen Nacht gestanden hatte, dass er verheiratet sei. Den Ring hatte er allerdings am Abend zuvor nicht getragen. Ich habe ihn danach nie wiedergesehen. Ich bin nicht der Typ, der Ehen zerstört. Aber dieser Blick auf die Hände, wegen eines Eherings, war mittlerweile für mich zum Reflex geworden. Ebenso reflexhaft fragte ich mich, ob Thomas wohl eine Freundin hatte. Aber hätte er sie dann nicht mitgebracht? Viel-

leicht hatte sie heute aber keine Zeit? Ich merkte, wie sich meine Gedanken verselbständigten. Das alles waren doch nur Spekulationen. Aber einfach fragen wollte ich ihn auch nicht. Männer wie er waren einfach nicht meine Liga, also warum sich überhaupt Hoffnungen machen?