

# Die Hürden eines perfekten Tages



**L**angsam reicht es mir! Was mich nervt? Ich sage es Ihnen. Schlage ich eines der kostenlosen Magazine auf oder verfolge ich Reportagen, wird mir überall gesagt, was gesund, nachhaltig, schädlich oder gar gefährlich sei. Alle Welt weiß, was gut für mich ist.

Morgens, wenn ich aufwache, soll ich gleich schon mal im Bett ein paar Dehnübungen machen – damit ich die Körperfunktionen aktiviere. Ich sei dann schon ganz fit für den Tag, verrät mir die Zeitschrift der Krankenversicherung. Ich freue mich jeden Morgen aufs Frühstück. Klar, trinke ich keinen Kaffee mehr, sondern Tee, der ist bekömmlicher, geht nicht so auf die Pumpe ... ohne Zucker natürlich. Ist ein Brötchen okay? Ja, das geht, aber nur mit Körnern oder besser ein Eiweiß- oder Dinkelbrötchen. Weißes Mehl ist ungesund, das weiß ja mittlerweile jedes Kindergartenkind. Derzeit will man mir ja sogar die Butter vom Brot nehmen – im wahrsten Sinne des Wortes. Also keine Butter, ich nehme besser Frischkäse. Ab und zu gibt es auch ein Frühstücksei: Hier ist Vorsicht geboten! Da gibt's die Bodenhaltungseier, die Freiland Eier und die aus ökologischer Erzeugung. Also bloß nicht zu Ersteren greifen, sondern am besten zu den Eiern von Höfen, die jedem Federvieh die nötige Freiheit bieten und ihre männlichen Küken

nicht töten. Fasse ich mal aufgrund mangelnder Brille daneben, droht ein schlechtes Gewissen. Die Mortadella auf dem Körnerbrötchen wird einem auch verleidet, weil sie eher nicht zur gesunden Ernährung gehört. Geht denn Käse? Ja, mit wenig Fettgehalt, aber auf keinen Fall Light-Käse. Zum Glück schmeckt der ja auch nicht. Da bleibt noch Magerquark, der ist erlaubt, und etwas Marmelade als Topping. Marmelade? Na gut, wenigstens selbst gemachte. Nach dem Frühstück fällt bei uns schon mal beim Abräumen des Tisches Plastikmüll an. Au weia, wieder nicht aufgepasst, besser gesagt, wir sind noch nicht genügend sensibilisiert. Und – haben ein schlechtes Gewissen. Wir müssten einfach nur beim Einkaufen eine Plastik(!)-dose mitnehmen und das nachhaltige Gemüsesäckchen. Diese Utensilien haben leider in meinem Rucksack aus recycelten Fischernetzen noch keinen festen Platz. Aber im Auto, das wir nicht benutzen sollen, da liegen mehrere Papiertüten und langlebige Einkaufstüten. Ehrlich!

„Ich geh dann mal duschen“, informiere ich meinen Mann, der gerade Schokobananen nascht. Das geht ja gar nicht, das gibt Hüftgold und verkürzt die Lebenszeit, steht im Apothekenblättchen. Ich beeile mich natürlich beim Duschen wegen des Wasserverbrauchs und be-

nutze Seife, weil ja die Plastikflaschen der Duschcremes schwer aufs ökologische Negativkonto schlagen. Zum Glück spare ich beim Duschen Ressourcen, denn ich tue es nicht täglich. Rümpfen Sie jetzt bitte nicht die Nase, tägliches Duschen ist nämlich nicht nötig, sagt der TV-Ratgeber. Eigentlich sollte ich am Ende des Duschvorgangs noch kalte Güsse über mich ergehen lassen. Das kurbelt das Immunsystem an und steigert die Zahl der Abwehrzellen im Blut. Brrrrh, gesund hin oder her, aber nicht mit mir.

Beim Anziehen entdecke ich einen Fleck auf dem frisch gewaschenen T-Shirt. So kann ich nicht zur Verabredung gehen ... ist doch aber sauber, denke ich noch. Also umziehen und rein in ein ökologisch einwandfreies Kleidungsstück. Am besten ohne Polyester und Plastikkram, sondern Bio-Baumwolle, Wolle oder Leinen. Für den Garten geht es noch, würde meine Mutter sagen ...

Mamas Worte im Hinterkopf ziehe ich mich schnell um, denn Zuspätkommen liegt mir nicht. Fahre ich nun mit dem Auto, dem Bus, dem Fahrrad oder gehe ich zu Fuß? Sie erraten es kaum: Natürlich gehe ich zu Fuß, das ist gesünder, denn der Mensch soll mindestens 90 Minuten am Tag in Bewegung sein. Oder 10.000 Schritte gehen –

und die habe ich in unserem Häuschen noch nicht geschafft. Außerdem weiß ich ja, was mir bevorsteht.

Ich bin nämlich zum Kaffeetrinken verabredet. Die Kalorien tanzen mir schon vor den Augen, Schwarzwälder Kirsch hat ungefähr 420 Kalorien und die Milch im Kaffee nochmal 60. Das sind 480 Kilokalorien (zu viel). Wenn ich die verbrauchten Kalorien zum Café wieder abrechne, bleiben ... halt stopp, jetzt reicht's aber.

Wissen Sie jetzt, was ich meine? Ich bin bei einem normalen Tagesablauf erst beim Nachmittag angelangt und überall lauern nachhaltig korrekte Belehrungen auf mich. Was soll da erst der Abend bringen mit Tipps fürs Essen, Wein, Fernsehen und guten Schlaf? Etwa Salat, stilles Wasser, ein gutes Buch und Lüften vor dem Zubettgehen? Egal, morgen frühstücke ich ein fettes Croissant mit Nutella, und am Nachmittag fahre ich mit dem Auto in den Elm und verdrücke ein schönes Stück Sahnetorte. Na gut, dafür marschiere ich dann noch zwei Stunden durch den schönen Elm. Einverstanden?

Bärbel Mäkeler, 1957 in Stuttgart geboren, ist Autorin, Lektorin und Germanistin. Sie lebt seit 1975 in Braunschweig und widmet sich in ihrer Kolumne den besonderen Dingen des Alltags.