

Ich jogge für mein Leben gern. Ich habe das nie aus gesundheitlichen Gründen getan, jedenfalls früher nicht, eher umgekehrt: wie ein Alkoholiker, dessen Stoff aus Kilometern besteht. Gesundheit war für mich immer etwas, das einfach da ist.

Auf das, was ich aß, achtete ich nicht. Als Wissenschaftsredakteur beim *Tagesspiegel* in Berlin konnte ich meinen Körper problemlos über Tage hinweg mit Kaffee und Kartoffelchips in Betrieb halten. Heute ist es mir peinlich, aber für meine neidischen Nichten war ich damals der Onkel, der Schokolade frühstückt und den Tag mit einem Beutel Paprikachips ausklingen lässt, runtergespült mit Bier. Wenn sie mich besuchten, kam oft die ungläubige Frage: »Isst du *wirklich* Chips zum Abendessen?« – »Manchmal ja!« Und warum auch nicht? Ich konnte essen, was ich wollte. Ich war auf wundersame

Weise fettresistent.

Dann jedoch, so ab Mitte dreißig, kam mir mein Talent zum mühelosen Schlanksein abhanden. Irgendwie schaffte mein Körper es nicht mehr, das ganze Junkfood spurlos wegzustecken. Obwohl ich nach wie vor beinahe täglich joggte, entwickelte sich ein Bäuchlein, genauer gesagt ein äußerst hartnäckiger Schwimmring.

Vielleicht wäre es besser gewesen, ich wäre nicht gejoggt. Ich wäre schneller fett geworden, und es wäre selbst für mich offenkundig gewesen, was ich meinem Körper antue. So aber wurde ich nur schleichend dicker, und ich hielt mich für fit. Bis zu jenem Frühlingsabend, an dem mein Herz die Notbremse zog.

Man könnte meinen, ich sei noch an diesem Abend in mich gegangen, aufgewacht, aufgeschreckt von dem Weckruf meines Körpers. Tatsächlich tat

ich erst einmal – nichts. Ich klammerte mich an das Bild von mir als fettresistentem Athleten. Mein Körper musste sich irren.

Monate vergingen, ich machte weiter wie gehabt. So wie ich mich vorher beim Joggen an das Herzstolpern gewöhnt hatte, so gewöhnte ich mich jetzt an die Anfälle, die mal heftiger, mal weniger heftig ausfielen. Nie wieder rannte ich so frei, so unbeschwert wie früher. Stattdessen lauerte ich bei jedem Lauf darauf, dass mein Herz irgendwann streiken würde. Meist musste ich nicht allzu lange warten.

Dann kam eine Zeit, in der mich die Attacken nachts im Schlaf heimsuchten. Ich griff um mich, nur halb bei Bewusstsein, griff in mein Kissen oder fiel panisch meiner Frau um den Hals. »Alles gut, du hast geträumt«, versuchte sie mich zu beruhigen. »Du hattest einen

Albtraum.« Aber ich wusste oder ahnte doch zumindest, was es wirklich war.

Ich kann mir vorstellen, was Sie jetzt denken. Und ja, klar habe ich mit dem Gedanken gespielt, einen Arzt aufzusuchen. Mehr als einmal stand ich kurz davor – etwas in mir jedoch sträubte sich im letzten Moment stets dagegen. Ich habe nichts gegen Ärzte; wenn es unbedingt sein muss, nehme ich die moderne Medizin dankbar in Anspruch. Aber halt erst dann. Ich empfinde es so: In erster Linie bin ich für meine Gesundheit verantwortlich und erst danach, wenn ich mit meinem Latein am Ende bin, der Doktor. Trotzdem, oder gerade deswegen: Etwas musste ich tun. Etwas musste sich ändern.



So fing es an. Mein eigener körperlicher

Verfall, der früher kam, als ich mir je vorgestellt habe, zwang mich zum Nachdenken. Darüber, wie ich bisher gelebt, und vor allem darüber, was ich bis dahin bedenkenlos in mich hineingestopft hatte. In jedem älter werdenden Menschen, heißt es, schlummert noch dieser junge Mensch, der er einmal war und der sich wundert, was passiert ist. Was also war passiert? Da war ich: Anfang vierzig, kurz zuvor Vater eines kleinen Sohns geworden. Hatte ich mir meine vorzeitigen Herzprobleme selbst eingebrockt? Was würde mir blühen, würde ich so weitermachen?

Ich finde es immer wieder erstaunlich, wie begabt wir darin sind, wegzusehen, sobald es um die eigenen Schwächen und Macken geht. Wie blind wir uns stellen können, selbst wenn man uns den Spiegel vor die Nase hält und mit Gewalt ins Gesicht drückt. Doch dann, irgendwann –