

# Mäi Mann ass eng Sportskanoun

Ech hätt et fréier ni gegleeft, mä ech kommen net méi derlaanscht fir ze soen, 't ass wouer. Et ass viru véier Joer domat ugaangen, datt hien der véierzeg krut.

„Sou!“, sot en, „Carmen, lo hunn ech der véierzeg, a lo gëtt eppes ënnerholl. Oder hues de nach net gemierkt, datt ech scho wéi laang eng Partie Boxen an Hiemer am Schaf hänken hunn, déi nach wéi fonkelnei sinn, well ech se net méi undoen, well ech se net méi ukréien, well se mer ze enk sinn, well ech zougeholl hunn, well s du vill ze vill fettig kachs? Dat héiert lo op, an ech wette mat der, ech doen déi Boxen an Hiemer an engem Mount nees all un. 't geheit een d'Suen dach net wech, an iwwerhaupt soll een op seng Gesondheet oppassen, wann een iwwer véierzeg ass. Carmen, du kachs mer lo kategoresch anescht an ech ënnerhuelen eppes. Olé!“

Dat war en Imperatif, an ech hu meng Gesondheetskachbicher erbäigeholl. Ech wëll hei net opzielen, wat ech him lo réi a gekacht a gebroden op den Dësch gesat hunn. Hien huet heinsdo gemeckert, mir huet et och net ëmmer geschmaacht, e koum awer schonn no véierzéng Deeg vun uewenop rof an enger Box, déi ech bei him fir d'lescht am virrege Joerdausend gesinn hat.

't war och net, wéi wann hie selwer näischt zu senger „Remise en forme“ bäigedroen hätt. Hien huet investéiert. Fir d'éischt koum e mat engem Sprangseel, mä dat goung nëmme am Keller, well uewenop hu sämtlech Vitrinne geziddert a Lüstere gedantz. Den Expander war schonn eng Grëtz méi deier, mä dobäi huet ee wéinstens nëmme méi héieren, wann hie gekäicht huet wéi en Onglécklechen.

Déi éischt véierzéng Deeg hat en also véier Kilo ofgeholl. Vill ze vill sot ech, dat kann dach net gesond sinn. Dat hätt ech net solle soen. Hie war nämlech fest der-vun iwwerzeegt, dat séiert Ofhuelen héing domat zesummen, datt en an deenen zwou Woche kee Wäin a kee Béier méi ugepaakt hat. Dat war em méi schwéier gefall wéi mäi liichte Kascht, huet e selwer gesot.

Lo huet en dann och zack drop géintwertt, da géif hie mol nees all Dag seng zwéin, dräi Himpercher oder Pättercher genéissen, dat awer dann duerch en zousätzleche Kaloriëverbrauch nees ausgläichen.

Den Ausgläich huet dora bestanen, datt e mat zwou Hantele vu jee zéng Kilo koum a sot, e géif sech och nach e Coursvëlo kafen an niewebäi lafe goen. Ech war scho frou, datt en net op d'Iddi koum, fir mer sou en Hometrainer an sou e Lafband an de Living ze stellen.

An deenen éischte véierzéng Deeg hat e mer, houfreg wéi e Pohunn, all Dag eng Grafik gewisen, déi wéi eng Féiwertabell ausgesinn huet. Dorop hat en eng rout Kurv virgezechent, déi iwwert e ganze Mount vu 95 Kilo sollt bis rof op 75 goen. Seng reell a schwaarz gezechent Kurv war no zwou Wochen, wéi gesot, op 91, mä duerno krut ech déi Ofhueltabell net méi zu Gesiicht. Oder dach, heemlech, zoufälleg. Se huet an sengem Büro tëschent de Schreiwereie rausgeluusst, a wéi ech s'e Stéckelche rausgezunn hunn, war dodrop z'erkennen, datt en an der drëtter Woch kee Gramm ofgeholl hat an Enn der véierter just bei 90,5 Kilo ukomm war. Dofir also sot en, seng Hantele wieren net schwéier genuch, an hie misst sech och onbedéngt eng Bänk fir Bauchübungen leeschten. Ech sinn de Verdacht net lassginn, datt et daags-iwwer nët ëmmer bei zwéin Humpen oder Pättercher blouf.

Charakter huet en nawell, dat muss ech als seng Fra zouginn. Wéi et Abrëll gouf, an ech enges Samschdes mueres am Gaart ze gruewe stoung, koum e begeeschtert de Pad rop an huet mer mat zwou neien Hantele vu jee 15 Kilo virun der Nues rëmhan-téiert a gelaacht a gesot, an der Garage stéing säin neie Coursvëlo vu bal 5000 Euro, an den Helm an d'Schong an d'Händschen an den Dress géif e mer och weisen, wann ech fir een Abléck mat deem Gegruefs géif ophalen. Hie kéint lo roueg mat de Kollege mol nees dräi, véier Hunpen oder Pättercher drénken, an ech dierft him den Owend och alt mol rëm eppes Seriöses kachen, well lo géifen d'Pänner nëmme sou fléien.

Op wéi vill Kilo hien da lo rof wier, frot ech, wéi wann ech et net wéisst, well ech hat scho méi laang spatz kritt, datt seng Gewichtstabell well am lénksen Tirang vun sengem Schreifdësch léich. Nei al Boxen an Hiemer huet e mer zënter Woche scho keng méi virgeféiert.

„Nach just 89“, sot en, an domat hat e wierklech net gelunn. En hat sech an de

leschten dräi Méint wierklech dräi houfregger Pond ofgehéngert a -gebodybuilt. Ech géif mech natierlech hidden eppes ze soen, well ech, seng Fra mat den 51 Kilo, war jo dat, wat him geroden hat, net ze séier razeg ze ginn.

Lo, am schéine Mount Mee trainéiert hie wéi e Wëllen. Wann en net grad mam Vëlo raus aus, steet en am Murkstricot, mam Expander a mat sänge schwéieren Hantelen um Wues nieft dem Geméisgaart, senge Bizepsen dee leschte Schlëff ze ginn. Hien dréit mir de Réck a steet mam Gesiicht zur Sonn. Ech hunn dat réischt verstanen, wéi ech kapéiert hunn, datt hien sou gesäit, ob d'Nopesch um Balcon him nokuckt oder net. Ech schleefen iwwerdeems meng stenge Blummendëppen an déi Zéng-Kilote Blummebuedem, well sou villes muss ëmgedëppt ginn an neie Buedem kréien.

Ech wonnere mech heinsdo, dat ech mat deem Kascht, deen ech him a mir zerveieren, selwer ëm véier Kilo méi liicht gouf, obwuel ech kee Fatz sportlech ugehaucht sinn.

E wäert jo alt geschwë fäerdeg si mat sengem Trainingsprogramm, deen en sech vun engem Sportsdokter opstelle gelooss huet. Ech muss nämlech säin Trainingswues nach méien, an um Radio hunn se gesot, géint der Owend kéim en Dimmerwieder.

Josy Braun



Guy Hoffmann