

JENS BUJAR | MIT ULRIKE
VON BÜLOW

Die Bier-Diät



Wie ich mit Hopfen und Malz
meinen Kilos den Kampf ansagte

ullstein 

KAPITEL EINS

Eigentlich war alles gut, abgesehen vielleicht von dem weihnachtsmannroten Fleece-Mantel, den ich trug und in dem ich aussah »wie 'ne fleischfressende Riesentomate«, wie meine Freundin Sina sehr charmant bemerkte.

»Echt, Jens!«, sagte sie und prustete vor Lachen in ihren Cosmopolitan.

Das ist bekanntermaßen der Lieblingscocktail der vier Tanten aus »Sex and the City«, den die immer trinken, wenn sie sich ihre verkorksten Männergeschichten erzählen. Nun waren wir dort, wo »Sex and the City« spielt, in New York City nämlich, und Sina kippte sich an diesem Abend schön einen rein – gemeinsam mit unserer Freundin Ulrike, mit der wir auf der Terrasse vom »230 Fifth« saßen, einer Rooftop-Bar, die das ganze Jahr über geöffnet hat.

Es war eine bitterkalte Nacht im Januar, doch um uns herum standen Heizstrahler, die das Ganze etwas erträglicher machten. Außerdem hatte man uns diese roten Fleece-Teile gereicht, damit wir nicht erfroren, während wir die Aussicht genossen: Wir schauten auf das Empire State Building, das hell er-

leuchtet in den dunklen Winterhimmel ragte, keine 500 Meter von uns entfernt. Das war schon schick. Trotzdem guckte ich lieber auf die Flasche Bier, die vor Ulrike stand. Sie stammte aus einer Bremer Brauerei.

»Mist«, murmelte ich, »da ist das Bier so weit gereist, und ich darf es nicht trinken. Die Flasche hat sogar den wilden Ozean überquert, um in New York geleert zu werden – aber nicht von mir.« Ich war auf Diät.

Ich machte »FdH« (Friss die Hälfte) und trank seit drei Wochen keinen Alkohol mehr. Das neue Jahr hatte für mich mit einem guten Vorsatz begonnen, der da lautete: Ich will abnehmen! Es war nicht so, dass ich die Ausmaße eines Ottfried Fischer angenommen hätte, aber um meinen Bauch hatten sich drei der berühmten Rettungsringe gebildet, und mein Gesicht wirkte, als hätte ich mir Marshmallows in die Wangen implantieren lassen.

Ich fand, 10 Kilo weniger täten es auch: Auf eine Größe von 1,86 Meter kamen bei mir 95 Kilo. So war es jedenfalls vor drei Wochen gewesen. Inzwischen hatte ich mich auf 94,5 Kilo heruntergehungert. Und an diesem Abend fand ich das alles total absurd: Ich war mit meiner schönen Freundin in New York, auf einer Reise, die ich ihr zu Weihnachten geschenkt hatte, wir besuchten Ulrike, die seit drei Jahren hier lebte, und die beiden Damen amüsierten sich, während ich die Spaßbremse gab?

»Jens, wie schmeckt denn deine Brause?«, fragte Sina und kicherte, dass ihr blonder Pferdeschwanz wippte.

Sehr komisch. Was sollte ich sagen? Ich hatte ein Ginger Ale bestellt, aber noch keinen Schluck getrunken. Schon der Anblick dieses teefarbenen Zeugs langweilte mich.

Ich bin vermutlich so etwas wie ein Otto Normalbiertrinker: Ich mag Pils, seit ich mit vierzehn oder fünfzehn allein auf Partys gehen durfte. Mein Vater trank gern ein Bier, wenn er mit mir auf dem Sofa saß und »Die Sportschau« guckte. Oder wenn Gäste kamen. So wuchs ich auf: Bier ist etwas, das in geselliger Runde schmeckt. Und so hielt ich es immer: Ich trank beim Fußballgucken mit Freunden oder wenn ich ausging. Manchmal hatte ich davon einen sitzen, meistens nicht. Das Feine am Bier ist ja, dass man eine Menge davon in sich reinschütten kann, ohne vom Hocker zu rutschen – anders als zum Beispiel bei Whiskey, der mich nach einem Glas zu Boden schickt. Außerdem mag ich den Geschmack von Bier. Er ist klar und unaufgeregt – da weiß man, was man hat. Mich macht ein Pils zum Filet Mignon jedenfalls glücklicher als ein Château Lafite aus dem Jahre 1962, die Flasche für über tausend Euro. Ich bin kein Feinschmecker, was Alkohol angeht.

Nun hatte ich aber leider ein Problem: Ich fühlte mich irgendwie nicht wohl, angedickt, wie ich war.

»Trink halt weniger Bier«, sagte Sina und kam sich irre schlau vor, »das hat super viele Kalorien, Jens!«

Das dachte ich auch immer. Aber jetzt stand Sina neben Ulrike, einer jungen Dame mit kurzen, blonden Haaren, die 1,70 Meter groß ist und so aussieht, als wiege sie nicht mehr als 53 Kilo, und von der ich weiß, dass sie dem Bier mindestens so zugetan ist wie ich.

»Sag mal«, fragte ich Ulrike, »wie machst du das, warum hab ich dich noch nie mit einem Bierbauch gesehen?«

»Gute Gene!«, sagten Sina und Ulrike gleichzeitig, und dann lachten sie, denn das ist die Standardantwort, die bei Frauen für alles gilt.

Nein, sagen alternde Schauspielerinnen, ich lasse mir kein Botox spritzen, mein Gesicht schaut aus wie frisch gebügelt, weil ich so gute Gene habe! Nein, sagen junge Models, ich bin nicht magersüchtig, ich bin dünn wie ein Kleiderbügel, weil ich so gute Gene habe! Und im Ernst?

»Keine Ahnung«, sagte Ulrike. »Ich geh zum Beispiel morgen zum Boxtraining, vielleicht liegt es daran, dass ich regelmäßig Sport treibe?«

»Mache ich auch«, erklärte ich, »ich spiele abends Squash, mindestens einmal in der Woche. Doch kaum ein Bier schmeckt mir besser als das, mit dem ich mich nach einer Stunde des Auspowerns auf dem Squashplatz belohne.«

»Isst du dann noch etwas dazu?«, fragte sie.

Ich nickte. Was in der Kneipe halt so auf den Tisch kommt, wenn man noch kurz mit seinem Squashpartner zusammensitzt: ein paar Oliven oder Erdnüsse.

»Vielleicht ist es das«, sagte sie, »ich trinke abends nach dem Boxen auch gern Bier, aber ich esse dann nichts mehr. Ich fühl mich besser, wenn ich damit bis zum nächsten Morgen warte und lieber ordentlich frühstücke. Und ich hab mal irgendwo gelesen, dass Bier allein nicht besonders dick macht. Das hat nämlich gar nicht so viel Kalorien, wie man denkt.«

Und da lachte nun endlich einmal ich. Wer's glaubt, wird selig!

Ich hatte mich ein bisschen schlaugemacht, als ich über das Abnehmen nachdachte, und alles Mögliche über Diäten gelesen. Ob bei der Ananas-Diät, der South-Beach-Diät oder der Atkins-Diät – überall lautete die Grundvoraussetzung: Verzichten Sie auf Alkohol! Es geht leider nicht zusammen, Bier oder Figur, du musst dich entscheiden. Insofern fühlte ich mich bestens informiert, als ich Ulrike sagte, dass sie mir mal keinen Quatsch erzählen solle.

»Das ist kein Quatsch«, sagte sie, »ich werd's dir beweisen. Aber nur, wenn du uns jetzt noch ein Bier und einen Cosmopolitan organisierst.«

Ich kam mir vor wie ein Dackel, dem man ein

Stöckchen hingeworfen hat: Ich war ziemlich schnell in Richtung Theke unterwegs.

—

Am nächsten Morgen war Ulrike schon aus dem Haus, als Sina und ich aufwachten. Sina hatte das, was man einen dicken Schädel nennt.

»Aua!«, hörte ich sie wimmern, »musste der letzte Drink noch sein?«

»Ja«, sagte ich geistesabwesend. Ich wurde von meinem iPhone abgelenkt, auf dem eine E-Mail von Ulrike eingegangen war.

.....
Von: Ulrike von Bülow

Datum: Freitag, 21. Januar 2011, 09:04 Uhr

An: Jens Bujar

Betreff: Siehste!

Moin! Ausgeschlafen? Ist Sina okay? Wir hatten ja ganz schön einen sitzen gestern. Wie hält man das aus, nüchtern mit so angeschickerten Mädels?!

Ich hab eigentlich viel zu tun, google aber seit einer halben Stunde das Bier-Thema! Gib mal ein: »Bier Diät Kalorien«, da hast du Spitzentreffer. Halt dich fest: Bier macht nicht halb so dick, wie man denkt. Hab mehrere Artikel gefunden, aus deutschen Magazinen (seriösen!), die besagen: Ein Liter Bier hat ca. 420 Kalorien. Milch hat mehr Kalorien, genauso wie Himbeersaft.

Gut, Himbeersaft trinkst du vermutlich eh nicht. Aber wenn du morgens einen kleinen Espresso nimmst statt deines großen Caffè Latte – dann hast du doch abends mehr als ein Bier gut, oder?!

Ahoi, u.

.....
Von: Jens Bujar

Datum: Freitag, 21. Januar 2011, 10:22 Uhr

An: Ulrike von Bülow

Betreff: RE: Siehste!

Schöne Frau, Sina geht's bescheiden ... aber was trinkt ihr auch so 'n Zeug?

Das Bier-Thema ist der Knaller! Musste auch gleich mal googeln. Bier, sagt so eine Bierlexikon-Seite, gehört zu den kalorienärmsten Getränken, die es gibt! Nur Kaffee oder Tee – ohne Zucker und Sahne – oder Mineralwasser setzen weniger an. Ich fass es nicht! Wieso komm ich da erst jetzt drauf?

Lg, Jens

.....
Von: Ulrike von Bülow

Datum: Freitag, 21. Januar 2011, 10:34 Uhr

An: Jens Bujar

Betreff: RE: RE: Siehste!

Hab gerade noch etwas gefunden, das kann ich kaum glauben, stimmt aber: Weizenbier, bei dem mir so 'n 0,5-Liter-Eimer immer vorkommt wie 'ne Mahlzeit mit 1500 Kalorien, hat nur einen Hauch mehr Kalorien als ein Pils: Hab hier einen Vergleich, demnach haben 0,3 Liter Pils 126 Kalorien – und 0,3 Liter Weizenbier 129 Kalorien. Lass mal was trinken gehen heute Abend!

Von: Jens Bujar

Datum: Freitag, 21. Januar 2011, 11:12 Uhr

An: Ulrike von Bülow

Betreff: RE: RE: RE: Siehste!

Mach mich nicht schwach!

Sina ist jetzt los zum Shoppen, aber ich bin nicht mit – brauche meine Ruhe für Bier-Recherche! Das ist echt interessant ... verstehe so langsam, was du meinst.

Ein Mann, der wie ich die meiste Zeit am Schreibtisch sitzt, soll am Tag 2200 Kalorien zu sich nehmen. Das sind, hab ich gerade ausgerechnet, mehr als 5 Liter Bier! So viel kann ich gar nicht trinken, aber ein Literchen am Tag geht vielleicht.

Ich guck noch mal weiter!

Von: Ulrike von Bülow

Datum: Freitag, 21. Januar 2011, 11:23 Uhr

An: Jens Bujar

Betreff: RE: RE: RE: RE: Siehste!