

ZUM TEUFEL MIT DEN PFUNDEN

INGO STÜKER



Eine nicht ganz ernstgemeinte Odyssee
zwischen Sellerie, Fastfood und Selbstbetrug

Ingo Stüker

Zum Teufel mit den Pfunden

Eine nicht ganz ernstgemeinte
Odyssee zwischen Sellerie,
Fastfood und Selbstbetrug

Diät-Tagebuch

Alle Rechte bei Ingo Stüker

Copyright © 2026
by Ingo Stüker
66709 Weiskirchen
Talstraße 38
www.stkr.rocks

Unverkäufliche Leseprobe
für NotTooOld.de

Inhalt

Vorwort	9
Sonntag - die Spiele beginnen!	11
Woche 1 - Montag	18
Woche 1 - Dienstag	23
Woche 1 - Mittwoch	31
Woche 1 - Donnerstag	34
Woche 1 - Freitag	40
Woche 1 - Samstag	46
Woche 1 - Sonntag	50
Woche 2 - Montag	57
Woche 2 - Dienstag	61
Woche 2 - Mittwoch	68
Woche 2 - immer noch Mittwoch	72
Woche 2 - Donnerstag	74
Woche 2 - Freitag	79
Woche 2 - Samstag	83
Woche 2 - Sonntag	88
Woche 3 - Montag	92
Woche 3 - Dienstag	96
Woche 3 - Mittwoch	100
Woche 3 - Donnerstag	105
Woche 3 - Freitag	112

Woche 3 - Samstag	119
Woche 3 - Sonntag	130
Woche 4 - Montag	138
Woche 4 - Dienstag	148
Woche 4 - Mittwoch	156
Woche 4 - Donnerstag	162
Woche 4 - Freitag	169
Woche 4 - Samstag	177
Woche 4 - Sonntag	184
Woche 5 - Montag	194
Woche 5 - Dienstag	200
Woche 5 - Mittwoch	206
Woche 5 - Donnerstag	214
Woche 5 - Freitag	222
Woche 5 - Samstag	234
Woche 5 - Sonntag	247
Woche 6 - Montag	258
Woche 6 - Dienstag	267
Woche 6 - Mittwoch	273
Woche 6 - Donnerstag	281
Woche 6 - Freitag	289
Woche 6 - Samstag	300
Woche 6 - Sonntag	309
Woche 7 - Montag	324
Woche 7 - Dienstag	332
Woche 7 - Donnerstag	340

Woche 7 - Samstag	347
Woche 8 - Dienstag	354
Woche 8 - Freitag	360
Woche 9 - Montag	368
Woche 9 - Freitag	377
Woche 9 - Samstag	378
Woche 10 - Freitag	388
Woche 10 - Sonntag	397
Woche 12 - Mittwoch	406
Woche 12 - Samstag	411
Woche 13 - Dienstag	416
Woche 13 - Freitag	420
Woche 14 - Sonntag	426
Woche 18 - Dienstag	431
Ein Brief von Ingo	436
Klappentext	440

Vorwort

Irgendwann trifft es jeden von uns, na ja, zumindest die Meisten – das Bestreben, ein imaginäres Idealgewicht zu erreichen, oder zumindest so zu tun, als ob man es versucht. Gesellschaft und Werbung flüstern einem zu, dass das Glück irgendwo zwischen Sixpack und Bikinifigur liegt. Schnell ist dann die Idee geboren, dies zu erreichen und mal eben eine Diät zu starten. Allerdings, was die wenigsten Abnehmwilligen ahnen, begibt man sich auf einen Pfad, der an Aberwitz und Surrealitäten kaum zu überbieten ist. Mal ganz abgesehen von den unzähligen sinnbefreiten und teils unsinnigen Diäten und Ratgebern.

Selbstverständlich hat es mich auch erwischt, unversehrt. Warum? Gute Frage. Vermutlich war es eine Kombination unterschiedlicher Gründe, die für eine gewisse Unzufriedenheit sorgten. Zum einen war ich mit meinen knapp über 40 Jahren nach wie vor Single. Nicht, dass mir das etwas gemacht hätte. Aber die ständigen Sticheleien meiner angeblichen Freunde taten wohl doch ihre Wirkung. Und ehrlicherweise hatte ich nichts gegen weibliche Gesellschaft.

Obendrein litt ich in letzter Zeit an Hitzewallungen und anderen Zipperlein. Mich beschlich der Gedanke, dass es sich um die gefürchteten Männer-Wechseljahre handeln

könnte, immerhin waren das die bekanntesten Begleitscheinungen. Zugegeben, es könnte auch am mehr als dezenten Schwimmring um den Bauchbereich liegen, aber ich will nicht vorgreifen. Ich war nie der Typ Sixpack, wollte mich aber auch nicht mit der Optik einer Abrissbirne zufriedengeben.

Bevor ich in die Welt der Hungerspiele eintauchte, hatte ich irgendwo gelesen, dass es gut wäre, ein Tagebuch zu führen. Okay, liegt mir nicht, habe ich noch nie gemacht. Aber man muss ja offen sein für Neues. Also bin ich los, habe ein Notizbuch gekauft und ab Tag Eins losgeschrieben. Viel später erfuhr ich, dass das anders gemeint war: Man solle die Dinge aufschreiben, die man isst und trinkt – nicht unbedingt das, was man man erlebt. Tja, vielleicht beim nächsten Mal.

Doch genug geschwafelt. Viel Spaß beim Lesen meiner Chroniken im Reich des Hungers – und aller damit verbundenen Komplikationen.

Sonntag - die Spiele beginnen!

Hallo liebes Tagebuch,

heute startete unausweichlich meine Diät. Unausweichlich aufgrund der Entscheidung, die ich gestern mit der Ernsthaftigkeit eines Spions traf, der exotische Organisationen infiltriert – ohne die nötigen Sprachkenntnisse zu besitzen. Wie auch immer, ich stehe mit unbeugsamen Willen zu meinem heroischen Entschluss, selbst wenn mein Magen bei dem Gedanken an weniger Essen umgehend eine Rebellion anzettelt.

Vielleicht stelle ich mich kurz vor, der Höflichkeit halber. Nicht das ich mir später mangelndes Feingefühl oder Schuldigkeit vorwerfen lassen muss. Mein Name ist Eddy, eigentlich Edgar. Mit meinen 46 Jahren bringe ich stolze 120 kg auf die Waage – bei einer Größe von fast 178 cm. Okay, 173 cm ohne Absätze. Wir wollen ja bei den ungeschönten Fakten bleiben. Ich war mir nicht ganz sicher, wieso ich diese Abmagerungsgeschichte unbedingt jetzt durchziehen wollte, aber der Entschluss stand, wie einleitend ausdrücklich erwähnt. Ein guter Grund war sicher eine leichte Unzufriedenheit mit meiner mittlerweile eindeutig birnenförmigen Figur. Ein weiterer Auslöser war, das diese Obstkontur scheinbar wenig bis gar nicht dem bevorzugten Partnerbild der Damenwelt

entsprach. Bleibt noch zu erwähnen, dass mich seit kurzem Hitzewallungen quälten, die entweder der Gewichtsklasse oder den gefürchteten Wechseljahren zuzuordnen waren.

Was das schöne Geschlecht betrifft, sollte ich der Vollständigkeit halber erwähnen, dass mein innerer Casanova leider eher ein zu kurz geratener, ebenfalls übergewichtiger Gigolo war – mit einem Pistazieneis-Trauma. Woher das rührte? Ich war vielleicht siebzehn, als es mir gelang, Dorothee zu einem Date zu überreden. Sie war vermutlich der Traum aller hormon-verwirrten, männlichen Halbwüchsigen unserer Stadt: Lange blonde Haare, 90-60-90, blaue Augen und so unnahbar wie eine Playboyausgabe in einer verschlossenen Glasvitrine. Wahrscheinlich hatte sie meine Existenz bis zu unserem Date weder bemerkt noch wahrgenommen. Trotzdem gelang es mir irgendwie, sie zum Stelldichein zu überreden. Strategisch geschickt plante ich meine Lieblings-Eisdiele als Ort des Geschehens. Immerhin hatte ich dort den Heimvorteil und bewegte mich auf sicherem Terrain. So zumindest mein Plan. Rückblickend betrachtet hätte ich wissen müssen, dass das keine gute Idee war.

Das Desaster nahm bereits bei der Bestellung seinen Lauf. Währenddessen Doro, mit dem Eisverkäufer flirtend, einen simplen Becher Vanille-Eis wählte, schien mir die Auswahl plötzlich unsagbar kompliziert, geradezu beziehungsentscheidend. Was, wenn meine Zukünftige mit meiner Eiswahl unzufrieden wäre,

oder schlimmer, sie geradezu abstossend langweilig fand. Schweißgebadet versuchte ich, an ihrem Gesichtsausdruck abzulesen, welche Sorte mich ins gelobte Land führen würde. Da sie allerdings ungehemmt mit dem Eiscreme-Jongleur weiter shakerte, war diese Taktik wenig hilfreich. Irgendwann wurde der Druck zu groß und ich stammelte »Pistazie – große Kugel – Waffel«. Eine Sorte, die ich noch nie zuvor probiert hatte. Was sich als der zweite große Fehler des Tages entpuppte.

Wir setzten uns in die hinterste Ecke des Cafés, ich versuchte, cool zu wirken, und lehnte mich entspannt zurück – oder zumindest so entspannt, wie es jemand kann, der schweißgebadet versucht, genau diese Tatsache zu verheimlichen. Die Katastrophe nahm ihren Lauf, als ich mit angelegten Oberarmen an meinem Eis lecken wollte. Angelegte Arme, um die vermutlich ozean großen Schweißflecken zu verdecken. Zurück zum Eis: Der kulinarisch völlig entglittene knallsüße und marzipanähnliche Geschmack gefrorenen Torfes löste einen sofortigen Würgereflex aus. Das sowieso schon stark angeschmolzene Eis verlor durch meinen unkontrollierten Kopfstoß jeglichen Waffelkontakt und machte sich auf den Weg, andere Welten zu erkunden. Zeitlupeartig quälte sich die grüne Kugel über den Waffelrand, beschleunigte und verschwand aus meinem Sichtfeld. Mit einem dramatischen Platsch zerplatzte die gefrorene Pracht mitten auf meinem Schoß. Und verteilte spritzend ihre grün-milchigen Tropfen auf Doros hübschen Sommerkleid und ihrem Gesicht. Ein di-

cker Klecks der milchig grünen Süßigkeit rann neben ihrem Mundwinkel herunter. Mit weit aufgerissenen Augen und immer noch angelegten Oberarmen starrte ich sie an, sie starrte zurück. Und brach in Gelächter aus.

Der Eiscreme-Verkäufer eilte herbei, wild entschlossen wedelnd mit einer chromglänzenden Serviettenbox in seiner Hand. Begleitet von lautstarken »Mama Mia«-Rufen pflasterte er meinen Schoß in Sekundenschnelle mit bedruckten Papiertüchern. Ganz so wie bei einem Unfall, wenn man schnell das Grauen verdecken will. Lediglich der Aufdruck »Geniessen sie unsere Köstlichkeiten«, mit dem der Sitz meiner massiv angekratzten Männlichkeit plakatiert war, wirkte auf verstörender Weise absurd. Ab dem Moment scheint alles Weitere irgendwie milchig in meiner Erinnerung. Das Date erwies sich natürlich als Reinfall. Dorothee verbrachte den Rest des Sommers als Eiscafé-Mätresse – und ich ohne die tiefgekühlte Leckerei. Dafür mit einem Pistazieneis-Trauma, dass mich bis heute eisern in seinem torfig süßen Griff hält.

Ich komme vom Thema ab ... zurück zum Wesentlichen!

Der Moment der Wahrheit, besser bekannt als der Gang zur Waage, stand nun bevor – der erste Schritt in die Welt der Selbstgeißelung, äh, Selbsterkenntnis. Ganz dunkel erinnerte ich mich an das Verschwinden des besagten Gerätes in

einem Karton. Die nächsten 30 Minuten rang ich mit sperrigen Pappboxen, die sich zu einer Art Packungs-Mafia verschworen hatten und ihre Inhalte unerschütterlich hüteten. Schnaubend einen weiteren Deckel aufreißend, lag sie plötzlich da, vergraben im braunen Recycling-Sarkophag, als ob sie sich vor ihrem eigenen Schicksal verstecken wollte.

Schnell platzierte ich das Hightech-Messgerät im Bad, zerrte mir Jogginghose und Shirt vom schwitzigen Leib und erklomm mit beherztem Schritt die Waage. Diese beteiligte sich nicht wie erwartet am Geschehen und verharrte ohne jegliche Regung. Kein freundliches "Hallo", kein ermutigendes "Weiter so", einfach nichts. Nach weiteren 20 Minuten des verzweifelten Batterienwechsels, bei dem zwei Fingernägel ihr Leben lassen mussten, und einem Puls, der auf 160 schoss, gab die Waage endlich das erhoffte Lebenszeichen von sich.

Es folgte der große Moment der Wahrheit – das Display schleuderte mir die Zahlen entgegen, als wären sie ein verworrener, völlig unsinniger Vorschlag auf einer Ideenkonferenz: 119 Kilo. Eine Zahl, die mir ungefähr so viel Freude bereitete wie ein Zahnarztbesuch ohne Betäubung. Aber hey, im Grunde bin ich nicht zu schwer, meine Größe scheint lediglich unterproportional geraten. Eine Frage der Perspektive, nicht wahr?

Mit gebrochenen Nägeln, einem erhöhten Puls und der Erkenntnis, dass Größe auch ihre Nachteile haben kann, stürzte ich mich in meine Diät-Odyssee. Das Abenteuer begann beim Frühstück, wo ich mein Rührei mit lediglich vier statt fünf Eiern zubereitete und auf zwei butterlose Brötchen umstieg. Mit dem ersten Bissen wuchs die klare Gewissheit: Das wird herausfordernd. Mein Frühstücksteller war in Rekordzeit geleert und noch schneller sauber geleckert – so konnte ich das letzte bisschen Geschmack des Bratenfetts erhaschen. Zur Erinnerung: Butterlose Brötchen! Zur Rettung meines Koffein-Pegels kippte ich schnell einen zweiten Cappuccino hinterher. Kaffee hat ja grundsätzlich keine Kalorien, habe ich gelesen. Von Cappuccino stand da nix – wird wohl ähnlich sein.

Die Mittagsentscheidung traf ich leicht wie ein Schmetterling auf Diät: Döner! Okay, okay, ich höre die Kritiker schon rufen, aber halt! Ich habe strategisch gedacht: 800 Kalorien auf den ersten Blick mögen nach einem Sabotageakt klingen. Ziehe ich alles ab, was mir aus dem Kebab fällt, bleiben vielleicht gerade mal 200 Kalorien übrig. Praktisch Döner light. Der Portion Pommes widerstand ich heldenhaft – für die letzten fünf Kartoffelstreifen war sowieso keine Mayonnaise mehr da. Ich muss gestehen, meine strengen Diätregeln bescherten mir einen Hunger, der die Intensität eines

wütenden Bären angenommen hatte. Ein Bär, der wild entschlossen meine Magengegend durchforstete und dies mit lautem Knurren bekundete. Da ich den zotigen Kollegen aufgrund meiner Abmagerungskur bereits erwartete, bestellte ich mit hellseherischer Voraussicht zwei halbe Liter Cola zum Mittagessen. Ich nenne das mal zielstrebiges Handeln in der Welt der Schlankheitskuren. Nach Herunterspülen der zweiten Flasche und einem Rülpsen, der eine Melodie aus Knoblauch, Rührei und Fleisch komponierte, konnte ich mit Freude feststellen, dass ich nicht nur meinen Riesen hunger gestillt, sondern auch den Bären des Platzes verwiesen hatte. Ein wahrhafter Erfolg!

Die erste Diät-Schlacht ist gewonnen, zumindest das Gefecht gegen den rebellierenden Grizzly. Heute Abend werde ich mich mit einem Cheat-Essen belohnen, bevor mich das ständige Hungern auslaugt. Morgen kämpfe ich unerschütterlich weiter ums Überleben in der Diät-Wildnis.

Ein Brief von Ingo

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn ihr es bis hierher geschafft habt, habt ihr überlebt. Ihr habt euch gemeinsam mit Eddy durch Kohlsuppen-Dünste gekämpft, habt auf wackeligen Tretbooten um eure Würde gerungen und seid nicht vor lauter Hunger in die Buchseiten gestürzt.

Danke. Nicht dafür, dass ihr das Buch gekauft habt (obwohl mein Kühlschrank auch gefüllt werden will) – sondern dafür, dass ihr geblieben seid. Dass ihr Eddy nicht verurteilt habt, wenn er schwach wurde, sondern mit ihm gelacht habt, wenn die Schwerkraft oder der innere Schweinehund mal wieder gewonnen haben.

„Zum Teufel mit den Pfunden“ hat einen wahren Kern, der tiefer liegt als jede Speckschicht. Wir leben in einer Zeit, in der uns von überall suggeriert wird, wir müssten optimiert, gestrafft und permanent leistungsfähig sein. Ich wollte eine Geschichte schreiben für all jene, die sich im Spiegel ansehen und denken: „Eigentlich ganz okay, aber warum kneift die Hose schon wieder?“ Eddy ist vielleicht eine fiktive Figur, aber sein Kampf ist real. Er steckt in jedem von uns, der

schon mal montags eine Diät begonnen und dienstags aus Versehen eine Pizza bestellt hat.

Während des Schreibens habe ich mich oft gefragt: Warum machen wir uns diesen Stress? Ist das Glück wirklich eine Zahl auf einer digitalen Glasplatte im Badezimmer? Oder liegt es nicht eher in den Momenten dazwischen – im Lachen mit dem Partner, im treuen (wenn auch bestechlichen) Blick deines Haustiers und im Genuss eines verbotenen Schokoriegels?

Für mich ist dieses Buch mehr als nur eine Komödie. Es ist eine Umarmung. Ein „High Five“ für alle mit Feinkostgewölbe. Es soll euch zeigen, dass ihr gut seid, so wie ihr seid. Auch mit Kräuterkruste.

Wenn euch Eddys Reise ein Lächeln ins Gesicht gezaubert hat – oder wenn ihr euch dabei ertappt habt, Oskar heimlich recht zu geben – dann würde ich mich riesig über eine Rezension freuen. Nicht, weil ich mein Ego streicheln will (das ist stabil). Sondern weil da draußen tausende Menschen sind, die sich gerade mit Selleriestangen quälen und dringend jemanden brauchen, der ihnen sagt: „Entspann dich. Es ist nur das Leben.“ Helft ihnen, dieses Buch zu finden. Füttert den Algorithmus – er ist fast so verfressen wie Oskar.

Das hier ist nicht das Ende. Eddys und Julias Reise fängt gerade erst an. Und wir alle wissen: Ein Haus zu sanieren ist der einzige Stress, der schlimmer sein kann als jede Diät.

Es gibt noch viele Geschichten, die hier keinen Platz fanden. Begegnungen mit Handwerkern, die noch weniger Ahnung haben als Eddy. Neue Versuche von Julia, „Low Carb“ in den Alltag zu integrieren. Und Oskar – nun, Oskar plant vermutlich gerade seinen nächsten Verrat für ein Stück Fleischwurst.

Wenn ihr wissen wollt, wie es weitergeht – und ob Eddy jemals wieder in seine alten Jeans passt (Spoiler: wahrscheinlich nicht) – tragt euch in meine Mailingliste ein. Ihr werdet die Ersten sein, wenn das Chaos in die nächste Runde geht.

?? [Hier anmelden]

Danke, dass ihr Eddy in euer Leben gelassen habt. Das Buch ist jetzt zu Ende. Ihr seid wieder in eurer Welt. Mit euren Kühlschränken. Euren Spiegeln. Euren Versuchungen.

Denkt daran: Das Leben ist zu kurz für schlechtes Essen und zu kostbar für Selbsthass.

Geht jetzt in die Küche. Und gönnt euch was Gutes. Ihr habt es euch verdient.

Euer Ingo

Klappentext

119 Kilo Elend gegen den „digitalen Terroristen“ im Badezimmer.

Eddy ist 46, eindeutig „birnenförmig“ und hat die Nase voll vom Single-Dasein und Hitzewallungen. In seinem Tagebuch dokumentiert er seinen heroischen, aber oft absurden Kampf gegen die Pfunde – eine Odyssee zwischen Intervallfasten, schweißtreibenden Yoga-Sessions im Stadtpark und der schmerzhaften Erkenntnis, dass homöopathische Globulis nur bedingt hilfreich sind.

Während er versucht, im agilen Büroalltag nicht den Verstand zu verlieren und vor seinem Nachbarn den „Tiger“ mimt, stolpert er im Urlaub über Julia. Plötzlich geht es nicht mehr nur um Kalorien, sondern um die Frage, ob man auf einem Tretboot seine Würde bewahren kann und warum sein Hund Oskar auf das letzte bisschen Loyalität pfeift, sobald Entenbrust im Spiel ist.

„Zum Teufel mit den Pfunden“ ist eine herrlich selbstironische Abrechnung mit dem Optimierungswahn und ein Plädoyer für das echte Leben – inklusive Liebesglück, Küchenpannen und der Erkenntnis, dass Glück nicht nur auf der Waage stattfindet.

„Dieser Roman ist wie ein hochwertiger Proteinriegel mit geheimer Schokoladenfüllung: Er sieht nach harter Arbeit und Selbstoptimierung aus, schmeckt aber so verdammt gut nach echtem Leben, dass man ihn in einem Rutsch verschlingen möchte.“