

Unkommod

# In 15 Jahren lachend zur Traumfigur

**Ich liebe den Frühling, nur drängen sich da leider meine im Winter sorgsam unter viel Kleidung versteckten Pfunde wieder in den Vordergrund.** Aus dem Winterspeck sind Frühlingsrollen geworden. Die Bikini-Figur ist weiter entfernt als die nächste Badesaison.

**Ich bin eine langjährige** Spezialistin fürs Ab- und Zunehmen. Ich bin fast schon wie ein Mond. Ich kann das. Zurzeit arbeite ich wieder am Abnehmen. Mir macht es Freude, im Internet nach schrägen Schlankheitstipps Ausschau zu halten. Das lenkt mich vom Essen ab. Neulich las ich, man solle seine Speisen auf roten Tellern anrichten, diese würden STOPP signalisieren und die Fresslust bremsen. Auf der Suche nach roten Tellern fand ich im Internet nur zwei Klicks weiter die Behauptung, blaue Teller würden den Appetit hemmen. Ich recherchierte weiter und las in einem Schlankheitsforum, nur weisse Teller könnten beim Abnehmen helfen, denn darauf erkenne man sofort, wie viel man esse. Manchmal findet man im Internet bloss neue Fragen, statt Antworten. Sicherheitshalber benütze ich jetzt gar keine Teller mehr.

**Ja, ja, lachen Sie** mich ruhig aus. Lachen, das ist ohnehin eine Geheimwaffe: Viele Muskeln bewegen sich, wenn man richtig herzlich lacht. Ausserdem meldet das Gehirn dann «glücklich» und schüttet Glückshor-

mone aus, Stress wird reduziert, das Immunsystem gestärkt, das Schmerzempfinden verringert. Egal also, ob das Lachen echt ist oder nicht: Man kann sich lachend selber glücklich machen. Und dazu kommt: Wer herzlich lacht, verbrennt in 10 Minuten 50 Kalorien. Das klingt zwar unspektakulär, aber so kann rund 2 Kilo pro Jahr abnehmen, wer jeden Tag 10 Minuten lang frei und unbekümmert lacht. Wenn ich richtig rechne, hätte ich so locker in rund fünfzehn Jahren meine Traumfigur.

---

«Lachen, das ist ohnehin eine Geheimwaffe.»



**Blanca Imboden**  
Schriftstellerin

**Ich verliere mich** manchmal im Internet, surfe herum, lese und amüsiere mich, sammle Texte und Links und Ideen. So fand ich letzte Woche die Info, dass Frauen mit gebärfreudigen Becken und breiten Hüften, intelligentere Kinder hätten, als dünne Frauen. Gut, dass ich keine Kinder habe. Ich wäre mit diesen Intelligenzbestien ja völlig überfordert.

**Ich kann gut über** mich selber lachen. Manchmal bleibt mir dieses Lachen aber auch im Halse stecken. Ich bin Schriftstellerin, aber zwischendurch lese ich auch über das Schreiben. Das Buch von Haruki Murakami, «Von Beruf Schriftsteller», fand ich zum Beispiel total spannend. Mich interessierten seine Tipps und Ratschläge. Und dann kam ich zur Seite 131 und da steht: «Wenn ein Autor Fett ansetzt, ist er am Ende.» Murakami glaubt, dass mit schwindenden Körperkräften auch unsere Fähigkeit zu denken nachlasse. Man büsse an Scharfsinn und geistiger Flexibilität ein. Ist das so? Hoffentlich nicht.

**Sicherheitshalber fange** ich also wieder an zu wandern, zu rennen, mich zu bewegen. Ich will ja noch viele Bücher schreiben. Und wenn ich den Urmiberg hochkeuche, wie eine alte Dampflok, dann lache ich mich selber aus. Das macht schlank. Irgendwann. Und falls nicht, ist Lachen auf jeden Fall wohltuend und sieht gut aus.

**Blanca Imboden**