

Wer unter euch ohne Hunger ist, der werfe das erste Kasseler



Da meine Personenwaage heute morgen 86 Kilo anzeigte, werden die hungrigen Leserinnen und die gefräßigen Leser mir die gestrige Sünde mit dem [Kasseler](#) mit Senf und Rotkohl verzeihen.

Ich habe überlegt, was ich eigentlich anders mache als vor einem Vierteljahr: Kleinere Portionen, weniger Nudeln, nichts mehr essen nach 18 Uhr oder was ich dafür halte, Schokolade und anderes Süßes sind tabu, Bier trinke ich ohnehin kaum. Wenig Fleisch und Fett, aber das war zu meinen Hundert-Kilo-Zeiten auch schon so.

Also muss es das Laufen sein.