

Kein optimales Laufwetter



Verlorene Eier



Hier bereite ich „[verlorenen Eier](#)“ zu bzw. vor. Nein, das ist kein Gericht, das nur alte Männer essen. Das Getränk gehört nicht direkt dazu.

Immer schön locker bleiben

NOV 30, 2012 9:15 AM

SPORT

Running



DURATION

1:25:04



DISTANCE

6.81 miles



AVG. SPEED

4.80 mph



AVG. PACE

12:29 min/mile



CALORIES

934 kcal



HYDRATION

9 fl oz

Immer noch unter 85 Kilogramm und die Kurzstrecke mal locker durchgelaufen bei miesem Wetter.

Erbsensuppe



Nein, ich habe nicht die Absicht zuzunehmen. Bei Lidl gibt es noch nicht einmal Erbsen, die man über Nacht einweichen muss, nur Konservenfraß oder Gefrorenes. Die Nachgeborenen wissen vermutlich auch gar nicht mehr, wie selbst gemachte Erbsensuppe schmeckt. Die kennen ja nur nach ~~Styroper~~ schmeckendes ~~Fastfood~~ Chicken Nuggets.

Ziel erreicht



Nur zur sozialen Kontrolle: Heute bin ich nur rund 12 Kilometer gelaufen, nach einer einwöchigen Pause (schmerzhafte Wunde). Aber mein wahres Ziel habe ich erreicht: Ich habe jetzt mein Idealgewicht von 84 Kilo (bei 1,84 Größe). Am [24.08.](#) wog ich noch 100. Das waren rund 100 Tage, um gehörig abzuspecken. Jetzt peile ich natürlich den Halbmarathon an.

**Gefährliche
Titten**

Tatwerkzeuge



[WAZ](#) (via [Pornoanwalt](#)): „Ein Jurist aus Unna wirft seiner Ex-Freundin vor, sie hätte ihn mit ihrer üppigen Oberweite beim Liebesspiel ‚hinterhältig angegriffen‘.“

Wer Fleisch isst, lügt auch

Fleischesser lügen, schummeln, halten ihre Versprechen nicht und begehen sexuelle Verbrechen. So steht es laut [BBC](#) in einem indischen Schulbuch.

Deutsche, esst nur deutsche

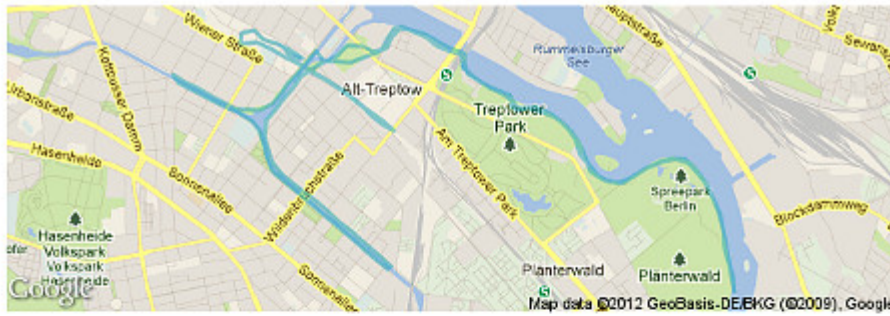
Bananen!



Einer der Vorteile von Rixdorf aka Berlin-Neukölln ist auch, dass man mal etwas anderes ausprobieren kann. Heute fiel mir nach dem Einkauf in einem arabischen Supermarkt auf, dass ich die Aufschriften auf der Konserve gar nicht lesen kann, sondern nach dem Bild gegangen bin. So geht es vermutlich Einwanderern, die des Deutschen noch nicht mächtig sind und bei Aldi vor den Regalen stehen.

Har har, [Google Streetview](#) zeigt noch Aldi, heute es es ein arabischer Name – oder Türkisch oder beides...

Burks proudly presents 20,47



NOV 14, 2012 2:10 PM

SPORT

Running



DURATION

2:50:17



DISTANCE

12.72 miles



AVG. SPEED

4.48 mph



AVG. PACE

13:23 min/mile



CALORIES

1692 kcal



HYDRATION

16 fl oz

Mit den Kilometern ist es wie mit den Kennenlernen von Frauen: Man sollte nichts überstürzen, und wenn man es plant, dann klappt es meistens nicht. Ich wollte heute nur relaxed meine zweieinhalb Stunden ablaufen, aber dann habe ich plötzlich die 20-Kilometer-Marke geknackt.

~~Vielleicht lag es auch daran, dass sich die bildschöne junge Dame, die hier schon lobend und bildlich erwähnt wurde, zum Wochenende angekündigt hat. Das beflügelt einen alten Mann natürlich.~~

Neulich bei Fratzenbuch

Erhaltene Nachrichten (2)



Füge Haltmich deinem Konto hinzu und erhalte tonnenweise Nachrichten von schönen Frauen!

Angriff Und Sieg



Probiere das Scharfschützengewehr und stürze dich in den Kampf. Es macht süchtig!

Alles was der Mann so braucht. Kein Wunder, dass dann auch eine [Journalistengewerkschaft](#) beim Datenkraken aktiv sein muss, sozusagen als „Vorbild“ für die „investigative“ Recherche.

18,6

NOV 10, 2012 11:26 AM

SPORT

Running



DURATION

2:34:50



DISTANCE

11.59 miles



AVG. SPEED

4.49 mph



AVG. PACE

13:21 min/mile



CALORIES

1543 kcal



HYDRATION

15 fl oz

**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.

Minus Dreizehn



Soziale Kontrolle, revisited: Noch zwei Kilogramm, und ich habe angeblich mein Idealgewicht erreicht. Heute habe ich aber die 20 Kilometer wieder verpasst, nach 130 Minuten musste ich aufgeben.

**Klein Burks und der
Jägersmann**



Klein Burks (links), vermutlich 1958.

Knapp verpasst

OCT 26, 2012 11:53 AM

SPORT

Running



DURATION

2:30:14



DISTANCE

12.24miles



AVG. SPEED

4.89mph



AVG. PACE

12:16min/mile



CALORIES

1690kcal

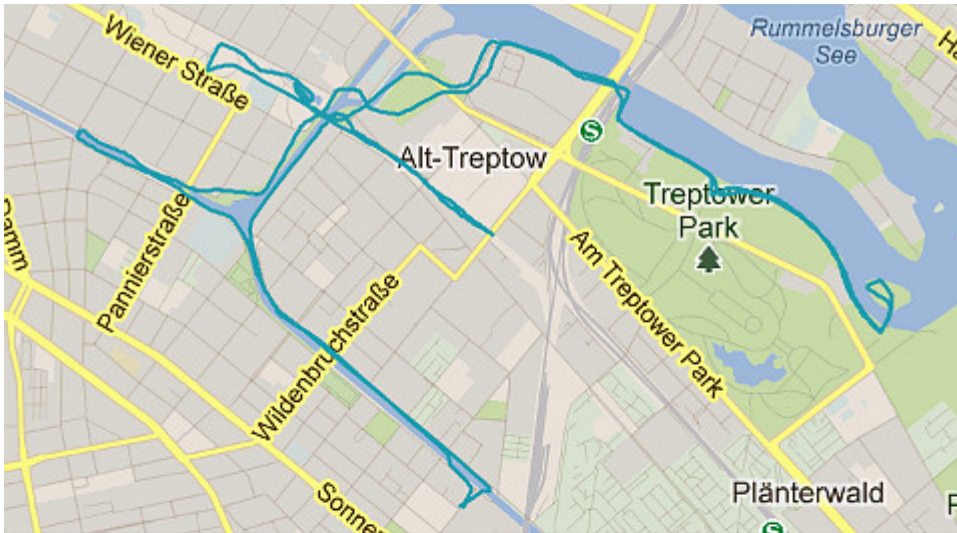


HYDRATION

16fl oz

Man sollte meinen, dreihundertzehn Meter seien einfach zu laufen, um die 20 Kilometer zu schaffen, aber heute war ich an meiner Grenze – ich hätte keinen Zentimeter mehr geschafft.

Knapp unter achtzehn



OCT 23, 2012 1:34 PM

SPORT
Running



DURATION
2:19:04



DISTANCE
11.06 miles



AVG. SPEED
4.77 mph



AVG. PACE
12:34 min/mile



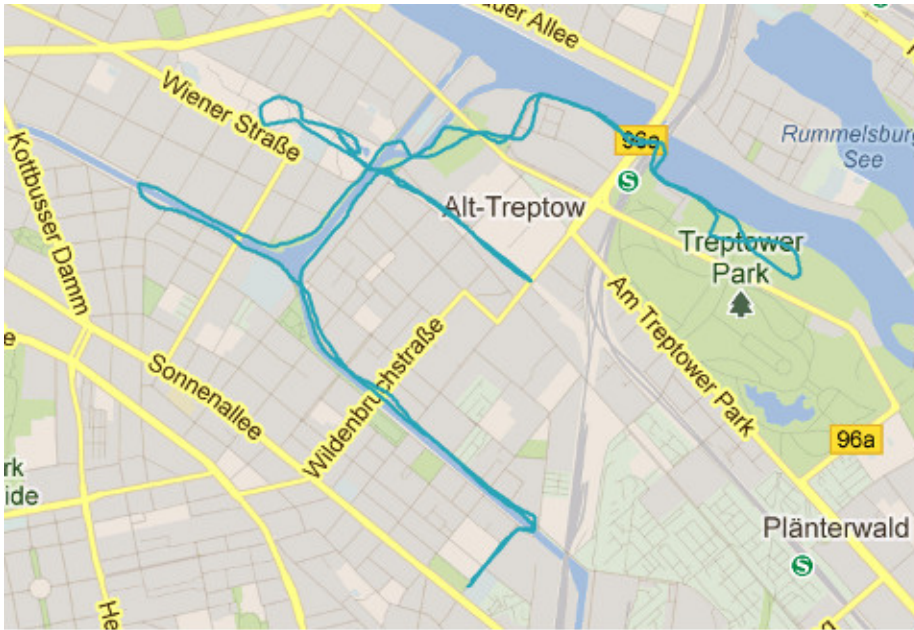
CALORIES
1512 kcal



HYDRATION
20 fl oz

Nein, hier geht es *nicht* um Sex mit Minderjährigen, ihr eilig herbeisurfenden schmallippigen Jugendschutz- und anderen Internet-Blockwarte!

Nur zur sozialen Kontrolle



OCT 17, 2012 11:21 AM

SPORT

Running



DURATION
2:05:44



DISTANCE
10.11 miles



AVG. SPEED
4.82 mph



AVG. PACE
12:26 min/mile



CALORIES
1388 kcal

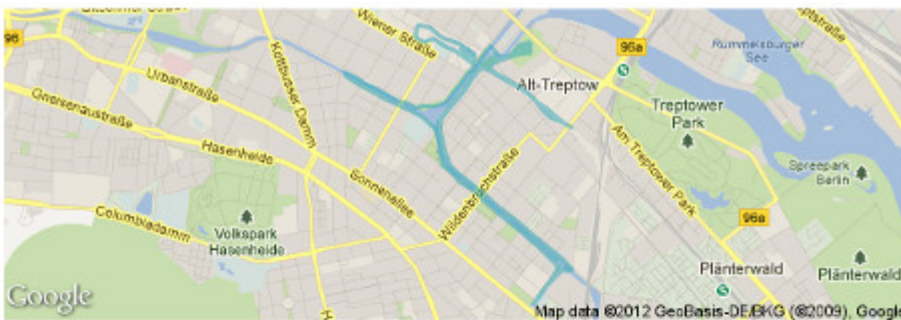


HYDRATION
16 fl oz



Ich habe die Tour jetzt über den Treptower Park ausgedehnt, damit ich keinen Streckenabschnitt doppelt laufen muss. Puh, bis zum Halbmarathon ist es noch ein weiter Weg. By the way: siebenundachtzig Kilogramm.

Zwölf Kilogramm in 73 Tagen



OCT 13, 2012 12:38 PM

SPORT
Running



DURATION
2:13:53



DISTANCE
10.59 miles



AVG. SPEED
4.75 mph



AVG. PACE
12:38 min/mile



CALORIES
1444 kcal



HYDRATION
14 fl oz



Am [24.08.12](#) beschwerte ich mich darüber, dass meine Waage eine dreistellige Zahl anzeigte, die aber vermutlich meinem übergewichtigen Smartphone geschuldet war. Heute zeigte die Waage vorn eine Acht.

17 Kilometer: Ich war noch nicht völlig platt, aber meine Füße wurden doch sehr schwer. Zwei Drittel meines Plans, von 100 auf mein Idealgewicht 85 Kilo zu kommen, habe ich also geschafft.

Außergewöhnliche Sexualpraktiken mit oder ohne Fortpflanzungsabsicht


Eine [gute Frage](#) von Rechtsanwalt Marko Dörre („Pornoanwalt“) an die deutschen Jugendschutzwarte:
„Für mich und meine Mandanten stellt sich seit jeher die

Frage: Was sind gewöhnliche und außergewöhnliche Sexualpraktiken? Wie viele Personen welchen Geschlechts dürfen beteiligt sein? Welche Gegenstände, Stellungen und Körperöffnungen? Was ist mit sexuellen Dienstleistungen? Oder bleibt letztlich nur ehelicher Geschlechtsverkehr im Dunkeln und mit Fortpflanzungsabsicht?“


Knapp fünfzehn

OCT 11, 2012 10:40 AM


SPORT
Running

 DURATION
1:53:35

 DISTANCE
9.30 miles

 AVG. SPEED
4.91 mph

 AVG. PACE
12:12 min/mile

 CALORIES
1286 kcal

 HYDRATION
12 fl oz