



Juliane Feldner & Rainer König Coach Kai

„Wir brauchen hier unbedingt Proteinriegel und zwar vegane. Aber nur die von ‘Myprotein’, die enthalten nämlich über 12 g Protein pro Riegel. Tina, hast Du das verstanden? Fast 13 Gramm!!! Zudem sind sie für Veganer und Vegetarier verträglich und in vielen leckeren Geschmacksrichtungen zu haben.“

Ja redete er denn chinesisch? Warum verstand ihn die hübsche Tina an der Vitaminbar dieser hinterwäldlerischen Muckibude nicht? Nein, nicht nur Tina sah ihn verständnislos an. Auch die schöne Judith und der verschwitzte Rudolf – die beide ebenfalls am Tresen rumhingen, sahen eher uninteressiert aus.

„Kai, lass´ mich in Ruhe, ich will einfach nur trainieren!“ hatte Judith ihn vorhin am Laufband angezischt. Dabei wollte er ihr nur einige wichtige Haltungstipps geben. Nun, Kai selbst stand natürlich nicht auf einem Laufband. Das tat er nie, wie sein süßer Bauch signalisierte. Er tänzelte lieber daneben herum und sah zu, wie hier Judith oder Britta oder Natalie oder Dörte ihre edlen Körper stählten. Das tat er übrigens auch an all den anderen Geräten, wo vorzugsweise attraktive Frauen ihre Körper formten. Nein, Kai war kein Spanner. Er wollte nur beratend tätig sein, damit die Schönen noch schöner und ihre Bewegungen noch eleganter wurden.

Und die Basis war die gute Ernährung, d.h. der leckere Veganriegel von Myprotein. „Der Riegel hilft Dir nämlich“ begann Kai mit einem neuen Argumentationsversuch, „Deinen täglichen Proteinbedarf auf pflanzlicher Basis zu decken. Protein verfügt über eine integrale Funktion als Makronährstoff und ist beim Wachstum und Erhalt Deiner Super-Muskulatur behilflich. Und jetzt kommt´s Tina: jeder Riegel liefert über 12g Kohlenhydrate, die dem Körper als primäre Energiequelle dienen - perfekt für alle hier im Raum, die intensiv trainieren.“

„Wozu Kai ja definitiv nicht gehört“ flüsterte die schöne Judith dem verschwitzten Rudolf ins Ohr.

Aber Kai war jetzt in Fahrt, er setzte zur ultimativ großen Rede an: „Über 4g Ballaststoffe pro Riegel helfen Euch, die Ernährung ausgewogen zu gestalten. Und erst die schmackhaften Sorten: Schokolade, Cashew & Orange, Choc Chip, Nuss und Vanille. Aber die Krönung der Sinne ist der Erdnuss-Ahornsirup-Riegel – ja Mensch, läuft Euch da nicht das Wasser im Munde zusammen?“

Tat es wohl nicht. Die Blicke der Bar-Runde sahen nämlich zusehends genervter aus. Judith war auch schon weg. Rudolf schwitzte jetzt alleine in die Vitaminbar hinein. Und die junge Tina wirkte nur noch verwirrt. Nein, Tina verwirren, das wollte Kai nun auch wieder nicht.

Wie jeden Abend, wenn er nach drei Stunden Fitnessbude alleine zu Hause in seinem Zehnzimmerpenthouse saß, dachte der frühpensionierte Lufthansakapitän Kai Köster (50) über seine selbsternannte Beratertätigkeit in der Premium-Fitness-Lounge intensiv nach. Seine Rhetorik fand er schon perfekt. Aber er musste an seiner Didaktik feilen. Die war zu lahm und defensiv. Sie erreichte die Frauen – vor allem Judith - einfach nicht. Er hatte auch schon eine tolle Idee: Morgen würde er nicht nur neben Judith am Laufband stehen. Er würde – hupps und hui – zu ihr aufs Band springen! „Dann ist sie quasi gezwungen, meinen Tipps zu lauschen. Ein guter Plan“ dachte sich Kai Köster und trank zufrieden sein Glas Chivas Royal Salute 21 in einem Zug aus.

Am nächsten Tag musste Tina den Notarzt rufen. Kai hatte sich beim Sprung auf Judiths Laufband schlimm verletzt. Die Diagnose: Riss des Kapsel-Band-Apparates. Auch die Knochenstruktur war in Mitleidenschaft gezogen. Kai wurde sofort in die Unfallklinik gebracht.

Was zunächst wie ein Knick in seiner informellen Beraterkarriere aussah, erwies sich für Kai aber als Glücksfall: in der Klinik gab es viele attraktive Schwestern, denen er nun Tipps gab, wie sie ihre Arbeit optimieren konnten. Und das nicht nur drei Stunden täglich, wie in der Mucki-Bude, sondern den ganzen Tag lang – sozusagen als 24-Std.-Intensiv-Coach. Herrlich!