

Josefine Rieks

# Wenn euch das gefällt

Roman

XS-Verlag

Die Arbeit an diesem Roman wurde gefördert durch das Ministerium  
für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen.

1. Auflage 2025  
Originalausgabe

© XS-Verlag, Berlin 2025

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das des öffentlichen Vortrags, der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen sowie der Übersetzung, auch einzelner Teile. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert, verarbeitet oder verbreitet werden.

Das Eingangszitat des Romans wird Theodor W. Adorno zugeschrieben, der es in seinem Werk verschiedentlich variiert hat.

XS-Verlag, Berlin  
Moritz Liewerscheidt, Silbersteinstraße 63, 12051 Berlin  
[kontakt@xs-verlag.de](mailto:kontakt@xs-verlag.de)

Satz: Silberstein Produktion  
Umschlagentwurf: Jenny Dam  
Druck: CPI  
Printed in Germany

ISBN 978-3-944503-30-1

*Wahr sind nur die Überreibungen.*

## *Vorspann (Freitagabend)*

Juliana steht in flauschigen Slippern von Jimmy Choo, auf die Violetta wahrscheinlich neidisch ist (vorhin hat sie sie mit ziemlich großer Sicherheit gegoogelt), auf dem geölten Dielenboden ihrer offenen Küche im Landhausstil in ihrer Wohnung am Savignyplatz. Seit einer halben Stunde dekoriert sie die Nem cuón und die Nem rán Hà Nôi, die vor ihr auf einer großen Platte aus Bambusholz liegen, immer wieder um.

Sie hält eine mit Garnelen gefüllte Nem cuón mit gespreizten, perfekt manikürten Fingern vor sich in die Höhe und runzelt die Stirn.

»Was hast du mit den Haaren machen lassen?«, fragt Violetta.

»Vielleicht als Herz?«, sagt Juliana und sieht mich hilfesuchend an. Dann legt sie die Sommerrolle zurück auf die Platte und seufzt dramatisch.

»Was hast du machen lassen?«, fragt Violetta noch einmal.

»Nur den Pony«, sagt Juliana. Sie legt ihre Hand auf den Haaransatz ihres honigblonden Ponyhaars, das an die Stirn gepresst eine perfekte gerade Linie zeigt. Sie lächelt fotogen, aber verzieht ihren Mund sofort wieder.

»Ich bin so *unsicher*«, sagt sie und fängt jetzt an, die hellen Nem cuón so um die dunkleren Nem rán Hà Nôi herum zu arrangieren, dass nach und nach eine Herzform zu erkennen ist.

Violetta und ich schauen ihr dabei zu.

»Hab ich euch übrigens erzählt, dass ich heute Nachmittag Omara getroffen habe?«, fragt Violetta unschuldig und greift ein Blättchen Koriander, das sie sich direkt in den Mund steckt. »Sie sieht *so* gut aus. Diese *Natürlichkeit*. Ich könnte nie so aussehen.«

»Hast du sie denn nicht *eingeladen*?«, frage ich und sehe Jul an.

»Natürlich habe ich Vio gesagt, sie soll Omara einladen ... «, sagt Juliana, wendet den Blick aber nicht von den Nem cuón.

»Aber *leider* hat Omara heute Abend ihren Sprachkurs«, führt Violetta weiter aus. »Es ist der Wahnsinn, wie schnell sie Deutsch lernt. Und das bei dem, was sie alles zu tun hat.«

Juliana tritt einen Schritt zurück und betrachtet das große Herz aus vietnamesischen Sommer- und Frühlingsrollen. Ich denke, dass sie sich am Nachmittag bei der Zubereitung gefilmt hat.

Zu den Jimmy Choo-Slippern trägt Juliana eine Jogginggarnitur in Granatapfelpink aus Jersey. Das Oberteil ist weit und kurz, wird von ihren großen Brüsten ausgebeult und steht auf Höhe ihrer Taille ab, die Hose beginnt eine Handbreit tiefer. Sie trägt kein Nabelpiercing und trotz ihres überdurchschnittlich hohen BMIs keinen BH. Ihre Haut ist gleichmäßig gebräunt und ihr langes Haar zu einem lockeren Pferdeschwanz nach oben gebunden.

»Ich hoffe, da sind vegane dabei«, sagt Violetta. Ich denke an meine Slipper zu Hause. Sie sind aus reinem Alpaka, designt und hergestellt von einer Start-up-Alpaka-farm in der Nähe von Cottbus. Natürlich trage ich sie heute

Abend nicht, aber ich überlege, ob ich sie nicht trotzdem erwähnen sollte.

»Diese hier«, Juliana zeigt auf die linke Seite des Herzens, »sind vegan und in diesen hier«, sie zeigt auf die rechte Seite, »sind Shrimps. Meine DNA-Analyse hat ergeben, dass ich auf keinen Fall auf die Omega-3-Zufuhr durch Meerestiere verzichten sollte.«

Natürlich erzählt Violetta jetzt, dass *ihre* nutrigenomische DNA-Analyse ergeben hat, dass sie Trägerin einer sehr seltenen Genvariante ist, bei der laut MyBody DNA eine zu geringe Aufnahme von Kohlenhydraten paradoxerweise zu einer Gewichtszunahme führen kann.

»Seitdem esse ich *absichtlich* einen Muffin zum Frühstück«, sagt Violetta.

»Schöne Hausschuhe, Jul«, sage ich also. »Sind die aus Alpaka?«

»Aus Lammwolle«, sagt Juliana. »Fühl mal.«

»Wow«, sage ich und streichle dabei Julianas rechten Hausschuh, den sie mir noch am Fuß mit angezogenem Knie darbietet. »Wow, sie sind genauso weich wie meine zu Hause. Ich habe sie von einer Alpakafarm bei Cottbus.« Während ich jetzt wie nebenbei weiterrede, justiere ich ein paar von Juls Nem cuón in der Herzform. »Ein junges Start-up, das Alpakas aus Streichelzoos rettet. Die Wolle wird nur verwendet, wenn die Tiere eines natürlichen Todes gestorben sind.« Beide verstummen.

Violetta trägt einen engen, giftgrünen Pullover mit Rundhalsausschnitt, vermutlich aus reinem Kaschmir, dazu eine ebenfalls giftgrüne Wollhose im Marleneschnitt mit Bundfalte und schwarze Plateauschuhe. Der Pullover ist *cropped*,

sodass die zimtfarbene Haut ihrer schlanken Taille zu sehen ist, ihre sehr gut trainierte Bauchmuskulatur und ihr ungepiercter Nabel. Dazu trägt sie drei verschiedene vergoldete Halsketten, ihr glänzendes, schwarzes Haar fällt ihr offen auf die Schultern, ihre Augen haben eine wunderschöne Mandelform, auf ihrer Nase funkeln perfekte, mahagoni-braune Sommersprossen.

»Das ist übrigens eine *sehr seltene* epigenetische Variante«, sagt Violetta beleidigt.

Ich trage ein enges schwarzes Rollkragenshirt aus biozertifizierter Seide, das meinen gesamten, flachen Bauch frei lässt, schwarze Levis-Jeans und darüber einen oversized Zweireiher in Glencheckoptik, schwarze Plateauschuhe, außerdem zwei verschiedene vergoldete Halsketten. Meine Wimpern und Augenbrauen sind weißblond, genauso wie mein fast farblos schimmerndes Haar, das ich kinnlang trage.

Juliana betrachtet das Herz, die Hände in ihre ausladenden Hüften gestützt.

»Ich weiß nicht ... «, sagt sie. »Mon, was denkst du?«

»Ist doch schön«, sage ich und kann beobachten, wie Julianas Unsicherheit weiter wächst.

»Vielleicht sollte man sie anschneiden?«, sagt sie. »Eigentlich schneidet man sie an, oder?«

»Eigentlich schon ... «, sage ich.

»Eigentlich schneidet man sie an und stellt sie so auf, dass man den Querschnitt sehen kann, oder?«, sagt Juliana.

»Ach was«, sagt Vio und legt Jul, deren Stimme beinahe gezittert hat, beruhigend die Hand auf den Rücken. »Das ist doch nett.«

»Nett?«, sagt Jul. »Oh Gott, in einer halben Stunde kommt

Alex und ich muss mich noch umziehen und ... «

»Was hast du für Saucen?«, fragt Violetta. Juliana hat nach einem Sträußchen Minze gegriffen, das sie nun versucht, mit nervösen Fingern am rechten Halbkreis des Herzens zu drapieren.

»Erdnuss und Asia auf Essigbasis mit Knoblauch und Ingwer ... «, sagt sie und lässt die Hand sinken. Das Sträußchen fällt auf den geölten Dielenboden mit Fußbodenheizung. »Man könnte sie auch um die Sauce anordnen als Stern«, sagt Violetta.

»Als Stern?«, frage ich.

»Ja, als Stern«, sagt Violetta.

»Oh mein Gott«, sagt Jul und ist kurz davor in Tränen auszubrechen.

Mit schwitzigen Händen zückt sie ihr Phone, hält es mit ausgestrecktem Arm von sich, spitzt ihre vollen Lippen und sieht wieder so perfekt aus wie zuvor.

»Oh Gott«, sagt sie. »Ich *muss* mich umziehen. Bitte, rettet das hier irgendwie!«

Damit rauscht sie ab ins Badezimmer.

Wir bleiben allein zurück und ich lächle Violetta, die schon wieder an einem Blättchen Koriander knabbert, freundlich zu. Ihre Sommersprossen schimmern als perfekte kleine Punkte, die sich im Bronzeton ihrer Haut über ihren Nasenrücken verteilen, als stünde hinter ihren relativen Abständen zueinander eine mathematische Formel.

Es ist wirklich *nicht zu fassen*, was ihre DNA-Analyse ergeben hat. Während ich sie beobachte, versuche ich zu

herauszufinden, ob sie lügt oder nicht.

Wir alle haben in der letzten Woche unsere DNA per Haarprobe auf diejenigen epigenetischen Faktoren untersuchen lassen, die die individuelle Verwertung von Nährstoffen bestimmen. Und wie es aussieht, hat nur meine Analyse ergeben, dass bei mir alles *ganz normal* ist. Aus meiner DNA lässt sich keine einzige Empfehlung ableiten, die nicht einer stinknormalen allgemeinen Ernährungspyramide entsprochen hätte – Richtlinien, an die sich jede von uns sowieso schon seit Jahren hält.

Violetta schneidet eine Nem cuón an und steckt sich noch ein Blättchen Koriander in den Mund, als sie bemerkt, dass ich sie beobachte. Sie weiß, dass ich weiß, dass Koriander ätherische Öle enthält, die antibakteriell wirken und die Verdauung ankurbeln.

Sie lächelt mich an und wir beginnen, gemeinsam nachlässig ein paar der Nem cuón anzuschneiden und so um das Herz herum auf der Bambusplatte aufzustellen, dass man ihren Querschnitt sehen kann.

Aber schon bald klingeln unmittelbar nacheinander zwei weitere Freundinnen an Juls Wohnungstür.

»Hi Om«, sage ich und begrüße Omara, die sich offenbar doch freimachen konnte, mit französischen Küsschen.

Sie trägt wie ich eine schwarze Taillen-Jeans, dazu einen kurzen, grobgestrickten Rollkragenpullover aus ungefärbter Wolle, der, nur wenn sie sich bewegt, einen ganz schmalen Streifen ihrer Haut aufblitzen lässt. Kein Bauchnabelpiercing, zwei silberne Ringe an der rechten und einen silbernen Ring an der linken Hand, weiße Plateau-Sneaker, offener Afro, große, silberne Creolen.

»Gut siehst du aus«, sage ich und strecke mich, die ich wirklich alles andere als klein bin, zu ihr, die fast zwei Meter groß ist, nach oben, um ihr den zweiten Kuss auf die Wange zu hauchen.

»Hi«, begrüße ich dann auch die andere Freundin, die eben die offene Küche betritt und mir sehr bekannt vor kommt, deren Name mir aber leider gerade nicht einfällt, mit denselben Küsschen.

Omara hat einen gekühlten, alkoholfreien Chardonnay von Carl Jung dabei. Wir nehmen ihn mit in die Küche und öffnen ihn – nur Violetta wird sich später ein 0,2l San Miguel 5.4 Vol% aufmachen, das sie sich aus Julianas Kühl schrank nimmt.

»Oh wow, hat Juliana die alle *selbstgemacht?*«, fragt die Freundin, auf deren Namen ich immer noch nicht komme, und betrachtet, ihr Glas alkoholfreien Chardonnay in der Hand, an dem sie vorsichtig nippt, die Herzform aus Sommerrollen. Zum Glück klingelt jetzt Alexander an der Tür und begrüßt uns alle wie immer einzeln mit Vornamen. Die Freundin beim Herz nennt er Bea Lou.

»Zero Chardonnay?«, frage ich.

Alex stimmt zu, er ist sehr gut trainiert.

Dann stehen wir alle, ein Glas Weißwein in der Hand, in der offenen Küche um die freistehende Insel herum, auf der die Platte mit den vietnamesischen Sommer- und Frühlings rollen liegt.

»Sieht sehr gut aus«, sagt Omara.

»Spar dir das für Juliana auf«, sagt Violetta.

Alex popelt konzentriert mit dem Zeigefinger in einer der Nem cuôn.

»Avocado und *Erdnuss!* Perfekt!«, strahlt er jetzt mit erhobenem Finger in die Runde und greift leicht angeekelt nach einem Stück Küchenrolle.

»Meine DNA-Analyse hat ergeben, dass ich ein niedriges B6-Niveau habe«, erklärt er uns und dreht dabei vorsichtig die beschädigte Seite der Nem cuón so nach unten, dass man sie nicht mehr sehen kann.

»Seitdem versuche ich, mehr Avocados, getrocknete Feigen, Aprikosen, Walnüsse, Pistazien und Knoblauch zu essen, am besten zusammen mit Lebensmitteln, in denen Magnesium enthalten ist, da so die Aufnahme von Vitamin B6 verbessert wird: wie Kürbiskerne und *Erdnuss!* Juliana ist so ein Schatz.«

Alle stehen herum und lächeln, insbesondere Violetta sieht äußerst zufrieden aus. Ich denke daran, dass *mein* DNA-Analyse-Ergebnis auch bedeutet, dass ich bis auf meine angeborene leichte Schilddrüsenüberfunktion vollkommen gesund bin – keine Allergien, keine Unverträglichkeiten, *kein Nährstoffmangel*. Allerdings würde ich das selbstverständlich niemals einer meiner Freundinnen verraten.

»Wie findet ihr das Herz?«, frage ich, aber niemand reagiert.

»Ist das Fußbodenheizung?«, fragt stattdessen die neue Freundin, die *natürlich* Bea Lou heißt, und trippelt dabei auf ihren Füßen, die in Netzstrümpfen stecken, hin und her.

»Hast du dir etwa die *Schuhe* ausgezogen?«, fragt Violetta.

»Ist Fußbodenheizung nicht schlecht?«, sagt Bea Lou anstelle einer Antwort, wirft aber einen verstohlenen Blick nach unten auf ihre Füße.

»Nein«, antwortet Alex.

Er trägt ein dünnes, terracottafarbenes Rollkragenshirt in Rippoptik, darüber einen weit geschnittenen Einknopf-Blazer in Dunkelrot, eine schwarze Nadelstreifenhose, Karottenschnitt, weiße Tennissocken in schwarzen Lackschuhen, eine goldene Kette aus groben Gliedern und schwarzen Nagellack, blondes nach hinten gegeletes Haar.

»Fußbodenheizungen erzeugen Strahlungswärme«, erkläre ich und genieße, dass alle Aufmerksamkeit mir gilt. »Das ist nicht nur sehr angenehm für den menschlichen Organismus, sie wird auch als wärmer empfunden als die Konvektionswärme von konventionellen Heizkörpern. Das bedeutet konkret, dass die Raumwärme mit Fußbodenheizung um etwa zwei Grad niedriger sein kann – was einer Energieersparnis von circa zwölf Prozent entspricht.«

Alex sieht mich genervt an und wendet sich dann wieder an Bea Lou.

»Warst du denn noch nie hier?«, fragt er.

Bea Lou schüttelt, mittlerweile doch etwas verunsichert, den Kopf, aber Alexander bietet ihr jetzt eine Führung durch die Wohnung an, der sie dankbar zustimmt. Omara verdreht die Augen, aber so, dass Alex es nicht sehen kann.

Alexander und Juliana sind seit fünf Jahren ein Paar. Sie werden nicht müde zu betonen, dass sie sich eigentlich schon seit der Schule kennen, sich aber erst ein paar Jahre später wiedergesehen und verliebt haben. Wenn ich mich richtig erinnere, planen und organisieren er und Juliana schon seit einer Weile seinen Einzug, vielleicht verwechsle ich das aber auch mit einem anderen befreundeten Pärchen. Zumindest kennt Alex sich in Julianas Wohnung aus.

Ich bin also wieder allein mit Vio und Om, alle drei haben wir ein Glas Weißwein in der Hand.

Vio begutachtet versunken einen niedrigen Servierwagen, ein liegender Quader mit abgerundeten Ecken aus transparentem Kunststoff, der aussieht wie Rauchglas und an beiden Frontseiten offen ist. Darauf sind drapiert: eine cremeweiße knubbelige Midcentury-Vase mit langstielligen Margeriten auf einer lehmabraunen Bastmatte und etwas, das aussieht wie eine weiße Keramikkugel. Das offene Fach des Wagens ist leer.

»Ich gebe *Panton Åra* ein, wenn ich nach Deko suche«, sagt sie. »Ob Juliana das auch gemacht hat?«

Sie hebt eine Margerite aus der Vase, hält sie sich unter die Nase und stellt sie mit leicht angewidertem Gesichtsausdruck wieder zurück.

»Ich bevorzuge weiße Gladiolen«, sagt sie dann, tritt an die Arbeitsfläche und schenkt sich von dem alkoholfreien Wein ins noch halbvolle Glas nach.

»Laut *meiner* DNA-Analyse kann mein Körper Alkohol sehr gut verstoffwechseln«, lüge ich. »Trotzdem trinke ich so gut wie nie welchen.«

»Kennt einer von euch Bea Lou?«, fragt Violetta jetzt, die sich auf einen Tulipstuhl mit pinkem Polster gesetzt hat, die Beine übereinandergeschlagen, ihre giftgrüne Hose gibt einen Streifen makellos glatter Haut frei.

»War Bea Lou nicht letzte Woche bei Adriana?«, sage ich.

»Bei *Adriana*?!«, fragt sie. »Was war bei Adriana?«

»Oh«, sage ich.

»Ich kann mich nicht daran erinnern, dass sie bei Adriana war«, sagt Omara.

»Aber war sie nicht mit im Rosemary's neulich?«

»Hm«, sage ich.

»Was war bei Adriana?«, fragt Violetta noch einmal, aber dann gibt sie es auf.

»Oder war sie mit im Thuy Nga?«, sinniert Omara.

»Warst du denn *nicht* bei Adriana?«, frage ich in Richtung Vio, weil ich mir plötzlich nicht mehr sicher bin.

»Huhuu!«, ruft Juliana in dem Moment von hinten.

Man hört ihre Schritte im langen Flur und dann betritt sie die offene Wohnküche.

»Hallo, Süßel!«, begrüßt sie Omara mit zwei französischen Küsschen in die Luft.

»Wo sind denn alle?«, zwitschert sie und entdeckt den Chardonnay. »Oh, ihr seid schon beim Wein. Ich hatte G&T vorbereitet ... «

Sie geht zum Kühlschrank und stellt eine Flasche Laori Juniper Gin *Null Komma Null*, mehrere kleine Glasfläschchen Tonic und eine Zitrone auf die Arbeitsfläche.

»Wer wi-hill?«, ruft sie lächelnd und versucht ihre Missstimmung zu überspielen. »Laori mit eight BOTANICALS?« Dann mit lauterer Stimme. »Alex?! Nimmst du auch einen G&T mit LAORI JUNIPER?!«

»Ge-herne!«, hört man Alex aus dem hinteren Teil der großen Wohnung zurückrufen.

Juliana trägt jetzt ein Kleid, obwohl ich wetten würde, dass sie ursprünglich etwas anderes geplant hat. Es ist eng, mit sehr tief ausgeschnittenem Rücken, glänzender Stoff, königsblau mit einem abstrakten Print, der an Friedensstauben erinnert, und auch jetzt trotz ihrer riesigen Brüste keinen BH, weiße dänische Clogs mit hohem Holzabsatz,

die honigblonden Haare offen.

»Sag mal, Jul, war Bea Lou neulich mit im Thuy Nga?«, fragt Omara nachdenklich, bekommt aber keine Antwort, weil Alex jetzt die Küche betritt.

»Baby«, sagt er, legt seinen Arm um Julianas wunderschön ausladende Hüfte und zieht sie an sich heran, was Julianas zu gefallen scheint. Im Begrüßungskuss wirft sie einen versteckten Blick auf mich, Vio und Om, um sicherzugehen, dass wir es auch sehen.

»Avocado und: *Erdnuss*«, sagt er. »Ich *liebe* dich.« Die Gewöhnlichkeit ihrer monogamen Zweierbeziehung beginnt, mich ein bisschen anzukeln.

Bea Lou betritt etwas zerzaust die Küche.

»Hast du dir etwa die *Schuhe* ausgezogen?«, fragt Julianas mit Blick auf ihre in Netzstrümpfen steckenden Füße und begrüßt dann auch Bea Lou mit französischen Küsschen.

»G&T, Süße?«, fragt sie und stellt sich geschäftig zu den Flaschen. »*Gut* siehst du aus.«

»Danke, Jul«, sagt Bea Lou und lächelt schüchtern.

»Habt ihr euch schon vorgestellt?«, fragt Julianas, während sie eine Zitrone in Scheiben schneidet. »Girls, das ist Bea Lou. Ich habe sie vorgestern bei dem Shooting kennengelernt. Sie ist ein Schatz. Bea Lou, das sind Mon, Vio, Omara und Alex kennst du ja schon.«

»Oh wow, ja?«, sagt Vio. »*Du modelst auch?*«

Da ich die Frage äußerst primitiv finde, wende ich mich ab und frage stattdessen Omara, die neben mir steht, was *sie* arbeitet.

Omara sieht mich erst empört an, aber dann legt sie mir schwesterlich lachend ihren Arm um die Schultern.

»Ich habe übrigens einen neuen *Personal Trainer*«, sagt Vio. »Er heißt Jean Paul und hat vor mir Angelita Price trainiert.«

»Lasst uns essen!«, flötet Juliana wieder in bester Laune.

Wir setzen uns also auf die Space Age-Sitzbänke rund um den niedrigen, langen Birkenholztisch auf der anderen Seite des angrenzenden, großen Studioraums, das Licht ist geschmackvoll gedimmt. Juliana serviert die große Bambusplatte, mehrere Schälchen Sauce und dazu *sliced and pickled* Ingwer.

Statt eines Tellers hat jede von uns eine kleine Bambusplatte vor sich, daneben große Suppenlöffel aus chinesischem Porzellan.

»Kein Besteck«, sagt Juliana und reibt ihre Handflächen gegeneinander, während Alex die Misosuppe verteilt.

»Welches sind nochmal die veganen?«, fragt Vio.

»Die hier rechts sind vegan« zeigt Juliana gerne. »Und in denen hier sind Garnelen.« Sie wendet sich entschuldigend lächelnd an Bea Lou. »Wegen meiner DNA-Analyse muss ich auf meine Omega-3-Zufuhr durch Meerestiere achten.«

»In den *pflanzlichen Ölen* Leinöl, Hanföl, Walnussöl und Rapsöl ist Linolensäure enthalten, das ist ebenfalls eine Omega-3-Fettsäure«, antwortet Bea Lou unerwartet mit leiser Stimme, während sie sich mit spitzen Fingern drei Nem cuón auf ihre Bambusplatte lädt. »So kannst du trotzdem auf tierische Produkte verzichten.«

Schweigen.

»Die Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure sind aber *ausschließlich* in Meerestieren enthalten«, sage ich aus irgendeinem Grund und sehe wie

Juliana kurz inne hält und dann siegessicher grinst.

Was ich gesagt habe, ist nicht ganz korrekt, denn Docosahexaensäure findet sich auch in manchen Mikroalgen. Aber Bea Lou scheint das nicht zu wissen, sie schaut gelangweilt in die andere Richtung und trinkt von ihrem G&T.

Ich überlege, die Information doch noch zu ergänzen, aber weil Juliana so zufrieden dreinschaut, verzichte ich darauf. Rechts neben mir sitzt Violetta, vor sich auf dem Bambusbrettchen eine der halbierten Nem cuôn, die sie skeptisch betrachtet.

Die frittierten Nem rán Hà Nôi stehen nicht hoch im Kurs. Auf allen Brettchen liegen ausschließlich Nem cuôn. »Ich habe raffiniertes Erdnussöl verwendet«, sagt Juliana, als sie das bemerkt. »Sein Rauchpunkt liegt bei 230 °C ... das heißt, es *kann* gar kein Giftstoff freigesetzt werden. Das nennt man gesundes Frittieren!«

Aber auch sie greift zur Untermauerung ihrer Aussage nicht nach einer der fettigen Frühlingsrollen.

Violetta ist aufgestanden und hat sich ein San Miguel aus dem Kühlschrank genommen. Während sie es öffnet und einen Schluck nimmt, schiebt sie die Bambusplatte vor sich ein paar Zentimeter weg. Vio wird heute also nichts mehr essen.

»Was hat eigentlich *deine* DNA-Analyse ergeben, Mon?«, fragt Juliana, die sich in der Rolle der Gastgeberin offenbar bemüht fühlt, ein Tischgespräch in Gang zu halten. Darüber hinaus wirkt sie schon wieder äußerst nervös und unterbricht sich, noch bevor ich antworten kann.

»Schmecken euch die Nem rán Hà Nôi nicht?«, fragt sie und blickt in leichter Verzweiflung in die Runde.

»Doch, doch«, sagt Alex und greift strahlend nach einer Frühlingsrolle, die er sich als Ganzes in den Mund schiebt.

»Mhhhh«, macht er.

»Du bist so *doof*«, sagt Juliana, lächelt aber begütigt über das jungenhafte Verhalten ihres festen Freundes.

»Die ätherischen Öle vom Koriander sind *supergesund*«, sagt sie und deutet fahrig auf das Schüsselchen mit Korianderblättern.

»Laut meiner Analyse kann eine zu *geringe* Zufuhr von Kohlenhydraten zu einer Gewichtszunahme führen«, sagt Vio und lächelt Bea Lou an. »Seit ich das weiß, esse ich *absichtlich* einen Muffin zum Frühstück.«

»Wenn Frühlingsrollen schonend frittiert werden«, bestätige ich ungefragt, was Jul gesagt hat, »sind sie durchaus als Snack nach dem Workout zu empfehlen. Sie enthalten gesunde Kohlenhydrate und sind gut bekömmlich.«

»Schmecken sie dir?«, fragt Juliana.

»Ich habe meinen Muskeln heute einen Tag Ruhe gönnt«, sage ich. »Deshalb bleibe ich auch lieber bei den *leichteren* Sommerrollen.«

Damit gebe ich Juliana beinahe den Rest, und wenn Alex sich nicht schnell drei weitere Nem rán Hà Nôi auf den Teller geladen hätte, wäre Juliana möglicherweise in Tränen ausgebrochen.

»Was *hat* denn jetzt deine DNA-Analyse ergeben, Mon?«, fragt Alex jetzt, obwohl er genau weiß, dass meine DNA-Analyse ergeben hat, dass ich zu einem *zu aktiven* Stoffwechsel neige.

»Monique leidet unter einem *zu aktiven* Stoffwechsel, auch genannt *Schildrüsenüberfunktion*«, antwortet Juliana

und funkelt mich an. »Deswegen ist sie so dünn.«

Ich lächele nur in die Runde.

»Ähm Leute«, sagt Omara und räuspert sich. »Ich muss morgen *wahnsinnig früh* raus.«

»Ja,« sagt Vio, auf allen Tellern liegen noch angeschnittene Sommer- und Frühlingsrollen. »Ich auch. Der Dreh. Das Matcha Pulver.«

»Mein Wecker klingelt auch *sehr zeitig* morgen früh«, sage ich.

»Es hat *großartig* geschmeckt«, sagt Vio und erhebt sich. Sie nimmt Juliana in den Arm und haucht Küsschen in die Luft.

»Danke für das Dinner, Jul«, sage ich.

»Es war *so schön* bei euch«, sagt Bea Lou.

»*So schön*, dass ihr da wart«, sagt Juliana.

Juliana und Alex bringen uns vier zur Wohnungstür.

»Bye bye«, sagen sie und Alex hat seinen Arm um Julianas Hüfte gelegt. »Es war *so ein schöner Abend!*«

Es ist einundzwanzig Uhr.

# Teil I



## *Morgens*

Es ist sieben Uhr dreißig. Durch meine französischen Balkone, die von langen blütenweißen Vorhängen umspielt werden, ergießt sich morgendlich helles Sonnenlicht in mein vierzig Quadratmeter großes Schlafzimmer, in dem es außer meinem freistehenden Queensize Bett aus Bergahorn in schlichtem skandinavischen Design und dem großen Tanzspiegel, der die gesamte dem Bett gegenüberliegende Wand einnimmt, keine Möbel gibt. Da ich auf der zweiten Ebene meiner Wohnung, auf der auch dieses Zimmer liegt, einen begehbaren Kleiderschrank habe einrichten lassen, ist in meinem Schlafzimmer viel Raum – fast die ganze Fläche des Zimmers steht mir zur freien Verfügung.

Ich stelle mich in die Mitte auf das zartgraue Linoleum, dessen besonderen Grauton mit hohem Grünanteil meine Innenarchitektin vor einem Jahr aus Island organisiert hat, und beginne mit Dehnübungen, dabei betrachte ich mich im riesigen Spiegel: Ich trage schwarze, atmungsaktive Sportleggings zu einem passenden schwarzen Sportbustier mit Ringerrücken, bunte Sneaker mit federnden und gelenkschonenden Airbubbles in der Sohle, meine weiß-blonden Haare sind zu zwei eng an der Kopfhaut geführten Zöpfen geflochten, die am Vorderkopf beginnen.

Meine muskulösen, aber schlanken Beine im engen Stoff der schwarzen Sportleggings sind wohlgeformt, mit schön ausgeprägtem *thigh gap*, mein Sportbustier betont meine sanft trainierten Arme, es hat weiße und pinke Applikationen, Farben, die meinem Teint unter den sehr fest geflochtenen Boxerzöpfen schmeicheln. Auf meinem Gesicht liegt ein frischer Glanz, meine weißblonden Augenbrauen und die weißenblondem Wimpern geben mir eine übernatürliche Ausstrahlung. Meine Bauchmuskulatur ist gut ausgeprägt, meine *ab crack* verläuft mittig als Kuhle über meinen Bauch, rechts und links eingefasst von den Polstern meiner geraden Bauchmuskulatur, ebenfalls eingegrenzt von zwei Linien in der Form eines umgedrehten Trapezes, die von meinen Hüften eingeschlossen werden, mit zwar sichtbaren, aber harmonisch in die Muskulatur eingesenkten Hüftknochen.

Für meine täglichen *exercises* bevorzuge ich Bodyweight-Übungen, die ich jeden Tag leicht variiere, um neue Trainingsanreize für meine Muskeln zu setzen und durch sichtbare Erfolge motiviert zu bleiben.

Heute entscheide ich mich für ein allgemeines Warm-Up mit der *rowing machine*, die ich vom lichtdurchfluteten Flur in mein Schlafzimmer rolle, und nach ein paar Dehnübungen steigere ich die Intensität langsam, sodass mein Herz-Kreislaufsystem nach zehn Minuten schneller arbeitet und sowohl meine Muskeln mit mehr Sauerstoff versorgt werden als auch mein Nervensystem sensibilisiert ist und sicherer reagiert.

Aufgewärmt mache ich einige langsame *glute bridges* auf der Matte. Währenddessen konzentriere ich mich auf die

Muskulatur in meinem Gesäß unter der schwarzen Sportleggings, um so eine *mind-muscle-connection* herzustellen, die besonders beim *booty training* ungemein wichtig ist, da ansonsten bei den meisten Übungen zum Training des Po die Gefahr besteht, dass die meiste Kraft ausschließlich von der Oberschenkelmuskulatur aufgewendet wird. Aber durch eine gute Konzentration auf die Gesäßmuskulatur zu Beginn der Übungen kann das Problem einfach umgangen werden.

Noch einige *jumping jacks* und ich beginne mit dem eigentlichen Training, das ich ohne Musik durchführe.

Ich starte mit *alternate lunges*, wechsle zu *reverse lunges* und rekombiniere beide zu *lunges around the world*, die den Musculus gluteus maximus trainieren, den großen Gesäßmuskel, unter geringer Beteiligung des Musculus quadriceps femoris, des Beinstreckers.

Die große Variationsbreite macht die *lunges* zu einer der besten *booty*-Übungen, die es gibt, da sich durch die verschiedenen Varianten die Muskelstränge multipel herausfordern lassen, was wichtig ist, um die Muskeln durch neue Reize zum Wachstum anzuregen.

Es folgen *air squats*, die ich über *tempo squats*, *squat jumps* und *tempo squat jumps* zu *sumo squats* steigere, bei denen die Beine in einem breiteren Abstand aufgestellt werden und die erneut als *tempo sumo squats*, *sumo squat jumps* und *tempo sumo squat jumps* ausgeführt werden. Mit langsameren *in-and-out squats* schließe ich die Einheit ab.

Nach einem Schluck Wasser und einigen lockeren Schritten durch den Raum starte ich erneut mit *glute bridges*, die ich als *single leg glute bridges* und *glute bridges with toe tabs* variiere.

Damit verdiene ich mir eine kurze Pause, trinke Wasser und schaue in den Spiegel.

Meine Hirnströme schalten in den Alphabereich, mit verlorenem Blick verharre ich einige Sekunden und realisiere erst langsam, dass ich wieder in die Betrachtung meiner gut artikulierten *ab crack* versunken bin.

Physiognomisch gesehen resultiert sie aus einer vertikalen Gewebefaser, der sogenannten Linea alba, an der beidseitig die Bauchmuskulatur verankert ist und die die beiden Muskelstränge sowohl optisch als auch physiologisch voneinander trennt. Ihre konkrete Breite und Tiefe ist erblich bedingt: Wer genetisch eine schmale oder flache Linea alba programmiert hat, kann den Körperfettanteil so sehr reduzieren oder die umliegende Muskulatur so ausdauernd trainieren, wie er will – eine *ab crack* wird nicht einmal andeutungsweise sichtbar werden.

Ich nehme einen Schluck Wasser und spanne meine Bauchmuskeln an. Meine *ab crack* ist zwischen den oberen vier Päckchen meines leicht angedeuteten Sixpacks deutlich ausgeprägt, um zum Bauchnabel hin schön zu verflachen. Sie ist gut artikuliert, genauso wie die beiden äußeren Linien, auf die ich mindestens ebenso stolz bin. Die Landschaft meiner Bauchmuskeln ist definiert und auch unabhängig von den richtigen Lichtverhältnissen immer gut sichtbar, trotzdem ist sie weich, wirkt organisch und nicht *zu* athletisch.

Ich bin stolz auf meine genetische Veranlagung – durch mein Workout unterstütze ich die naturgegebenen Talente meines Körpers in angemessener Weise.

Ein Schluck Wasser, und ich mache den Durchlauf noch einmal.