

C.Bertelsmann

Bas Kast, Jahrgang 1973, hat Psychologie und Biologie studiert und ist Wissenschaftsautor. Mit dem *Ernährungskompass* (2018, ausgezeichnet als »Wissensbuch des Jahres«), in dem Kast die gesicherten Erkenntnisse über eine gesunde Ernährung zusammengestellt hat, gelang ihm ein Riesenerfolg: 1,3 Millionen verkaufte Exemplare und Übersetzungen in mehr als 20 Sprachen. Wie man die wissenschaftlichen Ergebnisse alltagstauglich umsetzen kann, zeigt er in *Der Ernährungskompass. Das Kochbuch* (gemeinsam mit Michaela Baur, 2019). Zuletzt erschienen von ihm die SPIEGEL-Bestseller *Kompass für die Seele* und *Warum ich keinen Alkohol mehr trinke*. Unter @baskastofficial betreibt er außerdem einen eigenen YouTube-Kanal.

BAS KAST

**Lob des  
Unbequemen**

Wie ich lernte, die Eisbäder  
des Lebens zu genießen

C.Bertelsmann



*für Joni, Benni & Maxi*



## Der Keller, die Muskeln und ich

Anfangs ging es mir nur darum, etwas mehr Muskeln aufzubauen. Ich hatte es nicht auf tiefere Einsichten des Lebens abgesehen. Ich wollte bloß den zunehmenden Verfall meines Körpers nicht weiter tatenlos hinnehmen. Ich wollte etwas tun, um zumindest halbwegs in Schuss zu kommen. Mir einen Hauch von Männlichkeit antrainieren, das war sicherlich ein Teil meiner Motivation. Vielleicht war es auch ein verzweifelter Protest gegen das Altern, von dessen Unbarmherzigkeit ich spätestens gegen Ende vierzig immer wieder Kostproben am eigenen Leib erhalten hatte.

Also hatte ich mir ein paar Gewichte besorgt, eine Bank zum Drücken, eine Hantel. Ich kramte meine alte Kettlebell hervor und kaufte mir noch eine zweite, schwerere. Es fühlte sich gut an, jedem Anfang wohnt ja ein Zauber

inne, und so hatte ich richtiggehend Lust, loszulegen.

Doch als schließlich der Moment kam, meinen Vorsatz in die Tat umzusetzen, spürte ich, wie der Widerstand in mir wuchs. Zögernd begab ich mich die knarrenden Holzstufen hinunter in den Keller, wo die Gewichte lagen und spöttisch auf mich warteten. Es kam mir vor, als würde ich mich in eine private Folterkammer begeben!

Was folgte, war ein jämmerliches Schauspiel, das sich Abend für Abend wiederholte. Ich zwang mich in den düsteren Keller, trieb mich zähneknirschend zum Training – und versuchte zugleich, das Training zu umgehen. Wo immer ich konnte, schummelte ich, machte allerlei mögliche Ausweichbewegungen, zog die Übungen schnell und schludrig durch, als könnte ich dem Schmerz ein Schnippchen schlagen, indem ich durch das Training hindurchrauschte. Ich wollte die Sache hinter mich bringen und hakte geflissentlich die Wiederholungen und Sätze ab: Zehn Wiederholungen – check. Dritter Satz – check. Oberkörper-Workout rein numerisch ausgeführt – check. Selbstverarschung aktiv – check.