körper.helden

IMMUN GEGEN DEN ZOMBIEVIRUS

von Eva Brislinger

MEINE GESUNDHEIT.
MEINE GESCHICHTE.

körper.helden

VITAMINE, MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE.

Hergestellt in Österreich.

IMMUN GEGEN DEN ZOMBIEVIRUS

von Eva Brislinger

Harald Moser starrte auf den Bildschirm seines Hochleistungscomputers. Nichts regte sich. „Kann denn nicht einmal, nur ein einziges Mal alles nach Plan laufen?“ Er seufzte, rieb sich die verquollenen Augen hinter seiner Brille und verharrte so einen Moment. Es war bereits später Abend. Die Luft in seinem Büro in der IT der Energie.Austria war furztrocken. Die Softwareumstellung, die er zwei Jahre lang vorbereitet hatte, ging nicht so glatt über die Bühne, wie er es sich gewünscht hätte – und die Deadline war Mitternacht.

Harald schlurfte zum Kaffeeautomaten, holte sich einen doppelten Espresso und setzte sich wieder an seinen Schreibtisch. Warum nur hatte Hanno genau in der heißen Phase kündigen müssen? Sein ehemaliger Kollege hatte ihn vor zwei Monaten von heute auf morgen im Stich gelassen und war auf einen Versorgungsposten in der Stadtverwaltung gewechselt. Harald seufzte, warf drei Stück Zucker in seinen Kaffee und rührte um. Seine Augen brannten. Unzählige Überstunden und Nachtschichten saßen ihm in den Knochen. Dann ließ er seine Finger wieder über die Tastatur fliegen.

Es war kurz nach ein Uhr morgens, als Harald zu Hause ankam. Der Livegang war geschafft. Die Software lief stabil. Auf leisen Sohlen schlich er zum Schlafzimmer und warf einen Blick durch den Türspalt. Sarah, seine Verlobte, schlief schon tief und fest. Doch er war zu aufgeputscht, um Schlaf zu finden. Wie gewohnt holte er sich Bier, Chips und Gummibärchen aus der Küche, schaltete den PC ein und startete Zombierbottle, eines seiner Lieblingsspiele. Das half, wenn sich das Gedankenkarussell in seinem Kopf drehte. Nach einer Stunde schlief er auf dem Gamingsessel vor dem Bildschirm ein.

„Oh, mein armer Schatz. Du siehst gar nicht gut aus. Geh ins Bett und ruh dich aus!“, sagte Sarah, als sie Harald um sieben Uhr mit einem sanften Kuss weckte. Sein Schädel brummte, sein Hals kratzte, die Haut war fahl und die rot geäderten Augen glänzten. *„Guten Morgen,*

Sonnenschein", sagte Harald gähnend, „*das geht leider nicht … ich muss gleich wieder ins Büro. Nachsehen, ob alles funktioniert. Aber lass uns vorher einen Kaffee trinken.*"

Er nieste heftig und schnäuzte sich lautstark. Sarah blickte ihn sorgenvoll an. In den letzten zwei Monaten hatte Harald bestimmt an die sechs Kilo zugenommen. Er war zwar nicht dick, aber doch längst nicht mehr so fit wie noch ein halbes Jahr zuvor. Und er fing sich einen Virus nach dem anderen ein. Sarah berührte seine Stirn. „*Ich glaub, du hast leichtes Fieber*", sagte sie.

„*Ach was! Ich krieg doch nie Fieber. Und außerdem ist heute ein Tag zum Feiern. Jetzt, wo der ganze Wahnsinn ein Ende hat ... hoffe ich zumindest*", meinte Harald. Schlaftrunken schleppte er sich in die Küche und schaltete die Kaffeemaschine ein. Da plötzlich spürte er, wie seine Kräfte aus ihm wichen. Sein Blickfeld wurde enger. Die Beine gaben nach. Er taumelte, versuchte noch, sich am Rand der Spüle festzuhalten. Doch ohne Erfolg. Mit einem dumpfen Bums sackte er auf den Küchenboden, wo er auf dem Rücken liegen blieb. Schweißperlen bildeten sich auf seiner bleichen Stirn. Solch einen Streich hatte ihm sein Kreislauf schon lange nicht mehr gespielt.

„*Meine Güte, Harald!*" Sarah eilte zu ihm hin und lagerte seine Beine hoch. „*Alles gut, es geht gleich wieder. Ich brauch nur einen Moment*", murmelte Harald und versuchte, sich aufzurichten. „*Das reicht jetzt! Ich fahr dich zum Arzt. Und keine Widerrede!*", schimpfte Sara und reichte ihm ein Glas Wasser. Er leerte es in einem Zug. Dann sank er wieder zu Boden. Ausnahmsweise widersprach er seiner Liebsten diesmal nicht. Als ihn seine Beine wieder trugen, bugsierte sie ihn ins Auto, und noch ehe er „*Ist eh alles in Ordnung*" sagen konnte, fand er sich im Warteraum ihres Hausarztes Doktor T wieder. Er fühlte sich hundeelend.

„*Herr Moser, bitte!*", klang es aus dem Lautsprecher. Harald klopfte an die weiß lackierte Holztür des Untersuchungszimmers und trat ein. Drinnen empfing ihn ein gut gelaunter Doktor T: „*Guten Tag, Herr Moser! Wie geht's Ihnen? Was führt Sie zu mir?*" Harald setzte sich auf den Patientensessel, holte tief Luft und begann zu erzählen. Und Doktor T hörte zu. Fragte nach. Horchte Herz und Lunge ab. Untersuchte Hals, Rachen und Ohren. Maß Temperatur, Blutdruck und Puls. Nahm Harald Blut ab. Ließ den Harn analysieren. Und schrieb ihn gleich für eine Woche krank.

„*Wenn Sie einverstanden sind, gebe ich Ihnen drei Immuninfusionen und den* **körper.helden** IMMUNTRUNK **BOOST** *mit hoch dosiertem Vitamin D3, Vitamin C und Zink. Die unterstützen Ihre Abwehrkräfte. Eine Infusion bekommen Sie gleich jetzt, die anderen beiden im Laufe der Woche. Was Sie außerdem brauchen, ist viel Ruhe, Schlaf und energie- und*

nährstoffreiches Essen: zum Beispiel Eintopfgerichte und Hühnersuppe zum Mittagessen, warmen Porridge zum Frühstück und dazu reichlich Obst und Gemüse. Machen wir das so?“, sagte Doktor T. Seine letzte Frage klang eher nach einer Feststellung. Harald nickte.

Noch am selben Nachmittag, nach der ersten Infusion und einer Magenfüllung Suppe, fiel Harald in einen unruhigen Schlaf. Er träumte davon, dass sich die Viren mit den **körper.helden** einen heftigen Kampf lieferten. Sein Körper war die Arena. **ZINKELLA** (Zink) stand an vorderster Front. Die Lichtgestalt **DAVIT** (Vitamin D3) führte das Kommando. **CITAMINA** (Vitamin C) jagte den flüchtenden Viren hinterher. Und doch stand der Ausgang des Scharmützels noch lange nicht fest. Er schwitzte, wälzte sich im Bett herum, wachte immer wieder auf – und schlief bis zum nächsten Morgen. Als er erwachte, war das Fieber gesunken. Die Haare standen ihm zu Berge. Er fühlte sich schwach. Schwach, aber viel besser.

Nach zwei Wochen lag Harald frisch geduscht und guten Mutes auf der Liege in der Hausarztordination. Seine Blutanalyse zeigte schlechte Stoffwechsel- und Vitaminwerte, war aber sonst weitgehend unauffällig. *„Gut so! Weiter so!“*, meinte Doktor T. *„Der akute Infekt ist rasch abgeklungen. Ihr Immunsystem braucht aber noch etwas länger Unterstützung. Dafür gebe ich Ihnen noch den* **körper.helden IMMUNTRUNK***, den Sie bitte einnehmen, bis die Flasche leer ist. Das sollte vorerst reichen.“*

Harald fand das grundsätzlich sehr in Ordnung. Was ihm aber gar nicht schmeckte, waren die anschließenden Worte von Doktor T: *„Sie begehen Raubbau an Ihrem Körper, Herr Moser. Sie sollten besser auf sich achten und Ihren Lebenswandel überdenken. Sehen Sie sich doch Ihre Blutwerte an: Der Stoffwechsel ist schlecht und die Vitaminwerte sind im Keller. In sechs Monaten sehen wir uns wieder und überprüfen die Entwicklung.“*
Eine Frechheit! Er war doch jung und ganz fit. Wobei: Eine bessere Work-Life-Balance und etwas mehr Bewegung könnten tatsächlich nicht schaden. Aber kein Bier? Keine Chips? Keine Gummibärchen? Kein Computerspielen mehr? Früh ins Bett? Und – brrr, so weit kommt’s noch – kalte Duschen vielleicht auch noch?

„Was soll das für ein Leben sein? Da kann ich mich ja gleich eingraben!“, maulte Harald, als er wieder bei seiner Sarah zu Hause war. Ja, die **körper.helden** würde er einnehmen. Das war einfach und die schmeckten sogar gut. Aber das war’s dann auch schon mit der

Lebensstilumstellung. Also wirklich! Als Harald halbwegs wiederhergestellt ins Büro kam, erwartete ihn ein ansehnliches Chaos. Während seiner Abwesenheit hatte sich sein Chef Alexander nur um die allernotwendigsten Dinge gekümmert. Alles andere war liegen geblieben. Als Harald ihn mit wachsender Verzweiflung ansah, sagte Alexander nur beiläufig: *„Ich bin auch nur ein Mensch und kann mich nicht klonen."*

Da ächzte Harald: *„Alex, wir brauchen Verstärkung. Dringend! Jetzt! Bitte sag mir, dass Verstärkung unterwegs ist!"* Alexander verschränkte die Arme vor der Brust und sagte todernst: *„Wie stellst du dir das vor? Ich suche schon seit drei Monaten – du hast ja keine Ahnung, was für Vollpfosten da rumlaufen und sich IT-Experten schimpfen. Und wenn dann einmal einer kommt, der was kann, kostet der ein Vermögen!" „Jaaa, ist ja gut"*, meinte Harald resignierend.

Doch dann legte Alexander ihm eine Hand auf die Schulter und sagte: *„Entspann dich, Harald."* Er grinste breit. *„Nächsten Donnerstag kommt hochkarätige Verstärkung. Ich hab einen neuen Kollegen gefunden und auch schon eingestellt."*

Als Gert Bauer zum ersten Mal die IT-Abteilung der Energie.Austria betrat, ging ein Raunen durchs Großraumbüro. Er war groß, durchtrainiert und sonnengebräunt und hatte ein unglaublich gewinnendes Lächeln. Die perlweißen Zähne blitzten hinter einem dunklen, gepflegten Vollbart hervor und die blauen Augen strahlten. Die schulterlangen Haare trug er zum lässigen Man Bun geknotet. Haralds neuer Kollege war nicht nur ein IT-Supermann, sondern auch supersexy. Das wusste innerhalb kürzester Zeit die ganze Firma. Harald, der sich noch immer nicht völlig erholt hatte, war in erster Linie froh, dass er Unterstützung bekam. Außerdem mochte er Gert. Der brachte nicht nur viel Know-how mit, sondern auch jede Menge gute Laune. Doch irgendwie fühlte sich Harald jetzt wie ein hässliches kleines IT-Entlein. Er ertappte sich dabei, dass er seinen Bauch einzog, wenn jemand vorbeikam. Und immer öfter betastete er die neuen Speckröllchen, die sich über seinem Hosenbund wölbten. Sein Waschbrettbauch war zum Waschbärbauch geworden. Nur nicht ganz so behaart. Immerhin schätzte er, dass Gert zwei bis drei Jahre jünger war als er – also so um die 29. Das Alter macht schon was aus bei der Optik. Dachte er.

„Sag mal, Gert, wie alt bist du eigentlich?", fragte Harald beim gemeinsamen Mittagessen in der Kantine. *„Ich bin 41"*, sagte Gert. Harald verschluckte sich am letzten Stück seiner Rindsroulade und begann zu husten. Als er sich wieder gefangen hatte, sagte er: *„Mensch, das kann doch nicht wahr sein! Ich bin zehn Jahre jünger als du und sehe aus wie dein Urgroßvater. Wie machst du das?"*

„Das liegt an meinen guten Genen.“ Gert lachte. *„Nein, im Ernst: Ich mache viel Sport und liebe Hindernisläufe. Für die geb ich alles. Das ist das ganze Geheimnis.“*

„Wie? Was? Hindernislauf?“ Harald konnte sich keinen Reim darauf machen.

Gerts Augen leuchteten. *„Du kennst doch bestimmt diese Extremhindernisläufe, bei denen man um die Wette über vier Meter hohe Wände klettert, über Feuer springt, durch Matsch robbt, Gewichte den Berg raufschleppt und so. Und da gibt's noch welche, bei denen man Zombies davonläuft oder sich kostümiert. Die sind einfach der Hammer.“*

„Zombies, ha! Ein bisschen verrückt bist du schon“, erklärte Harald lachend. Er griff nach einem Krapfen und biss hinein, sodass die Marillenmarmelade überquoll und auf die Serviette tropfte.

„Komm doch nächste Woche zuschauen, da laufe ich beim Heimdall Race mit. Das ist ein Teambewerb, bei dem sich alle als Wikinger kostümieren. Das macht irre viel Spaß.“ Harald nickte. *„Das schau ich mir auf jeden Fall an. Und ich frag auch gleich Sarah, ob sie Lust hat mitzukommen.“*

Gesagt, getan. Als Harald und Sarah am Tag des Rennens am Sportgelände eintrafen, staunten sie nicht schlecht. Für den Heimdall Race hatten sich tatsächlich einige hundert Teilnehmende herausgeputzt wie die Wikinger. Aus den Lautsprechern klang heroische Musik mit vollen Beats. Die Stimmung war energiegeladen und aufgeheizt. Alle fieberten dem großen Rennen entgegen. Harald und Sarah betraten eine ihnen bislang unbekannte Welt. Und sie gefiel ihnen. Sehr gut sogar.

Mitten im Athletengetümmel wärmte sich Gert gerade auf. Seinen nackten Oberkörper hatte er mit Runen bemalt. Die Haare trug er in Wikingermanier teils in Zöpfen, teils in wilder Mähne. *„Da vorn ist er!“*, sagte Harald und winkte. Gert winkte zurück. Sarah staunte und lächelte. Dieser Gert sah unverschämt gut aus; irgendwie erinnerte er sie an ... Harald nahm ihre Hand fest in seine und zog sie hinter die Absperrung. Dorthin, wo das Publikum mitfiebern durften.

„Hast du ihn jetzt lange genug angestarrt?“, fragte Harald, schüttelte den Kopf und überdrehte die Augen. *„Hm … nein“*, antwortete Sarah schmunzelnd, *„aber weißt du, was – irgendwie erinnert er mich an jemanden …“ „Aha – und an wen?“*, fragte Harald leicht gereizt. *„Na, an dich. An dein jüngeres Ich vor ungefähr drei Jahren. Nur dass du damals keinen Vollbart hattest.“*

Sie strich durch Haralds braune Locken, stellte sich auf die Zehenspitzen und gab ihm einen Kuss.

Am Abend saßen Harald und Sarah gemeinsam vor dem Fernseher und streamten einen Zombiefilm. Die Chipspackung knisterte in Haralds Händen. Neben ihm stand ein gut gekühltes Blondes. Sarah trank ihren Lieblingstee. Da stoppte Harald unvermittelt den Film. Er richtete sich auf, blickte seiner Verlobten tief in die Augen und sagte bedeutungsschwer: *„Was hältst du davon, wenn wir auch mal bei so einem Hindernislauf mitmachen? Gemeinsam trainieren. Gemeinsam kochen und essen. Gemeinsam Spaß haben. Gemeinsam Zombies davonlaufen. Na, wär das was?“*

Sarah sah ihn ungläubig an und sagte: *„Ich würd's großartig finden! Aber dir ist schon klar, dass da nicht mehr viel Platz fürs Computerspielen und Filmschauen bleibt? Wenn wir das richtig machen wollen, ist das eine ziemliche Umstellung. Vor allem für dich.“*
„Das krieg ich hin. Heute ziehen wir uns noch zwei Filme rein und ab morgen geht's dann richtig los. Gleich nach der Arbeit kauf ich mir neue Laufschuhe. Kommst du mit?“
„Natürlich komm ich mit!“, rief Sarah. Und so begann Haralds Transformation.
Ein halbes Jahr danach am Strand von Hawaii …

„… erkläre ich euch nun zu Mann und Frau. Sie dürfen die Braut jetzt küssen!“, sagte der Standesbeamte. Mit einem strahlenden Lächeln zog ein kraftstrotzender und durchgestylter Harald seine wunderschöne Sarah in die Arme und küsste sie innig. Die Hochzeitsgäste klatschten und jubelten. Und Gert, der Haralds Trauzeuge war, zerquetschte sogar eine Träne.

Doktor T allerdings, der in seiner Ordination im nebeligen Klagenfurt saß, sah sich zufrieden die Analyse von Haralds Blut an, die er soeben bekommen hatte. Nach Haralds Hochzeitsreise hatte er ausgezeichnete Nachrichten für ihn.

20 Stk. 60 Stk. 60 Stk. 300 ml

körperhelden.at

körper.helden GmbH, Dr. Manuel Treven, Khevenhüllerstraße 38, 9020 Klagenfurt am Wörthersee; Texte: Eva Brislinger, geschrieben.at;
Layout und Illutrationen: DI (FH) Heike Hack, heikedihack.at; Klagenfurt am Wörthersee, März 2025