



10. März 2019

ES WAR EINMAL ...

Alfred Keils Kolumne

ES WAR EINMAL EIN DOPING. Der "Scheich" des Königsteiner Pfadfinderstamms "Verlorene Rotte", den wir liebevoll "Waldi" nannten, hatte mich, den 17jährigen, zu diesem Schritt überredet.

Die Vorgeschichte: Im Schülerheim der Inneren Mission, in dem trutzigen Jagdschloss Villa Abdrae, grassierte eine hartnäckige Grippe. Fast alle Zöglinge, die die Taunus-Schule besuchten, lagen auf der Nase. Ich selbst hatte 39 Fieber, und die Heimleitung legte mir nahe, nach Hause zu fahren, damit meine Familie sich um mich kümmern konnte. Die Sommerferien standen eh vor der Tür. Ich bat darum, meine Eltern nicht zu verständigen, die hatten schon Probleme genug. Waldi joggte für mich zum Bahnhof und ließ sich von der Auskunft die beste Verbindung herausschreiben.

Am Abend vor meiner Abreise kam Waldi an mein Bett und legte mir einen flachen Karton auf die Brust. 500 Gramm reiner Traubenzucker. Waldi, der Grieche, ordnete an: "Schütte dir alle halbe Stunde ein wenig in die hohle Hand und von dort in den Mund. Dann schaffst du es. Wenn du angekommen bist, rufst du den Heimleiter an, damit sich die Erwachsenen keine Sorgen zu machen brauchen."

Ich nickte, obwohl wir in den 50er Jahren noch gar kein Telefon besaßen.

Bis zum Bahnhof gingen er und Schrott, unser Tormann, neben mir her. Wir winkten, bis wir uns nicht mehr sehen konnten. Dann war ich mit meinem Fieber allein.

Obwohl es vom Taunus bis nach Oberhessen gar nicht so weit ist, war ich doch den ganzen Tag unterwegs. Gegen 17 Uhr kam ich endlich hinter den Busecker Weiden an. Die Packung Traubenzucker war leer, und ich sank erleichtert in mein altes braunes Bett, das genau dort stand, wo inzwischen der Weiße Tisch seinen Platz gefunden hat, der mit Literatur, Dutzenden von Stiften und exotischen Dingen belagert ist.

Am nächsten Morgen klingelte Dr. Remy. Da meine Atmung durch die Infektion ziemlich eng war, spritzte er mir ein starkes Mittel. Das muss Kortison gewesen sein. Für den Trick mit dem Traubenzucker lobte mich der Doktor in den höchsten Tönen: "Das nimmst du am besten immer, wenn du dich besonders anstrengen musst."

Das habe ich auch getan. Für das Sport-Abitur musste ich 3000 Meter laufen. Mit Unterstützung meines Nebenmanns Hartmut, des Hessenmeisters auf der 1500-Meter-Strecke, und mit Traubenzucker-Lutschtabletten schaffte ich sogar eine gute Zeit. Bulli Amtmann, unser Sportlehrer in der Friedberger Burg, wo ich inzwischen gelandet war, freute sich fast noch mehr als ich: "No, Klein, wer sagt, du bist krank, der spinnt!"

Bulli nannte mich immer "Klein", der Name Keil war ihm offenbar zu fremd. Als mein Sohn noch ab und an für die Zeitung Buchrezensionen schrieb, tat er das unter dem Pseudonym Klein. Das ist die deutsche Übersetzung des Mädchennamens seiner französischen Mutter, einer geborenen Petit.

Der Traubenzucker hat mich hellhörig gemacht für alles, was man heute Nahrungsergänzungsmittel nennt. Viele Jahre später hat mich mein Schwager Gerhard Benjamin auf den Chemiker und zweifachen Nobelpreisträger Professor Linus Pauling aufmerksam gemacht. Der schluckte nämlich jeden Tag mehrere tausend Milligramm Vitamin C. Im hohen Alter von 90 Jahren sprang dieser Tausendsassa angeblich noch vom Drei-Meter-Brett. Seit ich ihm nacheifere (nein, nicht auf dem Drei-Meter-Brett), habe ich kaum noch Infekte auf den Bronchien.

Meine nächste Entdeckung waren die Kürbiskerne. Während meiner ersten Vorsorgeuntersuchung im Alter von 55 rief der Urologe aus: "Meine Güte! Sie haben ja die Prostata eines

Achtzehnjährigen!! Sie stellen die Schulmedizin völlig auf den Kopf. An der Uni habe ich gelernt, dass alle Männer Prostata-Krebs bekommen – sie müssen nur alt genug werden."

Unter unserem Essigbaum hatte ich ein Bärlauchbeet angelegt. Die Pflanzen stammten von dem, den wir Beton-Wagner nennen. Drei oder vier der Blätter, die nach Knoblauch riechen, machten meine Atmung in wenigen Sekunden freier. Leider hat ein seltsamer Gärtner, den ich wegen einer Knieoperation engagieren musste, diese wertvollen Büschel vernichtet.

Viele andere Dinge machen sich gut auf dem Speiseplan. Wer seinen Kindern Nachhilfestunden verordnen möchte, sollte es zunächst einmal mit folgenden Nahrungsmitteln

versuchen: mit Fisch, Blaubeeren, Walnüssen und Kurkuma. Letzteres ist ein Gewürz, das in keiner Curry-Mischung fehlt. Jedes Gehirn ist dankbar für diese Leckerbissen.

Oh, beinahe hätte ich's vergessen: Am Philosophenstammtisch in Wieseck saß Dieter Schäfer, ein Heilpraktiker aus Wetzlar, der mich dazu überredete, jeden Morgen zwei Esslöffel Leinöl in meinen Quark zu mischen. Ein paar Monate danach sagte mein Hausarzt Dr. Eichelmann: "Also, Herr Keil, was Ihre Blutfette angeht, da liegen Sie jetzt in einem guten Busecker Durchschnitt. Das dürfte Ihr Leben um Jahre verlängern."

Doping am Küchentisch! Machen Sie doch mit!