



Theo Tomate und der Donnerberg

Die verschneiten Berghänge strahlten in schönstem Weiß und der Morgen war noch jung, als Theo Tomate mit seinem besten Freund Paul Pilz aus dem Hotel an der Talstation in den gleißenden Sonnenschein trat. Sie trugen ihre Snowboards lässig unter dem Arm und freuten sich auf einen fantastischen Tag. Theo und Paul waren übers Wochenende in die Berge gefahren und wollten zwei Tage lang die Pisten hinunterdüsen. Letzte Nacht hatte es durchgeschneit und jetzt lag überall eine dicke Schicht Pulverschnee. Das Grinsen auf Theo Tomates Gesicht sprach Bände.

Theo liebte Pulverschnee. Hier konnte er surfen wie auf den Wellen des Meeres – ein wunderbares Gefühl. Doch es gab etwas, das sich noch besser anfühlte. Denn Theo Tomate hatte eine Superkraft. Immer wenn er eine Tomate aß, bildete sich ein unsichtbarer Schutzschild um ihn. Dann war Theo unverwundbar. Und diese Superkraft hatte Theo und vielen anderen schon oft geholfen: Als er einmal an einem Haus entlangging, auf dem das Dach neu gedeckt wurde, kippte plötzlich eine Palette Dachziegel von der höchsten Plattform des Baugerüsts und hunderte Dachziegel segelten Richtung Bürgersteig. Unglücklicherweise ging genau in diesem Moment die 1. Klasse der Eichhörnchenschule vorbei. Doch Theo reagierte sofort. Er aktivierte sein Schutzschild und alle Ziegel prallten daran ab. Die Eichhörnchen waren gerettet. Ein anderes Mal war Theo auf einer Fahrradtour mit seiner Familie unterwegs. Auf dem Rückweg zog unerwartet auf offenem Feld ein Hagelsturm auf. Aber mit seinem Schutzschild wehrte Theo die tennisballgroßen Hagelkörner ab und konnte so seine Familie sicher nach Hause leiten.

An der Talstation stiegen Theo Tomate und Paul Pilz in eine der Gondeln ein und sausten wenig später die erste Abfahrt des Tages hinunter. Es war ein Traum. Elegant kurvten sie durch den hoch aufspritzenden Tiefschnee und lachten laut vor Freude bei der rasanten Fahrt ins Tal. Bis zum Mittag hatten sie alle Pisten auf der Nordseite des Berges befahren. Dann schlug Theo vor, die Pisten auf der Südseite zu testen. Paul war einverstanden und so fuhren sie mit der großen Gondel bis ganz nach oben auf einen langgestreckten Bergrücken, von dem die südlichen Pisten abgingen. Hier genehmigten sie sich erst einmal ein leckeres Mittagessen in einer urigen Hütte, in der Murmeltiere in Trachtenlederhosen leckere Gerichte servierten und dazu jodelten sowie lustige Volkslieder in Mundart sangen. Eine echte Gaudi.

Gegen zwei Uhr sausten sie dann die erste Piste auf der Südseite hinunter. Hier war der Tiefschnee bereits ziemlich abgefahren und durch die Sonne nicht mehr ganz so flockig wie auf der Nordseite, doch Spaß machte es allemal. Beim Erkunden der Pisten entdeckte Theo einen Fun-Park. Hier übten die beiden Freunde Sprünge über die verschiedenen Schanzen und versuchten, über die langen Geländer zu gleiten. Nach einer Weile wagten sie sich sogar in eine kleine Halfpipe. Doch das war richtig schwer und so schauten sie lieber den Profis in der großen Halfpipe zu. Gerade übte eine Truppe aus dem Dorf ihre Tricks: Fünf tollkühne Luchse sprangen hoch aus der Halfpipe, drehten sich mehrmals in der Luft und landeten wieder mit schlafwandlerischer Sicherheit in der halbrunden Eisrinne. „Wow, die haben's drauf“, sagte Theo schwer beeindruckt. Doch nach einer halben Stunde klopfte er Paul auf die Schulter und die zwei fuhren weiter. Zuschauen ist gut, selber machen ist besser.

Als die Abendsonne ihre Strahlen über den Bergkamm sandte und die gegenüberliegenden Felswände anfangen rot zu glühen, waren Theo und Paul auf einer langen Abfahrt unterwegs, die zwischen steil aufragenden Felstürmen hindurchführte. Dies war die einzige Piste der Südseite, die sie noch nicht befahren hatten. Es war kurz vor vier und nach dieser Abfahrt mussten sie zurück auf die andere Seite.

Plötzlich donnerte es. Theo zuckte zusammen und bremste sein Board direkt neben einer holländischen Hamsterfamilie ab, die unsicher auf ihren Skiern am Pistenrand stand und ängstlich nach oben blickte. „Mama, warum donnert es, der Himmel ist doch ganz blau?“, fragte der Hamsterjunge, während Paul neben der Gruppe zum Stehen kam. Als Antwort donnerte es noch einmal. Und dann sahen sie es. Eine riesige Schneelawine kam zwischen den Felstürmen auf sie zugewalzt. Paul erstarrte und die beiden Hamsterkinder quiekten laut auf vor Schreck. „Jetzt ist es aus“, murmelte der Hamstervater, schloss die Augen und drückte seine Frau und seine Kinder eng an sich.

Doch Theo blieb cool und handelte blitzschnell. Mit zwei Handgriffen zog er eine Cocktailtomate aus der Brusttasche seines Snowboardanzuges – hier bewahrte er für Notfälle stets ein, zwei Tomaten auf. Dann warf er sie sich in den Mund, kaute zweimal und schluckte sie hinunter. Gerade rechtzeitig. Denn die Lawine war nur noch zwanzig Meter entfernt und blies bereits feinen Schneestaub in die Gesichter der Gruppe. Theo Tomate spürte, wie sich die Superkraft in seinem Körper ausbreitete. Dann machte es „Plopp“ und das Schutzschild spannte sich wie ein Rettungsschild über ihm, Paul und den Hamstern auf.

Eine Sekunde später fegte die Lawine mit einem unheimlichen Grollen über die unsichtbare Oberfläche des Schutzschildes, als wäre sie ein Monster auf der Suche nach Nahrung. Es wurde kurz dunkel und als die Schneemassen weiter ins Tal gerauscht waren, schaltete Theo das Schutzschild wieder aus. Zum Glück war die Lawine nur über ein kurzes Stück der Piste abgegangen und schließlich im freien Gelände ausgelaufen. Im Tal hatte man wahrscheinlich nur ein entferntes Donnern gehört und verwundert mit dem Kopf geschüttelt. Doch hier oben mussten alle erst einmal den Schock verdauen. Die Hamsterfamilie lag sich in den Armen und bedankte sich mit Tränen in den Augen bei Theo für seine Rettungstat. „Du bist die tollste Tomate auf der ganzen Welt“, sagte das kleine Hamstermädchen und küsste Theo auf die Wange.

Theo Tomate war sichtlich gerührt und wurde noch röter, als er ohnehin schon war. Dann fuhr er mit Paul und der Hamsterfamilie zurück auf die Nordseite des Berges. Unten im Dorf ließ er sich von den Hamstern zu einem tollen Essen im Hotel einladen und verbrachte einen lustigen Abend mit ihnen und seinem besten Freund Paul Pilz. Noch heute erzählt man sich auf holländischen Hamsterfamilienfesten mit großen Augen von der abenteuerlichen Lawinenrettung des mutigen Theo Tomate.

Und wenn du auch widerstandsfähiger werden willst, dann iss öfters Salate mit Tomaten oder Pasta mit Tomatensoße. Denn Tomaten enthalten Vitamin C und E, das Mineral Kalium und den wichtigen Pflanzenstoff Lycopin, der dir hilft, Krankheitserreger abzuwehren. Auf diese Weise kann dein Körper ein Immunschuttschild aufbauen und deine Gesundheit nachhaltig stärken.

