

Ausprobiert: Sport mit den Gesundheitscoaches - Erfahrungen und Begegnungen (Folge 3)

Saures am frühen Morgen

Von Stefan Hoof

AHAUS. 20 Kilo in 20 Wochen. Das ist meine Vorgabe. Für den Endspurt ist es noch zu früh. Aber der zweite Durchgang hat längst begonnen. Um Ostern herum war so betrachtet Halbzeit. 13 von 20 Wochen liegen hinter mir, in denen ich mit Unterstützung der Gesundheitscoaches in Ahaus mein Gewicht deutlich reduziere.

Ob es eine Punktlandung wird, weiß ich nicht. Aber die Richtung stimmt. Doch wie das im Leben so ist: nicht alles läuft nach Plan. Auch Corona spielte Ende März eine Rolle. Plötzlich konnte ich das Sportprogramm für drei Wochen nicht wie geplant in Ahaus durchführen.

Aber dennoch: Schritt für Schritt bewegt sich mein Gewicht in die angepeilte Richtung. In meinen Lieblingsgürtel hab ich schon mal zwei neue Löcher gestanzt. Ein gutes Zeichen. Etwa sechs bis sieben Kilo sind es nun noch, die ich bis Mitte Juni abnehmen will. Dann habe ich mein Ziel erreicht.

Nach drei, sechs und zehn Wochen habe ich mit meinen Gesundheitscoaches Bernd Meyer und Loreen Bröcker in Ahaus zusammengesessen. So etwas wie die Stunde der Wahrheit für mich in der Villa Fit: gemogelt wird nicht. Da wurde gemessen und gewogen und das Gewicht protokolliert. Vor allem aber haben wir meinen Sport- und Ernährungsplan besprochen, teils auch verändert.

Das überwiegend regelmäßige Training erlaubt nun andere Einstellungen. Ich bin fitter als zu Beginn. So viel Eigenlob darf sein. Der neue persönliche Trainingsplan sieht für mich mehr Zeit auf dem Crosstrainer oder Ergometer und höhere Gewichte an den verschiede-



Bernd Meyer erläutert das Programm. Redakteur Stefan Hoof trainiert.

nen Stationen zur Kräftigung der Muskulatur vor. Letzteres ist besonders wichtig im Alter, um dem biologischen Prozess entgegenzuwirken. Ich hab die 60 ja auch schon vor einiger Zeit überschritten. Und alternativ zur Übung am Rückenstrecker, der mir Probleme bereitete, habe ich mir zwei andere Übungen zeigen lassen. Dafür sind die Trainer da, sind sie ausgebildet. Was mir zuletzt fehlte (und ich gleich spüre) war die Zeit für das Five-Training, vereinfacht beschrieben eine Art Muskellängentraining. Ein Vorsatz für die kommenden Wochen, das wieder zu intensivieren.

Besonders wichtig ist mir, meine Ernährungsumstellung zu besprechen. Gemüse, besonders aber frische Salate mit unter anderem Paprika, Tomaten, Gurken

und Bohnen, außerdem Eier und Fisch tauchen täglich auf meinem Speiseplan auf. Mittags gerne auch mal eine Kartoffel und Spinat dazu. Komplet anders als früher sieht mein Frühstück aus: Haferflocken und Chia-Samen standen vorher nicht auf meinem Speisezettel.

»Wichtig ist, das Gewicht unter immer gleichen Rahmenbedingungen zu erfassen.«

Bernd Meyer

Dabei hat mir sehr geholfen, eine Art Tagebuch zu führen. Was habe ich morgens, mittags und abends zu mir genommen? Auf Zwischenmahlzeiten habe ich verzichtet. Welchen Sport



Die Frühstückszutaten und alle Speisen werden notiert. Fotos: sh / Villa Fit

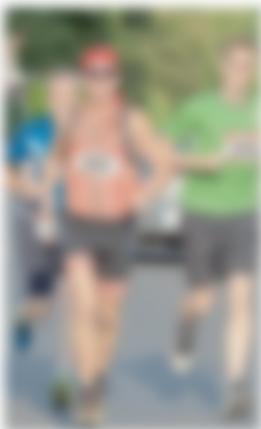
habe ich betrieben? Gab es eine Auszeit oder gab es Stress? Wie habe ich geschlafen? Dazu habe ich täglich das Gewicht notiert. Das fiel übrigens nicht jeden Tag wie gewünscht aus. Es braucht auch Geduld: manchmal dauert es, bis wieder ein Kilo verschwunden ist. „Schwankungen in einem gewissen Rahmen sind normal. Wichtig ist, das Gewicht unter immer gleichen Rahmenbedingungen zu erfassen“, erklärt Bernd Meyer. Deshalb stehe ich jeden Morgen auch direkt nach dem Aufstehen auf der Waage. Und die ist gnadenlos. „Warum willst du nur 20 Kilo abnehmen“, scheint sie mir zuzuwinkern. Aber darauf lasse ich mich heute nicht ein.

Besonders hilft mir das Ernährungstagebuch, in meinem Fall eine lose Blätter-

sammlung, den Getränkehaushalt im Blick zu halten. Das Aufschreiben diszipliniert, finde ich. „Viele trinken zu wenig am Tag“, weiß Bernd Meyer. Die Menge ist für jeden individuell, gegebenenfalls auch mit dem Hausarzt abzusprechen. „Pro Kilogramm Körpergewicht 30 Milliliter Wasser, bevorzugt stilles, oder auch mal ein Kräutertee“, empfiehlt Meyer. Auch die Flüssigkeitszufuhr über die Nahrung sei zu berücksichtigen. Klar ist: Da kommt was zusammen für mich. An einigen Tagen habe ich auch zu wenig getrunken, weiß ich.

Apropos Wasser: Jeder Tag fängt jetzt für mich mit einem Glas Zitronenwasser, leicht erwärmt, an – und stets frisch gepresst. Geschmackssache. Aber es tut gut. Dazu mehr in einer der nächsten Folgen.

Bewährtes Programm ohne Einschränkungen



Miguel Berthoues steigt mit großem Vorsprung

Miguel Berthoues steigt mit großem Vorsprung. Er ist ein erfahrener Kletterer und hat in den letzten Jahren viele Erfolge erzielt. In der aktuellen Saison hat er sich besonders hervorgetan und ist bei mehreren Wettkämpfen im Vordergrund geblieben. Seine Technik ist präzise und er zeigt eine hohe Ausdauer. Berthoues ist ein Vorbild für viele Kletterer und motiviert sie zu neuen Höchstleistungen. Seine Leidenschaft für den Sport ist unerschütterlich und er setzt sich immer wieder neue Ziele. Seine Erfolge sind das Ergebnis harter Arbeit und vieljähriger Erfahrung. Berthoues ist ein wahrer Sportler und ein Beispiel für den menschlichen Geisteszug.

