



Interview: Gesundheitscoach ERIK BODON

Was hat Sie als Schwabe dazu bewegt, in das Münsterland zu ziehen?

Die Chance Unternehmer zu werden. Nachdem ich bereits in meiner Heimat recht erfolgreich, etwa 10 Jahre als angestellter Geschäftsführer des größten Stuttgarter Breitensportvereins eine sehr große Fitnessanlage mit angeschlossenem Freibad und Tennisanlage führte, wurden andere Fitness-Anbieter auf mich aufmerksam. Einer dieser Anbieter kam aus Ahaus. Ich besuchte die Inhaber, führte Gespräche und bekam Einsicht in die, wie sich dann im Nachhinein herausstellte, „etwas geschönt“ betriebswirtschaftlichen Unterlagen. Das Fitnessstudio ging kurze Zeit darauf in Insolvenz und wir konnten neu starten. So wurde das „Häusle“ im Schwabenland kurzerhand verkauft und mit viel Unterstützung meiner Frau die beiden damals noch sehr kleinen Kinder vom bergigen Schwabenland ins flache Münsterland eingewöhnt. Und wir können es wirklich nicht anders sagen... wir wurden wirklich mit offenen Armen von den Münsterländern sehr schnell aufgenommen. Zum Glück, denn es erwartete uns eine sehr spannende Zeit, in der wir anfangs sogar im Studio direkt im

Büro wohnten, um einfach sämtliche Kosten zu sparen und das Unternehmen Stück für Stück aufzubauen. In dieser sehr intensiven und arbeitsreichen Zeit hielten wir uns mit viel Humor und positiver Einstellung über Wasser... wer konnte schon sagen, dass er in einem Haus mit 10 Duschen, einem Fitnessstudio und einer Wellnessanlage wohnt :-)

2017 kam dann noch nach erfolgreicher Führung des Ahauser Clubs die Anlage in Ochtrup hinzu. Diese wurde dann entsprechend unseren zukünftigen Bedürfnissen modern, großzügig und in einem angenehmen lichtdurchfluteten Ambiente gestaltet.

Was hat Sie motiviert ein Team von Gesundheitscoaches und Gesundheitsexperten zu entwickeln?

Die Bedürfnisse unserer Kunden und die daraus gemelten eigenen Erfahrungen. Mit unserem Team merkten wir immer mehr, dass dieser typische Fitnessansatz einfach nicht mehr klappte, um Menschen wirklich gesund zu bekommen. Das Gesundheit deutlich mehr als Fitness oder Sport ist, wurde immer klarer. So begannen wir unser Team stetig

in unterschiedlichsten Bereichen wie Mobility, Epigenetik, Säure-Basen-Haushalt, innere Medizin, Naturheilkunde und Ernährung uvm. auszubilden. Unser Ziel war es Menschen wirklich ganzheitlich in ihrer Gesundheit zu helfen. Dies alles ohne harte stundenlange Sportprogramme und strengen Diäten zu verwirklichen, war unser Hauptaugenmerk... denn gerade diese übertriebenen Trainingseinheiten und einseitigen Diäten mit viel Verzicht bewirkten an unseren Kunden eine stetige Verschlechterung ihres Gesundheitszustandes. Viele Jahre später und einige Ausbildungen mehr war dann die Balancer-Methode der Gesundheitscoaches für unsere Zielgruppe geboren. Ein Expertenteam aus Gesundheitscoaches wurde erfolgreich an diese Aufgabe herangeführt. Gesund älter werden, ein attraktives Äußeres bewahren ohne Schmerzen und dies mit moderater Bewegung und einer Ernährung ohne Verzicht war dann für jeden möglich und wie wir auch an den Erfolgsgeschichten unserer Kunden sahen, für jeden leicht umsetzbar. Aber heute entwickeln wir unsere Balancer-Methode stetig weiter und lassen immer wieder neuste wissenschaftliche Erkenntnisse miteinfließen.

Welche Aufgaben beinhalten dieser Beruf?

Über ein ausgiebiges persönliches Gespräch zur Gesundheitszustandüberprüfung, ein paar Tests und Analysen erfahren wir die wirklichen Beweggründe unserer Kunden und deren wirklichen Absichten in Sachen Abnehmen, Schmerzfreiheit, mehr Vitalität, Reduzierung von Medikamenten oder anstehenden Operationen. Das Team der Gesundheitscoaches erstellt nun ein ganzheitliche Konzept in den Bereichen Detox, Schlaf, Ausgleich, Ernährung und Bewegung. Der Gesundheitscoach geht in allen Punkten individuell auf den jeweiligen speziellen Lebensstil seines Kunden ein. Der eine Kunde isst evtl. insgesamt zu wenig, der andere zu viel von den falschen Lebensmitteln, beim anderen liegen Durchschlafprobleme vor und der nächste benötigt Hilfe beim Entgiften des Körpers. All diese Mechanismen gilt es ordentlich zu erfassen, um dann langfristig und nachhaltig in einfachen und leicht umsetzbaren Schritten den Lebensstil in Richtung „gesund älter werden“ zu stellen. Der Gesundheitscoach begleitet den Kunden in all seinen Belangen intensiv und stellt je nach Lebenssituation entsprechende Lösungs- und Verbesserungsmöglichkeiten dar. Gerade diese aufeinander abgestimmte Zusammenarbeit zwischen Coach und Kunde ermöglicht diese tollen gesundheitlichen Erfolge.

Heutzutage hat sich in der Gesundheitsphilosophie vieles geändert. Was hat sich bei Ihren Mitgliedern, zum Thema Gesundheitsbewusstsein geändert?

Gelenke verschleifen, Arthrose beginnt im Alter und nur strikte Diäten und harte Trainingseinheiten helfen. Immer noch kursieren diese Fehlinformationen in unserer Gesellschaft, obwohl wir seit Jahrzehnten wissen, dass eine ganzheitlich betrachtete Lebensweise künstliche Gelenke überflüssig macht. Strikte Diäten halten wir genau so wenig durch, wie harte Trainingseinheiten und am Ende folgt Frustration und doch wieder Gewichtszunahme. Dieses Umden-



ken deutet sich immer mehr an. Menschen zeigen ein immer größer werdendes Bewusstsein für ganzheitliche Gesundheit und Wohlbefinden. Unsere Kunden möchten heute mehr selbst für ihre Gesundheit tun, wollen nicht mehr alles anderen überlassen und mit Medikamenten gegenhalten. Sie benötigen hierbei sehr gern Unterstützung, Anleitung und Motivation. Sie haben weniger den Drang tagtäglich stundenlang zu trainieren und auf vieles zu verzichten was den Alltag so angenehm werden lässt. Im Gegenteil... das Gläschen Rotwein und auch mal ein leckeres Stück Schokolade gehören in unseren Augen genau so zu einem gesünderen Älterwerden. Stattdessen auch das Wissen zu vermitteln, wie solche leckeren Dinge und Angewohnheiten mit den richtigen Gegenmaßnahmen einfach ausgeglichen werden können, ist unsere Aufgabe.

Wie sehen Sie die Zukunft bei der Ernährung?

Die Ernährung und damit die verschiedenen Ernährungsweisen waren und werden auch in Zukunft immer wieder kontrovers diskutiert. Heilfasten, Metabolic-Balance, Intervall-Fasten, mediterrane Diät und und und... ich denke, eines wird immer ersichtlicher - in einer Zeit, in der mit Hilfe von stetig stark steigender Digitalisierung immer mehr Menschen immer mehr Aufgaben, in immer weniger Zeit leisten können und dadurch deutlich mehr Stress und weniger Zeit für komplexe Ernährungsweisen haben, müssen einfache Ernährungslösungen im Vordergrund stehen, die den Menschen vollumfänglich mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgen, aber den Genuss dabei nicht außer Acht lassen. Genau dafür steht die Balancer-Methode und das Team der Gesundheitscoaches.