

Gewicht weg, Muskeln zugelegt

Das Abnehmprogramm für Übergewichtige hat bei der Nürensdorferin Graziella Scherrer gewirkt. Doch es gab auch Rückschläge.

NÜRENSDORF – Ihre blauen Augen leuchten, und sie lächelt: Graziella Scherrer kann ihre Freude nicht verbergen. In vier Wochen hat sie 7,5 Kilos abgenommen. Anfangs August startete sie mit fünf weiteren Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Abnehmprogramm der Zürcher Gesundheitspraxis Bodybalancing, auf das sie durch eine Zeitungsannonce aufmerksam geworden war («Landbote» vom 8. August). Das Ziel, zehn Prozent ihres Startgewichts zu verlieren, habe sie zwar nicht ganz erreicht. «Ich bin aber völlig zufrieden», sagt sie.

Neben einem auf den Stoffwechsel abgestimmten Ernährungsprogramm haben die Teilnehmer dreimal pro Woche geführte Trainings auf verschiedenen Vitaparcours sowie ein samstägliches Kraftprogramm «verpasst» bekommen. Die Trainingseinheiten am Samstag haben es der 34-jährigen Nürensdorferin besonders angetan: «Die waren der Hammer.» Und sie meint es wörtlich. Denn die Frauen und Männer mussten an einem der Samstage mit einem zehn Kilogramm schweren Hammer Fahrzeuge demolieren. «Mir ist der Schweiß nur so heruntergelaufen», erinnert sie sich.

«Ernährung ist das A und O»

Die Sachbearbeiterin in der Notfallaufnahme des Zürcher Universitätsospitals ist nun motiviert, ohne Instruktionen weiterzumachen. Weil sich die Teilnehmer so gut verstanden, haben sie die Gruppe «Monday Fatburners» gegründet. Alle zwei Wochen wollen sie zusammenkommen und gemeinsam trainieren. «Und niemand hört auf, bevor nicht alle ihr Wunschgewicht erreicht haben.» Dass sie die alten Ess-



Graziella Scherrer will sich trotz strengem Abnehmprogramm auch in Zukunft einmal pro Woche «etwas gönnen». Bild: Peter Würmli

gewohnheiten wohl für immer ablegen muss, ist Graziella Scherrer klar. «Die Ernährung ist das A und O.»

In den vergangenen vier Wochen gab es auch Tiefpunkte. Während eines Wellness-Wochenendes, das sie schon länger mit Freunden geplant hatte, konnte Scherrer dem (nur in ganz kleinen Mengen erlaubten) Wein nicht widerstehen. Doch der Schaden hielt sich in Grenzen – zumindest was das Gewicht betrifft. Nur: «Ich war über mich selbst enttäuscht.» In Zu-

kunft will sie sich trotzdem hin und wieder «etwas gönnen». Aber «nicht mehr als einmal in der Woche».

Laut Bodybalancing-Leiter Beni Bachmann lässt sich mit dem Ernährungsprogramm alleine schon Gewicht verlieren. Denn: Muskeln sind schwerer als Fett und schlagen sich in der Anzeige auf der Waage meist negativ nieder. So hätten die Frauen in den vier Wochen rund ein Kilogramm Muskelmasse zugelegt, die Männer sogar zwei, sagt Bachmann.

Graziella Scherrer stört das nicht. «Dass einige meiner Muskeln jetzt schon straffer sind, fühlt sich gut an», sagt sie. Sport hat die 34-Jährige aber schon immer getrieben. Während 17 Jahren spielte sie in einer Frauennachmannschaft aktiv Eishockey, seit drei Jahren «nur noch plauschmässig». Nun schwimmt sie regelmässig – und baut wohl in Zukunft auch einige der neu gelernten Kraftübungen in ihr regelmässiges Bewegungsprogramm ein.

NADJA EHRBAR

«Tag des Pferdes» im Schloss Berg

BERG AM IRCHEL – Am nächsten Samstag, 5. September, öffnen im Rahmen des «Tags des Pferdes» schweizweit 160 Ställe ihre Tore. Mit dabei ist auch das Gestüt Schloss Berg am Irchel. Besucher können während eines Tages in die Welt der Pferde eintauchen. Die Vollblutzucht von Fritz von Ballmoos zeigt Mutterstuten mit Fohlen und Jährlingen. Pferdetrainer Thomas von Ballmoos zeigt von 10 bis 12 Uhr ein Training mit den Rennpferden aus dem Bergemer Rennstall.

Wo Pferde sind, darf auch ein Hufschmied nicht fehlen: Walter Frehner gibt Einblick in seine Arbeit. Zwischen 14 und 17 Uhr dürfen Gäste selber Hand anlegen und den Hammer schwingen. Um 22 Uhr ist zudem ein Showschmied angesagt, bei dem Frehner und sein Team zu viert am Amboss in Aktion treten. Distanzreiterin Bettina von Ballmoos präsentiert zwischen 18 und 19 Uhr die Pferdesportart «Endurance». Bei diesem «Marathon der Pferde» legen Pferd und Reiter Tagesdistanzen bis zu 160 Kilometer zurück. Vor Ort gibt es eine Festwirtschaft. (red)

Fest der Vielfalt und der Sinne

RHEINAU – Zum dritten Mal steht am kommenden Wochenende der Klosterplatz unter dem Motto «1001 Gemüse». Rund 50 Landwirte präsentieren die vielfältigen Produkte ihrer Felder, Sträucher und Bäume – von konventionell bis bio, mit vertrauten und raren Sorten. Am «Fest der Vielfalt und der Sinne» (mit Degustationen, Führungen, Kinderprogramm) ist auch für geistige Nahrung gesorgt: In Referaten machen sich Naturwissenschaftler, Künstler, Philosophen, Landwirte und Züchter auf die Suche nach der Seele der Pflanzen. (red)

www.1001gemüse.org