

# Der Pneu muss weg!

Jeder vierte Schweizer ächzt unter Übergewicht. **Abspeck-Gurus haben Konjunktur.** Unser Autor testete einen. Beim Abenteuer dabei: Ein Defibrillator gegen Herzstillstand.

Text **Daniel J. Schüz** Fotos **Alex Buschor**

**D**ie Knie zittern, die Muskeln brennen. Schwer geht der Atem, und der Puls rast. «Sag mal, Beni ...» Weiter kommt ich nicht; die Worte gehen unter in gequältem Japsen.

Ich habe die erste Trainingseinheit hinter und noch einen ganzen Monat vor mir: Montag, Mittwoch und Freitag joggen und turnen, jeweils 90 Minuten. Ausdauer- und Kraft-Training auf dem Vita Parcours. Am Samstag dann das Spezialprogramm mit Überraschungseffekt.

Will ich mir das Experiment wirklich antun?

«Sag mal: Was schleppest du da eigentlich alles mit in deinem Rucksack?»

«Das da zum Beispiel», sagt Trainingsleiter Beni Bachmann lachend. Er bringt eine Wasserflasche zum Vorschein, gibt sie in die Runde – «Damit ihr mir nicht zusammenklappt!» – und wechselt rasch das Thema: «Übrigens: Während der nächsten 24 Stunden bewegt ihr euch im Erholungsbereich. Euer Körper verbrennt jetzt keinen Zucker mehr, er muss die Reserven anzapfen und das Fett verstoffwechseln – ab sofort gehts an die Substanz!»

«Wow!», freut sich Milna Nicolay atemlos und nimmt einen guten Schluck. «Verstoffwechseln tönt cool, und Substanz verbrennen find ich mega!»

Milnas Substanz beträgt exakt 130 Kilo. Sie ist die Üppigste in diesem gewichtigen

**Abspeckmotivator Beni Bachmann, 32, (l.) mit Autor Daniel J. Schüz.**



Sextett, und sie ist, um einen Teil dieser Substanz loszuwerden, bereit, hart an die Grenzen ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit zu gehen.

Solche Grenzen sind für den 32-jährigen Beni Bachmann Ziele. Eher schwächling von Gestalt, aber zäh und voller Energie. Der gelernte Koch hat sich einst als Judoka und Boxer durchgeschlagen; wurde Europameister im Kickboxen, bevor er sich mit der Gründung der Firma «Bodybalancing AG» als Masseur und «Motivator» selbständig machte.

«Grenzen, die wir uns selber setzen, sind subjektiv», betet er vor. «Wir haben noch grosse Reserven, bis wir auch objektiv am Limit sind. Wer wirklich abnehmen will, muss bereit sein, sich selbst zu überwinden. Und wird erfahren, dass Schmerz Spass machen und Leiden lustvoll sein kann», deklamiert er weiter.

Wir sind eine Gruppe von drei Frauen und drei Männern, die ein Problem gemeinsam haben: Übergewicht. Wir sind angetreten zur «Weight Loss Challenge» – so bezeichnet unser Einpeitscher die

Herausforderung des kollektiven Abspeckens im Rahmen eines rigorosen Ernährungs- und Bewegungsprogramms.

## Abnehmen durch Schinderei

Zu Beginn dieses Abenteuers bringen wir gemeinsam happige 685,3 Kilo auf die Waage; mit meinen 119,7 Kilo liege ich deutlich über dem Durchschnitt – entsprechend missmutig stieg ich von der Waage, als ich mich einige Tage zuvor zum Gespräch in Bachmanns Räumlichkeiten eingefunden hatte. «Du wirst in

den nächsten vier Wochen fünf bis zehn Prozent deines Gewichts verlieren», hat er erklärt, «vorausgesetzt, du trainierst regelmässig und hältst dich an den Ernährungsplan.»

Dieser Plan basiert auf angeblichen Phänomenen wie «Metabolic typing» und «Bioresonanz». Tönt wissenschaftlich, nur davon gehört habe ich nie. Umso vielsagender. Anhand mehrerer, von mir nicht nachvollziehbarer Messungen über einen metallischen Sensor kommt ein geheimnisvolles Gerät zum Schluss, dass ich er-

nährungsmässig ein «Sympathikustyp» bin (was ich ganz sympathisch finde) – und drüsenmässig ein «Hypophysentyp», was auch immer das heissen soll. Und während ich mir überlege, in welcher Beziehung meine Hirnanhangdrüse zu Fettzellen und Kalorien stehen könnte, legt mir Beni Bachmann eine Spur: «Du hast Glück: Hypophysentypen sind ruhige und bedächtige Charaktere, vor allem aber können sie fast alles essen!» Dabei komme es weniger auf die Menge an als auf die Zusammensetzung: «Iss ausreichend Kohlenhydrate; ►►



Daniel J. Schüz (l.) und ein übergewichtiger Kursteilnehmer (r.) strapazieren unter den Augen von Motivator Bachmann ihre Rücken.



## Der Spezialist warnt

### Am Anfang genügt zügiges Gehen



Interview mit Sportarzt Dr. Beat Villiger, Schweizerisches Paraplegiker-Zentrum Nottwil.

**SCHWEIZER FAMILIE:** Was halten Sie davon, wenn übergewichtige Menschen an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit gehen, um abzunehmen?

**BEAT VILLIGER:** Es ist im Gesundheitssport grundsätzlich nicht sinnvoll, an die Leistungsgrenzen zu gehen, dies gilt insbesondere auch für die Übergewichtigen. Eine zu hohe Intensität ist der häufigste Grund für den Abbruch einer mit viel Hoffnung gestarteten körperlichen Aktivität. Zudem kommt es zu Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates, vor allem in den Gelenken. Deshalb genügt am Anfang häufig zügiges Gehen – man soll dabei jederzeit noch sprechen können.

**Wie können Übergewichtige die besonders gefährdeten Gelenke schonen?**

Bei schwerem Übergewicht sind Sportarten zu bevorzugen, bei denen das Körpergewicht «getragen» wird: Schwimmen, Velo, Skilanglauf. Beim zügigen Gehen oder leichten Joggen muss auf Schuhwerk mit Dämpfung und Stabilisation geachtet werden. Ideal ist ein federnder, nicht zu weicher Untergrund mit wenig Reibung, Wanderwege auf dem Feld oder im Wald. Bei Finnenbahnen kann das Problem der anfangs noch fehlenden Stabilisationsfähigkeit des Fusses auftauchen.

**Bei «Metabolic typing» wird das Ernährungsprogramm aufgrund einer Bio-Resonanz-Typisierung individuell zusammengestellt. Was halten Sie davon?**

Nichts. Die wissenschaftlichen Grundlagen sind sowohl bei der metabolischen Typisierung wie auch bei der Bioresonanz ungenügend. Es gibt jedoch genügend fundierte, einfache Ernährungsprogramme – entscheidend ist die Beratung durch Fachpersonen.

Voll motiviert wirft sich Daniel J. Schüz in die Seile.



«Hey – ihr habt es geschafft. Ihr habt **ZUSAMMEN FAST 50 KILO** verloren. Rund sieben Prozent vom alten Körpergewicht.»

Beni Bachmann



Ein Vita Parcours im Wald ist immer sinnvoll – und gratis.

nicht allzu viel Eiweiss und möglichst wenig Fett.»

Der Drucker spuckte mein «individuelles Ernährungsprogramm» aus: 50 Seiten voller Tipps, Nahrungsmittel und Rezepte. Alles, was mir guttun soll, ist auf der Liste in grossen, fetten Buchstaben dargestellt, Schwarzwurzeln etwa, Broccoli und Tomaten, auch Vollkornbrot, Ziegenkäse und Truthahn; kleinere Buchstaben bezeichnen Substanzen, die nicht schaden können; die wenigen wirklich verbotenen Genüsse sind durchgestrichen: Aber Ente, Fasan oder Kaviar waren noch nie meine kulinarischen Favoriten.

Härter als der Verzicht auf Blutwurst, Rösti und Crèmeschnitten sind Klimmzüge, Kniebeugen und Liegestützen. Wir schimpfen Beni und seinen Trainerstab manchmal mehr, manchmal weniger liebevoll «unsere Sklaventreiber».

**Die Lösung, die vor der Haustür liegt**

Am späten Mittwochnachmittag, bevor auf dem Regensdorfer Vita Parcours die zweite Trainingseinheit beginnt, wähle ich Benis Nummer, um mich abzumelden.

Ich kann mich eh kaum bewegen, es hat keinen Sinn: Der Muskelkater, der seit Montag in den Schenkeln brennt und jede Treppenstufe zur Qual macht, hat mich ausser Gefecht gesetzt. Doch noch bevor das Rufzeichen ertönt, packt mich die Berufsehre. Ich leg das Telefon zur Seite und setze mich ins Auto.

«Hast du auch so Muskelkater», begrüsst mich die ausdauernd enthusiastische Graziella beim Treffpunkt. «Du – ich hab mir im Fall ernsthaft überlegt, ob ich überhaupt kommen soll!»

Und wie das so ist: Nach den ersten qualvollen hundert Metern sind die verehrten Muskeln warm und gut durchblutet; der Schmerz schwindet. Die Laufschuhe federn über den weichen Waldboden. «Chömed, chömed», treibt Bachmann uns an; mit dem wippenden Rucksack auf dem Rücken macht er bald vorne Tempo, bald lässt er sich zurückfallen, um Milna einzuheizen, die hinten den Anschluss zu verlieren droht.

Allein im Kanton Zürich, so haben jüngste Erhebungen ergeben, leiden mehr als vierzig Prozent der Bevölkerung unter

Gewichtsproblemen, nahezu jeder und jede Dritte bewegt sich an der Grenze zur Adipositas – Fettleibigkeit.

So viel zum Problem. Seine Lösung liegt vor der Tür – und zwar im ganzen Land, auch ohne teures Programm: In reicher Fülle stehen «Vita Parcours»-Anlagen zur Verfügung – für jeden, und ohne bezahlte Motivation. Zu jeder Zeit. «Dieses Angebot könnte viel besser genutzt werden», sagt Bachmann immerhin. «Deshalb habe ich die «Weight Loss Challenge» ins Leben gerufen. Dabei geht es nicht nur um die regelmässige sportliche Betätigung und die ausgewogene Ernährung. Ich möchte die Erkenntnis vermitteln, dass beides unglaublich viel Spass machen und Befriedigung verschaffen kann.»

**Am Schluss Käse, Schinken und Speck**

In der Tat kommt von Training zu Training mehr Spass auf – und die Befriedigung lässt sich sogar messen: Nach fünf Tagen zeigt meine Waage knapp drei Kilo weniger an! Samstag – heute wird nicht gejoggt: Statt auf dem Vita Parcours treffen wir uns auf dem Parkplatz eines Transportunter-

nehmens und sind gespannt, was Bachmann als Spezialprogramm ausgeheckt hat: Drei riesige Lastwagenreifen liegen auf dem Asphalt, 120 Kilo schwer für die Frauen, 160 für uns Männer. Zu zweit fassen wir an, wuchten das Ding hoch und lassen es kippen, immer wieder, über die ganze Länge des Parkplatzes – und wieder zurück, zweimal 50 Meter. «Der Pneu muss weg», denkt es in meinem Kopf – wie ein Mantra, das sich mit jedem zurückgelegten Reifendurchmesser wiederholt. «Der Pneu muss weg.»

Am Ende dieses Monats haben wir uns insgesamt fünfzehn Stunden lang durch die Zürcher Wälder geschwitzt und Leibesübungen absolviert; wir haben mit der Küchenwaage unsere Kohlehydrate im richtigen Verhältnis mit den Eiweiss- und Fett-Einheiten abgestimmt, an den Samstagen haben wir mit Vorschlagshämmern auf schrottreife Autos eingedroschen, bis die Blechknäuel kaum noch als Citroën und Skoda zu erkennen waren – und zum Abschluss sind wir nach einer Wanderung belohnt worden: Bachmann spendierte in der Landbeiz einen währschaften Zvieri.

«Jetzt kannst du es ja sagen», will ich wissen. «Was war denn wirklich in deinem Rucksack – ausser der Wasserflasche?» Beni grinst: «Okay, ich verrats dir: Es ist ein Defibrillator – für den Fall, dass du ein «Herzchriesi» gemacht hättest», sagt er beiläufig. «Oha!», denke ich. Und dann kommt er zum wesentlichen Punkt: «Hey – ihr habt es geschafft! Ihr habt zusammen fast 50 Kilo verloren, rund sieben Prozent vom alten Körpergewicht.»

Mit 6,2 Kilo habe ich für diese paar Tage etwas mehr als fünf Prozent meines Gewichts verloren und das persönliche Ziel gerade noch geschafft. Als wir uns nach dem Zvieri verabschieden, lassen wir die assortierten Plättli auf dem Tisch stehen – und wissen, dass die wirkliche Herausforderung in der Zukunft liegt. Als Anfang haben wir die Hälfte vom Emmentaler Käse, Hinterschinken und Bauernspeck immerhin schon mal liegen gelassen. ■

WEITERE INFORMATIONEN UNTER  
[www.bodybalancing.ch](http://www.bodybalancing.ch)