oo/diverses/20- Variante: A - Status: Archiviert - # 20 - 21 # - 12.01.2020 gedruckt am 20.01.2020 11:59:49

„Nach dem Training werde ich belohnt!“

„Gesündere Ernährung“ sowie „Bewegung, Sport“ sind die wichtigsten Neujahrsvorsätze

Fitnessstudios sind im Jänner umsatzstark

Thema des Tages

OBERÖSTERREICH SPEZIAL

ELISABETH RATHENBÖCK

Eine „Gesündere Ernährung“ ist für 37 Prozent der Oberösterreicher der Topvorsatz im jungen Jahr. Für den Einzelnen bedeutet das Unterschiedliches. Die einen wollen mehr Vitamine, weniger Burger und Cola konsumieren. Andere wollen nach den Keksen ein paar Kilo abspecken. Wieder andere leiden an ihrem (teils großen) Übergewicht. Wollen sie abnehmen, kommt das dem Entschluss gleich, sein Leben zu verändern!

„Will man mehr als fünf Kilo nachhaltig abnehmen, sollte man sich professionelle Beratung gönnen“, gibt Diätologin Martina Müller als Tipp. Von Trends hält die Expertin vom Adipositas-Zentrum Medikcal der Linzer Elisabethinen nichts: „Modediäten können Mangelerscheinungen verursachen“, sagt sie. Der Erfolg bleibt meist aus, denn es geht ja darum, „Ess- und Lebensgewohnheiten umzuprogrammieren – und das ist das Schwierigste.“

Eine, die es geschafft hat ist Eva-Maria Brillinger. „Ich hatte 100 Kilo, im Vorjahr habe ich 30 Kilo abgenommen“, blickt die Büroangestellte zurück. Sie lernte im Adipositas-Zentrum nicht nur gesund zu essen, sondern bekam auch psychologische Hilfestellung, wurde zu Bewegung motiviert: „Sport ist extrem wichtig, weil er Muskeln erhält, aufbaut und zugleich Kalorien verbraucht“, so Müller. Nun ist Brillingers sehnlichster Vorsatz: „Mein neues Gewicht halten“ – siehe auch Interview.

„Körper belohnt mich“

Der Vorsatz Nummer 2 „Mehr Bewegung und Sport“ wird zurzeit in Fitnessstudios ganz sichtbar, die füllen sich gerade: „Der Jänner ist unser umsatzstärkster Monat“, sagt Harald Graf, Geschäftsleiter von Kieser Training. „Rücken stärken, fitter werden, Figur straffen steht bei gesundheitsorientiertem Krafttraining im Zentrum“, erklärt er die Kundenziele.

„Wir Frauen wollen uns immer verändern“, meint Mrs. Sporty-Geschäftsführerin Isabella Kling. „Viele wollen jetzt das Völlegefühl loswerden, fitter werden.“ Wer sich nicht ins Studio traut, weil er sich zu dick fühlt oder zu unsportlich, den tröstet sie gleich: „Auch wenn ich mich müde nach der Arbeit reinschleppe: Nach dem Training werde ich großartig belohnt. Mein Körper schüttet Glückshormone aus und sorgt so für das schönste Hochgefühl!“

Roswitha Laub trainiert zweimal pro Woche bei Kieser; Fitnesstrainer Philipp Wolfinger.

Jeder kann sich trauen! Bei Mrs. Sporty wird immer im Stehen trainiert, Sitzgeräte gibt es nicht.

Fotos: Harald Dostal

„Vorsätze halten meistens ein bis zwei Wochen, dann kommen die alten Muster im Alltag wieder hervor. Gewohnheiten verändern ist schwierig!“

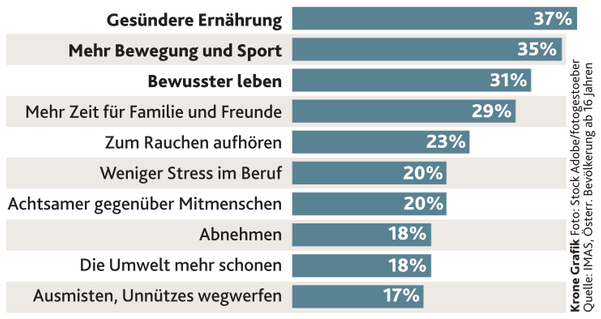
Martina Müller, Diätologin & Gesundheitswissenschafterin Medikcal Linz

Foto: Heidemarie Pleschko

„Der Wunsch, fitter zu werden, ist gerade so brisant. Nach der Trägheit in den Feiertagen will man einfach wieder richtig durchstarten.“

Isabella Kling, Chefin von Mrs. Sporty in Linz, Ernährungsberaterin

Foto: Mrs. Sporty



Krone Grafik Foto: Stock Adobe/fotogestoeber
Quelle: IMAS, Österr. Bevölkerung ab 16 Jahren

Vorher – heute: „Ich spüre eine Riesenmotivation, mir geht es jetzt gut“, sagt Eva-Maria Brillinger.

Fotos: Harald Dostal

Mir wurde am Anfang nichts geschenkt!

Interview

Eva-Maria Brillinger (22), Büroangestellte aus Kematen/Krems, verlor 30 Kilo. Nun lebt sie sportlich, isst gesund und fühlt sich pudelwohl.

Wie kamen Sie zum Übergewicht? Schon als Kind?

Nein, ich habe nach einem schweren Schicksalsschlag im Alter von 17 Jahren immer mehr zu essen begonnen und konnte nicht mehr aufhören. Da ich jeden Tag zu viel gesessen habe, nahm ich zu.

Waren Sie durch Ihr Übergewicht blockiert?

Ich fühlte mich nicht eingeschränkt, denn wenn die anderen Laufen gegangen sind, war mir das egal. Sport stand für mich damals nicht zur Debatte.

Wann kam der Entschluss abzunehmen?

Es war der Jahreswechsel vor einem Jahr. Ich brachte 100 Kilo auf die Waage, Freunde machten sich schon Sorgen. Da ist bei mir dann endlich der Schalter gefallen: Ich wollte abnehmen! Ich habe mich in der Zukunft gesehen. Ich dachte: Wenn ich einmal Kinder bekomme, kann ich mit denen nicht einmal auf den Spielplatz gehen, weil ich so unbeweglich bin.

Warum nahmen Sie nicht alleine mit Diäten ab, sondern mit Profibegleitung?

Mir war es wichtig, auf gesundem Weg abzunehmen. Ich habe dann auch Schritt für Schritt bei Medikcal gelernt, was und wie ich essen soll. Ich habe mit Sport begonnen – früher unvorstellbar für mich! Heute kann ich gar nicht mehr aufhören. Ich laufe gerne. Mir wurde am Anfang nichts geschenkt, aber es war wie ein Start in ein neues Leben.

Jetzt gilt es, das Gewicht auch zu halten.

Das ist meine Herausforderung in diesem Jahr! Ich habe meine Ernährung komplett umgestellt. Ich koche mir zu Hause das Mittagessen, das ich in die Arbeit mitnehme. Ich esse nichts mehr zwischendurch. Da bin ich konsequent. Und ich mache dreimal Sport in der Woche. Das behalte ich bei.

Ihr Lieblingsessen?

Natürlich Schnitzel. Aber es ist nicht mehr die Regel am Menüplan, sondern die Ausnahme.