

Schweißtreibend – aber effektiv

Mitarbeiterin dieser Zeitung testet Abnehm-Programm und zeigt, wie in vier Wochen die Pfunde purzeln

1. WOCHE

In Trainingsklamotten und hochmotiviert erscheine ich zur Eingangsuntersuchung. Dort geht es als erstes auf die Waage. Die zeigt gnadenlos 70,7 Kilogramm an. Mein Körperfettanteil? Mit 30,7 Prozent eindeutig zu hoch. An Brust, Bauchnabel, Hüfte und Oberschenkeln wird mein Körperumfang gemessen. Statt den berühmtesten 90/60/90 sind es bei mir 89/81/101 – gar nicht so schlecht, wie ich finde. Zumindest obenrum.

Kurze Zeit später schwitze ich bereits auf einem Crosstrainer. Nach zehn Minuten hat die Trainerin ein Einsehen und entscheidet, dass ich nun aufgewärmt bin und mit dem Milon-Zirkel beginnen kann – ein Gerätetraining, bei dem Ausdauer- und Krafttraining miteinander kombiniert werden. An acht Geräten werden jeweils eine Minute lang verschiedene Muskelgruppen trainiert – unterbrochen durch strammes Radfahren.

Das Besondere: Durch einen zusätzlichen Widerstand an den Geräten kommt mir das Training nicht nur doppelt so anstrengend vor, sondern soll laut Hersteller auch bis zu 30 Prozent effektiver sein als an herkömmlichen Geräten. Das lässt mich hoffen, und so absolviere ich tapfer die erste Runde an Beinpresse und Co. Nach zwei Geräten läuft mein Kopf rot an, nach einer Runde glüht er. Aber es macht Spaß.

Zu dem Zirkel-Training, das ich während der vierwöchigen Abnehm-Studie mindestens acht Mal wiederholen soll, gehört auch die Teilnahme an einem Ernährungsseminar. Ein Buch mit dem vielversprechenden Titel „Aktiv schlank“ liefert einen Basisplan für alle Mahlzeiten, so dass ich mir selbst verschiedene Gerichte zusammenstellen kann. Wer ausschließlich das Ziel habe, sein Gewicht zu reduzieren, tappe direkt in die Diätfalle, erklärt uns die Ernährungsexpertin. Wichtig sei das Zusammenspiel von gesunder Ernährung, richtigem Training und positivem Denken. Dazu sei es nötig, das Essverhalten dauerhaft zu ändern – und weil das ja bekanntlich beim Einkaufen anfängt, bekommen wir zu dem Buch noch jede Menge Einkaufstipps.

Im Supermarkt brauche ich nun doppelt so lange wie vorher. Ich achte akribisch darauf, ob Brot, Nudeln oder Reis aus vollem Korn sind, Fleisch, Käse, Quark und Milch entsprechend wenig Fett haben und die Marmelade auch wirklich zuckerfrei ist. Nicht selten werde ich dabei kritisch beäugt.

► **Fazit nach der ersten Woche:** Bin nach dem Training regelmäßig total fertig, aber auch sehr entspannt. Kämpfe mit Muskelkater. Verlorenes Gewicht: 1,2 Kilogramm.

Die Hose kneift und die Pölscherchen an der Hüfte werden langsam zu Rettungsringen – wer abnehmen will, kann sich helfen lassen. Häufig bieten beispielsweise Fitnessstudios spezielle Kurse dafür an. Dafür ist Disziplin notwendig,



und schmerzhaft ist es auch. Spaß macht es trotzdem. Spätestens, wenn die Waage weniger anzeigt. Unsere Mitarbeiterin **Stefanie Büssing** hat ein Programm getestet und in vier Wochen rund vier Kilogramm verloren.

Foto: Mario Jahn



Vorher: 70,2 Kilo schwer auf der eigenen Waage.

Foto: Andreas Döring



Ergebnis nach vier Wochen: Fast vier Kilo leichter.

Foto: Christian Nitsche

Das Abnehm-Programm

Das Programm „Abnehm-Studie“ wird angeboten vom Leipziger Fitnessstudio Lady Balance. Die Teilnahmebedingungen sind: Mindestalter 20 Jahre, innerhalb von vier Wochen achtmalige Teilnahme an einem speziellen Trainingsprogramm, der Wunsch, vier bis sechs Kilo abzunehmen; Kosten: einmalig wird eine Schutzgebühr von 49 Euro erhoben; Leistungen: Erstellung eines Trainingsplans, Einweisung in

den Milon-Kraft-Ausdauer-Zirkel, zweimal pro Woche Training nach freier Zeiteinteilung inklusive Nutzung von Sauna und Wellnessbereich, Teilnahme an vier Seminaren zu den Themen Ernährung und Bewegung, Schulungsunterlagen, Abschluss-Test; Termine: Die nächste Abnehm-Studie startet im September, Informationen gibt es telefonisch unter 0341 6865860 oder im Internet unter www.ladybalance.de

2. WOCHE

In der zweiten Woche fällt mir das Training schon leichter. Motiviert durch die verlorenen Pfunde erhöhe ich die Gewichte jeweils um einige Kilo. Auf dem Crosstrainer halte ich bereits 35 Minuten durch. Neben dem Trainingszirkel habe ich den Bauchtrainer für mich entdeckt – soll ja schließlich alles schön flach werden. Auch im Ernährungsseminar gewinne ich neue Erkenntnisse: Weil Salz das Wasser im Körper bindet, steige ich auf andere Gewürze um und bin nun ein Verfechter von Chili und Rosmarin. Auch dass Fruchtzucker die Fettverbrennung hemmt, wusste ich bisher nicht, und verzichte daher nach 16 Uhr auf Obst. Kohlenhydrate sind laut Ernährungsexpertin abends tabu, dafür habe ich Hüttenkäse und gedünsteten Fisch für mich entdeckt.

► **Fazit der zweiten Woche:** Der Muskelkater in den Beinen nimmt ab, dafür im Bauch zu. Fühle mich schon leichter und habe einen Kräuterblumenkasten auf dem Balkon angelegt. Verlorenes Gewicht: 900 Gramm.

3. WOCHE

Mein Kopf ist zwar immer noch nach jedem Training tiefrot und der Schweiß rinnt in Strömen, aber ich schaffe es mittlerweile 45 Minuten auf dem Crosstrainer. Die Rückenschmerzen, die ich oft morgens beim Aufstehen hatte, sind wie weggeblasen. Wir lernen, welche Wirkung verschiedene kohlenhydrathaltige Lebensmittel auf den Blutzuckerspiegel haben – was also lange vorhält und was uns schnell wieder zu etwas Essbarem greifen lässt.

► **Fazit der dritten Woche:** Ich habe keinen Muskelkater und keine Rückenschmerzen mehr und bilde mir ein, dass meine Oberschenkel straffer geworden sind. Verlorenes Gewicht: 1,3 Kilogramm.

4. WOCHE

Noch zweimal gebe ich alles beim Workout – nicht zuletzt, weil mich ein schlechtes Gewissen plagt. Ich habe am Wochenende zwei Cocktails und eine Grillwurst verdrückt. Am Abend vor meinem Abschluss-Check habe ich deshalb gar nichts mehr gegessen und steige nun, am Tag X, leicht beklommen auf die Waage. Aber: 66,5 Kilogramm! Ich habe vier Kilo und zweihundert Gramm verloren, wie ich stolz feststelle. Mein Körperfettanteil ist auf 29,4 Prozent gesunken – optimal wären 22,7 Prozent. Auch bei meinem Umfang hat sich etwas getan: Mein Bauch- und Hüftumfang haben sich jeweils um drei Zentimeter verringert – in nur vier Wochen.

► **Fazit der vierten Woche:** Das Training war wirklich eine lohnende und gute Erfahrung. Wenn man erst mal seinen inneren Schweinehund überwunden hat, kann regelmäßiges Training regelrecht süchtig machen – mit angenehmen Nebenwirkungen wie strafferen Oberschenkeln und vielen Komplimenten für die Figur. Verlorenes Gewicht: 800 Gramm