

ABNEHMEN MIT KONZEPT UND VERSTAND

## Voller Ehrgeiz zur halben Portion

Familienvater aus Langendreer hat sein Gewicht in acht Monaten von 181 auf 88 Kilo reduziert. Komplettes Fitness-Studio nimmt Anteil

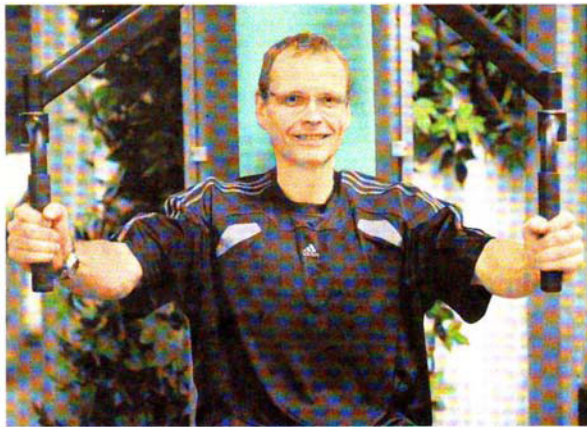
Jürgen Stahl

„Thoralf ist ein Tier.“ Regina Roos blickt voller Respekt auf den schlanken, durchtrainierten Mann, der auf dem Laufband seine Kilometer heruntertrabt. Die Trainerin im „Family Fitness“-Studio hat den Wandel ihres Schützlings intensiv begleitet, geht mit ihm durch dick und dünn. Der unvoreingenommene

»Thoralf ist ein Tier«

Betrachter indes mag kaum glauben, dass Thoralf das Tier noch Anfang des Jahres über 180 Kilo auf die Waage brachte. Das einstige Schwergewicht hat sich innerhalb von nur acht Monaten halbiert.

„Ich bin heute ein glücklicher Mensch“, sagt der 38-Jährige. Von Ende 2009 stammt ein Foto, auf dem der IT-Administrator nur mit Mühe wiederzuerkennen ist. Fettleibig, Aufgedunsen, Behäbig. Das Lächeln wirkt gequält. „Mit ging's damals richtig schlecht. Ich litt an Bluthochdruck, die Zuckerwerte waren stark erhöht.“ Konsequenz einer 14-jährigen Leidensgeschichte: „Bis Mitte 20 war ich kerngesund, wog gut 80 Kilo und war passionierter Kanusportler. Nach einem Bandscheibenvorfall war es mit dem Sport vorbei. Ich wurde faul, futterte Chips, Pommes, Kuchen und Schokolade in mich hinein.“



Im „Family Fitness“-Studio an der Königsallee absolviert Thoralf Bienert seit Januar ein Trainings- und Ernährungsprogramm. Der Erfolg ist sichtbar: Der 38-Jährige wiegt aktuell 88,5 Kilo. Foto: Ingo Otto

Hinzu kam mein Schreibtischjob. Ich wurde immer fatter. Häufig wollte ich dagegen ankämpfen. Aber der innere Schweinehund war stärker.“

181 Kilo wiegt Thoralf Bienert, als sein Hausarzt Anfang des Jahres Tacheles redete: „Wenn Sie nicht abnehmen, machen Sie nicht mehr lange.“ Endlich gibt sich der Familienvater einen Ruck. Im Januar meldet er sich im „Family Fitness“-Studio an der Königsallee an. Trainerin und Diätassistentin Regina Ross erinnert sich gut an den Tag 1. „Thoralf

brachte es auf 57 Prozent Körperfett. 15 bis 20 Prozent sind normal. Von Anfang an spürbar war aber sein unbedingter Wille, etwas zu tun. „Aber ich brauche eure Hilfe“, sagte er. „Sonst schaffe ich es nicht.“

Auf Grundlage eines ganzheitlichen Abnehm- und Fitnessprogramms („aboleo“) startet Thoralf Bienert die Mission Fettweg. Sein Pensum ist enorm. Nach der Arbeit direkt ins Studio. Sieben Tag pro Woche drei Stunden auf dem Laufband, Ergometer und an den Kraftgeräten. Daheim

statt Pommes und Süßem hauptsächlich Geflügel, Fisch, Quark, Obst, Gemüse, Eiweiß-Shakes, nicht mehr als täglich zusammen 1200 Kalorien. At

»Ohne Schweiß keinen Preis«

und zu ein Stück Schokolade ist gleichwohl erlaubt.

Die Pfunde purzeln; anfangs verschwinden fünf Kilo pro Woche. Im Sommer ist die 100er-Marke unterschritten. Längst nimmt das komplette



Ende 2009 brachte der Familienvater noch über 180 Kilo auf die Waage. „Der innere Schweinehund war immer stärker.“ Foto: privat

Studio Anteil an Thoralfs langem Marsch gen Normalgewicht. Das Leben verändert sich. Dreimal muss die Garderobe ausgetauscht werden. Ehefrau Regine und die Kinder Nadine (11) und Daniel (9) müssen sich daran gewöhnen, dass Papa erst am Abend daheim an der Ümminger Straße eintrudelt, geben aber bärenstarke Rückendeckung.

Die enorme Disziplin wird belohnt. „88,5“, antwortet Thoralf Bienert stolz auf die Frage nach seinem aktuellen Kampfgewicht. Sein Ziel sei

damit erreicht. „Jetzt geht's darum, das Gewicht zu halten.“ Dafür sollen künftig vier Trainingseinheiten pro Woche ausreichen. „Gut so. Denn ein solches Mammut-Programm birgt immer auch eine Suchtgefahr. Man weiß dann nicht mehr, wann man mit dem Abnehmen aufhören muss“, warnt Trainerin Regina Roos.

Was Thoralf Bienert anderen Schwergewichten raten kann? „Auch wenn's simpel klingt: Essen nur dann, wenn man Hunger hat. Und: Ohne Schweiß keinen Preis.“

## Mit Sport und Ernährung zum Normalgewicht

Jürgen Stahl

Eine Halbierung binnen acht Monaten sei enorm. „Dass insbesondere Männer mit massivem Übergewicht die Hälfte ihrer Pfunde verlieren, ist aber nicht selten. Allerdings benötigen sie dafür meist eineinhalb bis zwei Jahre“, weiß Dr. Thomas Hulisz, Leiter des Adipositas-Zentrums der Augusta-Krankenanstalt.

Vielleicht nicht das Tempo, wohl aber die Abnehm-Strategie von Thoralf Bienert könne anderen Schwergewichten als Vorbild dienen. Dr. Hulisz: „Ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung müssen einhergehen. Anfangs ist es hilfreich, sein Essverhalten in einem Protokoll festzuhalten. Viele nehmen nicht wahr, was sie täglich zu sich nehmen.“ Fortan gelte es, auf Dickmacher zu verzichten, zu ballaststoffreicher Kost zu greifen und mehrere kleinere Portionen täglich zu essen.

Vor Beginn des Trainings sollte der Hausarzt konsultiert werden. „Ob Heimtrainer, Radeln, Schwimmen, Walken, Fitnessstudio: Bei der sportlichen Betätigung zählt vor allem Ausdauer. Anzuraten sind wöchentlich vier bis fünf Einheiten mit jeweils 30 Minuten am Stück. Fangen Sie langsam an. Sonst kann's gefährlich werden“, rät Dr. Hulisz.

Wer sich dann noch ein Beispiel am Durchhaltevermögen von Thoralf Bienert nimmt, kann es gleichfalls zum Normalgewicht bringen.