

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 Schwergewichtigen 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 Portion 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.