

Hunger nach mehr

Das Gewicht soll auch reduziert werden. Soll mir recht sein – wenn ich nichts damit zu tun habe.



Der Speck muss weg: Der Autor beim Fettabbau

Einen ganz simpel zu messenden Parameter, dessen Veränderung ausschlaggebend für den Erfolg des Programms „Fit in 100 Tagen“ ist, habe ich bislang unterschlagen: Mein Gewicht. Die Reduktion desselben ist natürlich ebenfalls eines der Ziele, auch wenn es mir persönlich nicht so wahnsinnig wichtig ist, weswegen ich an dieser Stelle den Platz nicht dafür verschwenden muss, indem ich es extra anführe, oder? Schließlich weiß ich ja, wie ich dazu gekommen bin: Nach einem sehr intensiven Wochenende in Paris mit sehr viel vin, frommage, escargot, truffe und sicher mehr als den sonst üblichen 40 Zigaretten pro Tag saß ich am Sonntagmorgen im Flugzeug, wissend, dass ich am Nachmittag in einer luftdichten Grabkammer namens Audimax des Publizistik-Instituts vor circa 200 nach Sauerstoff ringenden StudentInnen eine Vorlesung halten sollte. Zum ersten Mal seit mehr als 20 Jahren rauchte ich an diesem Morgen keine Zigarette. Aus dem Tag wurde eine Wo-

che, dann ein Monat, jetzt bald vier Jahre – und zehn Kilo mehr. Die Bundgröße mutiert von locker sitzenden 34 zu straff sitzenden 35 (na gut, 36). Um auch daran etwas zu ändern, will Personal Trainer Christoph Kaminski jetzt tatsächlich eine Aufzeichnung meiner Nahrungsaufnahme an drei Tagen. Teufel auch, erst diese Woche bin ich dazu gekommen, sie ihm zu übermitteln. Jetzt will er mir mit einem Ernährungsberater ein paar Tipps geben. Im Studio selber arbeite ich eh schon an der Gewichtsabnahme. Der Weg dorthin ist lang, zum Beispiel 66 Stockwerke auf dem Stepper (also Stiegensteiger) oder 22 Kilometer auf dem Ergometer (dem Zimmerfahrrad aus Folge 1), und zwar in einem Pulsfrequenzbereich von „nur“ 135 bis 145 Schlägen pro Minute. „Ein halbes Kilo pro Woche, das reicht“, sagt Christoph. Im Dezember sollte ich also 92 Kilo haben. Mal sehen. Und wiegen.

Oliver Lehmann

Mehr Infos unter:
www.quovadisfitness.at