

Gute «alte» Vorsätze



Von Thomas Baer*

Ein neues Jahr ist angebrochen – und was haben wir uns nicht alles vorgenommen für 2009? Ja ja, die guten Vorsätze... Wenn das so einfach wäre. Manchmal würde ich mich ja nur schon freuen, wenn mit dem Glockengeläut zu Mitternacht und mit dem Feuerwerk auch gleich die neu gefassten Vorsätze Einzug hielten. Wie war das mit dem weniger Essen? Oder haben einige Raucher am 31. Dezember tatsächlich ihre letzte Zigarette ausgedrückt? Gelingt es mir dieses Jahr endlich, nicht zu allem Ja zu sagen? Und wie sieht es mit dem Job aus?

Die Erfahrung lehrt, dass es mit den guten Vorsätzen so hapert. Kaum ist der Jahreswechsel vorüber, ist man automatisch wieder im alten Trott. Ich arbeite noch immer am selben Ort, fahre nicht weniger Auto als vergangenes Jahr, habe nicht ab-, aber auch nicht zugenommen. Geraucht habe ich glücklicherweise nie, aber sicher schon wieder zu Dingen Ja gesagt, die mir eigentlich missfallen...

Und so wird auch das Jahr 2009 mit all seinen Problemchen und Sörgelchen seinen Lauf nehmen, und am Ende fassen wir erneut die guten «alten» Vorsätze für ein weiteres Jahr. Aufgeschoben ist nicht aufgehoben, und die Hoffnung, dass es mit den Vorsätzen doch einmal klappt, stirbt bekanntlich zuletzt.

* Thomas Baer ist freier Mitarbeiter des «Tages-Anzeigers».

«Mit Übergewicht fühlt man sich dauernd müde»

Im Januar herrscht Hochkonjunktur in Mark Austins Oberweningen Fitnesscenter. Pfunde abbauen sollen seine Kunden aber auch abseits der Feiertage.

Mit Mark Austin* sprach Andrea Söldi

Herr Austin, wenn das Schinkli und die Weihnachtsguetsli ein paar Fettpolster auf den Hüften hinterlassen haben, wie kann man die wieder loswerden?

Wenn es sich nur um zwei bis drei Kilos handelt, ist das nicht so eine grosse Sache. Mit etwas Intervall- und Krafttraining nimmt man schnell wieder ab.

Was ist Intervalltraining?

Im Intervalltraining rennt man nach einigen Aufwärmübungen etwa 30 Sekunden sehr schnell, dann wieder langsam, dann wieder schnell. Das ist viel besser für die Kondition als gleichmässiges Rennen. Das Krafttraining dient dazu, Muskeln aufzubauen. Denn jedes Kilo Muskeln verbraucht täglich 130 Kalorien auch ohne, dass man sich bewegt. Ein muskulöser Körper ist aber einfach stärker, und man fühlt sich damit besser.

Muss man dazu an Ihren furchterregenden Geräten trainieren, oder kann man auch einfach im Wald joggen gehen?

Manche Leute nennen mich den Folterer vom Wehntal. Aber trotzdem macht das Trainieren hier vielen Spass. Bei der Bewegung im Alltag handelt es sich um zufällige Bewegung; das ist gut, genügt aber nicht. Im Krafraum ist die Bewegung geplant, und im Gegensatz zum Widerstand, den der eigene Körper bietet, sind die Gewichte verstellbar. Zum Beispiel trainiert man die Muskeln zum Ziehen und zum Stossen gleichermaßen, während körperliche Arbeit meist unausgeglichen ist.

Die Vorher-Nachher-Fotos in Ihrem Raum sind eindrücklich: hängende Wampen und danebengestählte Körper. Und gemäss Ihren Angaben im Internet wurden in Ihrem Raum insgesamt fast 1300 Kilos wegetrainiert. Ein imposanter Fettpolster.



BILD DAVID BAER

Mark Austin an den Hanteln: «Ein muskulöser Körper ist einfach stärker, und man fühlt sich damit besser.»

Einige Leute haben hier bis zu 38 Kilogramm wegetrainiert. Ein gewisser Wettbewerb kann motivierend wirken. Ich habe selber einmal an einem Wettbewerb zur Gewichtsabnahme teilgenommen. Das war in der Zeit, als ich eine Kette von Fitnesscentern in Südafrika hatte, aber fast nur noch im Büro arbeitete. Ich hatte 15 Kilo zu viel und schaffte es nicht, diese wieder loszuwerden. Für den Wettbewerb habe ich mir dann zuerst 10 zusätzliche Kilos angefasst. Dann habe ich 25 verloren und den zweiten Preis gewonnen. Die Vorher-Nachher-Fotos von mir sind in meinem Raum zu besichtigen.

Gute Vorsätze haben Anfang Jahr viele. Sie kaufen sich einen tollen Trainingsanzug und ein Jahresabo fürs Fitnesscenter. Nach drei oder vier Malen klingt die Motivation aber wieder ab. Wie bringen Sie diese Leute zum Durchhalten?

Bei mir macht man im Voraus einen Termin ab. Wenn man kurzfristig absagt, bezahlt man trotz-

dem. Ich betreue jedes Training persönlich, und die Leute müssen sich bei mir auf die Waage stellen. Auf diese Art halten die meisten Leute durch – im Gegensatz zu anderen Fitnesscentern, wo sie nach wenigen Malen beim Trainieren auf sich alleine gestellt sind.

Das Abnehmen ist das eine; das grosse Problem ist jedoch, das Gewicht danach zu halten. Wie unterstützen Sie Ihre Klienten dabei?

Das ist tatsächlich für viele ein Problem. Ich stelle den Leuten ein Programm zusammen, das sie zu Hause machen können. Und ich versuche, per Newsletter mit meinen Klienten in Kontakt zu bleiben. Manche kommen nach einer gewissen Zeit wieder und trainieren von neuem bei mir. Zum Abnehmen ist natürlich auch eine dauerhafte Umstellung der Ernährung

wichtig; darin berate ich meine Klienten. Ungünstig ist es, immer wieder Diäten zu machen, weil man dabei auch Muskeln verliert. Und meist nimmt man bald wieder zu – der berühmte Jo-Jo-Effekt.

Braucht denn jeder und jede einen Traumkörper?

Nein, aber zu mir kommen viele Leute mit massivem Übergewicht. Wenn man täglich 20 Kilo zu viel herum-schleppt, ist das sehr anstrengend für den Körper. Man fühlt sich dauernd müde.

Im Dezember bauen die Lebensmittelläden Türme von Leckereien vor den Kunden auf. Profitieren Sie im Januar davon?

Ja, der Januar ist mit Abstand der beste Monat für mich. Ich bin bereits ausgebucht.

Haben Sie selber auch etwas zugelegt über die Festtage, oder sind Sie so diszipliniert, dass Sie allen Versuchungen widerstehen können?

Ich war bei meiner Mutter in Südafrika, und sie hat sehr gut gekocht. Ich habe aber vorgesorgt: Bereits vor Weihnachten habe ich 3 Kilo abgenommen. So konnte ich unbesorgt zulangen.

* Mark Austin ist Personal Trainer und betreibt in Oberweningen ein Fitnesscenter. Eine Trainingslektion bei ihm kostet 65 Franken. Der 46-jährige Südafrikaner lebt seit fünf Jahren mit seiner Familie in der Schweiz. In Südafrika hat er eine Kette von Fitnesscentern aufgebaut, die zuletzt 42 Filialen umfasst. In den 90er-Jahren lebte Austin in Kalifornien, wo er unter anderem Arnold Schwarzenegger trainiert hat.

Austin Fitness, Wehntalerstrasse 9, Oberweningen. www.austinfitness.ch

Als Blinder im Langlauf-Lager

Buchs. – 210 Jugendliche und 45 Leiter verbrachten die letzten Tage des vergangenen Jahres im Jugend-Langlauf-Lager von Swiss Ski auf Langis/Glaubenberg (OW). Mit von der Partie war auch der blinde Ronny Keller aus Buchs.

Vor gut einem Jahr schon liess sich der mittlerweile 16-Jährige zu einer Teilnahme am Jugend-Langlauf-Lager motivieren – trotz seiner völligen Blindheit. Und er fand damals Gefallen daran. So war rasch klar, dass er wieder dabei sein würde.

Ronny Keller.

«Zusammen mit derart vielen Kindern Sport zu treiben, das macht Spass», sagt er.

Das nationale Jugend-Langlauf-Lager für 9-16-Jährige hat Tradition. Bereits zum 13. Mal wurde es im Obwaldner Langlauf-Eldorado durchgeführt. Sehbehinderte sind seit einigen Jahren mit grossem Erfolg integriert. Ronny Keller schätzt dies. Unterstützt wird er von einer Betreuerin. So steht er auch in der Freizeit und an den Abenden nicht im Abseits. Das Rahmenprogramm mit Spielen in der Gruppe, Casino- und Discoabend gefällt auch ihm. Beim Uno-Spielen fühlt er sich besonders wohl. (jgg)

BILDRÄTSEL «BLICKWINKEL»



BILD YVON BAUMANN

Wo ist das?

Oft sind die Häuserfassaden im Zürcher Unterland in tristen Grautönen gehalten und machen den Alltag noch farbloser. Da tut es gut, dass es heute noch mutige Liegenschaftsbesitzer gibt, die ihre Gebäude farbenfroher gestalten. Wie zum Beispiel beim heute gesuchten Haus, unter dessen Giebeldach Sonnenblumen und Trachten Aufmerksamkeit erregen.

Antworten und gewinnen

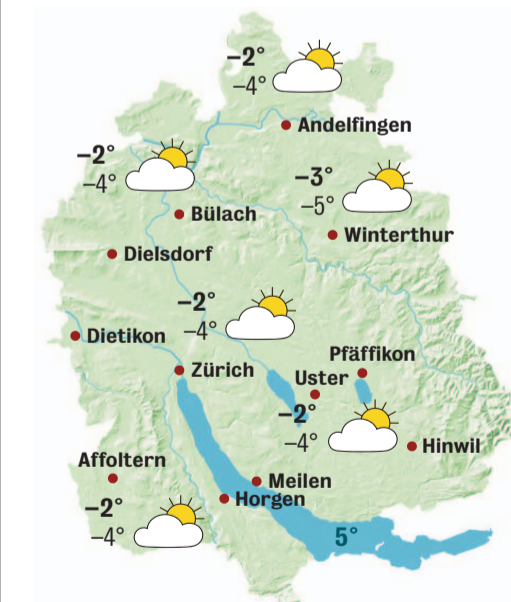
Senden Sie die Antwort bis Mittwoch, 8. Januar, mit dem Stichwort «Blickwinkel» an eine der folgenden Adressen. Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir einen «Zürich by Mike»-Kalender 2009. **Tages-Anzeiger Redaktion Zürcher Unterland Zürichstrasse 5 8180 Bülach unterland@tages-anzeiger.ch**

Auflösung der Vorwoche

Das Bild zeigte den Weiher im Eigentum. Die Gewinnerin ist Marianne Storrer aus Embrach.



Unterland-Wetter heute



Prognose

Sonntag	-3°	-7°
Montag	-3°	-6°
Dienstag	-5°	-7°
Mittwoch	-5°	-9°

Am Vormittag liegt über dem Unterland Hochnebel mit Obergrenze auf 1300 bis 1500 Metern. Am Nachmittag bekommt der Hochnebel zunehmend Lücken, durch welche die Sonne scheinen kann. Die Temperaturen sind ganztags frostig kalt. Es weht eine mässige Bise.

Aussichten: Morgen Sonntag erwarten wir einen Mix aus Nebel oder Hochnebel, Sonne und hohen Wolken. Am Montag bringt eine schwache Störung viele Wolken und vor allem am Nachmittag ein paar Schneeflocken. Am Dienstag bessert sich das Wetter langsam. Es bleibt frostig kalt.

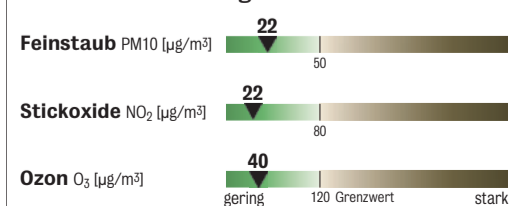
Freizeit-Tipps: www.zueri-unterland.ch

Bergwetter

Hörnli	N	-7°
Uetliberg	w	-6°
Lägern	w	-6°
Pfannenstiel	w	-6°
Bachtel	N	-7°
Irchel	w	-4°

s-sonnig, f-freudlich, w-wolkig, b-bedeckt, R-Regen, S-Schnee, SR-Schneereggen, G-Gewitter, N-Nebel

Schadstoffbelastung



Messstation Winterthur PM10 und NO₂: Mittelwerte Vortag, O₃: Max. Stundenmittel Vortag