

Der Weg zu einer sportlichen Figur und mehr Lebensfreude – vier erstaunliche Beispiele

VON FETT ZU FIT

TEXTE: MAC HUBER

Wer kennt sie nicht: Die Festtagspfunde, die schwer an Bauch und Hüfte lasten, der Winterspeck, der sicht- und fühlbar ist. Was tun? Weniger essen, dafür bewusster und gesünder? Weniger Süssgetränke und Alkohol? Weniger Snacks? Alles richtig! Aber die beste Diät ist noch immer die Bewegung. Wer sich genügend bewegt, hat kaum Gewichtsprobleme – und lebt erst noch gesünder. Dies haben jene vier Menschen erfahren, die FIT for LIFE auf den folgenden Seiten porträtiert. Sie alle waren dick, fettleibig gar, und fanden durch den Sport zu einem besseren Leben. Ihre Geschichten sind beeindruckend.



2004

DR. MED. BERNHARD RINDERKNECHT

«Nichts schmeckt so gut, wie schlank zu sein.»

Er hat viel gearbeitet, «14 bis 15 Stunden täglich», oft sieben Tage die Woche, mehrere Jahre lang. Denn neben seiner Praxis als Frauenarzt in Basel baute Bernhard Rinderknecht ein eigenes Labor auf für gynäkologische Zytologie. Dabei arbeitete er oft bis tief in die Nacht hinein. Beruflich war sein Engagement erfolgreich, körperlich hatte es aber buchstäblich schwerwiegende Folgen: Rinderknecht nahm in jener Zeit 50 Kilo zu, schliesslich wog er 133 Kilo.

«Das Problem war, dass ich mich sportlich kaum noch betätigte, mich auch bei der Arbeit wenig bewegte, dafür aber viel Kalorienhaltiges futterte. Einem Stück Kuchen konnte ich nicht widerstehen. Und da ich jeden Tag so lange arbeitete, nahm ich abends eben zweimal Znacht.» Medizinisch sei er dabei gesund geblieben, «aber ich hatte kein gutes Körpergefühl mehr». Ausserdem stand seine Glaubwürdigkeit als Arzt auf dem Spiel. Ein fettleibiger Mediziner macht sich nicht besonders gut.

Von 133 auf 83 Kilo

Bernhard Rinderknecht zog entschieden die Bremse und kippte den Schalter um. Mithilfe eines Personal Trainers (Markus Latscha) begann der einstige Hobby-Läufer wieder mit Sport, liess sich ein Trainingsprogramm verschreiben, stellte seine Ernährung und sein Essverhalten um und studierte entsprechende Literatur. «Der Anfang war nicht leicht», sagt er rückblickend. «Ich benötigte viel Geduld.» Nach sechs Monaten wog er noch immer über 100 Kilo. Aber der Erfolg sei doch sicht- und vor allem spürbar geworden, die Fortschritte freuten ihn, beim Schwimmen hatte er eine gute Wasserlage – und auf dem Velo brachte er im Laktatstufentest nach einem halben Jahr mit noch 110 Kilo auf den Rippen 550 Watt auf die Pedalen.

Ein Jahr nach Beginn des Trainingsprogramms bestritt er bei der Berner Rundfahrt das Volksrennen über 21,2 Kilometer. Er wurde Viertletzter,



Bernhard Rinderknecht hat innert vier Jahren 50 Kilo abgenommen und 2008 in Nizza seinen ersten Ironman gefinisht (Bild unten).

fand aber Freude am Erlebten. Es folgten Triathlons. Rinderknecht bestritt zweimal den Halb-Ironman in Rapperswil (1,9 km Schwimmen, 90 km Rad, 21,1 km Laufen), danach gar die Ironman-Events in Nizza (2008) und Zürich (2010). Innert drei Jahren hat er die 50 Kilo Übergewicht wieder abgespeckt – und hält seither seine jugendlichen 83 Kilo.

Er werde oft gefragt: «Wie hast du das denn gemacht?», oder «Du weisst ja wies geht – kannst Du mir ein paar Tipps geben?» So einfach sei es aber nicht. Rinderknecht ärgert sich denn auch immer wieder über die «vielen Ratgeber, die auf einer einzigen Lösung aufgebaut sind. Die Natur und der Mensch sind aber komplexe Systeme. Übergewicht hat zumeist verschiedene Ursachen.» Oft höre man: «Du musst nur dies oder jenes tun, dann wirst du gar nie dick!» Oder: «Wenn Du Hunger hast, trink ein Glas Wasser, so nimmst Du schnell ab!» Gut gemeint. Aber abnehmen sei letztlich viel komplexer.

Bernhard Rinderknecht ist überzeugt, dass einseitige Informationen das Abnehmen erschweren.

2013

Rinderknecht beim Alpenbrevet.
An der Uni Basel doziert
er übers Abnehmen – und
Schlankbleiben.



FOTOS: ZVG

«Die vermeintlichen Super-Diäten, die den schnellen Erfolg versprechen, enden langfristig zumeist im Frust.» So ist er daran, sein eigenes Buch zu schreiben: «Lerne schlank zu werden und schlank zu bleiben». Rinderknecht selber hat bei seiner Gewichtsreduktion einen Lernprozess erlebt. Selbst als Arzt verfügte er zuvor bloss über ein Halbwissen, musste sich intensiv in die Literatur einlesen und vor allem Dinge an sich selbst überprüfen. Inzwischen ist er derart erfahren, dass er am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel (ISSW) über diese Themen doziert.

Bewegung als wichtigste Grundlage

Wenn es einen Hauptfaktor gibt, wie Menschen langfristig schlank bleiben, dann ist es Bewegung. Diese Erkenntnis stammt aus einem grossen Register von Menschen, die erfolgreich substanzuell abgenommen haben und dieses Gewicht über Jahre zu halten vermögen. National Weight Control Registry (NWCRC) heisst die 1980 gegründete Vereinigung, in der über 10 000 Menschen registriert sind, unter ihnen auch Bernhard Rinderknecht. Die sehr umfangreichen Analysedaten zeigen eines ganz klar: Ohne vermehrte Bewegung ist es fast ausgeschlossen, sein Gewicht zu halten. Oder anders formuliert: Wer sich mehr bewegt, vergrössert seine Chancen, langfristig schlank zu bleiben. Nur vier Prozent aller Erfolgreichen haben alleine mit Ernährungsumstellung abgenommen. Erstaunlich zudem, dass 90 Prozent der Erfolgreichen sich durchschnittlich eine Stunde pro Tag bewegen. Die Empfehlung liegt bei 90 Minuten pro Tag.

Auch Rinderknecht trainiert seit Jahren durchschnittlich ziemlich genau 90 Minuten täglich. Dabei ist er zur Überzeugung gelangt, «dass nicht Disziplin, sondern Freude der Schlüssel zur Bewegung ist». Man solle versuchen, sich bei der Bewegung auf Gefühle zu konzentrieren und

möglichst wenig auf Zeit und Zahlen. «Natürlich geht es nicht ganz ohne Zahlen, aber die Konzentration auf Gefühle verschafft einem die nachhaltigen Glückserlebnisse, die die Basis für die Motivation zur Bewegung darstellen. Wenn ich vom Radtraining zurückkomme, erinnere ich mich an Kuhglockengebimmel, an saftig grüne Wiesen, an schöne Landschaften oder interessante Gespräche mit meinem Trainingspartner.»

Lüttich–Bastogne–Lüttich im Fokus

Gerade Manager, die Bernhard Rinderknecht in seiner Firma CEOFIT berät, sind äusserst stark auf Zahlen fixiert. Anhand von Beispielen zeigt er ihnen, dass auch in ihrem Betriebsalltag Zahlen oft schlechte Indikatoren sind. Aussergewöhnlich erfolgreiche Manager kommen oft mit wenig Zahlen aus, hören aber sehr präzise auf ihre (Bauch-) Gefühle. «Mein Ziel ist, durch ein Umdenken und Fitterwerden beim CEO die Basis zu legen, dass für alle Angestellten mehr Raum für Bewegung, Entspannung und Fitness entsteht. Aber bis ein CEO realisiert, dass eine Bewegungspause oft produktiver ist, als das unkonzentrierte Weiterwursteln, braucht es viel Zeit und eigene Erlebnisse», hat Rinderknecht erfahren.

Er selber wird Ende April mit seinen Kumpels vom Giant Gellert-Veloteam das Volksradrennen Lüttich–Bastogne–Lüttich bestreiten. «Und vielleicht auch wieder mal einen Ironman.» Rinderknecht weiss: Wer fit und schlank ist, kann ein verlockendes Stück Kuchen auch mal mit einem Lächeln stehen lassen: «Denn nichts schmeckt so gut, wie schlank zu sein!»

F

Mithilfe von Sport
30 Kilo abgenommen:
TV-Journalist Sandro Brotz.



FOTOS: ZVG

2013

FOTO: KEVSTONE

2007

«RUNDSCHAU»-MODERATOR SANDRO BROTZ (44)

«Durch das Laufen kam ich zu einem neuen Lebensgefühl.»

In der Zeit, als er im Gründungsteam von Roger Schawinskis Radio 1 die Redaktion leitete, führte Sandro Brotz kein sonderlich gesundes Leben. Er rauchte bis zu drei Päckli Zigaretten pro Tag, ass oft unbewusst und war im geselligen Kollegenkreis auch einem zweiten Bierchen nicht immer kategorisch abgeneigt. Und weil er Sport als «etwas für Langweiler» empfand, ging er alsbald auf wie ein «Ofechüechli». Innert drei Jahren nahm er satte 30 Kilo zu. Böse Kollegen behaupten, Brotz habe schon damals seine Rundschau gehabt – vor dem Spiegel...

Von 112 auf 82 Kilo

Dass die Waage schliesslich 112 Kilo zeigte, er immer grössere Kleider kaufen musste und die Spiele mit seinem kleinen Sohn laufend anstrengender wurden, gab Sandro Brotz zu denken. Handlungsbedarf sah er aber erst, als er mit einer schweren Lungenentzündung ins Spital musste und ihn der behandelnde Arzt fragte: «Herr Brotz, wollen Sie 50 oder 80 Jahre alt werden?» Das Röntgenbild seiner Lunge zeigte Stellen auf, die selbst dem gestählten Journalisten Sorgenfalten ins Gesicht trieben – Verdacht auf ein Emphysem (zerstörte

Lungenbläschen). Brotz liess fortan die Hände von den Zigaretten und erinnerte sich an seine Jugendzeit, wo er bei Amicitia Zürich Leistungshandball gespielt und von einer Laufbahn als Sportler geträumt hatte. «Die positiven Emotionen von damals halfen mir beim Wiedereinstieg in den Sport», sagt Brotz rückblickend.

Er liess sich ein Trainingsprogramm verschreiben, mit drei Einheiten wöchentlich. Der Beginn erwies sich als zäh, als «furchtbar», wie Brotz sagt. «Am Anfang musste ich nach 500 Metern Jogging eine Geh-Pause einlegen.» Aber Brotz hielt am Trainings-Programm fest, bestand letztlich all die Gedulds- und Disziplinproben. Das bedrohliche Röntgenbild seiner Lunge liess er zu Hause zwei Jahre lang am Kühlschrank hängen. «Es erinnerte mich daran, warum ich mich für diesen radikalen Lebenswandel abquälte.»

Brotz wurde laufend besser, nahm 2009 an den ersten Volksläufen teil – und gewann die Wette mit einem Kollegen, der ihm prophezeit hatte, dass er nie einen Halbmarathon schaffen werde. Brotz geriet gar ins Lauffieber. Drei Jahre nach der bedrohlichen Röntgenaufnahme begann er mit Marathons, in Zürich lief er die 42,195 Kilometer in beachtlichen 3:35 Stunden, danach startete er auch in New York. Die 30 Kilo Übergewicht hatte er mittlerweile abgespeckt – «auch dank einer bewussten Ernährung». Seine alten Kumpels runzelten derweil besorgt die Stirn. Der Kerl, mit dem sie früher gemütlich zusammensitzen und Bier trinken konnten, rannte nun in jeder freien Stunde in diesen bedrohlich engen Hosen um irgendeinen See herum. Sandro Brotz lacht darüber. «Es gab tatsächlich eine Phase, da drohte ich ins andere Extrem zu kippen.»

Ironman im Fokus

Mittlerweile habe er seine Balance gefunden. Die Verbesserung der persönlichen Bestzeiten sei ihm heute weniger wichtig als das Sportergebnis in der Natur oder bei einem Wettkampf in der Stadt. So reist er im April beispielsweise nach Paris, um die Stadt für einmal als Marathonläufer zu erleben. Auch für den Halb-Ironman im Juni in Rapperswil hat er sich in einer Phase von Kühnheit angemeldet – im Wissen, dass er beim Schwimmen als einer der Letzten aus dem Wasser steigen wird. Gut möglich, dass er sich dann zumal an SVP-Hardliner Christoph Mörgeli erinnerte, der ihn in einem aufsehenerregenden Interview in der «Rundschau» fragte: «Sind Sie eigentlich vom Aff bisse?»

Auf den Sport mag Brotz heute nicht mehr verzichten. «Dass ich damals mit dem Laufen begonnen habe, war einer der besten Entscheidungen meines Lebens», sagt er. «Der Sport hat mir ein neues Lebensgefühl beschert und ein neues Fenster eröffnet. Zuvor bemerkte ich beispielsweise gar nicht, wie schön eigentlich unsere Jahreszeiten sind.»



2011

FOTOS: ZVG



1989

2012

IRONLADY NATASCHA BADMANN

«Was ich kann, kann eigentlich jeder.»

Sie gehört auch mit 47 Jahren noch zu den weltbesten Langdistanz-Triathletinnen. Dabei zählt sie nie zu den Talenten, um die sich die Manager rissen. Ganz im Gegenteil. Die sechsfache Hawaii-Siegerin war in ihren Jugendjahren übergewichtig – und total unspornlich. «Es war schlimm», sagt sie rückblickend, «ich konnte weder hoch noch weitspringen, kam keine Kletterstange hinauf und beim Ballweitwurf habe ich mich jeweils fast selbst abgeschossen.»

Sie sei als Schülerin völlig unbegabt gewesen, koordinativ ein «Tubeli». Was Mitschüler schnell bemerkten. «In Turnstunden oder bei Ballspielen bin ich nie gewählt worden.» Am Schluss sei sie, die kleine, pummelige Natascha, als letzte der zu Wählenden übrig geblieben – und eines der Teams habe sich schliesslich widerwillig ihrer angenommen.

Mit 17 alleinerziehende Mutter

Natascha Badmann erzählt die Episoden heute mit einer Portion Selbstironie. Früher fand sie es aber alles andere als lustig. «Ich hatte zwei linke Hände. Wenn wir in der Schule oder sonst wo etwas Neues lernten, konnten es die andern immer schneller als ich.» Das habe an ihrem Selbstwertgefühl genagt und sie in eine Negativspirale geführt. «Ich hatte eine schwierige Jugend», gesteht sie freimütig. Als 17-Jährige ist Natascha Badmann von ihrem ersten Freund schwanger geworden – und war dann alleinerziehende Mutter. Depressive Phasen folgten, Stimmungsschwankungen, Übergewicht. Sie versuchte es mit Diäten. Ohne Erfolg. «Eine Woche lang ass ich nur Äpfel und Joghurt – und dann stopfte ich zwei Tafeln Schokolade in mich hinein.» Ihr ernüchterndes

Fazit: «Nach der Diät war ich jeweils schwerer als vorher.» Natascha Badmann verlor sich in einem Teufelskreis.

Bis sie, 22 Jahre alt, einen gewissen Toni Hasler kennenlernte, ihren heutigen Trainer und Lebenspartner. Dem Toni habe sie damals ihr Leid geklagt, und der Toni habe gesagt: «Fräulein, wenn Sie abnehmen wollen, dann essen Sie! Und bewegen Sie sich ein bisschen!» Das war Balsam für die lädierte Seele der frustrierten Sekretärin. Und es war sozusagen der Startschuss zu einer unvergleichlichen Sport-Karriere.

Oft geweint

Doch erst einmal brauchte Natascha Badmann Geduld, viel Geduld. «Mein erstes Jogging war schrecklich», erzählt sie, «nach 500 Metern war ich kaputt.» Und als sie schwimmen lernte, habe sie oft geweint, weil sie es nicht schaffte, den Beinschlag mit den Armzügen in Einklang zu bringen. «Ich habe im Schwimmbecken mehr Wasser getrunken, als mich darin fortbewegt», sagt sie lachend, es sei ein Desaster gewesen. «Ich war nicht nur unförmig, ich war auch unbeholfen.» Toni habe sie aber immer wieder ermutigt weiterzumachen, habe immer an sie geglaubt, und sei ihr auch in schwierigen Zeiten zur Seite gestanden. Beispielsweise dann, wenn ihm Kollegen argwöhnisch zuraunten: «Sag mal, Toni, was willst du denn mit der?»

Toni, der Nataschas Talent für Ausdauersport früh entdeckte, gab die Antwort, indem er der pummeligen Sekretärin einen Trainingsplan auf den Leib schneiderte: Vier Jahre später gehörte Natascha Badmann zur Duathlon-Weltspitze, weitere vier

Natascha Badmann als pummelige Hobby-Sportlerin bei ihrem allerersten Wettkampf in Zofingen (Bild links) – und als 45-Jährige auf dem Weg zu Rang sechs beim Ironman Hawaii.

Jahre danach wurde sie bei ihrem ersten Start auf Hawaii gleich Vize-Weltmeisterin – und mit 31 Jahren gewann sie als erste Europäerin den prestigeträchtigen Triathlon-Wettkampf. Fünf weitere Weltmeistertitel folgten. Heute sagt sie: «Der Sport hat mich dazu gebracht, wieder Perspektiven im Leben zu finden.» Auch wenn der Einstieg schwierig gewesen sei, von vielen Zweifeln umrankt und geprägt vom Kampf mit dem inneren Schweinehund. «Aber wenn ich erst einmal unterwegs war, dann überwogen meist die positiven Gefühle.»

«Ich wollte nicht mehr dick sein!»

Wie schafft man es denn, den inneren Schweinehund zu überwinden? «Zuerst muss man herausfinden, warum man sich mehr bewegen möchte. Und sich das in schwachen Momenten vor Augen halten», erzählt Badmann. Bei ihr sei das damals klar das Gewicht gewesen: «Ich wollte einfach nicht mehr so dick sein.» Mit der Zeit kamen zusätzliche Anreize hinzu – schöne Erlebnisse in der Natur, das gute Körpergefühl nach dem Training, später auch persönliche Bestleistungen. Das habe sie immer weiter angetrieben.

Ausserdem verankerte sie den Sport fest im Wochenplan und verabredete sich mit anderen. «So fühlte ich mich verpflichtet, auch wirklich aufzutreten.» Um sich zu motivieren, meldete sich Natascha Badmann für erste Wettkämpfe an und begann, immer professioneller zu trainieren. Sie protokollierte ihr Bewegungsverhalten, ihre Fortschritte und entdeckte, unterstützt von Toni, ihre eigenen mentalen Fähigkeiten. Die wundersame Folge: Aus dem Entlein formte sich alsbald ein Schwan. Natascha, die früher im Schulsport immer als Letzte gewählt wurde, war plötzlich auf dem Weg zur Spitze. Das schaffte Selbstvertrauen, Selbstwert. «Ich begann, mich wohlzufühlen in meinem Körper.» Und nach und nach gefiel sie sich auch vor dem Spiegel.

Nicht jeder hat das Talent von Natascha Badmann, und schon gar nicht so viel Ehrgeiz. «Aber mit dem nötigen Willen lässt sich viel bewegen», ist die Ausnahmesportlerin überzeugt. «Ich sage immer: Was ich kann, kann eigentlich jeder.»

GIGATHLET ADRIANO MIGLIO

Die Leichtigkeit des Schwergewichts

Er sieht nicht aus wie ein kenianischer Langstreckenläufer, nicht wie ein Bergfloh, der sein Rennvelo über zig Pässe wuchten könnte – und ein Sixpack hat für den schwergewichtigen Pizzaiolo nicht die gleiche Bedeutung wie für einen Spitzenschwimmer. Dennoch gehört Adriano Miglio zu den Ausdauersportlern, die sich nicht gleich in die Hosen machen, wenn die Distanzen etwas länger werden. Dreimal schon hat er mit mehr als 100 Kilo Kampfgewicht den Ironman Switzerland in Zürich bewältigt. Und 2013 wagte er sich beim Gigathlon gar als Single an den Start, nachdem er sich innerhalb eines halben Jahres zwölf Kilo pures Fett vom Leib trainiert hatte. Aus Miglio wurde Migliore.

Dabei war ihm der Ausdauersport lange suspekt, ja gar ein Gräuel. Wenn beim FC Oetwil am See, wo er als Hobby-Fussballer ein Bollwerk in der Innenverteidigung bildete, ein Training ohne Ball anstand, verdrehte er alsbald die Augen und schielte nach Abkürzungen oder Auswegen auf der Laufbahn. Frei nach dem Motto: Runde für Runde – das ist nichts für Runde.

Gewichtsprobleme traten allerdings erst auf, als er nach 20 Jahren mit dem Rauchen aufhörte. «Innert kürzester Zeit habe ich 25 Kilo zugenommen», sagt er rückblickend. Eines Tages betrachtete er sich im Spiegel und fragte sich, wer denn der Dicke sei, der da im Raum die Rolle einer prall gefüllten Calzone spielte.

Puls 220 beim Powerman

«So konnte es nicht weitergehen.» Adriano blies zum Kampf gegen das Übergewicht, achtete fortan auf die Ernährung und begann mit langsamem Laufen und längeren Veloausfahrten. Weil er Spass daran fand und sich schnell besser fühlte – migliore eben –, meldete er sich alsbald für den Powerman Zofingen an, die «Short-Distance» (10 km Laufen, 50 km Velo, 5 km Laufen). «Als ich dann da im Startblock stand, fühlte ich mich allerdings im falschen Film», sagt er. «Um mich herum waren lauter magere «Sieche». Und die gingen beim Startschuss gleich ab wie die Feuerwehr. Ich hatte schon beim Zusehen Puls 220...»

Immer wieder habe er sich in jenem Rennen gefragt, was er da eigentlich tue. Weil er aber erfolgreich finishte, zog er alsbald die nächste Herausforderung in Erwägung: einen Ironman (3,8 km Schwimmen, 180 km Rad, 42,195 km Laufen). Und er hatte Glück. Bei einem Casting des Veranstalters gewann der sympathische

Pizzaiolo unter 280 Mitbewerbern prompt einen Startplatz für den Ironman Switzerland, den er – trotz angerissenen Bändern – «relativ locker in gut 14 Stunden finishte». In seiner Pizzeria in Egg im Zürcher Oberland hat er seither die «Ironman» auf der Menükarte – eine Pizza aus leicht verdaulichem Urdinkel-Teig mit Spinat und Rindfleisch.

Erstaunliche Qualitäten am Berg

Mittlerweile gehört Adriano in der Ausdauersport-Szene zu den Sympathieträgern. Die einen mögen ihn, weil er auf dem Rennvelo und auf den Inline-skates wunderbaren Windschatten hergibt und dabei immer noch genügend Luft findet, um einen kurzgetrockneten Witz zu erzählen. Andere staunen über seine Qualitäten am Berg. Obwohl er fast doppelt so schwer ist wie manche seiner Kollegen, versteht er es, Passhöhen mit einem breiten Lächeln zu erklimmen – sofern er nicht gerade einen Mandelgipfel verdrückt.

Nur einmal hatte er schwer zu beissen. Beim Duathlon in Wald meldete er sich irrtümlicherweise in der Elite-Kategorie an, mit Welt- und Europameistern. Als er ins Ziel kam, hatten die Veranstalter dieses bereits abgebrochen.

Gerne würde Adriano sein Gewicht auf eine zweistellige Zahl senken. Er hat es noch nicht geschafft. Aber er weiss: Er bleibt auch als Schwergewicht im Gleichgewicht. Wer wie er drei Töchter ohne nennenswerte Schäden durch die Pubertät geführt hat, den kann so schnell nichts aus der Ruhe bringen. Seine nächsten Ziele: Die Teilnahme an der Tortour, dem 1000 Kilometer langen Nonstop-Rennen rund um die Schweiz. Und dann der Gigathlon 2015 – als Schwergewicht mit dem Hang zur Leichtigkeit.

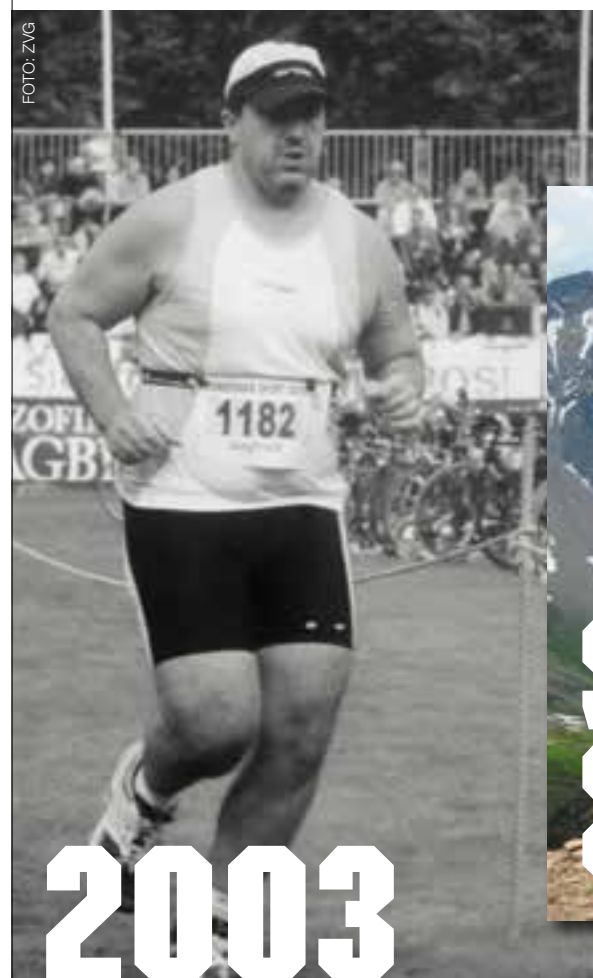


FOTO: ZVG

2003



Adriano Miglio bei seinem ersten Wettkampf beim Powerman Zofingen (links) – und als Gigathlet beim Aufstieg zum Parpaner Rothorn.

FOTO: ALPHAFOTO.COM