

# 40 Kilogramm in 6 Monaten

Keine Heldentat: Es geht einfacher, als man denkt

## Herr Koblank, wir erhalten Mails von Kunden, die sich wegen Ihres Fotos auf Seminareninladungen Gedanken machen. Sind Sie krank?

Bei meiner letzten Vorsorgeuntersuchung attestierte mir mein Hausarzt das genaue Gegenteil.

Wer mich aber noch von früher in Erinnerung hat, wird gemerkt haben, dass ich abgenommen habe: Von Mai bis Oktober letzten Jahres haben sich rund 40 Kilo in Nichts aufgelöst.



## Wie haben Sie das gemacht?

Erstens habe ich meine Ernährung umgestellt: Viel Salat, Äpfel und anders Obst, kein Alkohol, keine Süßigkeiten, sehr viel trinken.

Zweitens mache ich täglich Sport. Bis Oktober war das tägliche Laufen. Ziemlich langsam, das ist gut für das sogenannte Fatburning. Zwischen sechs und zehn Kilometer.

Seit Oktober laufe ich nur noch drei Mal die Woche und gehe an drei anderen Tagen zum Kraftsport in ein Fitnesscenter.

## Irgendwelche Wunderpulver?

Ich glaube nicht, dass man langfristig mit teuren Pulvern etwas erreicht. Ist auch nicht nötig.

Wenn jemand mit 120 Kilogramm Lebendgewicht von heute auf morgen weniger und vernünftiger isst, nimmt er so rapide ab, dass das tägliche Erfolgserlebnis auf der Waage ganz enorm stimuliert. Erfolgreiches Abnehmen macht also richtig Spaß. Mir ist das nicht wirklich schwergefallen.

## Was war der Auslöser?

Ich wurde letztes Jahr fünfzig. Ein paar Wochen vorher habe ich in den Spiegel geschaut und beschlossen, die nächsten 50 Jahre nicht weiter so herumzulaufen.

## Mussten Sie sich komplett neu einkleiden?

Die alten Schuhe sind das einzige, was mir noch von früher passt.

Alles andere hat bei Hemdengröße 41 statt 48 und bei einer Anzugsgröße 52 statt 58 leider keine Verwendung mehr.

Sogar mein vor einigen Jahren aufgeweiteter Ehering fiel mir plötzlich vom Finger und musste wieder enger gemacht werden.

Auch die alte Brille war plötzlich zu breit. Alles in allem viel Geld, aber mit Sicherheit sehr gut investiert.

## Was hat sich seit Oktober bis heute getan?

Ich habe mich bei 75 Kilo stabilisiert. Das ergibt einen sogenannten Body Mass Index von etwa 21. Der errechnet sich mit Gewicht geteilt durch Körpergröße im Quadrat.

Also in meinem Fall  $75 \text{ kg} : 1,88 \text{ m}^2 = 21,2$ . Normal ist ein BMI zwischen 20 und 25.

Allerdings ist gegenüber Oktober durch den Kraftsport der Fettanteil noch geringer. Der Ruhepuls ist jetzt bei 60, früher war er bei 95. Der Blutdruck ist niedrig, es ist alles fast zu schön, um wahr zu sein.

## Also keine Eintagsfliege?

Sie werden den sogenannten Jojo-Effekt meinen: Man isst weniger und nimmt ein paar Kilo ab. Der Körper stellt sich auf die geringere Nahrungszufuhr ein. Dann isst man wieder wie früher und hat nach ein paar Wochen mehr Gewicht, als vor der Diät.

Wer abnehmen will, sollte sich kundig machen. Mir hat anfangs das Buch von Ulrich Strunz „Forever young“ sehr viel gebracht. Dieses Buch hat mir vor Jahren ein Kunde aus Hamburg geschenkt



und ich stolperte genau zum richtigen Zeitpunkt wieder darüber. Vieles ist Zufall im Leben.

Inzwischen ist sind Bücher dazugekommen über Laufen, Ernährung, Kraftsport. Theorie ist auch bei der Gesundheit wichtig.

## Wollen Sie andere ermutigen, ebenfalls diesen Weg zu gehen?

Ich wurde bereits gefragt, warum ich kein „Erfolgreich-abnehmen“-Seminar veranstalten wolle. Doch ich verspüre da überhaupt kein Sendungsbewusstsein.

Was ich getan habe, ist ja auch keine Heldentat: Ich habe lediglich wieder den Normalzustand hergestellt. Es gibt nämlich eine Menge Leute, die haben sich schon immer vernünftig ernährt, ständig etwas Sport getrieben und daher auch noch nie Übergewicht gehabt.

Übrigens wäre es schade, wenn es keine Dicken mehr gäbe. Die geben doch die Kulisse ab, vor der man seinen normalen BMI erst richtig genießen kann.

Ich hätte auch niemals diesem Interview zugestimmt, gäbe es nicht inzwischen unter unseren weit über tausend Geschäftsfreunden etliche, die mein Foto sehen und sich ihre Gedanken machen. Nicht jeder traut sich ja und fragt einfach nach.

## Geben Sie auf Nachfrage irgendwelche Tipps?

Wenn jemand ein Mail schickt und eine konkrete Frage hat, die über das hinaus geht, was wir eben besprochen haben, will ich gerne nach bestem Wissen und Gewissen antworten.

## Vielen Dank für dieses Gespräch.

Impressum:

ideeNews 5/2002 ISSN 1618-4661  
Koblank GmbH · Hartmannweg 12  
D-73431 Aalen · www.koblank.de  
Redaktion: ideeNews@koblank.de

Diese Veröffentlichung ist urheberrechtlich geschützt. - Das Interview führte Wolfgang Hereth, Dipl.-Betriebswirt

© März 2003 Koblank GmbH