

Peter Heimböckel

Kolumnen und Interviews

2013

Copyright

Peter Heimböckel

© 2014, Heimböckel

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung. Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Fit und glücklich – bloß wie?

Fünf Minuten für Peter Heimböckel

Braunschweig. Mit Peter Heimböckel sprach Henning Noske.

Das Ränzlein spannt – Übergewicht. Unwohlsein kommt hinzu, die Stimmung ist nicht besonders gut. Bin ich unglücklich oder krank? Helfen Sie mir, Sie können das doch.

Lassen Sie uns mal so beginnen. Durch Werbung und Medien sind vermutlich auch Sie so gepolt, dass Sie glauben, dass leistungsfähiger und glücklicher ist, wer gesund und schlank ist. Zunächst einmal: Dicksein macht ganz bestimmt nicht immer unglücklich. Wer jedoch in ein Fitnessstudio oder zu einer Beratung kommt, ist mit seiner Situation unzufrieden. Sie haben den harten Kampf gegen sich selbst immer und immer wieder verloren.

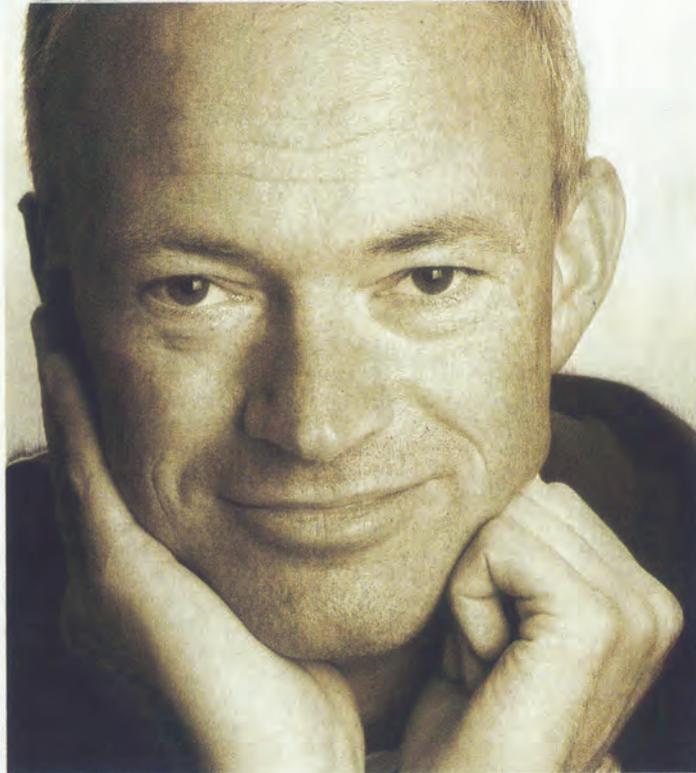
Gesund ist das nicht.

Starkes Übergewicht, insbesondere Bauchfett, führt erwiesenermaßen zu Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und mehr. Knochen, Gelenke, der gesamte Bewegungsapparat leidet.

Ich möchte ja gern etwas tun. Aber mein innerer Schweinehund hat keine Lust. Und ich hab nie Zeit.

Den inneren Schweinehund besiegt man am besten, wenn man ihm einen konkreten Namen gibt und konkret mit einem Ziel verknüpft, das man nicht aus den Augen verliert. Also: Dem persönlichen Ziel ein Bild geben – und es festhalten, aufschreiben. Das ist wichtig, damit man nicht irgendeinem Bild nachläuft, sondern seinem eigenen.

Ihre eigene Geschichte könnte doch ein gutes Beispiel sein. Was ist Ih-



Peter Heimböckel.

Foto: Archiv/privat

nen passiert, was können Sie erzählen?

Ich hatte durch meine sitzende Tätigkeit und meine Vorgeschichte vor sechs Jahren einen sehr schweren Bandscheibenvorfall, der eigentlich vier Jahre lang in seiner Behandlung dauern sollte. Ich habe in acht Monaten eine sehr schnelle Reha gemacht, bin komplett genesen – und habe in dieser Zeit 45 Kilogramm abgenommen. Ich habe mich selber neu auf Anfang gesetzt.

Das ist das Schwerste im Leben. Was war das Schlüsselerlebnis, das zu schaffen.

Es war das eigene Spiegelbild, das

mir nicht mehr gefallen hat. Ich habe mich sogar von der Waage und anderen Dingen verabschiedet – und nahm nur noch mein Spiegelbild als Schlüsselerlebnis – und meine Frage: Wie möchte ich aussehen?

Ich habe das Bild gesehen und beneidet. Es war in der Zeitschrift „Men's Health“ abgebildet. Peter Heimböckel mit Gewichten und Sixpack. Da sah das Spiegelbild dann ja schon etwas besser aus.

Ja, deutlich – und von Jahr zu Jahr besser. Seit sechs Jahren lebe ich ohne Industriezucker oder Getreideprodukte.

Regelmäßig Sport? Wie lange, wie

ZUR PERSON

Peter Heimböckel (48) ist Unternehmer und Motivationscoach in Braunschweig. Von der nächsten Woche an schreibt er für unsere Leser, wie er innerhalb von sechs Jahren sein Leben änderte.

oft, wieviel?

Zwischen 75 und 90 Minuten.

In der Woche?

Nein, am Tag. Das muss man so sehen: Früher haben wir unsere Nahrung selbst gejagt. Heute jagt sie uns.

Wie stellt man die Ernährung um?

Das ist ganz einfach. An meiner Kühlschrantür hängt eine Ernährungspyramide mit den gesündesten Sachen. Und hinein kommt nur, was da draufsteht.

Zum Beispiel?

Gemüse, saisonales und regionales Obst, Fleisch, Fisch, Nüsse, Samen, Beeren, ausgezeichnete Fette.

Nicht schlecht – ein sechsjähriges Programm, sich komplett neu aufzustellen. Hätten Sie nicht Lust, unseren Lesern davon zu erzählen? Immerhin haben Sie bei Facebook mittlerweile 300 geeignete Gerichte gepostet.

Ganz bestimmt. Da mache ich gerne mit.

Geht das auch mit Spaß und Lachen?

Es geht doch überhaupt nur so.

Pan Tau auf Mallorca

Februar 2007 – Perspektivenmeeting auf der Insel. Schön eigentlich, neue Ziele für die Zukunft. Akku aufladen. Anderen erzählen, was mittels Motivation so geht. Meine Perspektive nach einer Runde Robbenjogging am Strand ist die Zimmerdecke des Hotels. Ich fühle mich mindestens so alt wie ich aussehe.

125 Kilogramm Lebendgewicht, von denen ich immer wieder höre, sie wären gut verteilt, liegen im Bett. Beim kritischen Blick in ausreichend große Spiegel kann ich diese Einschätzung nicht teilen. Na ja, im Liegen so ganz gestreckt wirkt man ja schlanker. Beim Warten auf einen netten spanischen Arzt vertreibe ich mir die Zeit mit robbenartigen horizontalen Bewegungsmustern und Jammern. Wie bin ich hier hingekommen? Zielstrebigkeit gehört ja durchaus zu meinem Leben. Dieser mein Körper war allerdings inklusive Bauchumfang, stechenden Rückenschmerzen und Doppelkinn eher nebenbei entstanden, quasi durch provozierte Zufälle im Ernährungsschlaraffenland.

EINFACH FIT

„Ich brauch keine Melone – ich brauch die Kraft meiner Birne, um etwas zu ändern!“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrepelte.

Eine Kindheitserinnerung schießt mir fröhlich durch den Kopf. Pan Tau. Der stumme freundlich grinsende tschechische Herr mit der Zaubermelone. Sogar die Melodie pfeife ich. Und die Handbewegung des Zauberns – na ja, Sie ahnen es schon. (Ich wette, die etwas Älteren werden ab jetzt die Melodie für den Rest des Tages auch nicht mehr los).

Der Ohrwurm des Traumlandes. Gute Laune garantiert. Das wäre es doch – mit Melodie – Fingertipp, Streich und Melone! Sämtliche Carbonara-Lasagne-sonstige Fast Food, mega 3-fach käsebelegte Pizzen, Schokolade, Chips, Pommes, Currywurst Schranke, Kekse, Eis – Leckereien, denen ich ein körperliches

Denkmal gebaut habe, sie wären einfach weg. Sixpack zum Glück in drei Takten. Geahnt hatte ich ja, dass meine Steinzeit-Gene mit diesem Dauerüberfluss nicht umgehen können. Sie wissen es ja nicht besser, sind halt auf Wachstum programmiert. Könnte ja demnächst eine Hungersnot kommen, also Befehl an die Millionen nichts von den Segnungen des Dauernahrungsfeuers ahnenden Fettzellen: Wachsen!

Dämliche kleine Biester. Klopf – Klopf – Klopf – „Herein“ „Ihr Arzt ist da.“ Er trägt keine Melone, ist freundlich gestimmt und mit starken Schmerzmitteln in Form von Spritzen ausgerüstet. „Ist Ischias – Spritze sehr bald gibt Hilfe, macht müde, ausruhen.“ „Isch im Arsch – stimmt genau. Aua, Mist, oh ja vielen Dank auch.“ „Wünsche guten Rückflug“ „Ja, vielen Dank – darauf freue ich mich schon“ Hey, Pan Tau – ich weiß Du tauchst nicht mehr auf.

Mir wird klar, ich brauch keine Melone – ich brauch die Kraft meiner Birne, um etwas zu ändern!

„Ist es ein Notfall?“ – Oh ja und wie!

Die Familie erwartet das ankommende Elend am Flughafen. Freudiger Empfang fühlt sich anders an. Die unerträgliche Schwerfälligkeit des Seins hat mich spätestens seit dem Zeitpunkt erwischt, an dem meine Frau unseren Sohn ermahnt, mich nicht zu stürmisch zu umarmen. Durch die Schmerzen im Rücken und das hinterhergezogene linke Bein fühlt sich mein „Ranzen“ noch mieser an.

Auf dem Flug saß ich zum Überfluss mit zwei Passagieren zusammen, die ihre Wäsche auch zu heiß gewaschen hatten, untergroß sind oder einfach genetisches Pech gehabt haben mögen. Mein Schmerz und deren Ausdünstungen mischten sich zu einem Geruch, dass mir ganz anders wurde – und ich dachte so bei mir: „So fühlt sich das an, neben mir zu sitzen. Das muss sofort aufhören.“ Im Übrigen habe ich schon neben sehr angenehmen und netten fülligeren Menschen gegessen (und auch neben dünnen Unsympathen). In diesem Fall war es einfach allen unangenehm und schlicht ätzend.

Apropos Flug. Schon während der Busfahrt zum Flughafen, die ich im Stehen verbrachte, gab es

EINFACH FIT

„Es ist Schicht im Schacht.
Du musst auf Dich
AUFPASSEN!“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrempelte.

gut gemeinte Ratschläge ohne Ende. „Da musste zum Chiropraktiker – nee, nee, ganz anders, zum Chiropraktoren – nein zum Osteopathen – geh’ am besten sofort in die Klinik.“ Gefehlt hat nur noch der Tipp „zum Bestatter“ – bei meiner Leichenblässe trotz Inselaufenthalt. Dann – und das geschätzte Leserinnen und Leserkennen Sie ganz sicher – folgten Leidensgeschichten zur Aufmunterung. „Also, ich hatte mal, gefolgt von: Ich kenne wen, bei dem war das – genau – viel schlimmer! Also Kopf hoch.“ Mein Kopf war allerdings trotz der von meiner Frau häufig beschriebenen Dickköpfigkeit nicht das Problem, mein Problem war, unterhalb der Nasenspitze beginnend, mein restlicher Körper, der aufgrund des Bandscheibenvorfalles noch unbrauchbarer schien. Das Gefühl der Ohnmacht, dicht gefolgt von der Wut über mich selbst, war be-

drückend und hätte fast destruktive Formen angenommen. Wenn nicht eine innere Stimme aufgetaucht wäre, die mir zuflüsterte: „Verwandle Deine Wut – Verwandle Dich – Zeig’ es nochmal allen – vor allem Dir selbst.“ Noch war sie leise – jedoch immerhin so gut hörbar, dass ich nicht vollends in miesen Gefühlen versank. Wenn Sie den Spaß, der nach der Landung folgte, einmal nachspielen wollen, dann stecken Sie sich ein Holzbrett (etwa so lang wie von Ihrem Hals bis zum Steißbein) in Ihren Pulli, binden sich zwei Gürtel um und versuchen dann möglichst noch, mit einem eingeschlafenen Bein in Ihr Auto zu steigen. Wenn Sie das gemacht haben, beginnen Sie wahrscheinlich sofort mit Rücken- und Rumpfttraining, welches ich Ihnen auf jeden Fall ans Herz lege. Denjenigen, die schon „Rücken“ hatten, muss ich an dieser Stelle nichts mehr sagen.

Nach der ersten Nacht zurück in Braunschweig, geht es so richtig los. Familie, Unternehmen, Termine, Tagesablauf – wie soll das gehen? Du willst dich fallen lassen, willst, dass das aufhört und du wieder funktionierst. Anruf beim empfohlenen und bekannten Orthopäden und Chiropraktiker – „Ist es ein Notfall?“ – Oh ja und

wie! „Na dann kommen Sie gleich vorbei.“ Danke, gern. Eine weitere lustige Autofahrt gefolgt von einer netten zackigen Untersuchung und der Feststellung „Da brauchen wir Schichtaufnahmen – Sie brauchen einen Termin in der Radiologie – erst einmal Spritzen und dann täglich Infusionen.“

Die Infusionen waren ganz okay – ein bis zwei Stunden Traumland. Die Diagnose einige Tage später in der Radiologie. „Mich wundert, dass Sie noch stehen können, alle Achtung.“ Die wissen, wie man einen aufbaut, wirklich sehr aufmunternd. Wenn die kleine Stimme in meinem Kopf nicht langsam lauter geworden wäre, so hätte ich mich sicher sofort der vorgeschlagenen Operation unterzogen. Mir schien das allerdings zu einfach, nicht wirklich die Wurzel des Problems erfassend. Ich lehnte ab. Das in meinem Körper manifestierte Fettzellenendlager hatte Sorge um die Zukunft. Es würden weitere Untersuchungen dieses Endlagers stattfinden müssen, um zu bestätigen, ob es wirklich so bleiben muss. Nach dieser Schichtaufnahme war klar. Es ist Schicht im Schacht! Es gibt ganz sicher Alternativen. Du musst auf Dich AUFPASSEN!

Mit Herbert bei Dietrich in Bochum

Tief im Westen, da geht's Dir bald besser, als Du glaubst. Du bist keine Schönheit – oh ja, das stimmt. Ich erwähnte ja schon, dass mein Alter von meinem körperlichen Gefühl überholt wurde. Nun ging es im Zug nach Bochum zum Rücken- und Gesundheitsguru. Mikrochirurgie – das hört sich niedlicher an, als es sich anfühlt. Auf jeden Fall nicht OP mit „richtig aufschneiden“ und Reha. Überhaupt Reha – ein absoluter Schreckensbegriff für mich: RICHTIG – ELEND – HOFFNUNGSLOS – AUSSEHEN. Die Vorstellung, in Jogginghosen auf Bällen und Turnmatten sitzend nach Anleitung rehabilitiert zu werden, trieb mir Schauder über den Rücken. Und der war eh im Eimer.

Im Stehen also knapp drei Stunden Zugfahrt nach Bochum, vor Anstrengung ganz grau. Ich werde die Texte und die Melodie nicht mehr los. Dietrich (Grönemeyer), du Hoffnungsblume im Revier, richte mich auf, hol mich wieder hoch. Bochum, ich fahr dahin, Bochum ich setz meine Hoffnung auf dich. Angekommen in der Klinik, sehe ich Leidensgenossen, die auch schwanken zwischen Hoffnung und dem Gedanken: „Hoffentlich funktioniert das.“ Ich spüre von der Begrüßung bis zur Untersuchung, dass hier etwas anderes zählt. Die

EINFACH FIT

„Was will Dein Körper Dir sagen? Dieser innere Dialog ist bereits Selbstheilung“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrepelte.

Weltmacht mit drei Buchstaben: ICH! Paracelsus, so lerne ich, sagte: „Du bist dein eigener Arzt, die Ärzte sind nur deine Gehilfen“. Na, Gehilfen kann ich brauchen. Viel später verstehe ich, was gemeint ist: Selbsthilfe. Das wird anstrengend, ist jedoch empfehlenswert. „Herr Heimböckel, das wird vier Eingriffe und Reha bedeuten. Vier Jahre, bis alles o.k. ist bei entsprechendem Lebenswandel und Veränderung.“ – „Sie brauchen Geduld und Veränderungswillen.“ Versuchen kann man es ja mal. Das muss schneller gehen. Männer schaffen das – innen weich und außen auch noch. Und Letzteres wollte ich ändern.

Ich bekam Zeit zum Nachdenken und zum Reflektieren. Wann ist Peter ein Mann? Verletzlich, aber ja und zwar zutiefst. Mann, was habe ich geheult und geflucht. Nachdem genug Rotz und Wasser vergossen war, wurde ordentlich geschneift – und ich ging zurück. „Ich will das alles in einem Jahr

schaffen, genau in 12 Monaten bin ich wieder voll bewegungsfähig.“ – „Das ist nicht möglich bzw. sehr unrealistisch.“ – „Na das wollen wir ja mal sehen.“ Heute glaube ich, die wussten genau, wie sie mich kriegen. Sei es drum, es hat funktioniert. Männer stehen ständig unter Strom, das passt übrigens auch zur ersten mikrochirurgischen Erfahrung meines Lebens. So ähnlich muss es bei Frankenstein gewesen sein. Bei jeder feinen Nadel und jedem Stich weiß ich, was ich nicht mehr will. Das hilft schon mal ungemein. Bei dem Eingriff besteche ich nicht durch Lässigkeit, fühle mich nicht stark und steh kurz vorm Herzinfarkt. Peter will durch die Wand, muss immer weiter.

Es ist sonderbar, ich bin nur ein Mensch, will es nicht mehr leicht nehmen, nicht hart tun, nicht mehr wie blöde alles mitmachen, nur weil es erwartet wird. Keine Wände mehr einreißen, sondern Wege finden. Keine Pläne schmieden, sondern einfach Träume zum Leben erwecken. Sich nicht mehr selbst belügen, sondern die eigene Wahrheit finden. Kein einsamer Streiter mehr sein, sondern ein gutes Vorbild. Einfach: ICH. Was einem alles zur Ablenkung durch den Kopf geht, ist unglaublich. Wenn so ein netter Arzt mit Nadeln zugange ist, hat man ja sonst nichts zu tun. Danach ausruhen

und für die Rückreise fertig machen. Fertig bin ich und wie! Im Bochumer Bahnhof gibt es einen Buchladen inklusive Zeitschriften Handel. Mit selektiver Wahrnehmung kaufe ich „Mein Rückenbuch“. Es ist von Dietrich, dem Bruder des Männer-Sängers Herbert (Grönemeyer).

„Eine jegliche Krankheit hat ihre eigene Arznei.“ Das war also meine. „Einem anderen gehöre nicht, wer sein eigener Herr sein kann.“ Paracelsus – damit hatte man mich in Bochum infiziert. Eine Reise in die Vergangenheit war nötig, um zu reflektieren. Lasse nicht zu, dass deine Vergangenheit deine Gegenwart bestimmt, ein Lehrmeister für Zukünftiges darf sie allerdings sein. Männer sind allzeit bereit – na klar! Hier stand ich, noch als Schatten meiner selbst, aber bereit, zum Phönix aus der Asche zu werden. „Mensch lerne, lerne, frage, frage und schäm dich nicht, zu lernen und zu fragen.“ Ja, das wollte ich tun. Anfangen würde ich sofort bei mir selbst. Warum trinkst Du, was Du trinkst? Warum isst Du, was Du isst? Warum rauchst Du? Warum treibst Du offensichtlich falschen und oder gar keinen Sport? Was will Dein Körper Dir sagen? Dieser innere Dialog ist bereits Selbstheilung – und Befreiung von Konventionen in einem.

Titelhelden und erschreckende Spiegelbilder

Dem inneren Dialog zuhören – und mit dem Buch von Dr. Grönemeyer – ging es im Zug zurück. In Vorfreude auf einen neuen Lebensabschnitt war ich wieder im schönen Braunschweig, mit Cappuccino, dem Kämpfer, und der Jazzkantine im Ohr hinein in eine neue Zeit. Eins war trotz cooler Rhythmen klar. Das wird harte Arbeit! Ranzen runter und Rücken herauf. Wo soll ich anfangen?

Meine Fragen hatte ich beantwortet. Alkohol, weil es erwartet wird? Nein, nie wieder nur aus Gefälligkeit oder weil es scheinbar dazugehört. Sich der Verfolgung durch den ständigen Nahrungsüberfluss ergeben? Nein! Mal Hunger erleben? Ja. Ständig alles mitessen, bei Geschäftstreffen, Feiern, zu Hause? Nein, das musste ersetzt werden durch Bewusstsein und Demut gegenüber der Tatsache, dass ich hier überhaupt darüber nachdenken kann. Definiere also Notwendigkeit.

Rauchen? Ich, natürlich als Kaufmann den Genussraucher raushängend, beantwortete auch diese Frage mit einem Nein. Sport? Na, wir sind für Bewegung gemacht – und in Bewegung wollte

EINFACH FIT

„Der Blick an mir herunter gab immerhin meine Füße noch frei.“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrempelte.

ich endlich kommen. Was musste als erster lausiger Schritt nun geschehen? Zum ersten Mal in meinem Leben fand ich Hilfe an einem Kiosk. Anstatt Rauchwaren oder Süßigkeiten meine Aufmerksamkeit zu schenken, erblickte ich das Titelblatt eines Herrenmagazins. Ja, nee, nicht das, was Sie jetzt vielleicht denken. Da war ein halbnackter Mann auf dem Titelblatt, dessen Muskulatur in mir den blanken Neid auslöste. Der Blick an mir herunter gab immerhin meine Füße noch frei, aber von dem Bild da war ich so etwas von weit entfernt...

Die Überschriften verhiessen, dass es eigentlich ganz einfach wäre. „In nur 30 Minuten das und das.“ „Wie Sie jetzt noch schnell...“ „In nur sechs Wochen zum Sixpack“. Eines war klar, mich können die nicht meinen.

Klar war auch, dass der Typ auf dem Bild mindestens 25 Jahre jünger als ich ist. Funktioniert das, was Du erzählst? Ist wirklich fast alles durch Willen zu schaffen? Ich war, bin und werde davon immer überzeugt sein.

Ich lade Sie ein, doch selbst einmal die faszinierende Reise zu Ihren Potentialen zu beginnen. Machen Sie nur den ersten Schritt und hören Sie „einfach“ nicht mehr auf. Wenn du im Wasser bist, ist es einfach sinnvoll, die Schwimmbewegungen nicht gänzlich einzustellen. Der rundliche Verkäufer lächelt mich beim Bezahlen des Magazins mitleidig an. Der denkt sicher: „Noch so ein armer Irrer auf Diät-Trip kurz vor Ostern.“

Ich höre die vielen Stimmen, die mir sagen: „Das wird nix. Zu alt, zu fett, zu spät. Gib dich zufrieden, dein Leben ist doch o.k. Viele Frauen wollen zu Hause doch lieber einen gemütlichen „Waschbärbauch“ und überhaupt. Auch deine Frau Gudrun (Wir sind per du) sagt doch immer, Sie liebt dich so, wie du bist. Ja das stimmt. Das Problem war nur, dass ich mich (zumindest meine Hülle) nicht liebte. Ich

hasste Sie geradezu. Das elende Kneifen der Hosen, keine coolen Klamotten, die Scham im Freibad beim Baden, der Blick in den Spiegel, der dir den Verfall deutlicher als jede Waage zeigt.

Ich lächelte zurück, bezahlte – und zu Hause angekommen, nahm beim Lesen eine Vision Gestalt an. Die Vision von einem energiegeladenen Körper, der funktioniert – und in mir beim Blick in den Spiegel nicht mehr den Wunsch nach Dunkelheit auslöst. Als Erstes ließ ich alles, was zum Rauchen war, tatsächlich in Rauch aufgehen. Da es sich auch um die heißgeliebten Havannas handelte, konnte man hier wirklich mal von Kohle verfeuern reden. Aber das war eben nicht ich, sondern ein Bild, von dem ich dachte: Es gehört eben dazu. Cognac als Brandbeschleuniger – und ab ging die Feier.

Das Leben verbringen wir in unserem Körper. Es gibt nur diesen einen. Ab heute will ich ihn respektvoll behandeln und ihm die nötige Aufmerksamkeit schenken. Vom Kühlschrank erzähle ich Ihnen dann in der nächsten Woche. Bleiben Sie bis dahin gesund, fit – und wenn Sie mögen erfolgreich.

Die Vorratskammer des Schreckens

Hallo, liebe Leserinnen und Leser, schön dass Sie wieder dabei sind. Ich hoffe, Sie hatten fröhliche Ostertage und sind bestens motiviert, mögliche Schokoladenentgleisungen wieder zu richten. Erst Fastenzeit und Verzicht und hinterher, na Sie wissen schon. Man muss sich ja mal (vor allem mal) was gönnen. Schade nur, dass der Genuss immer ein jähes Ende findet – beim Jammern über die Konsequenzen.

Ich liebe Genuss, nur bitte ohne Jammern hinterher. „Oh Gott, ich habe gesündigt“ – Ja, der kann nun wirklich nichts dafür. Selbiger (wie auch immer persönlich definiert) hat ja den freien Willen, quasi als Zugabe, mit installiert. Was auch immer du tust, es hat Konsequenzen, und du musst entscheiden, ob du diesen „Preis“ zahlen willst. Seien Sie gewiss, auch wenn es nicht so aussieht. Das Frühjahr kommt und danach der Sommer.

Pullis aus der Zeltabteilung nützen nix, das weiß ich aus leidvoller Erfahrung. In einem englischen Sprichwort (die müssen es ja mit ihrer gesunden Ernährung wissen) heißt es: „Alles was Du isst, vor allem das Heimliche,

EINFACH FIT

„Alles, was ich bisher für unverzichtbar hielt, sollte bald nur noch Erinnerung sein.“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrempelte.

trägst Du später öffentlich zur Schau.“ Ein gesunder, fitter und leistungsfähiger Körper wird eben an dieser Vorratskammer geboren. Hinter dieser Pforte entscheidet sich: „Waschbär“ oder „Waschbrett“.

Eine schlechte Ernährung mit Training ausgleichen? Keine echte Chance! Trainiere und bewege Dich nicht, um schlechte Nahrung essen zu können – iss, um Dich besser zu fühlen. Leistungsfähiger, stärker und wenn es gefällt auch straffer. Moderne Vorratskammern, heutzutage mit integrierter Kühlung ausgestattet, sind häufiger Ausgangspunkt erschütternder Schreie aus dem Badezimmer. Althergebrachte Folterinstrumente wurden in unserer zivilisierten Umgebung durch die Waage ersetzt. Der Zusammenhang von dem bisschen Essen aus der

„Kammer“ gestern und den Kilogramm-Angaben auf diesem Ding des Diätwahnsinns, sind einfach nicht erklärbar.

Diät (griech.) *díaita* gleich „Lebensführung“ oder „Lebensweise“ – das hat nichts mit dem beschriebenen, unzähligen auf Kurzfristigkeit ausgelegten Schwachsinn zu tun, dem sich die Menschen hier im Überfluss aussetzen. Mit dem Ziel, etwas zu verändern, musste ich also in diese Kammer des Schreckens. Ich ahnte bereits Böses, es kam allerdings noch schlimmer. Fast alles, was ich bisher für unverzichtbar hielt, sollte bald nur noch Erinnerung sein. Ausgerüstet mit unzähligen Büchern, von ebenso vielen „Ernährungsridlern“, – diesen Zauberkünstlern der Verwirrung, wenn es darum geht, uns zu erzählen, wann wir was und wieviel wovon essen sollten. Kein Wunder, wenn von Diätstress gesprochen wird.

Was sollen wir noch alles probieren und machen? Ist es wirklich eine Wissenschaft für sich? Muss es denn so kompliziert sein, kombiniert mit Verzicht und schlechten Gefühlen? Brauchen wir Pläne, Ratgeber, Kurse? Betreutes Essen

für willenslose Vielfresser, die es allein nicht geregelt bekommen? Meine persönliche Antwort lautet: „NEIN!“ Lassen Sie uns ein Experiment machen und es mit dem guten alten gesunden Menschenverstand versuchen, okay? Prima. Dann folgen jetzt drei simple und gemeine Aufgaben:

1. Machen Sie, was ich vor sechs Jahren tat und schreiben einmal alles auf, was Sie über „gesunde Nahrung“ wissen.
2. Schreiben Sie bitte alle Nahrungsmittel auf, von denen Sie glauben, dass diese „gesund und gut“ sind.
3. Viel Spaß beim Abgleich Ihrer Liste mit dem Inhalt Ihrer Vorratskammern.

Bei mir war es kalt und gruselig. Hätte ich doch einen geeigneten Zauberspruch, um Zuckerzeugs in „gesund“ zu verwandeln. Mist, das war ja mein eigener Film, ich bin hier der Regisseur. Keine Tricks möglich. Realität war und ist: Alles was mit Zucker zu tun hatte, flog raus. Von der schweren Jagd nach zuckerfreier Nahrung in der urbanen Wildnis erzähle ich Ihnen nächste Woche. Bleiben Sie bis dahin gesund, fit und wenn Sie mögen erfolgreich.

Jagen, sammeln und flüchten

Meine Urinstinkte waren – im zum Neuzeit-Ich degenerierten Körper mit seinen Steinzeitgenen – nicht mehr völlig intakt. Wären Sie es, ich hätte vor den Konsequenzen meines Planes sofort die Flucht ergriffen. Die Gene aus unserer Vorzeit sorgen dafür, dass bei Nahrungsüberschuss alles auf Speichermodus geschaltet wird. Die blöden Dinger wissen einfach nicht, dass dies heutzutage mehr als überflüssig und in höchstem Maße unerwünscht ist.

Da stand ich also vor meiner ausgeräumten Vorratskammer. Und nicht nur Freunde, sondern sogar meine eigene Sippe erklärten mein Vorhaben für total bescheuert und mal wieder für typisch überzogen. Dabei klang der Plan erst einmal ganz simpel, sich der Verfolgung von bestimmter Nahrung zu entziehen. Sie erinnern sich sicher. Früher verfolgten wir unser Essen oder sammelten und pflückten es – heute verfolgt uns die Nahrung und das auch noch in häufig bescheidener Qualität. Gemeinerweise schmecken diese Dinge jedoch oft richtig gut. Auf kleinstem Volumen sind bei

EINFACH FIT

„Man brachte die heiß geliebten Nahrungsmittel vor mir in Sicherheit.“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrempelte.

geringer Nährstoffdichte viele meist leere Kalorien versammelt. Kalorien, das sind die gemeinen Biester, die über Nacht die Kleidung enger nähen. Im urbanen Dschungel weht einem an jeder Ecke der Duft von solch scheinbar unverzichtbar gewordenem Fast Food um die Nase. Dieser Geruch scheint durch die Nase direkt im Gehirn das Gefühl von „Hunger“ auszulösen. Laut Definition eine unangenehme Empfindung die uns veranlasst, Nahrung aufzunehmen.

Na, das funktioniert super – und man nennt die Auswüchse „Syndrom X“. Ich würde also in Zukunft nicht nur gegen meine Genetik zu Felde ziehen, sondern diesen schnöden Verlockungen einfach widerstehen. Von „Das

ist auf gar keinen Fall gesund“ bis zu „Das schaffst Du niemals“ gab es da alle Äußerungen. Übrigens bestreitet kaum jemand, dass dies eine gute Idee ist. Zeitgleich heißt es jedoch, dass es nicht umsetzbar sei, weil es keiner auf Dauer schafft, durchzuhalten. Na, schönen Dank auch, liebe Experten, fürs Vertrauen in unsere Fähigkeiten. Wir schaffen es, zum Mond zu fliegen, aus Sand und Quarzit Computerchips herzustellen, aber schaffen wir es auch, uns gesund ernähren? Nein, das geht nicht, dafür sind wir zu schwach.

Meine Sippe, die wohl der gleichen Ansicht war, brachte schon einmal die wichtigsten heiß geliebten Nahrungsmittel wie Süßigkeiten usw. vor mir in Sicherheit. Ich würde maximal mentalen Beistand bekommen, soviel war klar. Trotz Motivationsrede konnte sich keiner so recht begeistern, beim Experiment eines zuckerfreien Lebens mitzumachen. Insbesondere wohl, weil ich auch noch mit der Idee kam, man könne Nudeln, Brot, Mehl, Stärke, Junk Food und Alkohol auch gleich mit weglassen. Allein die Vorstellung trieb meine Sippe auf die Barrika-

den. Wenn auch Sie vorhaben, etwas zu verändern, dann seien Sie sich stets im klaren darüber, dass Ihr Umfeld mehr leidet als Sie selbst. Sie sind Ihr bester Verbündeter – und am besten machen Sie es erst einmal vor und lassen dann Andere entscheiden, ob Sie Ihrem Weg folgen. Sie ersparen sich viel Zeit, glauben Sie mir!

Wir einigten uns darauf, dass die Vorratshaltung getrennt durchgeführt wird – und ich zog los zur ersten Jagd. Als „Träger und Gammler“ ging ich in unterschiedliche Einrichtungen, von denen bekannt war, dass diese Nahrung gegen Geld tauschen. Das erste „Jagen und Sammeln“ ermüdete meine Augenmuskulatur am meisten. Wenn Sie einmal viel Zeit haben, machen Sie doch auch so einen Ausflug und lesen alle Inhaltsangaben und suchen sich Futter ohne Zucker. Was dann noch bleibt, erzähle ich Ihnen beim nächsten Mal. Versprochen: Es geht, es ist lecker, es macht Freude. Genuss ist es auch – und Sie müssen nie wieder zählen, wiegen und messen. Bleiben Sie gesund, fit und wenn Sie mögen erfolgreich.

Unser Bedürfnis nach Süßem

H heute wird es, liebe Leserinnen und Leser, süß. Ich darf vorstellen: Die üblichen Verdächtigen und die gut getarnten, von kaum noch jemand registrierbaren Zuckerarten. Die Angriffswelle der Ware, von der kaum jemand die Finger lassen kann, einige von denen klingen sogar gesund.

Wir haben natürlich ein Bedürfnis nach Süßem und wir könnten es wie vor langer Zeit stillen, mit wohlschmeckendem Obst wie Äpfel oder Beeren, bestimmten Gemüsen und, wenn vorhanden, etwas frischem Honig.

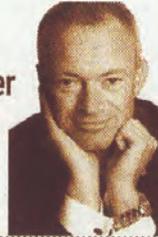
Was essen wir stattdessen? „Lebensmittel“ mit unter anderem diesen Inhaltsstoffen: Vollzucker, Raffinade, Kristallzucker, Würfelzucker, Weißer Zucker, Brauner Zucker, Rohrohrzucker, Einfachzucker, Zweifachzucker, Glucose, Traubenzucker, Fruchtzucker, Fructose, Maltose, Saccharose, Rohr- und Rübenzucker, Melasse, Sirup, Fondant, Karamell, Zuckercouleur, Farin, Dicksäfte. Dicksaft, sehr treffend. One time on your lips, lifetime on your hips.

Zucker verleiht ein gutes Aussehen? Höchstens in Form von Zuckerpulver zur Enthhaarung. Damit wäre auch geklärt, dass es weiterhin im Sinne von Ästhetik (besonders zur Badesaison), genügend Bedarf an Zucker gibt.

Im Durchschnitt liegt der Verbrauch bei 40 Kg/Jahr. Nicht etwa für ganze Familien, sondern pro Person. Ich war auch ordentlich geschockt, andererseits waren und sind ja die Auswüchse unübersehbar. Genuss ist überhaupt nur möglich, wenn du „normal“

EINFACH FIT

„Jeder Tag ohne Zucker brachte ein neues Lebensgefühl zum Vorschein.“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrempelte.

bleibst. Wie oft habe ich seither gehört: „Da fehlt ja der Genuss.“ Würde mir etwas fehlen? Ganz offen gesagt wurde auch ich unsicher. Wie sollte denn gesellschaftliches Leben, mit dem Entzug von all dem, was als Genuss deklariert wird, überhaupt stattfinden? Abends um die Häuser ziehen als Spaßbremse? Essen im Lokal nur noch mit Erklärung, was dran und drin sein darf? War es das wert? Es war zum Verzweifeln und gute Freunde mit Ratschlägen auch wieder schnell gefunden: „Wird im Körper eh alles zu Zucker, also ist egal, was du isst.“ Oder: „Es kommt nur auf die Energiebilanz an.“ Es finden sich sogar Wissenschaftler, die das pausbäckig im Namen von Interessengruppen runterbeten. Allerdings hatte ich mich entschlossen, eher auf Menschen zu vertrauen, die nicht nur wissen was Sie sagen, sondern ihr Wissen auch anwenden.

Zuckerkonsum aktiviert im Gehirn ähnliche Mechanismen wie Drogen. Oh je! Und ich wollte in ein zuckerfreies Leben starten, in einer Umwelt, in der in einer harmlosen Flasche Ketchup 61 Stück Würfelzucker stecken. Das Amsterdam des süßen Lebens. Hat der gerade geschrieben „Droge“? Sie werden jetzt vielleicht sagen: „Total übertrieben“. Angenehm, Heimböckel, Peter

Heimböckel mit der Lizenz zum positiven verrückt sein. Denn wenn „verrückt“ im Sinne von außerhalb des durchschnittlichen Normalen ist, bekenne ich mich gern schuldig. Sie werden vielleicht auch sagen: „Ich bin kein Zuckerjunkie.“ Habe ich auch gedacht, bis nach den ersten 24 Stunden Entzug Kopfschmerzen, kombiniert mit Muskelkrämpfen und Schweißausbrüchen, folgten, dass es aussah wie beim Casting zum Drogenfilm *Trainspotting II*. Nach drei Tagen trat die erste wunderbare Wende ein. Ich fühlte neue Energie. Die brauchte ich dringend, um mein morgendliches Training zur Rückenstärkung zu absolvieren. Merke: Rumpfstumpf.

Jeder Tag ohne Zucker, Alkohol und Nikotin brachte ein neues Lebensgefühl zum Vorschein. War es das wert? Wenn Sie mich heute nach sechs Jahren fragen: Ja, jeder Tag, auch der schwerste war es wert, in dieses neue Leben zu starten. Feiern funktioniert prima, auch wenn man bei Sinnen bleibt. Essen schmeckt wunderbar, wenn es natürlich zubereitet ist. Genießen Sie doch auch einmal, für eine Woche, meine Art und testen Sie aus, ob frisches Gemüse, saisonales und regionales Obst, Nüsse, gutes Fett, frisches Fleisch und Fisch, wenn Sie es vertragen, Quark, Joghurt, Kefir oder Käse Ihnen gut tut.

Wenn Sie sich nach einer Woche ohne Zucker, Alkohol und Nikotin schlechter fühlen, können Sie mir die Schuld geben und wieder „normal“ essen und trinken. Bis dahin wünsche ich Ihnen „verrückte“ gesunde, fitte – und wenn Sie mögen – erfolgreiche Tage.

Ich bin kein Steinzeitmensch – und genieße die „Zuvielisation“

Unzählige Male war ich schon gescheitert bei dem Versuch, meinen Körper wirklich Tempel für den Geist sein zu lassen. Wenn du deinen Körper veränderst, das wusste ich jetzt, musst du deiner Seele auch die Zeit geben, anzukommen. Wie oft ist Essen nicht nur Genuss, sondern Belohnung? Muss es dieses Belohnungssystem sein? Nein, denn es gibt auch andere. Shoppen zum Beispiel. Sich etwas Schönes zum Anziehen kaufen, was vorher schon an den Oberschenkeln hängen blieb und jetzt tatsächlich die neue Hüfte umschmeichelt. Neue Sportsachen, in denen du gleich noch motivierter trainierst. Komplimente für die Veränderung entgegennehmen.

Es gibt wirklich schönes Feedback jenseits der vielen Mitleidsbekundungen. „Du siehst toll aus“ – „Glückwunsch, steht Dir prima“: Das entschädigt auf jeden Fall für alles andere wie dieses hier: „Waaas, keinen Zucker, kein Alkohol, kein Getreide? Das könnte ich nicht, nee, ob das gesund ist? Ist das denn auch ausgewogen? Fehlt da nicht etwas? Pass bloß auf, dass du nicht zu dünn wirst! Wann willst Du denn damit aufhören? Das kann man ja nicht immer machen!“

Du kannst jahrelang jeden Morgen Unmengen von leeren Weißmehlfladen in unterschiedlichen Formen, wegen der „Ausgewogenheit“ belegt mit Brotaufstrichen, die immerhin noch Teile von Früchten oder Nüssen enthalten, in Dich reinschaufeln. Mittags

EINFACH FIT

„Manchmal schien es, als sei ich so etwas wie ein wandelndes schlechtes Gewissen.“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrepelte.

dann Mehlspeisen mit schlechten Fetten verputzen – und abends mit „Pferdiggericht“, Schokolade, Rotwein und Zigarre den „ausgewogenen“ Tag ausklingen lassen. Es juckt eigentlich keinen. Alles normal. Alles ist gut, der ist halt ein Genussmensch. Mit dem kannst feiern. Oh, mein erfolgreiches Leben hätte so schön ruhig und mit Bauch weitergehen können. Aber da war ja noch etwas in meinem Inneren, das mir zurief: „Du bist nicht hier, um Deine Zeit einfach nur ablaufen zu lassen. Du bist hier, um Deine Zeit zu nutzen.“

Aber wehe, die Leute kriegen mit, was du tust oder eben vielmehr nicht tust. Also, wenn du nicht mehr „normal“, wie oben beschrieben, deinen Körper zur Müllkippe erster Güte erklärst. Kaum eine Situation, in der nicht Menschen mit großer Sorge um deine Gesundheit und dein Wohlergehen um die Ecke kommen. Die gleichen übrigens, die 20 Jahre lang nichts gesagt haben. Manchmal schien es, als sei ich so etwas wie ein wandelndes schlechtes Gewissen. Es ist schon erstaunlich, wie viel Verwunderung eine so schnöde Sache wie das Weglassen von Zucker verursacht. Manchmal

ist aufrichtiges Interesse aus Fragen herauszuhören. Das macht Spaß und es ist schön, wenn andere ebenfalls motiviert an sich arbeiten.

Häufig wird es aber auch sehr lustig, insbesondere bei solchen, die nur schwach bewaffnet in einem sprachlichen Duell antreten. So neulich vorm Zappelabend in der City: „Es ist gar nicht erwiesen, was die Leute früher (also unsere Uga-Uga-Höhlen-Vorfahren) gegessen haben – und außerdem waren die immer so schnell tot.“ Und dann folgt oft noch: „Und außerdem brauchen wir Kohlenhydrate fürs Gehirn“. Ich denke dann folgendes, spreche es aber natürlich netterweise nicht aus: „Deine Art der Kohlenhydrate haben den Weg zum Gehirn allerdings verpasst.“ Aber Recht hat er ja, der ausgewogene Urbaner, wir wissen es nicht.

Nun, auch ich bin kein Steinzeitmensch und genieße die Segnungen unserer „Zuvielisation“. Meine abschließende Aufgabe und angehängte Frage brachte meinen ausgewogenen Gesprächspartner dann aber doch zum Grübeln. „Schreib mal alles auf, von dem du sicher weißt, dass es das vor 40 000 Jahren noch nicht gab.“ Als die Liste fertig war, folgte die Frage: „Wenn ich also all das an Nahrung auf der Liste weglasse, was fehlt mir dann?“ – Es folgte Schweigen in der Höhle und ich ging – Uga-Uga-mäßig – zappeln. Bis zu „Viel Rauch um Nichts“ wünsche ich Ihnen eine gesunde, fitte und – wenn Sie mögen – erfolgreiche Woche.

Sei kein Vielleicht, sei Du selbst!

Morgens zur Verdauung, in der Pause zum ersten Kaffee, nach dem Mittagessen sowieso, zwischendurch auch mal willkommen, zum Abschalten, zum Ausschalten, zum Feierabend, zum Bier, in Gesellschaft, weil man gerade allein ist, um cool zu sein, für den Stoffwechsel, aus Geselligkeit und bei Partys und in der Disco auch ... Ich dachte allen Ernstes, dass es unmöglich sei, auf das Rauchen zu verzichten. Bei jeder Situation hatte ich Bilder mit Zigarette von mir im Kopf. Mit der schönen Einbildung, ich sei Genussraucher. Na klar, es war bestimmt ein Genuss, als Nichtraucher in meiner Nähe zu sein. Heute schäme ich mich dafür, der Gesundheit anderer geschadet zu haben. Verantwortung zu übernehmen ist immer ein guter erster Schritt zu positiven Veränderungen. Bis ein Mensch 18 Jahre alt ist, gibt es unzählige gute Kampagnen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen. Ab 18 darfst Du Dich dann selbstverantwortlich zerstören.

Mit dem Entschluss, meinen Körper einen Tempel für die Seele sein zu lassen, hatte ich mich mit der dauerhaften Ernährungsumstellung arrangiert. Es machte immer mehr Freude, denn der sogenannte Verzicht auf „Normales“ wich immer mehr dem neuen Lebensgefühl. Aber nicht mal mehr rauchen? Alter, da wirst Du ja der totaler Außenseiter, Spaß- und Partybremse. „Mit dir kann man

EINFACH FIT

„Rauchen schadet nahezu jedem Organ im Körper. Mach' keine faulen Kompromisse.“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkremelte.

dann ja gar nicht mehr feiern“ – „Ich kenne einen, der hat immer geraucht und ist über 90 geworden“ – „Man lebt doch nur einmal“. Oh, wie war ich für diesen letzten Satz eines Kumpels dankbar. In diesem Leben hatte ich mich selbstständig gemacht und bestimmt nicht, um in Abhängigkeit an stinkende „Glimmstengel“ zu verfallen. Irgendwie scheint es ein Massenphänomen zu sein, dass jeder ein oder zwei Beispiele von rauchenden, trinkenden und ungesund essenden Menschen kennt, die für alles als Ausrede herhalten können. Die circa 140 000 Toten durch Rauchen in Deutschland kannten bestimmt auch solche guten Beispiele von Lebensqualität.

Rauchen schadet nahezu jedem Organ im Körper. Es sei jedoch gerade jetzt im Frühling erwähnt, dass es zu Unfruchtbarkeit und Impotenz führen kann. Wie bei anderen Dingen auch wollte ich unabhängig sein, von Konventionen und Gruppenzwang. „Nützt mein Verhalten mir oder anderen, bringt mich das, was ich tue, wei-

ter? Wenn die Antwort „Nein“ ist, musst Du etwas ändern. Ich hielt es schon vor sechs Jahren mit der aktuellen Werbung. Sei kein Vielleicht, sei Du selbst! Mach keine faulen Kompromisse. So machte ich denn mit meinen Rauchwaren ein großes Freudenfeuer im heimischen Garten. Ja, es war schwer und ich habe es vermisst. Doch jetzt bin ich frei und das ist ein gutes Gefühl. Ob ich länger lebe als Raucher? Keine Ahnung, ich bin aber überzeugt, dass die Lebensqualität steigt und du die letzten Jahre Deines Lebens mit besserer Chance fit und gesund verbringen kannst.

Aus der Ausstellung „Körperwelten“ erfahren wir, was passiert, wenn man aufhört zu rauchen. Nach 20 Minuten: Herzschlag und Körpertemperatur normalisieren sich wie bei Nichtrauchern. Nach 8 Stunden: Das letzte giftige Kohlenmonoxid im Blut ist gegen Sauerstoff ausgetauscht. Nach 1 Tag: Das Herzinfarktrisiko beginnt zu sinken. Nach 3 Tagen: Die Atmung verbessert sich merklich. Nach 1 Jahr: Das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen hat sich halbiert. Nach 10 Jahren: Das Lungenkrebsrisiko entspricht fast dem von echten Nichtrauchern. Nach 15 Jahren: Das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist so, als hätte man nie geraucht.

Also los. Sei kein Vielleicht! Ich wünsche Ihnen eine gesunde, fitte und – wenn Sie mögen – erfolgreiche Woche.

Auf die „Aufschieberitis“ – Prost

In der Nacht zu Neujahr geht's los mit guten Wünschen. Wir wünschen uns ein gesundes, fröhliches, erfolgreiches neues Jahr. Prost. Mit der Gesundheit wollen wir es ja nicht gleich übertreiben: noch 'ne Kippe, schmeckt mit Alkohol sowieso gleich besser. Und dazu der feste Vorsatz für direkt nach dem Katerfrühstück: „Morgen fang ich an“. Dafür gibt es sogar schon einen Fachbegriff. Prokrastination hört sich genauso schlimm an, wie es ist. Zu Deutsch könnten wir es „Aufschieberitis“ nennen. In der Medizin sind ja Diagnosen, die auf „itis“ enden, immer übel. Entzündliche Prozesse die sich im Körper breit machen. Bei der besprochenen „Aufschieberitis“ ist unser Hirn betroffen, und es gibt meines Wissens noch keine Pillen, die wirksam dagegen helfen.

Auch ich habe mehr als einmal im Leben geschworen, nie wieder so viel zu trinken. Nun standen aber meine Ziele, der allgemein gesellschaftlich anerkannten Droge Alkohol im Weg. Keinen Zucker zu sich zu nehmen und mit dem Rauchen endgültig Schluss zu machen – das war gegen das Projekt null Alkohol fast „pille palle“. Warum ist es schwer, hier „Nein“ zu sagen? Bei jeder anderen Droge wird sofort auch von Gesetzesseite hart durchgegriffen. Bei Alkohol ist das anders. Schon als Kind erleben wir den natürlich immer genussvollen und sicheren Umgang mit diesem Medium. „Auf Dein Wohl“, „Auf Deine Gesundheit“, „Auf den Erfolg“ oder auch „Auf den Schreck“, „Zur Verdauung“, „Für die Stimmung“, „Ge-

EINFACH FIT

„Nach Jahren hat sich herum gesprochen, dass ich auch ohne Alkohol feiern kann.“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrempelte.

gen den Frust“ – überall wird der, natürlich durch staatliche Aufklärungskampagnen, bewusste Umgang mit Alkohol als völlig normal hingenommen. Im Durchschnitt trinkt jeder 140 Liter pro Jahr. Beim Tanz in den Mai oder Samstag auf der Partymeile kann man den bewusstlosen Umgang zuhause erschreckend beobachten. Es gibt unzählige Situationen im Leben, in denen wir das Trinken als angebracht empfinden.

Aber mal Hand aufs Herz, wird das Leben weniger schön, wenn wir es ohne Alkohol feiern? Ich gehe gerne feiern – und solange es wirklich bewusst und ohne anderen Menschen Schaden zuzufügen abläuft, ist gegen das berühmte Gläschen in Ehren sicher nichts zu sagen. Mit dem Wissen, dass Alkohol ein Zellgift ist, das Wahrnehmungsvermögen und die Urteilsfähigkeit schwächt, stand für mich fest, es mal ohne zu probieren. Denn ich wollte die Veränderung vollkommen erleben und sehen, was ich auch gegen Widerstände in der Lage bin zu leisten.

Ich kann Ihnen mitteilen, dass es mir jetzt nach sechs Jahren immer noch nicht schlechter geht.

Inzwischen wird es auf Partys und Familienfeiern einfacher für mich, denn nach ein paar Jahren spricht es sich rum, dass „der“ trotzdem lustig ist und feiern kann. Sie können ja auch mal wieder den PH-Test machen. Sie wissen schon: vier Wochen mal auf null Promille, auch wenn eine Feier ansteht. Keine Aufschieberitis! Auch hier wird besorgt nachgefragt, ob man krank sei, vielleicht Alkoholiker oder so. Das kann amüsant sein, so viel kann ich versprechen. Wenn es nach den Wochen echt schrecklich ist und Sie sich nicht gut fühlen, stoßen Sie eben wieder auf die Gesundheit an. Das ist einfach. Erst bei dieser Übung nimmt man das Ausmaß dieser Droge wirklich wahr.

Noch ein wenig Motivation zum Frühjahr gefällig? Alkohol macht sehr häufig fett, denn Alkohol hat einen hohen Energiegehalt. Ein Gramm entspricht sieben Kilokalorien. Ein Glas Bier (0,3 l) schlägt so mit etwa 130 Kalorien zu Buche, ein Glas Wodka (4 cl) mit 95 Kalorien und ein süßer Cocktail oft mit mehr als 300 Kalorien. Zudem macht Alkohol hungrig und es kommen meist nicht Gelüste nach Gemüse und Obst auf, eher nach Obstbrand. Zusätzlich wird durch den Alkohol der natürliche Fettabbau im Körper für Stunden ausgebremst, so dass die zusätzlichen Kalorien noch schneller ansetzen können.

Mit einem Eskimoflip (3 Teile Eis, 1 Teil Wasser) trinke ich auf Ihr Wohl und wünsche Ihnen eine gesunde, fitte – und wenn Sie mögen – erfolgreiche Woche.

Ich bin kein Auto – schade eigentlich!

Kleine LEDs in unterschiedlichen Farben sagen uns, wann wir mit unserem Gefährt in die Werkstatt müssen. Unterstützt wird dies in vielen Bereichen auch noch mit schrillum akustischem Signal, um die Panik zu verstärken. Oh mein Gott, mit meinem Auto stimmt etwas nicht.

Kennen Sie das auch? Warteschlangen an Waschanlagen vor Feiertagen. Sobald das Auto unansehnlich wird, ist Veränderung angesagt. An manch total verdrehtem Gefährt steht manchmal „Sau“ mit Finger geschrieben. Der positive Fingerzeig, wenn wir uns in eine verwandeln, fehlt. Für unsere Hülle gilt es das nicht. Körperleasing mit Abgabetermin nach drei Jahren, ist zum Glück nicht möglich. Ich wünschte die Blessuren an meinem Körper hätten von mir viel früher dieselbe Aufmerksamkeit, wie mein Auto bekommen.

Neulich hat es bei mir auch mal wieder geblinkt. Sofort nach Ankunft im Büro rief ich bei der Autowerkstatt an und vereinbarte einen Termin. Dieses gelb blinkende

EINFACH FIT

„Freiwillig zur Vorsorgeuntersuchung oder ein Check up? Fehlanzeige.“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrempelte.

Lämpchen ließ mir in den verbleibenden zwei Tagen bis zum Service keine Ruhe. Das Bordbuch wurde gecheckt und beim Tanken nahm ich den kompletten Tankwartservice in Anspruch.

Diese Warnlampe, mit der dringenden Bitte um Service, hätte ich gern frühzeitig in meinem Körper gehabt. Freiwillig zur Vorsorgeuntersuchung oder ein Check up? Fehlanzeige, so ohne Warnlampe, wenn es wehtut, aber dann auch nur widerwillig. Lernen durch Schmerz war immer wieder angesagt. Morgens mit Husten aufwachen, der im Ohr wehtut.

Noch etwas ist im Vergleich Auto – Mensch sehr auffällig. Ich achtete immer auf den richtigen Sprit

und das beste Öl. Es fällt mir aber im Traum nicht ein, mal falsches Benzin zu tanken und oder irgendein No-Name Fast Food-Öl an meinen Motor zu lassen. Nein, für optimale Ergebnisse gibt es sogar schon Super Kraftstoffe – wissenschaftlich erwiesen für noch bessere Leistung.

Wir ärgern uns zwar über teure Kraftstoffe und Werkstattpreise, aber was sein muss, muss eben sein. Übrigens ist das richtige Timing der optimalen Nährstoffzufuhr nicht so entscheidend wie die Qualität. Also wenn Sie sich einfach mal wieder bewegen, anstatt bewegt zu werden, haben Sie keine Angst davor, dass nach Bewegung sofort wieder alles Mögliche aufgefüllt werden muss.

Mit Ihrem Auto fahren Sie nach einer Einkaufstour ja auch nicht gleich wieder zur „Tanke“. Sie wissen, dass Sie sogar noch auf Reserve ganz schön weit kommen. Unser Futternetz ist ja auch ausgeprägter als das Tankstellennetz und verhungern tun Sie sicher nicht. Wir schleppen zum Großteil genug Fettreserven für etliche

Marathonläufe mit uns herum. Also keine Panik. Mit Wahrscheinlichkeit überschätzen Sie ohnehin Ihren Verbrauch an Kalorien bei Bewegung immens.

Die „Ernährungs-Super-Spezial-Tankwarte“ machen es gern kompliziert. Wann und wie viel von welcher Nährstoffgruppe vor und nach Bewegung, kurz vorm Schlaf, direkt nach dem Aufstehen oder zwischendurch zugeführt werden sollte. Wir haben uns früher erheblich fitter als heute sogar durch die „Eiszeit“ ohne Timing weiterentwickelt. Wenn wir zu zehn Prozent so vorsorglich mit uns, wie mit unseren Automobilen umgehen, ist schon viel erreicht.

Also tanken Sie mit frischen regionalen Zutaten „Super Plus“, machen einen ordentlichen Ölwechsel zum Beispiel mit herrlichem griechischem Olivenöl (wegen der Solidarität) und geben mal ordentlich Vollgas beim Sport. Nur Puls 120 ist nämlich nicht gut für Ihren Motor. Lösen Sie Ihre Abriegelung und treten voll durch. Jetzt mit dem richtigen Sprit können Sie es auch krachenlassen.

Mit deinem „Navi“ zum Erfolg!

Eine mögliche Definition von Sieg ist: „Erfolg in einem Wettbewerb oder Kampf, ein Engagement, das zum Triumph führt.“ Jeden Tag, das wusste ich nun, war es möglich, einen Sieg über mich selbst zu erringen. Und zwar immer dann, wenn ich erfolgreich einer Versuchung widerstanden, eine Schwäche überwunden und mich Verlockungen widersetzt habe. Wenn du irgendwann auf deine Wege zurückblickst, was soll dann darüber gesagt werden? Was willst Du hinterlassen?

Was immer auch andere über meine Wege denken mochten, war mir nun egal. Ich wusste nur eines ganz sicher: Mach keine Kompromisse, wenn es um Deine Träume geht. Wirklich gut gemeinte positive Aussagen von Freunden, die dich nach vorn bringen wollen und sich über deine Erfolge freuen, sind angesagt. Aber wie viele Menschen können das noch? Ich finde, es sind zu wenige. Probieren Sie es doch in dieser Woche einmal aus – und freuen Sie sich über den Erfolg anderer. Loben und wertschätzen Sie einen Menschen, der Erfolg hat. Das ist ein gutes Gefühl! Versprochen.

Nachdem ich zuletzt einige kritische Vergleiche zwischen Automobil und Körper gezogen habe, geht es in dieser Woche um ein Gerät, das nicht nur in unseren Autos

EINFACH FIT

„Geh' lieber den steinigen Weg entlang und mach' deine eigenen Fußspuren.“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrepelte.

inzwischen zum alltäglichen Gebrauchsgegenstand geworden ist: die Orientierungshilfe aller Orientierungslosen, das „Navi“. Inzwischen auch in Uhren, in Fahrradtachometern, Smartphones usw. verfügbar. Überall via Satellit sind wir mit unserem aktuellen Standort auffindbar und können von diesem aus jedes beliebige Ziel eingeben. Wo ich also rein geographisch bin, ist mit Sicherheit immer festzustellen. Standort und Standpunkt sind jedoch zwei verschiedene Dinge. Wie viele einfache Wege zu immer grüneren und satteren Wiesen mir auch offeriert wurden, eines war und ist mir im Laufe der Zeit immer klarer geworden: Geh' lieber den steinigen Weg entlang und mach' deine eigenen Fußspuren.

Instinktiv wusste ich, dass es richtiger ist, die schwierigste und anspruchsvollste Route einzugeben. Eine freie Autobahn zum Erfolg mit Expressgarantie, also ohne Stau, Geisterfahrer, Unfälle usw. – die gibt es nicht! Wenn dir also

dein „Navi“ die Routenoptionen anzeigt oder ein anderer Mensch sein ultrabuntes, einfach zu bedienendes „Wundernavi“ zeigt, das dir den eigenen Weg scheinbar abnimmt, dann gehe einfach zu folgendem Menüpunkt: „Selbstbetrug“. Ein oder Aus? Aus! Danke.

Das geht dann nicht: Rolltreppe, Aufzüge, Abkürzungen, illegale Wege, unerlaubte Routen, Gehhilfen, Raketentrucksäcke und Automatik. Und das geht: mit gesundem Menschenverstand, buchstäblich auf den eigenen Beinen stehend, den ganzen Körper inklusiver Innenausstattung voll beanspruchend. Hindernisse und Widerstände auf der Route sind willkommen. Meine Routenoptionen waren nun klar.

Die Stimmen im Navi von „Du schaffst das nicht“ bis zu „Wie soll das funktionieren?“ verschwinden nie ganz. Die schaffen es immer wieder, den Ton aufzudrehen und Dir zu sagen: „Bei der nächsten Möglichkeit wenden und dem Mainstream in Richtung Normalität so lange folgen, bis die Träume nicht mehr sichtbar sind.“

Wählen Sie doch die Option: „Halt's Maul“ – und fahren Ihrem Ziel entgegen. Bis zur nächsten Woche mit der richtigen Zieleingabe wünsche ich Ihnen auf all Ihren eigenen Wegen Gesundheit und, wenn Sie mögen, Erfolg.

Auf dem Weg zum Ziel

Die Routenoptionen hatte ich gewählt. Mir wurde jeden Tag klarer, dass diese schwierigen Optionen sein mussten. Es gibt keinen einfachen Weg raus aus dem Trott. „There is no easy way out“, das wusste schon Rocky. Reicht es, auf dem Weg zu sein? Ist etwas dran an dem Satz: „Der Weg ist das Ziel“? Kommen wir mit diesen Fragen zurück auf unser „Erfolgsnavi“. Es gibt tausende Wege und Routen, die dich von deinem Ziel wegführen, allerdings nur eine bringt dich direkt dorthin. Ist ja alles schön und bunt, was soll ich nur eingeben?

Du musst wissen, wohin die Reise gehen soll. Schwammig sowohl körperlich als auch geistig, das gilt nicht. Wie beim Navigationssystem wird zuerst das Ziel eingegeben. Irgendein Lala-Land mit einer Stadt namens Vielleicht in der Schauen-wir-mal-Straße führt nur zu Error. Besser ist eine klare Zieleingabe wie diese hier: Ich will abnehmen, schlank sein, attraktiver werden, leistungsfähiger. Wenn Du zum Beispiel auf die Frage: „Wie viel willst Du abnehmen?“ nur antworten kannst: „Na, so viel wie möglich“, dann wird es nichts. Ich hatte auch schon oft versucht, mein Navi mit solchen Ausreden-Ausflugsrouten zu füttern. Reine Energieverschwendung. Navigationseingabe: „Fahr mal los“, das reicht nicht – lässt aber enorm viel Spiel für Aus-

EINFACH FIT

„Erfolg ist zu 99 Prozent Transpiration und nur zu einem Prozent Inspiration.“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrempelte.

flüchte. Beim Ziel, zu einem leistungsfähigen, energetischem Körper zu kommen, heißt das dann: Jo-Jo-Effekt.

Na klar, manchmal ist einfach rumfahren echt schön. Das führt auch oft zu Inspiration. Inspiration ohne Transpiration ist dann aber Halluzination – und Erfolg ist nun mal zu 99 Prozent Transpiration und nur zu einem Prozent Inspiration. Ich aktivierte also den Zielverkehrsfunk mit Ausredenstauwarner in voller Lautstärke. Von nun an sagte mir meine eigene Stimme, wann es Sinn ergab, eine neue Route zum Ziel zu berechnen. „Achtung, Ausredenstau voraus, bitte auf konkret formuliert, nachvollziehbar, überprüfbar, erreichbar abbiegen und wieder Vollgas geben.“ Dieses, mein Ziel musste also in meinem Inneren wirklich entstehen. Ein klares Bild, so klar, dass ich schon fühlen konnte, wie es sein wird, wenn es erreicht ist. Ich fragte mich natürlich, warum ich, der es ja im Berufsleben täglich

anwendet, nicht früher auf den simplen Gedanken gekommen war, dieses System auch auf meine Gesundheit anzuwenden. Jeder von uns hat ein Traumbild von sich im Kopf. Vergrab es nicht, weil du glaubst, es ist nicht zu schaffen.

Es gibt tausende Wege und Routen, die dich von deinem Ziel wegführen, allerdings nur eine bringt dich direkt dorthin. Dahin, wo die Zufriedenheit mit dir selbst zu Hause ist. Dort angekommen macht es Sinn, dieses Glück zu genießen, um wieder und wieder aufzubrechen und nicht stehen zu bleiben. Zufrieden mit der Ist-Situation, sich zu akzeptieren und trotzdem immer wieder nach mehr zu streben und das mit Hartnäckigkeit – das war und ist mein Erfolgsrezept. Viele Menschen wie zum Beispiel Louis Pasteur, den ich gleich noch zitieren werde, taten es auch so. Zum Glück können wir das alle! Und hier kommt das Zitat:

„Ich will euch das Geheimnis verraten, das mich zum Ziel geführt hat. Meine Stärke liegt einzig und allein in meiner Hartnäckigkeit.“
Louis Pasteur

Bis zur nächsten Woche wünsche ich allen, dass Sie sich auf den richtigen, nämlich ihren eigenen Weg zum Ziel machen. Bleiben Sie bis dahin gesund, fit und – wenn Sie mögen – erfolgreich.

Bauchnabel küsst Wirbelsäule

Musculi multifidi – hinter diesem wohlklingenden Begriff verbirgt sich eine tiefliegende Muskulatur, die alles zusammenhält. Ist bei allen Säugetieren zu finden, heißt es. Bei allen? Schön wäre es. Meine Muskulatur, besonders die erwähnte, schien soweit von mir entfernt wie ein Sixpack bei einem Walross. Ich dachte bei meiner ersten Trainingseinheit mit Personaltrainer und Physiotherapeutin, dass die beiden ihre Studien in Anatomie ausschließlich aus Spaß an der Freude zum Quälen von Menschen wie mir absolviert haben. Menschen, die über ihre Arbeit und andere Gewohnheiten vergessen hatten, sich täglich und ausreichend zu bewegen und darüber hinaus den Verlockungen von moderner Nahrung erlegen waren.

Die autochthone Rückenmuskulatur („ortsständige Rückenmuskulatur“) ist der wichtigste Teil des aktiven Bewegungsapparates des Rückens bei Wirbeltieren. Das sollte es bei mir doch auch geben. Ich merkte es aber (noch) nicht wirklich – und meine Trainer wissen das. Als ich das Trainingsgerät sah, zum einen mich selbst, dann einen sogenannten Pezzi oder Swissball (hört sich harmloser an als es ist), ahnte ich bereits Böses. „Hoffentlich platzt das Ding nicht, wenn ich mich

EINFACH FIT

„Meine Muskulatur war davon so weit entfernt wie ein Sixpack bei einem Walross.“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkämpfte.

drauflege!“ – „Wie bescheuert werde ich aussehen?“ – Es scheint nicht zu reichen, dass du dich im Sportstudio erst einmal unwohl fühlst, es mussten auch noch zirkusreife Übungen sein, die die anderen sicher amüsieren. Sie trugen so tolle Namen wie: Swiss Ball Crunch, Swiss Ball Straight Leg Bridge, Swiss Ball Torso Twist, Swiss Ball Roll Out usw. – gefolgt von Bankstütz, Seitstütz. Na ja, bis du eben denkst, es geht gar nichts mehr.

Ich dachte noch daran, dass die Grundlagenausdauer mit moderatem Puls – also Laufen, Schwimmen, Radfahren – meine höchste sportliche Herausforderung wären. Doch dann belehrten mich die eben beschriebenen Trainingseinheiten im Kraftbereich eines Besseren. Die Erkenntnis kam erschwerend hinzu, dass „nur“ Ausdauersport für den echten Abbau von unerwünschtem Körperfett eher die ungeeignete Methode

ist. Je mehr Muskulatur von innen nach außen aufgebaut wird, desto besser für die Figur. Muskulatur ist das größte stoffwechselaktive Gewebe im Körper und verbraucht auch im Ruhezustand ordentlich Energie. Klasse! Mit ordentlich „Muckis“ erhöhst Du deinen Stoffwechsel sogar beim Nichtstun! Wenn Du innen nicht stark bist, nützt das Schlanksein allein nichts.

Ich verstand den Unterschied zwischen schlank, dünn und wirklich fit. Es sind Welten dazwischen – und alles beginnt beim Kern! Aus einer stabilen Basis heraus kannst du praktisch alles an sportlichen Übungen wieder erlernen. Der Satz meiner Physiotherapeutin „Bauchnabel küsst Wirbelsäule“ sollte mich von nun an begleiten. Die Entfernung zwischen diesen beiden Teilen meines Körpers schien noch endlos, aber schon zwölf Monate später – um 45 Kilo erleichtert – spürte ich, das es gut war, mich von innen nach außen zu regenerieren und nicht nur umgekehrt. Ich werde Ihnen von der nächsten Woche an ein paar Übungen für Ihre Basis vorstellen – und wir werden gemeinsam immer fitter. Bis zur nächsten Woche wünsche ich Ihnen eine stabile Basis. Bleiben Sie bis dahin gesund, fit und wenn Sie mögen erfolgreich.

Positive Begegnungen

Jede Bekanntschaft, jede sympathische Begegnung ist ein Gewinn.

Dieses Zitat von Ricarda Huch ist Ausdruck für viele wunderbare Begegnungen, die durch diese Kolumne entstanden sind. Zum Beispiel mit unseren wunderbaren Nachbarn. Einer von ihnen ist an der Ricarda Huch Schule und begleitet junge Menschen ein wichtiges Stück ihres Lebens. Er liest auch jeden Dienstag die Kolumne, und manchmal trifft man sich einfach und redet über das geschriebene Wort.

Die Beschäftigung mit dem Thema Gesundheit ist dann der Ursprung für philosophische Gespräche über das Leben im Allgemeinen. Sich darüber klar zu werden, dass du nur diesen einen Körper hast und es bei dir liegt, wie dieser Tempel deiner Seele aussieht und sich anfühlt.

Mit unseren Ängsten, die vor der Erfüllung unserer Träume liegen, das spüre ich nun intensiver denn je, sind wir nie wirklich allein. Denn jeder Mensch, dem wir begegnen, hat Träume – und die Ängste, die überwunden werden wollen, um sie zu erreichen. Die Angst davor, vielleicht nicht die Kraft zu haben, durchzuhalten. Oder ob du bereit bist, den Preis zu zahlen, der notwendig ist. Die gute Nachricht auf dem Weg zum Ziel ist, dass die meisten Ängste

EINFACH FIT

„Mit unseren Ängsten, die vor der Erfüllung unserer Träume liegen, sind wir nie allein.“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrempelte.

wie folgt übersetzt werden können: Angst = Annahme – Negative-Gedanken – Sein – Tatsachen. Nur Mut: Die meisten Dinge erledigen sich fast von selbst. Das funktioniert nicht immer, aber immer öfter. Wir können uns jeden Tag positiv konditionieren. So, wie deine Kondition und Kraft wächst, ist auch dieser innere Muskel des Willens trainierbar.

Inzwischen kommt eine Menge Inspiration von den Leserinnen und Lesern dieser Kolumne. Auch nach beruflichen Gesprächen geht es im Anschluss immer öfter um „Einfach fit“. Es begann schon vor fünf Jahren im Mai 2008, als meine Geschichte in der „Men's Health“ erschien und danach darüber im „Stadtgeflüster“ in der Braunschweiger Zeitung berichtet wurde. Das erste Jahr bis dahin war das härteste und einfachste zugleich.

45 Kilogramm überflüssigen Ballast loszuwerden, war mit der Konzentration durch gesunden Menschenverstand einfach, im

Vergleich zum dauerhaften Halten. Durch die Begegnungen mit Menschen, die inspiriert werden, sich auch zu verändern, wächst die Stärke des Durchhaltens täglich an.

In meinem Beruf fragen mich immer mehr Menschen, ob ich sie nicht ein Stück auf ihrem Weg begleiten kann. „Nein“, sage ich dazu nur, wenn zu spüren ist, dass derjenige gar nicht wirklich will. Gerade unterstütze ich zum Beispiel das Projekt eines jungen Mannes, der bei 204 Kilo startete und auf unter 100 will. Es bereitet mir Freude zu sehen, wie inspirieren und inspiriert werden zu Kraft führt.

Nun, wo wir beim Thema Kraft sind, die versprochene Übung der Woche: der Bankstütz. Sie können die nächsten sieben Tage mit zehn Sekunden beginnen und auf 70 in sieben Tagen steigern. Gehen Sie in die Liegestützposition und stützen sich dann auf den Unterarmen ab. Wenn jetzt Ihr Bauch den Boden berührt, geht es wieder sein Position höher auf die Hände. Ihr Körper sollte nun eine gerade Linie bilden. Vergessen Sie nicht zu atmen und dabei immer unter Spannung zu bleiben. Später können Sie den Bankstütz auch auf dem „Swissball“ machen. Bis zur nächsten Woche wünsche ich Ihnen eine noch stabilere Basis. Bleiben Sie bis dahin gesund, fit und wenn Sie mögen, erfolgreich.

Rückschläge gehören dazu

EQ ist die Abkürzung für Emotionale Intelligenz, IQ für Intelligenz-Quotient. Bei einer gesunden Mischung dieser beiden Parameter stoßen wir auf Artgenossen, mit denen es sich durchaus aushalten lässt.

Mit diesen beiden Kollegen im Schulterschluss kann sich der SIQ entwickeln. Gemeint ist der Somatische Intelligenzquotient.

Zur Erklärung: Unser Körper weiß genau, was richtig und falsch für ihn ist. Er hat ein enormes Erinnerungsvermögen. Nur bringen wir ihn mit falschen Trainingseinheiten dazu, die richtigen Dinge zu verlernen.

Wir gewöhnen dem Körper ab, qualitativ hochwertige Nahrung zu genießen, indem wir uns viele Fertigprodukte und geschmacksverstärkte Energiebomben einverleiben.

Wir verlernen guten Geschmack, wodurch frisches Gemüse, Nüsse, Obst, frisches Fleisch und Fisch einfach nach weniger schmecken.

Es gibt allerdings Hoffnung. Nach nur circa vier bis acht Wochen ohne die modernen Geschmacksvernichter, die den SIQ auf ein absolut beschämendes Niveau absinken lassen, werden Sie wieder zum Vorzeigeschüler mit Noten von gut bis sehr gut. Das Quäntchen dazwischen hängt von

EINFACH FIT

„Unser Körper weiß genau, was richtig und was falsch für ihn ist.“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrepelte.

Ihrer Konsequenz ab. Was nun meinen SIQ betrifft, so bin ich mit meiner Nahrung ganz gut dabei.

Es ist zwar ein durchgehendes Experiment, aber immerhin seit über sechs Jahren ohne Ausnahme von „Ich gönne mir mal was“ durchgeführt.

Die Spezies der „Ich gönne mir was“ bekommen noch einen eigenen Kolumnentext. Gestern auf dem ATP- Gelände gab es dazu so viele witzige Gespräche, dass es genügend Stoff zum Lachen gibt.

Mein muskuläres Gedächtnis lief allerdings in dieser Woche in die Richtung eines Bewegungslegasthenikers erster Güte. Bei meinen täglichen Leibesübungen hat sich so ein kleiner Knochen im Fuß verschoben.

Nachdem später vom Physiotherapeuten benanntes Würfelbein wieder eingerenkt wurde, hatte sich inzwischen der Bandapparat gemeldet und direkt entschieden, die Fehlstellung bis in die Lenden-

wirbelsäule hoch zu senden.

Die Leitungen sind gut vernetzt und da mein Körper sich an früher erinnert hat, gab es eine schön verkrampfte Rückenmuskulatur, die mich gefühlt an den Anfang und um den Verstand gebracht hat, gleich als Zugabe obendrauf.

Die erste Frage, die mir durch den Kopf ging, war: „Warum ich und nicht Mr. oder Miss „Couch-Potato“? Wie auch immer, ich nehme es als Herausforderung an.

Klar ist: Egal, wie viel du unternimmst und wie fit du dich fühlst, sei bereit, Rückschläge einzustecken. Mein Tipp der Woche ist also: Begrüßen Sie Hindernisse als Herausforderungen. Klingt einfach, ist aber sauschwer.

Damit Sie bei all dem noch stabiler werden, hier die zweite Übung für Sie: Der Seitstütz. Beim Seitstütz wird der Körper in der Ausgangsstellung durch einen angewinkelten Arm und gestreckte, übereinandergelegte Beine seitlich am Boden abgestützt.

Diese Position 10 Sekunden halten und bis zum Ende der Woche schrittweise auf 70 Sekunden erhöhen. Bis zur nächsten Woche wünsche ich Ihnen viele Herausforderungen.

Bleiben Sie bis dahin gesund, fit und, wenn Sie mögen, erfolgreich.

Willkommen bei den „GMW’s“

In der letzten Woche hat sich unsere somatische Intelligenz ja hoffentlich gut entwickelt und wir haben den SIQ erhöht und mehr auf uns gehört. Sie wissen schon. Die innere Stimme, die Ihnen sagt, was gut und was nicht so gut für uns ist. Hoffentlich haben Sie nicht auf das kleine schleimige Monster auf Ihrer Schulter gehört, das Ihnen zuflüstert: „Egal, gönn’ dir was. Wenn Du kein GMW bist, gehörst Du nicht dazu.“

Kennen Sie neben den GMW’s auch den sogenannten „Genussmenschen“? Oder sollten wir lieber fragen: Wer kennt jemanden, der einfach zugibt, kein Genussmensch zu sein? Wenn Du heute nicht ausdrücklich betonst, dass Du ja im Grunde und überhaupt Genussmensch bist, dann scheint irgendetwas falsch gepolt zu sein, in der Schaltzentrale zwischen Deinen Ohren. Laut Duden ist ein Genussmensch jemand, der sich gern allen möglichen Genüssen, Vergnügungen hingibt. Na also, da sind wir doch dabei, oder? Oder gibt es vielleicht noch andere Arten von Genuss, vielleicht sogar Genuss, der uns gut tut? Natürlich gibt es diese Art von Genüssen, aber hier ist ein Umdenken erforderlich.

Der Kopf ist ja rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann. Das Leben ist viel zu kurz und leider ja auch endlich, um nur

EINFACH FIT

„Bei unserer Nahrung zum Beispiel muss es anscheinend immer Genuss sein.“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrepelte.

der Masse von Genussvorstellung zu folgen. Auch ich hab’ mich in der Vergangenheit oft dabei ertappt, einfach der Zugehörigkeit wegen zu sagen, ich sei Genussmensch und gönne mir gern etwas. Im herkömmlich definierten Sinne bin ich es allerdings nicht und will es gar nicht sein. Es ist eben nicht alles Jubel, Trubel, Heiterkeit. Bei unserer Nahrung zum Beispiel muss es anscheinend immer Genuss sein. Ich bin im Gegensatz dazu häufig einfach dankbar, dass ich den Luxus habe zu entscheiden, was ich esse und was nicht. Im Angesicht von so viel Überfluss im Vergleich mit vielen Teilen unserer Welt begegne ich der Herausforderung, mich eben auch einmal diszipliniert zu verhalten, mit Dankbarkeit.

Auf dem ATP habe ich viele Gespräche geführt und natürlich ging’s auch um „Gönn’ Dir was“. Der Mann hinter der Theke kennt mich, wir scherzen. „Eskimo-flipp“ (3 Teile Wasser, 1 Teil Eis) – „nein, heute mit Kohlensäure, wir lassen es krachen, gönnen uns

was“. Die „GMW’s“ werden auch von der Ernährungsberatungsinindustrie hofiert. Es gibt faktisch kein Buch, keinen Leitfaden, Shows, Talkrunden, Ratgeber, ohne dass ausdrücklich betont wird, dass es um Genuss geht und auch jede Menge Ausnahmen – gönn’ Dir was – ausdrücklich erlaubt und erwünscht sind, weil ja, wenn wir uns durchgehend gute Nahrung zuführen, unser Stoffwechsel einschläft. Lustiger Gedanke, der Augenblick, da unser Stoffwechsel tatsächlich einschläft, ist hoffentlich noch lange Zeit hin. Ich gebe es zu, ich bin auch gern ein GMW allerdings mit einem anderen Belohnungssystem.

Vielleicht gibt es ja auch für Sie die Vorstellung, dass unser Glück nicht nur von Drogen, Süßigkeiten und Fast Food abhängt, sondern auch mal von einer schönen Begegnung, köstlicher frischer Nahrung, Bewegung, Freundschaft, einem gutem Gespräch, Zeit für unsere Lieben, einem glücklichen Augenblick, einem Lachen, einer Umarmung, einer freundlichen Geste, jemanden oder vielleicht auch einfach uns selbst ein Geschenk zu machen, einen Menschen loben, gut zu uns selbst zu sein. Gönnen wir uns doch einfach mehr davon, probieren Sie es, es wirkt wie ein Wunder und andere, scheinbar unerlässliche Genüsse verschwinden im Hintergrund. Werden wir „GMW’s“ der Freude.

Schütteln Sie Ihren Speck, um ihn los zu werden

Wenn wir uns nach der harten Verfolgungsjagd durch unsere Nahrung endlich bewegen, um die negativen Auswirkungen dieses Fangspiels wieder loszuwerden, bei dem die Nahrung offensichtlich immer öfter gewinnt, dann geht es um überflüssige Fettreserven, die unser Körper wegen seiner Prägung nur allzu gerne auf und nur schwer wieder abbaut.

Die Nahrung schlägt schnell, hart und unerbittlich zu. In den meisten Fällen also ein kurzes aber hochintensives Intermezzo, bei dem noch nicht mal unsere Kaumuskel anständig gefordert werden. Und was tun wir gegen diesen Angriff? Training in schön moderater Ausführung. Bewegen ohne schnaufen und teils über Stunden mit gleichen Bewegungsmustern. Merke: „Wenn das Essen intensiver in der Anstrengung ist als das Training, ist die Aussicht auf Erfolg gering.“

Ich persönlich kann das Wort „abnehmen“ schon nicht mehr hören. Es ist einfach zu indifferent. Was die Menschen stört, ist der Umfang und das Aussehen, nicht das Gewicht. Nehmen Sie sich doch einfach einen Vorschlaghammer und zertrümmern eine Personenwaage, damit tun Sie sich gleich zwei Gefallen. Sie

EINFACH FIT

„Was die Menschen stört, ist der Umfang und das Aussehen, nicht das Gewicht.“

Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrepelte.



haben eine intensive Kraftanstrengung und hören dann mehr auf Ihren Körper. Den können Sie messen, und wenn Sie einen Spiegel besitzen, auch sehen.

Sie sollten, auch wenn die Wellenbewegungen am Anfang stören, Ihren Speck ordentlich schütteln um ihn loszuwerden. Nur Grundlagenausdauertraining bei moderatem Puls, vielleicht, wie neulich beobachtet, noch zeitunglesend auf einem Trainingsgerät, hilft kaum. Bestenfalls verschlimmert sich nichts.

Die Leistung Ihres Motors bestimmen Hubraum und PS-Zahl. Für Ihren Stoffwechsel zählen im Vergleich Muskulatur und Ausdauer. Mehr Muskelmasse ist also das „pimp-up-my-body“-Prinzip. Die Muskulatur erhöht den Grundumsatz des Körpers – Muskeln sind nicht nur schön, sie machen uns stark und leistungsfähig.

Nur die Muckis reagieren nicht so mit Wachstum auf ausschließlich moderate Bewegung. Sie wollen gefordert werden und zwar immer wieder auf unterschiedliche Weise. Das Ausdauertraining gehört als Grundlage immer dazu, aber unser Training sollte so variantenreich sein wie die vielen Essensbuden die uns verfolgen. Keine Angst wenn es dann mal so richtig schweißtreibend und anstrengend wird, dafür sind Sie ausgestattet und als Kind sind Sie ja auch nicht mit einer Pulsuhr über die Wiese gelaufen, oder?

Ein weiterer kleiner Wermutstropfen ist, dass es keine lokale Fettvernichtung gibt. Wenn Sie also heute den „Crunch“ mit in Ihre Übungen einbauen, wird der Bauch zunächst dicker, weil ja die Muskeln wachsen. Wenn Sie diese irgendwann zu Gesicht bekommen wollen, wird dieses Rennen am Kühlschranks gewonnen. Also rennen, aber auch mal schnell!

So, hier die nächste Übung für eine stabile Mitte. Auch die Herren Knoop und Klein sollten Ihre Tage gleich nach dem Aufstehen damit beginnen, denn aus einer harten Körpermitte heraus werden alle drei Disziplinen noch besser und vor allem gesund gemeistert. Heute kommt der bereits erwähnte normale „Crunch“ dazu.

Ein Klassiker mit vielen Variationen. Vorfreude ist die schönste Freude, stimmt's?

Na ja, die Glückshormone, die beim Training durch unseren Körper schwirren, lassen einen ja Dinge als Genuss empfinden, die für andere ein Gruselkabinett darstellen. Also schnappen Sie sich Ihre Turnmatte, eine Decke oder Handtuch und begeben Sie sich in die Rückenlage, Beine angewinkelt, Hände zum Kopf. Die gesamte Kraft kommt nun aus den Bauchmuskeln. Die Beine möglichst senkrecht nach oben anwinkeln, damit die Bauchmuskeln beansprucht werden und nicht der Hüftbeuger. Bitte das Atmen nicht vergessen! Bei der Anstrengung ausatmen und immer an die Körperspannung denken.

Sie wissen noch: „Bauchnabel küsst Wirbelsäule“. Das Gefühl verbessert sich mit schwindender Schwungmasse um die Körpermitte, versprochen! Und zehn Mal wiederholen. Jeden Tag 10 mehr und kombinieren mit den ersten zwei Übungen dem Bank und Seitstütz. Sie schaffen jetzt doch bestimmt schon die Position, je 70 Sekunden zu halten, oder?

Bis zur nächsten Woche wünsche ich Ihnen viel Freude mit noch besserem Körpergefühl.

Zuviel ist zuviel – auch von guten Dingen

Hallo und guten Tag, liebe Leserinnen und Leser, die Sie mir auf der Reise zu positiver Veränderung und mehr Lebensqualität folgen. Veränderungen gehören zum Leben dazu. Ob wir wollen oder nicht. Im Normalfall stellen wir uns dann der neuen Herausforderung und entwickeln uns so weiter.

Natürlich sind wir häufig lieber bequem und versuchen, diese Tatsache zu umgehen. Wir wissen jedoch selbst, dass dies nicht gut für uns ist. Wenn es um Ernährung geht, möchten wir eben auch, dass alles einfach und mit möglichst geringem Aufwand umzusetzen ist. Die Industrie weiß das und kommt uns mit voller Ladung entgegen. Wir tragen das Ergebnis dieser Trägheit dann mit uns herum – und versuchen oft verzweifelt, es wieder los zu werden.

Es gibt sogar Leute, die nur deshalb Sport betreiben, um sich bei der Nahrungsaufnahme nicht verändern zu müssen. Fastfood, Zucker und Co. werden davon zwar nicht besser für mich, doch zumindest bleibe ich einigermä-

EINFACH FIT

„Essen, so heißt es doch, hält Leib und Seele zusammen.“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrempelte.

ßen in Form. Wie paradox! Essen, so heißt es doch, hält Leib und Seele zusammen. Klar ist, dass unser Stoffwechsel in Gang gehalten werden muss, sonst geht die Sache böse aus. Es gibt eben auch Leute die zu viel „Diät“ betreiben...

Magersucht ist eine bittere Erscheinung dieses Wahnsinns rund um das Thema Körper, Gesundheit und Essen. Dass wir dieses Phänomen in unserer Mitte zulassen, das ist wirklich nicht gut. Dass wir zum Glück Kliniken und Spezialisten haben, die sich um die betroffenen Menschen kümmern und Sie zurück ins Leben führen, das ist gut. Ich kenne das auch noch ganz gut. Gerade am

Anfang einer Umstellung kreisen zu viele Gedanken nur ums Essen. Frühstück, Zwischenmahlzeit, Mittag, Nachmittag, Abend, Snack, Zusatzprodukte, Vitamine, Mineralien, fünf Mal am Tag dies, zu anderen Zeiten wieder das. Du hockst mittendrin und fragst Dich: Wie zum Geier soll das denn funktionieren, ohne völlig durchzudrehen und nur noch mit dem Essen beschäftigt zu sein?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und manche Ernährungsspezialisten tragen nun auch nicht immer dazu bei, den Menschen dabei zu helfen, ihr Leben zu genießen. Unzählige Untergruppen, Abspaltungen und Ernährungsrichtungen sind entstanden. Auch hier wird die Verwirrung manchmal eher größer als kleiner. Zuviel Input führt viele Menschen eher zu noch mehr Frust, weil die berechtigte Frage aufkommt: „Wie soll ich das alles umsetzen?“ Deshalb mein Motto: Zuviel ist immer zuviel – auch von guten Dingen. Letzte Woche gab ich Ihnen den Tipp, mit Ihrer Personenwaage lieber Fitnessübun-

gen zu machen anstatt sich draufzustellen.

Die logische Erweiterung ist es nun, allzu viele von diesen Pyramiden, Ratgebern, Leitfäden und unzähligen Büchern einfach gegen ein gutes Körpergefühl zu tauschen. Es sei denn, Sie glauben wirklich einen guten Ratgeber zu benötigen, um zu wissen, was Ihnen gut tut. Zu viel Beschäftigung mit dem Essen bringt Sie um den Genuss desselben. Zuwenig – das sei erwähnt – ist natürlich auch keine Lösung. Ihre Zentrale zwischen den Ohren darf schon aktiv sein.

Hier nun Ihre Übungen der Woche: Seitlicher Crunch: Hierfür gehen Sie in die Ausgangsstellung des normalen Crunch, doch legen Sie jetzt den linken Fußknöchel auf das rechte Knie. Führen Sie nun durch Bauchmuskelfkraft den rechten Ellenbogen zum linken Knie. Der linke Oberarm bleibt dabei auf dem Boden liegen. Nach 10 Wiederholungen wechseln Sie die Seite. Bis zur nächsten Woche bleiben Sie gesund, fit und wenn Sie mögen erfolgreich.

Auf der Jagd? – Nein, ich bin auf der Flucht!

Erinnern Sie sich noch, verehrte Leserinnen und Leser, an diesen Satz: „Früher jagten wir unsere Nahrung, heute jagt die Nahrung uns“? Nun, nach einigen Erlebnissen und Beobachtungen der letzten Wochen will ich mich diesem „Drama“ der modernen Welt noch einmal widmen. Nicht etwa mit erhobenem Zeigefinger, jedoch mit einem weiteren Fingerzeig in eine andere Richtung. Auch nach mehr als sechs Jahren bin ich eigentlich eher auf der Flucht vor dem, was uns dauernd angepriesen wird, als auf der Jagd nach guter Nahrung. Es ist ebenso einfach wie auch kompliziert zugleich.

Erster Fluchtversuch: Der normale Arbeitsalltag: Falls Sie frühstücken, wie sieht das bei Ihnen aus und warum? Hinterfragen Sie Ihre Gewohnheiten ruhig einmal und durchbrechen diese dann einfach. Sie werden nicht gleich umfallen, wenn Sie etwas experimentieren – und zum Beispiel die Mahlzeitenfrequenz verändern. Die Menschheit hat sich ohne regelmäßige Mahlzeiten durch die Eiszeit geschlagen. Also keine Angst, wenn Sie es mal mit einem knurrenden Magen aufnehmen

EINFACH FIT

„Keine Angst, wenn Sie es mal mit einem knurrenden Magen aufnehmen.“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrempelte.

und wieder zwischen Appetit und Hunger zu unterscheiden lernen. Stellen Sie auch die Empfehlungen von „Spezialisten/innen“, dass dies die wichtigste Mahlzeit sei, ruhig in Frage. Meine Antwort an die Frühstücks-Industrie lautet: Der hungrige Wolf jagt besser als der satte. Es ist eben durchaus wahrscheinlicher, dass wir nicht für drei oder sechs Mahlzeiten gemacht sind, sondern eher dafür, zu essen, wenn wir Hunger haben. Probieren Sie doch einfach mal unterschiedliche Zeitfenster aus und stellen auch fest, was Ihnen bekommt. Ich esse zum Beispiel zurzeit erst gegen 14 Uhr das erste Mal etwas – und dann spätestens um 21 bis 22 Uhr. Je nach Tagesablauf und Vorlieben können Sie für sich selbst entscheiden, wann Sie essen und wann Sie eben nur trinken. Wenn Sie es zusätzlich noch

schaffen, sich von Industriefutter – Fast Food usw. – fern zu halten, ist es natürlich besonders effektiv. Ich arbeite und trainiere inzwischen noch viel besser mit dieser Methode. Dem ständigen Essen zu entkommen ist dabei eben die tatsächliche Jagd bzw. Flucht. Achten Sie in der nächsten Woche doch einmal darauf, wie fixiert Ihre Tagesabläufe in puncto Essen sind und wagen auch kleine Fluchten. Wenn Ihre Kantine am Arbeitsplatz nur Essen bietet, das Ihnen hinterher statt Leistungsfähigkeit ein Wachkoma beschert, dann fragen Sie doch einmal vorsichtig nach Alternativen. Wenn Sie sich keine gute Mahlzeit aus Protein, Fett und guten Kohlenhydraten basteln können, bringen Sie sich einfach selbst etwas mit. Sie haben die Wahl. Ohne Zucker, Getreide, Stärke, Frittierfett, Panade usw. werden Sie sich deutlich besser und leistungsfähiger aus der Pause bewegen. Versprochen.

Zweiter Fluchtversuch: Freizeit. Ob in der City, im Freibad, Kino, Vergnügungspark, Volksfest – wo auch immer. Es duftet überall. Als ob es kein Morgen gäbe, schlagen wir zu. Selbst die 90 Minuten, in denen wir durchtrainier-

ten Kinohelden beim Geldverdienen zuschauen, halten wir nicht ohne „Gemampfe“ aus. Ich glaube, ohne Geraschel und Schmatzgeräusche würde übrigens der eine oder andere Film ganz anders wirken. Das wäre doch mal was für eine BZ-Film-Premiere. Sich total auf einen Film einlassen, 90 Minuten purer Genuss für die Seele. Auch im Freibad anderswo gibt es die Möglichkeit zu entkommen. Es muss nicht immer die Pommes-Tüte sein.

Da Auf-der-Flucht-sein echt anstrengend ist, gibt es für Sie in dieser Woche keine neue Übung, sondern einen leckeren Sommersalat, der auch zum Mitnehmen geeignet ist. Hier die Zutaten für eine Person. 1 fester großer Apfel, 1 große Mohrrübe, 1 rote Paprika, Salatmix nach Gusto, Pinien- und Kürbiskerne, fester Ziegenkäse, Serranoschinken, Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Olivenöl. Kochbuchbeschreibungen gehen ja immer davon aus, dass man total dämlich ist, deswegen hier ganz einfach: Waschen, schneiden, mixen, genießen. Viel Freude auf der Flucht und bis zur nächsten Woche. Bleiben Sie gesund, fit und – wenn Sie mögen – erfolgreich.

Bewegungsmuffel – Was ist das denn für ein Tier?

Wir essen zu viel im XXXL-Format und es ist mehr als wahrscheinlich, dass es einen Zusammenhang zwischen den Portionen und Kleidergrößen von uns gibt. Immer mehr dieser Zeltabteilungen sind allerorts zu finden. Es geht hier auf keinen Fall um die heiß diskutierte Modelmaße sowohl bei Männern als auch Frauen. Aber eine Gesellschaft im „Barbapapa-style“ kann auf Dauer ja auch nicht das Ziel sein.

Auf der anderen Seite findet kaum noch Bewegung statt. Der Weg zum Auto, dann ins Büro, der Gang zur Mittagspause um sich die leeren Energiespeicher wieder aufzufüllen. Wovon sollten die geleert sein? Der schwere Weg zur Toilette – das zählt bei genauer Betrachtung nicht so wirklich zu Bewegung, die unseren müden Körper in Wallung bringt. Im Schnitt sitzt jeder von uns sieben Stunden am Tag. Bei der arbeitenden Bevölkerung sitzt jeder Dritte sogar neun Stunden. Nochmal drei Stunden verbringen wir

EINFACH FIT

„Vom aufrechten Gang und Lebensfreude Körper entfernen wir uns immer weiter.“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrepelte.

im Durchschnitt sitzend vor dem Fernseher oder am PC.

Die Industrie beobachtet unseren Verfall und stellt sich auf alles ein. Des einen Freud war schon immer oft des anderen Leid. Was soll's, Du lebst ja nur einmal und im Rollator kommst Du ja auch zum nächsten Kiosk, Imbiss oder sonst wo hin. Irgendwie wird es schon gehen. Der „Homo Economicus“ ist zumindest in seiner äußeren Hülle häufig nur noch ein sehr trauriges Abbild seiner aufrechten Vorfahren. Vom aufrechten Gang und Lebensfreude in einem gesunden leistungsfähigen Körper entfernen wir uns immer weiter. Es scheint so, als ob wir

uns eher trotz bester Umstände zugrunde richten im Luxus, uns nicht bewegen zu müssen. Eine aktuelle Studie im Auftrag einer Krankenversicherung belegt eindrucksvoll, dass wir absolute Bewegungsmuffel sind.

Ein Prosit der Gemütlichkeit wenn wir irgendwann vom XXXL-Sofa oder der Bierbank fallen und im XXXL-Krankenwagen abtransportiert werden. Happy-Hippo-Schunkeln in Festzelten verbraucht auch nicht genug überflüssige Kalorien, um wieder auf ein gesundes Maß zu kommen. Bewegungsmuffel sind laut der Studie inzwischen in der Mehrheit. Jeder Zweite von uns ist gar nicht oder kaum sportlich aktiv.

„Eine ganze Bevölkerungsgruppe scheint sich immer weiter von der Bewegung abzukoppeln“, warnt die Krankenkasse mit Blick auf die negativen Folgen für die Gesundheit und die steigenden Kosten. Na klar, da sitzen die Leute in den Büros der Krankenkassen und machen sich Sorgen um die

Kosten! Wahrscheinlich vorbildlich an Stehpulten und alle bei bester Gesundheit. Wir werden aufgrund moderner Medizin immer älter und aufgrund unserer Lebensumstände immer voluminöser. Ich wusste auch schon immer, dass es der Gesundheit und der Lebensfreude zuträglicher ist, sich zu bewegen. Klar, als Bewegungsmuffel macht Dich keiner an. Und jeder hat Verständnis. Aber vielleicht ist es ja auch ganz schön, sich bis ins hohe Alter die Schuhe selber zumachen zu können.

Fragen Sie sich doch einfach, was passiert, wenn ich exakt so weiterlebe wie bisher? Wie werde ich aussehen? Mich Fühlen? Die entscheidende Frage ist dann: Kann ich mit den Konsequenzen leben? Bei mir war nach dieser Frage eines klar: fett und träge alt werden, kommt nicht infrage. Aufgrund eben der modernen Medizin können Jahrzehnte mit sehr eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit keine Option für würdiges Altern sein.

Der perfekte Tag

Es gibt keine perfekten Menschen, nur perfekte Absichten. Für mich als Berufsoptimisten gehört dieser Satz zu meinen Erfolgsgrundsätzen, die im Umgang mit anderen Menschen sehr hilfreich sind. Mit diesem Verständnis eröffnen sich neue Perspektiven. Indem ich zulasse, dass jeder anders und besonders ist, ergeben sich mehr Synergien, eine positive Haltung zum Leben und nicht zuletzt einfach gemeinsam zelebrierte Lebensfreude.

Wenn es dann noch dazu kommt, dass wir mit offenen und durch gute Nahrung geschärften Sinnen unsere Welt wahrnehmen, kann das nur zur Verbesserung der Umstände für alle führen.

Nun gibt es einen durchaus aktuellen Anlass über perfekte Absichten und Tage nachzudenken. Es gibt Politiker, die in der Sommerpause auf die Idee kamen, uns einen scheinbar perfekten Tag vorschreiben zu wollen. Es soll der Donnerstag sein, an dem wir ge-

EINFACH FIT

„Für diesen bewussten, selbst gestalteten Tag sind bestimmt viele zu begeistern.“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrempelte.

meinschaftlich auf Fleisch verzichten, und das soll zum Umweltschutz und einer artgerechten Tierhaltung beitragen. Ein „Veggie Day“ wäre, so die Sprecherin der Kampagne, „ein wunderbarer Tag zum Ausprobieren, wie wir uns mal ohne Fleisch und Wurst ernähren“.

Ich will mit eingangs erwähnter Einstellung gern an die guten Absichten dieses Projektes glauben, viel mehr jedoch wird es nicht. Wenn ich mir also statt „Fleisch und Wurst“ (dies ist übrigens eine viel zu ungenaue Beschreibung – es müsste heißen: „Billigfleisch und -wurst aus verachtungswürdiger Massentierhaltung“) vegetari-

schen Industriefraß (zum Beispiel Veggie-Burger bei Fast-Food-Ketten), Imitate aus einer unökologischen Hülsenfrucht (Soja), raffinierten Zucker, Getreide aus konventionellem Anbau, Hülsenfrüchte, leere Kohlenhydrate usw. einverleibe, ist das gut für mich, die Umwelt und die Tiere?

Wer das wirklich glaubt, dem mangelt es offenbar an Nährstoffen fürs Denkgorgan. Wer sich von tierischen Produkten, egal wie und wo produziert, aus welchem Grund auch immer, fernhalten will – und das ohne Dogmen und missionarischer Haltung –, soll dies gern tun. Aber jegliche Ernährungsform, in der mit reichlich Zusätzen (z.B. Vitaminpräparate) für eine ausreichende Versorgung gesorgt werden muss, kann vielleicht auch nicht der Weisheit letzter Schluss sein. Mein persönlicher Vorschlag wäre, einen perfekten Wohlfühl-Tag pro Woche anzubieten, an dem wir ganz bewusst – und weil wir es entscheiden – auf gute Nahrung und Bewegung achten.

Probieren Sie doch an Ihrem perfekten Tag zum Beispiel Fleisch aus biologischer Landwirtschaft (nur Fleisch von Rindern, die mit Gras gefüttert worden sind), frisches Obst und Gemüse aus regionaler nachhaltiger Landwirtschaft. Dazu Nüsse und Samen, Pilze, Fisch, Meeresfrüchte, Eier (natürlich auch hier in hoher Qualität), frisches Wasser und Bewegung nach Gusto. Entscheidend ist die Qualität.

Für diesen bewussten, selbst gestalteten Tag sind bestimmt viele zu begeistern – und es umfasst den ganzen Tag und nicht nur eine Kantinenpause. Mit unseren perfekten Absichten werden wir alle sicher auch häufig scheitern. Aber die Vorstellung, mit dieser Motivation aus einem Tag mehrere und letztlich womöglich ein anderes Leben zu machen, ist doch wirklich wunderbar. Erkenntnisse benötigen positive Erfahrungen, keine Verbote, Vorschriften und erst recht keine Dogmen. Bei Ihrem perfekten Tag wünsche ich Ihnen viel Freude und Genuss.

Aufgeben ist keine Option

Es hat hoffentlich gut funktioniert mit Ihrem perfekten Tag und Sie haben sich rundum wohlgeföhlt und wollen nun mehr davon. Na klar, was an einem Tag gut für uns ist, sollte am zweiten, dritten Tag nicht schlechter werden. Im Optimalfall wirst du süchtig nach diesem Gefühl. Dieser Zustand, den du erreichst, wenn du über dich hinauswächst und Dinge tust oder lässt, die keiner für möglich hält. Dieser Cocktail aus Glückshormonen und Zufriedenheit ist schon cool. Der Veränderungsbereitschaft des Geistes folgt eben nicht immer das schwache Fleisch, sondern bei entsprechender Intensität der Gedanken ein völlig neuer Körper.

Ein Körper, mit dem du dich anders bewegst, der dir andere Möglichkeiten bietet, der dich aktiver und vielleicht auch glücklicher macht. Ein gesunder, kraftvoller und schöner Körper macht natürlich – genau wie Geld – nicht automatisch glücklich und einen anderen Menschen aus dir, aber es schadet meistens nicht. Du hast nur diese eine Hülle und die Zeit, in der du dich auf Erden damit bewegst, ist begrenzt. Wenn wir das akzeptieren müssen, dann ist es doch einen Versuch wert, die Grenzen während des Weges einmal auszureizen. Zumal wir hier bei uns ja in der glücklichen Lage sind, das tun zu können.

Wie oft höre ich, was alles nicht geht und nicht umsetzbar ist. Viel zu oft! Wenn ich auf Veränderun-

EINFACH FIT

„Das Anfangen war gar nicht so schwer, das Dranbleiben ist die Herausforderung.“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrempelte.

gen in unterschiedlichen Lebensbereichen angesprochen werde, so kommen einige Fragen immer wieder. „Wann ist es genug?“ – „Wann hörst Du auf?“ – „Wie lange willst Du das denn noch machen?“ oder „Machst Du das immer noch?“ Zu diesen Gedanken und sehr menschlichen Fragen fiel mir ein Filmzitat aus einem wunderbaren Liebesfilm ein. Der Dialog von Brad Pitt und Julia Roberts in „The Mexican“: „Wenn zwei Menschen sich lieben, aber sie es einfach nicht auf die Reihe kriegen, wann kommst du an den Punkt, wo du sagst: Genug ist genug?“ – Antwort „Niemals.“

Herrlich, sowohl beim Gucken als auch beim Lesen bekomme ich eine feine Gänsehaut. Aufhören – Aufgeben – Umdrehen ist keine gute Option. Welchen Sinn ergebe es wohl, einen Zustand oder ein Ziel erreicht zu haben und dann einfach aufzuhören? Na keinen, außer, dass du das volle Verständnis von allen bekämst und so ziemlich jeder beruhigt ist, dass du doch noch ein „Mensch“ geblieben bist. Es ist ja auch so was von übermenschlich, ein paar Ver-

lockungen zu widerstehen. Ich empfinde immer mehr und mehr das Gefühl von Freiheit, wenn ich gegen die Norm verstoße bzw. gegen den Strom schwimme. Ich höre eben nicht auf, wenn ich erschöpft bin, sondern wenn ich fertig bin. Wann bin ich fertig, na ja niemals!

Das Anfangen war gar nicht so schwer, das Dranbleiben ist die eigentliche Herausforderung. Neulich habe ich ein Bild des neuen James-Bond-Darstellers gesehen – drei Monate nach den Dreharbeiten. Überschrift: „JoJo Bond am Strand“. Dieser JoJo-Effekt passiert dir nur, wenn du in alte Muster verfallst und wieder alles „normal“ sein lässt. Nun, hochbezahlten Schauspielern ist es vielleicht egal, mir jedoch auf jeden Fall unverständlich, wie man einen hart erarbeiteten Körper gegen ein bisschen Mehlspeisen, Zucker und Bier eintauscht.

Dieser Moment, wenn du dich zum ersten Mal betrachtetest und zu dir sagst „Das bin ich, so wie ich sein will“, den gebe ich, wenn es geht, niemals wieder her. Jeden Tag so intensiv zu leben, als wäre es der letzte, das geht auch ohne die scheinbar unverzichtbaren Dinge unseres Lebens. Geben Sie nicht auf, behalten Sie Ihre Träume im Fokus und machen Sie keine Kompromisse. Viel Spaß beim Durchhalten oder den ersten Schritten. Und bis zur nächsten Woche bleiben Sie gesund, fit und – wenn Sie mögen – erfolgreich.

Der Wunsch- und Traumerfüllungsbaum

Hallo und einen schönen guten Tag, liebe Leserinnen und Leser, haben auch Sie schon einmal davon geträumt, wie es wohl wäre, wenn man drei Wünsche frei hätte? Wie schön es sein könnte, wenn wir quasi mit dem Expresslift zu unserem vermeintlichen Glück gelangten. Die Sehnsucht nach diesem Wunder ist nur allzu verständlich. Nachdem wir auf Wolke 7 geträumt haben, schlagen wir doch recht häufig in unserem sogenannten „Alltag“ hart auf dem Boden der Realität auf.

Schon als Kind hören wir die prägende Aussage: „Träum nicht!“ Nun ich will Sie heute einmal mehr ermutigen, sehr wohl zu träumen, ohne dass Sie dabei den Sinn für Ihre Realität verlieren müssen. Der Alltag und Ihre Realität sind durchaus von einer Weltmacht zu beeinflussen. Einer Weltmacht mit drei Buchstaben namens ICH! Ja genau, Sie sind gemeint. Sie sind von allen Menschen derjenige mit dem größten Einfluss auf sich selbst. Wenn Sie nun die drei Wünsche für sich auf-

EINFACH FIT

„Legen Sie sich doch in dieser Woche einfach mal unter einen wunderbaren Baum.“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrempelte.

schreiben, kommt vielleicht ja auch Gesundheit darin vor.

Die meisten von uns ahnen ja, dass alles andere ohne Gesundheit zur Nebensache wird. Ich wünsche Ihnen Gesundheit, damit Sie das Glück des Lebens in vollen Zügen genießen können. Der großartige Ausnahmeathlet Steve Prefontaine hat es so zum Ausdruck gebracht: „Wenn du nicht alles gibst, was in dir steckt, achtest du das Geschenk des Lebens nicht genug.“ Dass ich Ihnen oder wir uns heute Gesundheit wünschen, ist ein guter Anfang. Diese positive Energie wird allerdings noch von reichlich Eigeninitiative flankiert werden müssen, damit es spürbar wird. Definieren Sie Gesundheit

für sich selbst und schreiben Sie Ihre Wunschvorstellung auf einen Wunschzettel. Dieser oder auch andere Wünsche brauchen starke Wurzeln wie ein Baum. Sie müssen Ihre Wünsche in guter Erde pflanzen, lassen Sie Sonne an Ihre Wünsche und gießen und düngen Sie Ihre Wünsche ausreichend. Solche Bäume wachsen in den Himmel und geben anderen Kraft, auch zu wachsen. Ich muss immer wieder zum Gärtner meines „Ich will es – Wunsch- und Traumerfüllungsbaumes“ werden. Einmal eingepflanzt, bedarf es viel Arbeit und Liebe, bis die Wurzeln stark genug sind, mich nach oben zu tragen und mir bei den Stürmen des Lebens Halt zu bieten.

Einen solchen Baum wünsche ich uns allen in dieser Welt, die viel zu oft an uns vorbeirauscht. Eines Tages ist unser Baum vielleicht so groß, dass er zum Verweilen einlädt. Ich will gern ein guter Gärtner für meinen Baum sein und Ihm Gutes tun. Ich will meine Wurzeln tief eingraben und Halt geben können. Ich will mich nicht selbst beschneiden und mir von

anderen sagen lassen, wie und in welche Richtung ich wachsen darf. Man braucht keine künstlichen Düngemittel, keine Gärtner der Gleichmacherei, keinen Vergleich mit anderen Bäumen, nur sich selbst und den Wunsch, wirklich wachsen zu wollen. Ein energiege-ladener, schöner und leistungsfähiger Körper braucht gutes Futter, auch für die Seele, die in ihm wohnt.

„Bäume sind Gedichte, die die Erde in den Himmel schreibt.“ Khalil Gibran. Ihr Wunschzettel ist der Samen, der eingepflanzt wird, damit es wahr wird. Ihr „Ich will es – Wunsch- und Traumerfüllungsbaum“ wird mit jeder Aktivität, mit der Sie Ihr Ziel erreichen wollen, stärker und stärker. Legen Sie sich doch in dieser Woche einfach mal unter einen wunderbaren Baum und beginnen, Wunschzettel zu schreiben. Bei dieser schönen und auch manchmal harten Gartenarbeit wünsche ich Ihnen viel Freude, Kraft – und bis zur nächsten Woche bleiben Sie gesund, fit und wenn Sie mög-lich erfolgreich.

„Ich kann nicht“ heißt: „Ich will nicht“

Du kannst dem Leben nicht mehr Tage geben – aber dem Tag mehr Leben.“ Am besten gleich heute. Mehr und intensiver zu leben, das darf man nicht auf morgen verschieben. Denn das wäre so, als würde man einen Sechser im Lotto haben – und zu faul sein, zur Annahmestelle zu gehen, um den Gewinn einzulösen. Es geht uns wohl allen so, dass wir unseren Sechser im Leben – mit der Zusatzzahl für das Glück, hier in Wohlstand und Frieden geboren zu sein – viel zu oft nicht zu schätzen wissen.

In unserem sogenannten Alltag sind wir so sehr damit beschäftigt, die Tage mit allem was reinpasst zu füllen, dass kaum noch Platz für mehr Leben ist. Ich kenne das nur allzu gut. Du hast eine Aufgabe nach der anderen und kannst dich selbst über Erfolge nicht mehr richtig freuen, weil du dich quasi selbst überholst.

Ich hätte auch vor 20 Jahren schon eine Stunde am Tag Zeit für Sport gehabt. Natürlich war und wäre es heute immer noch einfa-

EINFACH FIT

„Eine Aufgabe nach der anderen, du kannst dich über Erfolge nicht mehr richtig freuen.“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkremelte.

cher zu sagen: „Ich habe keine Zeit“. Die Zeit für gute Ernährung, die eigene Gesundheit, gute Gedanken, träumen, lieben, geben, schenken, überraschen, anderen Gutes tun, einmal durchatmen, die Zeitfenster für diese schönen Dinge waren schon immer da. Ich habe sie nur nicht immer geöffnet und das Leben hereingelassen. Ich habe mir natürlich – und das kennen Sie vielleicht auch – immer schön gesagt: „Ich habe keine Zeit und ich kann nicht.“ Weil eben immer etwas anderes wichtiger erschien. In Wahrheit hieß das „Ich kann nicht“ schon immer: „Ich will nicht“. Ich hab' mich zum Glück irgendwann selbst gefragt, was denn zum Beispiel so viel wichti-

ger als meine Gesundheit sein kann. Abends fernsehen statt sich gute Nahrung für den nächsten Tag vorzubereiten und die Sporttaschen bereitzulegen? Länger zu schlafen statt sich munter aufzumachen und sich auch mal zu überwinden? Das gute Gefühl zu spüren: dem inneren Schweinehund gleich morgens voll eins auf die Zwölf gepfeffert zu haben.

Zeit mit Pessimisten, Nörglern, Wichtigtuern zu verbringen? Sprich, mit Menschen, die dir einfach nur Energie rauben, weil eben immer irgendetwas nicht geht. Mit denen kannst du gut einen „Jammerzirkel“ aufmachen und jeder hat Verständnis für „Ich kann nicht“ – und würde nicht im Traum darauf kommen, zu behaupten, es ginge um ein „Ich will nicht“. Nein, statt Zeit in einem solchen „Jammerzirkel“ zu verbringen, nimm dir lieber die Zeit, einem lieben Menschen etwas Gutes zu tun. Einfach mal anrufen und ohne jeden konkreten Anlass „Ich liebe Dich, weil ...“ zu sagen. Ein herrliches Gefühl, das deinen Tag und den des anderen Men-

schen glücklicher macht. Kostet fast nichts, noch nicht einmal viel Zeit. Wenn du aus allen „Ich kann nicht“-Vereinen, Gruppen, Chats, Zirkeln usw. ausgetreten bist und dir klar wird, dass du kannst, wenn Du es wirklich, wirklich willst – dann wird dein Leben reicher an Momenten des Glücks.

Nimm' einen Wunschzettel und schreibe alles auf, von dem du glaubst, dass du es nicht kannst. Nimm diesen Zettel und stecke ihn in eine Holzkiste, schaufele ein „Grab“ und lass es die Ruhestätte für dein „Ich kann nicht“ sein. Der Wunschbaum in deiner Phantasie – oder vielleicht sogar real gepflanzt – ist demgegenüber ein Symbol für die Freiheit des Geistes und der Kraft, die aus deinen Träumen entsteht. Bei der „Trauerfeier“ anlässlich des „Ich kann nicht“ müssen Sie nicht allzu traurig sein. Gönnen Sie sich einen gesunden Schmaus im Anschluss. Genießen Sie die neue Freiheit und Energie als „Ich will“. Und bis zur nächsten Woche bleiben Sie gesund, fit und – wenn Sie mögen – erfolgreich.

Meine kleine Philosophie der Begeisterung

Nur ein begeisterter Mensch kann etwas Großes und über das Gewöhnliche Erhabene aussprechen“, schreibt Seneca. Und weiter: „Wenn er das Gemeine und Alltägliche verachtet und in heiliger Begeisterung sich höher schwingt, dann erst verkündet er Größeres, als ein sterblicher Mund. Nichts Erhabenes und Hohes kann er erreichen, solange er bei sich selbst ist; abweichen muss er vom Gewöhnlichen, sich aufwärts schwingen, in die Zügel knirschen und seinen Lenker (den Verstand nämlich) mit sich reißen und ihn dahin führen, wohin zu steigen er für sich selbst wohl nicht gewagt hätte.“

Dieses schöne Zitat, bei dem ich am Anfang Mann durch Mensch ersetzt habe, hat mich während meiner Veränderung und auch noch heute immer wieder zutiefst berührt. Das Wort Begeisterung wird doch häufig sehr inflationär benutzt und allenthalben zum sehr einfachen Motivations-einerlei benutzt. Wäre ja auch zu

EINFACH FIT

„Vergiss nie, dass du auch aus deiner Quelle der Begeisterung trinkst.“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrempelte.

prima, wenn du dir nur eine „Chaka Grinsebacke“ angucken und/oder anhören musst – und schon bist Du begeistert und alles geht wie von selbst.

Also betreiben wir mit Seneca ein wenig Philosophie. Bevor ich mich gefragt habe, was mich begeistert, musste ich erst einmal klären, was das Wort und der dazugehörige Bewusstseinszustand für mich persönlich bedeutet. In meiner Übersetzung ist Be-Geisterung die Bewegung des Geistes, die aus der starren Verankerung des Alltäglichen herausgelöst zu der inneren Kraft führt, die du dringend brauchst, um in deinem

Leben ein Dasein außerhalb des normal Vorstellbaren zu verwirklichen. Als das geklärt war, ging und geht es darum, die Quelle zu finden, aus der die Begeisterung entsteht – und davon so viel zu trinken, dass ich nicht an Durst leide und vertrockne. Um gesund zu bleiben, musst du ja viel trinken. Das ist gut und richtig. Trink, wenn du Durst hast, erfrische deinen Körper, gib ihm alle Nährstoffe, die er benötigt, in ausreichender Menge. Vergiss nie, dass du auch aus deiner Quelle der Begeisterung trinkst.

Nun höre ich schon kritische Stimmen, die immer wieder „Aber“ sagen. „Aber“ – ein Wort, das mir schon seit Kindheitstagen verhasst war und noch immer ist. „Aber Du kannst doch nicht immer begeistert sein! Wie soll das gehen?“ Tja, in der Wüste des Alltags – mit dem Sandsturm des Pessimismus im Gesicht – kann es schon leicht sein, dass du verdurstest und immer einen trockenen Mund hast. Begeisterung ist aller-

dings keine Fata Morgana, sondern eine Oase des Glücks, wenn du dich auf den Weg machst und an die Existenz dieser Oase glaubst. Sie wartet nur darauf, entdeckt zu werden. Du kannst in ihr wohnen und sogar Freunde zur Oasenparty einladen. Es gibt ja auch genug Leute, die sich im Wüstensand verrennen und denken, das wäre normal.

Bei einer solchen Oasenparty der Begeisterung kannst du ruhig andere von deiner Quelle mittrinken lassen. Die Quelle versiegt erst, wenn du aufhörst, sie mit deinen Träumen am Leben zu halten. Ach ja, bei der Gelegenheit kannst du die Dinge, die dich runterziehen, in die Wüste schicken! Und die Leute, die deine Oase für „verrückt“ halten, am besten gleich hinterher. Also viel Spaß bei Deiner Oasenparty – und gib’ großzügig einen, zwei oder drei aus. Auf die Begeisterung. Prost und bis zur nächsten Woche. Bleiben Sie gesund, fit und – wenn Sie mögen – erfolgreich.

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt

Viele von Ihnen folgen dieser Kolumne nun bereits seit 28 Wochen. Aus unzähligen Gesprächen, Anrufen und Mails weiß ich, dass sich viele von Ihnen während des Lesens ebenfalls zu Ihrer eigenen Reise der positiven Veränderung aufgemacht haben. Das ist wirklich ein wunderbares Gefühl und ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie alles erreichen, was Sie sich vorgenommen haben. Jede Reise beginnt ganz mit dem ersten Schritt und hat auch immer ein Ende. In der nächsten Woche erscheint diese Kolumne zum letzten Mal und es ist an der Zeit, ein Resümee zu ziehen.

Es hat viel Freude bereitet, diese Geschichte zu reflektieren und hier mit Ihnen teilen zu dürfen. Es war und ist eine Reiseaufzeichnung, die auch mich immer wieder neu inspiriert und motiviert hat, neue Schritte zu wagen. Du bist, wenn du dich auf eine Reise gibst, nie wirklich allein. Es finden sich, wenn Du nur bereit bist den ersten Schritt zu gehen, immer tolle Reisebekanntschaften aus denen manchmal auch Freund-

EINFACH FIT

„Machen Sie Ihren ersten Schritt, zögern Sie nicht und gehen Sie entschlossen.“



Peter Heimböckel, der Unternehmer und Motivations-Coach, schreibt, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrempelte.

schaften werden. Ich weiß heute ganz genau, dass nur der erste Schritt dazu geführt hat, so viele schöne Begegnungen auszulösen.

Der ein oder andere hat gesehen, dass Abheben zu neuen Zielen keine Utopie ist. Durch diese Begegnungen ist in meiner bevorzugten Trainingsstädte eine tolle Trainingsgruppe entstanden, die sogar einen eigenen „Whatsapp“-Verteiler hat – „Sparta Trainingsgruppe“ nennen wir uns und haben Spaß am Austesten unserer Grenzen. In einer solchen Gruppe können Sie sich gemeinsam motivieren und es macht Freude die Erfolge zu feiern. Die Menschen in dieser Gruppe sind inzwischen eine echte Bereicherung in meinem Leben. Ich kann Ihnen nur das

gleiche Glück wünschen, dass auch Sie Menschen treffen, die Ihnen Kraft geben und umgekehrt. Glauben Sie mir. Sobald Sie losgehen, finden Sie andere, die auch auf der Reise sind.

Natürlich gibt es immer Anschlussflüge für die nächsten Reiseziele. Auf dem Flughafen Ihrer Ziele, Wünsche und Träume können Sie immer und jederzeit abheben. Streik, Stau, Wartezeiten? Fehlanzeige. Wäre ja auch blöd, sich selbst zu bestreiken, oder? Also auch wenn sich viele Sympathisanten für diese Streiks gewinnen lassen, denn kollektiv zu beschließen, dass die Flüge zu sich selbst ja viel zu gefährlich sind, ist ja so schön einfach. Lassen Sie es.

Klar, Sie könnten mal eine Notlandung machen, es wird sicher Turbulenzen geben, der Sp(i)rit ist nicht billig und man weiß nie ganz genau, wie die Landebahnen am Zielort beschaffen sind. Wenn Sie sich jedoch schon mit Ihren Reisevorbereitungen beschäftigt haben und auf Ihrer Startbahn sind und aus Ihrem Kopftower die Startfreigabe erhalten, dann ge-

ben Sie doch im ersten Schritt auch gleich Vollgas. Es macht eben wenig Sinn, immer nur zu zögern und gerade beim Start benötigen Sie genug Schubkraft, um in Ihr neues Leben zu gelangen.

Stellen Sie sich vor, bei Ihrem letzten Flug hätte der Kapitän der Maschine nur ein „bisschen“ Gas gegeben oder gezögert. Spätestens vor der Flughafengebrenzung am Ende der Startbahn hätte er bremsen und umkehren müssen – und mit dem gescheiterten Versuch im Erinnerungsgepäck alle Vorbereitungen von vorn beginnen müssen.

Machen Sie Ihren ersten Schritt, zögern Sie nicht und gehen Sie entschlossen. Ich weiß, dass die meisten Ratschläge von Experten mit möglichst vielen Ausnahmen gespickt sind, um im „Mainstream“ zu bleiben und um Sie nicht abzuschrecken. Ich aber glaube an Ihre Kraft, auch mal vom Start weg Vollgas zu geben. Also bis zur nächsten Woche – und beim Gas geben bleiben Sie bitte gesund, fit und – wenn Sie mögen – erfolgreich.

Das Beste kommt zum Schluss

Liebe Leserinnen und Leser, was haben Sie gedacht und gefühlt, als Sie heute Morgen aufgestanden sind? Waren es positive Gedanken, lebensfrohe Gefühle die Ihnen gleich ein Lächeln auf Ihr Gesicht zauberten? Oder, wie leider allzu oft die Sorgen unseres Alltags und eher missmutige Gefühle? Wie auch immer Sie gestartet sind, schön, dass Sie auch heute beim letzten Teil dieser Kolumnen-Serie dabei sind und mich begleiten auf dem Weg zu neuen Ufern.

Um an ein anderes Ufer zu gelangen, benötigen Sie Energie. Beim Frühstück lassen wir uns ja allzu gern einreden, es wäre die wichtigste Mahlzeit des Tages und es muss auch alles an Nährstoffen enthalten sein, denn ansonsten würde das nichts werden mit einem aktiven Tag. Nun, wir haben ja schon festgestellt, dass es „die“ wichtigste Mahlzeit nicht gibt und Essens-Timing in unserer ohnehin schon durchgeplanten Zeit, eher zu Stress führt. Wichtig ist, dass man überhaupt isst. Und wenn, dann halt möglichst clever und an unsere Genetik angepasst. Ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung zu mehr Lebensfreude und Energie ist sicher, auf leere Cerealien, Zucker usw. zu verzich-

EINFACH FIT

„Haben Sie weiter viel Freude an Veränderung.“



Peter Heimböckel schreibt heute zum letzten Mal, wie er in sechs Jahren sein Leben umkrempelte.

ten und dafür lieber mit guten Gedanken und Gefühlen in den Tag zu starten. Probieren Sie es doch auch einmal.

Anstelle der Trainingseinheit Nr. 1 mit den Trainingsgeräten Frühstücksflocken, Mehl und Zuckerspeisen für die Ziele Diabetes, Übergewicht und Muskelschwund zu beginnen, stehen Sie mit Dankbarkeit auf und begrüßen fröhlich den Tag. Wenn Sie dann frühstücken, glauben Sie mir, schmeckt es wirklich besser. Es liegt fast so etwas wie ein Zauber darin, den Tag so verändert zu beginnen, sich dem einzigartigen Geschenk unseres Lebens gegenüber, mit der auch schon beschriebenen Dankbarkeit und vor allem Demut, zu begegnen. In meinem „Prinzip Konsequenz“ ist dies der erste elementare Schritt zu positiver Veränderung. „Begrüße den Tag mit der Dankbarkeit und dem

Respekt, den er und dein Leben verdient haben.“ Sie haben nur dieses eine Leben. Und so unterschiedlich unsere Lebenspläne auch aussehen mögen, das allseits anerkannte Prinzip des Jammerns, Klagens, Kritisierens und Griesgrämigseins, macht es ja so gut wie nie besser. Um sich dies noch einmal selbst zu bestätigen, stellen Sie sich die einfache Frage: „Wann hat mich oder mein Umfeld das Jammern, Klagen, Kritisieren oder das Griesgrämigsein wirklich einen entscheidenden Schritt nach vorn gebracht?“ Ok, fiese Frage. Die Antwort war vorher klar. Die Frage ist aber trotzdem immer wieder Klasse, um sich auf die Spur zu bringen.

Wenn Sie den ersten wichtigen Schritt konsequent gehen und es denn schaffen, mit sich auf psychischer und seelischer Ebene selbst gut umzugehen, dann ist der zweite konsequente Schritt nicht mehr fern. Behandeln Sie Ihren Körper gut. Er ist Ihr Zuhause. Sie haben, wenn Sie nicht zufällig über ein Austauschmodell oder ein Ersatzteillager verfügen, nun mal nur diesen einen.

Die Konsequenzen einer fehlerhaften Wartung und Bedienung sind allseits bekannt und werden

nur ungern mit Freude begrüßt. Na klar, es gibt für Alles und Jedes Pillen, Spritzen und Operationen. Aber mal Hand auf's Herz: Wer will schon sein ganzes Leben in einer baufälligen, speckigen (Achtung: doppeldeutig!) unansehnlichen, renovierungsbedürftigen Bruchbude wohnen? Mit wenigen Ausnahmen der Fraktion „Na und, wenn ich mir die Schnürsenkel nicht mehr binden kann, schaffe ich Arbeitsplätze in der Pflege“ wohl kaum jemand.

Der zweite Schritt heißt: „Behandle deinen Körper mit äußerster Sorgsamkeit, bringe ihn in die beste Form, die möglich ist und Sorge für maximale Funktionalität“. Der erste Teil bedeutet, dass eben kein mieses Futter, wenn auch lecker, in die Luke zur schnellen Verwertung kommt. Mieses Futter in einfacher Definition ist alles, was es bis vor zirka 10 000 Jahren noch nicht gegeben hat. Klingt einfach – ist es auch! Zweitens: Bewegen Sie sich möglichst jeden Tag, gerne wie wir das als Kinder taten, und gehen Sie ruhig an Ihre Grenzen. Haben Sie weiter viel Freude an Veränderung. Und das Wichtigste ist: Bleiben Sie stets gesund, fit – und wenn Sie mögen – erfolgreich.

Ihr Peter Heimböckel

Wer die Mühe scheut, wird selten fit

Fünf Minuten für Peter Heimböckel zum Abschluss seiner Kolumne „Einfach fit“.

Mit Peter Heimböckel sprach Henning Noske.

30 Wochen immer dienstags „Einfach fit“. Nun endet die Kolumne – was hat es dem Autor selbst gebracht?

Eine Aufarbeitung meiner Vergangenheit, die ja mit starken gesundheitlichen Problemen durchsetzt war. Ich bin durchgestartet – und konnte hoffentlich viele Leser dabei mitnehmen.

Ja, das zeigen viele Reaktionen. Und wie ein richtiger Coach profitierst du auch immer davon?

So ist es. Selbst lernt man bei der Aufarbeitung am meisten, weil man vieles selbst auch noch einmal hinterfragt.

Du selbst hast in wenigen Jahren komplett dein Leben umgekrempelt. Was hast du jetzt für Reaktionen von unseren Lesern bekommen?

Die Hauptreaktion war wohl das Wiedererkennen: Ja, ich habe

„Leg' ihn an die Leine und führe ihn in eine positive Stresszone.“

Peter Heimböckel über den Kampf gegen den inneren Schweinehund.

mich selbst in dem wiedererkennt, was da steht. Ja, so ist es mir auch gegangen. Das hat mir gut getan,

zu wissen, dass ich nicht allein bin. Das habe ich oft gehört. Ich glaube am besten ist wohl das totale Hinterfragen der sogenannten Alltagsgewohnheiten angekommen. Und ohne das geht es ja nun auch nicht.

Du hast dich regelrecht abgearbeitet am inneren Schweinehund, den du ja regelrecht aufgespießt hast. Das sind Beharrungskräfte, die mich zurückwerfen wollen auf mein früheres Leben, auf das, was ich doch eigentlich ändern will. Was ist also das beste Rezept gegen den inneren Schweinehund?

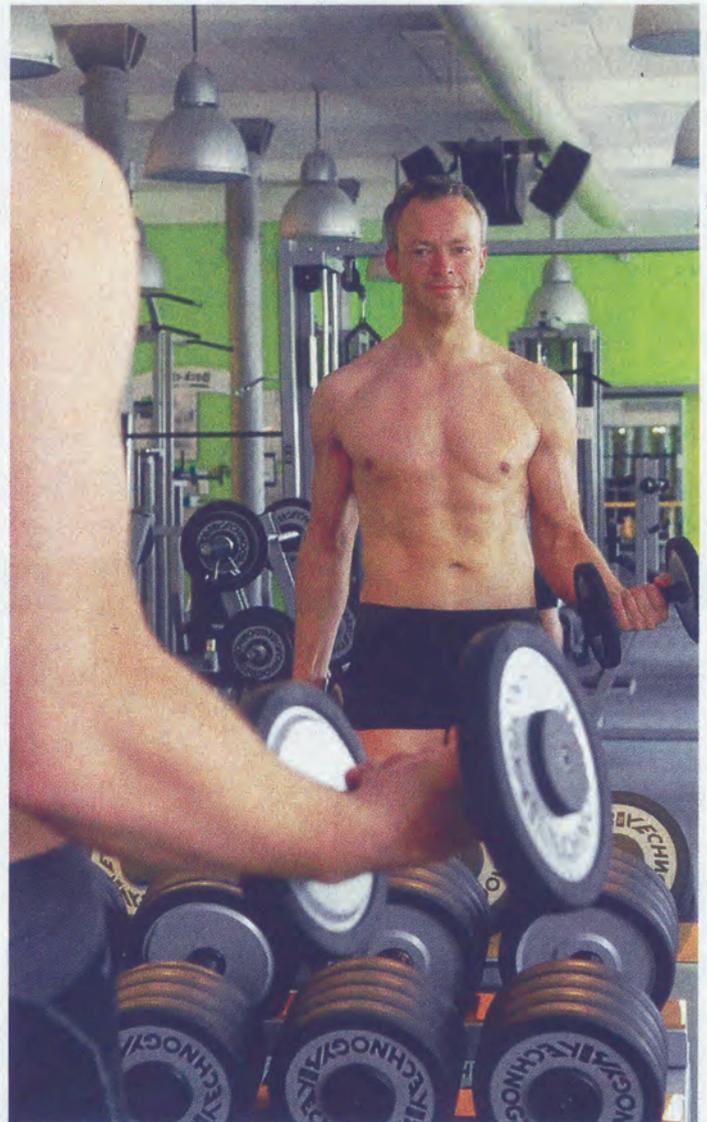
Leg ihn an die Leine und führe ihn in eine positive Stresszone. Daran muss er sich gewöhnen. Er will zurückzerren – und wir müssen ihn daran hindern.

Irgendwann fühlt er sich dann auch wohl, das nennt man dann positiven Stress. Ohne Temperatur-Unterschied spürt man auch keine Temperatur.

Ohne Temperaturwechsel kommt man nicht in die Wohlfühlzone. Denn wer die Herausforderung und die Mühe nicht sucht, der kann auch den positiven Stress nicht erleben.

Nun haben wir uns 30 Wochen lang damit beschäftigt – vielen herzlichen Dank auch im Namen der Leser. Für alle war es ein Erlebnis. Wie geht es jetzt bei Peter Heimböckel weiter?

Weiter konsequent! Wenn es ein Prinzip bei mir gibt, dann das der Konsequenz. Aufhören gilt nicht.



Einfach fit: Peter Heimböckel beim Hanteltraining.

Foto: Rudolf Flentje

Ich suche ständig neue Herausforderungen, auch beruflich und privat. In diesem neuen, neugestalteten Körper, der sich ja bester Gesundheit erfreut, macht mir natürlich auch mein Beruf mehr Spaß. Und das Leben als solches ohnehin.

Toituito dafür – und wenn es wieder etwas zu berichten gibt, dann kommen wir gern darauf zurück. Alles hat seine Zeit.

Ich sage ebenfalls vielen Dank. Und bleiben Sie, liebe Leser, stets gesund, fit und – wenn sie mögen – erfolgreich.

ZUR PERSON



Peter Heimböckel (49) ist Unternehmer und Motivationscoach in Braunschweig. Seit

Februar meldete er sich dienstags an dieser Stelle mit seiner Kolumne „Einfach fit“ und beschrieb darin, wie er nach einem schweren Bandscheibenvorfall sein Leben änderte und insgesamt 45 Kilogramm abnahm.

nB-SERIE: UNGEWÖHNLICHE KARRIEREN (4)

Hartnäckig und kämpferisch: „Mr. Konsequent“

Unternehmer Peter Heimböckel geht einen harten Weg, beruflich, sportlich und mental hat er sehr eigene Vorstellungen

Von Ingeborg Obi-Preuß

Braunschweig. Der Mann polarisiert. Peter Heimböckel ist schwer einzuordnen, irgendwo zwischen Idealist, Grenzgänger und Genie, auf jeden Fall ein Mensch, an dem sich die berühmten Geister scheiden. Unternehmer, Finanzplaner, Motivation-coach – der 48-Jährige bietet „Financial Wellness“. Und noch viel mehr.

„Ich bin bei unseren Mitbewerbern sicher nicht derjenige, der einen Beliebtheitspreis gewinnen würde“, sagt Peter Heimböckel und fügt selbstbewusst hinzu: „Das ist auch gut und richtig so.“ Er verweist auf 21 Jahre Finanzplanung mit einer ständig steigenden Zahl zufriedener Kunden. Und auf die immer größer werdende Gruppe von Fans, die ihm in seine knochenharte Welt des Sports und der Ernährung folgen.

Eine fast befremdliche Konsequenz bestimmt das Leben von Peter Heimböckel. „Ich kann einen Schalter umlegen und sagen ‚Das mach‘ ich jetzt“, skizziert er diesen besonderen Wesenszug, mit dem er zu dem geworden ist, was er heute ist: Unternehmer, Finanzplaner, Berater, Trainer, Coach, Ehemann, Familienvater und vor allem – extrem fit. Der Start war nicht gerade verheißungsvoll, ein raues Elternhaus, eine freudlose Schulzeit, wenig Zuneigung, kaum Wärme. „Da stand also ein Junge wie ich Mitte der 70er Jahre in der tiefsten norddeutschen Provinz: mäßiger Abschluss, kein Talent, nicht privilegiert“, erinnert Heimböckel seinen 17-Jahre-alt-Gefühlsstatus.

Rocky und Karate Kid

Doch die Saat zu einem anderen Leben war gesät, ein Lindenbergkonzert hatte sich im Herzen eingenistet, wirkte nach wie ein Erweckungserlebnis. „Udo hat von Sachen gesungen, die mich bewegten, mit denen ich mich identifizieren konnte“, sagt Heimböckel. Pantau, der mit einem Fingertipp an die Melone eine Welt verzaubern konnte, Rocky Balboa und Karate Kid waren die Helden für den Heranwachsenden. „Wow – ich bin nicht allein – das war die



Peter Heimböckel in seinem Büro an der Jasperallee. Im Hintergrund ein Foto mit den Kennedybrüdern. Foto: Thomas Ammerpohl

Überraschung und der Trost für mich“, blickt Heimböckel zurück. Und die Motivation. „Ich wollte immer einen Körper haben wie Rocky“, sagt Heimböckel, „wer hat nicht davon geträumt, nachdem er den Film gesehen hat? Aber lange Zeit habe er nicht gewusst wie, war zu träge, „ich habe mich auf dem gemütlichen Strom treiben lassen.“

Möglichst weit weg vom Handwerksberuf des Vaters entschied er sich für den Beruf des Krankenpflegers (ein Wurfpeil auf die Landkarte hatte den Ort bestimmt). Dann Zivildienst. Damals, Mitte der 80er Jahre, ein noch aufwendiges Prozedere. Die Erfahrungen im Krankenhaus und beim Arbeiter-Samariter-Bund prägen Heimböckel bis heute. „Sie haben einen unschätzbaren Wert für mein Leben“, sagt er, „ich habe Respekt auch vor gescheiterten Lebensplänen, und ich habe den Unterschied zwischen Arm und Reich sehr deutlich erlebt.“

Doch er wusste auch, dass er in diesen Jobs noch nicht angekommen war. „Ich wollte etwas Besonderes aus meinem Leben machen“, beschreibt er die treiben-

de Kraft. Das Thema Finanzen hatte ihn von Jugend an interessiert, er las Bücher über Wirtschaft und Philosophie wie andere die Bravo. Und er hatte erlebt, wie sein Elternhaus durch falsche Beratungen verloren ging. Aber noch irrte er eher ziellos durch das Berufsleben, allerdings immer erfolgreich: Der examinierte Krankenpfleger verkaufte Fahrräder und übernahm schließlich die Vertriebsleitung bei Müsing Fahrradbau in Braunschweig.

Ein Feldzug

Eher zufällig wurde Heimböckel zu einem Vortrag der Tecis-Finanzdienstleistungen Hamburg eingeladen. „Ein Erweckungserlebnis für mich“, weiß er noch genau. Und der Start für eine sehr spezielle Karriere, erst im Unternehmen, inzwischen als selbstständiger Trainer, Coach und Berater für den bundesweiten Tecisvertrieb.

„Hier bin ich zuhause“ war mein erster Gedanke nach dem Vortrag“, sagt er, und: „Arbeit muss sich anfühlen wie Verliebtheit.“ Oder: „Ein Feldzug gegen Pro-

dukte, die für Kunden nichts taugen.“ Ganzheitlich sollen die Menschen betrachtet werden, maßgeschneidert dann das Finanzprogramm. „Alles, was wir tun, lässt sich verifizieren“, sagt der Chef, wichtig sei in dieser Branche eher das, was nicht getan würde. „Ein Kunde benötigt aus meiner Sicht viel Zeit und vor allem echte Hingabe des Dienstleisters, um heute einen wirklich intelligenten und individuellen Finanzplan mit seinem Dienstleister zu entwickeln“, erklärt Heimböckel, „mit dem Durchschnitts-Wischi-Waschi, was wir vorfinden, ist das nicht zu machen.“ Und dann folgt eine genervte Aufzählung von aus seiner Sicht völlig sinnlosen Finanzprodukten, die den Menschen verkauft würden und an denen nur die Banken und ihre Berater verdienen. „Kunden müssen behandelt werden wie Freunde. Aufrichtig und ehrlich. Es gilt der kategorische Imperativ. Behandle andere, wie du selbst behandelt werden willst“, betont Heimböckel.

Den Vergleich mit anderen scheut er nicht, im Gegenteil, wie im Sport stellt er sich auch

im Berufsleben liebend gern je der Herausforderung, geht keinem „Gefecht“ aus dem Weg.

Tellerdrehen

Allerdings: Auch sein Anfang war klein und eher schwierig. „Ich habe mir für 50 Mark eine Ente gekauft, das war mein erster Dienstwagen“, blickt er zurück. „Ich hatte Unternehmer nicht gelernt, ich habe alles falsch gemacht, was man falsch machen kann – aber auch immer mehr richtig.“ Selbstläufer allerdings gebe es bis heute nicht, „im Vertrieb ist es wie beim chinesischen Tellerdrehen“, beschreibt er Einsatz ohne Ende.

Peter Heimböckel lebt nach Grundsätzen. Er hat keine Angst vor dem Pathos. Glaube, Werte und Ideale sind bei ihm in den sprichwörtlichen Stein gemeißelt. Rocky und Karate Kid sind nach wie vor Vorbilder, Rubin „Hurricane“ Carter (ein Mittelgewichtsboxer, der zu Unrecht wegen Mordes verurteilt wurde), John F. Kennedy oder Albert Einstein hängen mit ihren berühmten Sätzen in Heimböckels Büro an der Jasperallee.

„Mr. Konsequent wäre meine Lieblingsüberschrift“, sagt er. Denn darauf ist er stolz. Hartnäckig und kämpferisch macht er „sein Ding“ wie Udo Lindenberg singt, „egal, was die anderen labern.“

Und die „labern“ eine ganze Menge. Vor allem, seit der Mann vor einigen Jahren auch noch 46 Kilo abgespeckt, seine Ernährung komplett umgestellt und sein Bewegungsprogramm mächtig aufgerüstet hat. Ein Bandscheibenvorfall war der Auslöser für den radikalen Wandel. Seitdem gibt es im Leben von Peter Heimböckel weder Zucker noch weißes Mehl oder Alkohol. Und zwar nie. Dafür Bewegung satt. Auch wieder völlig kompromisslos. Sport bis zum Umfallen. „Eine positive Sucht“, sagt er. „Die ultimative Fitness“ nennt er sein Ziel, Crossfit heißt das Training. 75 Minuten am Tag, immer bis an die körperlichen Grenzen. Gern noch ein Stück drüber.

Die andere Seite

Peter Heimböckels Stärken sind vermutlich auch seine Schwächen. Die Konsequenz, der unbedingte Wille zum Erfolg können abschrecken. „Erfolg ist ein positiver Reiz für mich und natürlich willst du mehr davon. Wer einmal den Endorphin-Kick erlebt hat, kennt das“, erzählt er von dem, was ihn antreibt. Beruflich, privat und im Sport. Und dann kommt wieder so ein Heimböckel-Satz: „Ich bin immer im Ring, auch nachts um drei.“

Positiv dabei ist – der Mann missioniert nicht. „Meine Familie, meine Mitarbeiter und Freunde können essen und trinken was sie wollen“, sagt er. Nur ihm möge bitte keiner reinreden. Gott sei Dank hat Peter Heimböckel auch eine weiche Seite. Die zeigt sich besonders, wenn er von seiner Frau Gudrun und dem gemeinsamen Sohn Timo spricht. „Ich bringe ihn jeden Morgen zur Schule“, erzählt der stolze Vater, „und ich will, dass dieser Junge eine absolut glückliche Kindheit hat.“ Und das sagt Peter Heimböckel mit einer tiefen Ernsthaftigkeit, die die schweren Verletzungen seiner eigenen Kindheit durchschimmern lassen.

Ihm scheint es gelungen, am Schmerz seiner Kindheit und Jugend nicht kaputt zu gehen, sondern die Aggressivität und Wut in sinnvolle Bahnen zu lenken. Eine ungewöhnliche Karriere und ein ungewöhnliches Leben.

nB-SERIE Bisher dabei:

Jochen Staake:
26.05.13

Christian Haertle:
02.06.13

Otto Rui:
18.08.13