



So schmolzen die Pfunde der Jodler

Übergewicht loswerden, ohne dem Diätwahn zu verfallen: Das war das Ziel von Ulrich Marti und dem Jodelchörli Am Pfäffikersee. Die Aktion endete mit einem Erfolg: Insgesamt verlor der Chor in drei Monaten 85 Kilogramm

Das neue Jahr hat begonnen – und damit die Zeit der guten Vorsätze. Weitverbreitet ist das Gelöbnis, endlich ein paar Pfunde loszuwerden. Methoden dazu gibt es viele. Manche versuchen es mit einer Saft-Diät, andere mit Trennkost oder der Apfelessig-Kur. Die meisten Diäten funktionieren aber nicht, und das verlorene Gewicht ist schneller zurück als befürchtet. So ging es auch Ulrich Marti aus Schalchen bei Wila im Zürcher Oberland.

«Ich hatte schon vieles ausprobiert», erklärt der ehemalige Logistiker, der immer

schon Probleme mit seinem Gewicht hatte. Vollends den Rahmen sprengte er aber nach seiner Pensionierung. «Ich tat kaum noch etwas.» Zudem hörte er vor drei Jahren mit dem Rauchen auf. Ab diesem Zeitpunkt war es um seine Figur endgültig geschehen. Mit 144 Kilogramm und einem Bauchumfang von 154 Zentimetern konnte der 73-Jährige keine 100 Meter mehr am Stück gehen. Das Treppensteigen war eine Qual. «Ich musste mich alle paar Meter hinsetzen, um mich auszuruhen», erinnert er sich.

Seine Frau hingegen liebt das Wandern. Aber eben: Sie musste immer ohne Ueli über

die Hügel ziehen. So kam dem Ehepaar der Vorschlag gerade recht, gemeinsam mit dem Jodelchörli Am Pfäffikersee abzunehmen. Beide sind passionierte Sänger, auch wenn Ulrich, als zweiter Bass, sich nach einem Lied jeweils setzen musste, weil er nicht mehr stehen konnte. «Anfänglich war ich sehr skeptisch, was das kollektive Abnehmen bringen sollte», sagt er. Aber andererseits, was hatte er – ausser Kilos – zu verlieren?

Ulrich Marti war auch für die ernährungspsychologische Beraterin Barbara Kohler aus Uster ZH ein «schwerer» Fall: «Er hat wegen des Übergewichts Diabetes



Das Jodelchörli Am Pfäffikersee bei der Einweihung der «schlanken» Trachten. Symbolisch die verlorenen 85 Kilos in Tragtaschen

und musste dringend handeln.» Sie betreute das Jodelchörli auf dem Weg zu einer neuen Tracht. Denn das war der eigentliche Auslöser für die Abnehmaktion: eine neue Tracht, in einer kleineren Grösse. Von Diäten hält Barbara Kohler nicht viel. «Ich mache keine Verbote, sondern sage, was guttut und unterstützend ist», betont sie.



Abnehmen ist auch das Thema in der Sendung dieser Woche

GESUNDHEIT
WIRTSCHAFTSZEITUNG

SF 1 So., 8. Januar, 9.30 Uhr, Donnerstag, 12. Januar, 14.10 Uhr

SF info Mo., 9. Januar, mehrmals am Vormittag, Sa., 14. Januar, 15.30 Uhr und 17.30 Uhr



Ulrich Marti (73) beim Ausmessen der neuen Tracht: Ansporn für eine neue Körperwahrnehmung. Ernährungsberaterin Barbara Kohler (r.) gelang es, Sängerinnen und Sänger zu motivieren



Kohler weiss: Abnehmen und schlank bleiben lässt sich am besten ohne Gewaltaktionen. Mehr Bewegung und eine Umstellung der Ernährung genügen, betonen Ernährungsexperten rund um den Globus. Doch diese beiden Ratschläge hören sich nicht nur abstrakt an, sie sind für die meisten Menschen auch wenig lustfördernd. Doch genau das soll Essen sein: Genuss. «Niemand will ja die Freude am Essen verlieren», so Kohler.

«Schliesslich», so die Ernährungsspezialistin, «hat Übergewicht sehr viel mit einer ungenügenden Körperwahrnehmung zu tun.» Das beginne schon beim Hungergefühl. «Oft haben die Leute Durst und halten es für Hunger.» Sie essen also statt zu trinken. Das Flüssigkeitsdefizit wird ignoriert, es verursacht einen Energieabfall, der Mensch ermattet und will sich einen Energiekick geben – mit noch mehr Essen.

So machte es auch Ulrich Marti. Und wenn er trank, «dann Süssgetränke mit ganz viel Zucker», wie er betont. «Heute trinke ich stattdessen täglich rund zwei Liter Wasser.» Zusätzlich isst er weniger, ohne hungern zu müssen, wie er sagt, und er führte ein Essprotokoll. Schnell stellten sich bei ihm die Erfolge ein. Die Pfunde purzelten, innerhalb der ersten drei Monate verlor er mehr als zehn Kilogramm.

«Ich gehe heute wieder mit meiner Frau spazieren und kann zwei bis drei Lieder am Stück singen», erzählt der Rentner. Sein ehrgeiziges Ziel bis Ende 2012 ist die 100-Kilogramm-Marke zu unterschreiten. Zusätzlich hofft er, dereinst ganz auf die Diabetes-Medikamente verzichten zu können. «Mein Hausarzt hat mir bereits in Aussicht gestellt, dass ich ab März die Dosis reduzieren könne.»

Doch am meisten erfüllt ihn mit Stolz, dass die Schneiderin zum Ausmessen der Tracht nur noch einen Schneidermesser benötigt – sein Bauch misst nun 147 Zentimeter. Die neue Tracht sei so geschnitten, dass sie auch noch passt, wenn Ulrich Marti noch zwei Konfektionsgrössen schrumpft. Danach müsse man sie eben verkleinern. «Bis Ende Jahr sind die Taschen vielleicht nicht mehr ganz am richtigen Platz», sagt Marti – und lacht herzlich und voller Vorfreude.

Thomas Vogel

Diese drei Fehler vermeiden!

1. Essen, bis der Teller leer ist: Gemäss Studien legen vier von fünf Menschen Gabel und Messer erst zur Seite, wenn der Teller leer ist. **Beladen Sie deshalb den Teller mit weniger Essen.** Das fördert ein rechtzeitiges Aufhören. Nachfüllen können Sie immer noch.
2. Essen, weil es 12 Uhr ist: Experimente zeigen, wer sich mit dem Essen nach der Uhr richtet, isst mehr als er benötigt. Hören Sie deshalb auf die innere Uhr und **essen Sie, weil Sie Hunger haben.** Und nicht, weil es 12 Uhr ist.
3. Grosse Packung = grosser Hunger: Untersuchungen mit Studenten zeigten: Wer Chips aus einer grossen Packung isst, verschlingt gut die Hälfte mehr als jemand, der eine kleine Packung vor sich hat. Das Gute an diesem Effekt: Es geht auch umgekehrt. Denn **von kleineren Tellern und mit kleineren Löffeln** essen wir im Schnitt 30 Prozent weniger.