



DER „WUNDER-DOKTOR“

Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt hat die Sportmedizin revolutioniert **SEITE 30**

Bierzipfel ade dank Schweizer Riegel

Angedickter Guido Schäfer im Selbstversuch: Zehn Tage des Donners, sechs Kilo runter

LEIPZIG. Es geht den Menschen wie den Leuten, man nimmt im Lauf der Jahre zu. An allen möglichen und unmöglichen Stellen. Beklagenswert sind insbesondere jene, denen der Appetit ins – aufgedunsene – Gesicht geschrieben ist. Zu dieser Spezies gehöre ich. Die Lästereien sind inklusive. „Backen wie ein sibirischer Biber“ – „Bei Dir kam erst der Kopf und dann lange nix“ – „Massephase?“ – „Zeppelin“ – „Hast Du abgenommen?“

Da stellt sich die berühmteste aller Reporter-Fragen nach einem verlorenen Fußballspiel: Woran hat's gelegen? Warum ist aus dem drahtigen 82-Kilo-Zweitliga-Fußballer mit stählerner Brust ein 95-Kilo-Proppen mit den gefürchteten Bierzipfeln geworden? Weil ich Körner nur aus dem Hause Doppelkorn mag und mich viel weniger als einst im Mai bewege. Meine Rechnung aus dem Sprit, den ich tanke und dem, den ich verbrauche, geht nicht mehr auf.

Also, ran an den Speck, ran an ein segensreiches Verhältnis zwischen Kalorien-Aufnahme und Kalorien-Verbrauch. Ran an einen Riegel, der wahre Wunder verspricht. Von RB Leipzig lernen, heißt abnehmen lernen...

RB-Star-Koch Thomas Linke ist immer auf Nahrungssuche. Für die Herren Fußballer. Die sind speziell, die Geschmäcker besonders. Manche mögen's heiß, andere lau, einige können vorm Spiel eine große Portion vertragen, andere schaffen nur

einen kleinen Riegel.

Ein Riegelchen gehört seit Kurzem zu Linkes Repertoire. Isano, ein Produkt aus der Schweiz. Befeuert den Stoffwechsel, entgiftet, entsäuert, entschlackt, sorgt für besseren Schlaf und eine freudbetonte Leber. Erdacht und komponiert wurde das Teil von einem Bergsteiger, der auf dem Weg nach oben Kraft brauchte, aber nicht Unmengen an Fressalien mitschleppen wollte.

Nach jahrelanger Forschung war der Riegel marktreif und feiert insbesondere in der Sport-Szene Erfolge. Weil der Beipackzettel ähnlich lang wie ein Gehaltsstreifen bei RB ist, hier nur die Eckdaten: Das Ganze ist ein Rohkost-Mix aus 30 unbedenklichen Lebensmitteln. Dank Eiweiss-Schutzhülle sagt der Dünndarm danke und vertilgt den Riegel mit Haut und Haar. An Bord sind alle Vitamine/Mineralstoffe, die der Sportler und der Angedickte braucht.

Man kann den Riegel als Mahlzeit-Ersatz oder Alleinfuttermittel in Kurform einsetzen. RB-Koch Linke setzte auf eine einwöchige Kur, nahm fünf Kilo ab und fühlte sich offenbar gut dabei. Von den RB-Stars setzt insbesondere Dauerläufer Diego Demme auf Isano. Als Zwischengang. Gerne wenige Stunden vorm Spiel.

Ich will abspecken, ein Selbstversuch muss her. Zehn Tage des Donners. Riegel, Wasser, Zweifel, Gelüste, Sünden, wieder

Riegel. Die Kur kostet geschmeidige 200 Euro. Wer schön sein will, muss leiden. Das Davor-Foto mit Blick auf die Waage. 95,1 Kilo. Hulk Hogan ohne Muskeln. Manmanman.

Zehn Riegel über den Tag verteilt, gewöhnungsbedürftig. Der bessere Schlaf stellt sich erstmal nicht ein, ich liege wach und denke an Bauernfrühstück, ein eiskaltes Weizenbier und einen Kurzen. Nach drei, vier Tagen wird es besser. Ich fühle mich wie vom Eise befreit, renne jeden Tag ins Fitnessstudio. Drei Kilo sind weg. Den Riegel gibt es in den Geschmacksrichtungen „Natur“ und „Schoko“, demnächst kommt das Modell „Frucht“ dazu. Sechster Tag, ein Rückschlag. Zwei Weizenbiere nach hartem Tag an der LVZ-Werkbank.

Alkohol hemmt den Stoffwechsel, macht träge und fett. Na ja, er macht auch lustig.

Zielgerade, die beiden letzten Tage. Eine lässliche Sünde muss noch sein: Salat. Und, ich gestehe, ein scharfer Gemüsesaft. Letzter Tag, das Danach-Bild im Fitnessstudio. 89 Kilo, sechs weniger, eine Jeans aus grauen Vorzeiten passt wieder.

Ja, der Riegel kann was. Es braucht Disziplin, Leidensdruck und Bierzipfel.

Es gibt übrigens Glückliche, die einen angeborenen Turbo-Stoffwechsel haben, essen/trinken können, was sie wollen und dünn wie Heringe bleiben. Jeder kennt so ein(e)n, nicht wahr?

Das Leben ist ungerecht.

➔ www.gesund-plus-fit.info



Ende Januar: Schäfer mit Fitness-Boss Thomas Flechsig.

Fotos: Andre Kempner



Die gleichen Herren zehn Tage später, einer ist sechs Kilo leichter.