

Maximale Fettverbrennung – 24 Stunden am Tag

„Der Figurmacher“ war in Breitenbach. Auf Einladung vom Fitness-Center Schmitt bestritt Andreas Scholz, einer der bekanntesten Ernährungswissenschaftler Deutschlands, am 30. Mai seinen Info-Abend im Pfarrgemeindesaal.



Über 150 interessierte Zuhörer waren der Einladung von Christoph und Susanne Schmitt gefolgt, der Saal war bis zum letzten Platz gefüllt. Und die Zuhörer sollten auf ihre Kosten kommen. Scholz' Vortrag war stets interessant, er erzählte viel Wissenswertes, versprach dabei gleich zu Beginn, dass er sein Publikum nicht mit wissenschaftlichen Fachbegriffen erschlagen wolle - und sollte bis zum Schluss Recht behalten. Sein launiger, unterhaltsamer Vortragsstil veranschaulichte das eher trockene Thema auf höchst unterhaltsame Art, der laute Applaus und die ansteckende Laune gerade der ersten Reihen unterbrachen öfter mal angenehm den Vortrag, was der Referent aber auch gleich wieder gekonnt aufgriff und in seine weiteren Ausführungen einbaute. Man merkte ihm an, dass er trotz seiner stets spürbaren Routine absoluten Spaß am direkten Kontakt zu einem Live-Publikum hat: ein wahrer Entertainer mit einem wichtigen Auftrag und einem ernsten Anliegen!

Aus seinen Ausführungen: „Es ist verhext: Essen gehört zu den schönsten Lebensfreuden, und zugleich macht es uns die größten Sorgen. Nie war die Vielfalt an Lebensmitteln größer und nie haben wir uns in Zeiten des Wohlstands ungesünder ernährt.“

Bei Scholz' Empfehlungen geht es aber nun nicht um die üblichen Genussverbote einseitiger (und erfolgloser) Diäten mit allenfalls kurzfristigem Gewichtsverlust, vielmehr geht es darum, zu lernen, wie man sich figurbewusst und genussvoll ernähren und zugleich mit einem gezielten Training die Konfektionsgröße reduzieren und seine Fitness erheblich vergrößern kann.

Allzu selten werde die „gute Figur“ ohnehin unter persönlichen Gesichtspunkten betrachtet. Manch gesundes Wohlfühlgewicht liegt weit über dem, was die Modejournale ihren Lesern vorgaukeln möchten. Logisch und nachvollziehbar erklärte Scholz die Geheimnisse des gesunden Abnehmens: das Austauschen von Fettgewebe in Muskulatur.

„Unsere Muskeln sind die Fettverbrennungsöfen des Körpers. Wir müssen sie pflegen und aufbauen, damit sie ihre Arbeit erledigen können – und das tun sie sogar, während wir schlafen! Muskeln bestehen aus Eiweiß, und das ist in 90 Prozent der Mode-Diäten zu wenig enthalten. Diese Diäten bauen Muskelmasse ab und nehmen dem Körper damit die Möglichkeit, an sich zu arbeiten. Je höher jedoch der Anteil der Muskulatur ist, desto

höher ist der Verbrauch an Kalorien. Damit Ihre Figur knackig wird und die ‚alte Hülle‘ sich an den neuen Inhalt anpasst, sollten Sie ein gezieltes Straffungstraining absolvieren.“
Für die Veranstalter wie auch den Referenten war der Abend im Pfarrgemeindehaus ein voller Erfolg. Man darf wohl davon ausgehen, dass dies nicht die letzte Veranstaltung mit Andreas Scholz in Breitenbach war.
Freuen wir uns auf ein Wiedersehen!

