

DREI FRAGEN AN

ERNÄHRUNGS- UND FITNESSPROFI PATRIC HEIZMANN

Der Freiburger Coach und Bestseller-Autor setzt auf perfekte Tage mit gesunder Ernährung und Sport



Eine lustige Bühnenshow zum Thema Essen? Ja, die gibt es! Patric Heizmann aus Freiburg füllt als „Ernährungs-Entertainer im Auftrag der unterhaltsamen Selbsterkenntnis“ Konzertsäle, Ratgeber wie „Schlank an einem Tag“ (Südwest, 19,99 Euro) sind Bestseller. Der durchtrainierte 43-Jährige, der als Jugendlicher eher moppelig war, ist selbst von seinem Thema fasziniert.

ma vie Gesund leben: Haben Sie auch manchmal keine Lust auf Sport oder gesunde Ernährung und kämpfen gegen Ihren „inneren Schweinehund“? Selbstverständlich knurrt mich „mein“ Köter auch mal an. Und das ist sogar eher die Regel als die

Ausnahme! Wir Menschen sind eher naturfaul, was uns in der Steinzeit half, mühsam gesammelte Kalorien zu sparen und nur dann zu verbrauchen, wenn es wirklich wichtig war. In der heutigen Zeit ist das natürlich anders. Wir nehmen meist eh viel mehr Kalorien zu uns, als unser Körper verbraucht. Haben wir deshalb mehr Lust auf Sport oder gesunde Ernährung? Die meisten wohl eher nicht. Ein einfacher Trick hilft mir aber, als Gewinner aus dem Kampf mit meinem „inneren Schweinehund“ zu gehen: Ich werde „Hellseher“. Ich kann schon vor dem Sport förmlich sehen, wie viele Stunden ich danach glücklich und zufrieden bin, etwas für mich getan zu haben. Jedes Mal, wenn ich das geschafft habe,

sammle ich „Referenzerlebnisse“. Und genau das motiviert mich beim nächsten Mal wieder neu, das Motivationstief zu durchbrechen. Wenn die Unlust mal ganz groß ist, wende ich einen einfachen Trick an: Ich ziehe einfach meine Sportklamotten an. Mehr nicht! Aber wenn ich sie ja dann schon an habe...

Ist es nicht auch manchmal frustrierend, sich ständig mit dem Thema Abnehmen zu beschäftigen?

Sich seit 26 Jahren intensiv und leidenschaftlich mit dem Thema Abnehmen auseinandersetzen zu müssen trotz Frustration, wäre wohl für niemanden eine Erfüllung. Die großen Erfolgserlebnisse und Feedbacks jedoch zeigen mir, dass ich einen Weg gefunden habe, den Menschen den Spaß am Essen, und das mit bestem Gewissen, zurückzugeben. Das motiviert mich natürlich auch als Coach. Und genau darauf kommt es doch an, auf den Spaß. Meine Show „Essen erlaubt!“ zeigt meine Einstellung zu dem völlig verrückten Thema Ernährung, das dringend mehr Entspannung benötigt. Ich biete auch da sicher eine sehr interessante Methode an.

Zucker, Weißmehl, Nudeln werden häufig verteufelt. Kann man das nur mit schlechtem Gewissen essen oder darf man auch mal genießen?

Man darf nicht, man muss ... Genuss wieder lernen. Genau darum geht es mir! Es gibt keine Ernährungs-„Sünden“, keine Verbote.

Oder anders: Ein großer Berg Spaghetti mit Bolognese macht genauso wenig dick und krank, wie ein Salat mit Zitronensaftdressing schlank macht. Wer es schafft, mal über seinen Tellerrand zu schauen und neue Ideen in kleinen Schritten zuzulassen, erkennt, dass wir zwar in einer ernährungsideologisch versauten Welt leben, aber noch nie so viel Auswahl hatten. Warum also nicht mal was Neues probieren. Wer sich nur einmal einen Tag pro Woche vornimmt, an dem er sich gesünder ernährt, wird sehr bald feststellen, wie gut dieser „perfekte Tag“ tut. Das füttert die Motivation und der „innere Schweinehund“ macht dann auch dieses „Experiment“ übrigens bereitwilliger mit, und das bedeutet nicht, auf Genuss verzichten zu müssen.

ISABELLE FUHRMANN ■

3x 2 Karten zu gewinnen!

Tipps von Deutschlands erfolgreichstem Ernährungs-Coach gefällig? Wir verlosen Tickets für die Herbst-Bühnen-Tour

„Was will die Stimme in mir wirklich, wenn sie gerade lauthals nach Chips und Cola schreit?“	05.10.17 A-EISENSTADT, Kultur Kongress
Patric Heizmann klärt in seiner Show „Essen erlaubt!“ über den ewigen Kampf zwischen Kopf und Bauch auf (mehr Infos: patric-heizmann.de). Wir verlosen 3x 2 Tickets für die „Live-Show mit Nährwert!“	07.10.17 A-WIEN, Theater Akzent
Einfach eine Postkarte mit Adresse und dem Stichwort „Essen erlaubt!“ senden an: Redaktion ma vie Gesund leben, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg. Oder E-Mail an: mave-gesundleben@burda.com	30.10.17 DRESDEN, UCI Kinowelt
Einsendeschluss: 4. Oktober 2017!	10.11.17 LEIPZIG, Historisches Stadtbad
	11.11.17 BERLIN, Astra
	12.11.17 LÜBECK, Kolosseum
	20.11.17 MÜNCHEN, Schlachthof
	21.11.17 STUTTGART, Theaterhaus
	22.11.17 MANNHEIM, Capitol

Essen erlaubt!

ANSPRECHPARTNER

Seite 10, Interview

Dr. Markus Baumgartner
Scheinerstraße 9

81679 München
www.praxisbogenhausen.de

Seite 20, Herz

Prof. Vera Regitz-Zagrosek
Charité – Universitätsmedizin
Hessische Straße 3–4

10115 Berlin
www.charite.de

Prof. Cemil Özcelik
Klinikum Vest

Dorstener Straße 151
45657 Recklinghausen

www.klinikum-vest.de

Priv.-Doz. Dr. Christian von Bary
Rotkreuzklinikum München

Nymphenburger Straße 163

80634 München

www.rotkreuzklinikum-muenchen.de

Seite 34, Rheuma

Prof. Erika Gromnica-Ihle
Deutsche Rheuma-Liga e.V.

Maximilianstraße 14

53111 Bonn

www.rheuma-liga.de

Seite 68, Seniorentiere

Tina Wassing

Praktische Tierärztin
mit mobiler Praxis

48683 Ahaus

www.tinawassing.de

Seite 78, Schlaf

Dr. Bernhard Oehl

Zentrum für Schlafmedizin
Offenburg

Weingartenstraße 70

77654 Offenburg

https://offenburg-gengenbach.ortenau-klinikum.de

Seite 82, Depressionen

Dr. Christian Dogs

Psychosomatische Fachklinik

in der Max Grundig Klinik
Schwarzwaldhochstraße 1

77815 Bühl

www.max-grundig-klinik.de

Seite 94, Schulterschmerzen

Dr. Jörn Kircher

Klinik Fleetinsel Hamburg

Admira litätstraße 3–4

20459 Hamburg

www.klinik-fleetinsel.de

Seite 98, Mindflip

Verena Handl

Personal-Trainerin

Bahnhofstraße 20

75417 Mühlacker

www.handlhochzwei.de