



Personal Trainer Falk Niederstein (l.) von Vitalform erklärt unseren Redakteur Thorsten Schabelon, wie die tiefe Kniebeuge ausgeführt wird.

FOTOS: KERSTIN KOKOSKA

# So klapp'ts mit den guten Vorsätzen

Weniger Übergewicht, mehr Gesundheit: Wir haben mit einem Personal Trainer, auf einem Wasserrad und bei Fettreduktion durch Kälte Methoden getestet

Von Thorsten Schabelon

Mehr Bewegung und ausgewogenere Ernährung gegen Übergewicht und für eine bessere Gesundheit. So lauten die Vorsätze, die jedes Jahr für den Januar formuliert werden. Und auf die uns Fitness-Studios in der Werbung derzeit auch pausenlos hinweisen. Jeder fünfte Deutsche hat Übergewicht. Und es werden mehr. Wir haben uns in Essen umgesehen, ausprobieren und Innovatives gefunden. Damit es mit den Vorsätzen klapp't.

**Weniger Stress, mehr Schlafqualität**  
Wer Personal Trainer Falk Niederstein in seinem Studio „Vitalform – Performance Training“ in Bredene besucht, trifft auf einen äußerst durchtrainierten Gastgeber. „Kaffee“, fragt seine ebenso durchtrainierte Kollegin Charitina Krauss. „Ja“, antworte ich, trau mich aber schon gar nicht mehr, nach Zucker zu fragen. Falk Niederstein weiß genau, wie man Muskeln auf- und Fett abbaut, wie man Körper in Bewegung bekommt und Stabilität, Mobilität und Koordination trainiert. Das ist aber der dritte Schritt. „Vorher kümmern wir uns um den Schlaf und die Ernährung“, erklärt er. Mit diesen Bausteinen fängt bei dem Trainingsexperten gesünderes Leben an. „Vor allem chronischer Stress im Beruf verhindert am Abend Entspannung. Und guter Schlaf ist durch nichts zu ersetzen“, betont Falk Niederstein. Sei-

ne Schlafritze: Gegen 22 Uhr ins Bett gehen, eine Stunde vorher kein künstliches Licht durch Handy oder Laptop, keine Elektrogeräte oder WLAN im Schlafzimmer. Mindestens sieben Stunden Schlaf mit schnellem Einschlafen und idealerweise ohne Aufwachen.

„Das ist dann Schlafqualität“, sagt Niederstein. Für die Ernährung empfiehlt er ergänzende Mittel: „Unsere Nahrungsmittel enthalten nicht mehr Nährstoffe wie früher.“

**Fitnessstraining im Whirlpool**  
Fitness-Experten sagen: Schwimmen ist gelenkschonend und gut fürs Herz. Und Radfahren ist gelenkschonend und gut fürs Herz. Also probiere ich mal beides gemeinsam aus. Das ist seit kurzen auf den aus Frankreich nach Rütenscheid importierten „Aqua-Bikes“ (28 Euro pro halbe Stunde) möglich. Bei „Bodyforme“ steigt man in eine große beleuchtete Tonne, in der eine Art Fahrrad steht. Eine halbe Stunde wird im 28 Grad warmen Wasser gestrampelt. Massierende Blubberblasen und bunte Unterwasser-Strahler sorgen für Whirlpool-Atmosphäre. Klingt samt Blick durchs Schaufenster auf die Rüt nach Erholung und Entspannung. Ist aber anstrengend. Vor allem die dritte Stufe erinnert samt Wasserwiderstand stark an eine Pyrenäen-Bergtappe der Tour de France. Wer es weniger steil mag, kann in einer blubbernden Wasser-Tonne auch steppen

oder fast klassisch auf einem Laufband laufen.

## Eiskaltes Abnehmen beim Fernsehen

Nach der Wasserrad-Anstrengung lasse ich es ruhiger angehen: Bei „Coolperfect“ im Wasserturm in Bredene muss ich mich nur eine Stunde bequem hinlegen und darf Fernsehen schauen. Danach verschwindet das Fett. Keine Operation. Keine Schmerzen. Nur ein Kribbeln unter der Haut und ein kurzes Taubheitsgefühl. Zauberei? Nein. Kryolipolyse. Aus den USA und neu in Bredene. Bei dieser Fettreduktion durch Kälte wird die Problemzone angesaugt und eine Stunde lang auf minus drei Grad runtergeköhlt. Dadurch sterben die Fettzellen ab und werden in den nächsten zwölf Wochen über den Stoffwechsel ausgeschieden. Etwa 30 Prozent des Fetts verschwindet an der teilgefrorenen Probleminsel. Kein klassisches Abnehmen, sondern eine kosmetische Verbesserung des Körpers – für einen mittleren dreistelligen Euro-Betrag. „Wir entfernen ungeliebte Fettpolster an Stellen, wo weder Diäten noch Sport was ausrichten können“, sagt Inhaberin Simone Kasper. Die Sport-Therapeutin bietet bei Interesse begleitend einen Ernährungsplan, ein Bewegungsprogramm und eine Turbo-Diät an.

Ihre Kunden bislang: 70 Prozent Männer. Deren Hauptproblemzone: Nicht Bauch, Hüftgold oder Oberschenkel. Sondern die Brüste.

## DREI FRAGEN AN



Fitness-Expertin Silke Kayadelen hat Tipps parat. F. MICHAEL DAHLKE

## „Herausforderung und ein kleiner Entzug“

Wenn es um Fitness und Gesundheit geht, weiß die Essenerin Silke Kayadelen, wovon sie spricht: Sie arbeitet als Personal Trainerin, Fitness- und Ernährungsscoach für TV-Sender und war Mitglied der Taekwondo-Nationalmannschaft.

- 1 Frau Kayadelen, der Vorsatz, gesünder zu leben, ist oft da. Nur der Einstieg in dieses neue Leben will nicht gelingen. Haben Sie einen Tipp?**  
Ziele setzen, wie bei der Ernährung. Verzichten Sie eine Woche auf Zucker, also auf Schokolade, Kefse, Cola, Ketchup und Zucker im Kaffee. Das ist eine Herausforderung und ein kleiner Entzug. Die ersten Tage fällt es schwer. Wenn es klapp't, können Sie stolz sein. Es fühlt sich im Kopf gut an. Das ist auch mit Alkohol möglich.

- 2 Ihre Tipps für mehr Sport?**  
Bringen Sie erst mal mehr Bewegung in Ihren Alltag. Bei einem großes deutschen Unternehmen gibt es eine App fürs Handy, die die Schritte der Mitarbeiter am Tag zählt. Dort wird jetzt nachweislich weniger Fahrstuhl gefahren. Stellen Sie sich einen Wecker, der Sie alle drei Stunden daran erinnert, sich kurz sportlich zu betätigen. Eine Treppe zu laufen oder fünf Liegestützen zu machen.

## 3 Also klein anfangen?

Ja, davon bekommen Sie dann natürlich keinen Astralkörper. Wenn Sie wirklich abnehmen wollen, ist schon deutlich mehr notwendig. Zwei bis drei Mal Sport pro Woche. Wir wollen niemand das Essen verbieten. Da geht ja nicht nur ums Sattwerden. Essen ist ein Erlebnis und kommunikativ. Das soll so bleiben. *tosch*



Simone Kasper von „Coolperfect“ in Bredene hat die – kleine – Problemzone identifiziert und das Fett-Kühlgerät auf den Bauch gesetzt. FOTO: STEFAN AREND



Radfahren im Wasser: Aqua-Biking ist in Rütenscheid möglich.