



Christian Houben beim Sommerlauf 2016

Um Ihnen einen tieferen Einblick in die Erfahrungswelt eines unserer Teilnehmer zu geben, nachfolgend der interessante Erfahrungsbericht unseres XXLer 2016 Christian Houben.

Alles fing mit einem kleinen Zeitungsartikel an ...

Im August 2015 hatte ich in der „Fischelner Woche“ einen kleinen Zeitungsartikel über das " Von XXL zu L - Programm" des TSV Meerbusch mit Interesse gelesen und ausgeschnitten. Mit dem Gedanken, dass ich dafür ja eigentlich keine Zeit hätte und ein solches Programm auch nicht konsequent durchhalten würde, verschwand der Artikel aber erst mal für einige Monate in meiner Sammelschublade am Küchentisch.

Anfang Dezember - ich hatte den Zeitungsartikel fast schon vergessen - fiel er mir beim Aufräumen wieder in die Hände. Ich heftete ihn an unsere Pinnwand, wo er mich täglich an den Kurs erinnerte.

Auslösende Momente für meine spätere Anmeldung zum XXL-Programm waren zwei einschneidende Situationen, die ich erlebte und die mich zunächst zum Infoabend nach Bösinghoven führten. Aber dazu später mehr ...

Mein Internist, der mich bereits seit vielen Jahren behandelt, besprach mit mir die Befunde des alljährlichen Check-ups. Ich erinnere mich noch genau an seine mahnenden Worte. Mein Blutdruck sei trotz der Medikamente viel zu hoch. Mir drohe die Behandlung mit Insulin, weil mein Blutzuckerspiegel weiter erhöht sei. Folgeerkrankungen seien nicht zu auszuschließen. So könnten Durchblutungsstörungen in den Extremitäten im schlimmsten Fall sogar Amputationen nach sich ziehen. Ich müsse unbedingt aktiv werden! Ich war geschockt und rat- und tatenlos zugleich.

Das zweite auslösende Ereignis war ein Besuch bei einem Kunden, einem sehr netten älteren Herrn, der bereits im stolzen Alter von über 80 Jahren war und zu mir sagte, wir müssten zwei Etagen treppauf ins Dachgeschoss seines Hauses, um uns eine Arbeit anzusehen, für die ich ein Angebot erstellen durfte. Oben angekommen mit ca. zwanzig Sekunden Verspätung nach dem älteren Herrn, war ich vollkommen außer Atem, so dass ich für 10 Minuten fast nicht in der Lage war, meinem Kunden

zu erklären, wie wir die Arbeit an seinem Dach ausführen könnten. Mir fehlte die Luft zum Atmen und mir lief der Schweiß die Stirn herunter. Ich hatte vor Erschöpfung einen hochroten Kopf. Es sah wohl so erschreckend aus, dass der ältere Herr mir einen Stuhl und ein Glas Wasser angeboten hat.

Aber ich war weiterhin rat- und tatenlos, was könnte mir nur helfen? Alles, was ich zuvor ausprobiert hatte, war immer nur von kurzer Dauer und nicht von dauerhaftem Erfolg gekrönt.

Da sah ich wieder diesen Zeitungsartikel an meiner Pinnwand. Ich lud den Flyer von der TSV Website runter und meldete mich kurzer Hand zum Infoabend an - ganz unverbindlich, er fand ja erst in zwei Wochen statt. Ich dachte, bis dahin werde ich wohl Zeit haben und hingehen können.

Als der Tag gekommen war, erinnerte mich meine Frau, Gott sei Dank, an den Infoabend. Ich hatte es wieder vergessen. Mein Tag war bis dahin – wie immer - wieder alles andere als normal verlaufen. Es war sehr spät im Büro geworden, ich hatte noch einen Termin abzuarbeiten, es regnete und war sehr kalt geworden. Genug Gründe, wieder zu kneifen und den Infoabend sausen zu lassen. Aber ich nahm am Infoabend teil. So wie sich jetzt herausgestellt hat, eine der wichtigsten Entscheidungen in den letzten Jahren.

Was mir bei der Anfahrt direkt ins Auge fiel, war das alte Schulgebäude, das mir sehr zusagte. Ich betrat das Gebäude und ging in den sogenannten „Kleinen Trainingsraum“ in der ersten Etage, der für diese Veranstaltung hergerichtet war. Sehr viele Leute waren erschienen: Drei Trainerinnen, ein Arzt, ein Motivationstrainer, eine Ernährungsberaterin und ca. 20-22 sehr mollige Interessenten für den XXL-Kurs. So hörte ich den Ausführungen jedes einzelnen aufmerksam zu, und es wurde immer interessanter für mich. Ich hatte jedoch Zweifel, dass ich das umfangreiche Programm zeitlich bewältigen könnte.

Als sehr angenehm habe ich die anschließende offene Besprechungsrunde mit allen Beteiligten empfunden, die mir die Gelegenheit bot, alles genau zu hinterfragen. Ich dachte: Gott sei Dank ist das hier kein steriles durchgestyltes Fitnessstudio mit Verkaufsshop!

„Bitte denken Sie daran, dass der erste Trainingstermin bereits nächste Woche ist und Sie sich nur noch bis Samstag anmelden können.“ Doch da hatte ich mich schon für das Projekt XXL -L entschieden, obwohl ich überhaupt nicht davon überzeugt war, dass Walking, Nordic Walking und Ausgleichsgymnastik das richtige für mich seien. Jedoch die Ernährungsseminare, die Kochabende mit anschließendem Verzehr der nach Rezepten selbst zubereiteten Gerichte und das Motivationsseminar machten den Kurs sehr interessant für mich. So warf ich meine Anmeldung motiviert in den Briefkasten und konnte den ersten Termin kaum erwarten. Ich war sehr gespannt, wer und wie viele Teilnehmer sich mit mir angemeldet hatten.

Das erste Walking Training war sehr ergiebig. Neue Themen wie Aufwärmen, Dehnen, Stretching und erste Anweisungen zur richtigen Haltung und Technik beim Walken wurden sofort praktisch umgesetzt und von den beiden Trainerinnen Sandra und Dorit permanent überprüft und korrigiert. Zu Anfang gab es sehr viele

motivierende Worte während des Walkings, die mir sehr halfen durchzuhalten. Es war nasskalt und nur 4 Grad, aber schon war die erste Einheit vorbei. Die Zeit verging wie im Flug und ich war sehr stolz. Allen Bedenken zum Trotz machte es sogar riesig Spaß, mit Gleichgesinnten die Runden zu absolvieren und das im Januar bei winterlichen Temperaturen.

Das Training war sehr gut dosiert: Anstrengend, jedoch gut zu schaffen, eine optimale Kombination aus Belastung und zugleich starker Entschleunigung vom Alltag, die mir sehr gut tat, und aus der ich zusätzlich Motivation erhielt. Ich freute mich riesig auf die nächsten gemeinsamen Einheiten.

Der leichte Muskelkater am nächsten Tag war noch voll aktiv, und es ging weiter in Petra Gesthuysen-Miedens Kochschule: Ernährungsberatung und, was sehr wichtig war, das Kennenlernen aller Teilnehmer in sehr entspannter Runde in der höchst professionellen „Abenteuer Küche“.

Hier ging es in der Gruppe weiter mit dem Konzept der begleitenden Ernährungsberatung und der praktischen Anwendung des Gelernten. In den Kochseminaren verwenden wir vor allem regionale Lebensmittel, die geputzt, geschält, gekocht, gebraten oder wie auch immer verarbeitet werden. Es gibt immer begleitende Rezepte zum Nachschauen und zum Nachkochen für zuhause. Petra bereitet den Einkauf perfekt vor. Man entwickelt in ihrem Kurs eine sensiblere Art und Weise mit Lebensmittel umzugehen. Hier erhält man die Basis für eine Ernährungsumstellung, bei der das Kalorienzählen unwichtig ist. Petra hat es geschafft, einem immer hungrigen und nimmersatten Krümelmonster die grundlegenden Prinzipien der Ernährung beizubringen.

Ich esse heute mehr als zuvor, aber das Richtige zur richtigen Zeit mit mehr Genuss. Man erkennt sehr schnell die positiven Signale der Ernährungsumstellung und die positiven Folgen: Keine Zucker-Insulin-Heißhungerattacken mehr, keine Schweißausbrüche, und der Blutzuckerspiegel ist derart gut eingestellt, dass man nicht hungert und auch kein Verlangen wie ein Junkie mehr entwickelt. Zudem werden sehr wichtige Zubereitungs- und Aufbewahrungsmöglichkeiten gezeigt, die eine schnelle Zubereitung und Vorbereitung ermöglichen, um auch bei seinen eigenen, sehr begrenzten zeitlichen Möglichkeiten, immer optimal lebensmitteltechnisch vorbereitet zu sein. Man benötigt keine Fastfood Ketten mehr und die Bäckershops könnten alle schließen.

Drittes sehr, sehr wichtiges Bindeglied für den Erfolg ist das Herz-Kreislauf-Training mit Simone Rudolph. Es findet im TSV Trainingscenter, der Alten Schule im 1.OG. statt. Ich selber war sehr überrascht, wie abwechslungsreich und gezielt das Herz-Kreislauf-Training ist und mit welcher Vielfalt und Gewissenhaftigkeit das Training durchgeführt wird. Zusätzlich wird jeder einzelne hinsichtlich seiner individuellen Kondition und seiner Leistungsfähigkeit genau beobachtet, um den optimalen Erfolg sicherzustellen. Dabei wird jedem vermittelt, wie leicht und ohne große Hilfsmittel es möglich ist, sehr gezielt zu trainieren. Trainingserfolge stellen sich innerhalb kurzer Zeit sehr schnell ein und verändern positiv den ganzen Organismus. Man fühlt sich fitter, beweglicher und konditionell belastbarer. Kurzum, der ganze Alltag gestaltet sich einfacher.

Mein großes Fazit für diesen Kurs ist, dass man zum Discountpreis in diesem Jahr bei der kleinen Teilnehmerzahl 2 Trainer pro Woche zum Walken erhält, zudem 1 mal pro Monat eine sehr professionelle Ernährungsberatung, einen Kochkurs, einen Motivationstrainer, und zusätzlich ist auch noch ein Arzt mit im Gepäck. Den persönlichen Herz-Kreislauf-Trainer gibt es einmal pro Woche oben drauf.

Sehr motivierend war für mich die freiwillige Teilnahme am Sommerlauf des TSV Meerbusch, bei dem sehr viele Kursteilnehmer mitgemacht haben. Zum Abschluss des Wettbewerbs gab es noch Urkunden, die mich besonders stolz machten. Alles zusammen ist es billiger, als ein Paar Schuhe, ein Hemd und eine Hose zu kaufen, aber es hält länger.

Zu Schluss möchte ich noch eine kurze Bilanz aus medizinischer Sicht ziehen. Ich benötige nach 7 Jahren kein nächtliches Beatmungsgerät mehr. Meine Schlafapnoe ist mit dem Gewichtsverlust verschwunden. Zusätzlich habe ich eine Menge der Medikamente in Absprache mit meinen behandelnden Ärzten reduzieren können. Meine Blutdruckwerte sind von der Hypertrophie Grad I & II auf Normalwerte gesunken. Regelmäßig hatte ich Herzrhythmus Störungen, heute sind sie bei mir zur Ausnahme geworden. Die mir vor Kursbeginn drohenden Insulinspritzen sind kein Thema mehr. Ich benötige nicht einmal Tabletten, um den Insulinspiegel zu stabilisieren.

Aber das nicht zu bezahlende und allerbeste ist der sehr gute Allgemeinzustand und die neue Vitalität, die ich gewonnen habe. Alles fällt mir leichter und geht besser von der Hand. Das Zitat „in einem gesunden Körper steckt auch ein gesunder Geist“, trifft zu.

Der einzige Nachteil den ich sehr, sehr gerne in Kauf genommen habe, ist die Tatsache, dass der Kurs an anderer Stelle sehr teuer für mich geworden ist. Neue Hemden und neue Hosen, aber es sind jetzt die Sachen, von denen ich früher geträumt habe. Auf einmal passt und sitzt alles besser. Das damit verbundene neue Lebensgefühl ist unbezahlbar.

Ein spanischer Freund, der mich 6 Monate nicht gesehen hatte, ist am Flughafen fast an mir vorbeigelaufen, weil er mich nicht wiedererkannt hat. „ Du bist ja nur noch ein Viertel von damals.“ sagte er anerkennend. Fast 28 kg weniger, ein neuer Mensch, aber unserer Freundschaft hat das keinen Abbruch getan.

Ich kann nur jedem empfehlen, an diesem Kurs teilzunehmen. Das Leben wird sich gravierend ändern.

Christian Houben