

»Abnehmen ist ein Dauerlauf«

Fitnesscoach Hans-Jörg Pelikan liest in der Stadtbücherei aus seinem Ratgeber

■ Von Daniela Dembert

Spenge (WB). Weder will er den Speiseplan diktieren, noch ein fertiges Fitnessprogramm als Optimum propagieren. »Dieses Buch ist nur ein Prinzipiengeber. Den für ihn richtigen Weg muss jeder selbst durch ausprobieren finden«, sagt Hans-Jörg Pelikan über sein Buch. Am Donnerstagabend hat der Fitnesscoach aus seinem Ratgeber mit dem provokanten Titel »Du willst ja gar nicht abnehmen!« vor 40 Gästen in der Stadtbücherei referiert.

»Abnehmen ist kein Sprint, sondern ein Dauerlauf«, nahm der Herforder alle Illusionen der Blitzdiät vorweg und erklärte auch gleich warum: Diäten suggerieren dem Körper in den meisten Fällen einen Mangelzustand, den die APM, die Anpassungsmaschine Mensch durch weiteres Einlagern von Energiespendern zu regulieren versucht.

»Weniger essen und gleichzeitig mehr bewegen lautet die Erfolgsformel«, stellt Pelikan klar. Fürs Training komme es vor allem auf eines an: »Finde dein Ding«, denn nur mit Spaß halte sich Motivation langfristig.

Und mit der, das weiß der Fitnesscoach und Mentaltrainer nur zu gut, sei es ja so eine Sache. »Jeden Tag sammeln wir durch nicht erreichte Ziele und negative Erfahrungen Minuspunkte, die unsere Willenskraft schwächen«, erklärt Hans-Jörg Pelikan.

Aber durch neue Neuroassoziationen lassen sich Willenskraft und Motivation gezielt beeinflussen. Wer hier Esoterik vermutet, liegt falsch. Es geht um die Selbstkonditionierung, um das Ändern der Perspektive und das Stecken vieler kleiner Etappenziele. »Wenn man eins erreicht hat, muss man sich auch die Zeit gönnen, sich darüber zu freuen wie



Fitnesscoach und Mentaltrainer Hans-Jörg Pelikan steckt die Zuhörer bei einer Lesung in der Stadtbücherei Spenge mit seiner Energie an.

ein Schneekönig und sich belohnen«, findet der Autor. Das stärke die Motivation in allen Lebensbereichen, nicht nur, wenn es ums Abnehmen geht. Allerdings sollte man von der Sahnetorte als kleine Anerkennung eher absehen.

Natürlich esse auch er zuweilen ein Stück Kuchen, gesteht Pelikan

und erläutert ganz Grundlegendes über die verschiedenen Lebensmittelgruppen und die menschliche Verdauung.

Aber was nutzt Schmächten und Entbehren, wenn einer sich dabei nicht wohl fühlt? »Ich persönlich befürworte Trennkost, um meinem Körper die Verdauung zu er-

leichtern. Aber letztendlich muss jeder das für sich entscheiden.«
Sein Tipp: »Weniger essen und gleichzeitig mehr bewegen lautet die Erfolgsformel.«

Foto: Daniela Dembert

leichtern. Aber letztendlich muss jeder das für sich entscheiden.« Die Ausführungen des quirligen Sportbegeisterten sind witzig, informativ, nicht belehrend und ganz sicher zu keiner Zeit langweilig.

In seinem Ratgeber beleuchtet der Herforder das Zusammenspiel

von Körper, Geist und Seele. Er zeigt einen alternativen Weg der Gewichtsreduktion fern von geißelnder Selbstdisziplin hin zur freudigen Motivation auf, gibt Tipps zu Fitness, wie etwa das flotte 88-Sekunden-Training, und informiert auch über gesunde Ernährung.