

# LOHNT SICH EIN FOOD-COACH FÜR MICH?

Sie verhelfen Sportlern und Hollywoodstars zur Topform. **FIT-Redakteurin Inga Paulsen hat's getestet:** Taugen individuelle Ernährungsberater auch für uns Normalos?



## AUF DEM PRÜFSTAND

In Absprache mit dem Trainer wird bei jedem Meeting das Gewicht geprüft – zur Erfolgskontrolle und Motivation. Stockt die Pfundschmelze, geht's an die Ursachensuche. Mein Protokoll zeigt, dass ich mehr Grünzeug essen könnte: Gemüse gern den ganzen Tag, weil es kaum Kalorien hat und gut sättigt.

Text Inga Paulsen

Fotos Christian Kerber

**H**eidi Klum ist Mutter von drei Kindern. Und trotz Säugling auf dem Arm präsentierte die Schönheit ruck, zuck wieder Modelmaße. Auch Sarah Connor sorgte schon wenige Monate nach der Geburt ihres ersten Kindes wieder für erstaunliche Fotos. Die Geheimwaffe der prominenten Mamis: tägliches Training, aber insbesondere ein ausgeklügeltes Diätprogramm von Starcoach David Kirsch. Seitdem bucht auch in Deutschland wer sich's leisten kann einen privaten Ernährungsberater. Nun, meine Kinder tragen mittlerweile keine Pampers mehr, und so sind mir die Argumente für meinen noch vorhandenen „Babyspeck“ ausgegangen. Ich weiß jede Menge über gesunde Ernährung, aber mein Appetit auf Süßes macht mir stetig einen Strich durch meine Traumzahl auf der Waage. Wer aus der Redaktion wäre also besser für einen Selbsttest beim Foodcoach geeignet als ich?

So surfe ich suchend durchs Internet und werde in Hamburg-Eppendorf fündig, am Institut für Sport- und Bewegungsmedizin. Ein Telefonat und drei Tage später erwartet mich die Ernährungswissenschaftlerin Heike Lemberger. Sie ist Profi in Sachen Ernährung, betreut Spitzensportler und arbeitet fürs Fernsehen.

**1. Treffen** Mein Einstiegsgespräch ist am Montag um 18 Uhr. Montag ist immer schon mein „Ab heute nehme ich ab“-Tag gewesen; und so sitze ich hochmotiviert in Frau Lembergers Beratungszimmer, trinke Mineralwasser und lasse mir erklären, wie ein „Personal Foodcoaching“ abläuft. Vier bis sechs Wochen lang werden wir uns in kurzen Abständen treffen, um nötige Änderungen an meinem Essverhalten zu trainieren. Läuft alles nach Plan, folgen monatliche Treffen. „Aber ich stehe während der ganzen Betreuung telefonisch zur Verfügung“, betont die Expertin. Das bietet keine Diätgruppe oder Krankenkasse – eins zu null für den Personal Food-



## LERNINHALTE

Heike Lemberger begutachtet, was ich täglich esse (links unten). Sieht okay aus, aber allein die Schoki hat 300 Kalorien. Im Kühlschrank: fitte Alternativen.



coach. Dann wird's ernst: Gewicht, Größe, Alter und Beruf werden notiert, ebenso Krankheiten, ob ich rauche, Sport treibe, Medikamente oder Vitamine schlucke. Das Fazit des Checks: Für das Idealgewicht müssen einige Pfunde runter. Wie viele genau? Ähm, das will ich hier verschweigen, nenne dem Coach aber „bikinitauglich bis zum Sommer!“ als Motivationsziel.

Ich will loslegen: „Worauf muss ich ab heute verzichten?“, frage ich. „Zuerst essen Sie sieben Tage lang so wie immer und schreiben alles in dieses Ernährungsprotokoll“, sagt Lemberger. Ich fühle mich ausgebremst, will sofort abnehmen. Sie beruhigt mich: „Viele Menschen registrieren nicht, wie viel sie essen. Ein ehrliches Protokoll zeigt mir, ob Sie ungesunde Lebensmittel oder zu große Mengen verzehren und auch zugreifen, obwohl Sie nicht hungrig sind. Mit der ➤



## WICHTIGE DIÄT-BASICS

Dem Foodcoach muss man vertrauen und sich im Gespräch mit ihm wohlfühlen (oben). Das Ernährungsprotokoll hilft mir zu überblicken, was ich wann esse, und dient der Beraterin als Grundlage (links). Mit süßen Drinks ist Schluss: Wasser und Kräutertees sind angesagt. Meinen Orangensaft zum Frühstück darf ich aber weiter genießen.

Analyse kann ich Ihnen maßgeschneiderte Tipps geben, damit Sie dauerhaft schlank zu werden.“ Also schließt alles, was ab jetzt in meinem Mund landet, vorher Freundschaft mit der Küchenwaage.

**2. Treffen** Heute kommt Heike Lemberger zu mir nach Hause. Ich habe ihr brav mein ungeschöntes Protokoll gefaxt. Das Ergebnis der Auswertung: Ich wiege zu viel, weil ich ein Kohlenhydratjunkie bin! Allein 800 Kalorien pro Tag futtere ich in Form von Brot, Pasta oder anderen Kohlenhydratbomben. „Aber hieß es nicht bei allen Diäten sonst, man dürfe sich daran satt essen?“, frage ich verblüfft. „Wenn man mehr Kohlenhydrate isst, als der Körper braucht, wandelt der Stoffwechsel diese in Depotfett um. Vor allem Kohlenhydrate, die schnell ins Blut gelangen, schüren den Appetit auf Süßes“, sagt mein Coach und deutet auf die im Schnitt 200 Kalorien, die ich laut Analyse täglich nasche. Wir machen für die kommende Zeit einen Deal: Ich verzichte erst mal komplett auf Sweets, denn Schokolade geht bei mir nur ganz oder gar nicht. Gleichzeitig soll ich abends Baguette & Co. meiden, um den Fettabbau zu fördern. Einen auf meine Vorlieben getrimmten Kohlenhydratparplan mit Rezepten für Frühstück und

Hauptmahlzeiten bekomme ich zur Unterstützung. „Essen Sie reichlich Gemüse. Und falls die Schokolust Sie quält, rufen Sie mich an“, sagt sie zum Abschied.

**3. Treffen** Gratulation von der Fachfrau! Ich habe die Vorsätze gut umgesetzt und siehe da: Ein Kilo ist ohne zu hungern futsch. Strike! Der anschließende Kühschrankcheck fällt milde aus, im Innern stehen nur wenige Dickmacher.

**4. Treffen** Beim Shoppen im Supermarkt bekomme ich weitere Praxistipps: zum Beispiel, dass ich öfter Quark, Joghurt, Tofu oder Hülsenfrüchte verzehren sollte, weil eine eiweißreiche Diät laut aktuellen Studien am besten funktioniert. Wie ich Kalorienfallen auf dem Etikett finde. Dass in „leichter“ Fruchtbuttermilch fast vierzehn Zuckerwürfel lauern. Hammer!

**Mein Fazit:** Für circa 60 bis 85 Euro pro Beratungseinheit (bei mir 350 Euro für drei Monate) bekommt man wirklich eine individuelle und effektive Betreuung. Foodcoaching lohnt sich auf jeden Fall für alle, die häufig an Diäten gescheitert sind, oder für Sportler und Stoffwechselkranke. Ich jedenfalls habe mein Ziel inzwischen buchstäblich vor Augen: den neuen, bereits ausgesuchten Bikini. Dieser Sommer kann was erleben – und zwar mich!



## : ADRESSEN

Maßgeschneiderte Ernährungsberatung bieten diese Coaches:

**Hamburg** Heike Lemberger, Institut für Sport- und Bewegungsmedizin, Robert-Koch-Straße 36, 20249 Hamburg, Tel. 040/69 21 29 01, [www.active-and-food.de](http://www.active-and-food.de)

**München/Berlin** The Bodycoach, Caroline Bienert, Hirschgartenallee 32a, 80639 München, Tel. 089/17 31 90 78, [www.thebodycoach.de](http://www.thebodycoach.de)

**Köln** Fit & Food, Carsten Mütze, Siebengebirgsallee 15, 50939 Köln, Tel. 0221/4 24 87 51, [www.fitandfood-coach.de](http://www.fitandfood-coach.de)

**Bonn** Power-Balance Headoffice, Claudia Paine, Eibenweg 1, 53127 Bonn, Tel. 0228/7 67 75 31, [www.power-balance.com](http://www.power-balance.com)

**A**

**1 / 1**

**EINPASSEN: 4/4 (links)  
0/4 (rechts)**