

„Ich bin satt“

Das ist ein Gefühl, das wieder neu antrainiert werden muss. „Wildes Essen“, das heißt „immerzu“, genau das hat die Sättigungsgrenzen zerstört. Es ist also immens wichtig, regelmäßige Mahlzeiten pünktlich einzunehmen. Aber Achtung: Sättigung setzt erst nach ca. 20 Minuten ein. Deshalb **langsam essen und gründlich kauen.**

Paulines Merkzettel 28

Eine Bedingung gab es allerdings, der niemand zunächst sonderliche Beachtung geschenkt hatte: Die Mahlzeiten mussten pünktlich eingenommen werden und nichts durfte man dazwischen naschen. Für kleine Imbisse gegen den kleinen Hunger gab es genaue Vorschriften.

Paulines Warnung war nur zu berechtigt. Die ersten Tage waren echt frustrierend.

Gregor wusste wirklich nicht, wie er diese Zeit überstehen sollte. Nicht dass er wirklich hungrig gewesen wäre, aber ihm fehlten die süßen Leckereien, die er sich vorher pausenlos zwischen die Zähne geschoben hatte. Aber dann lernte er, auch durch die Unterweisungen der anderen Gewichtskollegen und Paulines Ratschläge, gut schmeckende Alternativen bereit zu haben, wenn der süße Hunger lockte, und die bestanden oft aus Trockenpflaumen oder Aprikosen, aus Nüssen und gelegentlich einem Nussriegel.

Sehr hilfreich war, dass er kaum dazu kam, über sein „Elend“ nachzudenken. Schlag auf Schlag folgten die neuen Aktivitäten aufeinander. War er vorher ein richtiger Stubenhocker gewesen, so hatte er jetzt kaum noch Lust, sich mit seinem Computer zu unterhalten. Fast jeden zweiten Nachmittag verbrachte er nun viel lieber mit seiner Gruppe.

Gregor wird sportlich

Anfänglich war ihm schon recht bange gewesen vor den sportlichen Herausforderungen, denen er sich wohl oder übel stellen musste. Aber Pauline ließ es sanft angehen. Beim Laufen zum Beispiel.



Fast alle Kinder, die Pauline betreute, trafen sich dafür vor dem Eingang des Stadtparks. Sie alle hatten passendes Schuhwerk an und regendichte Anoraks. Sie schwenkten vergnügt ihre Nordic-Stöcke. Auf dem Rücken trug jeder einen kleinen Rucksack mit einer Flasche Mineralwasser, einem Nussriegel und gewaschenem Obst, aber auch mundgerecht geschnittenen Karotten oder Kohlrabi.

Die Gruppe zählte etwa 40 Kinder. Darunter waren ganz dicke, mitteldicke, aber auch schlanke. Pauline teilte sie in drei verschiedene Leistungsstufen ein, die jeweils von einem etwas erfahreneren Teilnehmer betreut wurde. Gregor gehörte zu der kleinen Anfängergruppe von 5 Neulingen, die von Lena, einem 13-jährigen Mädchen angeführt wurde. Pauline schickte die übrigen Jungen und Mädchen schon vor. Gregor schaute ihnen staunend hinterher. Die flitzten munter los. Auch die moppeligen Varianten, ungeachtet ihres Gewichtes. Ob er da irgendwann mal mithalten könnte?

Pauline erklärte den Zurückgebliebenen nun die besondere Technik des Walkens. Das sollte zunächst mit nur wenig Tempo begonnen werden. Nach kurzer Strecke dann würde jeweils eine kleine Rast eingelegt.

Das war zu schaffen. „Besonders sportlich ist das nicht“, dachte Gregor. Aber als er Lena folgte, die zwar mäßig ausschritt, aber nach kurzen Pausen immer gleich weiterlief, merkte er schon die Anstrengung.

Nach einer Weile, die Gregor endlos schien, weil er das Gefühl hatte, keinen Schritt mehr gehen zu können, stand Pauline wartend auf dem Waldweg neben einer Bank aus groben Holzstämmen. Sie verkündete, die beiden anderen Gruppen wären jetzt bei der zweiten Runde. Sie aber machten erst mal eine längere Pause. Dazu legten alle ihre Stöcke und Rucksäcke ab. Jetzt war eine kleine Gymnastik mit Atemübungen angesagt. Jeder sollte die gute Waldluft tief in die Lungen lassen und sich die reinigende und gleichzeitig sättigende Wirkung dieser Atemzüge vorstellen.

Auch das strengte an. Aber Gregor konnte schwer atmend Paulines Anweisungen einigermaßen folgen. Sie lächelte ihn ermutigend an: „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“, sagte sie, „warte mal, in nur zwei Wochen fällt dir das Laufen ganz leicht.“

Daran mochte Gregor in diesem Moment nun wirklich nicht glauben. Waren die anderen auch so angestrengt wie er? Er vergewisserte sich, dass sie genauso keuchten und pusteten. Ganz anders die anderen zwei Gruppen, von denen die eine sie gerade leichtfüßig überrundete. „Wie kann das sein“, dachte Gregor, „die laufen wie die Wiesel, dabei sind die meisten von ihnen wirklich auch nicht gerade schlank.“

Paulines Merkzettel 29

Muskeln sind Fettfresser
Wer Muskeln hat, verbraucht mehr Kalorien. Diese werden in Körperenergie umgesetzt, die für Aktivitäten zur Verfügung stehen. Bei wenig Muskeln wird Nahrungsfett kaum verbraucht, sondern als Vorrat angelegt. Die Folge: Fettpolster.

Paulines Merkzettel 30

Keine Angst vor Sport
Bewegung ist superwichtig. Sie hält die Gelenke geschmeidig, die Knochen stark, versorgt die Lungen und somit das Blut mit Sauerstoff, gibt mehr Energie und macht gute Laune. Es ist völlig gleichgültig, wie klein die Anfangsleistung ist. Fang einfach an. Im Laufe weniger Wochen steigert du deine Leistung und bekommst automatisch viel Lust auf Sport. Versprochen!