



#### Heinz Burkhard's Tipps

- Eine Minimaldauer für die tägliche Bewegung setzen.
- Mehrkonsum mit zusätzlicher Bewegung ausgleichen.
- Sich bei der bedarfsgesteuerten Gewichtsabnahme nicht pingelig an das Kalorienguthaben halten, sondern sich selbstverantwortlich strikt in dessen Rahmen bewegen. Kalorienbilanz konsultieren.
- Ein Dossier mit bevorzugten Nahrungsmitteln und Rezepten erstellen. So konsumiert man nur Speisen mit vergleichsweise hohem Portionengewicht und tiefer Kalorienzahl und vermeidet Kalorienbomben.

## «Selbst meine Finger sind dünner geworden»

**02.2016 / 17 Kilo weniger Körpergewicht muss Heinz Burkhard heute herumschleppen. Davon profitiert nicht nur sein angeschlagener Rücken.**

Was für ein Kontrast: Mit Heinz Burkhard's Vorher-Bild vor dem inneren Auge nähere ich mich Burkhard's Einfamilienhaus in der Berner Landgemeinde Meikirch und treffe dort im Garten auf einen völlig anders wirkenden Mann. Sein kugeliger Bierbauch ist kaum mehr sichtbar – nicht, weil er ein blaues Polo-Shirt trägt, sondern weil er ganze 17 Kilo weniger wiegt und der Bauchumfang um 30 cm geschrumpft ist.

«Ach, fotografieren Sie doch lieber das prächtige Alpenpanorama, es ist viel schöner als ich», meint Heinz Burkhard dennoch trocken. Seinen Abnehmerfolg optisch festhalten – das muss aber sein. Dazu lässt sich der ehemalige Direktor der Ausgleichskasse des Kantons Bern schliesslich sogar überreden, in seinen Geschäftsanzug zu steigen. Et voilà, gleich wird der Esprit der Führungskraft wieder spürbar. Doch zugegeben: Das legere Polo-Hemd steht dem 68-Jährigen nicht minder gut und macht ihn erst noch jünger.

### **Allzu verfressen**

Jünger auf jeden Fall, als er sich in letzter Zeit gefühlt haben muss. Neben dem Beruf kam bei Heinz Burkhard die Bewegung zu kurz, verschiedene Krankheiten und Gebrechen machten ihm zu schaffen, schliesslich auch sein Übergewicht. Mit einer Körpergrösse von 1,75 brachte er nahezu 100 Kilo auf die Waage, als Rekrut waren es noch normale 65 kg gewesen. Seine Frau und die Söhne rieten ihm, aus gesundheitlichen Gründen abzunehmen, doch er wollte nicht hören. «Ich war einfach zu verfressen, da stehe ich dazu. Ich ass wie ein Waldarbeiter, nicht wie ein Büromensch.»

Im Oktober 2015 folgte eine schwierige Rückenoperation. Der Chirurg eröffnete dem Rentner, dass er in Zukunft drei Sachen brauche: Abnehmen, mehr Bewegung – und drittens Glück. «Die beiden ersten Kriterien konnte ich beeinflussen, deshalb ging ich sie auch an», so Heinz Burkhard.

### **Striktes Bewegungsprogramm**

Er meldete sich bei eBalance an. Vor langer Zeit hatte er bereits einmal mit Hilfe dieses Online-Programms Gewicht verloren. «Dass ich wieder zunahm, war meine Schuld. Deshalb gab es für mich keinen Anlass, jetzt das Ross zu wechseln», sagt er. Diesmal integrierte er aber einen relativ rigiden Reha-Plan mit Entspannungs- und Lockerungsübungen für zuhause sowie die von der Physiotherapie gegebenen Hausaufgaben zur Stärkung der Rückenmuskulatur.

Im frühesten vom Arzt erlaubten Zeitpunkt startete er zudem das Training auf dem Ergometer. «Als Minimum setzte ich mir 15 Minuten pro Sequenz und mindestens 10 Kilometer pro Tag.» Als er wieder besser zu Fuss war, entdeckte er zudem ganz in der Nähe eine ringförmige und rund einen Kilometer lange Strasse, ideal, um draussen Runden zu gehen.» Seinem Rücken zuliebe achtete Heinz Burkhard immer auf strikte Abwechslung zwischen Sitzen und Stehen, Laufen und Liegen. «Das Programm, das ich mir auferlegte, war recht stur und ich führte darüber auch Buch. Teils wurde ich dafür belächelt – aber für meine Motivation war es wichtig.»

### **Gourmet statt Gourmand**

Mit dem eBalance-Tagebuch kontrollierte er derweil seine Energiebilanz. «Man sieht auf einen Blick, ob sie stimmt». Er machte es sich zum Grundsatz, nicht ganz an die Grenze der verfügbaren Kalorien zu gehen. «Ich befürchtete, dass ich sie sonst rasch mal überschreiten würde.» Mit dieser Strategie nahm er anfangs relativ zackig ab – das war wichtig, um den Rücken zu entlasten und sich wieder mehr bewegen zu können.

Drei tägliche Mahlzeiten hat er beibehalten, das Quantum aber um einen Drittel reduziert. Nüsslisalat isst er ohne Ei und Speck, bei Fett ist er generell zurückhaltend, um Süssigkeiten, Nüsse und Schokolade macht er einen Bogen, frisches Brot, auf das er gerne guetslidick Butter und Konfitüre schmierte, meidet er. Wichtig ist, dass seine Ehefrau mitmacht und «Kalorienbomben» von Tisch und Teller fernhält.

### **Alltagstaugliche Methode**

Plagt ihn da nicht manchmal ein Hungerast? Schliesslich hat er früher statt nur 20 g locker 200 g vollfetten Greyerzer oder statt eines fettfreien Joghurts einen Literbecher türkischen Joghurt aufs Mal verdrückt, zwischendurch Farmerstengel genascht und die angefangene Salami im Kühlschrank weggeputzt, vor dem Znacht noch rasch eine Tafel Schoggi gebodigt. «Nein, wirklich nicht», sagt Heinz Burkhard. «Höchstens mal ein Gluscht. Dann esse ich in der Regel eine Frucht, meist einen Apfel. Das liegt erfahrungsgemäss locker im Tageskalorienbudget drin.»

Heinz Burkhard ist dieser Spielraum zwischen Planung und Essen wichtig, denn auch mit eBalance gelte: «l'appétit vient en mangeant». Mit einer «Planungsreserve» müsse man während des Essens nicht sklavisch Kalorien zählen. Hilfreich findet er auch, dass eBalance alltagstauglich ist. Oft stelle er am Vorabend das Essen für den nächsten Tag zusammen. «Wenn ich dann keine Lust darauf habe, stelle ich um und schaue einfach, dass ich im Kalorienrahmen bleibe. Bei einer strikten Diät kann man das nicht, man muss immer das gleiche Pulver in vorgegebener Dosierung einnehmen.» Meistens kocht seine Frau, an ihren Arbeitstagen übernimmt er den Küchenjob: «Ich habe mir einen ganzen Ordner mit geeigneten eBalance-Rezepten erstellt. Ein saisonaktueller Favorit ist Pastinakensuppe, sie schmeckt traumhaft».

### **Mit Hartnäckigkeit Gewichtsstagnation überwunden**

Als Hürde erwiesen sich die Weihnachts- und Neujahrstage, deren Versuchungen Heinz Burkhard jedoch nach dem Motto «Schuld und Sühne» im Griff hatte. Sprich: Nach einem Festessen war einfach am Folgetag entsprechend mehr Gehen und Ergometer-Training sowie leichtere Kost angesagt.

Kürzlich musste Heinz Burkhard auch daran beiessen, dass trotz seiner Disziplin das Gewicht stagnierte. «Zum Glück kam es für mich nicht überraschend, ich habe es schon damals bei meiner ersten Gewichtsreduktion erlebt – wenn der Körper die leicht erschliessbaren Reserven hergegeben hat, geht es harziger. Ich wusste, dass das normal ist und man diese Phase überwinden kann.»

### **Gewichtsreduktion trägt Früchte**

Wie viel ihm das Abnehmen gebracht hat, erzählt Heinz Burkhard später beim Tee. An einem richtigen Wintertag sei ihm etwas an und für sich Peinliches passiert. Es schneite, er zog sich rasch eine warme Hose an, ging hinaus Schnee schaufeln – und stand

unversehens ohne Hose da. «Ich hatte nicht daran gedacht, dass ich inzwischen mehrere Kleidernummern abgenommen hatte.» Inzwischen hat er sich neue Hosen gekauft, Grösse 54 statt wie früher 64 – und sie mussten erst noch etwas eingenommen werden.

Weitere Vorteile: Heinz Burkhard kann den Ring mit dem Familienwappen – er nennt ihn «funktionalen Eheringersatz» – wieder tragen. Seine Frau habe ihm zudem «das zweifelhafte Kompliment gemacht», man sehe sein Doppelkinn weniger. Er selber fühlt sich «leichter und beweglicher», Schuhe binden, vom Stuhl aufstehen und Treppen steigen geht einfacher und sieht eleganter aus, das nächtliche Magenbrennen hat aufgehört, er schläft ruhiger. Nun ist es sein oberstes Ziel, das Gewicht unter 80 Kilo zu halten. «Ich will sogar versuchen, noch zwei weitere Kilo abzunehmen. Das wird aber hart und ich will nicht, dass deshalb der Jo-Jo- Effekt mein Gewicht plötzlich um 5 Kilo hinaufschnellen lässt.»

*Text und Bild: Jolanda Lucchini, 02.2016*