

COVER  
STORY

# WEG MIT DER WAAGE?

TEXT: KRISTIN PELZL-SCHERUGA

Viele Menschen haben in der Zeit der **Corona-Quarantäne** unfreiwillig zugenommen, einige sind schlanker als davor. Wie auch immer: Die Beschäftigung mit dem „**Idealgewicht**“ stresst immer mehr Frauen (und Männer) ebenso wie der tägliche Blick auf die Waage. Expertinnen und Experten raten daher: **Druck rausnehmen** und schlechte Gewohnheiten langsam ablegen. **Wie das genau geht?** Wir haben nachgefragt.

FOTO: ISTOCKPHOTO

**S**ie begegnen uns auf Instagram, Facebook, in Werbeschaltungen, auf Plakaten und in vielen Magazinen: hochaktive, ranke und schlanke Menschen, die offensichtlich als nimmermüde Sportskanonen geboren wurden. „Diese Bilder setzen viele andere unter Stress, die oft versuchen, es ihnen gleichzutun“, sagt Beatrice Drach. Sie ist als Personal Trainerin seit über 20 Jahren in unterschiedlichen Bereichen des Gesundheitswesens tätig – ihren Masterabschluss hat sie im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention an der Medizinischen Universität Wien absolviert.

Was ihrer Meinung nach ebenso stresst wie superschlanke Rolemodels ist tägliches Abwiegen. In ihrem aktuellen Ratgeber fordert sie daher: **„Wirf die Waage in den Müll!“** Sie möchte damit einen entspannten Umgang mit dem Thema Abnehmen und vor allem Spaß an Bewegung vermitteln. Wir haben sie zum Gespräch getroffen:

### **Frau Drach, warum werfen Sie die Waage in den Müll – und raten auch anderen dazu, dies zu tun?**

BEATRICE DRACH: Weil wir uns zum Sklaven der Waage machen und unser persönliches Glück dann oft von den Zahlen auf der Waage abhängt. Ich kenne Damen, die sich nach jedem Stuhlgang abwiegen – oft ist die Enttäuschung dann groß. Und der Spaß und die Freude an Bewegung gehen dann gleich mit verloren. Ich höre dann oft: „Nun ernähre ich mich gesund, mache Sport, und dennoch habe ich zugenommen.“ Doch gerade bei Frauen schwankt das Körpergewicht aufgrund von hormonellen Wassereinsparungen oftmals um bis zu drei Kilo an einem Tag.

### **Wozu raten Sie Frauen mit Gewichtsproblemen?**

Entscheidend ist es, den Körperfettanteil zu reduzieren. Und das schafft man mit einem Mix aus Ernährung und Bewegung. Bei der Bewegung geht es vor allem um die Regelmäßigkeit, aber auch um den Spaß an der Sache. Messen statt wiegen – so sollte es eigentlich heißen.

### **Warum?**

Weil sich die Veränderung am Körper zeigt und nicht auf der Waage. Es geht um eine veränderte Körperzusammensetzung: Da Muskeln schwerer als Fett sind, kann die Ziffer auf der Waage nicht als ausschlaggebender Maßstab herangezogen werden. Mein Tipp: in eine Jeans schlüpfen, die immer recht eng gesessen ist. Der Erfolg einer Lebensstilumstellung lässt sich hervorragend damit dokumentieren, ob ich leicht in diese Jeans „einsteigen“ →

## **WIE LOCKER SITZT DIE JEANS?**

Ob man zu- oder abgenommen hat, kann man sehr gut an der Kleidung sowie an optischen Veränderungen am Körper sehen – auch ohne Waage. **Schnelltest:** „In eine Jeans schlüpfen, die immer eng gesessen ist. Der Erfolg einer Lebensstilumstellung lässt sich hervorragend damit dokumentieren, ob ich leicht in diese Jeans einsteigen kann – oder ob ich die Luft anhalten muss, um den Zipf zu schließen“, sagt Personal Trainerin **Beatrice Drach**. Mehr dazu im Interview auf der nächsten Seite.

→ kann – oder ob ich weiterhin die Luft anhalten muss, um den Zipp zu schließen. Sport auszuüben, der einem Spaß macht, hilft, sich wieder richtig wohl in seinem Körper zu fühlen und sich neu zu entdecken.

**Sie selbst laufen liebend gerne und sind Laufcoach. Wie ist es dazu gekommen?**

Nach meinem Burnout vor zehn Jahren wusste ich, dass ich mein Leben grundlegend verändern musste. Ich konnte immer schon aus dem Laufen, aus der Bewegung in der Natur die meiste Kraft schöpfen, und genau das wollte und will ich auch anderen weitergeben. Ich will zeigen, wie erfüllend es sein kann, das Laufen als „Me-Time“ zu entdecken, als Zeit, die nur für dich ist und wo du deine Schritte mit deinem Atem verbinden kannst. Menschen das Laufen näherzubringen, ihnen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern – das macht für mich den Reiz des Laufcoachings aus.

**Hilft Laufen auch gut beim Abnehmen?**

Laufen ist nicht nur für das Herz-Kreislauf-System günstig und anregend. Laufen regt auch den Darm an – die Verdauung kommt also durch den Laufsport sehr gut in Schwung. Somit werden auch Schadstoffe schneller wieder aus dem Körper „entsorgt“. Ein Lauftraining, welches einen Mix aus langsamen und gemütlichen Läufen (trainieren vor allem die „Grundlagenausdauer“) und kurzen, knackigen Einheiten beinhaltet, bringt unseren Fettstoffwechsel am besten in Schwung und hilft



**BUCHTIPP.**  
Beatrice Drach:  
**Wirf deine Waage in den Müll.**  
Bewegungstipps zum Wohlfühlen.  
Goldegg-Verlag,  
um € 19,95.  
Erhältlich ab 18. Mai.

dabei, überschüssige Kilos auf der Strecke zu lassen. Wer abnehmen möchte, sollte aber bedenken, dass wir beim Laufen selbst weniger Kalorien verbrennen, als wir denken. Das heißt: Die Belohnung nach dem Laufen sollte aus kalorienarmen Speisen bestehen, um den Nachbrenneffekt zu nutzen. Viele Sportgetränke sind hochkalorisch und daher besser zu vermeiden. Laufen macht Spaß und hilft beim Schlank-, aber auch beim Glücklichbleiben.

**Laufen scheint ja einfach zu sein.**

**Gibt es etwas, was dennoch viele falsch machen?**

Sehr oft starten Anfängerinnen und Anfänger viel zu schnell. Nach wenigen Minuten geht ihnen dann sprichwörtlich die Luft aus. Die Enttäuschung ist groß. „Ich wusste doch, ich kann das nicht“ – das höre ich oft. In vielen stecken da noch alte Glaubenssätze wie „Ich muss mich anstrengen“, die es auch im Sport zu überwinden gilt.

**Was raten Sie insbesondere EinsteigerInnen?**

Ich rate, so zu starten: Laufen und Gehen im Wechsel, um dann die Gehpausen immer weiter zu verkürzen. Das Erfolgserlebnis ist so viel größer, die Erschöpfung bleibt aus und man hat das gute Gefühl, drangeblieben zu sein. Wir setzen uns oft gleich zu Beginn viel zu große und zum Teil auch unrealistische Erwartungshaltungen. Viel besser ist es, ein Ziel zu wählen, das ich wirklich gut schaffen kann – wie zum Beispiel nach drei Monaten an einem Fünf-Kilometer-Volkslauf teilzunehmen. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit einem strahlenden Lächeln ins Ziel kommen und wie stolz Sie auf sich sind!

**Was machen Läuferinnen und Läufer noch häufig falsch?**

Sie vernachlässigen gerne das Stabilitätstraining, aber auch das Dehnen. Und hier gehört für mich auch Fußgymnastik dazu! Unser Körper braucht nämlich den Mix aus Kräftigung, Ausdauer, Mobilität und Dehnfähigkeit, um Dysbalancen vorzubeugen. Diese zusätzlichen Trainingseinheiten benötigen auch gar nicht viel Zeit, lassen sich meist einfach in den Alltag integrieren und bringen in weiterer Folge ein noch schöneres, da verletzungsfreies Laufvergnügen. Fußgymnastik etwa lässt sich ganz einfach und effektiv nach der täglichen Dusche durchführen. Unsere Füße lieben es, wenn wir ihnen ein bisschen mehr Aufmerksamkeit schenken.

**Was sind nun Ihre Top-Five-Tipps, um „laufend schlank“ zu werden und zu bleiben?**

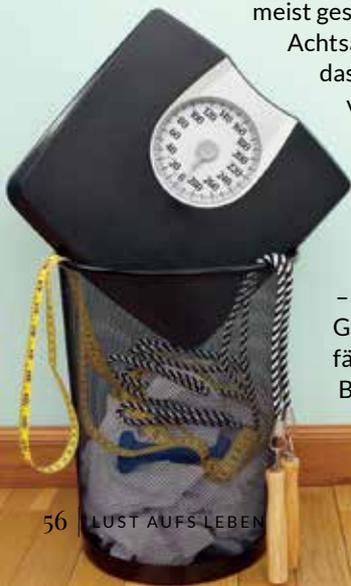
Erstens: regelmäßig laufen (idealerweise dreimal die Woche!). Zweitens: dem Körper unterschiedliche Trainingsreize setzen, etwa einmal die Woche ein knackiges Intervalltraining einbauen, um die Fettverbrennung zusätzlich anzuregen. Drittens:

**ABNEHMEN BEGINNT NICHT AUF DER WAAGE, SONDERN IM KOPF**

**DIE WAAGE** hilft nicht wirklich beim Abnehmen. Der erste Schritt zum Gewichtsverlust ist eine Umstellung unserer Denk- und Verhaltensmuster. Abnehmen beginnt also im Kopf.

**DURCH INTUITIVES ESSEN** nimmt man langsamer, aber meist gesünder ab als bei einer Diät. Es bedeutet, mittels Achtsamkeit auf den Körper hören zu lernen und ihm das zu geben, wonach er verlangt. Die Waage zeigt vielleicht noch keinen großen Unterschied, obwohl man bereits große Fortschritte auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht gemacht hat.

**VIELLEICHT SPÜRT MAN** zum ersten Mal seit Jahren wieder, wie der Magen knurrt; ist so wohligh satt, dass man das Dessert ablehnt – oder genießt sein Lieblingsessen ohne schlechtes Gewissen. Der Druck des ständigen Abwiegens fällt weg; man lernt, dem Körper und seinen Bedürfnissen zu vertrauen.



regelmäßiges Krafttraining, um die Haltung zu verbessern und um Muskulatur aufzubauen. Muskeln sind kleine Kraftwerke, die auch nach der Belastung noch Kalorien verbrennen. Viertens: während des Laufens nur Wasser trinken (keine süßen Säfte, keine Nahrung!) und auch danach für zwei Stunden keine Nahrung zu sich nehmen. So nutzen Sie den Nachbrenneffekt. Fünftens: Schenken Sie sich bei jedem Lauf ein Lächeln, erfreuen Sie sich an der Natur und daran, dass Sie eben genau jetzt laufen können und dürfen.

#### **Also im Jetzt sein, auch beim Laufen. Trainieren Sie auch während der Corona-Krise?**

Ja, ich laufe weiter – allerdings nur im Wohlfühltempo. Nachdem ich sehr urban lebe, gehen mein Mann und ich entweder sehr zeitig in der Früh in den Prater oder wir laufen spät-abends durch die einsame Stadt. Mein Mann ist Internist und Laufen für ihn gerade jetzt wichtig, um den Kopf freizubekommen. Wir reden beim Laufen noch mehr als zuvor über den Tag, über unsere Ängste und sind froh, dass wir laufen dürfen. Am Wochenende fahren wir in den Wienerwald und laufen auf einsamen Wegen, die ich aus meiner Kindheit kenne. Wir laufen fünfmal die Woche, aber wesentlich kürzer und viel bewusster als vor der Krise. Sport stärkt das Immunsystem und der beginnende Frühling tut der Seele gut.

#### **Die Krise hat Ihr Laufverhalten verändert?**

Ich laufe nun noch bewusster und achtsamer als früher. Ich bin dankbar, gesund zu sein und in einem Land zu leben, wo gut auf uns geschaut wird. Ich genieße die Natur, ganz egal, wie das Wetter ist. Gesundheit bekommt einen immer höheren Stellenwert. Denn die Krise zeigt uns: Wir sind alle gleich – egal, wie viel wir verdienen. Die Krankheit kennt keine soziale Grenze.

#### **Haben Sie auch Angst?**

Ich erlebe die Zeit einerseits als beängstigend, da ein guter Freund von mir mit dem Leben kämpft. Und ich bemerke, wie schnell alles vorbei sein kann, auch wenn man nicht zur Risikogruppe zählt. Andererseits sehe ich die Krise als Chance, aus unserem Hamsterrad auszusteigen. Dass „Schneller, höher, schöner“ keinen so großen Stellenwert mehr hat, dafür aber Werte wie Gesundheit, Wohlfühlen, aufeinander zu schauen und das Leben zu genießen. Darauf kommt es an. Was mich nervt, sind die Verschwörungstheorien.



**DER KRISE DAVON-LAUFEN.** Personal Trainerin Beatrice Drach läuft auch jetzt regelmäßig – allerdings nur im „Wohlfühltempo“. Ihr Motto: Weg mit der Waage, dafür ein gutes Körpergefühl entwickeln.

#### **Viele Menschen befürchten, dass sie gerade jetzt stark zunehmen. Was raten Sie?**

Die Angst ist durchaus berechtigt, da wir kaum mehr Alltagsbewegung ausführen. Aber man kann hier gut entgegenwirken. Das Internet ist voll mit sehr guten Workouts. Ich würde empfehlen, sich eine Trainingsroutine anzueignen. In der Früh etwas Yoga zum Aufwärmen, in einer Pause vom Home-Office ein Workout aus dem Internet. Schnurspringen, Hampelmannhüpfen, aber auch Stiegen auf- und abzulaufen bringt den Stoffwechsel so richtig auf Trab. Auch wichtig: ausreichend Wasser trinken und sich einen gesunden Snack wie Paprika oder Gurken neben den Computer legen – so kommt man weniger in Versuchung, den Kühlschrank zu plündern. Und in jeder Wohnung finden sich genügend „Fitnessgeräte“ wie Sessel (für Armdips), eine Wand (für Liegestütze) oder Wasserflaschen, die man als Hanteln nutzen kann. Entscheidend ist, sich nicht gehen zu lassen, sondern einen Plan aufzustellen und diesen „abzuarbeiten“. Auch der flotte Spaziergang oder der Lauf im Wald sollte dabei natürlich nicht fehlen.

**„Ich möchte zeigen, wie erfüllend es sein kann, das Laufen als ‚Me-Time‘ zu entdecken.“**

**BEATRICE DRACH, Personal Coach**

## „Gleichgewicht wichtiger als Gewicht“

**LISA SCHOPP** Gründerin der Therayoga-Methode, Leiterin von Studyo Yoga Graz, [www.studyo.at](http://www.studyo.at)

Ich war letzte Woche mal auf der Waage, nach dem Joggen. Ich wiege mich nicht regelmäßig. Mir ist mein persönliches Gleichgewicht wichtiger als mein Gewicht. Ich achte auf regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung, um gesund zu bleiben. Außerdem merke ich Gewichtsschwankungen selbst recht schnell. Dazu brauche ich keine Waage. Wenn es mal zwickt, dann lege ich ein paar Therayoga-Einheiten extra ein und verzichte auf Süßes. Das klappt immer, um wieder zum Wunschgewicht zurückzukommen.

## „Zum Wiegen in die Apotheke“

**BIANCA MAIER** Fotoredakteurin bei „NEWS“ und „Lust aufs LEBEN“

Ich habe mich vor zwei Tagen das letzte Mal gewogen, weil ich es wieder einmal wissen wollte. Ich war davor sicher einen Monat oder länger nicht auf der Waage. Und bis vor einem Jahr hatte ich gar keine Waage daheim und bin alle paar Monate in die Apotheke gegangen. Ich halte mein Gewicht nun schon einige Jahre, daher brauche ich die Kontrolle der Waage nur ab und zu – im Schnitt einmal monatlich.



## Wann waren Sie das letzte Mal auf einer Waage?



## „Bin fast am Ziel!“

**ANDY FUMOLO** Coach und Kommunikationsexperte

Ich habe mich soeben gewogen – und bin sehr zufrieden. Nur noch ein halbes Kilo bis zum Ziel! Ich habe, ganz entgegen dem Corona-Trend, gerade zehn Kilogramm abgenommen. Ich wiege mich jeden zweiten Tag, damit sich auch wieder das richtige Körpergefühl entwickeln kann. Wie viel Essen macht Sinn? Man erreicht Ziele bekanntlich durch „Journaling“ um 60 Prozent leichter. Sobald ich mein Wohlfühlgewicht wiederhabe, werde ich die Waage wahrscheinlich weiterhin einmal pro Woche benutzen.



## „Wie Zähneputzen!“

**BETTINA KRISTOF** PR-Geschäftsführerin aus Wien

Ich war erst heute Morgen auf der Waage. Mein Gewicht ist seit Jahren konstant. Aber für mich gehört der Blick auf die Waage zu meiner täglichen Routine – so wie Zähneputzen!



**URSULA VYBIRAL** ist Ernährungsberaterin in Wien. [www.easyeating.at](http://www.easyeating.at)

## INTERVIEW: DAS SAGT DIE ERNÄHRUNGSEXPERTIN

**Wie wichtig ist die Waage, wenn wir abnehmen oder unser Gewicht halten wollen?**

**Ursula Vybiral:** Für viele ist die Waage sehr wichtig. Aber für die meisten Abnehmwilligen bedeutet das tägliche Wiegen einfach nur Stress. Die Waage zeigt nämlich nur eine Momentaufnahme, die oft „hinterherhinkt“ und höchstens als Tendenz angesehen werden kann. Stimmt die Richtung? Bin ich noch am Abnehmen oder „stehe ich“? Dann kann ich reagieren.

**Wie oft sollte man sich wiegen?**

Einmal im Monat genügt. Wer das nicht aushält, dem empfehle ich: Dienstagfrüh und Freitagfrüh – also vor und nach dem Wochenende. Mit dem Ergebnis kann ich mich „programmieren“: Bin ich gut auf Kurs, kann ich mir mehr gönnen. Zeigt die Tendenz in eine Richtung, die mir nicht gefällt, werde ich mich am Riemen reißen und mein Essverhalten korrigieren.

**Gibt es verlässlichere Werkzeuge zur Gewichtskontrolle als die Waage?**

Ja, das eigene Körpergefühl. Zwickt die Lieblingsjeans oder sitzt sie so, wie ich mir das wünsche? Viele nehmen auch ein Maßband und messen Bauch, Oberschenkel oder Popo. Warum nicht? Wichtig ist, dass Waage oder Maßband nicht stressen. Denn Abnehmen soll im Einklang mit meinem Körper und meinem Geist stattfinden.