

PERSONAL TRAINING



Stehend im «Bremer»: Stephan Joss und Irene Berger absolvieren beim Glasbrunnen Dehnungsübungen

Seit 9 Monaten ist Irene Berger die Personaltrainerin von Stephan Joss. Dank dem regelmässigen Training gelingt es dem Wirt aus Bümpliz, seinen Gesundheitszustand kontinuierlich zu verbessern. Im Gespräch mit dem Bernerbär erzählen die beiden, wie sie mit den kalorienschweren Verlockungen der Weihnachtszeit umgehen

zum letzten Mal besuchten, durfte sich die Bilanz bereits sehen lassen: Die Blutwerte hatten sich deutlich verbessert und die Waage zeigte sieben Kilo weniger an als am Anfang. Zu Beginn der Adventszeit wollten wir von Irene Berger und Stephan Joss wissen, wie sie sich auf die vorweihnächtliche Zeit voller Versuchungen eingestellt haben.

Die Kraft des Glasbrunnen

Unzählige Mythen ranken sich um den schlichten Steintrog, an den viele Menschen pilgern. Gemeint ist der Glasbrunnen im Bremgartenwald. Man geht davon aus, dass das

Einzugsgebiet seiner Quelle im Jungfraumassiv liegt. Täglich füllen viele Menschen ihre mitgebrachten Flaschen mit dem Brunnenwasser. Das Wasser soll Heilung bringen. Ob das Wasser Stephan Joss auf dem Weg zu seinem Wunschgewicht ebenfalls unterstützt, wissen wir nicht, aber als Durstlöcher beim Zwischenhalt auf der Joggingstrecke schmeckt es wunderbar. Trotz der frostig gewordenen Temperaturen drehen Irene Berger und Stephan Joss im «Bremer» ihre Runden. «Stephan arbeitet nach wie vor sehr diszipliniert. Er trainiert regelmässig und erzielt laufend Fortschritte», ist Irene Berger zufrieden.

«Dass Stephan vor wenigen Wochen die Einnahme eines gesunden Frühstückstücks als festen Bestandteil in seinen stressigen Tagesablauf integriert hat, war ein ganz wichtiger Schritt.» Als Zwischenziel für Stephan bis Weihnachten hatten sie das Gewicht von 114 kg definiert. Dieses hat er bereits erreicht und will bis Ende Monat nochmals zwei Kilo abnehmen. «Die beinahe perfekten Blutwerte und der Umfang von Bauch und Oberschenkeln zeigen, dass sich der Körper von Stephan Joss voll im Umbau befindet. Nebst der Gewichtsreduktion ist Fettgewebe zu Muskelkraft geworden.» Durch das regelmässige Training ist

Text **Matthias Künzi**
Fotos **Andrea Mantel**

Im April startete der Bernerbär die Serie «Personaltraining». Darin berichteten wir regelmässig über den Wirt Stephan Joss, der in Irene Berger eine Personaltrainerin gefunden hat, die ihn in ein bewegungsreicheres, leichteres und vor allem gesünderes Leben führen soll. Eine kurze Zusammenfassung über das bisher Geschehene: Vor einem Jahr musste Stephan Joss zur regelmässigen ärztlichen Kontrolle. Wegen seines Übergewichts, der schlechten Laktat-, Blutzucker- und Leberwerte, dazu die hohe Arbeitsbelastung, sprach der Doktor mit dem Wirt Klartext. Als Konsequenz daraus nahm sich Stephan Joss mit Irene Berger eine erfahrene Personaltrainerin und will mit ihr zusammen sein Gewicht von 126 Kilogramm auf 100 reduzieren und seine Blutwerte verbessern. Als wir die zwei im Juli



Urs Berger ist ein Meister seines Fachs. Der Fischverkäufer aus dem Migros Zähringer erklärt Irene Berger und Stephan Joss die Vorzüge der Weissfische

Reklame

«Die besten
Öpfuchuechli
der Welt»



Restaurant BÄRENHÖFLI
Zeughausgasse 41
BERN, 031 329 95 00

der Wirt des Restaurants Blumenfeld in Bethlehem in der Lage, deutlich mehr Gewicht zu stemmen als am Anfang. Dabei wirken jetzt auch seine Bewegungen gewandter und sicherer. «Dies sind weitere Indikatoren seiner verbesserten Physik», erklärt uns die Personaltrainerin.

Fisch, Gemüse und Früchte

Die Adventszeit ist besonders für Leute, die auf ihr Gewicht achten müssen, eine schwierige. Weihnachtsessen, Apéros, Schokolade und Backwaren werden jeden Tag zu grossen Versuchungen. Auf Irene Bergers Merkblatt «Tipps und Tricks für die Festtage» ist unter anderem zu lesen, dass man nie hungrig zu grossen Festschmäusen gehen und sich an solchen mit Gemüse und Salat satt essen solle. Die Personaltrainerin ist sich bewusst, dass dies nicht immer ein einfaches Unternehmen ist und die Versuchungen im Christmonat gross sind. Trotzdem: Regelmässiges Training ist besser als gar keines und jeden Tag viel Wasser trinken hilft. Zum unverzichtbaren Bestandteil einer gesunden Ernährung gehören nebst Gemüse und Früchten auch die Omega-3-Fettsäuren. Wichtigste Lieferanten von solchen sind Fische. Urs Berger arbeitet seit vielen Jahren im Migros Zähringer als Fischverkäufer. Seine grosse Fachkompetenz ist längst weit über die Stadtgrenze hinaus bekannt. «Als Vorspeise empfehle ich Krevetten, aber ohne Cocktail-sauce. Weissfische oder Thunfischsteaks schmecken als Hauptgericht vorzüglich. Weiter zu beachten ist, dass Wildfang viel gesünder ist als Fische aus einer Zucht.» Auf der Menükarte des Restaurants Blumenfeld gibt es keinen Fisch. «Es wird bei mir einfach nicht verlangt, dabei mag ich Fisch sehr gerne», bedauert Stephan Joss. «Aber dafür koche ich regelmässig nur für meine Frau und mich Fisch.»

Und unlängst gab es sogar Lob von Berns vermutlich schönstem Model, Monika Erb. «Monika und ich kennen uns seit vielen Jahren. Wir waren früher quasi Nachbarn. Ihr Kompliment, man sehe es gut, dass ich abgenommen habe, freute mich ganz besonders.»

Alle Infos unter www.personal-line.ch

Reklame

www.polyconsult.ch

SCB – HC Davos

6. Dezember 2008, 19.45 Uhr

in der PostFinance-Arena.

Hier spielt Bern.