

Ran an den Speck

Ein Ohnmachtsanfall ließ das Jonges-Trio umdenken

11. April 2019 um 05:15 Uhr | Lesedauer: 2 Minuten



Gerd Maubach, Christian Steinmetz und Jochen Büchsenschütz sind die Jonges (v.l.) mit dem Abspeckwunsch.

Foto: Bretz, Andreas (abr)

Düsseldorf. Von wegen gemütlich alt werden! Darauf haben diese drei Düsseldorfer Jonges überhaupt keine List, zumal zu viel Kilos auf den Rippen nicht unbedingt gesund sind, wie sie finden. Die Lösung: Runter mit den Pfunden! Und zwar mit Profi-Betreuung.

Von Tino Hermanns

Er muss den Gürtel enger schnallen: **Gerd Maubach**. Das noch schwergewichtige Mitglied der Düsseldorfer Jonges hat seit Aschermittwoch bereits zehn Kilogramm Körpergewicht verloren. „Das macht sich deutlich im Bauchumfang bemerkbar“, gesteht Maubach. Er ist einer von drei „dicken Freunden“, alles Jonges-Mitglieder, die sich der „Weight-Loss-Challenge“ stellen. „Für uns ist die Frage: ‚Wie geht es Dir?‘ nicht nur eine freundliche Floskel, sondern ernst gemeint. Wir passen aufeinander auf. Das ist in den letzten Jahren immer wichtiger geworden“, **erläutert Christian Steinmetz**. Besonders nachdem **Jochen Büchsenschütz** vor ein paar Jahren im vollem St.-Martins-Ornat auf der Bühne des Henkelsaals ohnmächtig geworden war. Jetzt wollen Maubach, Steinmetz und Büchsenschütz innerhalb eines Jahres ordentlich abspecken. „Unser Ausgangs-Gesamtgewicht betrug 370 Kilogramm“, verrät Büchsenschütz. „Das sind aber mindestens 70 Kilo zu viel.“

Es ist keine Hauruck-Diät, verzichtet wird auf nichts, nur die Gewichtungen und Mengen bei der Nahrungsaufnahme werden verschoben. „Was sich langsam auf Hüfte und Bauch gesetzt hat, wird auch wieder langsam abgenommen“ – so lautet das Motto. Es geht nicht um Totalverzicht, sondern um eine Bewusstseinsveränderung, eine gesundheitsfördernde Änderung der Lebensweise. „Ich schaufel nicht mehr eine ganze Tüte Gummibärchen in mich hinein, sondern kann inzwischen drei einzelne Gummibärchen richtig genießen“, verrät Büchsenschütz. Getreu der Devise von Ingo Froböse (Professor für Prävention und Rehabilitation Sporthochschule Köln) „Jeder Schritt macht fit, jeder Gang macht schlank“ wird jetzt auch mehr Bewegung in den Alltag integriert. „Ich verzichte konsequent auf die Nutzung von Rolltreppen und Aufzügen“, erläutert Büchsenschütz. „Das hat schon jetzt die Auswirkung, dass ich nicht mehr nach drei oder vier Etagen kurzatmig bin.“ Das Trio plant auch Fahrradtouren, lange Spaziergänge, Trainings mit den „Alten Herren“ der Fortuna (Fußball), der DEG (Eishockey), der Borussia (Tischtennis), Sport im Park und Rudern.

Bei der Planung der Gewichtsverlust-Aktion fanden die Jonges im eigenen Club kompetente Unterstützung. Düsseldorf Gesundheitsdezernent und Jonges-Mitglied **Andreas Meyer-Falcke** steht mit Rat und Tat an der Seite der Gewichtsreduzierer. „Ich weiß selbst, wie schwierig es ist, ein Kilo abzunehmen. Da finde ich es gut, dass sich die drei sozialem Druck stellen. Wenn man nicht alleine ist, spornt man sich gegenseitig an, und wenn auch noch andere die Entwicklung beobachten, motiviert das zusätzlich“, meint Meyer-Falcke. „Ich werde den Dreien regelmäßig auf die Nerven gehen.“ Der Gesundheitsdezernent holte das Deutsche Institut für Telemedizin und Gesundheitsförderung (DITG) zu Coachingzwecken mit ins Boot. „Jeder hat eine Waage und einen Schrittzähler bekommen. Die Daten werden automatisch online ins Institut geschickt und ausgewertet“, verrät Meyer-Falcke. „Daraus werden weitere Empfehlungen erarbeitet.“ Die „Aktionsliste“ wird allmählich abgearbeitet. So waren Maubach, Steinmetz und Büchsenschütz aktive Saubermänner beim „Dreck-weg-Tag“. Ihre Route führte sie in den nördlichen Teil des Hofgartens bis zum Ehrenhof und über die Inselstraße. „Dadurch konnten wir auch etwas für die Stadtgesellschaft tun“, freut sich Steinmetz. So sind die Jonges als Freunde, neue Gesundheitsbewusste und sozial Engagierte mehrfach vorbildlich. **Tino Hermanns**