

Das Rad ist überall dabei: Der Basler Gynäkologe Bernhard Rinderknecht baut Velofahrten in seinen Alltag ein, um spielerisch mehr Kalorien zu verbrennen.



«AKTIVIEREN SIE IHREN INNEREN FREUDENHUND»

In drei Jahren hat Bernhard Rinderknecht satte 50 Kilogramm abgespeckt. Nicht weil er so diszipliniert gewesen sei, sagt der Arzt. Entscheidend waren: Viel Bewegung, bewusst essen und eine gute Portion Begeisterungsfähigkeit.

— Text Ginette Wiget Fotos Christian Flierl

Noch vor einigen Jahren konnte Bernhard Rinderknecht kaum seine Schuhe schnüren. Derart mächtig war sein Bauch. Musste er ein paar Treppenstufen hinaufsteigen, geriet er so ausser Atem, als hätte er gerade einen Berg erklommen.

Der quirlige, schlanke Arzt mit den wachen Augen, der heute vor mir sitzt, scheint solche Probleme nicht zu kennen. Und doch ist es derselbe Mann. Bernhard Rinderknecht hat geschafft, wovon andere nur träumen. Der Mann, der einst 133 Kilogramm auf die Waage brachte, hat zwischen 2003 und 2006, also innert drei Jahren, 50 Kilogramm

abgenommen. Seither schwankt sein Gewicht je nach Jahreszeit lediglich um einige Kilos.

Der Bauch senkte den Selbstwert
Wie ist ihm das gelungen? Hat Bernhard Rinderknecht ein Erfolgsgeheimnis, das anderen weiterhelfen kann?

Eines vorweg: Der 59-jährige Basler Frauenarzt liess sich kein Magenband einsetzen. Er benutzte keine Wunderpille, und eiserne Disziplin war nicht der entscheidende Faktor. «Es gibt nicht den einen, ultimativen Tipp», sagt er. «Mein Weg lässt sich nicht in einem Satz erzählen.» Darum hat er ein Buch geschrieben

und hofft, stark übergewichtigen Menschen damit Anregungen geben zu können.

Bernhard Rinderknecht war beim Abnehmen schon mehrmals gescheitert, als er 2003 einen weiteren Versuch startete. «Ein Kollege sagte mir eindringlich: «Bernhard, du musst endlich abnehmen.» Er selbst fand das auch. «Spazierte ich mit Kollegen zu einem Fussballmatch, kam ich nicht mehr hinterher.» Sein Selbstwert litt unter dem Übergewicht. «Ich habe mich geschämt für mein Äusseres, auch wenn meine Frau darüber nie ein Wort verlor. Ich sehnte mich danach, wieder schlank zu →

Entdeckt mit dem Velo die Welt neu: Bewegung veränderte Bernhard Rinderknechts Einstellung zum Essen.

Vorher: Beruflich belastet, fütterte sich Bernhard Rinderknecht auf 133 Kilogramm hoch.



sein.» Als junger Mann hatte Rinderknecht keine Gewichtsprobleme. Die überflüssigen Kilos fütterte er sich erst während der stressigen Zeit als Assistenzarzt an. Am meisten nahm er zu, als er zusätzlich zur Praxistätigkeit noch ein Labor für Krebsabstriche aufbaute. Meist arbeitete er bis in die Nacht hinein und ass oft zweimal Znacht. «Ich gehöre leider, wie die meisten Übergewichtigen, zu den Menschen, die unter Belastung mehr essen.» Erschwerend kam hinzu, dass er sich keine Zeit mehr für Sport nahm. Als das Labor aufgebaut war und florierte, zeigte seine Waage 133 Kilogramm an. Ein trauriger Rekord.

Bewegung ist besser als Diät

Der Arzt beschloss, systematischer vorzugehen. Er las alle möglichen wissenschaftlichen Studien zu Übergewicht und Abnehmen. Und suchte nach Daten von ehemals stark übergewichtigen Menschen, die erfolgreich abnahmen und schlank blieben. «Im Schnitt gelingt das nur jedem Zehnten.» Rinderknecht stiess dabei auf das amerikanische National Weight Control Registry mit Daten von über 10 000 Menschen. Die Wissenschaftler fanden damit heraus, dass die grosse Mehrheit der Menschen, die erfolgreich abgenom-

men hatten, sich durchschnittlich eine Stunde pro Tag bewegte. Wobei damit nicht gemächliches Spazieren gemeint ist, sondern ein leichtes Ausdauertraining. «Bewegung ist der Schlüssel für ein gesundes Körpergewicht», sagt Bernhard Rinderknecht. Die Kalorienbilanz werde zwar durchs Essen stärker beeinflusst als durch Sport. «Eine Tafel Schokolade hat rund 500 Kalorien und ist in zwei Minuten gegessen. Um diese Kalorien wieder zu verbrauchen, muss man 60 Minuten joggen.» Dennoch sei Bewegung wichti-

ger als eine Diät. Warum ist das so? «Regelmässiger Sport verbessert das Körpergefühl. Man nimmt besser wahr, wenn man satt ist.» Ausserdem wirke Bewegung stimmungsaufhellend und stabilisierend auf die Psyche. «Das Frustessen wird weniger, man kann den Stress besser abbauen.» Sport verändert aber auch die Einstellung zum Essen. «Wer drei Monate lang Ausdauertraining macht, isst danach anders. Man hat das Bedürfnis nach hochwertigen, frischen Lebensmitteln anstatt nach Junkfood.»



Nachher: 81 Kilogramm, Ironman geschafft – Bernhard Rinderknecht hat seine Ziele erreicht.

Eine weitere Erkenntnis, die Bernhard Rinderknecht aus der Lektüre gewann, ist, dass Bewegung mit Sinnhaftigkeit und Freude verbunden sein muss. Nur so schaffen wir es, dass die Motivationskräfte nicht versiegen und der Sport zum Alltagsprogramm wird. «Disziplin wird überschätzt, sie reicht nicht aus, um langfristig dünn zu bleiben», sagt der Arzt. «Sie müssen Ihren inneren Freudenhund aktivieren, nicht den Schweinehund überwinden.»

Er selbst sei kein besonders disziplinierter Mensch, betont er. Aber er sei neugierig und lasse sich gerne begeistern. Bei seinem letzten und erfolgreichen Abnehmversuch engagierte er einen Coach, der ihm Trainingspläne schrieb und ihn motivierte. Und er half ihm, einen lang gehegten Traum umzusetzen. «Ich wollte schon immer einen Ironman schaffen.» Aus dem Sesselkleber wurde ein Athlet. 2008 absolvierte Rinderknecht seinen ersten Ironman – mit einem Körpergewicht von 81 Kilogramm.

Heute macht ihm nicht das Laufen am meisten Freude, sondern das Velofahren. «Wer abnehmen und langfristig schlank bleiben will, muss herausfinden, welche Bewegungsform ihn begeistert.» Für Rinderknecht ist das Velo das perfekte Sportgerät. Es eigne sich besonders für schwere Menschen. «Das Übergewicht spürt man auf dem Velo nicht gross, der Bewegungsapparat wird weniger beansprucht als beim Laufen, und man bekommt kaum Muskelkater.» Am meisten aber schätzt er am Velo, dass er damit wunderbar die Umgebung entdecken kann. «Die Reise-

geschwindigkeit ist ideal, zu Fuss kommt man zu wenig schnell vorwärts, und mit dem Auto fährt man an den Dingen vorbei, ohne sie zu erleben.»

Bernhard Rinderknecht hat inzwischen fast die ganze Schweiz mit dem Rad befahren. Seit einigen Jahren hält er Vorträge zum Abnehmen mit Sport. Als er dafür einmal von Basel nach Zürich musste, war für ihn klar, dass er sich dazu auf den Sattel schwingen würde. Auch in den Ferien erkundet er die Umgebung meist mit dem Velo, am liebsten mit seiner Frau auf dem Tandem. «Ich kann meine Trainingseinheiten machen, und meine Frau kommt auch auf ihre Kosten.» Während der Touren lässt er seinen Gedanken freien Lauf: «Wo blüht die schönste Blume am Wegrand? Welche Tiere sehe ich? Gelingt es mir, zehn Leute anzulächeln, die zurücklächeln?» Oft fange beim Laufen oder Radfahren seine Fantasie an zu sprudeln. «Die besten Ideen entwickle ich beim Sport. Es

macht den Kopf frei für Neues», sagt er. Nicht jeden Tag schafft er es, eine Stunde Sport zu machen. «Dann Sorge ich dafür, dass ich mir am Wochenende mehr Zeit nehme.» Auch regelmässiges Krafttraining gehört dazu, das er mit Jonglierpausen auflockert. «Muskeln verbrauchen mehr Energie als Fettgewebe, selbst wenn sie nicht arbeiten. Deshalb erhöhen trainierte Muskeln den Grundumsatz des Körpers.» Ebenfalls in Gebrauch ist ein Rudergerät, das bei ihm im Büro steht und vor allem abends zum Einsatz kommt. In den kurzen Pausen zwischen den Patienten macht er Yoga-Übungen – oder ein kurzes Nickerchen auf dem Sofa.

Gemüse kochen statt hungern

Während seiner dreijährigen Abnehmphase hat Bernhard Rinderknecht auch seine Ernährung umgestellt. Seine wichtigste Erkenntnis: Reichlich pflanzliche Kost essen ist besser als hungern. «Gesät- →

ABNEHMEN: WAS SIE TUN KÖNNEN UND WAS SIE BESSER SEIN LASSEN

Suchen Sie sich eine Bewegungsform, die Ihnen Freude macht. Für stark Übergewichtige eignet sich Velofahren gut, aber auch Schwimmen oder zügiges Wandern. Bauen Sie die Bewegung in den Alltag ein. Fahren Sie mit dem Velo zur Arbeit, gehen Sie mittags laufen oder schwimmen.

Bewegen Sie sich viel in der Natur. Aktivieren Sie dabei all Ihre Sinne. Wie riecht es, was sehen Sie, was hören Sie?

Finden Sie das richtige Tempo beim Sport. Sie sollten trotz der Anstrengung noch

eine ganze Strophe eines Liedes am Stück singen können. **Lassen Sie** sich coachen. Nicht alle können sich einen Coach leisten. Aber in vielen Sportvereinen gibt es kompetente Leute, die einem Tipps geben können. Oder vielleicht hat es in der Nachbarschaft einen Sportler, der Ihnen weiterhilft?

Halten Sie drei Monate durch mit dem Training. Dann hat sich der Körper daran gewöhnt. Es wird leichter, und die Freude steigt.

Essen Sie langsam und achtsam. Schauen Sie sich die Farben, Formen der Speisen

an. Wie fühlt sich das Essen im Mund an?

Essen Sie volumenreiche Speisen. Das bedeutet: viel Früchte und Gemüse. Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit, am besten Wasser.

Wiegen Sie sich einmal pro Woche. Oder messen Sie Ihren Bauchumfang, und protokollieren Sie die Daten.

Überfordern Sie sich nicht. Bauen Sie zuerst die Bewegung in den Alltag ein, bevor Sie die Ernährung ändern. Setzen Sie Ihre Ziele nicht zu hoch. Steigern Sie sich langsam.

Vermeiden Sie Monotonie. Probieren Sie verschiedene Sportarten aus.

Seien Sie nicht zu rigide beim Essen. Gleich alle Kohlenhydrate zu streichen, ist nicht sinnvoll. Es braucht eine Ernährungsumstellung, die Sie ein Leben lang durchhalten können.

Vermeiden Sie Fertigprodukte. Bereiten Sie Ihr Essen möglichst selbst zu, mit frischen Zutaten.

Lassen Sie sich durch Ausrutscher nicht entmutigen. Machen Sie einfach weiter, anstatt sich ein schlechtes Gewissen zu machen.

ANZEIGE

Rundumschutz für die Leberfunktion

PADMA HEPATEN
Zum Schutz einer normalen Leberfunktion*
*Cholin trägt zum Erhalt einer normalen Leberfunktion bei

PADMA GALETEN
Zur Unterstützung der Fettverdauung*
*Zink trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel bei

Tibetische Rezepturen. Aus Pflanzen und Mineralien. Hergestellt in der Schweiz.

tigt bin ich, wenn der Magen gefüllt ist. Also ergibt es Sinn, volumenreiche Nahrung wie Gemüse und Früchte zu essen», sagt er. «Bei uns in der Familie gibt es nie Kohlenhydrate ohne Gemüse. Koche ich eine Tomatensauce, gebe ich zum Beispiel Champignons, Peperoni und Zucchini dazu. Dann esse ich automatisch weniger Nudeln.» Geholfen hat ihm auch, langsamer und bewusster zu essen. «Ein Guetsli mit allen Sinnen zu geniessen, macht mehr Freude, als zehn Stück reinzuschaukeln.»

Nun coacht er Belebte

Seine Frau trägt den veränderten Lebensstil mit. «Sie findet, ich sei weniger gereizt, seit ich abgenommen habe.» Er selber schätzt sich als ausgeglichener ein – und als attraktiver. Seine Patientinnen, von denen ein Teil nur alle zwei Jahre zur Kontrolle kommt, waren überrascht. «Manche haben mich nicht wiedererkannt.» Als er nach seiner Verwandlung einmal zu Hause einen Glaser empfing, den er von früher kannte, sagte dieser zu ihm an der Tür, er solle doch bitte seinen Vater holen.

Seit über zehn Jahren hält Bernhard Rinderknecht nun sein Gewicht. «Ich wiege je nach Jahreszeit und sportlicher Aktivität zwischen 82 und 89 Kilogramm.» Trotzdem lässt ihn das Thema Abnehmen nicht mehr los. «Ich habe Feuer gefangen, coache in meiner Freizeit stark überge-



«Wer schlank bleiben will, muss seine Bewegungsform finden.»

Bernhard Rinderknecht, Arzt

wichtige Menschen, die aus eigener Kraft abnehmen wollen.» Sein Konzept besteht aus drei Stufen: Zuerst arbeitet er an der Motivation. «Dann kommt das Thema Bewegung, und erst wenn das sitzt, reden wir übers Essen.» Wichtig sei, sich nicht zu viel auf einmal vorzunehmen. «Wer überfordert ist, wirft die Flinte schnell ins Korn.»

Manche Experten auf dem Gebiet der Adipositas, der krankhaften Fettleibigkeit,

**Sichtlich verwandelt:
Sein neuer Lebensstil
macht Bernhard Rinderknecht
ausgeglichener.**

bewundern, was er geschafft hat. Sie sehen ihn aber als Ausnahme. Die meisten stark Übergewichtigen würden niemals erreichen, was ihm gelungen sei. «Das sehe ich anders», sagt er. Sein grösster Traum besteht darin, hochrangige Manager als Klienten zu gewinnen. «Wenn ein CEO Sport macht, ist er damit ein Vorbild für die Mitarbeitenden. Er könnte sie dazu motivieren, mit dem Velo ins Geschäft zu fahren oder über Mittag joggen zu gehen, anstatt in der Kantine Schnitzel mit Pommes frites zu essen.»

Bernhard Rinderknechts Angst ist, aufgrund eines Unfalls keinen Sport mehr treiben zu können. «Dann würde ich sicher zunehmen.» Ihm fällt nur eine Person ein, die das begrüssen würde. Als eine seiner langjährigen Patientinnen, eine kleine Sizilianerin, zur Sprechstunde kam und sah, wie dünn er geworden war, habe sie angefangen zu schimpfen, erzählt der Arzt und lacht. «Sie fand, ich sei viel zu dünn, gar kein richtiger Mann mehr. Ich solle doch endlich wieder vernünftig essen.» ■

BUCHTIPP

Bernhard Rinderknecht, «Schlank werden – schlank bleiben. Ein Arzt im Selbstversuch», Münsterverlag, 22 Fr.



ANZEIGE

Erkältung?



JETZT
als
Heissgetränk



Eine Antwort der Natur:
Echinaforce® Hot Drink
Heissgetränk zur Behandlung von akuten
Erkältungskrankheiten

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, Roggwil TG.

