

HIER KOMMT DER ERNÄHRUNGS-INSPEKTOR

Die meisten Stars haben einen wie Patric Heizmann, der Ihnen erklärt, wie sie gesünder und schlauer essen. Wir schickten Heizmann einen Tag zu einer ganz normalen Familie



i PATRIC HEIZMANN, FOODCOACH

» **Alter:** 32. **Ausbildung:** Radio- und Fernsehmechaniker
 » **Weiterbildung:** Diplom-Sportmanager, Fitneßlehrer, Personal Trainer. Heizmann hält Seminare zu den Themen Ernährung, Bewegung und gezielte Motivation ab. Er besitzt zwei Fitneßstudios in Hamburg. www.via-vitale.de
 » **Klienten:** u. a. Johannes B. Kerner und Ehefrau Britta Becker, Jürgen Drews, Eva Hassmann (Ehefrau von Otto), Rötger Feldmann („Werner“), ein Bodyguard des Scheichs von Abu Dhabi. Eine Beratungsstunde kostet 80 Euro.
 » **Kernsätze:** „Brot macht tot.“ - „Es gibt kein Allgemeinrezept, ich muß die Motivation der Menschen kennen, die mich buchen.“ - „Einmal informieren, ein Leben lang davon profitieren.“ - „Nichts geht über Wasser“.

Beim Frühstück



FOTOS: C. Schröder

Morgens um sieben ist die Welt bei den Riemers noch in Ordnung: Vater, Mutter, Kind am gedeckten Frühstückstisch, vor der Haustür fließt die Elbe an grasenden Kühen vorbei, die jene Milch geben, die später auf den Tisch kommt. Alle sitzen brav am Tisch und warten auf das Urteil des Food-Profis: Der Magen knurrt, die Brötchen sehen groß aus, der Kaffee dampft. **Aber was dürfen sie jetzt essen, was nicht?** Was ist gesund, was macht schlank oder fit? Auf dem Tisch stehen Tee, Kaffee, frische Eier, Olivenöl, Strauchtomaten, Körnerbrötchen, eine

Marmelade, auf der „Wellness“ steht, Vanillejoghurt, Apfelsaft, Apfel und schließlich Margarine. Foodcoach Patric Heizmann (32) beginnt mit einem Lob: **„Wurst und Weißbrot gibt es nicht - sehr gut“**, sagt er und schneidet sich ein Brötchen auf. „Aber das hier ist Pfsch. Einfaches Weißbrot, mit Malz braun gefärbt. Die Körner darin kann man an einer Hand abzählen. Das ist kein Vollkornmehl. Ein Blick auf die Zutatenliste genügt.“ Was in diesem Fall möglich ist, weil die Supermarkt-Brötchen aus der Tüte tatsächlich Vollkorn-Attrappen sind.

„Mehrkorn“ steht vorn groß drauf, Weizenmehl nur klein auf der Rückseite. **„Weißmehl macht dick** und gehört zu den ganz schlechten, sogenannten schnellen Kohlehydraten, die sofort den Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben. Fällt er wieder ab, sorgt das dafür, daß der nächste Heißhunger kommt. Dasselbe gilt übrigens für **Zucker, das zweite Dickmacher-Kohlehydrat**. Langfristig führen sie nicht nur zu Fettleibigkeit, sondern auch Diabetes und vielen anderen Krankheiten.“ Gegessen werden die Pfsch-Brötchen trotzdem, während Heizmann die Vorteile

Von **Andrea Müller**

Familie Riemer ist neugierig. Victor Riemer (50), ein schlanker Unternehmensberater, und seine Frau Manuela (44), die als Fitneßtrainerin arbeitet, warten nebst Klein Luisa (4) auf Patric Heizmann (32), einen der besten und bekanntesten Ernährungsberater in Deutschland. Was soll er ihnen beibringen? Beide Erwachsenen fühlen sich rundum gesund und fit.

„Die meisten Menschen“, sagt Heizmann später, **„meinen, viel über Ernährung zu wissen.“** Kann der Foodcoach also ein Haar in der Suppe finden? Beginnt der Tag mit einem ausgewogenen Frühstück? Was ist mit Mittagessen und Abendbrot? Ist der Kühlschrank vollgestopft mit versteckten Fetten und Zuckerprodukten?

„Es gibt verdammt viele Fallen, in die man tappen kann“, sagt Heizmann. Und viele Mißverständnisse: „Zum Beispiel üben fünf Millionen Menschen die verschiedensten Sportarten aus. Und viele davon möchten abnehmen. Daß die **Gewichtsreduzierung aber nur zu 30 Prozent über körperliche Anstrengung, aber zu 70 Prozent über die Ernährung** funktioniert, wissen die wenigsten.“

des Vollkornmehls erklärt: „Ein gutes Kohlehydrat, das lange satt macht. Aber bitte nicht in Massen essen. Kohlehydrat bleibt Kohlehydrat und füllt sehr.“ Noch mehr Schlechtes auf dem Tisch? „Vanillejoghurt: Zucker, künstliche Aromen. **Warum nehmt ihr nicht Naturjoghurt und schnippelt selbst Obst hinein?** Für Obst gilt: lieber essen als trinken. In Obstsaften ist immer Zucker, und der macht definitiv dick.“ Ein großes Lob gibt's für Tomaten mit Olivenöl am Morgen. Olivenöl gehört zu den gesunden pflanzlichen Fetten, Tomaten haben als Gemüse sämtliche Vorteile.

Beim Einkaufen

Beim Einkaufen im Supermarkt verbietet Heizmann alles, was bunt, kindgerecht oder irgendwie cool aussieht. Selbst bei Müsli, Joghurts oder modernen Molken müssen Ingredienzen gecheckt werden, denn: Zucker ist schlimmer als Fett. Also: **Hände weg von Light-Sachen**, auf denen „nur 0,8 Prozent Fett“ draufsteht. Die sind trotz weniger Kalorien kein bißchen light. Auch lächerlich: „Ohne Fett“-Katjes. In Gummibärchen war noch nie Fett, da ist Schokolade gesünder, vor allem bittere. „Denn Fett allein macht nicht fett“, so Heizmann, „sondern nur in Verbindung mit Kohlehydraten.“ Limonaden und auch Sportgetränke wandern wieder ins Regal. Heizmann hält es mit den Ernährungspäpsten: Nichts geht über Wasser! Überraschung: **Tiefgekühltes Gemüse und Obst sind sehr gesund**. „Das wird schnell tiefgefroren und enthält oft mehr Vitamine als Frischware.“ Zum Knabbern gibt's getrocknetes Obst und Nüsse.



Am Kühlschrank



Der Kühlschrank-Check fällt bitter aus: „Die Hälfte davon gehört direkt in die Tonne“, so Heizmann. „Magnum“-Eis, Fertig-Pizza, Tüten-Milchreis, „Milchschnitten“, „Fruchtzwerge“ etc. „Was die Werbung uns vorgaukelt, ist echt frech“, sagt Heizmann. Vor allem in letzteren beiden Produkten

seien süchtig machende Stoffe drin. Und Zucker: „**Werft den Zucker weg!** Alles, was mit „-ose“ endet, z. B. Saccharose oder Fructose.“ Als Hilfe empfiehlt der Coach die Food-Pyramide, die Lebensmittel in vier Gruppen einteilt: **Gruppe 1:** Obst und Gemüse. Kann man essen, soviel man will.

Gruppe 2: Eiweiß - z. B. Milch, Käse, Fisch, Fleisch, Eier, Nüsse. Mehrmals täglich ist erlaubt. **Gruppe 3:** Gute Kohlehydrate wie Müsli, Vollkornbrot, Wildreis. In Maßen. **Gruppe 4:** Schnelle Kohlehydrate wie Torten, Pralinen, Chips. Hände weg - Gesundheitskiller!

Das Rezept der Stars: schön & fit mit Foodcoach

Haben Sie sich auch schon gewundert, daß Jennifer Lopez' Hintern immer knackiger, immer muskulöser wird? Oder Bruce Willis mit seinen 50 Jahren immer noch gebucht wird, wenn ein durchtrainierter Actionheld das Böse dieser Welt in Schach halten soll? Sie und viele andere Superstars haben ein einfaches Rezept: Sie buchen sich einen Foodcoach, einen Ernährungsberater. Der stellt, für jeden individuell, einen Diät- bzw. Ernährungsplan auf, geht mit Julia Roberts, Madonna oder Kevin Kostner einkaufen, durch-

forstet die Kühlschränke von Naomi Campbell und Sting nach versteckten Fetten und schickt die Stars zum Sport. Die Branche boomt, die bekanntesten Foodcoaches der USA können es sich leisten, ihr Wissen nicht unter 1500 Dollar pro Tag weiterzugeben. Auch in Deutschland vertrauen sich immer mehr Film-, Fernseh- und Showgrößen einem Ernährungsexperten an. Die wenigsten jedoch öffentlich - peinlich berührt, als wenn sie einen Psychologen oder Schönheitschirurgen in Anspruch genommen hätten. „Ein Mensch, der einen lehrt, besser zu essen, impliziert ein Problem mit der eigenen Disziplin und mit dem eigenen Körper“, sagt Foodcoach Holger Lynen aus Köln. Trotzdem ist der Trend auch hierzulande nicht mehr aufzuhalten: Moderatorin Alexandra Bechtel (32), Schauspielerin Mariella Ahrens (36) und Band-



Alexandra Bechtel, Moderatorin



Kevin Kostner, Schauspieler



Beim Abendessen

Abends um sieben steht das Dinner im Steakhaus an. Wir lernen: Hier kann man kaum etwas falsch machen. Na gut, fast alle Kinder essen Pommes rot-weiß, von denen die Großen auch mal naschen dürfen. Coach Heizmann ist rundum zufrieden: Es wird fast wie aus dem Lehrbuch bestellt: **frisches Fleisch, Fisch, Gemüse, Sour Creme, Salat**, soviel jeder will. Nur das weiße Knoblauchbrot muß vom Tisch, na klar. Zum Nachtisch erlaubt der sonst so strenge Foodcoach sogar etwas Süßes, obwohl eigentlich alle schon satt sind. Seine Empfehlung: die rote Grütze. Selbstgemacht. Die Riemers lächeln.

forstet die Kühlschränke von Naomi Campbell und Sting nach versteckten Fetten und schickt die Stars zum Sport. Die Branche boomt, die bekanntesten Foodcoaches der USA können es sich leisten, ihr Wissen nicht unter 1500 Dollar pro Tag weiterzugeben. Auch in Deutschland vertrauen sich immer mehr Film-, Fernseh- und Showgrößen einem Ernährungsexperten an. Die wenigsten jedoch öffentlich - peinlich berührt, als wenn sie einen Psychologen oder Schönheitschirurgen in Anspruch genommen hätten. „Ein Mensch, der einen lehrt, besser zu essen, impliziert ein Problem mit der eigenen Disziplin und mit dem eigenen Körper“, sagt Foodcoach Holger Lynen aus Köln. Trotzdem ist der Trend auch hierzulande nicht mehr aufzuhalten: Moderatorin Alexandra Bechtel (32), Schauspielerin Mariella Ahrens (36) und Band-



Jennifer Lopez, Sängerin

Beim Mittagessen

Gegen 13 Uhr wollen die Riemers im Büro Mittag essen. Sie schlagen Suppen, Sandwiches und Asia-Imbiß vor. Abgelehnt: **Suppe** (süße Sahne und Croustons), **China-Food** (Sauce) und **weißer Reis sind ungesund**. Bei Sandwiches das Brot. Die Riemers kaufen einen gemischten Salat: rote Bete, Mais, Weißkraut, Endivien, Zwiebeln und Schafskäse geben auch ohne Dressing genug Geschmack und werden vom Ernährungsberater abgenickt. „Wer danach was Süßes braucht,

dem empfehle ich einen Eiweißdrink. Gib't in Apotheken und Fitneßcentern. Eiweiß liefert die nötige Energie, baut Muskeln auf und verhindert das (meist weibliche) Schwabbel-Syndrom“, erklärt Heizmann. „Vorausgesetzt, man bewegt sich ausreichend.“ **Sein Tip für nachmittags: Quark oder Joghurt mit Beeren oder Steinobst und Nüssen.** „Hauptsache, Ihr geht nicht zum Bäcker. Bäcker bedeutet: Da gibt's nix Gesundes. Ich sag's mal ganz brutal: Brot macht tot.“



FOTOS: Action Press, C. Schröder