

## ANTI DIÄT-CLUB

# Der tägliche Sieg über das Sofa

## *Der Anti-Diät-Club informierte über Sport und ein gesundes Leben*

Das Wichtigste: Fitness hilft nicht nur der Figur - sie bringt auch mehr Lebensfreude.

VON CLAUDIA FREYTAG

**Bergisch Gladbach** - Nein, ums Abnehmen kann es hier nicht allein gehen. Von den sechs Freiwilligen, die auf der Bühne zu den Anleitungen von Trainerin Ines Allmer rhythmisch mit Trommelstöcken auf Pezzi-Bälle schlagen, sind höchstens zwei, die unter Umständen ein paar Pfund verlieren könnten, aber nicht müssten. Allen zusammen fliegt beim Schwingen der Stöcke ein Lächeln über das Gesicht: Die Theorie von Ines Allmer, dass sich Bewegung unmittelbar auf die Lebensfreude auswirkt, ist gerade eindrucksvoll bewiesen worden.

Unter dem Motto "Fit, gesund und schlank" hatte der Anti-Diät-Club, eine Aktion des Magazins im "Kölner Stadt-Anzeiger", am Donnerstagabend in den Bergischen Löwen eingeladen. Dabei ist es kein Zufall, dass das Wörtchen "schlank" erst an letzter Stelle kommt: Es ist nämlich gar nicht das Wichtigste. Das betont auch Marie-Anne Schlolaut, Moderatorin, Redakteurin und Leiterin des Anti-Diät-Clubs: "Es geht um das Wohlfühlgewicht, und das hat nichts mit Größe 36 zu tun." Und mit Selbstkasteiung bis zur Askese schon gar nicht.

Kein Wunder also, dass die Besucher die gesamte Bandbreite der Figuren abdecken, von Pölsterchen bis Polster. Auch Johanna und Bernd Garstka wirken überhaupt nicht so, als müssten sie ihren Lebenswandel ändern. Der Eindruck stimmt. Auch wenn Ehemann Bernd Garstka vielleicht doch ein kleines bisschen zum Mitkommen überredet werden musste, wie die 68-jährige Johanna lachend einräumt. "Ich mache Yoga, Nordic Walking, Gymnastik", zählt sie auf, "was noch? Ach ja, ich gehe laufen." Da begleitet sie dann auch der Ehemann (68). Sie wollten sich die Angebote "einfach mal angucken", sagt Johanna Garstka. "Und vielleicht gibt es auch ein paar Tipps zur gesunden Ernährung." Die gibt es in der Tat. Dr. Thomas Kurscheid, Arzt und Gesundheitswissenschaftler, hat neben einem Credo für Obst und Gemüse nicht nur eine medizinische Fettwaage mitgebracht, die dem Benutzer präzise vorrechnet, wie groß der Fettanteil seines Körpers ist. Er räumt in seinem Vortrag auch gleich mit ein paar Vorurteilen auf. Zunehmen durch Wechseljahre? Das mache höchstens zwei bis drei Kilo aus, enttäuscht Kurscheid die Damen. Der Rest ist Bewegungsmangel. Sportverbot wegen Krankheit? Kurscheid schüttelt den Kopf: "Mir fällt keine Krankheit ein, bei der man sich überhaupt nicht bewegen darf." Im Gegenteil: Bei Bluthochdruck wirke Sport in einigen Fällen genauso gut wie ein Medikament.

Und: Verschwindet der innere Schweinehund mit wachsender Fitness? Klare Antwort: nein. Das Sofa bleibt kuschelig, egal, wie oft man trainiert. Aber: Auf die Motivation kommt es an. Schlolaut: "Wenn Sie mit dem Sport erst anfangen, macht es auch Spaß - und dann bleiben Sie dabei." Und Kurscheid ergänzt: "Es gibt immer eine Lösung - wenn Sie es wollen."

Über die Aktionen des Anti-Diät-Clubs informiert regelmäßig das Magazin im "Kölner Stadt-Anzeiger".

[www.ksta.de/rbo-fotolines](http://www.ksta.de/rbo-fotolines)

*Mit Schwung und Rhythmusgefühl: Trainerin Ines Allmer (in Weiß) vermittelte den Besucherinnen pure Lebensfreude. Man sieht's. BILD:*

CHRISTOPHER ARLINGHAUS



*Mit Schwung und Rhythmusgefühl:  
Trainerin Ines Allmer (in Weiß)  
vermittelte den Besucherinnen pure  
Lebensfreude. Man sieht's. BILD:  
CHRISTOPHER ARLINGHAUS*