

„Erfolg braucht seine Zeit“

STEPHAN POSCHIK aus Mödling ist diplomierter Personal Fitnesstrainer und Ernährungsberater.

NÖN: Die Fitnessbranche boomt. Werden die Leute gesundheitsbewusster?

Stephan Poschik: Ja, auf jeden Fall. Auf der einen Seite sensibilisieren die Medien sehr, auf der anderen bringt viele Menschen der Wunsch, abzunehmen, auf die Idee Sport zu betreiben. Gerade zu mir kommen Leute, denen andere Strategien, wie Diäten und Mitgliedschaften in Sportclubs keinen Erfolg gebracht haben. Manche Kunden haben wenig Zeit, wollen aber den maximalen Erfolg herausholen.

NÖN: Die Menschen wollen Erfolg, dafür aber möglichst wenig investieren.

Poschik: Ja, dieses Missverständnis kläre ich aber gleich beim Erstgespräch auf. Die Menschen sehen das auch ein - schnelle Lösungen sorgen auch schnell da-

für, wieder rückgängig gemacht zu werden.

NÖN: Doping im Sport ist ein großes Thema - auch für Sie?

Poschik: Ja, ich verfolge diese Tendenz seit langer Zeit mit großer Besorgnis. Doping hat eine sehr hohe Dunkelziffer im Breitensport, die immer höher wird - die niederschwellige Besorgbarkeit wird zum Verhängnis. Nicht selten sind auch Trainer Mitschuld an dieser Tendenz.

NÖN: Mit welchen Sportarten arbeiten Sie im Gesundheitsbereich?

Poschik: Vor allem mit Ausdauersport und Krafttraining. Krafttraining ist auch zum Abnehmen gut geeignet, aber wie bei allem kommt der Erfolg durch Konsequenz. Auch gibt es Sportarten, die nicht für alle geeignet sind,



Stephan Poschik: „Gesundheit steht an erster Stelle.“

FOTO: DWORAK

zum Beispiel Laufen für stark übergewichtige Menschen.

NÖN: Was würden Sie jemandem empfehlen, der beginnen möchte, bewusster mit seinem Körper umzugehen?

Poschik: In der Ernährung besser kleine Schritte konsequent, als von einem auf den anderen Tag eine komplette Umstellung. Beim Sport ist es am wichtigsten, eine Sportart zu finden, die einem Spaß macht, als blind einen Trainingsplan abzuarbeiten. In zwei Wochen ist eine jahrelange falsche Lebensweise nicht rückgängig zu machen - das muss man verstehen, um sich umzustellen.