

26. Jan. 2010

Lieber Erwin,

für das neue Jahr wünsche ich Dir viel Gesundheit, Glück und Erfolg. Nachfolgend will ich Dir, wie versprochen, kurz Aufzeigen was sich bei mir ab dem 4.4.2009 gesundheitlich getan hat.

Begonnen hat alles durch die schwere Krankheit meiner Frau, die ich nur schwer verarbeiten konnte, aber musste; die Folge war eine erhebliche Gewichtszunahme über die Jahre verteilt, bis zu meinem Spitzengewicht am 3.4.2009 von 139 Kilo, bei einer Größe von 1,76 Meter. Den BMI konntest Du vergessen.

Die Folge war, die Kniegelenke schmerzten bei jedem Schritt, das Herz pochte unregelmäßig und nach einer Gesamtstrecke von immerhin 200 Metern, die ich an einem Stück zurück legte, musste ich stehen bleiben um meine Atemnot zu bekämpfen. Ich schlief keine Nacht mehr durch und mein Immunsystem war im Keller.

Im Februar 2009 beschäftigte ich mich bereits mit Ernährungsumstellung und evtl. Sport. Aber so richtig war ich noch nicht überzeugt. Denn ich wusste zwar so konnte es nicht weiter gehen, aber wie, war alles noch ungewiss.

Dann hatten wir unser Gespräch Anfang des Jahres in den Rheinterassen, in Mannheim, wo Du mir deine Philosophie von Bewegung und Gesundheit aufzeigtest. Es begann in mir zu Arbeiten und ich kam meinem Ziel, Gewicht zu reduzieren und mich zu Bewegen schon etwas näher. Aber so richtig?

An unserer ersten Tagung Ende März bei Dir am Donnersberg erstelltest Du mir einen Plan wie Gesundheit und Bewegung zusammenhängen. Ich kaufte mir darauf hin eine Pulsuhr und begann am 4.4.2009 mit den ersten Trainingseinheiten und von da an regelmäßig mindestens 5 x die Woche.

An meine ersten Trainingseinheit kann ich mich noch sehr gut erinnern, denn ich brauchte für 2 Km 45 Minuten. Weil, ich durfte lt. Pulsuhr nicht schneller laufen, sonst wäre mein Puls abgeschmiert. Mit der Zeit reduzierte ich mein Gewicht mit Ernährungsumstellung, ohne Zucker und ohne Weißmehl, und das Gehen mit Stöcken tat mir richtig gut. Meine Schmerzen in den Knien ließen nach, mein Herz schlug nach und nach wieder normal und ich konnte nachts besser Schlafen.

Heute habe ich keine Schmerzen mehr in den Knien und ich wiege 108 Kilo, auch noch zu viel, aber mit dem Frühjahr geht es weiter nach untern, bis ich mein Zielgewicht von 80 Kilo erreicht habe. Über Weihnachten habe ich, Gott sei Dank, mein Gewicht gehalten. Es war schwer genug, aber es hat sich gelohnt.

- 2 -

Mittlerweile gehe ich jeden Tag ob Morgens, Mittags oder Abends, je nach Terminlage, 8 Km an der frischen Natur in 1 Std. 20 und habe dann einen Durchschnittspuls von 122 und nicht wie am Anfang 163 und mehr. Im Oktober bin ich einen Halbmarathon gelaufen. In 3 Std. 40. Ich habe mich gefühlt wie ein König.

Und der beste Effekt, außer der Gewichtsreduktion und dem Aufbau der Kondition, ist: **Ich nehme die Natur und die Jahreszeiten wieder aktiv war.**

Seit dem 4.4.2009 bin ich insgesamt 346 Std. unterwegs gewesen, habe eine Strecke von 1.834 Km zurück gelegt und habe in 230 Einheiten 168.840 Kcal. verbrannt. Es ist einfach genial, ich fühle mich rund rum gesund und mein Immunsystem reagiert hervorragend. Ein Schnupfen, das war`s und schon gar keine Schweinegrippe.

Ich bin glücklich dich getroffen zu haben, denn du gabst mir den letzten Anstoß, mein Leben zu verändern und mich zu Bewegen. Dafür werde ich Dir immer Dankbar sein.

Ich hoffe, Dir geht es gut. Dein Donnersberg gibt Dir die letzten Geheimnisse der Kelten frei und die Grabungen sind erfolgreich. Für Dein Buch hoffe ich, dass es erfolgreich wird und wünsche Dir ein **bewegtes** Jahr.

Liebe Grüße von einem **Bewegten**
zum **Beweger**