



ALLE REZEPTE AUCH UNTER [www.wochenblatt.net](http://www.wochenblatt.net)

## Clemens Fleischmann: zum 40. Geburtstag kam die Wende

Clemens Fleischmann macht als Geschäftsführer der Ottilienquelle in Randegg einen sehr fitten Eindruck. Und richtig: bei Laufsportveranstaltungen wie etwa dem Hegau-Halbmarathon oder dem Staarer Weihnachtslauf sieht man ihn immer wieder am Start. Es geht ihm dabei nicht unbedingt darum, in die vorderen Plätze zu laufen, sondern ganz einfach um den Genuss des Laufens und um das persönliche Gefühl gesund zu leben.

»Die Ottilienquelle steht für eine bewusste und gesunde Ernährung, da sollte ich auch als Chef natürlich eine Ausstrahlung haben, die diesem Anspruch genügt«, sagt Clemens Fleischmann ganz konkret. Und er weiß selbst, es war nicht immer so, besonders was das Gewicht betrifft. Wie Clemens Fleischmann seinen Weg zu seinem ganz persönlichen Wohlfühlgewicht fand, erzählt er hier exklusiv für die Aktion »Der Speck muss weg« im WOCHENBLATT.

**FRAGE:** Vor einigen Jahren hatten Sie noch ein ganz anderes Körperformat. Was gab Ihnen den nötigen Kick, um sich wieder die Figur früherer Jahre anzueignen?

**CLEMENS FLEISCHMANN:** Das war, als ich kurz vor dem 40. Geburtstag war und auch die Geburt unseres Sohnes Leo bevorstand. Ich war in meiner Jugend immer schon ein schlanker Mensch gewesen und es machte mir nichts aus während des Studiums mal zu fasten und sonst ganz normal zu



Clemens Fleischmann hat es im Vorfeld seines 40. Geburtstages und angesichts der bevorstehenden Geburt seines Sohnes Leo gepackt. Seither hat er durch konsequenten Laufsport fast 30 Kilo Speck wegbekommen, und eine neue Lebensqualität gewonnen. *swb-Bild: of*

Leben. Einmal schaffte ich es sogar auf 72 Kilo und hatte auch das Gefühl, durch das Fasten eine ganze Menge an Zeit gewonnen zu haben. Das wog sich auf, als ich hier in der Firma anfang. Es waren viele Termine mit Kunden, bei denen man eben zusammen essen ging. Und die Arbeitszeiten führten natürlich auch etwas dazu, den Sport doch zu

vernachlässigen. Auch bin ich in der Randegger Feuerwehr und das bedeutete natürlich, dass mit den Vereinen so manches Fest gefeiert wurde, was der Figur nicht gerade gut getan hat.

**FRAGE:** Wie macht man das, einfach so mit dem Abnehmen zu beginnen.

**CLEMENS FLEISCHMANN:** Als sich bei uns Nachwuchs ankündigte, hatte ich irgendwie das Gefühl, dass ich Leo nicht tragen könnte, weil ich selbst schon so schwer war und mich auch schwer fühlte. Mein Gewicht war durch die mangelnde Bewegung und durch die vielen Geschäftsessen bis auf 108 Kilo angewachsen. Und damit fühlte ich mich auch gar nicht wohl.

Also bin ich eines Tages einfach losgelaufen. Ich hatte nicht mal richtige Laufschuhe oder eine Laufausrüstung und bei den Rennen wurde ich gerne deswegen hochgenommen. Aber das machte mir nichts aus, denn es ging mir einfach um den Spaß bei der Bewegung. Ich suchte meinen Rythmus und fand auch ein gutes Tempo. Wenn ich heute Laufveranstaltungen besuche, dann geht es weniger um gute Zeiten, als darum, das Laufen genießen zu können.

**FRAGE:** Viele müssen ihr Lehrgeld bezahlen, wenn sie einfach so drauf loslaufen. Was haben Sie anders gemacht?

**CLEMENS FLEISCHMANN:** Als ich anfang bin ich natürlich erst mal viel zu schnell losgelaufen. Der Effekt war, dass ich schon nach wenigen Minuten eine Pause machen musste, weil mir die Puste ausging. Ich wäre froh gewesen, wenn ich damals ein paar Lauf Tipps gehabt hätte. Ich würde jedem aber ein Laufbuch empfehlen, zum Beispiel das von Herbert Stefny. Bei mir ging es dann einfach ein halbes Jahr, bis das Laufen dann begann, richtig Spaß zu

machen. Ich habe einfach angefangen, das Ganze viel langsamer anzugehen und mich erst mal warm zu laufen. Und dann stellte sich wahrscheinlich schnell der Erfolg auf der Waage ein. Ich spürte, wie ich mich langsam wieder meinen Wunschgewicht annäherte.

**FRAGE:** Und damit begann auch eine besondere Erfolgsgeschichte.

**CLEMENS FLEISCHMANN:** Ich wog 108 Kilo und nach drei Jahren war ich auf 80 Kilo runter. Mein Ziel ist, langfristig auf 78 Kilo zu kommen und auch dabei zu bleiben.

**FRAGE:** Um solche Erfolge möglich zu machen, sollte ja auch möglichst die Ernährung umgestellt werden. Oder gleicht das Laufen alle Sünden aus?

**CLEMENS FLEISCHMANN:** Natürlich sind Fleischkäsebrötchen für mich inzwischen tabu. Ich schaue dass ich sehr viel trinke, so zwei Liter mindestens, wenn ich in einen Wettkampf gehe natürlich mehr. Inzwischen nur noch Mineralwasser, früher gab es immer noch mal eine Cola oder ein Apfelsaftschorle. Ich habe nicht mal mehr ein Bier zuhause. Das merke ich immer dann, wenn ich Besuch bekomme. **FRAGE:** Und wie ist das mit dem inneren Schweinehund?

**CLEMENS FLEISCHMANN:** Ich gehe natürlich auch bei Sauwetter wie jetzt im Winter laufen. Gerade jetzt auch bei Schneefall. Und früh am Morgen geht es raus. Das ist zwar beim Aufstehen noch etwas unangenehm, aber wenn ich erst loslaufe, dann ist es einfach die größte Freude. Und das macht es mir auch leicht. Ich bin im letzten Jahr 110 Mal gelaufen, darunter waren sieben Wettkämpfe. Die Läufer sind ganz nette Menschen und ich treffe mich gerne mit ihnen.

Das Gespräch führte Redaktionsleiter Oliver Fiedler.

## Lassen Sie die Pfunde purzeln



**Randegger Grape FIT**  
kalorienarmes Fruchtsaftgetränk mit 10% Saft, angereichert mit wertvollem Vitamin C.  
**Nur 6,3 kcal pro 100 ml**

**Randegger ACE -Drink**  
Gesundheit genießen und dabei zugleich den Körper mit wichtigen Vitaminen versorgen  
**Nur 23,3 kcal je 100 ml.**

**Randegger Iso-Fit**  
kalorienarm, isotonischer Durstlöcher mit Calcium, Kalium und 6 wertvollen Vitaminen  
**Nur 17 kcal je 100 ml**

## Injoy räumt mit Fitness-Mythen auf

Um das Thema Abnehmen und Fitness ranken sich eine Menge Mythen. Doch auf manchen Mythos gibt es eine reale Antwort:

### UM ABZUNEHMEN IST NUR TRAINING IN DER FETTVERBRENNUNGSZONE EFFEKTIV.

Die Antwort: Beim Abnehmen geht es allein darum, mehr Kalorien zu verbrauchen, als zu sich zu nehmen. Je härter man trainiert, desto mehr Kalorien verbrennt man. Je mehr Kalorien man verbrennt, desto mehr nimmt man ab. Der Injoy-Zirkel im Injoy-Singen stellt eine ideale Lösung dar, da man dort in nur 45 Minuten ein hartes und effektives Training absolviert.



### LIEBER VIELE WIEDERHOLUNGEN MIT KLEINEN GEWICHTEN.

Die Antwort: Die einzige Art, den Körper weiter herauszufordern, ist Abwechslung. Wenn man Woche um Woche dieselben Maschinen mit denselben Gewichten – kleine Gewichte, die überhaupt nichts bringen – benutzt, erreicht man schnell ein Plateau.

### SIT-UPS LASSEN DAS FETT AM BAUCH »SCHMELZEN«.

Tatsache ist, dass man Fett nicht punktgenau bekämpfen kann. Das Training bestimmter Muskel-



gruppen lässt leider nicht genau an diesen Stellen das Fett verschwinden. Bewegt man sich jedoch regelmäßig, wird das Fett am ganzen Körper abgebaut. Aus diesem Grund wird eine ausgewogene Abwechslung zwischen Krafttraining und Ausdauertraining im Injoy-Singen empfohlen. Dies ist im Injoy-Zirkel (6 Kraftgeräte + 2 Ausdauergeräte) optimal umzusetzen.

Wunder-»Fitnessgeräte« und spezielle Nahrungsergänzungen machen fit, ohne dass man etwas dafür tun muss.

Hier heißt die goldene Regel: »Ohne Schweiß, kein Preis«. Shopping-Kanäle und Anzeigen preisen tagtäglich Wunder-Pillen und -Geräte an. Aber bevor Sie Ihre Kreditkarte zücken, bedenken Sie, dass diese Dinge einfach zu gut klingen, um wahr zu sein. Setzen Sie auf die bewährte Kombination von Bewegung und gesunder Ernährung. Darauf setzt Injoy.