

07/22 | Durch dick und dünn?

08/22 | Fakten schaffen

09/22 | Besser biken

10/22 | Die große Tour

ZURÜCK IN FORM

Besser biken

Von dick zu dünn: Fast 15 Kilo hat Comedian und MTB-Enthusiast Don Svezia in gut drei Monaten abgenommen. Nun widmet er sich einer ganz anderen Baustelle ... Teil 3.



TEXT | DONATO SVEZIA

Der zweifache Familienvater, Jahrgang 1974, ist seit 1999 mit dem Comedy-Trio „Eure Mütter“ unterwegs. Seit Jahren ist Don begeisterter Biker.

FOTOS | BJÖRN HÄSSLER

Als der 46-jährige die ersten Fotos für unser Magazin abblieferte, waren das noch Dias. Seinen Freund Don hat „Bo“ schon über manchen Berg geschweicht.

Die große Acht ist in mein Leben zurückgekehrt! Das ist heute Morgen die freudige Erkenntnis, als ich mich auf die Waage stelle. Ohne pharmazeutische Tricks habe ich mich in eine tiefere Gewichtsklasse heruntergearbeitet. Während ich mich vor einigen Monaten beim Wiegen noch am Waschbeckenrand hätte aufstützen müssen, um dieses Ergebnis zu erreichen, habe ich es jetzt durch konsequentes Training und meine Ernährungsumstellung geschafft. Ich habe diesen Selbstversuch im April mit 101,3 Kilo angefangen, mich dann im Laufe der letzten Monate zum „Uhu“ (unter hundert) gewandelt und freue mich jetzt über 88 Kilo, die mir das Leben auf dem Bike extrem erleichtern.

Mein Besuch bei Nele Nieschlag im *Radlabor Frankfurt* (siehe Ausgabe 08/2022) und die Ergebnisse der Leistungsdiagnostik haben es mir ermöglicht, ein Gefühl dafür

zu bekommen, wie ich mich zwischen den verschiedenen Leistungszonen bewegen kann und wie gut ich bei Bedarf intuitiv in meine Komfortzone unter 138 Herzschlägen pro Minute zurückfinde. So konnte ich in den letzten Wochen Neles Trainingsplan optimal umsetzen. Und das alles ohne besonderen technischen Aufwand – Fahrradcomputer und Pulsmesser haben gereicht.

Eine weitere große Hilfe ist mir nach wie vor Julia Zichner von *fooducation* (siehe Kasten kommende Seite), die mir beigebracht hat, statt mit Verzicht mit Veränderung bei der Ernährung zu arbeiten – und ganz wichtig: Geduld haben! Das ist eine Disziplin, mit der ich mich noch schwer tue, aber bisher stellen sich alle Effekte ein, die Julia mir prognostiziert hat: Je mehr ich mich bewege, desto mehr gelingt es mir, mein Appetitverhalten an den Bedarf an-

zupassen. Das heißt, nach dem Training steht mir jetzt der Sinn nach einem halben Liter Wasser und etwas Ruhe für meine Beine – und ich komme erst gar nicht auf dumme Gedanken. Schafft man es, sportlich und ernährungstechnisch einem einigermaßen strukturierten Plan zu folgen, dann merkt man schnell, welche schlechten Angewohnheiten sich im Laufe der Jahre eingeschlichen haben. Auch wenn es sich vielleicht esoterisch anhört mag: In den Körper hineinzuhören funktioniert von Natur aus gut, man muss es nur wieder lernen.

Steigende Lust auf Trails

Jetzt habe ich unabhängig von Theorien und Trainingsplänen aber auch wieder Bock auf Trailsurfen! Mein gnadenloser Antreiber Björn nahm das wohlwollend zur Kenntnis und hat gleich ein Fahrtechniktraining ▶



Positionskämpfe mit viel Körpereinsatz: Fahrtechniklehrer Tobi Dannemann versucht, Don Svezia ideal ausbalanciert auf sein Bike zu stellen. Ziel: mehr Spaß am (besser) Biken.