

12 Kilo runter, deutlich fitter und ein gutes Gefühl

Eichenzeller Timo Hussain (28) nahm an einem Selbstversuch des Magazins „Men's Health“ teil

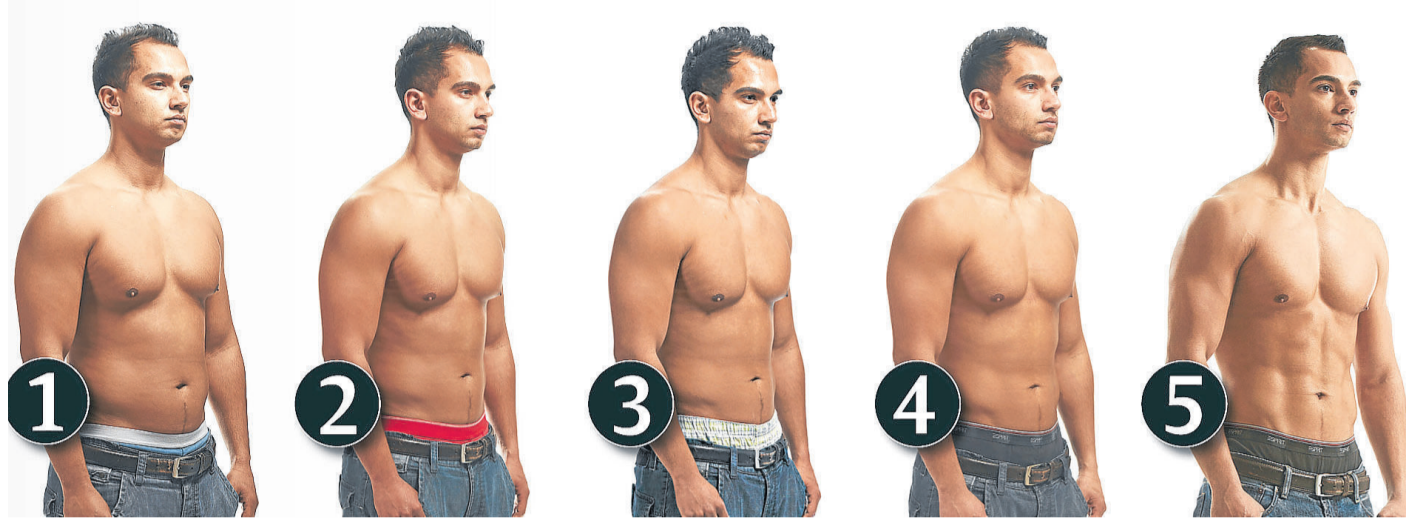
FULDA

Timo Hussain aus Eichenzell hat an einem Selbstversuch von „Men's Health“ teilgenommen. Das Magazin begleitete vier Monate lang bei dem Experiment, Körperfett ab- oder Muskelmasse aufzubauen. Bei Hussain lag der Fokus auf dem Abnehmen. Das Ergebnis kann sich sehen lassen.

Von unserem Redaktionsmitglied
FLORIAN LEIDHEISER

Die Zahlen sind beeindruckend. 12 Kilo nahm Timo Hussain in vier Monaten ab, er verringerte den Anteil des Körperfetts von 23,5 auf 9 Prozent. Der Bauchumfang schrumpfte von 104 auf 80,5 Zentimeter, dazu bildete sich ein Sixpack aus. Die 1000 Meter läuft der 28-jährige Real- schul-Referendar (Fächer Sport und Englisch) nun in 3:41 Minuten (vorher: 4:16).

Hussain und Trainingspartner Matthias Wald (38) aus Geisa absolvierten in den vier Monaten ein straffes Programm – unter professioneller Anleitung des anerkannten Fitnessexperten Sascha Wingenfeld. „Erst war ich schon skeptisch, auch wenn ich schon immer gerne Sport gemacht habe. Der Anfang war schon zäh, aber der Mensch



Die Entwicklung des Timo Hussain: Vier Monate hat der 28-Jährige (1,80 Meter) mit Sascha Wingenfeld trainiert und seine Ernährung umgestellt. Beachtlich sind auch die Veränderungen im Gesicht. Fotos: Dirk Mathesius für Men's Health

ist eben ein Gewohnheitstier“, sagt Hussain. Je länger das Experiment dauerte, desto mehr stiegen Motivation und Spaß, zumal sich auch rasch Erfolge einstellten. „Nach der ersten Woche hatte ich schon vier Kilo runter“, erzählt Hus-

sain. Mit Sport allein war dem Bauchspeck aber nicht beizukommen. Eine große Rolle spielte die Ernährung. Dabei ging es nicht darum, weniger zu essen, also Diät zu halten, sondern bewusster. Hussain nahm – vor allem abends –

kaum noch Kohlenhydrate (Nudeln, Brot) zu sich. Dafür aß er verstärkt Gemüse sowie eiweißhaltige Nahrung wie Fleisch oder Fisch.

Die vier Teilnehmer wurden anfangs von Ernährungsexpertin Heike Lemberger instruiert. „Vorher habe ich immer viel Fruchtsaft getrunken, weil ich dachte, der sei gesund. Da ist aber richtig viel Fruchtzucker drin“, sagt Hussain, der nun auf kalorienarme Getränke setzt.

Parallel zur Ernährungsumstellung schwitzte das Duo Hussain und Wald unter Wingenfeld. Der hatte ein abwechslungsreiches Training zusammengestellt, das neben Ausdauerinheiten im

Schwimmen und Laufen auch Kräftigung im Fitnessstudio sowie beim Zirkeltraining beinhaltete. „Der Sascha hat sich da ganz feine Sachen für uns ausgedacht, die sehr wehtun“, grinst Hussain. Einmal im Monat stand ein 1000-Meter-Lauf als Fitnessstest auf dem Programm.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Pfunde purzelten und Muskeln definierten sich heraus. Sixpack statt Wampe. „Ich fühle mich jetzt fitter und wohler“, sagt Hussain. Er will versuchen, in etwa den Status Quo zu halten. Den Selbstversuch sieht er als gute Erfahrung. „Ich bin sehr zufrieden und habe viel fürs Leben gelernt.“

HUSSAINS ENTWICKLUNG

Vorher:	Nach dem vierten Monat:
Gewicht: 90,4 Kilo	Gewicht: 78,5 Kilo
Körperfett: 23,5 %	Körperfett: 9 %
Bauchumfang: 92 cm	Bauchumfang: 80,5 cm
Brustumfang: 104 cm	Brustumfang: 98,5 cm
1000-m-Lauf: 4:16 Min.	1000-m-Lauf: 3:41 Min.

Zweiter Lauf für Kartfahrer

100 Teilnehmer

FULDA Heute und morgen richtet der Fuldaer AC jeweils ab 9 Uhr auf dem Verkehrsübungsplatz in Dietershausen den zweiten Lauf zur ADAC-Jugendkart Meisterschaft/Kartslalom 2000 aus.

Erwartet werden über 100 Kartsportler aus ganz Hessen. Heute steht der Kart-Slalom auf dem Programm, morgen das Kart-Turnier. Schnelligkeit und Geschick werden von den Startern erwartet. Gestartet wird in sechs verschiedenen Klassen. Für den Fuldaer AC gehen in dieser Saison einige Teilnehmer an den Start. Patrick Heller strebt die Titelverteidigung an, Daniel und Niklas Stumpf versuchen auf der eigenen Strecke ebenfalls auf das Siegertreppchen zu fahren. ahe

Basketball-Saison geht weiter

FULDA Obwohl die Saison vorbei ist, läuft der Basketballbetrieb in Fulda weiter. Heute findet die zweite Einheit des aktuellen D-Trainerlehrgangs statt. Dabei kommen namhafte Referenten: Bundestrainer Kay Blümel und Ex-Nationalspieler Detlef Musch schauen vorbei. Dazu kommt Physiotherapeut Andreas Helmkamp. Am Sonntag geht es mit der In-House-League weiter. Ab 10 Uhr gibt es in der Ferdinand-Braun-Halle sechs Spiele. Alle FT-Spieler stehen im Lauf des Tages auf dem Parkett. Die In-House-League ist ein Teil des neuen Konzepts von FT Fulda: „Basketball ist mehr als „nur“ Basketball.“ Spieler, Eltern, Freunde und Familie genießen den Tag mit Basketball als Bindeglied und Mittelpunkt. hau

„Mehr internationale Rennen“

Madeleine Remmert mit Saison zufrieden

STÖCKELS

Zum zweiten Mal hat die Stöckelserin Madeleine Remmert (SCR Fulda) den Deutschlandpokal gewonnen. Zeit also, mit der 20 Jahre alten Ski-Alpin-Fahrerin ein Saisonfazit zu ziehen.

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Saison?

Sehr zufrieden, immerhin habe ich den Deutschlandpokal gewonnen – und das hatte ich zu Saisonbeginn nicht erwartet. Schließlich gab es Rennen, wo ich früh raus musste oder Fehler gemacht

habe. Das kannte ich gar nicht von mir. Aber es ist doch alles gut gelaufen und ich habe mit deutlichem Vorsprung gewonnen.

Zweimal haben Sie den Deutschlandpokal nach Hessen geholt, im Vorjahr waren Sie Zweite: Welche Ziele gibt es da noch?

DREI FRAGEN

Ich will im nächsten Jahr mehr FIS-Rennen, also internationale Wettbewerbe fahren. Im Deutschlandpokal werde ich es ruhiger angehen

lassen. Ich muss den Pokal nächstes Mal nicht gewinnen. Wobei: Wenn es am Saisonende enger wird und ich Chancen habe, konzentriere ich mich vielleicht doch ein wenig darauf.

Ihre Saison ist jetzt rum, aber das heißt sicher nicht, dass Sie jetzt die Füße hochlegen ...?

Nein, ganz und gar nicht. Ich habe ein spezielles Programm für Kraft und Ausdauer im Fitnessstudio – vor allem für die Beine. Im Sommer will ich mehr Radfahren und zuletzt habe ich schon mit der Slackline trainiert. Da kommen einige Stunden in der Woche zusammen. tb



Die doppelte Madeleine Remmert. Das Ski-Alpin-Ass posiert vor einem Plakat. Foto: Thomas Bertz

TV Gelnhausen kommt

Handball: SSV spielt gegen Drittligisten

GROßENLÜDER Hoher Besuch in Großenlüder: Im Hessespokal kommt am Sonntag Drittligist TV Gelnhausen zum Landesligisten SSV Großenlüder (17 Uhr).

Der TVG hatte sich als letztes Team qualifiziert. Im Pokalfinale des Handballbezirks Offenbach/Hanau feierte der

Drittliga-Absteiger einen 37:27-Erfolg über Süd-Landesligist HSG Maintal.

Großenlüder hatte mit einem 41:28 gegen Landesliga-Aufsteiger Alsfeld den Fuldaer Cup gewonnen und war so in den Hessespokal eingezogen, an dem zehn Mannschaften teilnehmen. tb

Thorsten Hohmann gewinnt Philippine-Open

Poolbillard: Erster Saisonenerfolg

FULDA

Thorsten Hohmann hat sein erstes Turnier in diesem Jahr gewonnen. Der Fuldaer Poolbillardprofi sicherte sich Platz eins bei den prestigeträchtigen Philippine Open in Manila und damit 30.000 US-Dollar Preisgeld.

Im Finale bezwang Hohmann in einer abwechslungsreichen Partie seinen Landmann Ralf Souquet mit 11:10. „Das Finale hatte alles, was ein tolles Spiel benötigt“, sagte Hohmann. „Zu Beginn habe ich sehr gut gespielt und mein Gegner machte viele Fehler. Mir gelang es aber nie, mehr als einen Punkt Vorsprung herauszuspielen. Ich habe zwischenzeitlich 8:7 geführt, lag dann wieder 9:10 zurück.“

Hohmanns erster Erfolg den Philippine Open ist deshalb so besonders, weil Poolbillard auf den Philippinen eine der populärsten Sportarten ist und die Stars der Szene den Stellenwert genießen, den in Deutschland Fußball-

HINTERGRUND

„Wampe weg“

Vier Leser des Männermagazins „Men's Health“ – darunter Timo Hussain (28) aus Eichenzell – haben den „Wampe-Weg-Selbstversuch“ gewagt. Vier Monate trainierten sie unter professioneller Anleitung und stellten ihre Ernährung um, stets begleitet von der „Men's Health“-Redaktion. Hussain und Matthias Wald (38) wurden von Sascha Wingenfeld (www.provitacoaching.de) betreut. In vier Ausgaben des Männermagazins berichteten die Teilnehmer über ihre Erfahrungen, garniert mit Vorher-nachher-Fotos. Die letzte Folge ist im aktuellen Mai-Heft (siehe Titelbild) nachzulesen. / fl



ZAHLENSPIEGEL

Ko Pin Chun (Taiwan) 9:6, Chang Pei Wue (Taiwan) 9:5, Ricky Yang (Indonesien) 9:8, Marcus Chamat (Schweden) 9:4, Ralf Souquet (Deutschland) 2:9, Carlo Biado (Philippinen) 9:8, Liu Haitao (China) 9:8, Ralf Souquet (Deutschland) 11:10.