

# Heldin einer Veränderung

Eine Erfolgsgeschichte, die nur das Leben schreiben kann!

## Unsere Ausgangssituation:

Eine Dame im fortgeschrittenen Alter, 60 Jahre jung, stark übergewichtig, ein Bodymaß-index (BMI) von „etwas zu hoch“. Hinzu kommen umfangreiche Schmerzbilder, hoher Blutdruck, KEIN Diabetes (weder Typ 1 noch 2, was übrigens so ganz gegen jegliche Statistik spricht), eine Schuppenflechte, die sich in den Auswirkungen auf viele der denoch halbwegs funktionierenden Gelenke geschlagen hat, und und und...

Sie hat tagein, tagaus mehr als fleißig in einem oberösterreichischen Betrieb gearbeitet und sich die Pension redlich verdient. Und sie hat noch eine Eigenschaft, die für Veränderung ausgesprochen wichtig ist: den richtigen „Sturkopf“, der, wenn einmal aktiviert, so schnell nicht wieder nachgibt.

Dazu kommt eine Portion Leidensdruck, Entscheidungsfreude, Vertrauen und: die einen und anderen selbständigen Unterstützer für die Entscheidung: „Raus aus dem Sofa und zu leben beginnen!“

## Ihre Daten von Juni 2009:

142 kg schwer, 163 cm groß.

Legpress (Beindrücken für die Oberschenkelmuskulatur vorne): 60 kg beidbeinig – 4x6 Wiederholungen (ziemliche Schmerzen).



**Mag. Manfred Simonitsch**  
**CompanyHealthCoaching**  
**Mitglied der Österr. Ges. f.**  
**Lebensberatung,**  
**0732/770450**

Laufband: 2,7 km/h mit 2 % Steigung über 5 Minuten – Puls 142, Ruhepuls: 90, Blutdruck: viel zu hoch (wie viel wird nicht verraten). Herzfrequenzamplitude von 50 Schlägen (Unterschied zwischen Ruhefrequenz und max. Belastungsfrequenz).

## Ihre Daten von Juni 2010:

120 kg schwer, 163 cm groß.

Legpress: 180 kg beidbeinig – 4x8 Wiederholungen (ohne Schmerzen, aber mit viel Schweiß).

Laufband: 4,8 km/h mit 8 bis 10% Steigung über 60 Minuten – Puls 138, Ruhepuls: 65, Blutdruck: ein bisschen zu hoch (ausgehend von den zur

Zeit als „gesund“ geltenden Werten), Herzfrequenzamplitude von über 100 Schlägen.

## Die Rahmenbedingungen:

Professionelle Begleitung eines Sportwissenschaftlers, einer Diätologin, zum Angewöhnen neuer Essgewohnheiten – abgestimmt auf die speziellen Bedürfnisse dieser Dame – Besuch einer Homöopathin, die sich der chronischen Problematik der Schuppenflechte annahm.

Individuelle, professionelle Betreuung während der gesamten Veränderungszeit, stetiges „Wachsein“ der Trainer und Betreuer, ein ungebrochener Wille der Kundin (der wahren Heldin der Veränderung) und Belohnungen hie und da gekonnt eingesetzt – das sind die Erfolgsfaktoren unserer Geschichte. Ein Danke an alle Beteiligten, die zu dieser Veränderung beigetragen haben. Ein ganz herzliches Danke aber und meine ganz, ganz große Hochachtung dieser Frau, die zeigt, dass auch in fortgeschrittenem Alter vieles, wenn nicht alles, was man wirklich will, auch tatsächlich umsetzbar ist. Weiter so!!!

Eine Geschichte, die vielleicht auch Ihre werden könnte...



**ImpulsPro**

**Eine Initiative der**  
**Österreichischen Gesellschaft**  
**für Lebensberatung**  
**in Kooperation mit der**  
**Berufsgruppe Lebensberatung**  
**Wirtschaftskammer OÖ**



**www.oegl-lebensberater.at**