



Ralf Ohrmann aus Limburg hat sich das Thema Bewegung zur Lebensaufgabe gemacht. Der Sportwissenschaftler, Athletik-Trainer der Fußball-Bundesliga und Promi-Coach zeigt Übungen zum Nachmachen und räumt mit mancher Ernährungslüge auf.

# VORWÄRTS IN DIE STEINZEIT

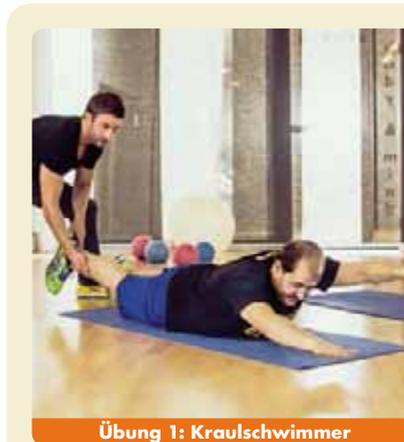
Von Christoph Rech und Jonas Ratermann (Fotos)



**Hat sich auf Promi-Projekte spezialisiert:**  
Sportwissenschaftler Ralf Ohrmann gibt nicht nur Tipps in Sachen Fitness und Ernährung.

**SCHWEISSPERLEN TROPFEN VON** seiner Stirn. Der Atemzug ist deutlich zu hören. Seit einer halben Stunde bewegt sich Willi Herren auf dem Crosstrainer. Der Schauspieler und Stimmungssänger stöhnt kurz auf, verlässt das Trainingsgerät und tupft sich mit einem Handtuch die Stirn ab. Kurze Verschnaufpause. „Ich fühle mich aber gut“, sagt der Lindenstraßen-Star leicht keuchend und greift zur Wasserflasche. Erst vor wenigen Wochen hat der 38-Jährige ein intensives Ernährungs- und Fitnesstraining begonnen. „Das Konzept geht auf, die ersten Wochen waren wirklich prima“, meint Herren, der frisch gebackener Großvater ist. Und er habe schon fast acht Kilogramm Gewicht verloren. Von ursprünglich 112 Kilogramm. Wem er das zu verdanken hat? „Ralle“, sagt der Kölner mit einem Lächeln.

**RALLE – DAS IST RALF OHRMANN**, seines Zeichens Diplom-Sportwissenschaftler, Personal-Trainer und Ernährungsgoach aus Limburg. Der 36-Jährige betreut zahlreiche Prominente, Leistungssportler, Firmen- und Privatkunden. Mit ein paar Tricks, sportlichen Übungen und einem auf Willi Herren abgestimmten Konzept will Ohrmann die Pfunde seines Schülers zum Purzeln bringen. Das ist nicht ganz einfach: Herren hat mehr als 200 Auftritte im Jahr, viel Zeit bleibt dem Stimmungsmacher meist nicht. Der Coach widerspricht: Ein ganzheitliches Trainingsprogramm lässt sich innerhalb von 20 bis 25 Minuten am Tag absolvieren. Und der Sportwissenschaftler weiß, dass das Aufraffen besonders in der dunklen und kalten Jahreszeit für viele Menschen ein Problem ist und dass eine klassische Laufeinheit oder Fitnessstudio für manchen zu zeitintensiv sein kann.



Übung 1: Kraulschwimmer

## Rückenmuskulatur stärken.

Dabei in Bauchlage gehen, alle vier Gliedmaßen und den Kopf etwas abheben, Blick auf den Boden, den rechten Arm und das linke Bein etwas höher heben und dann langsam wechseln (rechter Arm, linkes Bein – linker Arm, rechtes Bein).  
Intensität/Umfang: Dreimal 30 Sekunden und dazwischen je eine Minute Pause.



Übung 2: Überkopf-Kniebeuge

**Beine, Po und Rumpf stärken.**

Füße stehen schulterbreit auseinander, Gewicht ist auf den Fersen. Knie nach außen drücken und Gesäß absenken. Maximale Position (wenn möglich unter 90 Grad) kurz halten und wieder in den Stand zurück. Bei der gesamten Bewegung Arme in Verlängerung zum Rücken gestreckt über den Kopf halten. Ball o. ä. Gegenstand kann als Hilfe dienen. Intensität/Umfang: wie Übung 4.

**DA LIEGT DER HASE** im Pfeffer. Bevor man sich aber gar nicht bewege, sei ein sogenanntes „Quick Workout“ die beste Alternative. Damit meint Ohrmann einen kleinen Trainingszirkel, den er auf den Seiten dieses Artikels in den nebenstehenden Kästen (zum Nachmachen für zu Hause) vermittelt. „Richtig eingesetzt werden durch ein solches Training in den meisten Fällen sogar noch mehr Muskeln aktiviert und somit Kalorien verbraucht als beim klassischen Studio-Workout unter Zeitdruck“, sagt der Experte. Durch solche kurzen und intensiven Trainingseinheiten lassen sich mit geringem Aufwand beachtliche Erfolge erzielen. Studien in Kanada und den USA belegten, dass der Fettstoffwechsel um teilweise bis zu 30 Prozent mehr angekurbelt wird als beim herkömmlichen Training. Da die Intensität eines solchen Trainings höher als bei einem moderaten Herz-Kreislauf-Training liegt, sei es aber nur für gesunde Menschen geeignet. Für den Limburger Coach ist zugleich klar: „Anfänger sollten sich zu Beginn professionelle Unterstützung holen, damit sich beim Einschätzen des individuellen Belastungsniveaus und beim Erlernen der Bewegungstechniken keine Fehler einschleichen.“

**DASS SICH WILLI HERREN** seinem Körper bis vor kurzem keinen Gefallen getan hat, gibt der Stimmungsmacher gerne zu, steht aber nicht allein auf weiter Flur. Denn laut einer aktuellen Studie geht der Bundesbürger durchschnittlich lediglich 2800 Schritte am Tag. Das findet Fitness-Coach Ralf Ohrmann zu wenig. Zum Vergleich: „Der Steinzeitmensch war am Tag bis zu 25 Kilometer unterwegs, um Nahrung zu sammeln“, sagt der 36-Jährige und spricht von der Bewegungs-Vermeidungs-Gesellschaft. Dem Menschen werde viel zu viel abgenommen. Kein Wunder, dass Deutschland im Ranking

der Volkskrankheiten weltweit vorne dabei sei. Die Folgen mangelnder Bewegung heißen: Übergewicht, Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes, Osteoporose und metabolisches Syndrom. Für Ohrmann folgt hieraus: „Wir müssen das Verhältnis von Nahrungsaufnahme und Energieverbrauch auf ein anderes Niveau bringen.“ Was jenen Energieverbrauch betrifft, sollte ein jeder mit den kleinen Dingen anfangen und die Bewegung im Alltag überprüfen, vielleicht sogar neue Standards setzen: die Treppe hinauf- und hinuntergehen statt in den Fahrstuhl zu steigen und das Auto weiter weg parken.

**SELBSTVERSTÄNDLICH SPIELT DAS THEMA** Ernährung beim Fitwerden und Abnehmen eine entscheidende Rolle. „Ich esse von allem weniger und lasse jetzt die Süßigkeiten weg“, sagt Willi Herren, der demnächst nicht nur sein Comeback in der Lindenstraße feiern, sondern auch bei einem privaten Sender mit einem neuen Fernsehformat zu sehen sein wird. In gewisser Weise stehe er nun unter Druck: „Wegen der TV-Shows und der Dreharbeiten für die Lindenstraße muss der Speck weg“, gibt der Schauspieler zu. Hungern müsse er nicht, auch wenn der Coach eine gewisse Regelmäßigkeit beim Essen angeordnet hat. Kleine Änderungen bei den Essgewohnheiten können relativ einfach zum Idealgewicht führen: Abends wenige Kohlenhydrate, entsprechend ausreichend Fett oder der Einsatz eines Obsttages. Und statt sich drei Mal am Tag üppige Mahlzeiten einzuverleiben, sollte man mehrere Zwischenmahlzeiten einnehmen wie beispielsweise Nüsse, Obst und zuckerfreie Quarkspeisen.

**„WIR ESSEN ZU VIEL**, unsere Nahrung hat eine zu hohe Energiedichte, und zusätzlich kommt die Bewegung zu kurz“, fasst Ohrmann zusammen, der viele Schlankheitstipps für fragwürdig hält. Sein



Übung 3: Wechsel-Step

**Koordination, Körperspannung und Cardiosystem aktivieren.**

Im Wechsel mit einem Fuß auf einen erhöhten, stabilen Gegenstand steigen (Treppenstufe, Kiste etc.). Das hintere, seitliche Bein trägt 80 Prozent des Gesamtgewichtes. Arme in Kreuzgang-Manier gegengleich zu den Beinen bewegen. Schneller Wechsel. Intensität/Umfang: Dreimal 30 Sekunden, dazwischen eine Minute Pause.



Übung 4: Kerzenübung

**Muskelpartie im unteren Bauch kräftigen.**

Auf den Rücken legen, die Oberschenkel zunächst zum Oberkörper hin anwinkeln und dann die Beine gerade in die Höhe strecken. Position halten. Die Schulterblätter haben noch Kontakt zur Gymnastikmatte, die Arme bleiben gestreckt liegen. Becken wieder in Ausgangslage bringen. Intensität/Umfang: Dreimal zehn Wiederholungen, eine Minute Pause.

Steckenpferd sind die Ernährungslügen: Besonders irreführend seien sogenannte „low fat“-Produkte. Egal, ob fettarm, „light“ oder „Diät“ – solche Bezeichnungen suggerierten, dass jeder, der abnehmen möchte, mit diesen Produkten Kilos abbauen kann, ohne zu hungern. Der Verbraucher denkt, dass er aufgrund der marginal vorhandenen Fettmengen in Produkten wie beispielsweise Limonade, süße und salzige Snacks, Joghurt, Quark, Käse und Wurst auch entsprechend weniger Kalorien zu sich nimmt.

**„TATSÄCHLICH HABEN SOLCHE** Produkte größtenteils die gleiche Kalorienmenge, in Einzelfällen sogar mehr Kalorien als das vergleichbare Produkt mit regulärem Fettanteil“, weiß Ohrmann. Warum das so ist? Zwei der wichtigsten und intensivsten Geschmacksträger in den Lebensmitteln sind Fett und Zucker. Damit die Produkte dem Konsumenten schmecken, muss eine gewisse Menge dieser Träger und Energielieferanten enthalten sein. „Enthält ein Produkt also kein Fett, muss ein Vielfaches an Zucker hinzugefügt werden, damit es uns als schmackhaft erscheint“, erläutert der Sportwissen-

schaffler. Hinzu kommt: Solche Produkte haben einen geringeren Sättigungseffekt, die Folge ist, dass man automatisch mehr essen muss, um nicht mehr hungrig zu sein. Quark, Eier, Joghurt, weißes Fleisch – also Lebensmittel, die viel Eiweiß enthalten, sättigen besser als Kohlenhydrate und haben eine geringere negative Wirkung auf die Bauchspeicheldrüse beziehungsweise den Insulin- und Blutzuckerspiegel. Eiweiß wirke wie ein natürlicher Appetitzügler, weil es den Körper dazu anrege, ein bestimmtes Anti-Hunger-Hormon zu produzieren.

**DIE NAHRUNGS-AUFNAHME BEGINNT** für den Promi-Coach grundsätzlich schon vor dem Einkaufen. „Ich muss mir vorher Gedanken über die verschiedenen Mahlzeiten machen.“ Der Verbraucher sollte im Supermarkt immer sorgfältig lesen, was auf der Liste der Inhaltsstoffe steht und welche Kalorienmenge angegeben ist. Außerdem werden zahlreiche Nebenprodukte von Lebensmitteln zu Energiedieben, weil sich der Körper auf die Verarbeitung der Fremdbeziehungsweise Giftstoffe konzentrieren muss. Die Folge: Die Körperenergie lässt nach und kann im schlimmsten Fall zu

Fett allein macht den Menschen nicht dick.



Übung 5: Liegestütz

**Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur stärken.**

Die Hände unter dem Schultergelenk platzieren. Aus der gestreckten Position den Oberkörper langsam bis zum Bodenkontakt absenken. Die Arme nah am Körper führen. Oberkörper wieder langsam zurück in Ausgangslage drücken. Einsteiger machen die Übung zunächst im Knien. Viermal acht Wiederholungen, eine Minute Pause.

**BettenZellekens**  
DIE NUMMER 1 IN FRANKFURT

*Sie*  
ist einzigartig, ...

... unsere Auswahl  
an Boxspring-,  
Holz- und  
Komfortbetten.

Zentrale: Wächtersbacher Straße 88 - 90,  
Riederwald, im Hof,  
Cityhaus: Sandgasse 6, Hauptwache  
Telefon: 069/42 00 00-0  
Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr. 10 - 19 Uhr  
Sa. 10 - 18 Uhr

Die größte Betten-Vielfalt auf  
[www.betten-zellekens.de](http://www.betten-zellekens.de)

einer anhaltenden Antriebslosigkeit führen. Im Übrigen mache Fett allein den Menschen nicht dick, ist der Limburger überzeugt. Der Verzicht auf Fett könne sogar schlimme Folgen haben. „Fettsäuren sind für den Körper unersetzlich.“ Der Organismus braucht die Substanzen für den Stoffwechsel, und im Extremfall riskiert man sogar starke Gallenprobleme. Mindestens 20 Prozent der täglichen Energiemenge sollte aus Fett bestehen. An diese Form der Ernäh-

In der Steinzeit bestand die Nahrung hauptsächlich aus Fleisch, Beeren, Samen und anderen Pflanzenteilen.

rung wurde der Organismus Jahrtausende lang gewöhnt. „Der Stoffwechsel wird so leicht nicht das aufgeben, was er evolutionär schon immer getan hat“, sagt Ohrmann und zieht erneut einen Vergleich zum Steinzeitmenschen. In der längst vergangenen Epoche bestand die Nahrung hauptsächlich aus Fleisch, Beeren, Samen und anderen Pflanzenteilen. Ein gesunder Mix aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß, hochwertigen Fetten sowie Fettsäuren, eine übersichtliche Menge an Kohlenhydraten und die dazugehörigen



Übung 6: Ausfallschritt

**Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur kräftigen.**

Ein Standbein wählen, vorderes Bein soweit beugen, dass das hintere Knie sich dem Boden nähert – je tiefer, desto effektiver. Vorsicht bei Einsteigern. Vorderes Bein wieder bis in Ausgangslage strecken. Beinwechsell Intensität/Umfang: Dreimal acht Wiederholungen je Bein. Eine Minute Pause.

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und weitere lebenswichtige Stoffe sei auch heutzutage noch eine vernünftige Form der Nahrungsmittelzusammensetzung.

**AUCH WENN SICH WILLI HERREN** zugegebenermaßen den ein oder anderen Ernährungsausrutscher erlaubt, ist er angesichts der bereits verlorenen Pfunde bestens motiviert und fühlt sich inzwischen deutlich wohler. „Die ersten vier Wochen muss man unbedingt durchhalten, dann ist die magische Grenze erreicht, und es schleicht sich ein Erfolg ein“, so die Erfahrung Ohrmanns. Und über seinen Schüler sagt der Meister: „Hätte Willi nach vier Wochen noch kein Kilogramm abgenommen, wäre er sicherlich vom Training abgesprungen.“ Doch Willi will es wissen, er feuert nach der Verschnaufpause sein Handtuch in die Ecke und absolviert noch ein paar Kniebeugen und Liegestütze.

**RALF OHRMANN** (36) ist gelernter Sportwissenschaftler mit dem Schwerpunkt Leistungsoptimierung im Spitzensport, in der Fußball-Bundesliga, aber auch für Einzelsportler. Ohrmann ist Experte für Figurtraining, Ernährung, Abnehmen, funktionelles Training, Moderatoren, Schauspieler und andere Menschen in der Öffentlichkeit. Der Limburger Geschäftsführer der Firma Athlesys ist zudem Ansprechpartner für Radiointerviews und Fachzeitschriften. Diverse Produktionen vor und hinter der Kamera runden sein Profil ab. Ralf Ohrmann bietet jetzt und im kommenden Frühjahr „bodyconcept“-Seminare im Rhein-Main-Gebiet, Taunus, Wiesbaden und Mainz an. Zusätzlich gibt er in diesen Regionen Personal-Trainings, Firmen-coachings, Gesundheitskurse und Vorträge für Unternehmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsfürsorge. Alle weiteren Infos zu den Seminaren und zum Personal-Training sowie Videos zu den vorgestellten Übungen unter [www.athlesys.de](http://www.athlesys.de).  
**Athlesys, Parkstraße 25, 65549 Limburg, [www.athlesys.de](http://www.athlesys.de) und [www.crossfit-limburg.de](http://www.crossfit-limburg.de)**



**Fit wie Fred Feuerstein?** Willi Herren hat jedenfalls sehr viel Spaß mit Fitness-Coach Ralf Ohrmann.



EINZIGARTIGE KULINARISCHE ERLEBNISSE ERWARTEN SIE



**BUSINESS LUNCH IM MAX ON ONE**  
Montag - Freitag 12.00 - 14.30 Uhr  
Vorspeise und Hauptgang  
dazu Wasser und eine Kaffeespezialität  
€ 29 pro Person



Das Restaurant Max on One liegt zentral am Thurn-und-Taxis-Platz im Herzen von Frankfurt. Deutsche und regionale Spezialitäten werden kreativ neuinterpretiert und in einer offenen Showküche mit Grill zubereitet. Genießen Sie die einzigartigen Gerichte im entspannten Ambiente von Restaurant, gemütlicher Lounge oder exklusivem Private Dining.  
Wir freuen uns auf Ihre Reservierung unter [Jfreservations@jumeirah.com](mailto:Jfreservations@jumeirah.com) oder 069/297 237 0. Weitere Informationen finden Sie auf [jumeirah.com/frankfurt](http://jumeirah.com/frankfurt) und [facebook.de/JumeirahFFM](https://facebook.de/JumeirahFFM).  
**Jumeirah FRANKFURT**  
STAY DIFFERENT™