

20. April 2011

Ernährungsberatung bei Peter Trinkler

Auf Peter Trinkler aufmerksam wurde ich in einem Radsportforum im Internet im Herbst 2010. Aufgrund seiner fundierten Beiträge vor allem in den Bereichen Kraft- und Fitnessstraining meldete ich mich persönlich bei ihm.

Ich selber fahre als aktiver Radsportler Mountainbike-Marathons wie Transalp. Obwohl mein Fettanteil zum Zeitpunkt der Kontaktaufnahme nur etwa 12-13% betrug, wog ich gut 91 Kilogramm (bei 1.86 m Körpergrösse). Mit meiner Sprinterfigur bin ich für Bergmarathons einfach zu schwer. Deshalb wollte ich mehrere Kilogramm abnehmen und fragte Peter Trinkler, ob das mit einer Ernährungsberatung bei ihm möglich wäre.

Peter T. meinte, dass man natürlich immer ein paar Kilogramm abnehmen könne, die Frage sei nur ob es leistungsmässig etwas bringe, vor allem bei Fahrern die sowieso schon nicht besonders viel Fett hätten. Er meinte auch, dass in erster Linie wichtig wäre, sich vollwertig zu ernähren und dem Körper alle notwendigen Vitalstoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Faserstoffe, essentielle Fettsäuren, Aromastoffe, Enzyme und Fermente) zuzuführen. Ein optimal ernährter Körper würde sich dann oftmals von selbst sein Idealgewicht suchen, weshalb das Schwergewicht auf eine vollwertige Ernährung zu legen sei.

Anfang November 2010 ging ich dann, nachdem ich mehrere Tage lang genau aufgeschrieben hatte, welche Nahrungsmittel ich zu mir nehme, zu Peter Trinkler in die Beratung. Meine Frau Karin, die Heilpraktikerin ist www.silensea.ch, begleitete mich als Zuhörerin.

Die Beratung empfand ich als sehr hilfreich. Peter Trinkler analysierte meine aktuelle Ernährung, gab uns eine Einführung in die Vollwertkost und auch die Frage „Wie man am besten abnimmt“ wurde erörtert. Sowohl meine Frau als auch ich waren beeindruckt von Peter Trinkler's Fachwissen und den wertvollen Tipps die er uns mit auf den Weg gab. Praktisch alle unsere Fragen konnte er aus dem Stegreif und zu unserer vollen Zufriedenheit beantworten. Tatsächlich empfand ich alles, was ich an diesem Abend hörte, als logisch und gut nachvollziehbar. Ich konnte mir zahlreiche Ratschläge notieren.

Heute, fünf Monate später, habe ich meine Ernährung umgestellt. Wir kaufen bewusster ein und schauen auf die Herstellung bzw. Verarbeitung der Lebensmittel. Ausserdem esse ich viel langsamer und bewusster und habe das Süssigkeiten-in-mich-hineinstopfen-am-Abend extrem reduziert. Ich habe etwa 3 kg abgenommen, bin jetzt bei 88 kg und möchte versuchen auf 85 kg zu kommen. Damit wäre für mich persönlich das Ziel erreicht und ein idealer Kompromiss gefunden. Trainingsmässig habe ich jede Woche eine längere Tour von über drei Stunden eingeplant welche mich bei der Langzeitausdauer massiv weitergebracht hat. Ausserdem höre ich noch mehr auf meinen Körper.

Ich möchte Peter Trinkler für seine wertvolle Unterstützung ganz herzlich danken. Ich bin überzeugt, auf dem richtigen Weg zu sein und fühle mich wohl.

Reto Rickenbach
Schürmattstrasse 27
CH-5621 Zufikon