

Lifestyle Personal Trainer Mark Austin erzielt gewichtige Erfolge mit seinen Trainingsmethoden

# Ein Mann für viele Fälle

Hollywood hat sie längst, und auch in der Schweiz sind Personal Trainer im Vormarsch. Die Erfolge von Mark Austin aus Oberweningen haben sich herumgesprochen.

Corine Turrini Flury

«Die Leute kommen nicht zum Spass zu mir. Wir machen hier harte Arbeit», sagt Mark Austin in seinem Fitnessstudio in Oberweningen. In drei Jahren sind in seinem Studio rund 1300 Kilogramm gepurzelt. Problemzonen der Frauen sind Bauch, Beine Po, bei den Herren sitzt der Speck am Bauch. Abnehmen sei das Hauptziel seiner Kundschaft. Auf seiner Top-100-Liste sind die besten Resultate aufgelistet. Momentan führt mit über 38 Kilogramm Gewichtsreduktion in fünf Monaten eine Dame die Spitze der gewichtigen Erfolge beim zertifizierten Personal Trainer Mark Austin an.

## Fast alles ist möglich

«Viele meiner Kunden haben schon viel zum Abnehmen versucht und fast aufgegeben», weiss Austin. Seine Philosophie ist aber nicht nur das Abnehmen, sondern gezielt den Muskelaufbau zu fördern, um den Körper optimal zu definieren. «Jeder hat seine eigene Vorstel-



In Los Angeles hat Mark Austin mit Arnold Schwarzenegger trainiert. In seinem Studio in Oberweningen ist jeder Kunde ein VIP. (jb)

lung, wie ein schöner Körper aussehen soll. Madonna hat für viele zu viel Muskelmasse, Kate Moss zu wenig. Möglich ist aber fast alles.»

Dafür reicht es aber nicht, sich zwei Mal pro Woche für eine Stunde im Training mit dem Trainer auszupeinern, sondern

die Umstellung der Ernährung gehört dazu.

Vor Trainingsbeginn steht aber ein Fitnesstest an. Blutdruck- und BMI-Messung sowie Bauch- und Beinumfangmessungen und allfällige medizinische Probleme werden besprochen. In der ersten Trainingswoche

werden dann bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten weitergeführt und genau im Fitnessheft notiert. Entsprechend den Auswertungen wird dann das persönliche Trainings- und Ernährungsprogramm zusammengestellt. «Wer sofort die Ernährung umstellt, erreicht die besten Resultate», sagt Austin. Zehn bis maximal 20 Kilo Gewichtsreduktion in drei Monaten seien vernünftig. Es reicht, sich zwei Mal pro Woche auf die Waage zu stellen. Wichtig dabei sei, dass dies immer zur gleichen Tageszeit passiert und dass man sich nicht entmutigen lässt, wenn die Waage auch einmal mehr anzeigt. Bei Frauen ist das Gewicht auch zyklusabhängig.

## Nie ohne den Trainer

Bei Austin Fitness trainieren höchstens drei Personen gleichzeitig. Eine Trainingsstunde kostet 65 Franken. An sieben Tagen ist das Fitnessstudio geöffnet. Der Personal Trainer ist immer dabei, kontrolliert fortlaufend und passt gegebenenfalls Gewichte und Übungen an. «Wenn mehr als drei Personen gleichzeitig trainieren, ist eine individuelle Betreuung nicht möglich.» Zu seiner Kundschaft hat der verheiratete Mark Austin ein Vertrauensverhältnis. Der zweifache Familienvater weiss, wofür welche Pfunde quälen und welches Ziel gewünscht ist. Darin unterscheidet sich das Angebot des Personal Trainers wesentlich von herkömmlichen Studios.

Der in Südafrika aufgewachsene Mark Austin war dort Inhaber einer Fitnesskette von 42 Studios mit rund 300 000 Mitgliedern. «Die meisten Clubmitglieder nutzen ihr Abonnement zu wenig, und diejenigen, welche es nutzen, trainieren oft falsch», weiss der Personal Trainer.

## Selbstdisziplin notwendig

Die Erfolge von Austin haben sich längst ohne Werbung herumgesprochen. Vorher/Nachher-Fotos liefern sichtbare Beweise für Gewichtsreduktionen. Zu Austins Kunden zählen viele Frauen, aber auch Paare oder Jugendliche. Wie der 14-jährige Schüler, der unter Fettleibigkeit litt. 16 Kilogramm leichter, strahlt dieser selbstbewusst auf dem Foto. Auch Kenny Eichenberger vom Autocenter Kenny's hat Marks Trainingsprogramm erfolgreich absolviert.

Jobangebote als Personal Trainer eines Weltmeisters oder Politikers hat Mark Austin ausgeschlagen. Prominente und Hausfrauen sind ihm gleich wichtig. «Ich möchte lieber, dass viele Leute von meinen Angeboten profitieren, als nur im Dienst einer prominenten Person zu stehen. Jeder Kunde ist ein VIP.» Nach etwa drei Monaten Training im Fitnessstudio stellt Austin ein Heimprogramm zusammen. Dafür braucht es keine Fitnessgeräte, aber Selbstdisziplin für anhaltende Ergebnisse.

Weitere Infos unter [www.austinfitness.ch](http://www.austinfitness.ch)

Blogwiese



## Wer stiehlt schon sein eigenes Velo?

Jens-Rainer Wiese

Neulich wollte ich auf dem Heimweg mein Velo am Bahnhof in Bülach aufschliessen und musste feststellen, dass dies nicht möglich war. Jemand hatte, einfach so, das Schloss mit Sekundenkleber zugeklebt. Es gab keine Möglichkeit, es normal zu öffnen, selbst unter Zuhilfenahme von zwei Zangen bewegte sich nichts. Da muss es jemanden geben, der mit einer Tube Sekundenkleber durchs Städtchen marschiert und so den Verkauf neuer Veloschlösser ankurbelt. So wie im Filmklassiker «The Tramp» mit Charlie Chaplin als Glaser, für den ein kleines Mädchen die Glasscheiben potenzieller Kunden einwarf.

Das Schloss war nicht zu öffnen. So ging ich zum nahen Velobetrieb meines Vertrauens und fragte nach der ganz grossen Zange, die mit den überlangen Griffen. So was habe man nicht, da reiche eine kleine Spezialbeisszange völlig aus. Nicht ganz überzeugt lief ich mit einer Minizange zurück zum verschlossenen Velo. Was glauben Sie, wie lange es dauerte, das zehn Millimeter dicke Stahlkabel des Schlosses zu durchtrennen? 15 bis 30 Minuten? Das dachte ich auch, aber nach genau drei Mal zu beissen in nur 30 Sekunden war das Stahlkabel durchtrennt. Jetzt verstehe ich besser, warum so viele Velobesitzer in Bülach ihre Alltagsräder nur mit sehr billigen Schlössern ausstatten. Es nützt überhaupt nichts, ein dickeres Kabel zu wählen. Dann schon lieber ein festes U-Schloss. Bei einem solchen ist mir mal der Schliessmechanismus kaputtgegangen. Das Schloss war mit dem Schlüssel nicht zu öffnen. Zum Glück war es nicht angeschlossen, und ich konnte es zu einer Baustelle tragen. Dort bat ich einen Bauarbeiter mit einer Flex um Hilfe. Diese Maschine durchtrennte den Stahlbügel in 20 Sekunden. Als würde man mit einem Messer durch weiche Butter fahren.

Vor Jahren musste ich mein eigenes Velo, dessen Ringschloss ebenfalls nicht mehr zu öffnen war, morgens um 10 Uhr in einer belebten Fussgängerzone mit einer grossen Zange aufbrechen. Ein Mann aus einem nahen Kaufhaus kam dazu gerannt. Ich dachte, das sei der Ladendetektiv, der mich nun verhaftet für mein schändliches Tun. Der Mann sagte jedoch: «Kann ich Ihnen helfen?», tat es, hielt das Schloss für mich in einem günstigen Winkel, und als wir nun zu zweit mit Aufbrechen beschäftigt waren, da drehte sich niemand mehr nach uns um. Das musste seine Richtigkeit haben, wenn zwei Männer am helllichten Tag in aller Öffentlichkeit ein Schloss knacken. Fazit: Wer sein Velo behalten will, der gibt es in die Obhut der Velostation.

[www.blogwiese.ch](http://www.blogwiese.ch)

Aktuell

## Tag der Kinderrechte

Jedes Jahr am 20. November ist weltweit der Tag der Kinderrechte. An diesem Tag wurde 1989 die Uno-Konvention über die Rechte des Kindes verabschiedet. Die Schweiz hat die Kinderrechte vor über zehn Jahren ratifiziert. Sie verpflichtet sich damit zur Umsetzung der Kinderrechte und dazu, diese bei Erwachsenen und Kindern bekannt zu machen.

Auf dem Papier ist alles klar – die Schweiz bekennt sich zu den Kinderrechten. Der Alltag jedoch zeigt, dass sie auch mehr als zehn Jahre nach der offiziellen Anerkennung in der Schweiz noch immer nicht konsequent angewendet werden. So werden zum Beispiel im Scheidungsverfahren nur etwa 10 Prozent der betroffenen Kinder angehört, obwohl sie dazu klar das Recht hätten.

Die in der Uno-Kinderrechtskonvention festgelegten Kinderrechte sind in der Schweiz verbindlich – auch für die Familie. Was dies für das Zusammenle-

ben von Eltern und Kindern heisst und wie die Kinderrechte den Familienalltag beeinflussen, zeigt die Pro-Juventute-Broschüre «Kinderrechte in unserem Alltag». Leicht verständlich werden hier die wichtigsten Rechte der Kinder erklärt. Die Broschüre kann man unter [www.projuventute.ch/shop](http://www.projuventute.ch/shop), [vertrieb@projuventute.ch](mailto:vertrieb@projuventute.ch) oder Tel. 044 256 77 33 bestellen. (ZU/NBT)



Ballons erinnern an die Rechte der Kinder. (zvg)

Unterhaltung

## 80 Jahre Micky Maus



Der Mäuserich mit den grossen schwarzen Ohren ist die berühmteste Zeichentrickfigur der Welt. Er hat sogar einen eigenen Stern auf Hollywoods Walk of Fame. In Amerika ist er einer Umfrage zufolge mit 97 Prozent bekannter als der Weihnachtsmann. Diese Woche feiert die Maus ihren 80. Geburtstag: Mit «Steamboat Willie» war der erste Micky-Maus-Film am 18. November 1928 im New Yorker Colony-Theater über die Leinwand geflimmert.

Die Idee für die Figur hatte Walt Disney bei einer Zugfahrt von New York nach Los Angeles. Ein Konkurrent hatte ihm gerade die Rechte für sein bis dahin erfolgreiches Comic-Kaninchen Oswald weggeschnappt. «Ich hatte diese Maus schon lange im Hinterkopf», erzählte er später. Den zunächst geplanten Namen Mortimer Mouse fand Disneys Frau Lillian allerdings zu altmodisch. So wurde der Mäuserich schliesslich Mickey Mouse getauft. (ZU/NBT)

Aufruf

## Stille Helfer unter uns

Oftmals sind es Menschen aus der Nachbarschaft, dem Freundeskreis oder der Familie und Verwandte, die jemandem in schwierigen Lebenssituationen oder bei akuten Problemen mit Rat und Tat uneigennützig beistehen. Manchmal sind es aber auch Unbekannte, die zur rechten Zeit am rechten Ort sind und behert helfen. Es sind oft Menschen, die kein grosses Aufsehen um ihre Taten machen und ihren Einsatz als Selbstverständlichkeit sehen.

Vielleicht kennen Sie genau so jemanden und finden, es wäre Zeit, diese Person im «ZU» vorzustellen und ihr auf diesem Weg zu danken. Schicken Sie uns ihren Vorschlag per Mail an [mixer@zuonline.ch](mailto:mixer@zuonline.ch) oder eine Postkarte an «Zürcher Unterländer», Redaktion «Mixer», Schulstrasse 12, 8157 Dielsdorf, mit dem Betreff «Stille Helfer». Bitte den Absender mit Telefonnummer und Angaben zur Person unbedingt aufführen. (ctf)

	4			9	6	
	7		4			5
9			8			7
1			4			
8	4		2		9	3
			5			8
5				8		1
7				6		2
	3	7				8

Sudoku

Mittel

Füllen Sie die leeren Felder so, dass in jeder horizontalen und vertikalen Reihe sowie in jedem Kästchen die Zahlen 1 bis 9 vorkommen.

Daily English

### Wie heisst es richtig?

Übersetzen Sie die folgenden Sätze ins Englische:

- In die Werkstatt gebracht, wurde das Auto innerhalb einer Stunde repariert.
- Von allen bewundert, begann sie überheblich zu werden.

1. Taken to the garage the car was repaired within an hour.  
2. Admired by everyone she began to grow arrogant.

Lösung

Journello erklärt

### Was heisst kurios?

Die ursprüngliche Bedeutung des lateinischen Wortes «curiosus» («sorgfältig», «aufmerksam») hat sich geändert: Heute braucht man «kurios» im Sinne von «merkwürdig», «sonderbar», «ein bisschen verrückt». Beispiele: eine kuriose Geschichte; eine kuriose Idee; ein kurioser Kerl. (ZU/NBT)

Mailen Sie uns Ihre Fragen an [mixer@zuonline.ch](mailto:mixer@zuonline.ch).

Lifestyle

### Lavendelduft

Lavendel riecht gut, sieht gut aus – und kann auch etwas: Seine Blüten beruhigen, entspannen und besänftigen Körper und Seele. Kein Wunder, dass er zur Heilpflanze des Jahres 2008 gekürt wurde. Schon die Römer benutzten Lavendel, um daraus duftende Bade-Essenzen zu gewinnen (das lateinische Wort «lavare» bedeutet «waschen»). Für die Herstellung von Heilmitteln und Kosmetik werden die Blüten verwendet. (ZU/NBT)