

# TAGBLATT

ONLINE-AUSGABE DER GRÖSSTEN OSTSCHWEIZER TAGESZEITUNG

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

**zu gast bei Fritz Bebie**

## Eine Pizza, die fit macht

Wenn **Fritz Bebie** erwacht, streckt er seine Beine abwechslungsweise bis zu den Fersen durch. So mobilisiere er seine Hüfte bereits am frühen Morgen, sagt der 60-jährige ehemalige Hochschulsportlehrer aus Zürich. Er arbeitet heute als persönlicher Trainer von Managern. Diese holt er vom Büro ab für den Waldlauf und läuft mit ihnen für über 200 Franken pro Stunde durch den Wald. «Ich verkaufe dabei mehr mich als meine Methode», sagt Bebie. Die meisten bräuchten einfach einen Motivator. Dank seinen jahrzehntelangen Erfahrungen im Spitzensport, als Hochschulsportlehrer und als Fitnessberater referierte **Fritz Bebie** kürzlich an einer öffentlichen Sportvorlesung der HSG. Sein Thema: «Gesundheit ohne Center - Fitness integriert im Alltag».

### Bei der Arbeitswelt ansetzen

Braun gebrannt und sportlich sitzt er auf dem Ledersessel vor dem Hörsaal und bewegt sich immer ein wenig hin und her. Auf die Frage, was er als Regierungsrat veranlassen würde, um die Gesundheit der Leute zu verbessern, antwortet er schnell und konkret: «Ich würde mich auf die Gesundheitsförderung an der Arbeit und auf dem Arbeitsweg konzentrieren, denn wer Fitness lediglich als Freizeitbeschäftigung betrachtet, verkennt einen wichtigen Faktor.» Der Mensch verbringe schliesslich 220 Tage pro Jahr an seinem Arbeitsplatz.

### Bewegungen im Alltag

Später demonstriert er das von ihm entwickelte «Pizza-Modell» für eine ausgewogene Fitness im Alltag. Sieben Schnitze gehörten dazu: Drei Mal 30 Minuten bei angenehmem Puls trainieren, (viele trainierten mit zu hohem Puls), vier Kräftigungsübungen für den Rumpf, fettarme Nahrung mit Trennkost, rückengerechtes Verhalten, Entspannung, genügend Schlaf und vor allem Bewegung während des ganzen Tages. Sportlich, wie er ist, zeigt Bebie seine Übungen auf dem Dozentenpult im Hörsaal gleich selber vor. Es sind die Rücken- und Bauchübungen, die alle kennen. Es genüge nicht, einmal in der Woche für seine Rückenprobleme zur Physiotherapie zu gehen und nachher eingequetscht im Auto ins Büro zurückzufahren, um dort zusammengekrümmt weiterzuarbeiten, und eine Woche später wieder in die Therapie zu fahren. Der Alltag biete unzählige kleine Bewegungsmöglichkeiten. «Die Manager, die ich trainiere, suchen ihre Mitarbeitenden alle auf, wenn sie ihnen einen Auftrag erteilen, anstatt ihnen das per Telefon mitzuteilen.» Fitness müsse man integral angehen, sagt Bebie und fordert die Zuhörer sogleich auf, ihr Becken immer wieder mal vor und rückwärts zu wiegen, «um die Bandscheiben, die wie Schwämme funktionieren, mit frischer Flüssigkeit zu versorgen».

### Der Espresso nach dem Essen

Bei der Ernährung befürwortet Bebie die mediterrane Küche. «Dabei genügt es aber nicht, einfach ein bisschen mehr Peperoni und Gemüse innerhalb einer Viertelstunde in seinen Kopf reinzudrücken», sagt er. Ein Espresso und die Gemütlichkeit nachher gehörten ebenso dazu. Spätestens an diesem Punkt merkt man, warum der Mann erfolgreich ist, denn was er erzählt, ist nicht neu. Vielmehr ist es seine Aufmerksamkeit auf die kleinen Möglichkeiten im Alltag, die tägliche Disziplin, die nicht eisern, sondern unspektakulär ist, und sein gesunder Menschenverstand, der all das miteinander in Verbindung setzt. Kathrin Schwander