



In der Gesundheitspraxis Holzwickede von Jolanta Kalla kam es zum Selbsttest des Autors.

FOTO MARCEL DRAWE

Fett, Muskeln und mehr checkt Jolanta Kalla aufs Gramm genau

Holzwickede. Eine neue Praxis in Holzwickede bietet neuartige Körper-Diagnosen. Was meist Leistungssportler nutzen, setzt Jolanta Kalla etwa im Kampf gegen Übergewicht ein.

Von Christian Greis

Körpergröße: 175 Zentimeter. Alter: 38 Jahre. Geschlecht: männlich. Drei Eingaben und dann mit nackten Füßen auf die Fußelektroden stellen. Die Hände packen je einen Griff. Die Daumen berühren ebenfalls Elektroden. Arme spreizen. Einige Sekunden ausharren. Von der Plattform steigen. Dann mit einem Dynamometer nochmal feste links und rechts drücken, um die Handkraft zu messen. Der Rechner rechnet. Der Drucker druckt.

Nach etwa zwei Minuten halte ich ein Blatt Papier in der Hand, darauf rund ein Dutzend Kategorien und viele Zahlen. Auf den ersten Blick checke ich nur: Ich wiege 73,3 Kilogramm. Davon sind 31 Kilogramm Skelettmuskelmasse und 18 Kilogramm Körperfett. Alle anderen Daten wirken zunächst kryptisch, werden mir in der Folge ausführlich von Jolanta Kalla erklärt. Die Fitnesstrainerin und Ernährungsberaterin hat sich im Mai mit einer eigenen Gesundheitspraxis in Holzwickede niedergelassen.

Drei Stationen für eine umfassende Körperanalyse

Im Erdgeschoss eines Mehrfamilienhauses an der Nordstraße stehen neben dem speziellen Messgerät für die Körperzusammensetzung ein Ergometer und ein Atemgas-Messgerät. Eine Couch und Kallas Schreibtisch komplettieren die spartanisch eingerichtete Praxis.

Während ich beeindruckt von den vielen Zahlen auf das Blatt starre und sinniere, dass 31 Kilogramm Muskeln sicher kein schlechter Wert sein dürften, zieht Jolanta Kalla einen Strich von oben nach unten und verbindet Zeile für Zeile drei Balken: Gesamtgewicht, Anteil Skelettmuskulatur und Körperfettmasse ergeben einen Bogen. „Sie sind ein C-Typ. Besser wäre, sie wären ein I-Typ.



Auf dem sogenannten Spiro-Ergometer treten Klienten unter steigender Belastung in die Pedale. FOTO MARCEL DRAWE

Dann wäre der Anteil von Muskeln und Fett ausgeglichen. Oder sie trainieren richtig für einen D-Typ, um mehr Muskeln als Fett zu haben.“

Die Brückentage im Mai. Viel Urlaub. Ein bisschen geistig und vielleicht etwas gehaltvoller gegessen. Außerdem ein kleines Kind. Es fehlte zuletzt die Zeit für Sport – an Ausreden mangelt es mir nicht. „Ihre Werte sind insgesamt aber in Ordnung. Gute Zellstruktur. Aber in den Armen zu wenig Muskulatur“, analysiert Jolanta Kalla.

Sie ist 46 Jahre jung und hat auf den ersten Blick garantiert mehr Muckis in den Armen als ich. „Gewicht alleine ist nicht wichtig, auch auf die Muskulatur kommt es an. Vor allem auf die Rumpfmuskulatur. Sie hält unseren Körper stabil“, sagt Kalla.

Ich muss an einen Artikel denken, den ich mal gelesen hatte. „Gegen Rücken hilft nur Muskel“ titelte der. Deswegen habe ich auch Rücken. „Im Alter muss man irgendwann eigentlich täglich trainieren, um Muskeln zu erhalten“, sagt die Trainerin. So alt bin ich ja noch nicht. „Wenn Sie so leben wie jetzt, dann

zeigen die Werte, dass Sie mit etwa Mitte 50 zur Risikogruppe gehören.“ Der Verfall ist also doch nah. Dabei stehen zwei Messstationen noch aus.

Langfristig bessere Ergebnisse

Atemgasmessung zur Stoffwechselanalyse und danach auf dem Spiroergometer in die Pedale treten und dabei schrittweise die Leistung steigern – gute Stoffwechselwerte und auf dem Ergometer kann ich der Expertin beweisen, dass ich zumindest kurzzeitig hohen Belastungen standhalte.

Der Profi tritt 230 Watt und mehr bei einem Puls von 150 über einen langen Zeitraum, ich schaffe das immerhin für kurze Momente und muss dann erstmal pumpen wie ein Maikäfer.

Jolanta Kallas Analyse führt mir vor Augen, was ich zuletzt verdrängt habe: Ich brauche mehr Bewegung. „Wenn ich Ihnen basierend auf den Daten einen Trainings- und Ernährungsplan hinlege, Sie das durchziehen und wir uns in vier Wochen wiedersehen, würde man wohl schon eine Veränderung



Zu wenig Saft in den Armen: Die Werte aus dem Handkraftmessgerät werden später zeigen, dass unser Reporter mehr Muskeln in den Armen gut vertragen könnte.

FOTO MARCEL DRAWE

erkennen.“

Das motiviere. „Ich habe einen Klienten, der aufgrund von Übergewicht gar keinen Sport mehr macht“, so Kalla. Durch die Körper- und Stoffwechselanalyse habe sie erkannt, unter welcher Belastung und bei welchen Pulswerten der Mann seine Reserven verbrennt und Gewicht verliert. „Und dann fangen wir an mit Spazieren“, sagt die Trainerin. Auch mir zeigt sie einen Plan, bei dem ich drei Stunden in der Woche Sport treibe. „Laufen, Radfahren, was Sie möchten.“

In der ersten Woche müsste ich nur locker Radeln an drei Tagen für je eine Stunde bei einem Puls von 70 bis 80. In den Folgewochen wechseln sich kurze Belastungsspitzen mit entspannten Phasen ab. „Weniger machen für bessere Resultate – wollte mir ein guter Freund auch nicht abnehmen, bis er es probiert hat“, sagt Kalla.

Nicht anders würden auch Profis ihre Belastung steuern. Messgeräte wie für ihre Körperdiagnosen kämen etwa auch bei den Fußballern von Borussia Dortmund zum Einsatz.

Jolanta Kalla hat früher in einer Drogerie gearbeitet, sich nebenberuflich zur Zumba-Trainerin ausbilden lassen. „Da hat es mich gepackt und ich habe weitergemacht bis zur höchsten Lizenz im Fitnessbereich. Dazu habe ich eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin und zur Managerin für Gesundheit im Betrieb gemacht“, sagt die 46-Jährige, die selbst drahtig und topfit wirkt. „Ich richte mein Angebot an alle, die Probleme haben, abzunehmen und ihr Gewicht zu halten“, sagt Kalla.

Weil Krankenkassen die Analysen in der Regel nicht unterstützen, muss man ihre Dienste aus eigener Tasche bezahlen. Eine Körpermessung samt Analyse und ersten Tipps zu Training und Ernährung würden bei Jolanta Kalla 59 Euro kosten. Weitere Messungen und Begleitung kosten zusätzlich. „Ich freue mich natürlich, wenn ich Kunden habe und mein Geld verdiene. Aber in erster Linie liebe ich meinen Beruf, weil es für mich befriedigend ist zu sehen, wenn Menschen ihre Gesundheit in den Griff bekommen und es ihnen gut geht.“