



## MEINE SPORT-ANALYSE

# MISSION SPORT UND ABNEHMEN



Hallo liebe PKUler und die ganz Seltenen, ich bin Dalibor (35) ihr kennt mich schon aus den letzten Info-mags und der Info-Lounge. Heute berichte ich euch, wie weit meine Mission Sport und Abnehmen fortgeschritten ist. Im Frühling 2021 habe ich mich entschieden von meinen 82 kg auf 78 kg abzunehmen. Ganz kurz und knackig: Mission fehlgeschlagen! Ich wiege immer noch 82 kg. Was schiefgelaufen ist und was ich ändern kann, lest ihr in meiner Analyse.

### *Hintergrund*

Als ich 2016 in die Niederlande gezogen bin, wog ich nur 70 kg. Um mich nicht so schwach zu fühlen und männlicher auszu-sehen, wollte ich mehr Muskelmasse auf-

bauen. Ich dachte, dass wäre nur schwer möglich. Deshalb habe ich mich mit dem Thema PKU & Sport auseinandergesetzt und wollte mir selbst beweisen, dass auch PKUler Muskeln aufbauen können. Als ich noch in Den Haag gelebt habe, entschloss ich mich, regelmäßig Klettern und Bouldern zu gehen. Durch den erhöhten Adrenalin-Kick machen mir diese Sportarten wahnsinnig viel Spaß. Ich habe auch mit meiner Diätassistentin (DA) in Amsterdam darüber gesprochen. Sie hat mir empfohlen, mich „gesund“ zu ernähren. Innerhalb von 6 Monaten ist mein Körpergewicht von 70 kg auf 80 kg gestiegen und ich war mega glücklich. Ich habe noch Muskeltraining im Fitnessstudio in meinen Trainingskalender reingepackt und es war damals für mich eine perfekte Kombi. Als ich dann nach Frankfurt umgezogen bin, habe ich nur mit dem Training im Fitnessstudio weitergemacht, weil die Kletterhalle zu weit von meinem Zuhause entfernt war. Ich konnte Mukkis an meinem Körper bemerken. Es war absolut geil! Danach habe ich meine Verlobte kennengelernt, wir sind nach Madrid umgezogen und Corona hat unser Leben

für fast ein ganzes Jahr auf Eis gelegt. Ich wurde zum „Couchpotato“ und habe zwar nicht mehr Gewicht zugenommen, aber meine Muskeln waren weg und wurden durch Fett ersetzt. Deshalb bin ich nach den Lockerungen Anfang 2021 zu dem Entschluss gekommen, wieder mit dem Training anzufangen, mich gesund zu ernähren, um wieder mein Wunschgewicht von 78 kg zu erreichen.



### Mein Trainingsplan

Zum Glück lebe ich momentan in einer sonnigen Stadt am Meer, wo es nur selten regnet und die Leute immer mit einem Lächeln das Haus verlassen. Fitnessstudios waren im Frühling immer noch geschlossen, also habe ich mit Krafttraining im Freien begonnen. Hierzu nutze ich den Trimm-Dich Pfad der Universität von Barcelona. Ich habe dort ca. 3x pro Woche Liegestütze, Klimmzüge, Übungen für den Bauch, Rücken, Beine und Brust gemacht.

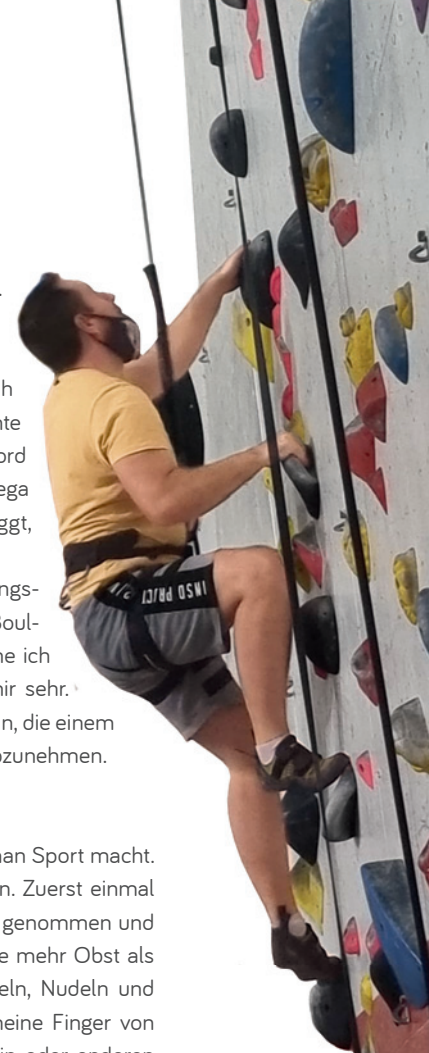


Um ehrlich zu sein habe ich mich ein wenig geschämt, so im Freien Krafttraining zu machen. Ich war deshalb nicht so richtig motiviert, wie damals in Frankfurt. An den Wochenenden bin ich dann noch Joggen gegangen. Das Joggen habe ich wirklich genossen, vor allem den Blick auf die tolle Landschaft. Ich bin jeden Morgen um 07.00 Uhr aufgestanden und um 07.30 Uhr war ich schon auf der Straße auf dem Weg zum Berg „Mont Juic“.



Ich war wirklich ganz schlecht am Anfang. Ich konnte nicht einmal 6 km ohne Pausen joggen. Ich musste die Strecke von 6 km in drei Abschnitte aufteilen. Doch schon nach einiger Zeit wurde ich immer besser. Ich konnte länger am Stück joggen und mein Rekord waren 13 km ohne Pause. Ich habe mich mega gut gefühlt. Ich bin den ganzen Sommer gejoggt, bis es kälter wurde.

Im Herbst habe ich wieder mit meiner Lieblingssportart dem Klettern begonnen. Diesmal Bouldern und Klettern mit Seil. Momentan mache ich nur das (2-3x pro Woche) und es gefällt mir sehr. Ich habe mir eine Kletter-App heruntergeladen, die einem hilft, durch Klettern stärker zu werden und abzunehmen.



### Ernährung

Natürlich muss man auch gut essen, wenn man Sport macht. Ich glaube, ich habe einfach zu gut gegessen. Zuerst einmal habe ich immer mein Lophlex Pulver zu mir genommen und habe mich auch eiweißarm ernährt. Ich habe mehr Obst als Gemüse gegessen, aber auch viele Kartoffeln, Nudeln und Salat. Außerdem konnte ich nicht immer meine Finger von Süßigkeiten, Cola, Kartoffelchips und den ein oder anderen „verbotenen Früchten“ lassen. Nach dem Training war ich immer hungrig und so habe ich von der Menge her sehr viel gegessen, was meine Verlobte auch bemerkte.

### Soziales Umfeld

Ich lebe in einem Haushalt mit meiner Verlobten und zwei Kindern. Es gibt neben den gesunden Sachen immer Schokolade, Kartoffelchips und Cola. Meine Familie nascht ständig, ohne sich bewusst zu sein, dass mich das in Versuchung bringt. Ich konnte leider nicht immer der Versuchung widerstehen. Ich habe zwar aufgehört Cola zu trinken, aber Schokolade ist immer noch mein Schwachpunkt. Das wirkte sich auch auf meine Blutwerte aus. Man muss hier der Versuchung widerstehen, um abzunehmen, aber auch um seine Phe-Werte im Griff zu haben. Was ich jedoch komisch finde ist, dass ich der Versuchung widerstehen kann, wenn ich in einem Restaurant mit Kollegen zu Mittag esse, aber zu Hause geht es fast gar nicht. Es kostet mich sehr viel Energie!





*Analyse: Was ich in 2022 anders machen werde*

Meine bevorzugte Form der Selbstreflektion ist die „Start-Stop-Continue-Improve“-Analyse.

**Start:** Was man hätte anders machen können / müssen (womit man anfangen möchte)

**Stop:** Alles, womit man aufhören sollte

**Continue:** Alles, was gut war und ist und womit man weitermachen möchte

**Improve:** Dinge, die man zwar gemacht hat, die aber Verbesserungspotential haben }



**START  
STOP  
CONTINUE  
IMPROVE**

*Hier seht ihr meine „Start-Stop-Continue-Improve“-Analyse:*

**Start**

- Meine DA in meinen Plan einbinden
- Trinken von selbst gemischter Apfelschorle während des Trainings

**Stop**

- Das Essen und Trinken von: Cola & Co., "verbotenen Früchten", Kartoffelchips, Schokolade
- Spätes Abendessen (nach 18:00 Uhr)
- Red Bull trinken

**Continue**

- 2-3-mal die Woche Klettern
- Joggen im Frühling/Sommer in Kombi mit Klettern
- Obst, Gemüse, eiweißarme Lebensmittel und mein Lophlex Pulver

**Improve**

- Klettertrainings mit Hilfe der „Crimpd“ App durchführen, um Kraft und Kondition aufzubauen.



**Wie ich den Erfolg messe:**

1. Allgemeines Gefühl – normalerweise merke ich, wenn ich stärker werde
2. Gewichtsentwicklung: Start 03.01.2022 mit 82 kg
3. BMI (Body Mass Index) Kontrolle zusammen mit der DA von der Stoffwechsellabor

*Was ihr von meinem Facebook-Profil „PKUler ... rocken die Welt“ in 2022 erwarten könnt?*

Ich fühle mich wieder ganz wohl in meinem Körper, obwohl ich gerne runter auf 78 kg kommen würde.

Das Wichtigste ist aber, einfach in Bewegung zu bleiben, noch wichtiger als abnehmen. Ich werde weiterhin zum Thema Sport auf Facebook posten, Videos drehen und Tipps geben. Ich freue mich auf unsere Interaktionen auf Facebook.

*Hier geht's zu meinem Facebook-Profil:*

 [www.facebook.com/PKUler-rocken-die-Welt-10774359411017](https://www.facebook.com/PKUler-rocken-die-Welt-10774359411017)