Fett weg für Indien

Jürgen Fluhr nahm mit Lauftraining und Fasten mehr als 40 Pfund ab – und sammelte für jedes verlorene Kilo Spenden für arme Menschen in Indien VON IRINA STROHECKER

IM SOMMER 2009 wog Jürgen Fluhr 130 Kilogramm bei 1,76 Metern Körpergröße – ein Body-Mass-Index im knallroten Ausnahmebereich: fast 42. Bei einem solchen Übergewicht gibt es viele Gründe abzunehmen. Doch der 49-Jährige, der sich mit seiner Leibesfülle ganz gut angefreundet hatte, brauchte einen besonderen Impuls. Die Kehrtwende kam für ihn bei einer Rundreise durch Indien.

„Im Herbst 2008 besuchten meine Frau und ich einen befreundeten Pater in Kalkutta", berichtet Jürgen Fluhr. Pater Franklin Rodrigues kämpft seit über 30 Jahren gemeinsam mit seinen katholischen Ordensbrüdern, den „Pilar Fathers", gegen die Armut in indischen Großstädten. Die Ordensbrüder haben mit Spendengeldern Schulen aufgebaut. Sie kooperieren mit ehrenamtlichen Ärzten, um Lepra- und Tuberkulose-Patienten zu versorgen. Der Pastor und seine Helfer verteilen täglich eine warme Mahlzeit an Obdachlose.

„Bei der Essensausgabe begleiteten wir ihn. Was wir dort sahen, veränderte unser Leben. Wir sahen einen halb verhungerten Mann, der nur überlebte, weil er diese eine Mahlzeit pro Tag erhielt. Eine obdachlose Familie drückte meiner Frau ihren Säugling in die Arme und wollte ihn an uns verkaufen. Die Menschen leben im Müll und müssen sich von Müll ernähren", berichtet er.

IN DER ELTERNZEIT ZUGELEGT

Diese Bilder gingen ihm nach. Der international tätige Unternehmensberater ist ein Macher-Typ: Kaum waren die Fluhrs wieder zu Hause in Wallenhorst bei Osnabrück, gründeten sie den Verein Indienhilfe Wallenhorst e. V. Seither sammelt dieser pro Jahr mit Spendenaufrufen und Patenschaften zwischen 15 000 und 20 000 Euro für verschiedene Projekte, die der Entwicklungshilfe für Indien dienen.

Im Juni vergangenen Jahres startete Jürgen für den Verein eine besondere Spendenaktion: „Speck weg für Indien". Der ehemalige Marathonläufer mit Bestzeiten um die 3:30 Stunden hatte nach der Geburt seines Sohnes Kilian vor fünf Jahren mächtig zugelegt. „Davor wog ich unter 80 Kilo und lief häufig Marathon, insgesamt habe ich 13 Stück gefinisht." Da seine Frau bereits nach der Geburt der beiden Töchter zu Hause geblieben war, übernahm er bei Kilian diese Aufgabe und machte Vaterschaftsurlaub. „In dieser Zeit legte ich extrem zu." Im Schnitt steigerte er sein Gewicht pro Jahr um zehn Kilo, insgesamt summierten sich so nach und nach 50 überschüssige Kilos auf der Waage. „Es ist höchste Zeit, die Pfunde wieder runterzubekommen", ermahnte ihn seine Frau. „Du musst wieder mit dem Laufen anfangen. Wir könnten eine Aktion für Indien draus machen."

PROBELAUF: Nach 20 verlorenen Kilos lief Jürgen Fluhr mit gut zwei Zentnern die ersten acht Kilometer des Düsseldorf-Marathons. Der Rest soll folgen

FOTOS: PRIVAT

Gesagt, getan: Im Juni 2009 startete der Verein für ihn sein persönliches Spenden- und Gewichtsbarometer mit dem Ziel, den Zentner bis 2011 wieder loszuwerden. Die Halbzeit verheißt Erfolg: Momentan bringt er mit 109 Kilo bereits 21 Kilo weniger auf die Waage als beim Start der Spendenaktion. Für jedes Kilo sammelte er bei Sponsoren rund 120 Euro Spenden – so kamen bisher über 2500 Euro für Schulen und andere Einrichtungen in Indien zusammen.

HALBZEIT GESCHAFFT

Beim Düsseldorf-Marathon im Mai schnupperte Jürgen wieder Marathonluft und lief bis Kilometer 8 im T-Shirt der Indienhilfe mit. „Dann stieg ich aus. Das war so geplant, denn das Training war nicht ausreichend, und mit 109 Kilo bin ich noch zu schwer für einen vollen Marathon." Ursprünglich hatte er den Düsseldorf-Marathon als sportlichen Höhepunkt seiner Spendenaktion ins Auge gefasst, doch wie so oft im Leben kam einiges dazwischen. „Ich konnte das Training nicht einhalten und verschob mein Marathon-Ziel um ein Jahr." Diese Notlösung ist im Endeffekt gesünder für ihn, denn Mediziner empfehlen, pro Woche nicht mehr als maximal ein Kilo abzunehmen.

Die „Speckuhr" auf der Website *www.indienhilfe-wallenhorst.de* zeigt seinen aktuellen Gewichts- plus Spendenstand. „Das Laufen hilft mir sehr beim Abnehmen. Momentan laufe ich fünfmal die Woche und gehe einmal ins Fitness-Studio." Zudem zog er eine Ernährungsberaterin zurate. Seither verzichtet er schweren Herzens auf Schokolade, Marmelade und Gummibärchen. „Meine Familie ist mir dabei allerdings keine große Hilfe: Meine Frau und die Kinder sind ziemlich schmal und essen Süßes wie zuvor. Ich muss ihnen dabei zusehen, das ist manchmal gemein." Doch einen Bonus hat der dreifache Familienvater: Er ist der Koch im Haus. „Ich koche jeden Tag für die ganze Familie."

Der eigentliche Höhepunkt seiner Spendenaktion soll der Paul-Moor-Benefiz-Marathon von Osnabrück nach Bersenbrück nächstes Frühjahr werden: „Bis dahin müssen die 50 Kilos komplett runter sein, 29 sind also noch fällig." Es wird ein harter Weg bis an die Startlinie in Osnabrück, aber Jürgen will es packen. Für Indien.

21 Kilo Speck für den guten Zweck

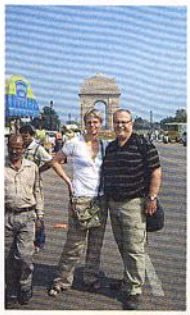
Helfen ist ein starkes Motiv: „Beim Abnehmen braucht man ein klares Ziel. Die Bilder der hungernden Inder haben sich in meinen Kopf eingebrannt, und ich wollte einfach nur helfen. Dazu nutze ich mein Übergewicht", sagt Jürgen.

Abnehmen mit Zuschauern: „Menschen, die abnehmen möchten, es bisher aber nicht geschafft haben, kann Öffentlichkeit helfen. Wir haben täglich Besucher auf unserer Vereins-Homepage, die meine Speckuhr verfolgen, das spornt unglaublich an."

Feste Trainingszeiten einhalten: „Ganz wichtig beim Abnehmen durch Laufen sind feste Trainingszeiten und eine Trainingsroutine, vor allem als Familienvater und Berufstätiger."

Süßigkeiten reduzieren: Seit der Ernährungsumstellung gibt es nur am Wochenende ein Stück Kuchen, denn auf Omas selbst gebackene Torte kann Jürgen nicht verzichten.

Infos zur Indienhilfe Wallenhorst e. V.: Die Mitglieder des Vereins arbeiten ehrenamtlich, Spendengelder kommen zeitnah Indien zugute. Die Gründungsmitglieder besuchen regelmäßig die Spendenprojekte. Der Verein unterhält deutsch-indische Schulpatenschaften und eine Spenden-Telefon-Hotline. Mehr Infos unter: *www.indienhilfe-wallenhorst.de*



REISE MIT FOLGEN: Der 130 Kilo schwere Jürgen mit seiner Frau Gabriele in der indischen Hauptstadt Neu-Delhi 2008 (im Hintergrund das India Gate). Nach ihrer Heimreise gründeten sie den Verein Indienhilfe Wallenhorst, und Jürgen startete die Abnehm-Spendenaktion „Speck weg für Indien"

Gesünder laufen

Perfekte Passform dank 3D-Scans und orthopädischen Einlagen nach Maß. Ein weltweit einzigartiger Service – jetzt in 11 ERTLRENZ Shops in Deutschland und Österreich.

Schmerzen im Laufschuh? Nicht mit uns. Ihr ganz individueller Laufschuh wird perfekt dämpfen, führen und stützen. Er macht Sie leistungsfähiger und Ihre Füße werden sich wohl fühlen. Vertrauen Sie uns – wie auch viele Internationale Top-Athleten. Wir beraten Sie ganz individuell und kompetent, scannen Ihre Füße mit unserer patentierten 3 D-Technologie und analysieren Ihren Lauf per Video. Passend zu Ihrem optimalen Laufschuh fertigen unsere Orthopädieschuhtechniker Einlagen nach Maß.

Profi-Service für Jedermann

ERTLRENZ | München
www.ertlrenz.de | Tel. 089/62421662

ERTLRENZ | Stuttgart
www.ertlrenz.de | Tel. 0711/6205555

ERTLRENZ | Kitzbühel
www.ertlrenz.de | Tel. +43 5356/62270

Neuner Sport | Kempten
www.neunersport.de | Tel. 0831/3335

M+H Sport | 73342 Bad Ditzenbach
www.MHsport.de | Tel. 07335/907720

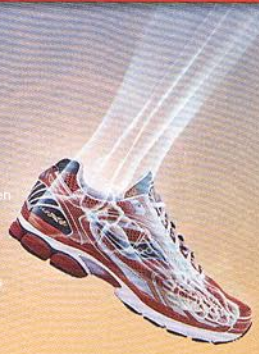
Sportperle Hamburg
www.sportperle.de | Tel. 040/397814

Sanitätshaus Quarg | Düsseldorf
www.quarg.net | Tel. 0211/55669640

Sportmode Biermaier | Garmisch-Partenkirchen
www.sportmode-biermaier.de | Tel. 08821/47228

Orthopädietechnik Wolf | Chemnitz
www.otwolf.de | Tel. 0371/361828

Ehrl Orthopädie & Sport | Bad Soden a. Taunus
www.ehrl.eu | Tel. 06196/21570

Sanitätshaus Spörer | Rosenheim
www.sporer.net | Tel. 08031/900840

ERTLRENZ