

# Experte weist den Weg zur Wunschfigur

**ERNÄHRUNG** Boris Schwarz gab am Freitag im Forum am Hansaplatz viele Tipps

**FRIESOYTHE/CPA** – Witzig und mit Charme verstand es Boris Schwarz, Experte für Gesundheit und Lebensenergie, die Menschen zu überzeugen, mehr Eigenverantwortung für ihren Körper und ihr Gesundheit zu übernehmen. Der Gesundheitsexperte aus Mainz sprach am Freitagabend im Forum am Hansaplatz in Friesoythe auf Einladung des Bali-Fitnessstudio. Titel: „Bestellung: Wunschfigur“. Anlass war das 30-jährige Bestehen des Friesoyther Studios.

Die rund 350 Gäste mussten im Laufe des amüsanten und immer wieder mit Pointen gespickten Vortrags erkennen, dass es doch nicht ganz

einfach ist, eine „Wunschfigur“ zu bekommen. „Dafür muss man schon etwas tun“, sagte Schwarz, mehrfacher Marathon- und Ironman-Finisher, Buchautor und Kolumnist der Gesellschaft für Ernährungsforschung. Den Weg zur Wunschfigur beschrieb Boris Schwarz sehr verständlich.

Den Zuhörern, die Schwarz mit Erlaubnis duzte – so erreichten die Informationen besser das Unterbewusstsein, sagte Schwarz – wolle er „Lust machen, bewusst gut zu leben“. Dazu zog er viele Beispiele aus dem täglichen Leben heran. Er erklärte, warum der Körper zu- und abnimmt. Das einmal verinnerlicht,

brauche es keine Diät mehr, sondern man könne ohne Qual essen und dabei sein Gewicht locker halten.

Rolltreppe und Fahrstuhl sind für ihn Bewegungsfallen: „Ich laufe nach einem zwölfstündigen Flug zum Gepäckband. Bei mir im Büro steht der Computer im Erdgeschoss und der Drucker in der ersten Etage.“ Der Mainzer verglich das Lebenszeitkonto mit einem Bankkonto. „Du darfst nicht nur abheben, sondern musst auch einzahlen. Wenn du mit deinem Körper gut umgehst, dann erhöhst du dein Konto.“

Boris Schwarz sorgte mit seiner Redekunst und kleinen Zaubertricks für Kurzweil und



Der Ernährungsexperte Boris Schwarz bezog die Zuschauer in sein Programm mit ein.

BILD: HANS PASSMANN

brachte die Zuhörer häufig zum Lachen.

Er bezog die Gäste in sein Programm mit ein. So wie Sarah Drees aus Friesoythe als

„Zauberlehrling“. Sein Rat: „Mehr Wasser trinken und weniger essen, bei den beiden letzten Mahlzeiten des Tages keine Kohlehydrate.“