



Ein Gummiband zieht Arno mit Armen auseinander. „Eine einfache Kräftigungs-Übung. Und mit so einem kleinen Theraband kann ich das Fitness-Studio überall mit hinnehmen.“

So kräftigt Arno seine Bauchmuskeln. „Beide Beine anheben, hochziehen. Achte darauf, dass Du kein Hohlkreuz bekommst“, sagt Julia Bohm. Arno freut sich: „Meine persönliche Trainerin hilft mir, gesundheitsgefährdende Fehler zu vermeiden.“



# Zehn Kilo runter: Wie RTL-Arno das schafft

Von S. Dübber (Text) und U. Pschewoschniy (Fotos)

Zehn Kilo in sechs Monaten abnehmen - Moderator Arno von

104.6 RTL (39) vorgenommen. Hier in seinem Fitness-Tagebuch verrät er, wie er das

Schritt für Schritt schafft.

**Januar 2002:** Arno fasst den folgenschweren Entschluss. „Ab sofort Schluss mit Süßem. Auch mit Gummibärchen, meiner Lieblings-Süßigkeit.“ Grund: Zehn Kilo hat der beliebte Morgen-Moderator zu viel auf den Rippen. „An meinem 40. Geburtstag am 18. Juli will ich gesünder leben“, nimmt er sich vor. Stattdessen gibt es reichlich Obst. Nach 4 Wochen ist Kilo 1 verschwunden.

**Februar 2002:** Die Hose passt schon viel besser. Arno streicht das Fett von der Speisekarte: „Morgens eine Grapefruit, mittags Hüttenkäse, zum Abendbrot viel Gemüse, viel Salat, fettarmes Fleisch. Da gingen mir bald Kilo 2 und 3 verloren.“

**März 2002:** Kilo 4 verschwindet. Aber: „Genauso wichtig wie die Ernährungsumstellung ist Sport, damit die Pfunde schmelzen“, das wird Arno immer klarer. Nur wie? „Wenn ich morgens um 5 Uhr meine Show starte, nachmittags um 17 Uhr aus dem Büro wanke - dann bin ich ziemlich platt.“

Ich brauche jemanden, der mich motiviert.“

**April 2002:** Das erste Date mit Personal Trainerin Julia Bohm (☎ 0172/393 5700). „Zu zweit geht's leichter“, sagt Arno begeistert. Die zwei walken erstmal zwei Wochen lang drei Mal wöchentlich zusammen. Sie zeigt ihm wichtige Dehnungs-Übungen für danach, damit's keine Muskel-Probleme gibt. Wieder ein Kilo weg: Kilo 5!

**Mai 2002:** Walken, das schnelle Gehen, ist Arno längst zu langweilig geworden. „Ich will joggen. Bei dem Ausdauersport verbrennt man jede Menge Fett - wenn man mindestens dreißig Minuten durchhält.“ Kein Wunder, dass Kilo 6 beim folgenden Intervall-Training so nebenbei wegschmilzt. Drei Mal wöchentlich düst er nun 45 Minuten lang um den Schlachtensee. Dazu hat ihm Julia ein kleines Dehnungs- und Kräftigungs-Programm von etwa 15 Minuten verordnet. „Jetzt bin ich optimistisch, dass die letzten vier Kilo leichter rutschen“, freut sich der Morgen-Moderator.

