

25 Kilo sind runter: Wer läuft, braucht keine Wunderdiät

Nadine Goldschmidt freut sich auf ihren ersten Halbmarathon

LEIPZIG. „Lieber spät als nie“, sagt Nadine Goldschmidt und lächelt. Acht Jahre lang stand sie mit ihrer Kamera im Zielbereich des Stadtwerke-Leipzig-Marathons, genoss die Atmosphäre, lauschte den Moderatoren, bewunderte die Top- und Freizeitläufer gleichermaßen, machte zig Fotos und sagte sich: „Irgendwann laufe ich hier auch mit.“ Wie im Flug waren zwölf Monate vergangen, Nadine verbrachte wieder den halben April-Sonntag beim Marathon – und war in der Zwischenzeit keinen Schritt gelaufen.

Bis zum Vorjahr: Da besiegte die Leipzigerin endlich den inneren Schweinehund und quälte sich mehr schlecht als recht über die 10 Kilometer, die sie ohne Vorbereitung in mehr als eineinhalb Stunden bewältigte. Laufen konnte man diese Sportart kaum nennen, beinahe wäre sie vom Besenwagen eingesammelt worden. Die 1,67 m große Mitarbeiterin der LVZ-Post wog 86 Kilo.

In der Zwischenzeit hat die 28-Jährige 25 Kilo abgenommen und muss im Kaufhaus längst nicht mehr nach der XXL-Abteilung fragen. Am morgigen Sonntag wird sie im Startbereich stehen – bereit für ihren ersten Halbmarathon. „Ich stelle mich ganz hinten hin und passe auf, dass ich ja nicht zu schnell beginne“, so Nadine Goldschmidt.

Zu verdanken hat sie den Sinneswan-

del und Gewichtsverlust in erster Linie ihrem Willen. Aber auch Roman Knoblauch. Der hat Schlag bei den Frauen, doch im Falle Nadine Goldschmidt sagt er lachend: „Sie hat mich im letzten Jahr öfter gehasst.“ Der Radio- und Sportmoderator schrieb die Trainingspläne für Nadine und kannte keine Gnade. Bei Hitze und Kälte, bei Wind und Wetter, an Sonn- und

Feiertagen schickte er seinen Schützling in die Natur. Drei Mal die Woche absolviert Nadine in der Nähe des Auensees ihr Pensum, bis zu 17 Kilometer standen auf dem Plan. „Ich bin samstags nie mit Freunden weggegangen – sonntags stand ja immer Training auf dem Plan.“ Selbst Silvester ging die lebensfrohe Leipzigerin vor Mitternacht ins Bett.

Über 10 km hat sie sich um fast eine halbe Stunde verbessert. Die 21 km wird sie morgen schaffen. Auf eines freut sie sich besonders: „Im Ziel werde ich mich mit einem Bier belohnen.“ Missen möchte sie die vergangenen Monate auf keinen Fall: „Ich fühle mich viel wohler, werde nicht mehr angeglotzt wegen meiner Pfunde.“ Eine Wunderdiät brauchte Nadine Goldschmidt übrigens nicht. Sie hat ganz normal weiter gegessen. Bewegung lautet ihre schlichte Erfolgsformel. In zwei Jahren läuft sie vielleicht auch den Marathon. Auf dem Weg dahin wird sie ihren Trainer verfluchen.

Frank Schober

Im Ziel werde ich mich mit einem Bier belohnen – darauf freue ich mich.

Nadine Goldschmidt,
Halbmarathon-Debütantin

”



Nadine Goldschmidt wog noch vor einem Jahr 86 Kilo.



Inzwischen hat die Leipzigerin durchs Laufen 25 Kilo abgenommen.

Fotos: privat