Presse-Info Bad Tölz

15. März 2023

**Stoffwechselcoach Markus Hörmann: „Das Verhältnis von Bewegung, Entspannung und Ernährung darf stimmen“**

**Interview mit Marie und Markus Hörmann rund um das vegane Angebot „Tölzer Veg“.**

**Abnehmen, sich gesünder ernähren, der Wunsch nach einem nachhaltigeren Lebensstil. Die Gründe, vegane Ernährung einmal auszuprobieren, sind vielfältig. Den sanften Einstieg bietet erfolgreich seit zehn Jahren der „Tölzer Veg“, der dieses Jahr von 16. April bis 14. Mai stattfindet. Bei diesem Angebot der oberbayerischen Stadt Bad Tölz geht es nicht nur um pflanzenbasierte Ernährung, sondern auch um Bewegung, Entspannung, Naturbewusstsein und einen nachhaltigen Lebensstil. Dabei stehen den Teilnehmenden Experten zur Seite, wie Marie-Theres Hörmann (29), Stoffwechselcoach sowie Mentaltrainerin und ihr Mann Markus Hörmann (32), der als ehemaliger Profi-Triathlet heute vor allem Sportler und Unternehmer als Stoffwechsel- und Performancecoach betreut.** [**www.bad-toelz.de/toelzerveg**](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg)

***Was habt ihr für einen persönlichen Bezug zur veganen Ernährung?***

Marie: Mir haben schon immer Fleisch und Fisch nicht geschmeckt. Käse habe ich über alles geliebt, aber er ist mir schwer im Magen gelegen. Mein Schlüsselerlebnis war, als ich die Kühe vom Bauern nebenan habe schreien hören, als sie zum Schlachten abtransportiert wurden. Mich hat es am ganzen Körper gefroren.

Markus: Als ich noch Profi-Athlet war, habe ich gemerkt, dass ich viel fitter beim Training bin, wenn ich vorher kein Fleisch gegessen habe. Mein Puls war 5 bis 10 Schläge niedriger und die Regeneration über Nacht war auch besser. In sämtlichen Sportarten sind die absolut herausragenden Athleten übrigens Veganer oder Vegetarier, sogar in Sportarten, wo man das nicht vermuten würde wie American Football oder Gewichtheben. Aber wir sind keine veganen Fanatiker und lassen uns ab und zu auch ein Eckerl Käse schmecken. Wir ernähren uns zu 99 Prozent vegetarisch und vegan, so saisonal und frisch wie möglich, ohne komplette Kasteiung.

***Bei euren „Tölzer Veg“-Workshops geht es darum, Widersprüche bei der Ernährung auszuräumen. Was sind das für Widersprüche?***

Markus: Kohlenhydrate werden oft als generell schlecht eingestuft, das sind sie nicht. Es kommt darauf an, wie sie verstoffwechselt werden. Es gibt auch Kohlenhydrate, wie hochwertiges, unbehandeltes Getreide, das den Körper in der Fettverbrennung hält, da weniger Insulin ausgeschüttet wird. Der Fettstoffwechsel liefert uns viermal mehr Energie als der Zuckerstoffwechsel. Es kommt auf das gesunde Verhältnis von Zucker- und Fettverbrennung an.

Marie: Eine fettreduzierte Nahrung ist nicht immer besser. Eine ausgewogene Nahrung mit gesunden Fetten, wie z.B. Nüsse und Olivenöl, geben dem Körper erst den richtigen ‚Brennstoff‘´. Ein Irrglaube ist auch, dass man mit einer rein veganen Ernährung nicht genügend Nährstoffe aufnimmt. Solange diese auch natürlich gestaltet wird und nicht auf Fleischersatzprodukte aufbaut, braucht man keine zusätzliche Nahrungsergänzung.

***Was macht ein Stoffwechsel-Coach genau?***

Marie: Wir schauen uns an, was in den Zellen los ist. Es geht darum, die Energie hochzufahren und den Stresslevel runterzubringen. Wir betrachten den Menschen ganzheitlich und beschäftigen uns nicht nur mit seiner Ernährung, sondern auch mit den Säulen Bewegung und Entspannung.

Markus: Dabei arbeiten wir nicht ins Blaue hinein, sondern machen eine Atemgasdiagnostik. An den Werten sieht man genau, wo die Person steht und was zu tun ist: Besteht eine Unter- bzw. Überversorgung, wie ist die Sauerstoffaufnahme, wieviel Säure wird produziert. Wir sehen auch wie gestresst die Person ist und finden dann gemeinsam mit dem Klienten heraus, ob das körperliche oder seelische Ursachen hat.

***Inwiefern beeinflusst die Psyche den Stoffwechsel?***

Marie: Ich erlebe immer wieder, dass gerade Frauen sich selbst unter Stress setzen, um abzunehmen. Hat man aber zu viel Stress, schaltet der Körper um in einen ,Überlebensmodus‘. Es wird nur noch Zucker verbrannt, es findet keine Fettverbrennung mehr statt, somit kann man auf Dauer in einem zu gestressten Organismus nicht mehr viel Fett abbauen.

Markus: Das Verhältnis von Bewegung, Entspannung und Ernährung darf stimmen. Macht man zum Beispiel zu viel Sport, entwickelt der Körper ein zu hohes Säurepotential. Das ist dann wie ein Auto im Leerlauf, bei dem man voll aufs Gas tritt – es dreht immens hoch, aber kommt nicht weiter. Man sollte sowohl dem Körper als auch dem Geist bewusste Pausen gönnen.

***Wie kann man mentalen Stress abbauen?***

Markus: Wir schauen uns die Menschen individuell an. Jedem tut etwas anderes gut: Atemübungen, Musik, Spaziergänge oder einfach nur ein Buch im Freien lesen hilft hierbei schon sehr.

***Was haltet ihr vom Angebot „Tölzer Veg“?***

Marie: Allein, dass es diese Veranstaltung gibt, zeigt, dass die Stadt den Fokus auf ganzheitliche Angebote legt. Es geht nicht nur um die vegane Ernährung, sondern auch um andere ergänzende Bereiche, wie Sport, Entspannung, Kräuterthemen. Damit wird eine breitere Zielgruppe angesprochen und es geht in die richtige Richtung: Back to the roots statt höher, schneller, weiter.

Markus: Als Performance-Coach, der Unternehmer und Leistungssportler berät, sehe ich oft, wie man mit zu viel Stress den Körper herunterwirtschaften kann. Daher ist es ein toller Ansatz, wenn es um Körper und Geist geht. Es freut uns sehr, dass wir ein Teil davon sein dürfen. Und das gezeigt wird, dass es selbst im tiefsten Oberbayern nicht immer der Schweinsbraten sein muss. Dazu kommt natürlich noch die wunderschöne Landschaft, die uns umgibt. Sie ist geradezu prädestiniert für entspannende Angebote in der Natur.

**Über Bad Tölz:**

Nur 50 Kilometer südlich von München und direkt zu Füßen der bayerischen Voralpen liegt Bad Tölz. Der aufgrund des milden Reizklimas und der natürlichen Moorvorkommen bekannte Heilklimatische Kurort brachte bereits Schriftsteller Thomas Mann zum Schwärmen. Auch heute noch genießen die rund 19.000 Einwohner und knapp zwei Millionen jährlichen Besucher die mit Lüftlmalereien verzierten Fassaden der Marktstraße, die romantischen Ufer der türkisblauen Isar und die Bilderbuchpanoramen der umliegenden Gipfel. Sehenswert sind z. B. das liebevoll gestaltete Marionettentheater oder der Kalvarienberg mit der barocken Heilig-Kreuz-Kirche. Für mehr Lebensfreude sorgt das umfangreiche Aktivangebot von Wandern und Radeln bis Pilates und Feldenkrais. Als Teil der Kräuter-Erlebnis-Region Tölzer Land bietet Bad Tölz außerdem vielfältige Möglichkeiten, die Schätze der intakten Natur zu erforschen und mit allen Sinnen zu genießen. [www.bad-toelz.de](http://www.bad-toelz.de)

**Weitere Informationen**

Tourist-Information Bad Tölz, Max-Höfler-Platz 1, 83646 Bad Tölz,

Tel.: +49 (0)8041 / 78 67-17, info@bad-toelz.de, [www.bad-toelz.de](http://www.bad-toelz.de)