



Salvatore Marrazzo treibt jetzt Sport mit Trainer Florian Raithelhuber.

hen, aber das macht mir nichts aus. Auch mein Beruf ist zurzeit in weite Ferne gerückt. Das wird sich sicher irgendwann ändern und ich möchte auch wieder arbeiten, aber im Moment bin ich durch meinen kleinen Sohn voll ausgefüllt.

42 Kilo abgespeckt

Salvatore Marrazzo (37): Bis ich 22 war habe ich Fußball gespielt und 77 Kilo gewogen, doch dann habe ich mit dem Sport aufgehört. In meinem Restaurant Reichsstadt in Esslingen habe ich den ganzen Tag mit Essen zu tun: Da habe ich immer viel zu viel und sehr unregelmäßig gegessen. So habe ich zugenommen – im Schnitt acht Kilo pro Jahr, bis ich schließlich 172 Kilo gewogen habe. Da habe ich mich oft träge und müde gefühlt. Vor drei Jahren wurde dann bei mir Diabetes II festgestellt und ich war zwei Wochen im Krankenhaus. Die Ärzte haben mir gesagt, dass ich unbedingt abnehmen muss. Ich habe dann auch 15 bis 20 Kilo abgespeckt, aber es ist mir sehr schwer gefallen und Anfang dieses Jahres hatte ich die Kilos wieder drauf. Im März bin ich dann mit einem meiner Gäste ins Gespräch gekommen. Er ist Ernährungsberater und Fitnesstrainer und bot mir an, für mich ein Programm zusammenzustellen. Seitdem mache ich eine basische Kur, esse viel Gemüse, Joghurt, helles Fleisch und

nur noch Schwarzbrot. Außerdem gehe ich zweimal pro Woche ins Fitnessstudio. Mit meinem Trainer verbindet mich mittlerweile eine Freundschaft. Er ist ein guter Psychologe und weiß, wie er mich anpacken muss. So habe ich diesmal durchgehalten und bereits 42 Kilo abgenommen. Das ist ein tolles Gefühl: Alles fällt jetzt leichter, ich muss keine Tabletten mehr nehmen und kann plötzlich wieder Hosen von der Stange kaufen. Aber ich mache weiter: In nächsten Jahr will ich noch einmal 30 Kilo abnehmen.