

Disziplin und Verzicht = optimaler Body Quotient?

Zur Körperintelligenz gehört eine stoffwechseleoptimierte Ernährung

Eiweißdrinks und Nahrungsergänzungsmittel sucht man im BQ Studio von Stefan Otto vergeblich. Der Body Profiler setzt im Rahmen seines von ihm konzipierten Körpertrainings auf gesunde und physiologische Ernährung. Dazu kooperiert er mit Heilpraktikerin Katrin Geißler. Ein Interview.

TOP: Wir kennen den IQ, den EQ und den SQ, aber was bitte ist der Body Quotient?

Stefan Otto: Der Body Quotient (BQ) ist eine von mir definierte Einheit der Körperintelligenz. Mein BQ Körperkonzept basiert auf der Erkenntnis, dass wir die naturgegebenen Gesetze des Zusammenspiels von Bewegungsapparat, Organsystemen und Körperstrukturen verstehen und ihnen folgen müssen. Durch die BQ Faktoren Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Muskelkraft, aber auch durch



Heilpraktikerin Katrin Geißler: Ich bin darauf angewiesen, dass sich die Patienten außer der Ernährungsumstellung genügend bewegen.

äußere Reize wie Regeneration und Nahrung können wir lernen, unsere Körperfunktionen wieder ins Lot zu bringen. Ich verstehe mich deshalb nicht als klassischer Fitnesstrainer, sondern als persönlicher Trainer auf einem gesunden und ganzheitlichen Weg.

TOP: Katrin Geißler, was dachten Sie, als Sie vom Body Profiler hörten und wie kam es zu Ihrer Kooperation?

Katrin Geißler: Zunächst war ich skeptisch. Der ersten Begegnung folgte Ratlosigkeit. Tolles Konzept, dachte ich, aber anders als bisher Bekanntes. Kein Fitness-Studio, kein Physiotherapeut, kein Wunderheiler. Erst ein Probetraining brachte den Aha-Effekt. Durch gezielte Dehnungen und eine spezielle Körperarbeit werden Blockaden gelöst, ein neues Lebens- und Körpergefühl geweckt. Im BQ-Studio nahm ich ein Wohlfühl-Ambiente wahr – energiegeladen und harmonisierend

zugleich. Stefan Otto wirkte sehr professionell. Meine anfängliche Skepsis wandelte sich in Vertrauen. Das Einzigartige seiner Arbeit hat mich überzeugt. Er hört zu und hin, das vermisst man heute oft. Inzwischen möchte ich auf die gute und zuverlässige Zusammenarbeit mit ihm nicht mehr verzichten. Auch meine Patienten sind begeistert.

TOP: Was hat Sport mit Stoffwechsel zu tun?

S. O.: Ohne den richtigen Nahrungs-Sprit komme ich in meiner

Arbeit nicht weit. Das sind 80 Prozent der Lebensenergie und sie sorgen für die Regeneration des Körpers und des Stoffwechsels. Ich spüre Funktionsstörungen innerhalb des Körpers auf, Katrin Geißler findet die Lösungen und hat das heilerische Herangehen. Ihr Erfahrungsschatz und Einsatz sind für mich nicht ersetzbar.

K. G.: Als Stoffwechseltherapeutin bin ich darauf angewiesen, dass die Patienten außer der Ernährungsumstellung auch genügend Bewegung in den Alltag einbauen. Selbsttraining ist oft nicht von langer Dauer, da

es allein keinen Spaß macht und auch der Erfolg ausbleibt. In Absprache mit den Patienten kann ich bestimmte Schwerpunkte an Stefan Otto weitergeben und plötzlich stellt sich Erfolg ein: beim Gewicht, beim Wohlbefinden und oft auch an verbesserten Blutwerten.

TOP: Stoffwechselprogramm und 1:1-Trainer-Betreuung, das klingt nach viel erforderlicher Disziplin und Verzicht...?

K. G.: Nein, so würde ich es nicht formulieren. Ein medizinisch fundiertes, individuelles Ernährungskonzept optimiert den Stoffwechsel, reduziert Gewicht und kann den Heilungsverlauf von Erkrankungen positiv beeinflussen. Es erfordert zwar, bisherige Ernährungsgewohnheiten umzustellen, bedeutet aber nicht Verzicht und ist auch keine Diät. Es basiert auf Forschungsergebnissen der Harvard Universität und aus der Genforschung. Welche Nahrungsmittel für wen optimal sind, verrät eine umfangreiche Vital- und Stoffwechselanalyse aus 42 Laborwerten. In der Kombination mit

einem individuellen Körpertraining erreicht man die besten Ergebnisse. Etwas Disziplin ist schon gefragt, um sein Leben zum Positiven zu verändern, aber den Gewinn an Lebensqualität und Gesundheit spürt man sofort und später.

S. O.: Das Training beginnt immer mit Ausdauer. Ja, das trainiert auch Disziplin und Konsequenz und unseren wichtigsten Muskel, das Herz. Unsere Zellen passen sich ständig an. Dadurch stellt sich beim gezielten Training sofort ein Körpergefühl ein, das die Motivation und die Freude an der Bewegung steigert. □

Interview: Dagmar Möbius



Body Profiler Stefan Otto: Ohne den richtigen Nahrungs-Sprit komme ich in meiner Arbeit nicht weit.

es allein keinen Spaß macht und auch der Erfolg ausbleibt. In Absprache mit den Patienten kann ich bestimmte Schwerpunkte an Stefan Otto weitergeben und plötzlich stellt sich Erfolg ein: beim Gewicht, beim Wohlbefinden und oft auch an verbesserten Blutwerten.

27. Oktober 2010, 19.30 Uhr:

BQ Körperkonzept by Stefan Otto und Stoffwechselprogramm gesund & vital
Vortrag von Body Profiler Stefan Otto und Heilpraktikerin Katrin Geißler
im Dresdner Laufsportladen

www.studio-bq.de
www.heilpraxis-dd.de