

CHRISTIAN RUMERSKIRCH

„keto-guy“



Im Alter von 23 Jahren machte Christian Rumerskirch seine ersten Erfahrungen mit Krafttraining. Parallel dazu war er Meisterschaftsspieler in Volleyball, Tennis und Badminton. Nach drei Jahren wurde sein Training etwas ernsthafter, aber zwei Jahre später durch einen schweren Motorradunfall, der ihn quasi in zwei Hälften geteilt hatte (Kreuzbein gebrochen, Symphyse zerrissen, alle vier Schambeinäste gebrochen), zunächst einmal gestoppt. Nach fünf Wochen Spitalsaufenthalt in Rückenlage, musste er zunächst wieder gehen lernen. Es folgten ein Monat Training zu Hause bis zum Umfallen, sowie anschließend vier Wochen Rehabilitation mit acht Stunden Therapie pro Tag. Ein Jahr später dann eine Nachoperation. Der Ehrgeiz beim

Training blieb aber aufrecht und konnte nur durch einen Wirbelsbruch bei einer 320 kg Kniebeuge im Jahr 2008 gestoppt werden, der glücklicherweise operationsfrei ohne Folgeschäden blieb. Jedoch vier Jahre später, nach einem schweren Bandscheibenvorfall, der im Schlaf passierte und eine Nachwirkung des seinerzeitigen Motorradunfalls war, musste er wiederum unters Messer. Drei Monate Heimtraining, dann wieder Reha und danach die Umstellung auf Bodyweight-Training – und nur noch vereinzelt klassisches Krafttraining, das sich auf ganz bestimmte Übungen beschränkte.

Mit Fett zum Sixpack

Die Ernährung wurde auf Low-Carb umgestellt. Die Erfolge stellten sich

bald ein, der Fettstoffwechsel veränderte sich. Danach begann Rumerskirch sich mit ketogener Ernährung zu beschäftigen. Die zugeführte Nahrung besteht dabei aus 75–80% Fett, ca. 17–20% Eiweiß und ca. 3–5% Kohlehydraten. Mit dieser Art der Ernährung erreichte er im Juli dieses Jahres seine bislang beste Form, mit dem geringsten Körperfettanteil. Das nebenstehende Foto wurde in dieser Zeit von Günter Hofstädter geschossen. Um sich weiterzubilden hat der sympathische Wiener verschiedene Staatliche Lehrwarte- und Trainerausbildungen bei der BSPA in Linz absolviert, sowie den Dipl. Master Fitness Trainer im Dr. Gottlob Institut in Heidelberg mit Auszeichnung abgeschlossen. Er ist zertifizierter Kettlebell-Instructor nach IFKK und ausgebildeter Fitness- und Ernährungstrainer der BSA-Deutschland. Christian Rumerskirch arbeitet als Clubleiter im Friends-Health Club in Tulln und gibt sein umfangreiches Wissen als Personaltrainer, als Referent und in diversen Workshops in den Bereichen, bewusstes, differenziertes Krafttraining mit den Schwerpunkten Bauchmuskel- bzw. Core-Training, Gelenksicherung, Trainingsanalyse und -optimierung, und selbstverständlich als Ernährungsberater, weiter.

Ist ketogene Ernährung gesund?

Diese Frage stellt sich zwangsläufig. Wird man ohne Kohlenhydrate überhaupt satt und kann das auch schmecken? Wenn fast keine Kohlenhydrate zugeführt werden, stattdessen viel Fett, beginnt der Körper sogenannte Ketone zu bilden. Diese Ketone, die auch in Hungerszeiten gebildet werden, versorgen dann die Zellen mit Energie.

Mehr Infos und Einblicke zu Christians ketogener Ernährung finden sich auf seiner Facebook-Seite oder per Anfrage gerne unter: c.rumerskirch@gmail.com



FOTOS: GÜNTER HOFSTÄDTER