© David Bachmeier

INTERVIEWS

David Bachmeier: Der Weg zum Wunschkörper – ohne endlose Sporteinheiten und Hungern

David Bachmeier, erfahrener Personal Trainer, verhilft Menschen zu ihrem Wunschkörper – ohne Verzicht und Wunderdiäten. Der Experte in den Bereichen Ernährung und Gesundheit hat sein ganz eigenes Konzept gefunden, das seine Kunden zum Erfolg führt. Im Interview hat er uns verraten, wie dieses aussieht, welche enormen Erfolge seine Coachees damit bereits erzielen konnten und welche Fehler Menschen häufig im Bereich Fitness machen.

Von Gurpinder Sekhon
Veröffentlicht am 21. Mai 2021

Der Sommer kommt und immer mehr Menschen möchten jetzt an ihrem Wunschkörper arbeiten, andere haben sich das Ziel bereits zum neuen Jahr gesetzt. Für die meisten bleibt ihre Traumfigur allerdings in weiter Ferne, denn auf eigene Faust scheitern sie oft an Ausreden, klassischen Fehlern oder anderen Fallstricken. David Bachmeier, 27 Jahre alt und TÜV-zertifizierter Personal Trainer, Ernährungsberater und Gesundheitscoach, kennt diese Situation nur zu gut. Ihm ist klar, dass der Weg zum eigenen Wohlbefinden für viele mit Vorurteilen gepflastert ist. Die Menschen denken an Wunderpillen, Diäten oder geheime Übungen, die das blaue vom Himmel versprechen. Der Experte hat es sich daher zur Aufgabe gemacht, mit diesen Vorurteilen aufzuräumen. **Sein Motto: Den Wunschkörper erreichen – ohne Verzicht oder Unmengen an Sport.** Sein Konzept dreht sich im Schwerpunkt um Körperformung, also Körpergewicht zu reduzieren und Muskeln aufzubauen oder auch, den Körperfettanteil bei gleichem Gewicht zu reduzieren.

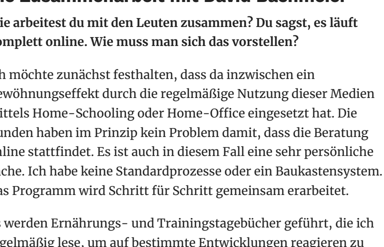
David Bachmeier betreut zudem Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden. Das hängt mit seinem eigenen einschneidenden Erlebnis mit einer Krankheit zusammen, die bei ihm große Schmerzen verursachte. Die Erkenntnisse, die er aus der Überwindung dieser Krankheit zog, fließen heute in seine Arbeit ein.

David Bachmeier im Interview!

David Bachmeier, herzlich Willkommen im GEWINNERmagazin! Das Thema Wunschkörper ist eine sehr emotionale Angelegenheit. Siehst du dich häufig mit Vorurteilen konfrontiert, wenn du den Menschen erklärst, dass sie ihren Wunschkörper erreichen können?

Menschen, die zu mir kommen, haben in der Regel bereits schlechte Erfahrungen mit anderen Anbietern gemacht. Natürlich gab es da auch bereits den ein oder anderen Versuch, die Sache auf eigene Faust anzugehen. Klar, im Internet findet man Anleitungen für alles Mögliche. Erfolge stellen sich dabei höchstens kurzfristig ein. Das führt dann zu Frustrationen. Die Menschen verlieren ihre Selbstachtung. Aus diesem Grund ist das Thema eben sehr emotional behaftet.

Wenn jemand aber die Schwelle zu mir übertreten hat, liegt der Vorteil bereits bei mir. Die Leute merken schnell, dass ich wirklich weiß, wovon ich spreche. Ich habe das Know-how, ihnen beim Erreichen ihres Wunschkörpers zu helfen. Das funktioniert tatsächlich. Dazu zeige ich ihnen gern Fälle von Klienten, die dieses Vorhaben mit meiner Hilfe bereits erfolgreich in die Tat umgesetzt haben.



David Bachmeier hilft Menschen, ihren Wunschkörper zu erreichen – ohne Verzicht oder ohne Unmengen an Sport.

Die Zusammenarbeit mit David Bachmeier

Wie arbeitest du mit den Leuten zusammen? Du sagst, es läuft komplett online. Wie muss man sich das vorstellen?

Ich möchte zunächst festhalten, dass da inzwischen ein Gewöhnungseffekt durch die regelmäßige Nutzung dieser Medien mittels Home-Schooling oder Home-Office eingesetzt hat. Die Kunden haben im Prinzip kein Problem damit, dass die Beratung online stattfindet. Es ist auch in diesem Fall eine sehr persönliche Sache. Ich habe keine Standardprozesse oder ein Baukastensystem. Das Programm wird Schritt für Schritt gemeinsam erarbeitet.

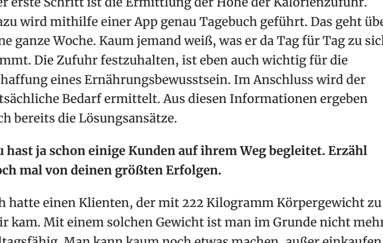
Es werden Ernährungs- und Trainingstagebücher geführt, die ich regelmäßig lese, um auf bestimmte Entwicklungen reagieren zu können. Die besonderen Schwerpunkte werden individuell festgelegt. Ich beantworte Fragen innerhalb von 48 Stunden. Regelmäßige Videocalls sind auch möglich. Da kann sich niemand verstecken, wenn er gerade ein großes Stück Torte gegessen hat (lacht). Im Ernst: Die Beratung ist ein direkter und intensiver Dialog.

Häufige Fehler rund um Ernährung und Training

Welche Fehler werden beim Training und bei gesunder Ernährung am häufigsten gemacht?

Der größte Fehler ist, dass man mittelfristig durch eine deutlich reduzierte Nahrungsaufnahme und mehr Sport die Ziele erreichen will. Auf diese Weise entstehen im Körper Defizite, die er ausgleichen möchte. Es ist eben weniger da, mit dem er zurechtkommen muss. Mittel- bis langfristig führt diese Konstellation dazu, dass alle Stoffwechselprozesse minimiert werden, um das Überleben zu sichern.

Wenn man dann wieder mehr isst, nimmt der Körper alles, was er bekommt. Einfach gesagt, hamstert er. Die Differenz zwischen Bedarf und tatsächlicher Aufnahme sollte deswegen eher gering sein. Eine drastische Reduktion der Energiezufuhr kann aber über eine kürzere Zeit sinnvoll sein, wenn das Gewicht reduziert werden muss, um mit dem Training beginnen zu können.



David Bachmeier beschreibt sein Coaching als einen „direkten und intensiven Dialog".

Die Freude an der Bewegung zurückgewinnen

An welcher Stelle setzt du mit deiner Beratung an? Was ist der erste Schritt?

Der erste Schritt ist die Ermittlung der Höhe der Kalorienzufuhr. Dazu wird mithilfe einer App genau Tagebuch geführt. Das geht über eine ganze Woche. Kaum jemand weiß, was er da Tag für Tag zu sich nimmt. Die Zufuhr festzuhalten, ist eben auch wichtig für die Schaffung eines Ernährungsbewusstsein. Im Anschluss wird der tatsächliche Bedarf ermittelt. Aus diesen Informationen ergeben sich bereits die Lösungsansätze.

Du hast ja schon einige Kunden auf ihrem Weg begleitet. Erzähl doch mal von deinen größten Erfolgen.

Ich hatte einen Klienten, der mit 222 Kilogramm Körpergewicht zu mir kam. Mit einem solchen Gewicht ist man im Grunde nicht mehr alltagsfähig. Man kann kaum noch etwas machen, außer einkaufen zu gehen. An sportliche Aktivitäten ist da gar nicht zu denken. Wir haben uns in diesem Fall für eine drastische Gewichtsreduktion entschieden. Das musste sein, um zunächst einen Punkt zu erreichen, von dem aus es weitergehen konnte. Er hat innerhalb von 29 Wochen 66 Kilogramm abgenommen. Ein Gewicht von 156 Kilogramm ist bestimmt nicht wenig, aber die Energie kommt zurück. Man hat wieder Freude an der Bewegung. Es ist möglich, Sport zu treiben. Damit hatten wir eine Basis für den Erfolg. 66 Kilo: Das nenne ich einen großartigen Einstieg!

David Bachmeier legt auf Alltagstauglichkeit wert

Eine Frage zum Prozess. Muss man sehr diszipliniert sein, um langfristig Erfolg zu haben? Viele Menschen wird es interessieren, ob sich deine Methode einfach in den Alltag integrieren lässt.

Wenn es am Beginn um eine starke Gewichtsabnahme geht, ist das für die meisten Menschen gut in den Alltag einzubauen. Die ersten Tage sind gewiss nicht leicht, aber es gibt eben auch keinen großen Mehraufwand, der die täglichen Abläufe stört. Im Gegenteil: Man muss weniger einkaufen, weniger kochen und weniger abwaschen – das ist doch eine gute Nachricht!

In der zweiten Phase, wenn Bewegung und Ernährung ihr Gleichgewicht finden müssen, ist es nicht so sehr eine Frage der Disziplin. Man muss sich vielmehr vom Wiegen und Notieren lösen. Ich bezeichne das als intuitives Essen. Man braucht das richtige Gefühl. Dann wird der Alltag nicht zum Problem und es besteht auch nicht die Gefahr, in eine Essstörung zu rutschen.

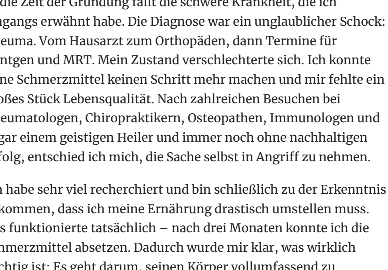
Die Wahl eines geeigneten Beraters

Es gibt sehr viele Anbieter im Bereich Coaching für Sport und Ernährung. Kannst du Menschen, die ihren Wunschkörper erreichen möchten, einen Hinweis geben, worauf sie bei diesen Anbietern achten müssen? Stichwort: „schwarze Schafe"…

Da kann ich mehrere Punkte nennen. Zum einen geht es ganz klar darum, ob der Anbieter Ergebnisse vorweisen kann. Es müssen seriös präsentierte Resultate sein. Wichtig ist dabei die Frage nach der langfristigen Zusammenarbeit mit den Klienten. Ein tolles Ergebnis nach drei Monaten ist keine schlechte Sache. Aber: Man möchte wissen, wie es nach ein oder zwei Jahren aussieht. Der langfristige Erfolg ist ein handfestes Qualitätsmerkmal.

Dann ist es eine gute Idee, genau darauf zu hören, was einem der Anbieter erzählt. Pauschalisierende Aussagen sind ein schlechtes Zeichen. Ich habe bereits darauf hingewiesen, dass man mit Standardprozessen und Baukastensystemen nicht weit kommt. Die Beratung muss auf die Person zugeschnitten sein. Natürlich gibt es ein spezifisches Fachwissen, das ein Trainer benötigt, um eine Situation beurteilen zu können. Die Lösungsansätze sind allerdings immer individuell. Ein guter Berater versucht deshalb, so viel wie möglich über den Klienten herauszufinden. Er hört seinem Kunden intensiv zu. Wenn ein Anbieter einem ein System aufzwingen will, sollte man lieber Abstand nehmen.

Schließlich kann man nur jedem Klienten raten, auf Zertifizierungen zu achten. Die Begriffe Ernährungsberater und Personal Trainer sind in Deutschland nicht rechtlich geschützt. Sie erfordern nicht unbedingt eine Ausbildung. Jeder kann sich so nennen, ohne eine Kontrolle fürchten zu müssen. Es ist ein boomender Markt, da möchten manche Leute absahnen, ohne groß in ihr Know-how zu investieren. Zertifizierungen, die beispielsweise vom TÜV nach sorgfältiger Prüfung vergeben werden, machen da einen Unterschied.



David Bachmeier setzt auf kontinuierliche Weiterbildung und Austausch in der Branche.

Die persönliche Geschichte von David Bachmeier

Wie bist du eigentlich Personal Trainer geworden? Wir wollen noch etwas Genaueres über deinen Werdegang wissen.

In die Zeit der Gründung fällt die schwere Krankheit, die ich eingangs erwähnt habe. Die Diagnose war ein unglaublicher Schock: Rheuma. Vom Hausarzt zum Orthopäden, dann Termine für Röntgen und MRT. Mein Zustand verschlechterte sich. Ich konnte ohne Schmerzmittel keinen Schritt mehr machen und mir fehlte ein großes Stück Lebensqualität. Nach zahlreichen Besuchen bei Rheumatologen, Chiropraktikern, Osteopathen, Immunologen und sogar einem geistigen Heiler und immer noch ohne nachhaltigen Erfolg, entschied ich mich, die Sache selbst in Angriff zu nehmen.

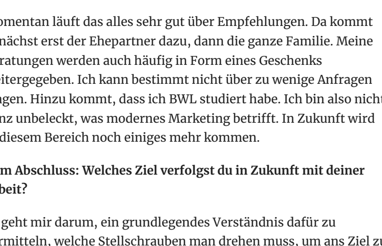
Ich habe sehr viel recherchiert und bin schließlich zu der Erkenntnis gekommen, dass ich meine Ernährung drastisch umstellen muss. Das funktionierte tatsächlich – nach drei Monaten konnte ich die Schmerzmittel absetzen. Dadurch wurde mir klar, was wirklich wichtig ist: Es geht darum, seinen Körper vollumfassend zu verstehen. Diese genaue Kenntnis des Körpers hilft mir heute bei der Arbeit. Ich wende das Wissen im Besonderen bei Schmerzthematiken sowie chronischen Krankheiten an. Es nützt mir aber in jedem Bereich.

Ein Personal Trainer für Unternehmen

Das ist eine beeindruckende Geschichte. Wow! Lass uns noch einmal auf dein Coaching zurückkommen. Hast du es eigentlich grundsätzlich mit Einzelpersonen zu tun oder gibt es auch Anfragen von Gruppen? Man könnte sich vorstellen, dass Unternehmen Interesse an deinem Angebot haben.

Anfragen von Firmen hatte ich tatsächlich mehrfach. Das ist mit Sicherheit eine spannende Aufgabe. Es dreht sich dann nicht allein um die Frage, wie man durch Training und Ernährung zu seinem Wunschkörper kommt. In diesem Zusammenhang sind vor allem die Beziehungen zwischen den Menschen betroffen. Im Idealfall unterstützen sie sich gegenseitig.

Die Unternehmen sehen das auch als Training im Teambuilding. Natürlich möchten sie zudem die Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter steigern. Das funktioniert mit meinen Methoden durchaus und es wäre ein reizvoller Auftrag für die Zukunft. Im Augenblick ist es wegen der Pandemie nicht möglich, weil so ein Training zumindest teilweise vor Ort stattfinden müsste.



Der Experte fand seinen Weg durch seinen eigenen Kampf mit einer Erkrankung – die Diagnose: Rheuma.

Das wünscht sich David Bachmeier für die Zukunft

Wo wir gerade bei Unternehmen sind … Wie hält es ein Personal Trainer, Ernährungsberater und Gesundheitscoach mit dem Marketing?

Momentan läuft das alles sehr gut über Empfehlungen. Da kommt zunächst erst der Ehepartner dazu, dann die ganze Familie. Meine Beratungen werden auch häufig in Form eines Geschenks weitergegeben. Ich kann bestimmt nicht über zu wenige Anfragen klagen. Hinzu kommt, dass ich BWL studiert habe. Ich bin also nicht ganz unbeleckt, was modernes Marketing betrifft. In Zukunft wird in diesem Bereich noch einiges mehr kommen.

Zum Abschluss: Welches Ziel verfolgst du in Zukunft mit deiner Arbeit?

Es geht mir darum, ein grundlegendes Verständnis dafür zu vermitteln, welche Stellschrauben man drehen muss, um ans Ziel zu gelangen. Was den Körper betrifft, hängt alles mit allem zusammen. Ich möchte den Menschen das System Körper mit all seinen Einflussfaktoren näherbringen. Sie sollen später auch ohne mich erfolgreich an ihrer Zielsetzung arbeiten können. Und da ich selbst eine schwere Krankheit aus eigener Kraft überwunden habe, sehe ich meine Mission in einer selbstbestimmten Gesundheit und Fitness für jeden Menschen.

Anzeige

★ Du möchtest ohne endlose Sporteinheiten und Hungern zu deinem Wunschkörper gelangen?

Melde dich jetzt bei David Bachmeier zum kostenlosen Beratungsgespräch!

Hier geht es zur Seite von David Bachmeier

Dir gefällt vielleicht auch…

Steve Kraneis: Der Weg zur nachhaltigen Schmerzlinderung – so erhöhst du deine Lebensqualität

Dirk Wannmacher: So baust du als Personal Trainer ein erfolgreiches Business auf

Sebastian Ratzke: „Deine Traumfigur braucht kein 08/15-Konzept"

Andrea Ammann: Der Weg aus der Bulimie beginnt nicht beim Essen

VERWANDTE THEMEN: DAVID BACHMEIER, FEATURED, GESUNDHEIT, INDIVIDUALITÄT, WUNSCHGEWICHT

Gurpinder Sekhon
Gurpinder Sekhon ist Bachelor of Arts in Global Trade Management und als Junior-Redakteurin zuständig für hochwertigen Content im Gewinnermagazin.

KLICKE, UM ZU KOMMENTIEREN

Mehr in Interviews

INTERVIEWS
Social Media Schwaben: Mit Social Media erfolgreich neue Kunden gewinnen
VON ANNE KLÄS · 30. JUNI 2021
Robert Kirs ist der Gründer und Geschäftsführer der Social Media Schwaben, einer Social Media Agentur und...

INTERVIEWS
Katharina Theisinger: So kannst du Probleme mit deinem Pferd wirklich lösen
VON GURPINDER SEKHON · 28. JUNI 2021
Katharina Theisinger, Expertin für Pferde-Mensch Beziehungen und natürliches Pferdetraining, ist Ansprechpartnerin für Pferdebesitzer im Freizeitsport, die...

INTERVIEWS
Henri Ciplajevs: Gesund Abnehmen braucht keinen Verzicht und strenge Diäten
VON GURPINDER SEKHON · 26. JUNI 2021
Henri Ciplajevs ist der Gründer und Geschäftsführer der CL Coaching GmbH. Mit seinem Team hilft er...

INTERVIEWS
Timo Röhrig: In der Pflegebranche qualifizierte Bewerbungen erhalten
VON ANNE KLÄS · 23. JUNI 2021
Timo Röhrig ist Social Recruiting Experte und der Gründer der Röhrig Preissler Consulting GmbH. Er hilft...

INTERVIEWS
Dr. Christian Hüttich – wie er mit digitalen und innovativen Recruiting-Methoden die grüne Branche aufwirbelt
VON GURPINDER SEKHON · 20. JUNI 2021
Christian Hüttich ist Experte für digitales Recruiting, spezialisiert auf die grüne Branche. Er hat sich zum...

Copyright © 2020 - GEWINNERmagazin.de ist eine Marke des DCF Deutscher Coaching Fachverlag