

Oberrieden/Thalwil Karatemeister Stefan Labas führt ein eigenes Gesundheitsstudio im Fitnesscenter Holmes Place

# «Ein realistisches Ziel definieren»



Stefan Labas in seiner Praxis im Oberrieder Holmes Place. (André Springer)

Als Ex-Karatemeister kann Stefan Labas seine Energie konzentrieren; fernöstliche Medizin und Trainingsmethoden hat er auch studiert. In seinem Gesundheitsstudio testet, berät und trainiert er Manager.

Interview Gaby Schneider

## Stefan Labas, wie sieht ein Arbeitstag von Gesundheitsberater Labas aus?

Das ist unterschiedlich. Einerseits gebe ich Seminare und Vorträge in Firmen und andererseits Einzelberatungen, Testings und Coachings für Kunden, die ich trainiere.

## Trainieren, wie kann man sich das vorstellen; stehen Sie neben den Kunden am Fitnessgerät?

Ja, das kann vorkommen, aber eher selten. Bei den meisten geht es um Trainings- und Ernährungsmethoden, die ich speziell zugeschnitten für die jeweilige Person zusammenstelle; Methoden für Leistungssteigerung, Körperfett-Reduktion oder für Entspannung als Ausgleich für den fordernden Alltag.

## Wie könnte so eine Beratung für den Fall X. aussehen?

Das könnte sein, dass jemand seine Gewichtsprobleme angehen oder die Work-Life-Balance verbessern will. Dann machen wir als Erstes eine ganzheitliche Standortbestimmung, das heisst auch ganz konkrete Messungen, zum Beispiel Lactat im Blut etc. Eine Mischung aus fernöstlichen und westlichen Testmethoden beinhaltet diese Standortbestimmung. Aufgrund dieser Messungen wird ein Wochenplan ausgearbeitet im Bereich Ernährung, Bewegung, Entspannung und mentale Fokussierung. Gewisse Elemente macht der Klient mit mir, anderes selber regelmässig.

## Welche Art von Bewegung empfehlen Sie da, neben Kraft- und Ausdauertraining?

Ich bespreche die Art der Bewegung und die Intensität der Bewegung – das kann Joggen sein, Nordic Walking, Schwimmen und vieles mehr.

## Begleiten Sie die Kunden, beispielsweise beim Nordic Walking?

Ja, manchmal gehe ich auch mit joggen.

## Kontrollieren Sie auch die Umsetzung?

Ja, und ich schaue auch darauf, dass es Massnahmen sind, die umsetzbar sind. Beim Intensivcoaching, das acht bis zwölf Wochen dauert, da kommen die Kunden zwei- bis dreimal pro Woche zu mir.

## Ist es überhaupt möglich, eine Verhaltensänderung herbeizuführen? Wie überwindet man den inneren Schweinehund?

## Chinesische Medizin

Als traditionelle chinesische Medizin (TCM) oder chinesische Medizin wird die Heilkunde bezeichnet, die in China vor gut 2000 Jahren begründet und seither immer weiterentwickelt worden ist. Zu den therapeutischen Verfahren der chinesischen Medizin zählen deren Arzneitherapie und die Akupunktur mit der dazugehörigen Moxibustion (Erwärmung von Akupunkturpunkten).

Zusammen mit Massagetechniken wie Tuina und Shiatsu, mit Bewegungsübungen wie Qigong oder Tai-chi und mit einer am Wirkprofil der

Um den Einstieg zu finden, empfiehlt es sich, sich beraten und trainieren zu lassen; vielleicht muss man das Training ein bis zwei Monate bewusst geführt machen, und zweitens empfehle ich, dass man für sich selber ein klares, realistisches und positives Ziel definiert, warum man etwas verändern und für sich machen möchte.

## Wie könnte so ein Ziel lauten?

Ich will mich wohl fühlen in meinem Körper; ich will leistungsfähiger sein im Alltag, mehr Balance in meinen Alltag bringen; ich will besser abschalten können. Dabei hilft ganz konkret eine Visualisierung, das umzusetzen. Ich erstelle mit meinen Kunden dafür ein so genanntes Vision-Board.

## Was denken Sie, wenn Sie eine dicke Person sehen – welche Bilder haben Sie im Kopf?

Nicht im Sinn von wertend, grundsätzlich ist es ja nicht so, dass nur dicke Menschen nicht gesund sind und nur schlanke gesund. Beispielsweise sind viele meiner Kunden gar nicht stark übergewichtig, haben aber vielleicht Schlaf-, Verdauungs- oder Stoffwechselprobleme.

## Was ist Ihre Philosophie zur Work-Life-Balance?

Es geht grundsätzlich darum, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass eine ausgewogene Work-Life-Balance (Arbeit, Familie, ich selbst) enorm wichtig ist. Wenn man beispielsweise nur arbeitet, dann kann es irgendwann eine so starke Disbalance geben, dass man Schäden davonträgt oder die Familie leidet. Andererseits, eine perfekte Work-Life-Balance gibt es nicht, die ist immer irgendwo verschoben, das ist normal. Wichtig ist dabei, dass man sich bewusst einem andern Faktor widmet.

## Sie haben einen fernöstlichen Hintergrund, sind ausgebildet in traditioneller chinesischer Medizin (TCM). Wie bauen Sie das in Ihre Beratung ein?

Das Spezielle an den fernöstlichen Methoden ist, dass man versucht, die Ursachen zu erkennen, nicht nur Symptome zu bekämpfen, wie dies in der westlichen Medizin teilweise geschieht, dass man Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

## Östliche Ernährungstipps?

Zum Beispiel empfehle ich, am Morgen warmes Wasser (Teewasser ohne Tee) zu trinken.

## Vegetarische Ernährung – empfehlen Sie die auch?

Das ist sicher sinnvoll, wenn man über die Nahrung genug Eiweiss aufnimmt, das ist ein wenig schwierig in

der Managerwelt, darum arbeite ich für diese Klienten eine feinere Version aus.

## Fliesst Ihre Erfahrung als ehemaliger Karatemeister in Ihre Arbeit ein?

Auf jeden Fall – einerseits half mir der Hochleistungssport, mich selber immer fit zu halten und zielorientiert zu bleiben, eine Balance zu finden zwischen Spannung und Entspannung; zweitens hilft mir das Selbstvertrauen, Fokus und Klarheit für die eigene Gesundheit zu vermitteln.

## Meditieren Sie auch mit Ihren Kunden?

Ja, das kann auch vorkommen. Man muss natürlich immer schauen, wer das ist. Manche können mit fernöstlichen Methoden wenig anfangen, dann sind eher westliche Methoden angebracht.

## Manchmal heisst es, die Fitnessgeräte in den Centern würden die Gelenke zu sehr belasten, Aquafit sei besser ...

Das ist eine globale Aussage, die einerseits stimmt und andererseits überhaupt nicht stimmt. Fitnessgeräte belasten die Gelenke nicht – sondern, die Menschen, die trainieren, haben die Tendenz, sich übermässig zu belasten, unsauber oder einseitig zu trainieren. Speziell Manager, die ehrgeizig sind, übertreiben es gerne.

## Jeder will schlank und fit sein – wie führt der schnellste Weg dorthin? Gibt es einen Königsweg?

Der schnellste Weg ist der, indem man startet – und zwar zielorientiert.

## Promi-Kunden – haben Sie die auch, man hört ja, Boris Becker trainiere manchmal im Holmes Place?

Und Roger Federer trainiert hier hin und wieder auch. Meine Kunden sind mehr aus der Politik und Wirtschaft, beispielsweise CEOs von hoch dotierten Unternehmen. Schweizer Prominenz gab es aber tatsächlich auch schon.

## Ist Gesundheitstrainer ein Beruf mit Zukunft?

Auf jeden Fall: Je stärker sich unsere Gesellschaft so wie heute entwickelt, desto mehr braucht es Fachleute, die einen zur Gesundheit zurückbringen. Genauso wie es einen Steuer- oder Unternehmensberater braucht, braucht es auch einen Gesundheitsberater.

## Zur Person

Stefan Labas, Jahrgang 1968, ist Gesundheitstrainer und -berater. Seit acht Jahren ist er selbstständig mit eigener Firma, und seit zweieinhalb Jahren führt er ein Gesundheitsstudio im Oberrieder Holmes Place. Er lebt mit seiner Partnerin in Thalwil. (zsz)

Informationen: [www.labas.ch](http://www.labas.ch)

## Impressum

Burghaldenstrasse 4, 8810 Horgen, Tel: 044 718 10 20, Fax: 044 718 10 25, [redaktion.horgen@zsz.ch](mailto:redaktion.horgen@zsz.ch)

**Redaktionsleitung:** Benjamin Geiger (Chefredaktor), Michael Kaspar (stv. Chefredaktor), Andreas Schürer (stv. Chefredaktor), Lukas Matt (Leiter Regionalredaktion), Peter Hasler (Sportchef)

**Produktion/Druck**  
Leitung: Samuel Bachmann, Telefon 044 928 54 15, [sbachmann@zsz.ch](mailto:sbachmann@zsz.ch). Druck: DZO Druck Oetwil a. S. AG

**Verlag**  
Zürichsee Presse AG, Seestrasse 86, 8712 Stäfa, Verlagsleitung: Barbara Tudor. Abonnement: Telefon: 0848 805 521, Fax: 0848 805 520, [abo@zsz.ch](mailto:abo@zsz.ch).  
**Preis:** Fr. 318.– pro Jahr; E-Paper Fr. 159.– pro Jahr.

**Inserate**  
Publicitas AG, Burghaldenstrasse 4, 8810 Horgen, Telefon: 044 718 10 10, Fax: 044 718 10 19, [horgen@publicitas.com](mailto:horgen@publicitas.com)

Die irgendwie geartete Verwertung von in diesem Titel abgedruckten Texten, Bildern und Inseraten oder Teilen davon, insbesondere durch Einspeisung in einen Online-Dienst, durch dazu nicht autorisierte Dritte ist untersagt. Jeder Verstoß wird gerichtlich verfolgt.



Chinesische Kräuterheilkunde. (key)

Arzneien ausgerichteten Ernährungslehre werden diese Verfahren heute als die «fünf Säulen» der chinesischen Therapie bezeichnet. (zsz)