

# Kathi Hönig

## VON DER BIOTECHNOLOGIE ZUR FITNESS- UND ERNÄHRUNGSEXPERTIN

**D**ie hübsche Niederösterreicherin kann auf eine profunde Ausbildung zurück blicken. Nach dem Gymnasium in Purkersdorf schloss sie mit ausgezeichnetem Erfolg die Austrian Biotech University of Applied Sciences an der FH Wiener Neustadt ab. Danach folgten Ausbildungen als Diplomierte Fitnesstrainerin, Bodypump Instruktorin und Yoga Trainerin. Aktuell absolviert sie die Ausbildung zur Ernährungsberaterin nach der traditionellen chinesischen Medizin - denn vor allem ein ganzheit-

licher Zugang zur Gesundheit liegt ihr besonders am Herzen. Sie hat ihr Interesse und ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht. Ab dieser Ausgabe wird sie für unserer FITNESSNEWS Leserinnen und Leser spannende Artikel für einen gesunden Lebensstil verfassen. Aber lassen wir Kathi Hönig gleich einmal selbst zu Wort kommen.

### **Eigenverantwortung, mein Weg in Richtung Gesundheit**

Es gibt keine Spezies auf dieser Erde, die so krank ist wie der Mensch. Fast alle 50

Minuten stirbt in Österreich ein Mensch an Diabetes und pro Jahr werden mehr als 800 Tonnen Medikamente konsumiert. Das ist doppelt so viel wie noch vor 50 Jahren. Mittlerweile sind die Arzneistoffe sogar in unserem Trinkwasser und im Boden nachweisbar. Mit rund 13000 verschiedenen zugelassenen Medikamenten ist die Auswahl ziemlich groß. Egal ob Kopfweh, schlechte Laune oder Schlafprobleme – heute gibt es für alles eine „Wunderpille“. Früher konnte ich nie verstehen, dass wir Menschen immer kränker und un-

zeigten mir zu helfen. Ich fühlte mich alleine gelassen und hilflos und hatte einfach den Wunsch, mich jeden Tag gesund, ausgeglichen und voller Energie zu fühlen. Zu Beginn meines Biotechnologiestudiums war ich davon aber noch weit entfernt.

---

## „Meine Laufbahn als Wissenschaftlerin sollte mir aber den Weg ebnen, einen tiefen Einblick in die Entstehung von all den Krankheiten und Beschwerden zu bekommen.“

---

Mein damaliges Ziel war es, Heilmittel und Methoden zu finden, um genau diese Krankheiten zu behandeln. Ich wollte im Research & Development Sektor Fuß fassen und mitwirken, die Lebensqualität von Menschen zu verbessern, die ebenso mit schicksalhaften Beschwerden zu kämpfen hatten.

### Es gibt keine Wunderpille

Im Laufe meines Studiums habe ich eines gelernt. Es gibt keine Wunderpille. Ich habe tiefe Einblicke in die komplexe Funktionsweise des menschlichen Körpers bekommen. Wir Menschen bestehen aus unzählig vielen winzigen Zellen und jede dieser Zelle hat einen eigenen, komplexen Stoffwechsel. All unsere Zellen sind im ständigen Austausch miteinander und jeder Umweltreiz, jeder Einfluss, wird aufgenommen und genauestens verarbeitet. Unser Körper ist ein Zusammenschluss aus miteinander kommunizierenden Zellen und bildet eine intelligente Einheit, die sich ständig an seine Umgebung anpasst und ununterbrochen regene-

riert. Unser Körper strebt also immer nach Ausgleich- alles andere wäre energetisch ineffizient.

### Viele Krankheiten – eine Ursache

Bald hatte ich eine komplett andere Ansicht zu Krankheiten. Im englischen „Disease“ genannt, bedeutet Krankheit übersetzt einfach nur, dass der Körper sich in einer momentanen Disharmonie befindet. Krankheiten sind eigentlich ein Ausnahmezustand und ein Zeichen des Körpers, dass wir uns Bedingungen und Einflüssen aussetzen, die für uns Menschen nicht gedacht sind – nicht „artgerecht“ sind. Unser intelligenter Körper passt sich schlicht und ergreifend an seine Umgebung an. Das gleiche Phänomen kennt man auch beim Muskelaufbautraining. Setzt man regelmäßige Reize und Impulse, wird der Muskel von mal zu mal stärker, um bei der nächsten Trainingseinheit dem Gewicht stand halten zu können.

Das Bild wurde für mich immer klarer und jeder Tag im Studium, jede Eigenrecherche und jeder Selbstversuch war ein wertvoller Puzzleteil. Heute weiß ich, dass es nicht notwendig ist all diesen Krankheiten und Beschwerden einen Namen zu geben und die verschiedensten Medikamentencocktails zu verschreiben. Meistens liegt jedem Unwohlsein die gleiche Ursache zu Grunde. Nämlich ein Missachten und Ignorieren der Naturgesetze.

### Oft verhungern wir vor dem vollen Teller

Ich hatte verstanden, dass der Körper einfach auf alles reagiert, was wir Menschen tun und konsumieren. Schließlich benötigt unser Körper ja auch Nährstoffe aus der Nahrung, um sich selbst zu regenerieren, neue Zellen zu bilden oder Hormone und andere Substanzen zu produzieren. Ludwig Feuerbach hatte also gar nicht so unrecht mit seinem Zitat: „Du bist was du isst.“

Unser Körper braucht 13 essentielle Vitamine und ca. 16 verschiedene Mineralstoffe, essentielle Aminosäuren

glücklicher werden, obwohl doch die Forschung und Medizin ziemlich fortgeschritten scheint. Ich selbst hatte mit Akne, Neurodermitis und Darmproblemen zu kämpfen und als lebensfroher, neugieriger und aktiver Mensch machten mir meine Leiden ziemlich zu schaffen. Viele Arztbesuche und Fehldiagnosen brachten mich in meinen jungen Jahren oft zur Verzweiflung. Ich wollte verstehen was mit meinem Körper los war und warum es keine Ärzte gab, die tatsächlich Interesse

**„Für mich stand fest, um einen gesunden und vitalen Körper zu haben, braucht es einen gesunden Lebensstil.“**



und Omega 3 Fettsäuren. Bewegung, frische Luft, ausreichend stilles Wasser, richtige Atmung und vor allem genügend Schlaf und Regeneration sind weitere essentielle Bestandteile eines vitalen Lebensstils. Leider entspricht unser Lebensstil überhaupt nicht mehr den Naturgesetzen. Unsere innere Uhr funktioniert nicht mehr und natürliches Hungergefühl oder einen gesunder Schlaf- und Wachrhythmus kennen viele Menschen gar nicht. Das Überangebot an konsumierten Produkten, die man eigentlich nicht Nahrung nennen dürfe, liefert zwar ein Übermaß an Energie, ist jedoch arm an essentiellen Mikronährstoffen. Dazu kommt, dass verarbeitete Lebensmittel – sogenanntes Convenience Food – oft negative Auswirkungen auf unseren Körper haben, da die oft enthaltenen Zusatzstoffe oder Fette die Zellalterung beschleunigen und Entzündungen begünstigen.

Ich hörte auf, Dinge zu konsumieren, die verarbeitet und unnatürlich waren. Dazu gehörte auch konventionelles Duschgel oder Zahnpasta. „Back to the roots“ war mein Motto und täglich kam frisches und regionales Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte, Omega 3 reiche Nüsse und Samen, Sprossen und Wildkräuter auf den Teller. Ich verbrachte bewusst mehr Zeit in der

Natur und nahm mir jeden Morgen mindestens 30 Minuten Zeit, um mit positiven Gedanken und Energie in den Tag zu starten.

Nach nur kurzer Zeit verschwanden meine Hautprobleme. Meine Darmbeschwerden und die täglich leichte Migräne lösten sich wie in Luft auf und jeden Morgen fühlte ich mich voller Energie. Nach meinen Trainings regenerierte sich mein Körper viel schneller und ich entdeckte neue Geschmäcker, die mir früher gar nicht in den Sinn gekommen wären. Ich hatte das erste Mal das Gefühl mich endlich ganzheitlich gesund zu fühlen, was sich natürlich auch auf meine Psyche und Kreativität positiv auswirkte. Ich war mein eigener Arzt geworden und nicht mehr abhängig von Mutmaßungen und Diagnosen anderer.

**Von der Biotechnologie zur Fitness- und Ernährungsexpertin**

Ich wusste, dass ich mein Ziel, Menschen von ihren gesundheitlichen Beschwerden zu befreien, nicht in der Forschung und Medikamentenentwicklung erreichen würde. Ich sah mich eher als Sprachrohr und Übersetzerin des Wissenschaftschinesisch für den Otto Normalverbraucher. Auf meinem kunterbunten Leidens- und Erfahrungsweg bin ich in jede Richtung gelaufen, auf unzählige Sackgas-

sen gestoßen und habe täglich neue einprägende Erfahrungen machen dürfen. Als Trainerin arbeite ich täglich mit Menschen zusammen und sehe wie wichtig es ist, Menschen ihre Eigenverantwortung zurück zu geben. Wir brauchen keine Angst haben, von Krankheiten heimgesucht zu werden, wenn wir die Signale unseres Körpers beachten und verstehen, was unser Körper braucht, um langfristig gesund zu bleiben. Meine Mission ist es, Menschen die Werkzeuge in die Hand zu geben auf ihr einziges Zuhause – ihren Körper – aufzupassen.

**„Heute lebe ich meinen Traum.“**

Ich habe mein Interesse und meine Leidenschaft zum Beruf gemacht und gebe Menschen in Form von Workshops, Fitnesstrainings, Yoga, Kochkursen oder anderen Seminaren ein fundiertes theoretisches und praktisches Wissen über ihren Körper mit. Ich habe mein Leben der Gesundheit gewidmet und bin jeden Tag unglaublich dankbar dafür, mein Wissen teilen zu können. Wissen ist nämlich eines der wenigen Dinge, die sich verdoppeln, ja sogar vervielfachen, wenn man sie teilt.

**Ich freue mich über Anregungen, Fragen oder dich mal persönlich bei einem Workshop kennen zu lernen.**

**kathi.hoenig@hotmail.com**