

„Eigentlich bin ich übergewichtig“

Stolz zeigt Mario Schafzahl seinen Sixpack und die harte Arbeit daran auf Insta. Der gestählte Oberösterreicher hält nichts von Waage oder Kalorienzählen. Trotz Muskeln sei er zu schwer, verrät er.

Er verdient sein Geld mit seinem Körper, und 266.000 Menschen sehen ihm dabei zu: Fitnesstrainer Mario Schafzahl motiviert nicht nur in den Studios von John Harris zum Wohlfühlkörper. Auch auf Instagram ist der 32-Jährige als Fitfluencer erfolgreich.

Auf dem Weg zum Traumbody rät der Oberösterreicher allen, ihre Waage wegzuschmeißen. Denn: „Muskeln

wiegen mehr als Fett.“ Auch Kalorienzählen findet Schafzahl „unnötig. Das macht einen wahnsinnig und kann so-

von Romina Colerus

gar zu einer Essstörung führen“, warnt er in „Heute“.

Zahlen seien oft trügerisch, betont er. „Ich bin laut Body-Mass-Index (BMI) eigentlich sogar übergewichtig.“ Schafzahl ist 1,84 Meter groß, wiegt

95 Kilo und hat einen BMI von 28,1. „Zu viel – bis 25 wäre Normalgewicht.“ Obwohl der ehemalige Kampfsportler sich beim Training hart rannimmt, ist er gelegentlichen Sünden nicht abgeneigt: „Ich esse alles und trinke auch ab und zu Alkohol“, sagt er. Selbst Burger, Pizza und bald auch Weihnachtskekse stehen auf seinem Speiseplan. „Die Balance ist wichtig“, weiß Schafzahl. „Wenn man sich ständig alles verbietet, macht es keinen Spaß mehr, und man wird ganz schnell wieder aufgeben.“ 

