

# Martin, die halbe Portion: Von 170 auf 80 Kilogramm

**Sport & Ernährung:  
Martin Oshyra hat  
sein Leben komplett  
umgestellt und ist  
jetzt glücklich**

Von Tobias Griebler

**Landshut.** Martin Oshyra fühlt sich wie ein neuer Mensch. Vor fünf Jahren brachte der junge Mann sättele 170 Kilogramm auf die Waage. Und heute? Mit 30 Jahren hat der Landshuter sein Ziel erreicht: „Ich wiege nur noch 80 Kilo und fühle mich super!“

Wie schafft man es, 90 Kilogramm – also über die Hälfte des Körpergewichts – abzunehmen? Oshyra zum Wochenblatt: „Ich war schon immer übergewichtig, habe mich oft von Fast Food und Fertiggerichten ernährt, viel Süßes gegessen und keinen Sport gemacht.“ Während seiner Arbeitslosigkeit im Jahr 2011 habe er sein Höchstgewicht von 170 Kilo erreicht. „Als ich wieder zu arbeiten anfang, sind die ersten Kilos von alleine gepurzelt. Das hat mich motiviert weiterzumachen“, blickt der heute 30-Jährige zurück.

Die verschiedensten Diäten hat er dann ausprobiert. Mit dem Erfolg, dass er die Pfunde nach kurzer Zeit wieder drauf hatte. Richtig „Klick“ gemacht habe es erst, als er sich über gesunde Ernährung informiert habe. Oshyra: „Dann gab's ausgewogene und eiweißreiche Ernährung, viel Gemüse, und ich habe die Kohlenhydrate weggelassen.“ Darüber hinaus sei er viel mit dem Fahrrad gefahren und habe lange Spaziergänge gemacht, um sich zu bewegen.

Als sich die nächsten Erfolge einstellen, konnte sich Martin Oshyra immer wieder aufs Neue motivieren – „auch wenn es natürlich nicht immer leicht war“. Der größte Ansporn für ihn sei aber gewesen, „wenn ich wieder



**Diese Hose war einmal: Martin Oshyra hat in den vergangenen fünf Jahren 90 Kilo abgenommen.**

Foto: Griebler

losgehen musste und mir neue Kleidung gekauft habe, weil die alle zu groß geworden war – und nicht zu eng. Früher musste ich kaufen, was es in Übergrößen gab, heute kann ich das nehmen, was mir gefällt.“

Vor einem Jahr hat sich Oshyra schließlich ein Fitness-Studio gesucht, um die Muskeln zu stärken. „In dem einem Jahr im Fit Plus habe ich nochmal 25 Ki-

logramm verloren und meinen Körperfett-Anteil von 24 Prozent auf 15 Prozent gesenkt. Es ist einfach Wahnsinn, dass es möglich ist, sein Körpergewicht zu halbieren“, strahlt der 30-Jährige. Neben Krafttraining und Spinning hat Martin Oshyra auch mit dem Joggen angefangen und macht fünf bis sechs Mal Sport in der Woche. „Weil es mir einfach Spaß macht!“

Auch wenn der Landshuter nun mit 80 Kilogramm sein Traumgewicht erreicht hat, hat er sich neue Ziele gesetzt. In eineinhalb Wochen wird der 30-Jährige die 10-Kilometer-Strecke beim München-Marathon in Angriff nehmen. „Und nächstes Jahr ist dann die echte Marathonstrecke dran!“ Wer den Willen und das Durchhaltevermögen von Martin Oshyra kennt, der weiß auch, dass er Wort halten und an den Start gehen wird.



**Höchstgewicht 170 Kilo: Martin Oshyra vor rund fünf Jahren.**

Foto: pm