



ATOX Erfahrungsbericht

10. November 2008

Ich bin Gernot Turnowsky aus Raaba bei Graz. Seit vielen Jahren betreibe ich Langzeit Ausdauersport.

Langzeit Ausdauer Sport bedeutet eine körperliche Belastung von mehr als 12 Stunden bis mehrere Tage hindurch, ohne dazwischen eine ganze Nacht schlafen zu gehen.

Extremradrennen, sehr lange Schitouren, Radfernfahrten und Kombinationstouren aus Radfahren und Bergsteigen sind meine Disziplinen.

Mein letzter großer Erfolg zusammen mit meinem Zwillingbruder Horst war der 24 Stunden Höhenmeter Weltrekord mit dem Rad Anfang Juli 2007.

Drei Radprofis legten in den letzten Jahren die Messlatte sehr hoch (19.355 Höhenmeter).

Ich konnte zusammen mit meinem Bruder diese Latte brechen und auf 20.049 Meter erhöhen. Somit waren wir die ersten Radfahrer der Welt, die die 20.000 Meter Grenze durchbrachen.

Um solche enorme Belastungen durchhalten zu können muss der Körper und alle Funktionen im Körper perfekt funktionieren.

Ich bin kein Profi Sportler. Ich kann vom Sport nicht leben. Meinen Lebensunterhalt verdiene ich als SAP Operator in der Firma Andritz AG.

Die Belastungen, die ich in der Arbeit und im Sport ausgesetzt bin, sind manchmal sehr hoch. Da ich mit meinem Bruder sehr viele sportliche Projekte unternehme, die nicht wie bei einem Rennen bereits organisiert sind, sondern die wir selber auf die Beine stellen müssen, haben wir knapp vor der Umsetzung solcher Projekte sehr hohe psychische und physische Belastungen zu meistern. Um in der Firma und danach auch im Training 100%-ige Leistung bringen zu können muss mein Körper daher sehr gut, wenn nicht sogar perfekt funktionieren. Ich trage den ATOX Biocomputer seit Mai 2007, also knapp vor unserem Weltrekord.

Ich trug am Anfang den ATOX M2. Seit dem ich ihn trage verspüre ich in mir eine weit aus höhere, innere Ruhe. In Stresssituationen handle ich viel bedachter und ruhiger. Kleinigkeiten brachten mich vorher oft aus dem Gleichgewicht. Er hilft mir die großen Belastungen vor Großprojekten zu verkraften.

Auch körperlich verspüre ich Veränderungen. Gerade die Regenerationszeit, die für einen Ausdauersportler wie mich eine große und bedeutende Rolle spielt, hat sich massiv verändert. Trotz den großen, psychischen Belastungen vor den großen Touren kann ich intensive Trainingseinheiten sehr gut wegstecken. Und wegstecken heißt für mich nicht einfach nur etwas in den Körper hineinhorchen und sagen: das Training habe ich weggesteckt. Nein, ich messe nach harten Trainingseinheiten in der Früh den Ruhepuls und der hat sich durch das Tragen meines M2's nach unten stabilisiert.

Das Jahr 2008 war für mich sehr prägend. Ich leide seit meiner Kindheit an einer Pollenallergie mit einem beginnenden Asthma Bronchiale. Vor über 10 Jahren stellte ich dadurch meine Essgewohnheiten um. Horst las aus vielen Büchern, dass das tierische Eiweiß und andere Produkte höchstwahrscheinlich der Auslöser für unsere Allergie seien. Nach 6 Jahren fast tierisch eiweißloser Ernährung (kein Fleisch, kein Käse, keine Milch...) trat tatsächlich eine Verbesserung ein. Jedoch meine körperliche Belastung wurde durch die immer größeren Ideen von Jahr zu Jahr höher. Mein Körper begann langsam aber stetig abzubauen. Ich begann also wieder mit dem Risiko, dass die Allergie wieder stärker werden könnte, Fleisch zu essen und Milch zu trinken und in Nu bekam mein Körper wieder eine Muskelstruktur. Ich fühle mich derzeit so stark und stabil wie noch nie zuvor. Als ich heuer in das Frühjahr kam und die ersten Birkenblüten aufblühten, wartete ich schon auf meine ersten Allergiebeschwerden, doch sie blieben aus. Nach einigen Wochen blühten die Gräser, meine absoluten Lieblinge. Um sonst nahm ich eine Packung Taschentücher zum Arbeiten mit. Kein Schnupfen plagte mich in dieser Zeit. Ich bin überglücklich, dass ich heuer zum ersten Mal keine Pollenallergie hatte, und das kann ich sicherlich meinem neuen Partner, dem ATOX M2 verdanken.

Seit Juli 2008 trage ich den weiterentwickelten ATOX M21. Frau Nagele empfahl mir den M21, da er besonders auf die Lungenfunktionen wirkt.

Mit ihm durfte ich eine große Erfahrung machen.

Im Oktober 2008 fuhr ich mit meinem Bruder nach Afrika, nach Tansania. Unser Ziel war es den 5.895 Meter hohen Kilimanjaro, also den höchsten Berg Afrikas, vom Meer aus Non Stopp als erste Menschen zu besteigen. Als wir nach der Aklimatisierungstour ans Meer nach Tanga fahren erwarteten uns ungeahnte Bedingungen. Knapp 40° C und eine Luftfeuchtigkeit von 98% ließen uns fast ersticken. Wir schauten uns gegenseitig an und fragten uns bereits vor unserem Start über eine mögliche Durchführung dieses Ziels. Ich sagte zu meinem Bruder, dass wir ausnahmsweise unseren ATOX M21 auch über die Nacht umgehängt lassen sollten. Und in der Früh kam die große Überraschung. Unsere Luftbeschwerden waren deutlich weniger. Wir waren überglücklich.

Mein ATOX M21 ist inzwischen mein Partner geworden. Über Nacht hängt er bei mir am Kleiderständer. In der Früh schaut er mir schon entgegen. Mein erster Griff ist zu ihm. Dann begleitet und beschützt er mich den ganzen Tag. Und das wir er auch weiterhin tun.

Gernot Turnowsky

www.radzwillinge.at

www.atox7summits.com