

Mike Kleiß **More
Power**

Lauf Dich frei!



*Vom übergewichtigen Kettenraucher
zum Marathonläufer –
eine Erfolgsgeschichte*

**Mike Kleiß More
Power**

Lauf dich frei!

*Vom übergewichtigen Kettenraucher
zum Marathonläufer –
eine Erfolgsgeschichte*

BOOKS  SUCCESS

Copyright 2014:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Gestaltung und Herstellung: Johanna Wack
Buchsatz: Franziska Iglar
Lektorat: Christina Borkenhagen
Korrektorat: Egbert Neumüller
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-86470-178-8
eISBN 9783864701979

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach

Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444

E-Mail: buecher@boersenmedien.de

www.books4success.de

www.facebook.com/books4success

Inhalt

Vorwort

Interview mit Dr. Paul Klein

1. Das Geheimnis? – Kein Geheimnis!
2. Ein Tag wie kein anderer – die ersten Schritte
3. Geteert und gefedert – die Zigarette ist doch keine Lösung
4. Diät? Nein danke – alles unter 500 Gramm ist Carpaccio
5. Anruf von Klaas – „Halbmarathon? Niemals!“

6. „21 Kilometer Wahnsinn“ – ein Halbmarathon als Lebenstreiber
7. Begegnungen I – Menschen meiner Strecke, Motivation aus Emotionen
8. Von Zielen und Marken – *More Power* durch eigene klare Regeln
9. Endlich Marathon – das Ende? Oder doch nur ein erreichtes Ziel mehr?
10. Eine Lebensentscheidung – für immer gesund!
11. Begegnungen II – Menschen meiner Strecke, Worte, die man nicht vergisst
12. Ein langer Winter – und der große Hunger nach mehr!
13. Es geht auch schneller – der Hamburg-Marathon wird zur Mutprobe

14. Stillstand –der Körper ist angekommen!

15. Ein Jahr, eine Stunde. Und das Leben danach

Nachwort

Danksagung

Vorwort

Laufende Fitnessgurus

Ganze Magazine werden mit dem Thema Laufen gefüllt, Krankenkassen fördern den willigen Jogger, und wer sich nicht vornimmt, irgendwann einmal einen Marathon zu laufen, der wird schon fast nicht mehr ernst genommen. Laufen war lange die Sportart für diejenigen, die sich eigentlich Sport nicht leisten konnten. Doch spätestens seit Joschka Fischer ist das Laufen in Deutschland auch bei den Politikern, Managern und Promis angekommen. Eine ganze Industrie verdient mit. In den Achtzigern kam man ganz gut mit einem alten Jogginganzug und Turnschuhen hin. Und auch wieder zurück. Heute geht ohne entsprechende Laufschuhe für verschiedene Böden nichts mehr. Ohne das atmungsaktive Beinkleid und das farblich abgestimmte Shirt läuft nichts. Uns wird erklärt, wie wir laufen müssen, warum wir es wie nicht tun sollten, wie wir uns ernähren müssen. Wir leben in einer Welt der Experten. Hätten wir so viele Läufer wie Experten, hätten die Ärzte in Deutschland recht wenig zu tun. Auch was unsere Gesundheit angeht, hören wir auf Experten. Die müssen es ja wissen. Sie nehmen uns das Denken ab. Das ist deutlich einfacher, als auf den eigenen Körper zu hören. Und wenn ihre Tipps nicht funktionieren, dann haben wir einen tollen Grund, es auf die Experten zu schieben. Nie war eine Ausrede einfacher. Aber ist das wirklich eine sinnvolle Methode, um endlich den inneren Schweinehund zu besiegen?

Meine tickende Laufuhr

Sie war immer da, diese Uhr. Bereits mit 14 Jahren hatte ich unendlich viel Spaß am Laufen. Im Fußballverein nannte mich mein Jugendtrainer Peter stets „die Feuerwehr“. Ich war zwar ein mieser Kicker, aber ich war unglaublich schnell. So konnte ich vor allen Dingen schnell Brände löschen. Ich war sehr stolz auf den Titel, den man mir gegeben hatte! Das motivierte mich. In der Folge trainierte ich längere Strecken. Ich lief mit 16 mindestens dreimal die Woche. Acht Kilometer, 10, 12, 15, 20 Kilometer. Und ich fühlte mich unglaublich gut dabei.

So ging es einige Jahre weiter. Ich war fit, ich hatte gefühlte 17 Lauffreize, ich hatte nie mit Übergewicht zu kämpfen. Schließlich verbrannte ich auch genug. Außerdem war ich auf der Überholspur des Lebens und machte bereits mit Anfang 20 eine grandiose Karriere beim Radio. Und hier, genau an diesem Punkt, begann das Übel. Da ich ja gerade dabei war, ein erfolgreicher Medienmanager zu werden, musste ich sehr viel arbeiten. So blieb für das Laufen gar keine Zeit mehr. Das Thema Ernährung war ja sowieso völlig überbewertet, also aß ich schnell und viel. Ich hatte ja keine Zeit. Alle im Medienzirkus rauchten, also hustete ich mich zu meiner ersten selbstgekauften Schachtel Zigaretten. In den folgenden 20 Jahren packte mich immer wieder mein schlechtes Gewissen als „die Feuerwehr“. Und ich unternahm oft den einen oder anderen Versuch, wieder schnell zu werden. Wenigstens ein bisschen. Immer wieder kaufte ich mir neue Laufschuhe. Von Jahr zu Jahr wurde ich dicker. Von Jahr zu Jahr rauchte ich mehr. Sie wissen ja: Ich hatte doch keine Zeit! Die Karriere! Das Geld! Mein Status! Meine Verpflichtungen! Was sollten denn die Leute denken, wenn ich nicht wenigstens 15 Stunden arbeitete? Anders hätte ich nie den teuren Lebensstandard halten, nie mit den anderen mithalten können.

Ich habe dieses Hamsterrad 20 Jahre nicht verlassen. Und es machte mich krank. Wie es tausende von uns krank macht und noch krank machen wird. Doch an einem Tag im Januar 2012 veränderte sich mein Leben. Ich stieg aus. Und stoppte das sich mittlerweile ultraschnell drehende Hamsterrad. Sowohl mein Körper als auch meine Seele konnten nicht mehr.

Die Zeitbombe: eine gefährliche Kombination

Hätte mir noch vor ein paar Jahren jemand gesagt: „Du bist viel zu dick, du rauchst, du bewegst dich nicht, du arbeitest zu viel“ – ich hätte nicht einmal mit dem Kopf genickt. Und hätte mir selbst eingeredet, dass alle wenigstens einen Knall haben. Scheibchenweise hatten mich viele Freunde und Bekannte bereits darauf angesprochen. Hören wollte und konnte ich es nicht. Ich wog 115 Kilo, bei einer Größe von 1,80 m! Ich rauchte am Tag zwischen 20 und 25 Zigaretten, ich schlief schlecht, ich war mit Anfang 40 ein Wrack. Meine berufliche Leistungsfähigkeit nahm so rapide ab, wie ich zunahm. Und ich nahm wöchentlich zu. Die logische Konsequenz waren schlicht Existenzängste. Das Hamsterrad bescherte mir neben all dem, was mich krank machte, nämlich auch etwas eigentlich sehr Gutes: Verantwortung! Verantwortung für eine Familie, ein Haus, zwei Hunde, zwei Autos. Wenn man eines Morgens um fünf Uhr nicht mehr schlafen kann, sich für das verfettete Herz einen viel zu starken Kaffee macht, von Ängsten geplagt, dann gibt es im Grunde nur zwei Möglichkeiten: Das Herz verabschiedet sich entweder für immer oder man spuckt den Kaffee aus und fragt sich, wie man sein Leben wieder in den Griff bekommt. Blitzartig rattern einem alle Expertentipps, die man jemals gehört hat, durch den Kopf. Das Problem: Die Experten beschäftigen sich entweder mit der Ernährung oder mit dem Sport oder geben Tipps, um das Rauchen aufzugeben. Und alle haben eine eigene Philosophie. Wenn man alle

drei Faktoren angehen muss, geben viele an dieser Stelle bereits auf. Denn es kostet Arbeit und wenigstens Zeit, das alles zusammenzubringen. Und so tickt die Zeitbombe weiter!

Kein Ratgeber, eine Lebenseinstellung – eine Lösung

Um es vorwegzunehmen: es gibt einen Weg, daraus auszubrechen. In 15 Monaten habe ich fast 40 Kilo Gewicht verloren. Und das, obwohl ich aufgehört habe zu rauchen. Zeitgleich habe ich mit dem regelmäßigen Laufen angefangen. Ich bin bereits dreimal einen Marathon gelaufen, und es werden pro Jahr zwei mehr werden. Die medizinische Abteilung des 1.FC Köln bescheinigt mir einen Fitnesslevel von 92. Die Klitschkos erreichen einen Wert von 96! Mein Körperfettanteil liegt unter zehn Prozent. Vor 15 Monaten waren es 28! Unsere Kommunikationsagentur ist erfolgreicher denn je. Ich habe mir während der „Verwandlung“ immer wieder Notizen gemacht. Zunächst für mich selbst. Zur eigenen Kontrolle. Und es war nicht geplant, daraus einmal Buch zu machen. Es soll nicht der nächste Ratgeber sein, der besserwisserisch daherkommt. Ich möchte mich nicht einreihen in die lange Liste der Experten, denen ich selbst nicht mehr zuhören konnte. Ich möchte Ihnen nur davon erzählen, dass es möglich ist. Es ist möglich, alle drei Felder gleichzeitig zu bearbeiten. Endlich rauchfrei durchs Leben zu laufen, Gewicht zu verlieren, durch das Laufen wieder auf gesunde Art und Weise Höchstleistungen vollbringen zu können. Das Laufen ist hier sicher das zentrale Thema und vor allen Dingen meine Kernbotschaft: „Das Laufen ist nicht zum Denken da!“ In diesem Buch werden Sie keine Trainingspläne finden, keine Ernährungstabellen, keine Tschakka-sind-wir-alle-gut-drauf-Sprüche! Sie werden sich vielleicht einfach wiedererkennen, ganz

oder wenigstens teilweise. Und wenn Sie es durch dieses Vorwort geschafft haben, dann schaffen Sie den Rest auch. Denn Sie haben bereits den ersten Schritt getan. Sie haben begonnen, Ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen!

Ihr

Mike Kleiß

Interview mit Dr. Paul Klein

Bevor ich Sie mit auf meine persönliche Reise nehme, einen Weg, der mich bis heute begleitet, gibt es eine Sache, die mir persönlich besonders am Herzen liegt, im wahrsten Sinne des Wortes. Der amerikanische Erzähler und Satiriker Mark Twain hat einmal gesagt: „Sei vorsichtig beim Lesen von Gesundheitsbüchern, der kleinste Druckfehler kann dein Tod sein.“ Ich interpretiere das so: Wir sollten uns nicht von Expertentipps und Fitnessgurus abhängig machen. Darum kann es nicht gehen. Es geht darum, einen Anfang zu machen. Es geht darum, seinen eigenen Weg zu gehen, genau in sich selbst hineinzuhören. Am Ende geht es darum, gesund zu werden, gesund zu sein, gesund zu bleiben. Und leider gibt es dafür kein Patentrezept, keine allgemeingültige Formel. Als ich im Januar 2012 mit dem Laufen anfang, ging es mir nur um meine Gesundheit. Die körperliche und die seelische. Um Sicherheit und Klarheit über meinen Zustand zu bekommen, suchte ich einen Sportarzt auf. Ich hatte riesiges Glück, in Dr. Paul Klein, dem Vereinsarzt des 1.FC Köln, einen Arzt zu finden, der mich nicht nur bestens durchcheckte und beriet. Er ist einer derjenigen Ärzte, die „anders“ denken. In meinen Begegnungen mit ihm wurde mir klar: Dr. Klein teilt in weiten Teilen meine Philosophie, meine Einstellung, meine Haltung. Um maximale Sicherheit zu haben, tut es gut, Klarheit über den Gesundheitszustand zu haben. Das ist in meinen Augen ein perfekter Anfang, wenn man sein Leben grundlegend verändern will. Sich mit dem eigenen Körper auseinanderzusetzen, war mein Anfang. Daher habe ich Dr. Klein noch einmal aufgesucht, als ich dieses Buch schrieb. Um ihm zu danken. Und um ihm einige Fragen zu stellen,

die für mich bis heute eben an den Anfang gehören. An den Anfang einer Reise, somit auch an den Anfang dieses Buches.

Mike KleiB: *Herr Dr. Klein, als ich das erste Mal bei Ihnen war, hatte ich bereits mit dem Rauchen aufgehört, Gewicht verloren, war losgelaufen. Ich erzählte Ihnen von meinem Ziel, sogar eines Tages pro Jahr zwei Marathons laufen zu wollen. Einen im Frühjahr, einen im Herbst. Einfach um ständig im Training zu bleiben. Was haben Sie damals gedacht?*

Dr. Paul Klein: Das ist erst einmal eine ganz tolle Geschichte. Das Abnehmen ist ja auch erst einmal wichtig, damit man überhaupt laufen kann. Es ist gut, zunächst einmal sanft zu beginnen. Ernährungsumstellung, leichte Sportarten wie Crosstrainer, Aqua-Gymnastik, einfach um die Gelenke zu schonen. Sonst hat man nämlich eventuell das nächste Problem. Und dann kann man guten Gewissens langsam zu laufen anfangen. So, wie Sie es geschafft haben, ist das einfach sensationell. Es braucht eben eine gewisse Konsequenz in den Dingen, die man sich vorgenommen hat. Ich finde es aber auch gut, dass Sie vorbeigekommen sind, um sich durchchecken zu lassen. Dass Sie sich gefragt haben: „Worauf muss ich achten, was kann ich verbessern?“, einfach um sich nicht eine Verletzung einzufangen, die man ja nun wirklich nicht gebrauchen kann.

Was macht das Laufen so besonders, so effektiv? Was ist der Unterschied zu anderen Sportarten?

Laufen ist ein Sport, den man allein betreiben kann. Was schon gut ist. Man ist nicht abhängig von anderen Faktoren. Man hat, anders als beim Fußball, nicht das Problem, dass einen andere Leute foulern,

abgrätschen. Man hat nicht ständig im Kopf: „Schnell, schnell, ich muss den Ball noch erreichen.“ Das Laufen ist eine nach vorn geführte Geradeausbewegung. Auch das ist gut für die Gesundheit, hat nur einen Nachteil: Beim Laufen springt und landet man, was für die Knochen eine andere Belastung ist als beim Fahrradfahren oder auf dem Crosstrainer. Man kann beim Laufen aber prima Kalorien verbrennen und es ist deutlich gesünder für die Gelenke als die typischen „Stop-and-go“-Sportarten.

Was muss man gerade am Anfang beachten, wenn man sich entschieden hat, loszulaufen?

Gerade am Anfang muss der Körper sich daran gewöhnen, dass ganz andere Belastungen auf ihn zukommen als beim normalen Gehen oder beim Fahrradfahren. Man kann häufig beobachten, dass die Leute zu schnell zu viel wollen. Es gibt welche, die sagen sich: „Ich bin jetzt eine Stunde Rad gefahren und habe das Gefühl, ich habe auch Luft, um eine Stunde zu laufen“ – und machen das dann auch. Solche Menschen kommen dann oft mit sogenannten Überlastungsphänomenen zu mir. Das geht bis hin zu Überlastungsbrüchen. Auch den Kreislauf muss man langsam an die Belastung anpassen. Der ganze Körper muss sich umgewöhnen. Und das braucht einfach eine gewisse Zeit. Ich kann nur sagen: langsam anfangen! In der Regel erst einmal mit 15 Minuten, unterteilt in eine Minute laufen, eine Minute gehen und schauen, wie der Körper darauf reagiert. Dann steigert man das Stück für Stück, der Körper gibt entsprechend Rückmeldung. Es ist unheimlich wichtig, dass der Mensch in sich hineinhört und sich fragt: „Was sagt das Knie, was sagt der Fuß, was sagen die Muskeln? Ist es zu viel? Ist alles okay?“ Und es ist hilfreich, wenn man jemanden hat, mit dem man sich austauschen kann, der das alles einordnen kann. Ein Physiotherapeut oder ein Trainer, auch gerne ein Arzt. Am besten alle in Kombination.

Das „in sich Hineinhören“ bringt mich auf eine entscheidende Frage! Bei mir war es so, dass ich gerade am Anfang das Gefühl hatte, mein Körper wolle mir signalisieren: „Hey, mir reicht’s eigentlich. Mach lieber wieder so weiter wie all die Jahre, das war viel gemütlicher.“ Und er sandte mal ein Ziehen ins Knie oder leichte Kreuzschmerzen, um das zu untermauern. Früher hätte ich sofort aufgehört, wäre auch danach nicht weitergelaufen und wieder im alten Trott gelandet. Ich bin meinem Körper aber dieses Mal bewusst nicht auf den Leim gegangen. Bin weitergelaufen, nur eben etwas langsamer! War das eine gute Idee?

Das Problem ist leider, übrigens auch in der Medizin, dass man oft erst im Nachhinein schlauer ist. Bei Ihnen hat das geklappt, aber ich kenne auch viele, die sind trotz Schmerzen gelaufen und zeigten dann die typischen Überlastungserscheinungen. Die Wahrheit ist: Es ist immer ein schmaler Grat. Wissen Sie, wenn Sie trainieren und merken nicht, dass Sie trainiert haben, dann war es auch nicht so effektiv. Und Sie kommen nicht voran. Aber man ist eben auch sehr schnell dieses eine Stückchen drüber, über der Grenze. Und dann kann es sehr schnell negative Auswirkungen haben. Es ist immer wichtig zu überprüfen: Wie ist es mit der Belastung während des Trainings und wie ist es danach? Beschwerden müssen in jedem Fall einen, spätestens zwei Tage später wieder verschwunden sein. Sonst war es eindeutig zu viel! Und es ist kein Problem, ein wenig abgespeckt weiterzumachen, Hauptsache, man kommt weiter. Sie sollten sich und Ihr Trainingsprogramm immer wieder hinterfragen. Sie müssen Ihre Entwicklung immer überprüfen, sich sensibel damit beschäftigen. Wissen Sie, wenn ich jetzt direkt 100 Kilo drücken würde, würden sich meine Sehnen auch direkt melden. Keine Frage!

Die Frage der Belastung, des Maßhaltens, wann muss oder sollte sich der Körper erholen – das ist ja ein ganz eigenes Thema. Ärzte und Experten sind sich praktisch alle einig: Pausen sind ein

unbedingtes Muss. Ich aber hatte bereits nach vier Monaten beschlossen, wirklich jeden Tag zu laufen. Ich kann auch beim Laufen regenerieren. Dann laufe ich eben einfach langsamer. Kann man das so machen?

Ja, das kann man. Das ist alles eine Frage der Geschwindigkeit und der Belastung. Es gibt die klassischen Regenerationsläufe, die Profisportler ja auch machen. Im Fußball kenne ich das natürlich, da laufen sich die Spieler nach dem Spiel aus. Da kommt es nicht auf die Länge der Strecke an, es muss auch nicht wahnsinnig schnell sein, aber aktiv regenerieren – das ist das Zauberwort! Ich bin der Meinung, dass man keine absolute Pause braucht. Man läuft ja nicht den ganzen Tag! Dazu kann man natürlich noch in die Sauna gehen, ab und zu zum Masseur, der einen auflockert. Das geht alles. Sonst könnte ja kein Profisportler weiter aktiv sein, kein Fußballspieler seinem Beruf nachgehen. Es ist immer die Frage des Maßhaltens. Wie im richtigen Leben.

Das Buch heißt „More Power – Lauf dich frei!“. Und besonders wichtig ist mir hier der tatsächliche Freiheitsaspekt. Mir hat das Laufen die Freiheit vom Rauchen zurückgegeben, von zu viel Zucker, von den sogenannten Alltagssüchten. Kann man sich wirklich „freilaufen“? Kommt man durch das Laufen aus Abhängigkeiten heraus? Teilen Sie diese These?

Ja. Unbedingt. Das ist so. Wobei man als Suchtmensch natürlich auch wieder aufpassen muss, dass das Laufen nicht auch wieder zur Sucht wird. Aber ich finde es letztendlich auch völlig okay, wenn man ungesunde Süchte durch gesunde Süchte ersetzt. Ich kenne viele, die das Laufen für sich entdeckt haben. Die es als Freiheit empfinden. Und sogar sagen, dass sie unruhig, teilweise sogar ungehalten werden, wenn sie nicht laufen können. Weil es ihnen einfach guttut.

Man bekommt durch das Laufen einfach ein ganz anderes Körpergefühl, setzt sich anders mit seinem Körper auseinander. Man kann sich so in der Tat viel eher von Süchten befreien. Man merkt sofort, dass die Leistungsfähigkeit schwindet, wenn man wieder anfängt zu rauchen oder sich schlecht zu ernähren. Und das wird einen gesunden Menschen derart nerven, dass er sich von den Süchten wieder distanziert. Ich finde es toll, wenn man sich danach richtet, dass es einem gut geht. Das ist ein tolles Ziel. Das gilt es zu erreichen.

Es gibt ja viele prominente Vorbilder, die das Laufen für sich entdeckt haben: Johannes B. Kerner, Markus Lanz, die Autorin Hera Lind, Bahnchef Grube, um nur einige zu nennen. Auch im Topmanagement ist das Laufen sehr beliebt. Warum ist das gerade in diesen Berufen so?

Na ja, gerade diese Leute sind ja unheimlich viel unterwegs und haben recht wenig Zeit. Toll ist doch: Man braucht nur eine Laufhose, ein Shirt, ein paar Laufschuhe und kann überall laufen. In der Stadt, auf dem Land, egal wo! Das ist eben auch Freiheit! Schon beim Radfahren brauchen Sie entsprechendes Material, da haben Sie schon das Platzproblem auf Reisen. Es ist letztendlich ein unheimlich effektives Training. Man verbrennt in kurzer Zeit recht viele Kalorien. Und darauf kommt es Leuten in solchen Berufen ja oft an. Allerdings: Das Zeitproblem wird ja auch immer von Otto Normalbürger als Ausrede vorgeschoben. Wie man sieht, ist das wirklich nur eine Ausrede. Auch die sogenannten Topmanager kriegen das ja hin. Wichtige Aspekte sind auch, dass Sie an der frischen Luft sind und der Sport gelenkschonend ist – alles gute Argumente für das Laufen und die Freiheit!

Viele scheitern oft an ihrem „inneren Schweinehund“. Das bedeutet, sie können sich nicht dazu motivieren, wirklich dranzubleiben. Als Mannschaftsarzt des 1. FC Köln müssen Sie doch sicher auch ab und zu gewisse Tricks anwenden, um den einen oder anderen zu motivieren. Manchmal gerät auch ein Profispieler in ein Tief. Welche Technik kann man da von einem Profi wie Ihnen übernehmen?

Das Problem ist: Motivation muss immer von innen kommen, die können Sie nicht verordnen. Sie müssen sich immer wieder die Frage stellen: „Warum mache ich das alles, und was bringt es mir?“ Im Fußball habe ich manchmal das Problem, dass manche Spieler nicht wirklich alles dafür tun, um für sich weiterzukommen. Da denken sich einige: „Hey, ich bin jetzt bei einem tollen Verein, verdiene gutes Geld, aber ... das Nachtleben ist auch schön.“ Ist ja auch nett: Wenn man bekannt ist, hat man mit den Mädels keinen Ärger, die kommen von allein. Gerade bei jungen Spielern kommt dann sehr schnell, zu schnell, die Zufriedenheit. Die trainieren zwar beim Fußballtraining, aber machen ansonsten nichts dafür, ihrem Körper weiterzuhelfen. Und dann ist das Scheitern quasi vorprogrammiert. Leider. Ich wende ab und zu folgenden Trick an, ich sage ihnen: „Schau mal, wenn du dies noch machst, und diese Übung, und hierauf achtest, dann kannst du noch besser werden! Dann kommst du eher in die Mannschaft, bekommst oder behältst deinen Stammplatz.“ Der Rest läuft über Eigenmotivation. Und die Eigenmotivation ist auch wichtig fürs Laufen. Wenn man erkennt, dass man vorwärtskommt, man mehr Freiheit erlangt, Stück für Stück, besser wird, dann motiviert das unendlich.

Kommen wir mal zum Thema Ernährung. Auch ich habe, wie so viele Menschen, alle Diäten der Welt ausprobiert. Keine hat zu etwas geführt – außer einem schönen Jo-Jo-Effekt. Aber wie sieht