

FIT IN DEN FRÜHLING, FOLGE 8
LAUFEN UND ABNEHMEN

Muskelzucht brutal: Mit Stromstößen zum flachen Bauch

Ein halbes Kilo pro Woche soll runter. Der Läufer versucht es mit dem elektrischen Bodytransformer. Nur die Ehefrau merkt nichts

■ VON ACHIM ACHILLES

800 Scheiben Salami oder 500 Schokoküsse oder acht Päckchen fetter Schmierbutter sind futsch, insgesamt stolze zwei Kilogramm, heldenhaft von den Hüften gerackert. Seit Monaten schleiche ich erstmals wieder auf Millimeter an Mona heran. Früher hat meine Frau immer mal wieder den Hüftspeck-Kontrollkniff angewendet. Aber sie will gerade nicht. Sie muss doch was merken.



REFO KLAR

„Fällt Dir nichts auf?“, habe ich Sonntagmorgen nach einer scharfen Trainingseinheit gefragt, als mein elastisches Mikrofaserunterhemd über jenen Hohlraum spannt, wo früher eine Wampe war, jetzt aber nur noch ein klitzekleiner Restbauch. Sie guckt kurz und gelangweilt. „Warst Du beim Frisör?“, fragt sie. Ich recke mich noch etwas mehr und gebe ihr sicherheitsshalber einen Tipp: „Weiter unten.“ Sie betrachtet meine zartgliedrigen Füße und die athletischen Fesseln. „Die Socken haben ganz schön tief eingeschnitten“, stellt sie fest. Vielen Dank für das Gespräch. Ich trolle mich ins Bad.

Seit fast drei Wochen absolviere ich ein brutalstmögliches Fitness-Programm: dreimal Laufen, zweimal Muskelzucht, vor allem Bauch und Rücken, die missachtetsten Körperteile jedes Läufers, mal abgesehen vom Hirn. Ich liege voll im Plan: ein halbes Kilo pro Woche, gern auch mehr. Langsam fürchte ich mich vor jeder Bö. Sie könnte mich kilometerweit übers Land wehen.

Nur Mona merkt nicht, dass ich statt drei sogar schon vier Pfund abgeworfen und zugleich unglaubliche Mengen Muskeln aufgebaut habe, an Stellen, die bei Läufern sonst nur bindegewebsschlaff herumhängen. Die Gegend unter dem Bizeps zum Beispiel ist die natürliche Heimstatt des baumelnden Hautbeutels. Aber nicht bei Achilles. Die gnadenlosen Stromstöße vom Bodytransformer pusten auch die hinterletzte Körperregion noch zum Stahlberg auf. Mal sehen, ob mein Onepack tatsächlich noch zum Sixpack zu verwandeln ist. Wenn es anders schaff, dann ein Trainingshelfer namens Strom. Ein elektrischer Schlag bringt jede Muskelfaser auf Trab.

Mein Verhältnis zur Elektrizität war einige Jahrzehnte lang eher gespannt. Die agrarische Verwandtschaft vom Geestrücken zum Beispiel hat mich vor knapp 40 Jahren tatsächlich zum Weidezaunspiel überredet. Der kleine Achilles kramte also seinen noch kleineren Achim aus der Lederhose mit den Hosenträgern und richtete ihn Richtung Weidezaun, so wie die Cousins es vormachten. Leider merkte der Stadtjunge nicht, dass die geschätzten Herrn Verwandten nur so taten, als schlügen sie Wasser ab. Man hätte was ahnen

Wer ist Achim Achilles?

• **Pseudonym** Hinter dem Pseudonym Achim Achilles verbirgt sich der Morgenpost-Autor Hajo Schumacher (46). Mehr von Hobbyläufer Achilles gibt es auf seiner Website Achim-Achilles.de

• **Verlosung** Heute verlost Achim Achilles drei Mal sein Buch „Der Lauf-Gourmet“. Das Kochbuch aus dem Heyne-Verlag enthält viele Rezepte, die speziell auf die Bedürfnisse von Läufern zugeschnitten sind und bietet Tipps zum Abnehmen. So können Sie gewinnen: Einfach heute eine E-Mail mit Vor- und Zunamen sowie Anschrift unter Betreff „Morgenpost“ an achim@achim-achilles.de schicken. Rechtsweg ausgeschlossen.

können, denn am Tag vorher hatten sie ihn auf ein Pony gesetzt, das nach einem Gerstenhieb aufs Hinterteil eine knappe Stunde über die Wiesen sprintete, aber leider ohne Klein-Achim zurückkehrte. Als ich nach dem Weidezaun-Scherz wieder zu mir kam, war mein Respekt vor Elektrizität jedenfalls ins Unermessliche gestiegen. Insofern war mir etwas mulmig, als Kathleen mir vor zwei Wochen an fast allen empfindlichen Körperteilen elektrische Impulsgeber montierte. Vorher hatte sie Bauch, Beine, Po und den Rest mit Sprühwasser noch leitfähiger gemacht. Mit acht Steckern in der Hand wurde ich zum Foltergerät Bodytransformer geführt. Kathleen schloss mich an und drehte an Rädchen. „Merkste was?“, fragte sie. „Oyjoyjoy“, antwortete ich. Eine Kompanie Feuerameisen war soeben über meinen Bauch marschiert, dann fiel sie über Rücken, Beine, Arme her. Ich war verspannt.

„Kommt alle vier Sekunden“, lächelte Kathleen. „Oyjoyjoyjoy“ wimmerte ich. „Muskeln anspannen!“, befahl Kathleen. Vier Sekunden Ameisen, sechs Sekunden Rumhe, insgesamt 20 Minuten. Eine solche Behandlung soll zehn Besuche in der Muckibude ersetzen. Kein Wunder. Bei jedem Schlag sah ich überall am Leib meine Muskeln unkontrolliert zucken. Ich schnupperte und bildete mir ein, ich würde angekokelt riechen. „Spätestens beim vierten Mal siehste was“, hatte mein erster Trainer Erkan versprochen. „Garantiert.“ Drei Mal hatte ich schon. Ich war ungeduldig. Meine ersten neuen Muskeln seit etwa einem Vierteljahrhundert würden sich alsbald zeigen. Am Morgen riefte mich Mona. „Du hast im Schlaf dauernd ‚Oyjoyjoy‘ gemacht“, sagte sie. „hast Du schlecht geträumt?“ Ich sagte lieber nichts. Frauen verstehen die Sprache der neuen Muskeln sowieso nicht.

„Frauen verstehen die Sprache der neuen Muskeln nicht“
Achim Achilles
Hobbyläufer und Buchautor



MAGARINER UNKE

Kann man beim Laufen abnehmen? Ja, aber nur mit einer passenden Ernährung

TRAININGSTIPP

Mathematik des Laufsports

Laufsport besteht zu einem nicht unerheblichen Teil aus Mathematik: Wie lange muss ich laufen, um ein Bier abzutrainieren? Bin ich zu dick? Hier ein paar wichtige Zahlen zur Orientierung.

1 **Energieverbrauch** Der durchschnittliche Energieverbrauch (kcal) für zehn Minuten laufen beträgt bei einem langsamen Dauerlauf (ein Kilometer in sieben Minuten) 68 Kalorien (kcal), wenn Sie 50 Kilo wiegen. Bei 70 Kilo Gewicht sind es 95 kcal, bei 80 Kilo 108 und bei 90 Kilo bereits 121 kcal. Beim zügigen Laufen (ein Kilometer in fünf Minuten) verbrauchen Sie mit 50 Kilo Körpergewicht 104 kcal, mit 70 Kilo 147 kcal und mit 80 Kilo 166 Kalorien. Bei 90 Kilo Gewicht schließlich sind es 187 kcal.

2 **Kalorienrechner** Bei einem Energieverbrauch von 90 kcal pro zehn Minuten muss man folgende Zeitspannen durchhalten, um die Sünden des Alltags „abzulaufen“: für ein Bier (0,5 Liter) etwa 25 Minuten, für eine Tafel Vollmilch-Nuss-Schokolade etwa 60 Minuten, für eine Portion Gänsebraten mit Rotkohl und Klößen etwa 95 Minuten. Eine Bockwurst (100 g) „verbrauchen“ Sie in zirka 35 Minuten, 100 Gramm Erdnussflips in 60 Minuten und einen halben Liter Cola in rund 25 Minuten. Eine Portion Pommes (120 g) erfordert einen 50-Minuten-Lauf, eine Salami-Pizza eine 95-Minuten-Runde.

3 **Kalorienbedarf** Der Kalorienbedarf ist von unterschiedlichen Faktoren wie Alter, Geschlecht und Belastung in Beruf und Freizeit abhängig. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung definiert folgende Richtwerte bei Männern pro Tag: 19 bis 25 Jahre = 3000 kcal, 26 bis 50 Jahre = 2900 kcal, 51 bis 65 Jahre = 2500 kcal. Bei Frauen sind es pro Tag: 19 bis 25 Jahre = 2400 kcal, 26 bis 50 Jahre = 2300 kcal, 51 bis 65 Jahre = 2000 kcal

GRÜNKERN-BULETTEN

Schwierigkeitsgrad: mittel
Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

- 125 g Grünkern geschrotet (gibt's im Supermarkt oder Bio-Laden)
- ½ Liter Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- 20 g Walnüsse
- 6 EL Paniermehl
- 50 g geriebenen Käse
- 1 TL Majoran
- 2 TL Petersilie
- Kräutersalz, Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Den Grünkern mit der Brühe und dem Lorbeerblatt aufkochen und anschließend 20 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Walnüsse sowie die Zwiebeln klein hacken und zusammen mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben. Die noch heiße Grünkernmasse dazu geben, alles ordentlich durchkneten. Zum Schluss einfach formen und schön braun anbraten. Als Beilage zu den Buletten passt ein frischer Feldsalat mit Knuspercroutons. Salat waschen und abtropfen lassen. Eine Scheibe Toast in kleine Scheiben schneiden und in der Pfanne kross anbraten. Rapsöl, Apfelfressig, Salz und Pfeffer verrühren, den Salat dazugeben und gut mischen. Croutons darüber streuen.

FRAGENKATALOG

Sechs Fragen an...



Uwe Knop (38), Ernährungswissenschaftler. Sein Buch heißt „Hunger und Lust – das erste Buch zur kulinarischen Körperintelligenz“

1. **Herr Knop, Sie geben den Lesern Ihres Buches „Hunger und Lust“ den Rat: Vergessen Sie alles über gesunde Ernährung. Ist das Ihr Ernst?**

Das ist mein voller Ernst. Denn das behaupte ich ja nicht aus einem Gefühl heraus. Ich bin Ernährungswissenschaftler und habe von 2007 bis 2010 mehr als 500 Studienergebnisse kritisch analysiert, mehr als 200 davon sind die Basis des Buchs. Und der einzige Schluss, den ich daraus ziehen konnte, war: Es gibt keine Beweise für irgendeine der gängigen Ernährungsregeln. Es gibt nur statistische Zusammenhänge, das heißt vage Vermutungen, sonst gar nichts.

2. **Selbst den Satz, Obst ist gesund! würden Sie nicht unterschreiben?**
Genau. Die Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel macht keinen Sinn. Das hat übrigens auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bestätigt. Was für den einen gesund ist, muss es für den anderen nicht sein. Hauptsache man isst das, was einem gut schmeckt, wenn man echten Hunger hat.

3. **Woran erkenne ich, ob ich das Richtige esse?**

Wenn Sie das essen, was Ihr Körper haben will, dann gibt es so ein Stöhnen aus der Tiefe des Bauches. Das kennt jeder, wenn er mal richtig gut gegessen hat. Wenn Sie dieses Gefühl spüren, dann können Sie sicher sein: Sie haben das Richtige gegessen. Wenn es fehlt, haben Sie entweder keinen Hunger, oder Sie essen nicht das, was Ihr Körper möchte, sondern das, was Ihr Verstand will.

4. **Es ist auch okay, wenn mein Bauch mir zu Pommes und Pizza rät?**

Wenn er das machen würde, würde ich kein Problem darin sehen. Aber Sie können sicher sein, dass Ihr Körper nicht dauernd nach den gleichen Nahrungsmitteln verlangt, denn er braucht Vielfalt, Abwechslung und verschiedene Stoffe zu unterschiedlichen Zeiten. Der Körper hat über Jahrzehnte gelernt, was wo drin ist. Man muss nur darauf hören und wird dann wahrscheinlich seine ganz persönliche, ausgewogen-abwechslungsreiche Ernährung erleben.

5. **Was tue ich denn am besten, wenn ich abnehmen möchte?**

Sie sollten sich zunächst die Frage stellen: Habe ich mein körperliches Wohlfühlgewicht oder nicht? Jeder Körper hat einen sogenannten Setpoint, das natürliche Gewicht. Wenn Ihnen Ihres nur nicht gefällt, weil es nicht ins gesellschaftliche Model-Ideal passt, dann müssen Sie sich klarmachen, dass Sie einen Kampf gegen Ihren Körper eingehen. Diesen Kampf können Sie nicht gewinnen.

6. **Einige Menschen haben viele Pfunde zu viel. Haben die falsch oder zu viel gegessen? Oder sind gar die Gene schuld?**

Pauschalurteile sind grundsätzlich schwer. Die Gene sind natürlich das A und O. Man muss verschiedene Fragen stellen: Hat dieser Mensch eine Stoffwechsellage? Ist das tatsächlich sein Naturell? Ist er psychisch krank? Ist er aus Stress oder Langeweile? Man muss immer das Individuum betrachten, um herauszufinden, woher das extreme Übergewicht kommt. (Interview: Frank Joung)

LESEN SIE MORGEN

Tipps für Neulinge beim Halbmarathon

Die guten Seelen des Berliner Halbmarathons

Leben im Dienste des Sports: Robert Fekl moderiert als Sprecher den Zieleinlauf der Athleten. Franz Feddema organisiert seit 1992 den Bambini-Lauf

■ VON ANDREA KOLPATZIK

Für die Begrüßung am Start ist Robert Fekl nicht zuständig. Das macht Karsten Holland. Erst wenn die Läufer beim Berliner Halbmarathon in den Zielbereich einlaufen, spricht der 43-Jährige ins Mikrofon. Über vier Stunden lang feuert Fekl die Läufer an: „Ihr habt es gleich geschafft. Noch ein paar Meter – dann gehört ihr zu den Finishern“. Zu denen, die 21,0975 Kilometer gerannt sind. Am Stück und ohne Pause wohlgerockt. Robert Fekl ist der Motivator; er kitzelt die letzten Kräfte aus Sportlern und Zuschauern heraus. Die Läufer hecheln und winken, die Zuschauer applaudieren ihnen. Robert Fekl mag dieses direkte Feedback: „Der Job macht sehr, sehr großen Spaß.“ Beim 31. Halb-

marathon wird er gemeinsam mit seinem Co-Sprecher Karsten Holland und den DJs Jörg Günzel und Thomas Koch zum sechsten Mal bei Athleten und Zuschauern für gute Stimmung sorgen – auch bei Regen. Dann spielen sie „It's raining man“. Einzige Einschränkung: „Bei Regen können die Leute nicht so gut klatschen – wegen der Schirme“. Aber auch darauf sind Robert Fekl und seine Helfer songtechnisch vorbereitet; die Erlebnisqualität soll schließlich nicht leiden. Deshalb wird der letzten Läufer auch so begrüßt, also ob er der erste wäre, der die Ziellinie überquert. Denn: „Jeder, der hier mitläuft, zählt für mich zu den absoluten Gewin-

nern.“ Weil die Sportler das Sofa oder das warme Bett gegen die Laufschuhe getauscht haben. Ein Privileg, das Robert Fekl ein wenig neidisch werden lässt. Denn seit einem schweren Autounfall sind nicht nur seine beiden Knie kaputt, sondern auch die Volleyballkarriere und die als Mittelstreckenläufer vorbei. Durch die Moderation von Sportveranstaltungen wie die Schwimm-Europameisterschaft oder den Fünfkampf in Berlin hält er aber den Kontakt in die Szene. Dem Bambini-Lauf ist Robert Fekl besonders verbunden – nicht nur, weil Sohn Mats (4) und Tochter Cara (4) dort laufen: „So viele glückliche Gesichter, so viel Spaß und Freude.“ Logisch,

dass er gemeinsam mit Karsten Holland auch das Kinder-Rennen am Vortag des Halbmarathons kommentiert. Seit 1994 teilen sie sich eine Sprecherkabine; erst in der Volleyball-Bundesliga, nun bei Lauf-

veranstaltungen wie dem Bambini-Lauf. Auch hier gilt: Wer zum Start spricht, schweigt im Ziel. Für die Distanz zwischen Start und Ziel ist beim Bambini-Lauf das Helferteam um Ressortchef

Franz Feddema zuständig. Rund 30 Helfer betreuen die Kinder vor und während der beiden Rennen über 500 und 1000 Meter. Denn nicht alle Kinder kommen ins Ziel: „Die ganz Kleinen halten zwischen durch schon mal an, setzen sich hin und spielen“, sagt der 67-jährige Feddema. Seit 1992 organisiert das Team ehrenamtlich den Bambini-Lauf, hat viel Erfahrung. Die meisten Helfer sind beim SCC Berlin selbst aktiv, haben Kinder. Erfahrungen, die sich auszahlen. So verzichtet Franz Feddema beim Start auf den obligatorischen Schuss mit der Pistole. „Die Kinder halten sich die Ohren zu – und dann geht nichts mehr.“ Mit 40 Kindern fing damals alles an, inzwischen schickt Feddema 1000 junge Teilnehmer mit der Startklatsche auf die Strecke.



Gesichter des Halbmarathons: Franz Feddema (links) organisiert mit seinem Helferteam den Bambini-Lauf. Robert Fekl ist die Stimme des Marathons. Der Sprecher motiviert und kommentiert



MARCON HUNGER