

„Man darf den Spaß nicht verlieren“

Olympiasieger Matthias Steiner begeistert Schülerinnen und Schüler des GLH bei Buchpräsentation zum Thema Ernährung

so Melbeck. Die Bilder gingen damals um die Sportwelt: Als der Gewichtheber Matthias Steiner am 19. August 2008 bei den Olympischen Spielen in Peking im Stoßen sagenhafte 258 Kilo zur Hochstrecke brachte und damit die Goldmedaille im Superschwergewicht gewann, brach der damalige 150-Kilo-Mann in einen Jubelrausch aus, der zu den emotionalsten der Olympia-Geschichte zählt. Übertroffen wurden diese Szenen noch von der späteren Siegerehrung, als Steiner bei der Hymne ein Foto seiner im Juli 2007 bei einem Verkehrsunfall verstorbenen ersten Ehefrau Susann in die Höhe hielt.

Steiner, bei dem im Alter von 18 Jahren Diabetes (Typ 1) festgestellt wurde, hatte sein großes Ziel trotz des schlimmen Schicksalsschlages erreicht: Er war stärkster Mann der Welt. Unglaublich stark ist auch das, was der heute 33 Jahre alte gebürtige Österreicher, 2008 eingebürgert, nach seiner aktiven Karriere schaffte: Er speckte 45 Kilo ab, von seinem Wettkampfgewicht auf nunmehr 105 Kilo. Darüber schrieb Steiner, seit 2010 mit der Fernsehmoderatorin Inge Steiner (geb. Posmyk) verheiratet, ein Buch: „Das Steiner-Prinzip. Vom Schwergewicht zum Wohlfühl-Ich“. Dieses Buch stellte der Olympiasieger vor etwa 150 Schülerinnen und Schülern sowie auch Eltern des Gymnasiums Lüneburger Heide (GLH) in Melbeck vor. Organisiert hatte die Veranstaltung im Rahmen des 30-jährigen GLH-Jubiläums die Bücherei am Rathausplatz in Adendorf.

Steiner kam mit seiner lockeren und eloquenten Art bestens bei seinen jungen Zuhörern an. Er las nur kurze Passagen aus seinem Buch, erklärte den Schülern aber anhand von praktischen Beispielen die Wirkungsweise von Lebensmitteln. Dabei ging der Modellathlet vor allem auf das Thema Zucker ein und veranschaulichte, wieviel Zucker teilweise in unseren Lebensmitteln, die wir manchmal nur so „im Vorbeigehen“ zu uns nehmen, enthalten ist.

In der anschließenden Frage-Runde nahm sich Steiner viel Zeit, diskutierte mit den Schülerinnen und Schülern, gab bereitwillig Auskunft, zur Ernährung ebenso wie zu seiner Karriere und auch Privatem.

Die LZ sprach mit Matthias Steiner über das Abnehmen und sein Leben nach der Karriere.

Interview

◆ Herr Steiner, was hat Sie bewogen, ein Ratgeber-Erfahrungsbuch über das Abnehmen zu schreiben?

Matthias Steiner: Das ist einfach der Tatsache geschuldet, dass mich unendlich viele Menschen angesprochen haben und mich immer wieder gefragt haben: „Wie machen Sie das, haben Sie einen Tipp für mich“. Ich konnte die Frage einfach irgendwann nicht mehr hören und konnte auch irgendwann nicht mehr reden. Dann haben meine Frau und ich entschieden, dieses Buch zu schreiben, um einfach so vielen Menschen wie möglich Tipps geben zu können.

◆ Welches sind die Kernpunkte des „Steiner-Prinzips“?

Steiner: Erstens: Finger weg von Diäten, die helfen, wenn überhaupt, nur kurzfristig. Zweitens: nicht hungern, regelmäßig essen. Drittens: ein klares Ziel haben, um die Motivation hoch zu halten. Man sollte immer einen emotionalen Grund zum Abnehmen haben. Wenn es ein gesundheitlicher ist, dann ist es höchste Eisenbahn.

◆ 45 Kilogramm abzunehmen, ist ein wahrer Marathon. Wie lange haben Sie dafür gebraucht?

Steiner: Etwa ein Jahr. Aber ich würde das nicht als Marathon bezeichnen. Das klingt so negativ. Man darf den Spaß nicht verlieren. Und man muss sich seiner Schwächen, seiner selbst bewusst sein. Eine meiner Schwächen ist zum Beispiel das Schlingen. Manchmal sitzen wir am Abendbrot-Tisch



Olympiasieger Matthias Steiner im Gespräch mit Schülerinnen und Schülern des Gymnasiums Lüneburger Heide (v.l.): Lukas Morawe, Dennis Maigatter, Niclas Nedder, Nicolai Hofbeck, Luca Girod, Markus Lamberts, Neele Mehles und Theresa Hommel. Foto: t&w

und meine Frau spielt mit unseren beiden Söhnen das Spiel: „Jetzt kauen wir jeden Bissen 30 Mal.“ Dann weiß ich, dass ich wieder schlinge. Wenn man länger kaut, ist man aber viel schneller satt.

◆ Gab es in Ihrer Abnehmphase Momente, in denen Sie auch einfach mal gesagt haben: „Jetzt reicht es mir, ich höre auf?“

Steiner: Nein, diese Momente gab es nie. Das würde ja bedeuten, dass ich mich zusammengerissen oder auf etwas verzichtet hätte. Musste ich aber nie. Für mich war immer entscheidend: Wie nehme ich ab, ohne zu hungern. Ich habe dann einfach das Wissen, das ich als Typ-1-Diabetiker über Ernährung habe, noch erweitert. Ich habe mich analysiert

und mich gefragt: Was esse ich gern, wie will und kann ich nach wie vor genießen? Es geht ja auch gar nicht darum, auf alles immer zu verzichten. Ich muss halt eine Balance finden. Wenn ich einmal geschlemmt habe, muss ich dann woanders mal Abstriche machen.

◆ Was tun Sie gegen den Jojo-Effekt – wie halten Sie das Gewicht?

Steiner: Es gibt keinen Jojo-Effekt, da ich ja dem Körper in der Abnehmphase nichts weggenommen habe, was er sich jetzt zurückholen müsste. Ansonsten trainiere ich noch einmal die Woche Gewichtheben, bzw. mache allgemeines Krafttraining. Außerdem fahre ich für mein Leben gern Fahrrad. Wichtig ist, die Bewegung auch in den Alltag einzubauen. Zum

Beispiel mache ich im Hotel Liegestütze oder Sit-Ups oder ich benutze eben die Treppe und nicht den Fahrstuhl.

◆ Sie haben als Gewichtheber Sportgeschichte geschrieben. Die emotionalen Szenen Ihres Jubels und der Siegerehrung haben sich den Menschen ins Gedächtnis eingeprägt. Wie präsent sind diese Szenen noch in Ihrem Leben?

Steiner: Ich denke, alles, was man erlebt hat, ist nie wirklich abgeschlossen. Ich persönlich schließe nie mit Dingen ab sondern akzeptiere sie. Auch wenn man schlechte Erfahrungen gemacht hat, Niederlagen kassiert hat, kann man daran wachsen. Den Olympiasieg krame ich schon manchmal gedanklich raus, wenn es mir mal nicht so gut geht.

◆ Was hat Sie das Leben als Hochleistungssportler für das Leben danach gelehrt?

Steiner: Man muss immer auf sich selber schauen. Gerade in Einzelsportarten muss man breite Ellenbogen haben, um auch ein entsprechendes Selbstbewusstsein zu entwickeln, welches aber auch nicht in puren Egoismus ausarten sollte. In dieser Hinsicht lehrt einen der Sport auch für später einiges.

◆ Wenn Sie an Ihre Zeit als Hochleistungssportler zurückdenken: Vermissten Sie etwas?

Steiner: Nein. Ich habe genau zum für mich richtigen Zeitpunkt aufgehört. Ich habe alles erlebt, mit Höhen und Tiefen. Und ich bin noch jung genug, um mein Leben jetzt noch ordentlich anzugehen.