

# Steiner lenkt den Fokus auf den Körper

Olympiasieger stellt sich den Fragen zum Abnehmen, zu seinen Lebensgewohnheiten und Diabetes Typ 1

Zucker lauert überall – so lautet eine der Kernbotschaften, die Matthias Steiner, einst Olympiasieger im Gewichtheben, seinem Publikum im Amtshof überbrachte. In seiner Lesung und der Fragerunde am Freitagabend drehte sich fast alles um bewusste Ernährung, Sport und auch Diabetes Typ 1.

VON ANTJE BISMARCK

**BURGWEDEL.** Ein „Abnehmgeheimnis“, verkündete der gebürtige Österreicher gleich zu Beginn der Veranstaltung, werde er nicht lüften: Das gebe es nicht. Vielmehr werde er den Fokus lenken auf jene versteckten Kalorien, die Menschen im Laufe des Tages unbewusst zu sich nehmen. Im Latte Macchiato, im fertigen Karottensalat aus dem Gläschen, im Rotkraut aus der Dose, in scheinbar gesunden Mineralwassern mit Geschmack, im Müsli mit Trockenfrüchten, vor allem aber in Cola und Säften – überall findet sich Zucker, dessen Existenz sich die Wenigsten bewusst machen. Es sei denn: Sie beschäftigen sich intensiv mit dem Thema, und das hat Steiner nach seiner Karriere als Gewichtheber getan.

Denn nach den Olympischen Spielen in Athen 2004 futterte sich der heute 33-jährige gut 45 Kilogramm für die Spiele 2008 in Peking an. „Ich wog so viel wie zwei handelsübliche Waschmaschinen oder 50 000 Stück Würfelzucker“, sagte er. Der Olympiasieg – sein Traum, sein Ziel, dem er alles untergeordnet habe. „Ich habe nach dem Zunehmen keine gesundheitlichen Spätfolgen erlitten“, beantwortete er später die Frage eines Zuhörers. Aber: Das Ausgangsgewicht von 105 Kilogramm wieder

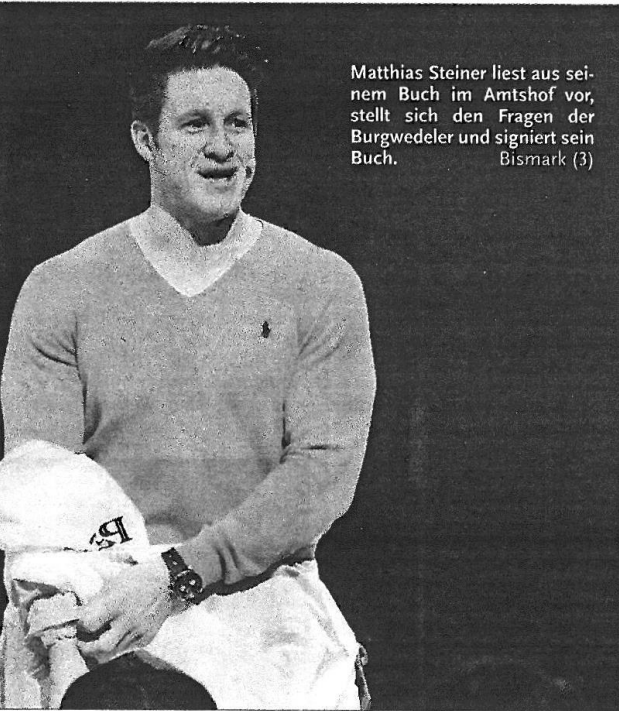


zu erlangen, sei ein weiteres Ziel gewesen. Ohne ein emotionales Ziel gelinge das Abnehmen nicht, lautete eine weitere Kernbotschaft.

Auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht gehe es aber nicht um Verzicht, sondern um bewusstes Essen. „Schreiben Sie eine Woche lang auf, was Sie jeden Tag zu sich nehmen“, empfahl er und fügte hinzu: „Sie werden erstaunt sein, was dabei zusammenkommt.“ Ein anderer Tipp: „Schauen Sie alte Fotos an, nur so sehen Sie die Veränderung.“ Denn das Zunehmen sei

ein schleichender Prozess, sodass sich jeder daran gewöhne. „Auch ich habe mich nicht als dick empfunden“, sagte er rückblickend.

Um dauerhaft das Wunschgewicht halten zu können, müsse jeder wissen, was Nahrungsmittel mit seinem Körper machen. Als Typ-1-Diabetiker benötigt Steiner die Angaben auf Lebensmitteln ohnehin für sein tägliches Leben. Bei einem Typ-1-Diabetiker verhindert eine Autoimmunerkrankung, dass die Bauchspeicheldrüse weiterhin Insulin produziert. Jenes Hormon



Matthias Steiner liest aus seinem Buch im Amtshof vor, stellt sich den Fragen der Burgwedeler und signiert sein Buch. Bismark (3)

bekomme er nun über eine Pumpe: „Diese hat ein Insulin-Reservoir, das eigentlich eine Woche lang hält“, sagte er. Esse er zu viel, reiche der Vorrat nicht. „Eine Pumpe hilft beim Abnehmen“, beantwortete er die Frage einer Zuhörerin, bot ihr wie allen anderen Typ-1-Diabetikern zugleich eine besondere Hilfestellung an: „Sie können mich bei Fragen gern anmailen.“

Auf andere Fragen indes ging der zweifache Vater sofort ein: Sein Körperfettanteil liege bei 13 Prozent, er stemme und reiße immer

noch Gewichte, liebe das Radfahren und habe sehr viel Spaß gehabt bei „Let's dance“. Ins Dschungelcamp indes werde er nicht einziehen: „Dann bleibe ich lieber einsam und unbeobachtet“, sagte er unter dem Gelächter seiner Gäste. Seinem „Steiner-Prinzip“ könnten weitere Bücher folgen, kündigte er auf Nachfrage an. Bis dahin arbeite er weiter als Motivationstrainer und halte Vorträge über Diabetes bei den Gruppen, die sich des Themas und der Menschen annehmen.