

# SCHIMPANSEN BRAUCHEN KEINEN KOCHKURS

## Interview mit einem Fitnesspapst

von Jochen Schmitz



Dr. Ulrich Strunz wurde in den letzten Jahren aufgrund seiner sportlichen und beruflichen Ambitionen zum Fitnesspapst gekürt. Sein Motto „Forever young“ steht für einen Lebensstil mit reichlich Bewegung, gesunder Ernährung und positiver Lebenseinstellung. Der Ironman-Triathlet mit einer Marathon-Bestzeit von 2:49 Stunden stellte sich RUNNING in einem Interview.

**J. Schmitz:** Herr Dr. Strunz, es heißt, die körperliche und geistige Leistungsbereitschaft hat ihr Maximum um das 30. Lebensjahr erreicht. Was kann man tun, um dem Traum von ewiger Jugend möglichst nahe zu kommen?

**Dr. U. Strunz:** Die kürzeste Gebrauchsanleitung, um jugendliche Frische bis ins hohe Alter zu erhalten, lautet: Lauf täglich, iss Leben, lebe im Jetzt. Im Prinzip tut dies jedes Tier und jedes natürlich lebende Volk – bloß eben nicht wir zivilisierten Menschen. Genau deshalb verfällt auch nur unser Körper ab dem 30. Lebensjahr sichtlich. Dass das nicht so sein muss, weiß jeder Läufer, jeder sportliche Mensch instinktiv. Nur – es gehört eben doch ein bisschen mehr Wissen um effektive Strategien dazu.

**J. Schmitz:** Welchen Stellenwert hat die körperliche Aktivität dabei?

**Dr. U. Strunz:** Körperliche Aktivität ist das Nadelöhr, ist die unerlässliche Basis. Der menschliche Organismus ist für Bewegung konstruiert und lebt von der Bewegung, wie schon Aristoteles erkannt hat.

**J. Schmitz:** In Ihren Büchern beschreiben Sie eine Ernährungsform, die weniger Kohlenhydrate, mehr Obst und Ge-

müse sowie mehr hochwertiges Eiweiß enthält. Speziell beziehen Sie sich auf eine Ernährungspyramide der Harvard Universität. Was verbirgt sich dahinter?

**Dr. U. Strunz:** Die Esspyramide der Harvard University spiegelt Höchstleistung. Sie kopiert nämlich präzise das Essverhalten der 11.000 olympischen Sportler in Athen 2004. Die haben sich ernährt von 270 Tonnen Obst und Gemüse, 210 Tonnen Fisch und Fleisch, aber nur von 12 Tonnen Nudeln. Resultat: höchstleistende Körper. Wir in Deutschland leben mit anderen Gebrauchsanleitungen...



Das traurige Ergebnis ist bekannt: Olympiasieger eher spärlich – aber 6,4 Millionen übergewichtige Diabetiker.

**J. Schmitz:** Sie empfehlen Eiweiß als wertvollsten Nahrungsbestandteil. Wie kommen Sie dazu?

**Dr. U. Strunz:** Wer mehr Schnelligkeit, mehr Kraft, mehr Ausdauer, insbesondere aber mehr Lebensfreude möchte, sollte über Eiweiß nicht nur nachdenken. Natürlich weiß jeder, dass der Mus-

kel aus Eiweiß besteht, aber eben auch die Kraftwerke in den Muskelzellen. Nicht jeder weiß, dass der rote Blutfarbstoff, der Sauerstoffträger ebenfalls reines Eiweiß ist. Und Hämoglobin ist nun einmal die Basis jeder Ausdauerleistung. Eiweiß ist aber noch viel mehr: das menschliche Immunsystem besteht aus reinem Eiweiß. Aus nichts sonst. Wenn man also nicht immer wieder krank werden möchte und sein Training unterbrechen muss, wenn man ganzjährig gesund und leistungsfähig sein möchte, braucht man Eiweiß. Offenbar mehr. Und schließlich sind unsere Antriebs-hormone, die den inneren Schweinehund besiegen, reines Eiweiß. Also Dopamin, Noradrenalin etc. Das Wichtigste für mich ist die Erkenntnis, dass unser Glückshormon Serotonin genau wie die Endorphine aus Eiweiß bestehen. Dass man also Freude und Glück beim Laufen, beim Sport, im Leben, wirklich nur erfährt, wenn der Eiweißhaushalt stimmt. Und das tut er in der Regel eben nicht.

**J. Schmitz:** Wie sieht eigentlich Ihr Speiseplan an einem normalen Arbeitstag aus?

**Dr. U. Strunz:** Eines der glücklichsten Erlebnisse für einen spät berufenen Läufer wie mich war das Erwachen der somatischen Intelligenz. Zu beobachten, wie der Körper des Läufers instinktiv nach deutlich gesünderen Nahrungsmitteln verlangt. Wie plötzlich der Apfel sehr viel besser schmeckt als die Gänsestopfleber. Wie plötzlich der Alkohol als verführerischer Trost überflüssig wird. Mein Speiseplan sieht also fast genau so aus wie der unserer Vorfahren. Heute noch zu studieren bei unserem Artverwandten, dem Schimpansen. Auch der isst instinktiv richtig und braucht kein Ernährungsbuch, geschweige denn Kochkurse.