

05.06.2003 Forever young - Kreativität und Höchstleistung

Dr. Ulrich Strunz, Jahrgang 1943, hat sich mit der gleichnamigen Buch-, DVD- und Video-Reihe unter Fitness-Freaks einen Namen gemacht Vom Muskeltraining bis zum Diät-Kochbuch reichen seine Tipps zur Steigerung der Leistungsfähigkeit. Außerdem vertreibt er Eiweiß-Shakes und Nahrungsergänzungsmittel. Sein Auftritt im KKC sorgte mit annähernd 700 verkauften Plätzen für einen voll besetzten großen Saal.

Der Vortrag startete mit einem Video: Zielsicher arbeitete sich das Skalpell an die Halsschlagader heran, schnitt sie auf - und den Blicken der Zusehenden erschloss sich der Feind, der sich an den Innenwänden angesammelt hatte! Der Feind sei das Fett, erklärte Fitness-Papst Dr. Ulrich Strunz. Die fettverstopfte Arterie wurde in diesem Fall operativ von dem was sie plagte befreit. Fettverstopfte Blutgefäße beschäftigten Dr. Strunz, er war auf der Bühne immer in Bewegung. Der Traum von ewiger Jugend, Höchstleistungen auch im hohen Alter zu bringen seien menschliche Ausnahmereischeinungen, die sich auch mit 95 Jahren noch selbst die Schnürsenkel binden könnten. Bittere Realität sei, dass es mit 30 Jahren bergab ginge. Jedes Jahr, zeigte sich die durchtrainierte Sportskanone überzeugt, büße der Mensch 1,5 Prozent seiner Leistungsfähigkeit ein. Inzwischen wüssten ja auch alle, woran es läge, am Fett. Mit 30 sei Schluss, das mussten auch Steffi Graf und Boris Becker akzeptieren. Nicht dass sie aufhören wollten, erklärte Strunz, sie mussten. Mit 60 sei der Mensch nur noch halb so viel wert, mit 75 liege er im Graben. Dazu komme die allmähliche Verblödung, Sie wüssten ja, fettverstopfte Blutgefäße.

Aber Strunz wäre nicht Strunz und der Abend nicht dieser Abend, wenn nicht augenblicklich die Heilsbotschaft folgte. „Sie sind so jung wie ihre Blutgefäße.“ Das Problem wurde präzise umrissen: „Für sie als Kopfarbeiter ist Fett tödlich geworden.“ Aber der Doktor wusste Rat: „Ich will sie nicht klüger machen, ich will ihr Leben verändern, jetzt, hier, heute.“ Strunz propagierte seine Technik des Joggens auf dem Ballen. Das FETT liesse sich verbrennen - im Muskel, aber auch nur da. Die Kopfarbeiter, verweichlicht von Schreibtischarbeit, würden blöderweise nur noch Zucker verbrennen, der dann für die Denkarbeit fehle. Die Enzyme zur Fettverbrennung habe der Körper längst entsorgt, da der alles, was er nicht braucht, wegschmeißen würde. Da helfe zwar die erste Stunde Laufen nix - und auch die zweite wenig, aber regelmäßige monotone Bewegungen ab 15 Minuten würden die Fettverbrennungsenzyme wieder zu Tage fördern. Ganz wichtig sei dabei, das Laufen bei Sauerstoff-Übersorgung, also bei richtigem Puls, sonst sei das Unterfangen für die Katz. In Sachen geeigneter Sportarten komme für Dr. Strunz nur das Joggen in Betracht. Wäre die Fettverbrennung so richtig in Gang gekommen, manche brauchten länger dazu, sei der Mensch auf dem Weg zur Fettverbrennungsmaschine Statt Zucker, der dem Gehirn entzogen werde, würden nur noch böse Fettmoleküle verbrannt werden - auch im Schlaf und das schönste: „Man kann essen, was man will.“ Nie wieder Kalorien zählen, was ohnehin nichts bringe. Kein Verbot, sondern „Schlüsselreize“ setzen, heißt die Lösung. Mit dem richtigen Laufen würden die Adern wieder gereinigt, Fettablagerungen beseitigt. Laufen mache die Ente zum Jaguar. Der Mensch könnte seine Leistungsfähigkeit dadurch versechsfachen.

Die meisten von uns würden sich schlaff und müde durch den Alltag schleppen, Strunz habe sich bis 45 ebenfalls so gefühlt. Bewegung aber mache aus 18-PS-Menschen 400-PS-Hochleistungsbringer. Laufen bringe den Funken Lebensenergie, welcher der Mehrheit fehle. Laufen sorge für biologischen Rückenwind.

