

**DAS** Matthias Steiner  
**STEINER  
PRINZIP**



südwest

# Wie ich zum 150-Kilo-Koloss wurde



150 Kilogramm. Das sind zweieinhalb handelsübliche Waschmaschinen oder 8 volle Getränkekisten mit Wasser oder 600 Packungen Butter oder – jetzt kommt's: 50.000 Stück Würfelzucker. Wahnsinn! Das habe ich gewogen, 150 Kilogramm bei einer Körpergröße von 183 cm! Und warum? Weil ich meinen Traum gelebt habe. Ich wollte der stärkste Mann der Welt werden, Olympiasieger im Superschwergewicht. Dafür musste ich kräftig an Gewicht zulegen. Diesen Traum habe ich mir erfüllt mit meiner Goldmedaille im Gewichtheben bei den Olympischen Spielen in Peking 2008.

Zugegeben, der Grund für meine Gewichtszunahme ist untypisch. Der Weg dorthin war, wie bei allen »Dickern«, derselbe: Über Jahre hinweg habe ich tagtäglich zu viel gegessen. Mein Magen war daran gewöhnt, bis an seine Grenzen und darüber hinaus ausgedehnt zu werden. Von einem gesunden oder bewussten Essverhalten war ich kilometerweit entfernt.

Nach meinem Karriereende war für mich klar, dass ich wieder zu meinem »alten« Gewicht zurückkehren wollte, und so speckte ich im Laufe eines guten Jahres 45 Kilo ab. Ich wollte gesund abnehmen

und meiner Haut genügend Zeit lassen, sich zurückzubilden. Meine Umwelt, egal ob Freunde, Bekannte oder aber auch Menschen, die ich auf der Straße oder bei Veranstaltungen traf, versetzte das in großes Erstaunen. Es erreichten mich zahlreiche Briefe, E-Mails und Einträge bei Facebook, ja sogar Anrufe von »gewichtigen« Menschen, die »mein Geheimnis« erfahren wollten.

Dabei gibt es kein Geheimnis, keine Wunderdiät à la Steiner! Ich habe ohne Tricks und doppelten Boden gearbeitet und schon gar nicht mit Diäten, chemischen Mitteln, Spezialnahrung oder irgendwelchen Wunderpillen.



»Ich wollte der »stärkste Mann der Welt« werden, Olympiasieger im Superschwergewicht.«

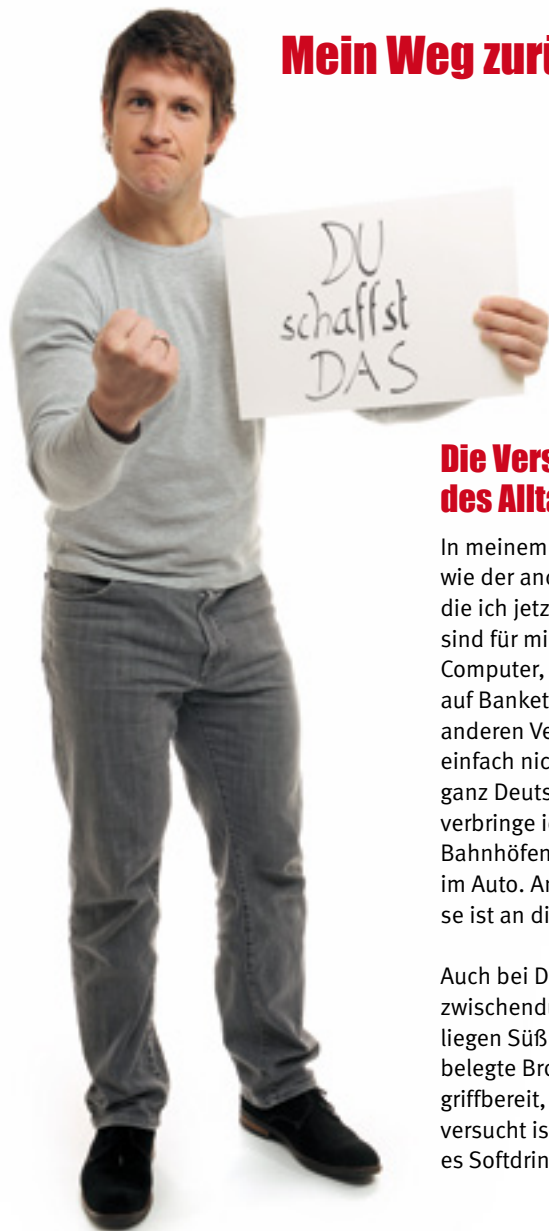
Ich kenne meinen Körper, weil ich Leistungssportler war und weil ich seit meinem 18. Lebensjahr Typ-1-Diabetiker bin. Ich weiß, was meinem Körper guttut und was nicht.

In der Hoffnung, Motivation für andere zu sein, und auch, um den zahllosen Anfragen nachzukommen, habe ich beschlossen, meine Geschichte aufzuschreiben. Der erste Teil des Buches handelt von meinen persönlichen Erlebnissen. Zunächst, wie und warum ich mir die Kilos »angefressen« habe, und natürlich auch, wie ich sie mithilfe des STEINER PRINZIPS wieder losgeworden bin. Im zweiten Teil gebe ich Tipps, wie du das ebenfalls schaffen kannst.

Aus Erfahrung kann ich sagen, dass mit jedem verlorenen Kilo Lebenslust in deinen Körper zurückkehrt. Es ist ein Hochgenuss zu erleben, wie du Tag für Tag fitter wirst. Ich hoffe, dass du dich nach dem Lesen animiert fühlst, auch etwas in deinem Leben zu bewegen und nicht mehr gegen deinen Körper zu arbeiten, sondern für ihn. Gerne helfe ich dir dabei, deinen Weg zu finden, dein eigenes STEINER PRINZIP. Viel Erfolg!

Dein

## Mein Weg zurück zu 105 Kilo



### Die Versuchungen des Alltags

In meinem »neuen« Leben ist kein Tag wie der andere. Die vielen Stunden, die ich jetzt sitzend verbringen muss, sind für mich eine Qual. Sei es vor dem Computer, bei Geschäftsessen oder auf Banketts, Preisverleihungen oder anderen Veranstaltungen. Dafür bin ich einfach nicht geboren. Da ich Termine in ganz Deutschland und Österreich habe, verbringe ich viel Zeit an Flughäfen, Bahnhöfen, in Zügen, Flugzeugen und im Auto. An ausgewogene Küche zu Hause ist an diesen Tagen nicht zu denken.

Auch bei Dreharbeiten gibt es viel Essen zwischendurch. Den ganzen Tag über liegen Süßigkeiten, Sandwiches oder belegte Brote für »den kleinen Hunger« griffbereit, sodass man irgendwann versucht ist, zuzugreifen. Dazu gibt es Softdrinks aller Marken, die einen

anlächeln. Für das Mittagessen sind, wenn überhaupt, nur kurze Pausen eingeplant, in denen man das Essen schnell hinunterschlingt.

Für meine Motivationsvorträge habe ich meist eine lange Anreise, dann gibt es eine kurze technische Einweisung, und schon geht der Vortrag los. Danach drängt häufig die Zeit, weil die Fragerunde mit anschließender Autogrammstunde dann doch etwas länger dauert. Oft wird es hektisch, noch rechtzeitig die Bahn oder den Flieger zu erreichen.

Im Prinzip geht es mir so wie Millionen Arbeitnehmern, die viel reisen müssen, unregelmäßige Arbeitszeiten haben oder den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen. Trotzdem habe ich es geschafft, 45 Kilo abzunehmen!

Natürlich ist es einfacher, wenn ich jeden Tag zu Hause gemütlich kochen kann und den Kühlschrank nur mit gesunden Sachen voll habe. Das geht aber nicht so oft, wie ich gern möchte. Die Realität ist eine andere. Also muss ich ganz einfach schauen, wie ich es trotzdem schaffen kann, mich einigermaßen ausgewogen zu ernähren und mehr zu verbrennen, als ich zu mir nehme.



## STEINER PRINZIP 1: Verbrenne mehr, als du zu dir nimmst!



Wie schaffe ich es am einfachsten, mehr zu verbrennen, als ich zu mir nehme? Mit Bewegung, wo und wann immer es geht. Joggen, Schwimmen, Nordic Walking, Tanzen oder was auch immer Spaß macht. Bei mir sind das Krafttraining, Fahrradfahren und (Berg-)Wandern.

Als RTL anfragte, ob ich bei »Let's Dance« mitmachen wolle, sagte ich 2015 zu. Jetzt, mit 105 Kilo, wollte ich mich dieser Herausforderung stellen und diese für mich völlig neue Art der Bewegung näher kennenlernen. Als Gewichtheber bist du in der Hüfte zumindest seitwärts



eingeschränkt, da wird jeder Hüftschwung, jede Drehung, jede ausschweifende Bewegung zu einer Grenzerfahrung. Aber Probieren geht über Studieren, wichtig ist, dass es Spaß macht! Nur dann bleibt man an einer Sache dran.

Wenn ich zu Hause in Heidelberg bin, plane ich immer eine Stunde am Tag ein, in der ich Sport treiben kann. Bin ich unterwegs, suche ich mir entweder ein Hotel, das einen geeigneten Fitnessraum hat, oder ein Hotel, wo ein Fitness-Studio in der Nähe ist. Dort kann

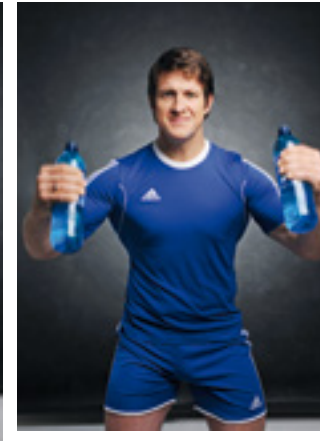
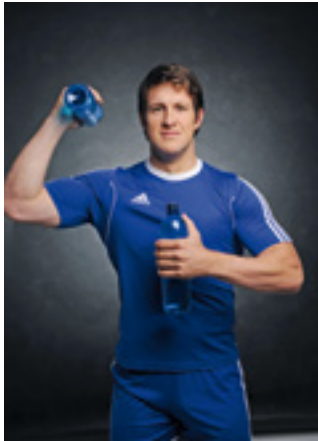
man sich einen Tagespass kaufen. Ist beides nicht möglich, mache ich Übungen, für die ich keine Geräte benötige (Liegestütz, Klappmesser, Klimmzüge etc.) und gehe danach stramm spazieren. Es gibt immer Möglichkeiten, sich zu bewegen!

Egal, wo ich bin, ich achte immer darauf, dass ich Ausdauer UND Kraft trainiere. Dieses Intervalltraining hilft enorm beim Abnehmen, denn für die Fettverbrennung sind Muskeln sehr wichtig, vor allem, wenn man den Rest des Tages nur sitzt. Und: Muskeln stützen den Körper, wenn man sitzt.



Fotos auf dieser Seite © STEINERtainment

## STEINER PRINZIP 2: Trainiere Ausdauer UND Kraft!



Meist trainiere ich an freien Gewichten, also Kurz- oder Langhantel, allerdings mit weitaus niedrigeren Lasten als früher zu Profizeit. Ich trainiere auch viel Bauchmuskulatur, z. B. an der Schrägbank, und nutze diverse Geräte für Rücken und Oberschenkel, eben alles, was den Körper definiert und stützt. Auch ich habe mir vom Krafttrainer noch Tipps geholt, um neue Übungen reinzubringen und den Spaß zu steigern. Und wenn ich mal gar nichts anderes zur Verfügung habe, dann trainiere ich auch mal mit ein paar vollen Wasserflaschen.

Als Typ-1-Diabetiker merke ich, wie mein Körper nach dem Training »nachbrennt«.

Denn der Blutzucker, also der Brennstoff in den Zellen, wird viel schneller verbrannt.

Nach dem Krafttraining brauche ich so gut wie kein Insulin, um Zucker zu verbrennen, weil die Muskeln diesen Part übernehmen. Und das ist gut so, nicht nur für mich als Diabetiker.



### Insulin stoppt die Fettverbrennung!

**Wann immer du Kohlenhydrate isst**, schüttet deine Bauchspeicheldrüse Insulin aus, um diesen Zucker zu verarbeiten. Bei kurzkettigen Kohlenhydraten wie raffiniertem Industriezucker wird besonders viel Insulin ausgeschüttet. In dieser Zeit kannst du nicht abnehmen!

**Insulin bleibt etwa 1 Stunde im Körper wirksam.** Wenn du also permanent isst, hier mal ein Keks, da mal ein Eis, wird auch permanent Insulin ausgeschüttet. In dieser Zeit ist deine Fettverbrennung gestoppt. Auch wenn du zwischendurch »nur« eine trockene Laugenbrezel isst, stoppt die Fettverbrennung, denn das von vielen als harmloser Snack angesehene Gebäck enthält jede Menge Stärke, und das Insulinfeuerwerk geht von vorne los.

## STEINER PRINZIP 3: Finger weg von Diäten!

Kalorienzählen macht nur mürbe und hilft selten beim Abnehmen. Wenn du langfristig abnehmen möchtest, dann Finger weg von klassischen Diäten. Bei dieser strengen Kalorieneinschränkung baut der Körper in den ersten Diättagen hauptsächlich Kohlenhydrate und Proteine ab. Dabei wird Wasser freigesetzt, was der Hauptgrund für den schnellen Gewichtsverlust ist. Körperfett wird kaum verbrannt. Deshalb kannst du mit einer Diät nicht langfristig dein Gewicht reduzieren. Im Gegenteil, meist futterst du dir nach einer Diät noch mehr an als zuvor, der Jo-Jo-Effekt lässt grüßen.

Viel sinnvoller ist es, Lebensmittel kennenzulernen und nach Lust und Laune abzunehmen und zwischendurch auch mal wieder ein oder zwei Kilos zuzunehmen, weil du dann doch die Finger nicht von Schokolade, Pizza oder Eis lassen konntest. Mal habe ich eine Woche, wo ich an sechs Tagen Lust habe, mich möglichst bewusst zu ernähren, mal nur an vieren. Ich kann es nur immer wiederholen: Der Spaß steht im Vordergrund. Die Lust daran, dich zu verändern und deinem Körper etwas Gutes zu tun.





## STEINER PRINZIP 4: Hungere nie – iss regelmäßig

Ich habe beim Abnehmen nie gehungert und immer regelmäßig gegessen. Ein Salat mit Putenbrust macht genauso satt wie Currywurst mit Pommes. Rührei mit Tomate, Kräutern und Rindfleischsülze genauso wie Rahmgeschnetzeltes mit Knödeln. Wenn du mit Freude bei der Sache bist, dann hast du auch Lust, Dinge auszuprobieren.

So habe ich einfach mit Gemüse drauflosgekocht, und es kam immer etwas Leckeres dabei heraus. Oder ich habe nach dem Rezeptbuch gekocht, aber bestimmte Zutaten wie Sahne, Sauerrahm, Zucker, Honig etc. einfach weggelassen oder wesentlich weniger davon verwendet. Zum Beispiel werden die meisten Suppen als »Cremesuppen«, also mit viel Sahne, angeboten. Mir schmeckt eine Zucchini-suppe pur aber wesentlich besser, verfeinert durch geröstete Kürbis- oder Pinienkerne.

## Achtung, Kalorienfalle: Auch Getränke können dick machen

In vielen Ratgebern wird nur vom Essen geredet, wenn es ums Abnehmen geht, dabei sind eine der größten Fallen die Softdrinks und Erfrischungsgetränke, also Fruchtsaftgetränke, Fruchtschorlen, Limonaden, Brausen, koffeinhaltige Erfrischungsgetränke, sogenannte »Sportgetränke« und Energydrinks. Aber auch gesüßte Kaffee- und Kakaogetränke. Darin steckt jede Menge Zucker.

Selbst in Getränken, die den Eindruck erwecken, gesund zu sein, oder bei denen du davon ausgehst, dass sie keinen Zucker enthalten. Wie die neueste Modeerscheinung: Mineralwasser mit Geschmack, das häufig auch noch den Namenszusatz »Fitness« oder »Vital« trägt. Schockierend ist, dass bereits ein halber Liter dieses »Wassers« fast den Tagesbedarf an Zucker deckt.

Ein Hersteller bietet Wasser mit dem wohlklingenden Namen »Emotion Birne Melisse« an. Es enthält bei 0,5 l 85 kcal, 21 g Kohlenhydrate, davon 21 g Zucker!



Ein anderer Produzent hat Wasser mit Apfelmack (0,5 l): 64 kcal, 15 g Kohlenhydrate, davon 15 g Zucker.



In einer Dose (250 ml) des Energydrinks, der Flügel verleiht, stecken rund 27 g Zucker.



Ungefähr so viel steckt auch in Fruchtsäften, rund 25 g je 250 ml, in Nektar noch mehr: rund 37 g pro 250 ml.

# So erreichst du deine Ziele

Die Zielsetzung ist das Wichtigste überhaupt, nicht nur beim Abnehmen, sondern auch in allen anderen Bereichen des Lebens. Mit einem Ziel kann ich all meine Kräfte bündeln, mich fokussieren. Ich kann daran festhalten, auch wenn es mal nicht so gut läuft. Leistungssportler, aber auch erfolgreiche Menschen in anderen Berufsgruppen haben immer ein klares Ziel vor Augen, auch wenn dies oft Jahre entfernt liegt. Der eine plant über Jahre, sich selbstständig zu machen,

der andere tüftelt so lange an einem Produkt, bis er es erfolgreich auf den Markt bringen kann, und ich habe daran gearbeitet, Olympiasieger zu werden.

Natürlich stehen immer Hürden im Weg, die genommen werden müssen, sei es eine Verletzung, ein Leistungstief oder persönliche Schicksalsschläge. Wenn du aber ein klares Ziel vor Augen hast, dann schaffst du es, durch diese schwere Zeit zu kommen, denn das Ziel gibt dir selbst in der schwersten Zeit

## DAS STEINER PRINZIP

1. Verbrenne mehr, als du zu dir nimmst!
2. Trainiere Ausdauer UND Kraft!
3. Finger weg von Diäten!
4. Hungere nie – iss regelmäßig.
5. Sei wieder Kind! Bring Bewegung in deinen Alltag.
6. Kenne die Nahrungsmittel, die dir guttun.
7. Insulin stoppt die Fettverbrennung.
8. Ein konstanter Blutzuckerspiegel hilft beim Abnehmen.
9. Essen und Trinken sind Genuss!
10. Regelmäßiges Essen hilft beim Abnehmen.
11. Fett macht nicht direkt dick, aber in der Kombination mit Zucker schon.

Halt und eine Richtung. Ganz wichtig ist, dass du dir kein zu hohes Ziel setzt. Dein Ziel muss realistisch sein! Was bringt es dir, wenn du dir als Ziel setzt: »Ich möchte den Mount Everest ohne Sauerstoffmaske bezwingen«, wenn du schon beim Treppensteigen außer Puste kommst?

Dabei hilft auch sehr, in Teilzielen zu arbeiten. Als ich mit Gewichtheben begonnen habe, dachte ich nicht im Entferntesten an Olympia. Zuerst wollte ich die Technik richtig beherrschen, dann wollte ich besser werden als mein Vater, dann Österreichischer Meister ... und irgendwann ist der Gedanke gereift: Ich will Olympiasieger werden.

Auch beim Abnehmen habe ich mir realistische Teilziele gesetzt – und mir ein ganzes Jahr Zeit dafür genommen. Der Erfolg stellt sich nicht über Nacht ein, aber wenn du an deinem Ziel mit Willen und Ausdauer festhältst, wirst du es schaffen. Also tief durchatmen und das Ganze laaaangsam angehen. Das wird schon!







## MATTHIAS STEINER | DAS STEINER PRINZIP

Vom Schwergewicht zum Wohlfühl-Ich  
192 Seiten | vierfarbig | 19,5 x 25,5 cm | Klappenbroschur  
€ 19,99 [D] | € 20,60 [A] | CHF 28,50\*  
ISBN 978-3-517-09421-2

**OKTOBER 2015**



9 783517 094212



**Auch als E-Book erhältlich**

€ 15,99 [D|A] | CHF 20,-\*  
ISBN 978-3-641-16874-2

**südwest**