

lasse, über den ich mich selbst nur wundern kann. Eine ehrliche Analyse bringt dann an den Tag, dass ich zum Beispiel aus einem Cheat-Tag unerklärliche vier gemacht habe. Also wird wieder intensiv gerudert. Gleichzeitig führe ich Intervallfasten ein. Da bin ich konsequent.

»Wenn beim Autofahren der Gurt am Bauch zwickt, weiß ich: Ich muss was tun.«

Tarik Jetzt, nach meiner Ernährungsumstellung, merke ich sofort, wenn ich mal was gegessen habe, was nicht so doll ist. Damit ich nicht zunehme, heißt es dann wieder: weniger Fleisch, weniger Zucker, weniger Alkohol, mehr Gemüse, mehr Achtsamkeit.

Was motiviert euch?

Tarik Ich habe keinen übertriebenen Ehrgeiz mehr. Mich treibt heute vor allem der Wunsch an, leistungsfähiger und stressresistenter zu werden. Ich wollte mich leichter fühlen. Außerdem machten mir einige Beschwerden zu schaffen. Knie, Hüfte, Rücken – wenn man mal Leistungssport gemacht hat, tut später leider gerne mal was weh. Das wollte ich ändern.

Matthias Wenn ich für etwas brenne, dann ergibt sich die Motivation ganz von selbst. Persönliche Ziele kann ich immer gut ansteuern. Häufig komme ich dabei allerdings erst auf den letzten Drücker so richtig in Fahrt. Ich muss zugeben, dass mich oftmals erst die Deadline eines Projekts antreibt. Wenn die naht, steigt die Motivation, meist in Kombination mit leichtem Stress. Dann habe ich keinen Kopf mehr für anderes. Leider muss meine Familie dann oft zurückstecken.

Wie trainiert ihr?

Tarik In der Corona-Zeit habe ich auch mal was zu Hause probiert. Ich habe ein Rennrad auf der Rolle und Therabänder, mit denen ich was gemacht habe. Dabei musste ich aber feststellen, dass ich eher der Typ fürs Fitnessstudio bin. Ich brauche wohl den Tapetenwechsel und muss raus aus den eigenen vier Wänden. Dann funktioniert es auch.

Matthias Ich habe keine kenianische Läuferfigur, kann aber beim Rudern auf meinem Rudergerät zu Hause auch optimal mein Herz-Kreislauf-System trainieren. Der Computer, der an das Gerät angeschlossen ist, zeichnet verschiedene Parameter wie Strecke, Geschwindigkeit und Schlagfrequenz auf. Mein Ziel ist es, mit jedem weiteren Training meine Bestwerte wieder zu erreichen oder zu toppen.

Seid ihr sportliche Kinder gewesen?

Tarik Ich war einfach viel draußen und meist in Wald und Wiesen unterwegs. Ich ging durch jede Hecke, düste auf viel zu großen Fahrrädern herum, die mein Opa zusammengebastelt hatte. Gezielten Sport habe ich als Kind nicht gemacht. Meine Mutter schleppte mich mal zum Fußball, aber nachdem ich ein paar Bälle in den Wald geschossen hatte, war meine Karriere zum Glück zu Ende. Über den Schulsport kam ich mit vierzehn zum Basketball. Das hat mir Spaß gemacht. Ich ging dann auch ins Fitnessstudio, kam aber erst später zum Leistungssport.

Matthias Irgendwie ist mir Bewegung in die Wiege gelegt worden. Sport hat mir schon immer Spaß gemacht. Ich habe in jeder Schulmannschaft mitgespielt. Bei den Bundesjugendspielen musste es immer die Ehrenurkunde sein. Vielleicht wäre ich ein guter Zehnkämpfer geworden, wenn ich nicht wegen meiner Freunde zum Fußball gegangen wäre, wo ich mich als Untalentierte in der Verteidigung verdingte. Glücklicherweise entdeckte mein Sportlehrer mein Talent für Volleyball – und damit begann eine erfolgreiche Zeit, in der ich das Siegen gelernt habe. Im Studium habe ich Badminton gespielt und bin ins Fitnessstudio gegangen.

Was hat sich inzwischen verändert?

Tarik Früher wollte ich immer das Maximum. Ich habe American Football in der Bundesliga gespielt, Ironman, Triathlon, Marathon – da habe ich nichts ausgelassen. „Hauptsache viel“ war meine Devise in der Muckibude. Heute gehe ich mit einem anderen Ansatz ans Werk. Mir geht es darum, alles einmal durchzubewegen und einen Ausgleich zur Arbeit zu schaffen.

Matthias Nach einer langen Durststrecke mit meinem Rückenleiden musste ich langsam wieder mit körperlichem Training anfangen. Neben dem Rudern messe ich mich heute gern mit meinem Sohn in allen Sportarten, die sich dafür anbieten. In diesen, wie ich finde, unfairen Wettkämpfen (mein Sohn ist 16, also eher kräftiger Teenager) habe ich gelernt, Niederlagen einzustecken.

Gibt es sportliche Herausforderungen, die ihr gerne schaffen wollt?

Tarik Nö. Ich will ja nicht mehr mit Wettkampfcharakter sporteln. Aber wenn ich länger überlege, kommen mir doch wieder Ideen. Vielleicht würde mich noch mal ein Radrennen reizen. In Südafrika gibt's das größte Amateurrennen der Welt. Da würde ich gerne Urlaub machen, mitfahren und

Letzter werden. Oder vielleicht Vorletzter? Außerdem will ich im Schwimmen wieder besser werden.

Matthias Ich bin offen für (fast) alle Sportarten und probiere gerne Neues aus. Nur nehme ich mittlerweile Rücksicht auf meinen Körper. Ich muss vor meinem fünfzigsten Geburtstag keinen Marathon mehr laufen, um mich zu beweisen. Aber ich hätte Lust, mal einen Tauchschein zu machen. Das ist bestimmt sehr entspannend und man sieht unsere Welt aus einer anderen Perspektive. Alternativ würde ich auch gerne ein 24-Stunden-Rennen im Rennwagen absolvieren.

Wie ist das Verhältnis zu euren inneren Schweinehunden?

Matthias Mein Schweinehund und ich sind ein gutes und eingespieltes Team. Wir führen eine ausgewogene Beziehung. Mal gewinnt er, mal ich. Oft steckt er freiwillig zurück, damit ich auf der Gewinnerstrecke bin. Denn er weiß: Ich gönne ihm anschließend wieder mehrere genussvolle Tage ohne Sport, aber mit viel sündigem Essen. Ich glaube, ich könnte nicht ohne ihn leben. Für mich gehört er einfach dazu und zeigt mir, dass ich nicht perfekt bin.

Tarik Mein Schweinehund ist eher ein Berner Sennenhund, ein loyaler gelassener Typ. An der langen Leine komme ich am besten mit ihm klar. Wenn wir miteinander kämpfen, lasse ich ihn gewinnen, damit er das Gefühl hat, dass er noch da ist und beachtet wird. Dann wird er nicht zickig und bleibt ganz ruhig. Danach muss ich nur aufpassen, dass ich wieder in die Spur komme. Auch beim Sport lasse ich mal ein „Heute keine Lust“ durchgehen, wenn ich weiß, dass ich am nächsten Tag wieder losziehe.

Was haltet ihr von Intervallfasten?

Matthias Wenn ich zugenommen habe und meinen Anblick nicht mehr ertragen kann, ist Intervallfasten mein Ding. Der Vorteil: Es gibt klar definierte Zeiten, die sich mit meinem Tagesablauf vertragen. Ich gehe dann morgens nüchtern in die Vormittagssprechstunde und esse mittags um 13 Uhr die erste Mahlzeit. In der Nachmittagssprechstunde nehme ich noch die eine oder andere Kleinigkeit zu mir. Später genieße ich dann ein ausgiebiges Abendessen; ab 21 Uhr gibt's nur noch Wasser.

»Nur Verbote funktionieren bei mir nicht. Ich esse viel zu gerne, um zu hungern.«

Tarik Am Anfang meiner Abnehmphase war das ein Schwerpunkt. Nur zwei- oder sogar nur einmal am Tag zu essen, macht vieles leichter.

Du kannst dich richtig satt essen und lässt automatisch die Snacks und alles weg, was dich zwischendurch anlacht. Inzwischen mache ich es immer noch regelmäßig, aber nicht so richtig mit Plan. Eher so, wie es sich ergibt. Niemand sollte essen, weil eine bestimmte Zeit erreicht ist. Nur auf Strenge und Verbote setzen, das funktioniert bei mir nicht. Ich esse viel zu gerne, um zu hungern. Es dürfen auch mal viele Kalorien sein. Das gleiche ich dann wieder aus, indem ich zum Beispiel eine Mahlzeit überspringe oder die nächste ganz weglasse.

Esst ihr manchmal Fast Food?

Tarik Nö, außer ganz selten einen Döner und die Pommes von meinem Restaurantschiff gibt.

Matthias Als Kind des Ruhrgebiets ist Currywurst mit Pommes-Mayo mein Lieblingsgericht. Natürlich gibt es die beste Currywurst in Wattenscheid. Aber die von Tarik ist geschmacklich auch ein Hammer. Egal, wo ich sie zu mir nehme, Currywurst ist immer auch ein Stückchen Heimat für mich. Meist bestelle ich mir gleich zwei Portionen.

Wie schaffst du es, trotz dieser geschmacklichen Vorlieben viel Gemüse zu essen?

Matthias Durch gutes Zureden meiner Frau. Meine Mutter hat mir zwar schon als Kind beigebracht, dass Gemüse für eine ausgewogene Ernährung unentbehrlich ist. Umgesetzt habe ich das aber erst Jahrzehnte später. Als begeisterter Grillmeister schätze ich mittlerweile auch Gemüse über der Glut. Oder ich mache mir Burger mit frischem Gemüse.

Wie haltet ihr es mit Alkohol?

Tarik Da gibt's riesige Diskrepanzen zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Ich kenne Leute, die von sich behaupten, so gut wie keinen Alkohol zu trinken, aber an keinem Glas vorbeikommen. Es gab bei mir Zeiten, in denen nichts stehen blieb, aber auch welche, in denen ich nichts angerührt habe. Zum Beispiel beim Abnehmen, da ging's ein paar Monate komplett ohne Alkohol. Aber das ist für mich keine Dauerlösung. Ich sage es mal so: Alkohol ist ein kulturelles Thema, er gehört zum Leben. Ich würde nie ein Glas Wein verteufeln. Es sollte aber nur zum Genie-ßen auf den Tisch und nicht zum Berauschen.

Matthias Alkohol ist für mich ein Genussmittel, das zum Leben dazugehört. Ich schätze einen guten Whisky, während ich als Nichtraucher eine

Zigarre paffe. Ich erfrische mich auch gerne an warmen Sommertagen mit einem kühlen Pils. Ich muss mich jedoch nicht berauschen. Ich kann für einen langen Zeitraum ganz auf Alkohol verzichten. Das hilft beim Abnehmen enorm.

Und wie sieht's mit Süßigkeiten aus?

Tarik Uff, dafür bin ich leider extrem anfällig. Bei Gumminaschern werde ich schwach. Ich bin ein Eis-Fan und vertilge auch gerne Schokolade. Das Höchste sind Bonbons, die ich kürzlich in Dänemark entdeckt habe: eine Mischung aus Lakritz, Karamell und Sahne. Unbeschreiblich. Ich bin stolz, wenn ich es schaffe, dass nicht alles auf einmal verschwindet. Das ist schwer, aber machbar. Ich bin jetzt auf dem Stand, dass ich sagen kann: „Ich weiß, wo die Dinger liegen. Aber ich will nicht immer hin.“ Mehr geht nicht.

Matthias Zucker in Form von Schokolade und Schokoriegeln ist sehr gefährlich für mich. Früher konnte mein Stoffwechsel den zügellosen Genuss problemlos und ohne Gewichtszunahme kompensieren. Heute bestraft er mich dafür. Wenn ich eine Packung aufmache, muss ich sie auch komplett leeren. Ich kann gar nicht anders. Ich bin dann wie in einem Vernichtungsrausch. Um gar nicht erst in Versuchung zu kommen, habe ich mich mit meiner Frau darauf geeinigt, dass sie mir ihre Schokoladen-verstecke nicht verrät.

Vergesst ihr manchmal zu essen?

Tarik Ja, das kann vorkommen, wenn ich mit dem Kopf ganz woanders bin. Ich lebe ziemlich ritualbefreit und ganz gerne einfach in den Tag hinein. Wenn ich etwas mit großer Leidenschaft tue, kann es auch mal passieren, dass ich das Essen vergesse. Das ist praktisch. So ergibt sich Intervallfasten von ganz allein.

»Kopf und Magen setzen bei mir ihren Drang nach Nahrung selbstsicher durch.«

Matthias Beim 16:8-Fasten ist es mir tatsächlich schon mal passiert, dass ich in Kombination mit viel Arbeit mein Ess-Intervall verpasst habe – und dann auch danach nichts gegessen habe, um mich nicht selbst zu betuppen. Bei mir müssen aufgestellte Regeln eingehalten werden. Im Normalfall melden sich aber Kopf und Magen bei mir und setzen ihren Drang nach Nahrung selbstsicher durch.

Was macht ihr, wenn Heißhunger aufkommt?