

mm* Herr Strunz, gab es einen Tag im vergangenen Jahr, an dem Sie sich hunds-gemein schlecht gefühlt haben?

Strunz Ja, ganz sicherlich. Ich bin wie der normale deutsche Manager. Ich verdiene viel Geld, ich schaffe sehr viel, ich bewege mich sehr viel – und mitunter wird es mir zu viel, wie jedem anderen auch. Nur weiß ich, dass es Techniken gibt, die uns helfen, trotzdem fröhlich zu bleiben.

mm Welche?

Strunz Erstens: Sie müssen den Körper in Hochform bringen, anstatt mit zwei mit zwölf Zylindern fahren. Zweitens: Sie müssen sich durch richtiges Essen einen inneren Antrieb schaffen, meinetwegen auch mit Vitalstoffen. Wenn Sie genügend Selen oder Vitamin C – um nur zwei Stoffe zu nennen – im Körper haben, ist Ihr Antrieb garantiert. Und drittens: Wenden Sie mentale Techniken wie autogenes Training an, um den Stress auf null zu bringen. Obwohl die Welt um Sie herum Sie noch immer ärgert und stresst, sind Sie gut drauf – auf diesen drei Beinen: Bewegung, Ernährung, Denken.

mm Sie haben mit Ihrem Forever-Young-Programm Erfolg als Bestsellerautor, als Seminarleiter und Vortragsreisender. Im Mittelpunkt steht Ihre Anleitung zum leichten Laufen. Warum wollen Sie dem Manager Beine machen?

Strunz Weil Laufen normal ist. Wir sind nicht normal. Wir sitzen. Wir sind krank. Und wir glauben, das Leben sei schwer. Ein Irrtum. Das Leben ist leicht, wenn wir laufen. Ich drohe niemandem: Du musst dich mehr bewegen, sonst wirst du krank. Das nützt nichts, das hat auch nichts genützt bei Roman Herzog – er bekam einen Herzinfarkt. Und jetzt lese ich, dass er angefangen hat, jeden Tag leicht zu laufen, schau, schau, mit 66 Jahren.

mm Mit welchem Trick bringen Sie die Leute auf Trab?

Strunz Ich halte ihnen die Vorteile vor Augen, sodass sie zum Laufen verführt werden: Du wirst schlanker, lebenslustiger, du hast plötzlich mehr Zeit, mehr neue Ideen, weil du deine Gehirnaktivität verbesserst, wenn du



Mit zwölf Zylindern

Interview: Wer im Beruf die Hochform braucht, muss sich einfach nur oft genug in Trab setzen – das Leben ist leicht, wenn wir laufen, lehrt Ulrich Strunz.

läufst. Das verführt die Leute, weil sie damit ihr Geld verdienen. Und nebenher bekommen sie noch Gesundheit geschenkt.

mm Was steht im Vordergrund: Gesundheit oder Geld verdienen?

Strunz Als Arzt geht es mir um die Gesundheit. Meine Pflicht wäre es, einem Roman Herzog den Infarkt zu ersparen. Nicht geschafft. Meine Pflicht wäre es gewesen, einem Peter Struck die Halsschlagader-Verengung zu ersparen. Nicht geschafft ...

mm ... und versprechen potenziellen Patienten nun den unangestrengten Lauf,

Persönlich

Bis zu seinem 45. Lebensjahr war der inzwischen 57-jährige **Ulrich Strunz** ein unsportlicher Workaholic. Neben seiner Tätigkeit als Arzt sprach der **Internist und Kernphysiker** immer wieder auch gutem Essen zu – als Restaurantkritiker von Gault Millau. Dann wandte sich Strunz, der im fränkischen Roth Triathlon-Läufer medizinisch betreute, selbst dem **Hochleistungssport** zu. Wo der ehrgeizige Athlet alsbald wundersam reüssierte: Als erster Mensch bewältigte er sechs **Triathlon-Wettkämpfe** vom Ironman bis zum Ultraman in einer Saison. Heute veranstaltet der Spätberufene rund 200 Seminare pro Jahr über körperliche und geistige Fitness und schreibt darüber Bestseller.

ganz ohne Atemnot und Seitenstiche. Wie funktioniert das?

Strunz Mit einer ganz einfachen Technik: mehr trippeln, kleine Schritte machen. Es geht darum, dass Fett im Körper verbrannt wird, und das geht auch bei ganz langsamem Tempo. Mit Sport hat das nichts mehr zu tun. Also: Laufet leicht, locker, lächelnd.

mm Die neue Leichtigkeit für Leistungsträger?

*Das Interview führten die Redakteure Klaus Ahrens und Hanno Pittner.

Strunz Sehen Sie, Manager wollen doch keine Sportler werden, allenfalls ein paar Pfunde verlieren. In Wahrheit aber wollen die jeden Morgen – auch mit 60 Jahren noch – am Schreibtisch sitzen. Und zwar mit einem Lächeln sagen: Das mache ich heute mit Freude. Was glauben Sie, warum ein Jürgen Weber jeden Morgen läuft? Weil er Schweißfüße haben will? Oh nein! Und auch ein Schrempf ist jeden Morgen, einerlei in welchem Hotel der Welt, im Fitnessstudio. Wie sonst kann man einen solchen Job bewältigen?

mm Den Kick verdanken sie dem Sauerstoffschub beim Training?

Strunz Exakt. Ich habe früher Kaffee getrunken, um wach zu werden, heute mache ich das per Bewegung. Und das ist ein zehnfach stärkeres Gefühl. Du bist frei und kannst deinen Tag freudig beginnen.

mm Laufen – eine Wunderdroge, die lädierte Erfolgsmenschen in strahlende Siegertypen verwandelt, Gewichtsprobleme spielend löst, den Alterungsprozess umkehrt. Wie kann das angehen?

Strunz Wenn du täglich eine halbe Stunde läufst, stellst du nachweislich das angeborene Instinktverhalten wieder her. Du änderst automatisch deine Ernährung. Und du bekommst wieder mehr Sauerstoff, dein Hirn wird wieder belüftet. Plötzlich fängt das Denken wieder an, du bekommst dieses Gedächtnis zurück, das wir als Kinder hatten.

mm Doktor Strunz – der Heilige der Läufer ...

Strunz ... das Laufen ist doch nur ein Mittel zum Zweck, als Selbstzweck wäre es der schiere Schwachsinn. Es geht darum, Manager fit zu halten, sodass sie auch mit 60 Jahren, mit ihrer ganzen kostbaren Erfahrung, die sie im Unternehmen aufgebaut haben, noch zehn Jahre weiter arbeiten können. Und zwar mit Freude. Das können sie, wenn sie laufen.

mm Die klassischen Manager-Sportarten wie Tennis oder Golf kommen bei Ihnen überhaupt nicht vor. Taugen die nicht zur Ertüchtigung?

Strunz So ist es. Bewegung taugt nur etwas in einem ganz bestimmten

Pulsbereich. Wird der unterschritten, kannst du es sein lassen, wird er überschritten, richtest du mehr Schaden an als Nutzen ...

mm ... einzig der Puls entscheidet über Wohl und Wehe?

Strunz Das ist die Gemeinheit. Nur in einem individuell definierten Pulsbereich explodieren die Fähigkeiten. Und deshalb taugt Tennis nicht, weil der Puls nicht konstant eingehalten wird, weil es auch mal einen roten Kopf gibt. Und Golf unterfordert. Ich halte größte Stücke auf Golf, aber als Ausdauerertüchtigung nützt es nichts.

mm Als Vielreisender sind auch Sie von den Manager-Malaisen Schlafmangel und Jetlag betroffen. Wie sollte der gesundheitsbewusste Leistungsträger damit umgehen?

„Ich will Manager so fit halten, dass sie ab 60 noch zehn Jahre arbeiten.“

Strunz Der Schlaf ist lebensentscheidend. Manager unterschätzen den Schlaf. Sie sollten neun bis zehn Stunden davon haben, dann wären sie wirklich leistungsfähig und würden die Zeit, in der sie wach sind, mit der drei- und vierfachen Energie und viel schnelleren Gedanken verbringen. Aber kaum jemand hat diese Möglichkeit. Es bleibt nur, die fehlende Entspannung im kontrollierten Tiefschlaf durch mentale Techniken wie das autogene Training nachzuholen. 20 Minuten dieser Technik bringen zwei Stunden Schlaf, sagen Forscher. Und das stimmt.

mm Und der Jetlag?

Strunz Den Jetlag gibt es nicht, der ist ein Aberglaube ...

mm ... mit dem sich alle Fernflieger quälen.

Herz und Hirn

Die Lauflehren
des Doktor Strunz

Laufen ist die Wunderpille für ...

... das Blut: Laufen reinigt das Blut, macht es flüssiger, normalisiert den Blutdruck. Senkt den Cholesterinspiegel und hält den Blutzucker konstant – das beugt Diabetes vor. Und: Laufen reduziert die Harnsäure – das bannt die Gichtgefahr.

... das Gehirn: Es bekommt 100 Prozent mehr Sauerstoff – das macht wach, erhöht die Konzentration und Leistungsfähigkeit. Botenstoffe schärfen das Gedächtnis, verbessern das Lernvermögen. Und: Laufen hält das Gehirn jung – denn die Verknüpfungen zwischen den Gehirnzellen (neuronales Netz) nehmen zu.

... das Herz: Es wird kräftiger, bringt mehr Leistung, kann sich schneller erholen – schlägt für ein längeres Leben.

... das Immunsystem: Die Anzahl der Killerzellen steigt nicht nur an – sie werden auch viel aggressiver im Kampf gegen Viren, Bakterien und Krebszellen.

... mehr Lebensenergie: Wenn Sie laufen, vermehren und vergrößern sich Ihre Mitochondrien, die kleinen Kraftwerke in den Zellen, in denen Energie entsteht.

... den Muskel: Mit Laufen aktivieren Sie 70 Prozent Ihrer Muskulatur. Das wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus, denn der Muskel ist das Forever-Young-Organ: Fett schwindet, die Haut wird straff, Knochen, Gelenke und Organe werden kräftiger, und das Immunsystem wird stark.

Online

Wie anfangen? Wie dabei bleiben? Wie den Erfolg kontrollieren? Wer das Laufen probieren möchte, kann Ulrich Strunz dazu im Chat befragen - Montag, den 5. Februar, von 19 bis 20 Uhr.
www.manager-magazin.de

Strunz Jetlag existiert natürlich. Aber es gibt einen ganz simplen Trick, Jetlag nie zu empfinden – ich esse nicht während des Flugs, ich trinke viel Wasser und versetze mich in den Alpha-Zustand: Kaum sitze ich im Flieger, sehe ich niemanden mehr, höre niemanden, bin ganz woanders.

mm Was für ein Zustand ist das, bitte?

Strunz Wenn sich die elektromagnetischen Wellen im Gehirn von 30 auf etwa 10 Schwingungen pro Sekunde



„Fang an zu laufen, tu es einfach, auf der Stelle. Das ist meine Methode.“

verlangsamen, bedeutet das Tiefschlaf. Und den können Sie selbst induzieren, wenn Sie das in einem speziellen Training üben. Kurzum: Wenn Sie diese drei Regeln einhalten, kommen Sie frisch und ausgeruht aus dem Flugzeug.

mm Wie sollte ein Einsteigertraining für Manager beschaffen sein, was Schwer-

punkte, Dauer und wissenschaftliche Begleitung angeht?

Strunz Ich könnte etwas ganz Präzises sagen, etwa ein Institut empfehlen. Das würden Manager gern hören, weil sie an Führung glauben. Ich aber sage: Fang an zu laufen, tu es einfach, auf der Stelle, heute fünf, morgen sechs und übermorgen sieben Minuten. Mit deinem Puls beschäftige dich erst, wenn du zehn Minuten durchhältst. Das ist meine Methode. Und da geht es zunächst nur um das Laufen, um die Bewegung. Sicher gibt es hinreichend seriöse Angebote zum Fitnessstraining, ich selbst halte regelmäßig Laufübungen auf Mallorca ab. Aber damit kann jeder auch für sich allein beginnen.

mm Sie werden mitunter der wissenschaftlichen Leichtfüßigkeit geziehen, Teile Ihres Programms sind unter Fachleuten umstritten. So warnen Orthopäden vor der Lauftechnik, die Sie lehren, Ernährungswissenschaftler vor den hohen Eiweiß- und Vitamingaben, die Sie empfehlen. Trifft Sie das?

Strunz Überhaupt nicht, schlicht und einfach, weil ich Recht habe. Weil ich das Programm selbst exerziere. Weil ich – im Gegensatz zu den meisten Orthopäden – in 2:50 Stunden den Marathon laufe. Und weil ich – im Gegensatz zu den Ernährungswissenschaftlern, die mich kritisieren – seit 20 Jahren Eiweiß und Aminosäuren, Vitamine und Spurenelemente in meiner Internisten-Praxis rund 40 000mal gemessen habe. Wir haben zu wenig von diesen Vitalstoffen – das weiß doch jeder Medizinstudent.

mm Sie glänzen mit aufgekratzter Rhetorik und exaltierten Auftritten. Fürchten Sie nicht, Ihre Wirkung durch allzu viel Entertainment zu schmälern?

Strunz Sie haben Recht. Mir tut es weh, wenn ich mit einem gelben oder roten Jacket auf der Bühne stehe und den Fitnesskasper gebe. Aber treten Sie doch mal vor 12 000 Leuten auf und referieren im dunklen Anzug: „Der Herzinfarkt droht, und ihr müsst alle laufen.“ Nach fünf Minuten fangen die an zu laufen – auf und davon. ◆