



<https://biz.li/3n7k>

DIE DOSIS MACHT DAS GIFT

Veröffentlicht am 05.03.2016 um 16:56 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

"Wissen Sie eigentlich, was sie gestern gegessen haben?" Diese Frage stellte Matthias Steiner, Olympiasieger 2008 im Gewichtheben, seinem Publikum gestern Abend in Großburgwedel und forderte es auf, sich darüber bewusst zu werden, was man jeden Tag seinem eigenen Körper zuführt. Notizen oder auch Fotos mit dem Smartphone können einem helfen, seinen Ist-Zustand der Nahrungszufuhr zu analysieren. "Wenn sie dann durch die Bilder schauen, werden Sie sehen: Essen, Essen, Essen, Essen." Aufgelockert, sehr eingänglich und auf Augenhöhe verschaffte sich der deutsche Olympiasieger Zugang zu seinen rund 180 Zuhörern, die sich im ausverkauften Saal des Amtshof in Großburgwedel am gestrigen Freitagabend eingefunden



hatten. Der deutsche Gewichtheber präsentierte im Rahmen der Lesungsreihe der Bücherei Großburgwedel nicht nur sein neu erschienenes Buch "Das Steiner Prinzip, Vom Schwergewicht zum Wohlfühl-Ich", sondern berichtete als Spitzensportler von seinen Erlebnissen als Olympiasieger und den damit verbundenen Erfahrungen, sein Körpergewicht zu kontrollieren. Er packte das Publikum dabei von der ersten Minute an und betrat den Saal in einer Sumoringerverkleidung: "Warum ich das Kostüm an habe? Damit sie mich erkennen", begrüßte er sein Publikum. Gebannt folgten die Zuschauer seinen Worten, als er davon erzählte, dass die Körperwahrnehmung veränderbar sei. 2008 zu den Olympischen Spielen in Peking brachte der damals 25-jährige Matthias Steiner rund 150 Kilogramm auf die Waage, "was ungefähr zwei handelsüblichen Waschmaschinen entspricht", kommentierte der Sportler sein Gewicht. Auf alten Bildern erkannte er sich selbst nicht wieder. Aber nicht immer war er so füllig gewesen, denn mit seinem Traum der stärkste Mann der Welt zu werden, nahm er innerhalb von drei Jahren 40 Kilogramm zu. Er hätte bewusst viel gegessen und sich dabei aber niemals als dick empfunden. Beim Anblick der alten Bilder sei ihm dann schwindelig geworden. Nachdem er seinen Traum in Peking erfüllte, beschäftigte ihn mehr das Thema der Gewichtsreduktion. Dabei versetzte er seine Umwelt in Erstaunen und immer wieder wurde er nach dem "Geheimnis" gefragt. Er hatte es geschafft 45 Kilogramm abzunehmen, obwohl er seit dem 18. Lebensjahr nach einem verschleppten grippalen Infekt an Diabetes Typ 1 erkrankt ist. Matthias Steiner betonte, dass er bewusst abgenommen habe. Anschaulich erklärte der 33-Jährige an konkreten und allen Gästen bekannten Lebensmitteln, welche Tücken diese beinhalten und forderte auf, genau zu überlegen, ob man das, was man isst oder trinkt, ein Genuss- oder ein Lebensmittel sei. Dies sei genau auch das Steiner Prinzip, sich bewusst zu werden, was man seinem Körper antut. In diesem Zusammenhang bot er den Gästen an, ein Glas Wasser zu trinken, in das er zuvor neun Zuckerwürfel geworfen hatte. Dies sei vergleichbar mit dem bekannten dunklen coffeinhaltigen Softgetränk, das jeder gerne mal schnell zu sich nimmt. Dankend lehnten alle ab mit den Worten: Das ist doch zu süß. Er betonte, dass es hierbei wichtig sei, ein genau definiertes Ziel zu haben, das emotional aufgeladen ist und sich lohnt zu verfolgen. Außerdem sei es genauso wichtig, einen Anfang zu finden und sich nicht in Ausreden zu verlieren. Immer wieder las der Sportler Textpassagen aus dem neuen Buch vor und kommentierte sie auf eine kecke und kumpelhafte Art und Weise, so dass seine Gäste ununterbrochen interessiert zuhörten. Seine Anschauungsmaterialien unterstützten ihn hierbei, den Zuhörern aufzuzeigen, was die einzelnen Nahrungsmittel an unnötigen Stoffen - vor allem in Form von Zucker - enthalten. "Die Dosis ist eben das Gift", hob der Sportler hervor. "Ich sage ja nicht, dass man auf alles verzichten soll. Auch ich esse gerne eine Sachertorte, aber es kommt auf die Menge an", so der gebürtige Österreicher. Im Anschluss an den eindrucksvollen und aufschlussreichen Vortrag, beantwortete er Fragen aus dem Publikum und verteilte signierte Autogrammkarten.