

Mike Kleiß **More  
Power**

*Lauf dich frei!*



*Vom übergewichtigen Kettenraucher  
zum Marathonläufer –  
eine Erfolgsgeschichte*

Mike Kleiß **More  
Power**

*Lauf dich frei!*

*Vom übergewichtigen Kettenraucher  
zum Marathonläufer –  
eine Erfolgsgeschichte*

Copyright 2014:  
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Gestaltung und Herstellung: Johanna Wack  
Buchsatz: Franziska Iglar  
Lektorat: Christina Borkenhagen  
Korrektorat: Egbert Neumüller  
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-86470-178-8

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,  
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken  
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

**BÖRSEN  MEDIEN**  
A K T I E N G E S E L L S C H A F T

Postfach 1449 · 95305 Kulmbach  
Tel: +49 9221 9051-0 · Fax: +49 9221 9051-4444  
E-Mail: [buecher@boersenmedien.de](mailto:buecher@boersenmedien.de)  
[www.books4success.de](http://www.books4success.de)  
[www.facebook.com/books4success](http://www.facebook.com/books4success)





# Inhalt

Vorwort 9

Interview mit Dr. Paul Klein 15

1. Das Geheimnis? – Kein Geheimnis! 27

2. Ein Tag wie kein anderer – die ersten Schritte 3

3. Geteert und gefedert – die Zigarette ist  
doch keine Lösung 53

4. Diät? Nein danke – alles unter 500 Gramm ist  
Carpaccio 65

5. Anruf von Klaas – „Halbmarathon?  
Niemals!“ 77

6. „21 Kilometer Wahnsinn“ – ein Halbmarathon  
als Lebenstreiber 87
7. Begegnungen I – Menschen meiner Strecke,  
Motivation aus Emotionen 101
8. Von Zielen und Marken – *More Power* durch eigene  
klare Regeln 113
9. Endlich Marathon – das Ende? Oder doch nur ein  
erreichtes Ziel mehr? 127
10. Eine Lebensentscheidung –  
für immer gesund! 141
11. Begegnungen II – Menschen meiner Strecke,  
Worte, die man nicht vergisst 151
12. Ein langer Winter – und der große Hunger  
nach mehr! 163
13. Es geht auch schneller – der Hamburg-Marathon  
wird zur Mutprobe 177

14. Stillstand –der Körper ist angekommen! 191

15. Ein Jahr, eine Stunde. Und das Leben  
danach 201

Nachwort 211

Danksagung 219



# Vorwort

## *Laufende Fitnessgurus*

Ganze Magazine werden mit dem Thema Laufen gefüllt, Krankenkassen fördern den willigen Jogger, und wer sich nicht vornimmt, irgendwann einmal einen Marathon zu laufen, der wird schon fast nicht mehr ernst genommen. Laufen war lange die Sportart für diejenigen, die sich eigentlich Sport nicht leisten konnten. Doch spätestens seit Joscha Fischer ist das Laufen in Deutschland auch bei den Politikern, Managern und Promis angekommen. Eine ganze Industrie verdient mit. In den Achtzigern kam man ganz gut mit einem alten Jogginganzug und Turnschuhen hin. Und auch wieder zurück. Heute geht ohne entsprechende Laufschuhe für verschiedene Böden nichts mehr. Ohne das atmungsaktive Beinkleid und das farblich abgestimmte Shirt läuft nichts. Uns wird erklärt, wie wir laufen müssen, warum wir es wie nicht tun sollten, wie wir uns ernähren müssen. Wir leben in einer Welt der Experten. Hätten wir so viele Läufer wie Experten, hätten die Ärzte in Deutschland recht wenig zu tun. Auch was unsere Gesundheit angeht, hören wir auf Experten. Die müssen es ja wissen. Sie nehmen uns das Denken ab. Das ist deutlich einfacher, als auf den

eigenen Körper zu hören. Und wenn ihre Tipps nicht funktionieren, dann haben wir einen tollen Grund, es auf die Experten zu schieben. Nie war eine Ausrede einfacher. Aber ist das wirklich eine sinnvolle Methode, um endlich den inneren Schweinehund zu besiegen?

### *Meine tickende Laufuhr*

10 Sie war immer da, diese Uhr. Bereits mit 14 Jahren hatte ich unendlich viel Spaß am Laufen. Im Fußballverein nannte mich mein Jugendtrainer Peter stets „die Feuerwehr“. Ich war zwar ein mieser Kicker, aber ich war unglaublich schnell. So konnte ich vor allen Dingen schnell Brände löschen. Ich war sehr stolz auf den Titel, den man mir gegeben hatte! Das motivierte mich. In der Folge trainierte ich längere Strecken. Ich lief mit 16 mindestens dreimal die Woche. Acht Kilometer, 10, 12, 15, 20 Kilometer. Und ich fühlte mich unglaublich gut dabei.

So ging es einige Jahre weiter. Ich war fit, ich hatte gefühlte 17 Lauffreize, ich hatte nie mit Übergewicht zu kämpfen. Schließlich verbrannte ich auch genug. Außerdem war ich auf der Überholspur des Lebens und machte bereits mit Anfang 20 eine grandiose Karriere beim Radio. Und hier, genau an diesem Punkt, begann das Übel. Da ich ja gerade dabei war, ein erfolgreicher Medienmanager zu werden, musste ich sehr viel arbeiten. So blieb für das Laufen gar keine Zeit mehr. Das Thema Ernährung war ja sowieso völlig überbewertet, also aß ich schnell und viel. Ich hatte ja keine Zeit. Alle im Medienzirkus rauchten, also hustete ich mich zu meiner ersten selbstgekauften Schachtel Zigaretten. In den folgenden 20 Jahren packte mich immer wieder mein schlechtes Gewissen als

„die Feuerwehr“. Und ich unternahm oft den einen oder anderen Versuch, wieder schnell zu werden. Wenigstens ein bisschen. Immer wieder kaufte ich mir neue Laufschuhe. Von Jahr zu Jahr wurde ich dicker. Von Jahr zu Jahr rauchte ich mehr. Sie wissen ja: Ich hatte doch keine Zeit! Die Karriere! Das Geld! Mein Status! Meine Verpflichtungen! Was sollten denn die Leute denken, wenn ich nicht wenigstens 15 Stunden arbeitete? Anders hätte ich nie den teuren Lebensstandard halten, nie mit den anderen mithalten können.

Ich habe dieses Hamsterrad 20 Jahre nicht verlassen. Und es machte mich krank. Wie es tausende von uns krank macht und noch krank machen wird. Doch an einem Tag im Januar 2012 veränderte sich mein Leben. Ich stieg aus. Und stoppte das sich mittlerweile ultraschnell drehende Hamsterrad. Sowohl mein Körper als auch meine Seele konnten nicht mehr.

11

### *Die Zeitbombe: eine gefährliche Kombination*

Hätte mir noch vor ein paar Jahren jemand gesagt: „Du bist viel zu dick, du rauchst, du bewegst dich nicht, du arbeitest zu viel“ – ich hätte nicht einmal mit dem Kopf genickt. Und hätte mir selbst eingeredet, dass alle wenigstens einen Knall haben. Scheibchenweise hatten mich viele Freunde und Bekannte bereits darauf angesprochen. Hören wollte und konnte ich es nicht. Ich wog 115 Kilo, bei einer Größe von 1,80 m! Ich rauchte am Tag zwischen 20 und 25 Zigaretten, ich schlief schlecht, ich war mit Anfang 40 ein Wrack. Meine berufliche Leistungsfähigkeit nahm so rapide ab, wie ich zunahm. Und ich nahm wöchentlich zu. Die logische Konsequenz waren schlicht Existenzängste. Das Hamsterrad bescherte

mir neben all dem, was mich krank machte, nämlich auch etwas eigentlich sehr Gutes: Verantwortung! Verantwortung für eine Familie, ein Haus, zwei Hunde, zwei Autos. Wenn man eines Morgens um fünf Uhr nicht mehr schlafen kann, sich für das verfettete Herz einen viel zu starken Kaffee macht, von Ängsten geplagt, dann gibt es im Grunde nur zwei Möglichkeiten: Das Herz verabschiedet sich entweder für immer oder man spuckt den Kaffee aus und fragt sich, wie man sein Leben wieder in den Griff bekommt. Blitzartig rattern einem alle Expertentipps, die man jemals gehört hat, durch den Kopf. Das Problem: Die Experten beschäftigen sich entweder mit der Ernährung oder mit dem Sport oder geben Tipps, um das Rauchen aufzugeben. Und alle haben eine eigene Philosophie. Wenn man alle drei Faktoren angehen muss, geben viele an dieser Stelle bereits auf. Denn es kostet Arbeit und wenigstens Zeit, das alles zusammenzubringen. Und so tickt die Zeitbombe weiter!

### *Kein Ratgeber, eine Lebenseinstellung – eine Lösung*

Um es vorwegzunehmen: es gibt einen Weg, daraus auszubrechen. In 15 Monaten habe ich fast 40 Kilo Gewicht verloren. Und das, obwohl ich aufgehört habe zu rauchen. Zeitgleich habe ich mit dem regelmäßigen Laufen angefangen. Ich bin bereits dreimal einen Marathon gelaufen, und es werden pro Jahr zwei mehr werden. Die medizinische Abteilung des 1.FC Köln bescheinigt mir einen Fitnesslevel von 92. Die Klitschkos erreichen einen Wert von 96! Mein Körperfettanteil liegt unter zehn Prozent. Vor 15 Monaten waren es 28! Unsere Kommunikationsagentur ist erfolgreicher denn je. Ich habe mir während der „Verwandlung“ immer wieder Notizen

gemacht. Zunächst für mich selbst. Zur eigenen Kontrolle. Und es war nicht geplant, daraus einmal Buch zu machen. Es soll nicht der nächste Ratgeber sein, der besserwisserisch daherkommt. Ich möchte mich nicht einreihen in die lange Liste der Experten, denen ich selbst nicht mehr zuhören konnte. Ich möchte Ihnen nur davon erzählen, dass es möglich ist. Es ist möglich, alle drei Felder gleichzeitig zu bearbeiten. Endlich rauchfrei durchs Leben zu laufen, Gewicht zu verlieren, durch das Laufen wieder auf gesunde Art und Weise Höchstleistungen vollbringen zu können. Das Laufen ist hier sicher das zentrale Thema und vor allen Dingen meine Kernbotschaft: „Das Laufen ist nicht zum Denken da!“ In diesem Buch werden Sie keine Trainingspläne finden, keine Ernährungstabellen, keine Tschakka-sind-wir-alle-gut-drauf-Sprüche! Sie werden sich vielleicht einfach wiedererkennen, ganz oder wenigstens teilweise. Und wenn Sie es durch dieses Vorwort geschafft haben, dann schaffen Sie den Rest auch. Denn Sie haben bereits den ersten Schritt getan. Sie haben begonnen, Ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen!

Ihr

*Mike Kleiß*



# Interview mit Dr. Paul Klein

Bevor ich Sie mit auf meine persönliche Reise nehme, einen Weg, der mich bis heute begleitet, gibt es eine Sache, die mir persönlich besonders am Herzen liegt, im wahrsten Sinne des Wortes. Der amerikanische Erzähler und Satiriker Mark Twain hat einmal gesagt: „Sei vorsichtig beim Lesen von Gesundheitsbüchern, der kleinste Druckfehler kann dein Tod sein.“ Ich interpretiere das so: Wir sollten uns nicht von Expertentipps und Fitnessgurus abhängig machen. Darum kann es nicht gehen. Es geht darum, einen Anfang zu machen. Es geht darum, seinen eigenen Weg zu gehen, genau in sich selbst hineinzuhören. Am Ende geht es darum, gesund zu werden, gesund zu sein, gesund zu bleiben. Und leider gibt es dafür kein Patentrezept, keine allgemeingültige Formel. Als ich im Januar 2012 mit dem Laufen anfang, ging es mir nur um meine Gesundheit. Die körperliche und die seelische. Um Sicherheit und Klarheit über meinen Zustand zu bekommen, suchte ich einen Sportarzt auf. Ich hatte riesiges Glück, in Dr. Paul Klein, dem Vereinsarzt des 1.FC Köln, einen Arzt zu finden, der mich nicht nur bestens durchcheckte und beriet.

15

Er ist einer derjenigen Ärzte, die „anders“ denken. In meinen Begegnungen mit ihm wurde mir klar: Dr. Klein teilt in weiten Teilen meine Philosophie, meine Einstellung, meine Haltung. Um maximale Sicherheit zu haben, tut es gut, Klarheit über den Gesundheitszustand zu haben. Das ist in meinen Augen ein perfekter Anfang, wenn man sein Leben grundlegend verändern will. Sich mit dem eigenen Körper auseinandersetzen, war mein Anfang. Daher habe ich Dr. Klein noch einmal aufgesucht, als ich dieses Buch schrieb. Um ihm zu danken. Und um ihm einige Fragen zu stellen, die für mich bis heute eben an den Anfang gehören. An den Anfang einer Reise, somit auch an den Anfang dieses Buches.

16

**Mike Kleiß:** *Herr Dr. Klein, als ich das erste Mal bei Ihnen war, hatte ich bereits mit dem Rauchen aufgehört, Gewicht verloren, war losgelaufen. Ich erzählte Ihnen von meinem Ziel, sogar eines Tages pro Jahr zwei Marathons laufen zu wollen. Einen im Frühjahr, einen im Herbst. Einfach um ständig im Training zu bleiben. Was haben Sie damals gedacht?*

**Dr. Paul Klein:** Das ist erst einmal eine ganz tolle Geschichte. Das Abnehmen ist ja auch erst einmal wichtig, damit man überhaupt laufen kann. Es ist gut, zunächst einmal sanft zu beginnen. Ernährungsumstellung, leichte Sportarten wie Crosstrainer, Aqua-Gymnastik, einfach um die Gelenke zu schonen. Sonst hat man nämlich eventuell das nächste Problem. Und dann kann man guten Gewissens langsam zu laufen anfangen. So, wie Sie es geschafft haben, ist das einfach sensationell. Es braucht eben eine gewisse Konsequenz in den Dingen, die man sich vorgenommen hat. Ich finde es aber auch gut, dass Sie vorbeigekommen sind,