



GESICHTER MIT GESCHICHTE

Von Nadja Schilling
kitz.red@bezirksblaetter.com

Was haben Österreich und Deutschland gemeinsam? Einen großen Sohn: Matthias Steiner! Im einen Land ist er geboren, im anderen wurde er Olympiasieger.



Matthias Steiner berichtete im Stanglwirt, wie er es schaffte, in einem Jahr 45 Kilo ohne Diät loszuwerden.

Foto: Schilling

sammelte, zusammenzufassen.“ Das war auch der Grund für seinen Besuch in Tirol. Beim Stanglwirt las er aus seinem Werk vor und berichtete über am eigenen Leib durchgeführte Tests und mentale Tipps und Tricks auf dem Weg des Abnehmens. Zudem zeigte er während seines Aufenthalts den Hotelgästen, wie man sich bewusst ernährt und bewegt.

Der erfahrene Diabetiker betont unermüdlich den enorm hohen Zuckergehalt in vielen Lebensmitteln, vor allem in den meisten Softgetränken und Säften. „Die kleinen Zwischenmahlzeiten, Snacks oder das Knabberzeug bergen unerkannt eine Menge an Kalorien und eine Gefahr in sich, da die Menschen diese kaum noch als Mahlzeit registrieren. Bewegungsmangel

Der Gewicht-Abstoßer

■ GOING. Es bleibt wohl sein Geheimnis, warum der vom Fußball besessene Matthias plötzlich, im zarten Alter von 12 Jahren, dem leichten Lederrund „Ade“ sagt.

Eines Tages besucht der Junge mit seinem Vater, einem Hobby-Gewichtheber, das Fitnessstudio und fühlt sich von den glänzenden Gewichten magnetisch angezogen. Vielleicht fasziniert den Teenager die Tatsache, dass er hier die Verantwortung allein trägt und nicht, wie im Fußball, auch von der Leistung der anderen 10 abhängig ist?

Schwerer Kampf

Sein Kampf nach oben beginnt, und dieser ist kein leichter! Mit 18 Jahren stellt man bei Matthias, der bereits zu Österreichs Hoffnungsträgern im Gewichtheben gehört, Diabetes Typ 1 fest. Die Ärzte raten ihm nicht nur davon ab, sondern verbieten sogar den Leistungssport. Nach einer einmonatigen Behandlung im Spital, ganz ohne Training und körperliche Anstrengungen, fühlt er sich wie ein Wrack; nach seiner Entlassung beginnt der Trotzige wieder zu trainieren. Er spürt, sein „Leiden“ im Griff zu haben, entscheidet sich weiterzumachen und nach acht mit Schweiß

und Schicksalsschlägen gezeichneten Jahren steht der geborene Österreicher unter deutscher Flagge auf der Siegetreppe der Olympischen Spiele in China.

Foto und Medaille

Sein Foto mit der Goldmedaille in der einen Hand und dem Bild seiner durch einen tragischen Autounfall verstorbenen Ehefrau in der anderen ging um den Globus. Der sympathische Herkules wird in China zu einem der emotionalsten Olympiasieger, und in Deutschland unter anderem zum besten Sportler des Jahres gekürt.

Hatten Sie je Angst, auf dem Podium, kurz vor dem Stoß? „Wenn man dort Angst hat, ist man fehl am Platz. Mein erster Trainer und Mentor Walter Legel hat meine mentalen Kräfte gekonnt aktiviert und ausgebaut“, so der dankbare Schüler. „Ein Sieg ist reine Kopfsache, die mit der Kampfbegeisterung ‚Hand in Hand‘ Wunder bewirken kann, wie bei Thomas Muster“, seinem einzigen Sportidol.

Wo verbringt der geborene Wiener am liebsten seinen Familienurlaub? „Meine Hobbys sind Bergwandern und Radfahren. So oft es geht, verbringen wir Zeit mit unseren Kindern in den Ber-

gen“, so der stolze Vater von zwei Söhnen. Wollen Sie Ihren Nachwuchs auch für den Profisport begeistern? „Ich will nur, dass Felix und Max sich viel bewegen, weil es gesund ist und glücklich macht“, so der Autor des Buches „Das Steiner Prinzip“.

„Ich wog zum Ende meiner Sportlerkarriere rund 150 Kilo und fühlte mich einfach fett. Ganz ohne Diät, mit ausgewogener Ernährung und viel Bewegung, bin ich innerhalb eines Jahres 45 Kilo leichter geworden. Irgendwann konnte ich mich vor Fragen ‚Wie ich es geschafft habe?‘ nicht mehr retten. Daraufhin sind wir, meine Frau Inge (Journalistin und Moderatorin) und ich, auf die Idee gekommen, die wichtigsten Erfahrungen, die ich im Kampf gegen das Übergewicht

und der Überfluss an süßem Genussangebot können bittere Folgen für deren treue Konsumenten haben“, überzeugt das ehemalige Schwergewicht.

Wie sind Ihre Zukunftspläne, ein Trainerjob vielleicht? „Wir arbeiten gerade an einem weiteren Buch, zudem bringen wir das Steiner-Prinzip online. Privat möchte ich so viel Zeit wie möglich mit meiner Familie, am besten in der Natur, verbringen, und nicht nur in der Sporthalle. Es reizt mich, etwas Neues anzufangen, neue Ziele zu setzen und diese zu erreichen“, so der Kämpfer von Berufs wegen, mit dem charmanten Lächeln und einem großen Herz.

Interview anlässlich eines Steiner-Besuchs im Stanglwirt in Going.



Im Buch „Das Steiner Prinzip“ beschreibt der smarte Sportler seinen „Abnehm-Weg“; re.: im Stanglwirt.

Fotos: Südwest Verlag, Schilling

