20 Jahre Bayerische Laufzeitung
Im Gespräch mit

Guido Sander - kein Marathon mit 193 Kilo!

Vom kranken Arbeitstier zum gesunden Laufenthusiasten

Guido Sander
Marathonläufer und Motivations-trainer, Wagenfeld/Niedersachsen

Hallo, mein Name ist Guido Sander. So beginnt ein heute 47-jähriger Marathonläufer und Motivationstrainer seine Lebensgeschichte aufzuschreiben. Kaum einem würde es einfallen, in diesem Alter seine Memoiren zu verfassen. Es sei denn, dass Krankheit, Unfall oder sonstige Lebensumstände für ein „neues Leben“ sorgten.

Seine Geschichte ist nicht nur bis Bayern vorgedrungen. Sie begeistert die ganze Republik. Sie motiviert heute Menschen, es in ihrem eigenen Leben gar nicht so weit kommen zu lassen wie er. Und wenn es infolge von Übergewicht gesundheitlich fünf vor 12 Uhr ist, dann haben sie mit Guido Sander, seinem Buch und seinen Vorträgen eine Motivationshilfe, die persönlich anspricht und deshalb wirkt. Was war geschehen?

„Ich hatte einen frühen Drang nach Freiheit, Anerkennung und Selbstbestimmung. Das zeigte sich besonders darin, dass ich mich bereits mit sechzehn Jahren selbständig gemacht habe. Ich besaß mit 30 ein Unternehmen mit 20 Mitarbeitern – doch ich verlor fast alles, was ein Mensch verlieren kann: meine Firma, meine Partnerin, meine Familie, mein Geld, meine Freunde, sogar meinen guten Namen. Doch weil für mich Aufgeben keine Alternative war, stand ich wieder auf und startete von Neuem.

Gesundheit stand auf keinem Blatt! Workaholic war mein Leben, mein Höchstgewicht stieg auf 193 Kilogramm.“ Der Gesundheitszustand von Guido Sander war im Jahr 2015 und 42 Jahren inzwischen absolut desolat.

Er hatte enormes Übergewicht, Kleidergröße 7 XL, einen zu hohen Blutzucker (500), Diabetes Typ II, Bluthochdruck, Kreislaufbeschwerden, nächtliche Panik- und Schweißausbrüche und eine sehr ausgeprägte Schlafapnoe. Sein Ernährungsverhalten war eine Katastrophe.

120 Kilo weniger für 42 Kilometer

Im Januar 2016 fiel die Entscheidung, alles oder nichts: „Ich will gesund werden!“

Zwanzig Kilogramm nahm er schnell ab, dann kam er auf die Idee, Sport zu treiben. Richtigerweise mit Schwimmen und Radfahren zu beginnen. 100 Kilogramm waren innerhalb eines Jahres geschafft. Er hatte „nur“ noch 93 Kilogramm. Jetzt kam für ihn der nächste Schritt, das Undenkbare. Das Thema Bewegung durch Laufen. „Ich wollte es nicht, habe mich bis zuletzt gewehrt. Ich war in der Schule schon der Langsamste“, erinnerte sich Sander.

Große Hilfe dazu leistete mein Trainer Thomas Eickmann. Der als früherer Klasseläufer und heute als Diplomtrainer der LAZ Puma Rhein-Sieg bekannte Laufkenner wurde für mich zum Glücksfall, zum Mentor und Freund. „Im September 2018 lief ich in Berlin meinen ersten Marathon in 4:18 Stunden. Seit drei Jahren halte ich mein Gewicht von 79 Kilogramm.

Heute bin ich glücklicher und zufriedener denn je. Habe zwischenzeitlich meine Traumfrau, mit der ich nunmehr seit 15 Jahren zusammenlebe, geheiratet. Ich lebe ein deutlich ausbalanciertes Leben und erfreue mich an meiner eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Einhergehend mit bewusster Ernährung, viel Bewegung und einem enormen Aktivitätsdrang. Die zehn Kilometer ist er im September 2019 in 40:09 Minuten gelaufen, den nächsten Marathon in Köln in 3:17:59 Stunden“. Doch damit gibt er sich nicht zufrieden: „Im Herbst 2021, werde ich wieder in Köln laufen und versuchen, die drei Stunden zu knacken.“ Ein Jahr später als gedacht. Aber aufgeschoben ist ja nicht aufgehoben. Wegen Corona. Wir sprachen mit Guido Sander, wie es heute um ihn bestellt ist

BLZ – Herr Sander, laufen Sie noch und wie geht es Ihnen heute?

Guido Sander: Hallo Herr Fladerer, ja, ich laufe noch. Oder trainiere intensiv auf dem Rad. In einer Wettkampfvorbereitung bin ich jedoch nicht. Auf Grund von Corona und ausgesetzter Laufveranstaltungen. Das gibt mir die Chance Themen weiter zu reflektieren. Gerade was meinen langfristigen Leistungserhalt und einen noch gesünderen Lebensstil angeht. Mein Vater war früher in der Landwirtschaft tätig und hat mir unser Familienerbe übergeben. So beschäftige ich mich derzeitig auch viel mit Nachhaltigkeit und Selbstversorgung. Spannend und herausfordernd zugleich. Wo ich doch aus der Welt der Logik, Zahlen, Daten und Fakten komme und 30 Jahre als IT-Spezialist unterwegs war.

BLZ – Was tun Sie, um Ihr Wunschgewicht zu halten und welche sportlichen Ziele konnten Sie 2020 verwirklichen?

Guido Sander: 2020 war kein Jahr für größere Laufveranstaltungen. Auch sind virtuelle Läufe nicht meins. Dafür war ich zu lange in der reinen IT-Welt zuhause. Mein nächstes Ziel wird daher, wenn er stattfindet, der Silvesterlauf von Werl nach Soest. Damit beginnt das Jahr 2021 für mich so, wie das Wettkampfjahr 2019 für mich aufgehört hat.

Aktuell fahre ich sehr viel Fahrrad und meine Laufeinheit habe ich in die Abendstunden verlegt. Körperliche Aktivität ist für mich ein großer Faktor mein Wunschgewicht zu halten.

BLZ – Früher waren Sie erfolgreich mit Gewicht, wie erfolgreich fühlen Sie sich heute?

Guido Sander: Ich fühle mich emotional reicher und mental fokussierter denn je.
Sie haben recht, früher war ich sehr erfolgreich im IT-Business. Dabei sind die vier Jahreszeiten nur so an mir vorbeigegangen. Geld verdienen, Verantwortung für meine Mitarbeiter tragen und Kundenprobleme lösen, waren mein Leben.

Heute lerne ich immer mehr, was auch Familie und Hobbies an Bedeutung haben. Ganz abgesehen von einem gesunden Lifestyle. Ich genieße sogar Regenwetter, bin glücklich, wenn mein Körper nach dem Sport oder getaner körperlicher Arbeit auf dem Hof schmerzt. Das kannte ich nicht. Ich hatte früher keinen Bezug zu meinem Körper, nur zu meinem Kopf.

BLZ – Welche Botschaft können Sie jenen mitgeben, die mit Pfunden zu kämpfen haben?

Guido Sander: Schau in den Spiegel und fang an auf dich zu hören. Nimm deine Situation ernst. Und dann gehst du Schritt für Schritt vor. Erst gesünder, dann energiereicher und dann leistungsfähiger. Das beste Rezept, um überschüssige Kalorien loszuwerden, ist sicherlich Bewegung. Aber wenn du deutliches Übergewicht hast, fängst es mit der Ernährung an. Später kommt dann Sport hinzu. Es geht um ersetzen und nicht verzichten. Und alles ist möglich! Hol dir das Leben was dir zusteht.

Denn eine veränderte Einstellung ist noch wichtiger als der eiserne Wille. Und wenn ich es geschafft habe von fast 200 Kilo auf 79 Kilo zu kommen, schaffst du es auch.

Interview: Erwin Fladerer

Ist Wasser das A und O ?

Salz in der Läuferflasche oder isotonische Fertiggetränke?

Flüssigkeitsverluste beeinträchtigen das Leistungsvermögen schnell und nachhaltig. Ein Flüssigkeitsdefizit von mehr als 2% des Körpergewichts führt zu einem deutlichen Absacken der Leistung. Bei langen Belastungen sind die Schweißverluste, die vom Läufer im Ausmaß nicht so sehr wahrgenommen werden, durch regelmäßiges Trinken auszugleichen. „Mit Wasser komme ich am besten zurecht“ sagen sehr viele. Weil sie entsprechend angebotene isotonische Getränke im Wettkampf nicht vertragen oder wie man häufig feststellt das Trinken nicht trainieren. Im Training und vornehmlich bei den langen Vorbereitungsläufen

auf den Marathon hin sollte das Trinkverhalten geübt werden - mit „Wasser und Gel“ oder mit „Wasser und Salz“. Salz werden sich manche fragen? Mit dem Schweiß geht vor allem Natrium in großer Menge verloren. Ein Ausgleich ist wie in der Marathon-Urzeit auch mit einer Messerspitze Salz in der Wasserflasche zu erreichen. Oder heutzutage mit modernen Sportgetränken. Den Riegeln sind im Training und Wettkampf die Gels vorzuziehen. Dabei sollte man den Kohlehydrat-und Natriumanteil auf der Flasche bzw. auf dem Beutel beachten.

Grundsätzlich wichtig ist, dass der Körper gut duchhydriert ist. Doch wieviele soll er/sie trinken? Jedenfalls ist es ratsam, nicht zu warten, bis sich ein Durstgefühl einstellt. Die empfohlene Menge beträgt täglich:

35 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht

Bei großer Hitze und schweißtreibender Arbeit bzw. Laufeinheiten darf es dann ruhig auch etwas mehr sein.