



**EIN HALBES JAHR**  
nach seinem Lauf-  
einstieg: Martin Hascher  
beim 7,2-Kilometer-  
Marktlauf in Pfaffenhofen

ABNEHMEN KANN AUCH SPASS MACHEN, UND MAN BRAUCHT DAZU NICHT JEDEN TAG KALORIEN ZU ZÄHLEN, SAGT MARTIN HASCHER, DER IN 10 MONATEN 25 KILO VERLOR

## Mit „Fun Runs“ zum Idealgewicht

„BESONDERS GERN MACHE ICH FUN RUNS“, sagt Martin Hascher. So nennt der 45-Jährige seine Runden querfeldein, am liebsten durch den Wald. Dabei läuft er mitten durchs Unterholz, springt hier und dort über einen kleinen Busch oder Fluss. Wenn der Fluss zu breit ist, sucht er sich einen Baumstamm oder andere Möglichkeiten zum Überqueren. „Das ist richtig abenteuerlich, aber ich brauche das.“ Martins Einstellung: Die Zeit für solche

Spielereien muss man sich schon nehmen, man darf das Leben und Laufen nicht in Minuten messen. Daher schaut er auch eher selten auf die Uhr. Im Alltag muss er das als Rechtsanwalt in seiner Kanzlei oft genug tun. Beim Laufen dagegen will er einfach nur Spaß haben. „Für mich sind die schönsten Läufe die mit Naturerlebnissen, wenn ich Rehe oder andere Wildtiere im Wald sehe.“

Er ist ein Lauftalent, das sieht man schon an seinen austrainierten Beinen. Seine Bestzeit auf der 5-Kilometer-Strecke liegt momentan bei beachtlichen 21 Minuten, und das nur ein Jahr nach seinem Laufeinstieg. Diese Zeit lief er im RUNNER'S-WORLD-Trainingscamp Ende Februar diesen Jahres in Portugal – wohlgermerkt nach einer intensiven Woche mit 130 Trainingskilometern. Der Kurs war ziemlich sandig und hügelig. Wie schnell könnte er wohl im Flachen mit ausgeruhten Beinen laufen?

### Die Blutwerte gaben den Ausschlag

Beim Anblick seiner schnellen, dünnen Beine kann man sich kaum vorstellen, dass Martin noch vor Kurzem 100 Kilo wog. „Das glaubt mir keiner, der mich jetzt kennenlernt.“ Heute bringt Martin ein optimales Läufergewicht von 71 Kilo bei 1,85 Metern auf die Waage. Er ist gertenschlank und hat Beinmuskeln, die zumindest optisch denen von Dieter Baumann Konkurrenz machen. „So eine Figur hatte ich zuletzt als Jugendlicher in der zehnten Klasse“, sagt Martin, der jahrelang nicht auf die Waage stieg. In seiner Studienzeit war er noch recht schlank. Mit dem ersten Job kam dann der Stress. Als er eine Familie gründete, blieb kaum mehr Zeit, sich Gedanken über Sport oder eine gesunde Ernährung zu machen. Er aß deftig und nahm zu. „Als meine Frau Martina und ich uns kennengelernt haben, wog sie so um die 60 und ich 80 Kilo. Doch durch das deftige, viele Essen und zu wenig Bewegung nahmen wir beide kontinuierlich zu.“ Zuletzt trugen sie nur noch weit geschnittene Kleider beziehungsweise Anzüge, um das Übergewicht einigermaßen zu kaschieren.

„Ein ausschlaggebendes Erlebnis für meine Ernährungsumstellung und den Laufeinstieg war eine Untersuchung der Blutwerte bei Horst Hohmuth“ – dem ärztlichen Leiter des Menfit Instituts in Ulm, das auf Präventions- und Sportmedizin spezialisiert ist. „Herr Hohmuth legte mir das Laufen »

## Q+A

**Ich habe nach Läufen, auch nach nur einer halben Stunde, den Geruch von Ammoniak in der Nase. Warum?**

Susanne Betz, Wutöschingen

Vielleicht haben Sie es mit dem Abnehmen übertrieben. Der Reihe nach: Beim Schwitzen wird unter anderem auch Eiweiß abgesondert. Dieses ist ein „gefundenes Fressen“ für die Bakterien, die ständig in Ihrer Achselhöhle und auf anderen Körperteilen nisten. Und während die Bakterien das Protein zersetzen, sondern sie einen üblen Geruch ab. Wonach und wie stark dieser riecht, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Ein Beispiel: Substanzen, die bereits auf der Haut sind, wie Parfüm von Körpercremes, riechen oft unangenehm intensiv, wenn sie sich mit Schweiß vermischen. Der Schweiß selbst riecht leicht nach Ammoniak, wenn der Körper beim Laufen das Eiweiß abbaut. Normalerweise verwenden die Muskeln Kohlenhydrate und Fett als Brennstoffe, aber der Körper greift auch auf Aminosäuren zurück. Wenn die Muskeln diese zur Energiegewinnung verbrennen, trennen sie Stickstoff aus den Aminosäuremolekülen und bringen ihn in die Blutbahn. Im Blut wird der Stickstoff anfangs in Ammoniak verwandelt, danach erst in Harnstoff. Wenn Sie also Ammoniakgeruch wahrnehmen, ist dies ein Zeichen dafür, dass die Kohlenhydratspeicher stark entleert sind.

Martin Grüning

Schicken Sie Ihre Fragen an [runnersworld.de/kontakt](http://runnersworld.de/kontakt)



ans Herz, denn meine Blutwerte waren nicht in Ordnung, das Cortisol war stark erhöht und ich hatte zu wenig Serotonin als Gegenspieler von Cortisol.“ Cortisol ist ein Steroidhormon der Nebennierenrinde, es entsteht aus Cholesterin. Serotonin dagegen ist die Komponente des Serums, die den Druck in den Blutgefäßen reguliert. „Daraufhin haben meine Frau und ich begonnen, unsere Ernährung komplett umzustellen.“ Dabei wählten die beiden ein interessantes Ernährungskonzept, bei dem sie auf eine stark reduzierte Kalorienbilanz achteten. Nicht die Tages-, sondern die Wochenbilanz legten sie dabei zugrunde. Jeder für sich achtete darauf, nicht mehr als 11000 Kalorien pro Woche zu verzehren. „Dabei gönnten wir uns einen Tag pro Woche, an dem wir so richtig

**DERSELBE MENSCH**  
vor einem Jahr mit 100 Kilo –  
25 mehr als im Bild auf  
der vorhergehenden Seite

schlemmten, etwa mit Raclette oder anderen Dickmachern. Das halten wir heute noch so.“ Die Strategie dahinter: Der Körper sollte sich nie auf Notzeiten einstellen. „Denn dann ändert sich der Grundumsatz und sinkt ab.“

Zusätzlich zum individuellen Diätkonzept gab es eine Extraportion Bewegung. „Mein Laufeinstieg bestand aus einem ständigen Wechsel von einer Minute Laufen und einer Minute Gehen.“ Dieses Programm steigerte er wöchentlich. Im März 2007 fing Martin an zu laufen, nach zweieinhalb Monaten lief er bereits drei Kilometer am Stück. Auch Martina begann wieder mit Sport. „So eine komplette Umstellung der Gewohnheiten funktioniert in einer Ehe meiner Meinung nach am besten gemeinsam.“ Martin fing an, sich mit der thailändischen Kochkunst zu beschäftigen. Neben Laufen und seiner Leidenschaft für die deutsche Geschichte ist das sein Hobby Nummer drei: für die Familie zu kochen.

### Zu zweit fällt's leichter

Schon ein halbes Jahr nach seinem Einstieg startete Martin bei einer Laufveranstaltung: „Bei meinem ersten Volkslauf absolvierte ich die 7,2-Kilometer-Strecke in 34 Minuten.“ Aber am liebsten macht er nach wie vor seine Fun Runs durch Wald und über Felder.

Mit der erhöhten Dosis Bewegung und der Ernährungsumstellung haben die beiden in nur einem halben Jahr gewaltig abgenommen: „Martina hat heute das Frauenidealgewicht von 60 Kilo, vorher wog sie mehr als 80. Und ich bin auch sehr glücklich mit meinen 70 Kilo.“ **Irina Strohecker**

## MARTINS FÜNF GOLDENE ABNEHMREGELN

### REGEL 1

➔ Alles im Leben sollte Spaß machen. Laufen darf keinen Leistungsdruck hervorrufen, sondern sollte Genuss und Naturerlebnis bleiben.

### REGEL 2

➔ Auch die Diät sollte hin und wieder Spaß machen. „Für mich kommt es nicht auf die Tagesbilanz, sondern auf die

Wochenkalorien an. Ich zähle nicht jeden Tag nach.“

### REGEL 3

➔ Einmal pro Woche wird zugelangt: „Da schlemme ich abends immer, meistens am Wochenende. So gewöhnt sich der Körper nicht an Notzeiten und passt den Grundumsatz nicht an die reduzierte Nahrungsmenge an.“

### REGEL 4

➔ Klare Aufteilung, wann was gegessen wird: morgens Kohlenhydrate, mittags Salat, abends viel frisches Gemüse und Fisch. „Bei Fisch sind alle Sorten erlaubt.“

### REGEL 5

➔ Halte dich fern vom Bier, aber gönne dir ab und zu ein Glas Wein.