

**Der Wille
entscheidet!**



Michael Griesmeier

Der Wille entscheidet!

Mentale Kraft, pflanzliche Ernährung
und ein einfaches Fitnessprogramm
als Weg zu ungeahnten Höchstleistungen

HANS-NIETSCH-VERLAG

DANK

Hinweis: Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

© Hans-Nietsch-Verlag 2014

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Textbearbeitung und Gesprächsteile: Dirk Grosser

Lektorat: Martina Klose

Korrektur: Petra Zwerenz

Gestaltung: Kurt Liebig

Fotos: Steffi Behrmann

Weitere Fotos: Seite 19, 21, 30, 32, 40, 67 und 72 privat; Seite 80 und 81 Kai Horstmann,

Seite 159 Sabine Schlaak

Foodstyling: Franziska Zobel

Druck: Kern GmbH, Bexbach

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-333-2

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen Menschen bedanken, die meine Entwicklung und dieses Buch erst möglich gemacht haben.

Meine vielen lieben Facebook-Freunde und -Fans, die mir schon jahrelang die Treue halten, immer an mich glauben und mir damit so viel positive Energie senden. Ihr seid unglaublich. Ich danke euch!

Dank auch an meine Eltern, meinen Bruder Carsten Heeder, meine Kinder, an Birgit Semrau, Mirko Baschetti, Mascha Labischinski, Sigrid Beckmann-Lamb, Andreas Bender, Sabine Schlaak, Hille Bäsler von der Firma *Falke*, Mahi Klosterhalfen von der Albert-Schweitzer-Stiftung, Cordula Parthier und Mario Müller. Einen besonderen Dank an Ralf Lederer und Hans Nietsch vom wunderbaren Hans-Nietsch-Verlag, die mir die Chance gaben, meinen Buchtraum professionell zu verwirklichen, an Dirk Grosser, der mein Buchprojekt begleitete, an Steffi Behrmann, die die Fotos für mein Buch geschossen hat, an die Foodstylistin Franziska Zobel und natürlich an meine Lebensgefährtin Sabine, die mich jeden Tag unterstützt, indem sie mich so sehr liebt, wie man einen Menschen nur lieben kann, und die auf dem Foto auf Seite 109 an meiner Seite zu sehen ist. Vielen Dank auch an das Fitness-Studio *Soma Fit* in Gütersloh und das Nordpark-Restaurant in Bielefeld, die uns ihre Räumlichkeiten für die Fotosessions zur Verfügung stellten. Unendlichen Dank und möge Zufriedenheit, Gesundheit, Ausdauer und ein unbändiger Wille immer bei Euch sein.

INHALT

Vorwort des Herausgebers	10
Zum Geleit (von Mahi Klosterhalfen und Carsten Heeder)	12
Vorwort des Autors	14
TEIL I: MEIN WEG	
Vom Opfer zum Beschützer	18
Bodybuilding, die Erste	23
<i>Bodybuilding – Nur Show oder echter Sport?</i>	26
Deutsche Bodybuilding-Meisterschaften 1990	28
Meine Zeit als Soldat	34
Die Trennung von Frau und Kindern	37
Der Beginn des Lauftrainings	39
<i>Laufen bedeutet „leben“</i>	42
Das Marathonjahr 2009	44
<i>Marathon – Die kurze Geschichte eines Wettbewerbs</i>	48
Mein erster Ultramarathon – 73 Kilometer durch den Thüringer Wald	49
● <i>Ultramarathon – Warum tut man sich so etwas an?</i>	52
<i>Home – Ich werde Vegetarier</i>	54
<i>Der Unterschied zwischen vegetarischer und veganer Ernährung</i>	59
<i>Tierische Produkte mühelos ersetzen</i>	60
Die große Chance	61
Mein erster Spendenlauf	65
Der Megamarathon	69

Erster veganer Weltrekord!	76
Pläne über Pläne	84
● <i>Schmerz – Wie überschreitet man Grenzen?</i>	86
Bodybuilding, die Zweite	91
● <i>Ist jetzt Schluss mit dem Extremsport?</i>	93
● <i>Zum Thema „Verantwortung“</i>	95

TEIL II: DIE PRAXIS

Ernährung gibt uns die körperliche Power!	103
Bewegung ist unsere Natur	140
<i>Wofür wir Muskeln brauchen</i>	144
<i>Das Trainingsprogramm für den Alltag</i>	145
● <i>Zum Thema „Fitness und Körperbewusstsein“</i>	158
Unsere mentale Kraft	162
<i>Sie sind es, der entscheidet!</i>	162
● <i>Der Wille – Wo liegt der Unterschied zwischen „wollen“ und „erzwingen“?</i>	166
● <i>Motivation – Warum es so schwer ist, sich zu verändern, und wie wir es dennoch schaffen</i>	170
Übungen zur Selbstmotivation	172
<i>Warum es sich lohnt, Grenzen zu überschreiten</i>	174
Schlusswort: Die Einheit von Körper, Geist und Seele	176

ANHANG

Verzeichnis der Rezepte	178
Verzeichnis der Körperübungen	179
Verzeichnis der mentalen Übungen	179
Interessante Links und Filme	179
Über den Autor	180

- **Michael Griesmeier** im Gespräch mit **Dirk Grosser**



Wir Menschen haben die Pflicht,

verantwortungsvoll und äußerst achtsam

mit Mutter Erde umzugehen.

Alles ist untrennbar miteinander verbunden,

ob nun Körper und Geist oder Mensch und Natur.

Lernen wir, wieder ein Teil

dieses wunderbaren Ganzen zu werden.

Michael Griesmeier

VORWORT DES HERAUSGEBERS

Michael Griesmeier hat uns fasziniert. Die Leistungen, die er erbringt, und die Motivation, die ihn dazu antreibt, haben nachhaltig Eindruck auf uns gemacht, als wir ihm das erste Mal in Berlin begegneten. Es dauerte nicht lange, bis wir gemeinsam beschlossen, sein Anliegen mit einem Buch in eine breitere Öffentlichkeit zu tragen. Dieses Anliegen hat drei Eckpfeiler: Zum einen ist es die Achtung vor dem Leben, der Respekt vor der Natur, denen Michael seine extremen sportlichen Leistungen widmet und denen er durch seine Anstrengungen größere Aufmerksamkeit verschaffen möchte. Zum anderen geht es ihm darum, zu zeigen, dass wir Menschen für sportliche Erfolge nicht auf tierisches Eiweiß zurückgreifen müssen, sondern dass uns eine pflanzliche Ernährung genügend Kraft und Energie liefert, um das zu erreichen, was wir uns vorgenommen haben. Und als letzter großer Punkt steht seine Überzeugung, dass jeder Mensch ungeahntes Potenzial in sich trägt, das er mithilfe seines Willens entfalten kann.

Michael versteht es, Menschen in unnachahmlicher Weise zu motivieren und zu inspirieren. Er traut jedem Menschen Unglaubliches zu – und das spürt man in jeder Zeile seines Buchs.

Natürlich sind solch extremen Leistungen, wie Michael sie vollbringt, nicht jedermanns Sache, und auch die Härte, mit der Michael bei solchen Events

gegen sich selbst vorgeht, mag nicht jedem gefallen. Doch dieses Buch möchte auch nicht jeden Leser auffordern, zu versuchen, Michaels Weltrekord im Treppenlaufen zu brechen oder nächste Woche an einem Ultramarathon teilzunehmen. Unsere Ziele mögen ganz andere sein: Wir wollen fit sein, gesund und ausdauernd, um die Dinge zu tun, die uns Freude bereiten. Gleichzeitig wollen wir nicht mehr die Augen davor verschließen, dass unsere Lebensmittelindustrie seit Jahren einen gänzlich falschen Weg eingeschlagen hat, den wir nun verlassen müssen, um uns, den Tieren und unserer ganzen Umwelt gerecht zu werden.

Was Michaels Geschichte zeigt, ist, was möglich ist, wie man Entscheidungen trifft, die das Leben nachhaltig umkrempeln, welche Energie und Ausdauer in jedem von uns steckt, und wie wir über unsere selbst gesteckten Grenzen hinauswachsen können. Eine pflanzliche Ernährung, die dem Körper das gibt, was er braucht, und ein Fitness-Training, wie Michael es hier vorstellt, gekoppelt mit der richtigen Motivation, können einiges in unserem Leben bewegen. Wir können die Kraft unseres Geistes ebenso neu entdecken wie die Kraft unseres Körpers – und dabei so handeln, dass ein lebenswertes Leben für alle Wesen auf diesem Planeten immer mehr Realität wird.

ZUM GELEIT

Michael Griesmeier passt in keine Schublade. Von einer Minute auf die andere wird er vom sympathischen Jungen von nebenan zum Topathleten, der mit eisernem Willen unglaubliche Leistungen aus seinem Körper herausholt und dabei alle mir bekannten Grenzen überschreitet. Ich werde nie vergessen, wie Michael nach fast 6 Stunden Treppenlaufen mit einem 30-Kilogramm-Rucksack gerade noch von Krämpfen geschüttelt war, um dann die letzten Stufen hinaufzusprinten, als wären weder der Rucksack noch die Krämpfe real.

Ich freue mich, dass ich Michael ein bisschen inspirieren konnte und dass er so viele andere Menschen inspiriert. Heutzutage werden wir mit den verschiedensten Botschaften überflutet und oft darf man sich fragen, ob bei den „Botschaftern“ nicht ein gehöriges Maß an Eigennutz im Spiel ist. Michael vertritt jedoch Ideale, die ihm wichtiger sind als er selbst. So erst kann er Leistungen abrufen, von denen sein Körper nicht weiß, dass er überhaupt dazu fähig ist. Was genau damit gemeint ist, werden Sie in diesem Buch erfahren.

Mahi Klosterhalfen

(Geschäftsführer Albert-Schweitzer-Stiftung für unsere Mitwelt)

Mein Halbbruder Michael und ich wuchsen in zwei verschiedenen Familien auf, sodass wir uns erst kennenlernten, als wir beide unser 30. Lebensjahr schon überschritten hatten. Bei unserem ersten Treffen stellte sich heraus, dass wir

mehr gemeinsam haben als bloß ein paar Gene: die Bereitschaft, uns über das Lebensnotwendige hinaus für unsere Umwelt und unsere Mitmenschen einzusetzen, die Dinge konsequent anzupacken.

Michaels Leben nahm eines Tages eine Wendung und für seine neuen Zielsetzungen bat er mich um informationstechnische Beratung und Hilfe. Neben der Erstellung seiner ersten Homepages war mein wichtigster Beitrag zu Michaels Erfolg mein Rat, sich mit den Möglichkeiten der Sozialen Medien zu beschäftigen, um so Aufmerksamkeit für seine Aktivitäten zu erregen und seinen Unterstützerkreis auszubauen. Wenn ich heute seine Beiträge auf Facebook lese und sehe, welches Feedback er bekommt, macht mich das stolz.

Manchmal erscheinen Michaels Ansichten vielleicht etwas radikal, doch das ist aus vielerlei Gründen verständlich. Tatsachen wie Massentierhaltung, Welthunger, Umweltkatastrophen und ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten verlangen wohl radikale Veränderungen. Außerdem tritt Michael friedlich für seine Ansichten ein, verbreitet Informationen und Denkanstöße ohne jede Aggression und lebt das, was er vertritt, einfach vor.

Die Frage, ob der menschliche Körper grundsätzlich für den Verzehr von Fleisch gemacht ist, ist für mich eher auf philosophischer, wenn nicht sogar auf religiöser Ebene zu klären. Tatsache ist aber, dass unsere Vorfahren große Anstrengungen bei der Jagd unternehmen mussten und der Verzehr tierischer Nährstoffe mehr Ausnahme als Regel war. Heutzutage liegt in unseren Kühltruhen Fleisch, das teilweise weniger als Gemüse kostet. Ein erschreckend großer Teil davon landet bereits im Supermarkt oder später in den Haushalten im Müll. Es ist schwer zu übersehen, dass hier eine Schiefelage besteht, die jeden dazu veranlassen sollte, sich über seine Ernährung Gedanken zu machen.

Mich hat Michaels Weg dazu inspiriert, meine Lebensweise zu ändern: Ich habe mit Mitte dreißig angefangen, regelmäßig Sport zu treiben, meinen Fleischkonsum extrem und nachhaltig einzuschränken und mich mit dem, was ich meinem Körper zuführe, genauer zu beschäftigen. Es würde mich freuen, wenn die Lektüre dieses Buches noch mehr Menschen dazu bewegte, sich über ihren persönlichen Einfluss auf den Verlauf der Dinge in der Welt Gedanken zu machen und an der einen oder anderen persönlichen „Stellschraube“ zu drehen. Wenn das jeder täte, wäre die Welt sicher eine bessere.

Carsten Heeder

VORWORT DES AUTORS

Als ich im Herbst 2010 den wunderbaren Dokumentarfilm *Home* des französischen Fotografen und Journalisten Jann Arthus-Bertrand sah, hatte ich immer wieder Tränen in den Augen. Die unglaublich schönen Bilder unserer Erde, die Erklärungen zur Entstehung des Lebens, die atemberaubenden Naturaufnahmen aus der Vogelperspektive, aber auch die erschreckenden Fakten, der kritische Blick auf das, was wir Menschen diesem Himmelskörper in wenigen Jahrzehnten antaten und weiterhin ungebremst antun – all das berührte mich zutiefst. Mit einem Mal wurde mir bewusst, dass alles Lebendige auf unserem wunderbaren Blauen Planeten untrennbar miteinander verbunden ist! Mir kam es vor, als nehme jemand meine „Wohlstandsbrille“ ab, sodass ich endlich klar und unverstellt sehen konnte. Ich hatte plötzlich den Mut, mir die Dinge näher anzusehen, die ich vorher möglichst schnell verdrängt hatte, um mich nicht meiner eigenen Bequemlichkeit und meiner Illusion zu berauben. Die Erkenntnis, dass ich Teil eines Systems war, das für unendlich viel Leiden auf der Welt und letztlich für die Zerstörung der Natur unseres Heimatplaneten verantwortlich war, traf mich hart – und mir blieb gar nichts anderes übrig, als ganz auf Veränderung zu setzen.

Ich stellte mein gewohntes Leben auf den Kopf und beschloss, von nun an auf *mein* Gefühl und *meinen* Verstand zu hören, und nicht mehr auf das,

was Ärzte, Unternehmen, Lobbyisten, Politiker sowie geschönte Statistiken mir suggerierten.

Wer ich vorher war, wie mein Leben sich veränderte und was ich damit zu erreichen hoffte, das habe ich in diesem Buch zusammengefasst.

Was ich schreibe und sage, soll niemanden anklagen oder verurteilen, es soll vielmehr informieren, motivieren und auch beweisen, dass es sich lohnt, mit Achtsamkeit, Mut und einem starken Willen durchs Leben zu gehen. Achtsamkeit, um die Dinge wahrzunehmen, die längst nicht mehr stimmig sind; Mut, die nötigen Schritte zur Veränderung einzuleiten; ein starker Wille, um diesem Weg treu zu bleiben.

Dies ist *meine* Geschichte, mein Weg, doch ich hoffe, dass gewisse Aspekte davon auch andere Menschen motivieren können, umzudenken und eine andere Lebensweise anzustreben. Je mehr Menschen einem lebensverachtenden System den Rücken kehren und versuchen, auf andere Weise in der Welt zu agieren, desto besser sind die Chancen unserer Erde, sich zu erholen und zu einem wunderbaren Ort für *alle* Wesen zu werden.

Folgen Sie mir jetzt einfach eine Weile, seien Sie kritisch, aber dennoch offen für Neues. Vielleicht beginnt heute eine Veränderung in Ihrem Leben, mit der Sie nie gerechnet hätten ...

Michael Griesmeier
im Sommer 2014

TEIL I

MEIN WEG



VOM OPFER ZUM BESCHÜTZER

Im Alter von vierzehn Jahren veränderte ein entscheidendes Ereignis mein Leben. Ein Ereignis, das sich tief in meine Seele einbrannte. Auch wenn ich es damals noch nicht wusste: Ohne diese Erfahrung hätte mein Leben wohl eine völlig andere Richtung genommen.

Was war passiert?

Es begann in der Mittagspause auf dem Schulhof. Ich bekam mit einem Klassenkameraden Streit. Zu dieser Zeit wurden Auseinandersetzungen eher sportlich durch Ringen bestritten, um den anderen zu Boden zu werfen und ihn zur Aufgabe zu zwingen. Schlagen und Treten waren sowohl für mich als auch für meine Klassenkameraden ein Tabu. Dank meines großen Ehrgeizes ging ich aus diesem Wettstreit als fairer Sieger hervor. Wir gaben uns danach freundschaftlich die Hand und unser Streit war beigelegt. Plötzlich packte mich jemand von hinten im Genick. Mein erster Gedanke war, dass einem Lehrer unsere Rauferei nicht verborgen geblieben war und er mir nun im Rahmen seiner Pflichterfüllung und kraft seines Amtes eine verbale Rüge erteilen würde. Ich rechnete auch damit, vor dem Direktor erscheinen zu müssen und irgendeine Form der Bestrafung aufgebremst zu bekommen ... Es war jedoch kein Lehrer, der mich da gepackt hatte, sondern ein großer, kräftiger Junge aus der 10. Klasse, dem schon ins Gesicht geschrieben stand,



Ein Urlaub in Österreich;
ich bin zehn Jahre alt

dass er mit seiner Intelligenz keinen Blumentopf gewinnen konnte. In wenigen Augenblicken waren wir von anderen Jungs seiner Art umringt. Wutentbrannt starrte er mir ins Gesicht und kündigte Vergeltung für seinen unterlegenen Kumpel an. Nach dem Unterricht sollte ich mich auf etwas gefasst machen! Jegliche Argumente, mit denen ich einer weiteren körperlichen Auseinandersetzung aus dem Weg zu gehen versuchte, liefen ins Leere ...

Den Rest des Schultages verbrachte ich mit einem flauen Gefühl in der Magengegend, da ich mir die schlimmsten Szenarien vorstellte. Ich verwarf die Idee, den Vorfall einem Lehrer zu melden, da es sich ja vielleicht doch nur um eine leere Drohung handelte. Abgesehen davon war „Petzen“ nicht eben beliebt. Auf dem Weg nach Hause war dann von meinen Widersachern nichts zu sehen und ich atmete schon auf, als ich hinter mir die Stimme hörte, die mir schon den ganzen Tag Angst bereitet hatte. „Na, da bist du ja!“, tönte es, und mir lief es heiß und kalt den Rücken hinunter. Ich wurde vom Gehweg auf einen benachbarten Spielplatz gezerrt. Dort standen sie schon alle bereit – wie ein Lynchkommando bauten sie sich um mich herum auf. Zuerst testete der ältere Junge meine Nehmerqualitäten, die so schlecht nicht waren. Ihm schmerzte nach dem zweiten Schlag die Hand und mir das Gesicht. Ich hatte Skrupel und auch Angst davor zurückzuschlagen. Nach einem Faustschlag in die Magengrube sank ich in die Knie und rang nach Luft. Seine umstehenden Freunde schirmten das Spektakel nach außen hin ab, da nun mittlerweile ein Lehrer am Tatort angekommen war. Er erkundigte sich, ob alles in Ordnung sei. Als ob ich freiwillig auf dem Boden läge, während einige viel ältere Jungs um mich herumstanden! Doch da die Schlägerbande ihm versicherte, dass alles okay sei, setzte er seinen Weg nach Hause fort. Auf dem Boden liegend, bekam ich noch einige Tritte zu spüren. Dann waren meine Peiniger so schnell verschwunden, wie sie gekommen waren. Ich lag zusammengekrümmt und allein auf dem sandigen Boden. Ich fühlte mich hundeelend, erniedrigt und tief verletzt. Meine blutende Nase machte mir nichts aus, auch die blauen Flecken am Körper waren mir egal. Das Schlimmste daran war das Gefühl gewesen, hilflos und total ausgeliefert zu sein. Ich wusste, dass ich so etwas nie wieder erleben wollte. Wirklich nie wieder!

Als ich nach Hause kam, erschrakten meine Eltern natürlich sehr. Sie machten sich große Sorgen, denn so hatten sie mich noch nie gesehen. Zudem wollte ich nicht wirklich über den Vorfall sprechen – einerseits aus Scham,

Mit vierzehn Jahren spiele ich begeistert Fußball.



andererseits aus Angst, meine Eltern könnten sich in der Schule beschweren und so das Ganze noch schlimmer machen. Also wiegelte ich ab und spielte alles herunter. Innerlich reifte jedoch ein Entschluss – wohl das einzig Positive an diesem Erlebnis. Ich hatte ein klares Ziel vor Augen und wusste, was zu tun war.

Sport hatte in meinem Leben schon immer eine wichtige Rolle gespielt. Als eher schwächlicher Junge spielte ich einige Jahre Fußball und wurde ein recht passabler Rechtsverteidiger, der die gegnerischen Stürmer oft zur Verzweiflung trieb. Wenn es um sportliche Dinge ging, hatte ich schon immer

BODYBUILDING, DIE ERSTE

einen ausgeprägten Willen, der mir zugutekam, auch wenn die körperlichen Voraussetzungen nicht die allerbesten waren. Ich gab stets alles und war als echte Kämpfernatur bekannt. Dies wollte ich mir nun in einer anderen, augenscheinlich passenderen Sportart zunutze machen. So hängte ich meine Fußballschuhe an den berühmten Nagel und meldete mich am nächsten Tag in einem Boxverein an. Von meinem Taschengeld, das ich mit dem Austragen von Zeitungen aufbesserte, kaufte ich mir meinen ersten Satz Kurzhanteln. Ich nahm mir vor, hart zu trainieren, um nie wieder in eine solche Situation zu geraten: Ich wollte mich nie wieder ohnmächtig ausgeliefert fühlen. Und ich wollte auch niemals mehr hilflos zusehen, wenn ein anderer mein Schicksal teilte. Die Demütigung, die ich damals so deutlich spürte, wollte ich auch anderen ersparen. Natürlich war die Vorstellung, andere stets beschützen zu können, ein wenig naiv und vielleicht auch von entsprechenden Comics oder Fernsehsendungen geprägt, aber dennoch weiß ich, dass mich dieses Erlebnis tief prägte und auf gewisse Weise erwachsen werden ließ. Ein Beschützerinstinkt erwachte in mir, den ich bis heute beibehalten habe und der in entsprechenden Situationen sehr lebendig in mir wird. Wenn Schwächere in Not geraten, kann ich einfach nicht still zusehen.

Wenige Monate später – und das, obwohl mein damaliger Boxtrainer mir durchaus Talent bescheinigte – fasste ich den Entschluss, auch dem Boxsport den Rücken zu kehren. Ich sah wenig Sinn darin, täglich hart zu trainieren, um dann einen Boxring zu betreten und andere Menschen k. o. zu schlagen. Auch wenn ich größten Respekt vor den sportlichen Leistungen der Akteure hatte und habe, fragte ich mich dennoch, wozu dies alles dienen sollte und ob das Boxen im wahrsten Sinne des Wortes ein „sportlicher“ Wettkampf sei. Und vor allem fragte ich mich, ob das Boxen ein Sport *für mich* sei. Seit dem Zwischenfall auf dem Spielplatz hatte ich mich keinen ernsthaften körperlichen Auseinandersetzungen mehr gegenübergesehen – irgendwie schien mir das Kämpfen mit den Fäusten an Attraktivität zu verlieren.

Das körperliche Training, welches das Boxen erforderte, der Aufbau von Muskulatur und die Anforderungen im aeroben Bereich gefielen mir aber sehr und machten mir zunehmend mehr Spaß. So trainierte ich nach meinem Ausstieg aus dem Boxverein weiterhin mit meinen Hanteln und baute kontinuierlich Muskeln auf.

Die Jahre vergingen und ich machte gute muskuläre Fortschritte. Mittlerweile trainierte ich täglich an den Hanteln, anfangs in der elterlichen Wohnung, etwas später in einem Fitnessstudio. Ich machte eine handwerkliche Lehre und

arbeitete nach bestandener Prüfung weiter in meinem Ausbildungsbetrieb. Da ich nicht viele andere Hobbys hatte, blieb genügend Zeit für das Studio und für mein Training an den Gewichten.

Dem Inhaber meines Fitness-Studios, der selbst Wettkampfbuilder und Kampfrichter war, blieb meine körperliche Entwicklung nicht verborgen. Er motivierte mich, das Training weiter zu forcieren, um an einer Bodybuilding-Meisterschaft teilzunehmen. Jeden Tag nach der Arbeit stemmte ich Gewichte, Übungseinheit um Übungseinheit, immer mit dem neuen Ziel vor Augen, meinen Körper bühnenreif zu bekommen.

In meinem Urlaub und am Wochenende trainierte ich teilweise sogar zweimal am Tag. Wie bei allen meinen sportlichen Aktivitäten kniete ich mich auch hier richtig hinein, ging immer an meine Leistungsgrenze und an besonders guten Tagen sogar darüber hinaus. Meine Ernährung bestand zum größten Teil aus tierischem Eiweiß, vorzugsweise aus weißem Fleisch und jeder Menge Quark. So machten es die meisten Kraftsportler zu dieser Zeit – Fleisch galt als Energiequelle und Eiweißlieferant erster Güte. Von den Lebensmittelskandalen der Fleischindustrie war zu dieser Zeit noch nichts zu hören, geschweige denn von vegetarischer oder gar veganer Ernährung. Obst und Gemüse standen folglich ziemlich weit unten auf meinem Ernährungsplan. Ich mochte das „Grünzeug“ auch nicht wirklich gern. Es war, wenn überhaupt, nur eine nette farbige Dekoration.

Meine Fortschritte beim Muskelaufbau waren gut bis sehr gut, aber ich wollte wie alle natürlich mehr Muskelmasse. Wahre Muskelberge sollten es sein ...

Die „alten Hasen“ im Studio erklärten mir, dass es ohne Anabolika schwer werden würde, meine Muskeln weiter aufzubauen. Wesentlich effektiver sei es, wenn ich doch auf die verbotenen Präparate aus dem Chemiebaukasten setzen würde. Wie ich ja mit meinen eigenen Augen sehen konnte, funktionierte es bei den anderen Athleten in meinem Studio auch. Arme, Beine, Rücken und Brustkorb wurden bei diesen Sportlern, die auf mich unglaublich vital und leistungsfähig wirkten, immer gewaltiger. Und so dachte ich, das sei auch der richtige Weg für mich. Dass ich diese Athleten nackt unter der Dusche gesehen hatte und sie übersät waren mit dicken roten Pickeln, verdrängte ich einfach. Auch die Horrorgeschichten über Blut im Urin, erhöhtes Herzinfarktrisiko und dergleichen konnte ich erfolgreich ausblenden. Ohne weitere

Informationen einzuholen (das Internet war ja Ende der 1980er, Anfang der 1990er Jahre noch nicht erfunden), machte ich meine erste 8-wöchige Tablettenkur. Ganz wohl war mir bei diesem illegalen Medikamentenmissbrauch nicht, denn ich mochte diesen Sport ja gerade wegen der vermeintlich „gesunden und ausgewogenen“ Lebensweise. Wie passte der illegale Konsum verschreibungspflichtiger Medikamente zu diesem Ideal? Insgesamt machte ich drei Tablettenkuren in dieser Zeit. Im Nachhinein muss ich ehrlich sagen, mein zaghafter und instinktiv sehr vorsichtiger Umgang mit Anabolika hatte keinerlei positive Ergebnisse gebracht. Ich hatte weder eine erhoffte Wirkung verspürt noch irgendwelche unliebsamen Nebenwirkungen.

Als ich vor Kurzem in einem Fachbuch mehrere Artikel über billige Imitationen der teuren Anabolikapräparate las, entdeckte ich den Grund für diese absolute Wirkungslosigkeit. In einem der Artikel fand ich meine aus sowjetischer Produktion stammenden Tabletten wieder. Sie waren völlig unwirksame Kopien, die den „echten“ Mitteln bis auf wenige Merkmale täuschend ähnelten. Ich hatte einfach Geld zum Fenster hinausgeworfen, worüber ich im Nachhinein froh bin.

Mir wurde beim Lesen der Artikel bewusst, dass ich auch ohne dieses vermeintliche Doping Dritter des Schwarzwald Cups, Berliner Meister und 5. der Deutschen Meisterschaft in einem Jahr geworden war. Auch wenn die Tabletten völlig wirkungslos waren – mein Training war es nicht! Denn bereits damals hatte ich diesen unglaublichen Willen und absolvierte außerordentlich intensive Trainingseinheiten. Während sich andere in meinem Alter auf Partys und in Discos vergnügten, ging ich ins Studio und arbeitete zielorientiert an meinem Muskelaufbau.



Michael Griesmeier
Der Wille entscheidet!

Michael Griesmeier ist Bodybuilder, Weltrekordhalter und Extremsportler, der seinen Körper immer wieder mit der Kraft des Willens zu Höchstleistungen führt.

In "Der Wille entscheidet!" vermittelt er ein völlig neues Lebensgefühl und einen ganzheitlichen Ansatz zur Überwindung eigener Grenzen: Eingebunden in eine Welt des Miteinanders von Mensch, Tier und Umwelt, erfährt der Leser einerseits die Kraft seines Willens, andererseits die Kraft seines Körpers.

Ein motivierendes und praktisches Buch, das zeigt: Höchstleistungen sind auch und gerade mit veganer Ernährung möglich!

Mit lebendigen Einblicken in Michael Griesmeiers Trainingsprogramm, seinen außergewöhnlichen Lebensweg und fundiertem Hintergrundwissen, vielen praktischen Tipps und Übungen zur körperlichen und mentalen Stärkung sowie einfachen, alltagstauglichen Rezepten für eine sportlergerechte, pflanzliche Ernährung.

180 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-333-2