



Ehepaar Strunz beim Joggen: „Meine Frau hat den zweitschönsten Popo Deutschlands“

GUENTHER MENN / AGENTUR FOCUS

ESOTERIK

Adlerflug der Ameisen

Der Laufguru Ulrich Strunz vermarktet fragwürdige Mittelchen gegen das Altern. In Seminaren und Büchern preist er Joggen, Eiweißpulver und Meditation als Jungbrunnen für erschlafte Wohlstandsbürger. Seine platte Fitness-Philosophie nutzt vor allem ihm selbst.

Nach zwei Minuten sind sie alle per du – der Werner, der Rolf, die Karin und die anderen. Schließlich beginnt an diesem Abend ihr Erweckungsseminar.

Die auf ihre Vornamen reduzierten Zahnärzte, Unternehmer, Gattinnen und Molligen haben „Kreativität und Höchstleistung“ gebucht. Sieben Tage lang wird der schattige Konferenzraum im Best-Western-Hotel Son Caliu auf Mallorca ihr Tempel sein. Während draußen die Sonne strahlt, lockt drinnen die Glücksformel: „Bewegung ist Leben. Siegermentalität ist essbar. Der Mensch kann mit mentalen Techniken und optimiertem Stoffwechsel alles erreichen.“

Der vollmundige Referent im Saal, dem alle mit Andacht lauschen, kommt aus dem Fränkischen und geht gern mit seiner wissenschaftlichen Bildung hausieren. Physiker ist er und promovierter Internist. Sein Geld allerdings verdient er mit Verheißungen: „Forever young“, für immer jung, lautet seine Botschaft; landauf, landab verkündet er in Radio, Fernsehen und Zeitungen: Körperlicher und geistiger Verfall lässt sich nicht nur aufhalten, sondern umdrehen. Wer früh stirbt, ist selber schuld.

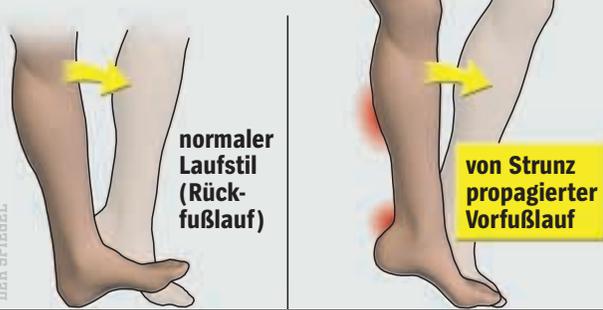
Sein Name: Strunz, Doktor Ulrich Strunz, 59 Jahre. „Der Doc“, wie ihn seine Mitarbeiter nennen, ist einer der geschäftstüchtigsten Apostel im deutschen

Fitness-Gewerbe. Als Spätberufener begann er mit 45 das Extrem-Jogging – und siegte in seiner Altersklasse sogleich beim Wettkampf der Fanatiker, dem Ultraman auf Hawaii: Zehn Kilometer schwimmen im Meer, 421 Kilometer Rad fahren, ein doppelter Marathonlauf. Seither verging kaum ein Jahr ohne Höchstleistung – und der laufende Doktor inszenierte sich zur massentauglichen Marke.

Er propagierte schlichtes Laufen, bis sein Ruf in der Joggingwelle unterzugehen drohte. Also ersann er Neues, verkündete „Frohmedizin statt Drogmedizin“, erfand eine selig machende Diätrezeptur aus Nahrungsergänzungsmitteln, „vorfußfedern-

Riskanter Auftritt

Dauerlauftechniken im Vergleich



Landung über die Ferse, Abrollen und Abdruck mit dem Vorfuß

Gefahr: unsicherer Tritt in schwierigem Gelände

Landung und Abdruck mit dem Ballen (Vorfuß)

Gefahr: starke Belastung der Achillessehne, Probleme mit überforderter Wadenmuskulatur

dem Ultralight-Lauf“ und bewusstseinsweiterndem Alpha-Zustand.

Drei Millionen Mal haben sich die Ratgeber mit seinem grinsenden Antlitz auf dem Einband verkauft: „Das Leicht-Lauf-Programm“, „Das Glücks-Kochbuch“ oder schlicht „Die Diät“. Sein Name prangt auf den Tüten fettfreier Haribo-Fruchtgummis, seine Seminare sind rappellvoll; und wenn er dem Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Ernährung und Verbraucherschutz nicht gerade eine Broschüre über das Joggen schreibt, lässt er sich auch als Gastredner buchen. Mit einer Gage von über 12000 Euro pro Auftritt gehört er zu den teuersten Referenten in Deutschland.

Die angehenden Höchstleister auf Mallorca lassen sich das Paket ewige Jugend, Marke Strunz, 1680 Euro kosten. Flug und Übernachtungen kommen hinzu. Dafür plätschert am Hotelstrand leise das Meer, im Seminarraum verbreiten Sprudel und Obstkörbe eine gesunde Atmosphäre – und von der Steuer absetzen lässt sich die „Aktivwoche mit Doktor Strunz“ als 42,5-

Stunden-Fortbildung außerdem. Am letzten Tag erhalten alle 30 Teilnehmer einen abgestempelten Vordruck.

Bei so viel Fürsorge meckert keiner, dass der „Doc“ nur zur Begrüßung und an drei Vormittagen erscheint. Nicht ein einziges Mal joggt der Ultraman morgens um sieben mit auf der Strandpromenade. Statt seiner muss das Team ran: drei „Forever-Young“-Trainer, freundliche Leistungssportler, die nachmittags Krafttraining im Seminarraum anbieten und ihren Chef auch beim Abendessen mit gegrillter Putenbrust vertreten – Strunz selber speist und schläft im Luxushotel nebenan.

In den teuren Stunden seiner Anwesenheit aber verlangt er ungeteilte Aufmerksamkeit. Geschmeidig schwingt er den straffen Hintern auf die Tischplatte. Die Fingernägel – laut Strunz so hart, dass sie ihm den Schraubenzieher ersetzen – fahren sacht über die Oberschenkel. Über all die Leute, die endlich das Fett im Hirn loswerden müssten, plaudert er und schickt sein keckernes Lachen hinterher.

Stets tritt er im korrekten Sakko auf, mal gibt er sich derb, mal flüsternd vertraulich, und immer wieder lästert er über das Finanzamt. Für Sekunden zieht er sein Hemd in die Höhe, gewährt einen Augenblick auf seinen Waschbrettbauch: „Sie vergleichen sich mit dem Standard? Ich nicht.“ Sodann projiziert er ein Bild an die Wand: „Das ist meine Frau. Sie ist 17, hat elf Prozent Körperfett, ich habe zehn, sie hüpf und springt den ganzen Tag.“

Laut Reisepass ist die blonde Dame, die Strunz wegen ihres hohen Testosteron-

spiegels auch „ein Kampf-Reh“ nennt, mehr als doppelt so alt. „Meine Frau hat den zweit schönsten Popo Deutschlands“, schiebt er hinterher. „Nach Ihrem?“, fragt ein junger Zahnarzt mit Ziegenbärtchen. Strunz triumphiert: „Sie haben es begriffen, hehe.“ Energiegeladen wippt sein Leib im Raum der Beladenen. „Leicheichtheit“, säuselt er und bellt unvermittelt: „Ich halte kein Seminar. Ich will Ihr Leben verändern. Und ich werde Ihr Leben verändern. Ich kriege Sie alle.“

Danke für das schöne Wetter, beginnt der Doktor am nächsten Tag seine Rede und sieht zum Himmel. Dann heißt der Allmächtige auf Erden auch schon wieder Strunz. Wie ein rasender Prophet schleudert er die Worte: „Ab 30 geht's bergab, alle zehn Jahre büßen wir 15 Prozent unserer Leistungsfähigkeit ein, mit 60 sind wir nur noch halb so viel wert, wussten Sie das? Haben Sie schon mal ein Reh mit Arthrose gesehen? Oder ein Pferd mit Herzinfarkt? Ich zapfe denen regelmäßig Blut ab: Die haben keine hohen Cholesterinwerte. Warum? Die be-we-he-gen sich.“

Einen Moment später be-we-he-gen sich auch die Teilnehmer. Sie lernen „ultralight laufen“, wie Strunz es predigt: Die Fersen

BEDÄCHTIG SCHLÜRFEN DIE JÜNGER SEINEN EIWEISSTRUNK. DER DOKTOR LÄCHELT.

bleiben in der Luft, nur die Fußballen berühren den Boden – Vorfußfedern nennt er diese Lauftechnik. Auf Socken drehen die Lehrlinge im Seminarraum ihre Runden, grinsend beobachtet der Meister die eilfertige Karawane. „Lernen Sie fliegen“, ruft er, „verändern Sie Ihr Denken: Fühlen Sie sich frei-hei.“

Der Hamburger Orthopäde Peter Benckendorff, selbst ein Marathonläufer, warnt vor dieser Fortbewegungsart für Freigeister entsetzt. Jahrelang hat er die



Referent Strunz beim Massenseminar: „Ich will Ihr Leben verändern, und ich kriege Sie alle“

Spieler des FC St. Pauli behandelt. „Läufer sollten auf jeden Fall den ganzen Fuß nutzen“, sagt Benckendorff. „Auch die Muskeln im Mittelfuß liefern die notwendige Kraft für die Vorwärtsbewegung.“ Wer täglich mehrere Kilometer nur auf dem Ballen jogge, so der Mediziner, habe bald Verkürzungen und Schmerzen der Achillessehne. „Morbus Strunz“ heißen solche Beschwerden bereits unter Orthopäden.

Für Strunz alles nur eine Sache des Trainings. Und so schiebt sich jeden Morgen ein vorfußfedernder Tross in bunten Funktionshosen über die Uferpromenade. Die Pulsuhren piepsen, die Vögel zwitschern, und die Läufer stöhnen schon bei den Dehnübungen im Hotelgarten. Mitte 60 sind die Ältesten, die Jüngste ist 16: Papa hat sie geschickt, damit sie sich höchstleistungsfähig auf ihr Abitur vorbereitet.

Laufen mache die Ente zum Jaguar, den 18-PS-Menschen zum 400-PS-Supertyp, verkündet der Ultraman. Allerdings muss man dafür den richtigen Kraftstoff tanken – und der heißt nach Strunzscher Lehre: fettfreies „unschuldiges“ Eiweiß. „Bringen Sie Ihren Eiweißspiegel auf acht, wenn Sie in dieser Welt mitspielen wollen“, tönt er, „mit pfundweise Quark, Kartoffeln oder Hüttenkäse.“ Die Ersten schüttelt es schon, da weist Strunz den Ausweg: Alle vier Stunden ein Shake aus Eiweißpulver – „das Beste der Welt, weil ich es entwickelt habe“.

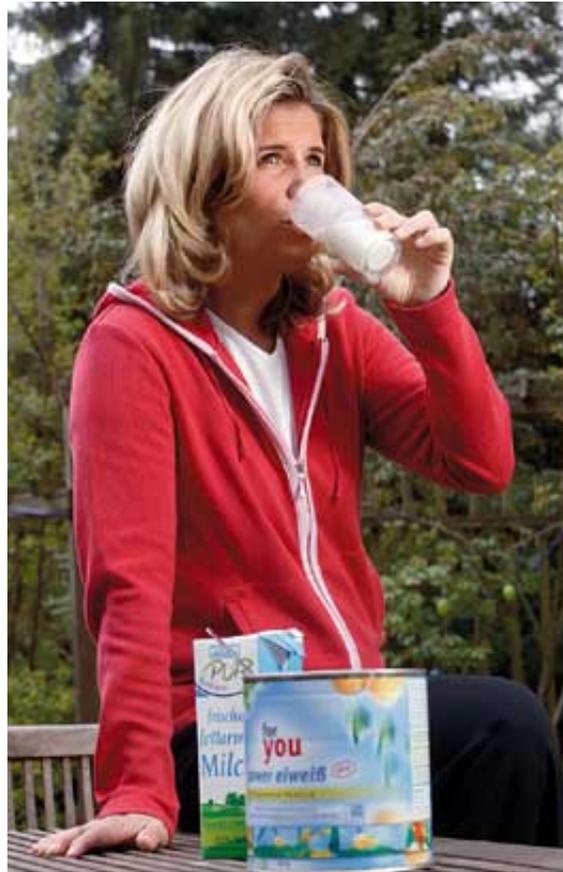
Ein wahres Wunderzeug, so scheint es: Die „gehirnaktivierenden Aminosäuren“, verspricht der Internist, verwandeln sich in „gute Laune, Dynamik und Kreativität“. Lust locke es außerdem – und Potenz. Strunz klopft auf die Dose. „Ich kriege keinen Prostatakrebs, hehe. Das ist Frohmedizin.“

Vor allem für ihn. Der Arzt hat das Pülverchen nicht nur entwickelt. Er besitzt auch die Firma, die es vertreibt – die Dose für 55 Euro. Seine Frau führt die Geschäfte. Beim Seminar auf Mallorca gerät der tägliche Ausschank zur Zeremonie. Geduldig reihen sich die Jünger in eine Schlange, schlürfen bedächtig den in Kölschgläsern gereichten Trunk. Der Doktor steht am Rande und lächelt.

Viele seiner Kollegen, Forscher wie Praktiker, halten das Tamtam um das Pulver für Geldschneiderei. „Es gibt keinen Grund, alle vier Stunden Eiweiß zu ver-



Hormonforscher Strasburger
„Hanebüchene Sicht der Körpervorgänge“



Strunz-Eiweißshake: „Frohmedizin statt Drohmedizin“

zehren“, sagt Achim Bub, Wissenschaftler an der Karlsruher Bundesforschungsanstalt für Ernährung. „Wer abwechslungsreich isst und trinkt, versorgt seinen Körper hinreichend mit Aminosäuren – ohne irgendwelche teuren Zusätze.“ Der Internist Peter Steul, Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin, warnt sogar vor der Hochdosierung: „Wir können nicht ausschließen, dass dadurch das Risiko für Dickdarmkrebs steigt. Eventuell schadet es auch den Nieren.“

Das haben auch einige der Zahnärzte auf Mallorca schon mal gehört. Beredt beruhigt sie der Doktor. Er spielt mit ihrer Sorge, im Leben zu kurz zu kommen, jongliert mit ihrer Angst vor der Endlichkeit, mit ihren Minderwertigkeitskomplexen, ihrer Sehnsucht nach dem nimmermüden, attraktiven Körper. „Selbst intelligente Menschen fallen auf ihn herein“, klagt Internist Steul, „weil er es perfekt beherrscht, nachvollziehbare Aussagen wie ‚Bewegt euch und esst gesund‘ mit völlig unbewiesenen paramedizinischen Halbheiten zu verquicken.“

Wie viele, die mit der Furcht vor dem Altern Geschäfte machen, verheißt auch Strunz die Kraft der Hormone. Allen voran preist er das Wachstumshormon als „Jungbrunnen“ – der erst bei einem Menschen mit hohem Eiweißspiegel so richtig sprudele. „Verstehen Sie jetzt, warum ich mir das Pulver habe machen lassen?“

Eine hanebüchene Sicht der Körpervorgänge, meint Christian Strasburger, Leiter der Klinischen Endokrinologie an der Berliner Charité. „Das Wachstumshormon ist kein Jungbrunnen-Hormon.“ Der renommierte Wissenschaftler hält die Eiweiß-Rhetorik des Langstreckenläufers für eine schillernde Verkaufsstrategie. „Strunz preist Hormone als entscheidende Vermittler des Glücks und behauptet, seine Rezepturen würden die körpereigene Hormonproduktion verbessern“, sagt er. „Erfreulicherweise hat die Natur unser Hormonsystem aber nach einem feinen Bauplan reguliert und nicht in Abhängigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln.“

Solche Erkenntnis ficht Strunz nicht an – denn „Wissenschaft“, so schreibt er in seinen Büchern „vernebelt den Blick auf einfache Tatsachen“. Ungerührt jubelt der Pulver-Schamane seinem Publikum noch eine zweite Wundermischung unter: „Biotkatalysatoren“.

Das hochtrabende Wort meint einen penetrant riechenden Vitamin- und Mineralienmix – kreiert hat ihn der Doktor persönlich. „Das Obst von heute enthält nicht ausreichend Vitamine“, doziert der Laufarzt.

Die Ersten sind bereits auf dem Trip. „Wenn der Strunz drei Beutel von dem Zeug nimmt, mache ich das jetzt auch“, verkündet ein westfälischer Zahnarzt abends in der Hotelsauna. „Gibt das nicht schrecklichen Durchfall?“, erkundigt sich sein moppeliger Banknachbar und kratzt den Schweiß vom Unterarm. „Auf jeden Fall geht das ganz schön ins Geld“, sin-

„HÄTTEN DIE BLINDEN AN JESUS GEZWEIFELT WIE SIE AN MIR, WÄREN SIE BLIND GEBLIEBEN.“

niert ein Dritter. Die Herren kennen sich vom vergangenen Jahr. Da hat ihnen ein Trainer in „Verkaufs- und Beratungsgesprächen“ beigebracht, zeitsparend zu arbeiten und trotzdem viel zu verdienen.

„Ach übrigens“, wirft Strunz am kommenden Tag ein, als habe er gelauscht, „Sie müssen Eiweiß und Vitamine nicht selber zahlen.“ Die meisten privaten Krankenkassen übernehmen die Kosten, verspricht er. „Und ich schreibe Ihnen gern die Rezepte. Ich kenne ja jetzt Ihre Werte.“

Am ersten Morgen hat ein Insel-Arzt den Teilnehmern Blut abgenommen und ein „kleines Blutbild“ bestimmt. „Vitamine, Hormone und Mineralien zu messen ist höhere Medizin“, erklärt der Lauf-

arzt überheblich und fixiert die Gruppe. „Schon mal auf die Idee gekommen, dass sich Blut auch per Post schicken lässt? Zu mir!“

Einer, der sogar zum persönlichen Termin anreiste, zahlte für eine halbe Stunde dieser höheren Medizin knapp 750 Euro an den Doktor und 580 Euro an ein Münchner Labor. Der Arzt kommentierte die Blutergebnisse handschriftlich in einem Brief. „Na ja“, stand da hinter dem durchaus normalen Testosteron-Wert.

„Solche Untersuchungen sind völliger Quatsch“, erklärt Endokrinologe Strasburger. „Und wer meint, an einer Hormonstörung zu leiden, sollte sich lieber von einem Facharzt untersuchen lassen, als fragwürdige Nahrungsergänzungsmittel zum unumstrittenen Wohl von Herrn Dr. Strunz zu kaufen.“

Bevor der Meister aus dem Seminar entschwindet, gibt er sich noch tierisch enttäuscht. „Das Geheimnis der Adler“, beginnt er seine letzte Ansprache, „ist so einfach. Sie nutzen die Kraft des Windes.“ Er malt ein „Kraftfeld“ an das Flipchart und wendet sich wieder den Teilnehmern zu. „Sie haben die Wahl“, sagt er. „Bleiben Sie eine Ameise und strampeln sich mit Kleinkram ab. Oder fliegen Sie – wie ein Adler.“

Minuten später spüren die Zahnärzte, Unternehmer, Gattinnen und Molligen mit geschlossenen Augen nach dem Kraftfeld der Adler, während Strunz sein selbst erfundenes Mantra „iamon“ vor sich hinbrabbelt. Das, hat er erklärt, sei eine Variation über das Wort Triathlon. Die meditative Versenkung in den „Alpha-Zustand“ soll den „Flow“ locken, jenes „archetypische Hochgefühl“, das mit wirklichem Erfolg einhergehe – und nur in einen „stoffwechseloptimierten Körper“ Einzug halte.

Zum Beispiel in den seiner Frau. Sie denkt im Alpha-Zustand Sonne zum Kindergeburtstag und Parkplätze beim Einkaufen herbei – „visualisieren“ nennt Strunz das. Zum ersten Mal huscht Skepsis über einige Gesichter. Der Pulver-Preddiger reagiert sofort: „Wären die Blinden Jesus mit solchen Zweifeln begegnet wie Sie mir, dann wären sie blind geblieben.“

Schlussapplaus. Die Bekehrten ziehen von dannen, einen wirren Gedankenmix aus Eiweiß und Vitaminpulver und Visualisierung im Kopf – und die Verheißung, das Leben künftig vorfußfedernd in den Griff zu bekommen.

Vorher allerdings erleben die Eiweißtouristen den würdigen Abschluss ihrer Fortbildung. Am letzten Abend wartet „eine Riesensause“ auf sie, mit „Rotwein, Spanferkel und Pommes, so viel wie reingeht“. Dazu Flamenco und Riverdance –, „großartig, ich geb mir die Kugel“, schwärmt ein schwergewichtiger Zahnarzt. Er hat Strunz gerade als persönlichen Trainer verpflichtet.

Siegermentalität ist eben essbar.

KATJA THIMM