

TOPFIT mit über 70



GEHT DAS ÜBERHAUPT? JA, DAS GEHT. UND WIE! "Deutschlands fitteste Senior" wird er von BILD-Online genannt. Friedel Meier ist 72 Jahre alt, arbeitet in Berlin als Freiberufler und hat etwas, wovon viele Männer selbst in viel jüngeren Jahren nur träumen können: einen gestählten Körper inklusive Sixpack. Wie es dazu kam und was er zum Erhalt seiner sportlichen Leistungsfähigkeit tut, verrät er uns im Interview.

Herr Meier, waren Sie schon immer so sportlich?

FM | Nein, früher in der Schule war ich der Unsportlichste überhaupt. Erst mit 30 oder 35 habe ich dann mit dem Sport angefangen und bin ins Gym gegangen. Nach ein paar Jahren Training bin ich durch meinen Beruf aber wieder rausgekommen.

Mit 54 habe ich dann schon beim Treppensteigen Probleme bekommen. Ich war nicht unbedingt außer Form. Aber enge T-Shirts konnte ich zu dieser Zeit nicht mehr tragen.

Ich habe mich dann wieder im Gym angemeldet. Aber alle haben geunkelt, dass ich das nichtmal drei Monate durchhalte. Es sind damals auch ein paar Kollegen mit mir mitgekommen. Am Ende waren es die, die keine drei Monate durchgehalten haben.

INTERVIEW

Michael Seiler

FOTOS

Friedel Meier

Welche Hilfe haben Sie beim Wiedereinstieg genutzt und wie lief es zu Beginn?

FM | Es gab Trainer im Studio, die einen ein bisschen an die Hand genommen haben. Den Rest habe ich mir bei anderen Guttrainierten abgeguckt. Ich habe beobachtet, wie sie trainieren und ihre Übungen machen. Die erste Zeit habe ich aber etwas planlos trainiert. Irgendwann habe ich mir einen Plan aufgestellt, nach dem ich trainiert habe.

Wie hat sich der Fitnesssport in Ihren Augen seit den 1970er oder 1980er Jahren geändert?

FM | Damals haben sich im Gym nur die Bodybuilder getroffen. Eine Fitnessszene gab es noch nicht. Auch heute gibt es noch Old School Gyms, wo sich die *Maschinen* treffen. Mittlerweile ist die Fitnessbranche aber zu einer Lifestylebranche geworden. Als ich mit 30 ins Gym gegangen bin, waren nicht viele 18- oder 20-Jährige dort. Heute sieht man schon 16-Jährige im Gym. Das Publikum ist im Laufe der Zeit sehr, sehr jung geworden. Aber ich finde schon, dass heute viel mehr ältere Leute Sport treiben als noch vor 30 oder 40 Jahren.

Wie haben die anderen Kraftsportler im Studio auf Sie als älteren Herren reagiert?

FM | Es hat eine Zeit gedauert, bis ich richtig in Form kam. Ich wurde dann aber mehr und mehr von den Jüngeren wahrgenommen. Das ist auch heute noch so. Wenn ich hier im Callisthenics-Park in Berlin trainiere, wo ich auch viele Junge aus dem Fitnessstudio treffe, dann haben die schon Respekt vor mir. Sie akzeptieren mich. Ich bin nicht der 'Opa'. Ich habe auch schon mal in einem Interview gesagt, dass ich problemlos mit den meisten 20-Jährigen mithalten kann, und das ist auch so.



Trainieren Sie gerne mit anderen zusammen oder ziehen Sie Ihr Programm doch lieber alleine durch?

FM | Ich trainiere meine zwei Stunden immer für mich alleine - nicht in Gruppen oder mit Freund oder Kumpel -, weil ich beim Krafttraining auf einem anderen Level bin. Außerdem habe ich meinen Plan und will mich nicht ablenken lassen. Da sind viele Jungs im Studio, die zu zweit oder zu mehreren sind, die mehr reden als trainieren. Und dann wundern sie sich, dass die Erfolge ausbleiben. Man muss es schon konsequent durchziehen. Genauso, wenn die Jungs dann zwischendurch immer wieder aufs Smartphone gucken und die Pausen dann länger werden, als sie eigentlich sein sollten.

Hat Friedel Meier eine Lieblingsübung und was trainiert er nur ungern?

FM | Um Beine zu trainieren, muss ich mich immer zwingen. Dagegen den Bauch mit Crunches, am Kabelzug und mit Gewichten zu trainieren, mache ich sehr gerne und das geht auch sehr gut. Auch Brustübungen mache ich gerne. Nach meiner Schulter-OP aber nur noch an Geräten und nicht mehr freihändig an der Langhantelstange. →

01

Friedel Meier ist ein Musterbeispiel dafür, wie fit und agil man auch mit über 70 Jahren noch sein kann.

02

Wenn er mehrere Tage nicht ins Gym gehen kann, wird er schon unruhig. Für Friedel Meier ist das Fitnessstudio der beste Ort, um den Kopf frei zu bekommen.

→ **Ein 72-jähriger mit Sixpack. Das klingt erstmal unglaublich. Was halten Sie von den Zweiflern, die Ihnen unlautere Mittel unterstellen wollen?**

FM | Wenn ich etwas nehmen würde, würde ich ganz anders aussehen. Aber es gibt leider immer irgendwelche Kommentare, z. B. in Facebook-Gruppen oder auch aufgrund des Artikels in der Welt. Die meisten Reaktionen waren sehr positiv, aber es waren eben auch solche Kommentare dabei, dass das ohne irgendwelche Mittel nicht möglich ist im Alter. Das sind aber Leute, die keine Ahnung haben und wahrscheinlich noch nie richtig trainiert haben. Das kann man auf Grundlage eines Artikels gar nicht beurteilen, wenn man jemand nicht persönlich kennt.

Wie sah vor dem Coronavirus eine normale Trainingswoche von Friedel Meier aus?

FM | Im Gym habe ich nach einem Trainingsplan im 3er- oder 4er-Split trainiert, d. h. beim 3er-Split also drei Tage hintereinander alle Muskelgruppen trainieren, ein Tag Pause und dann wieder von vorne anfangen. Und zwischendurch an den Tagen, an denen ich Pause gemacht habe, waren dann Laufeinheiten dran oder ich war mit dem Mountainbike unterwegs.

Gerade beim Sporttreiben steht einem gerade mal der innere Schweinehund im Weg. Wie haben Sie ihren überwinden können?

FM | Ich sage immer: Wenn ich einen Job habe und gehe zur Arbeit, dann gehe ich auch dann, wenn ich eigentlich keinen Bock habe. Wenn man einen festen Plan hat, dann versucht man den auch einzuhalten. Man muss allerdings unterscheiden: Habe ich nur keinen Bock oder bin ich nicht in Form? Man muss auch auf den Körper hören. Denn auch Trainingspausen sind wichtig. Der Körper muss sich entspannen und regenerieren können, auch mental.

Wenn man sich so dem Kraftsport verschrieben hat, wie beeinflusst das neben Ihrem Terminkalender auch Ihre Ernährung?

FM | Ich achte schon auf meine Ernährung. Aber es ist nicht so, dass ich irgendwelche Diäten mache. Kein Fast-Food, keine Fertiggerichte und die ganzen industriell verarbeiteten Lebensmittel außen vor lassen, sondern sich wirklich frisch ernähren mit Obst, Gemüse, auch Fleisch und Fisch. Mehr mache ich nicht. Aber darauf hatte meine Frau schon vorher geachtet. Wenn ich abends um zehn vom Training komme, esse ich dann auch noch warm, z. B. etwas mit Kartoffeln. Das haut mich nicht um. Es

ist wichtig, dass man dem Körper Energie zuführt. Ich esse auch mal etwas Süßes oder ein Stück Kuchen oder Schokolade.

Der Fitnesssport hat Ihnen aber auch noch eine ganz andere Tür geöffnet. Wie sind Sie Sportmodel geworden?

FM | Mich hatten über die Social Media Kanäle Fotografen für TFP-Shootings, also unbezahlte Shootings kontaktiert. Danach habe ich mich bei Agenturen beworben, mir aber eigentlich gar keine Hoffnungen gemacht. Jetzt bin ich bei drei Hauptagenturen gelistet, darunter bei McFit Models, der größten Sportmodel-Agentur in Europa. Im Moment finden allerdings leider nur E-Castings statt, bei denen man Zuhause etwas aufnehmen muss.

Welchen Tipp können Sie Menschen geben, die ab 50 (wieder) ernsthaft Sport treiben wollen?

FM | Runter vom Sofa und sich bewegen! Das ist erstmal der Anfang. Dann sollte man sich daran orientieren, was einem gefällt und Spaß macht. Mal Laufen oder Radfahren ausprobieren und auch mal ins Gym gehen. Man merkt dann vielleicht nach einem halben Jahr, was einem liegt. Aber wichtig ist die Bewegung. In einem Vortrag hörte ich mal einen Arzt ziemlich brutal sagen: Nach dem Alter sterben Menschen am häufigsten daran, dass sie zu fett und zu faul sind.

Auf jeden Fall sollte man es am Anfang langsam angehen lassen, sich nicht überfordern und auf den Körper hören. Es darf mal Zwicken und Kneifen, aber wenn es richtig wehtut, sollte man Pause machen.

Wenn man sehr lange kein Sport getrieben hat, sollte man sich von einem Arzt einmal durchchecken lassen. Es gibt auch Sportmediziner, die einen speziellen Check-Up machen, z. B. mit Lungenfunktionstest oder Laktatmessung. Bestimmte Leistungen muss man zwar selbst bezahlen, aber das sollte einem die Gesundheit schon wert sein. +



03
Will so lange weitertrainieren wie der Körper mitspielt: Friedel Meier hier bei einem Foto-Shooting in der Hamburger Speicherstadt