



Sendung vom 04.04.2008, 20.15 Uhr

Prof. Dr. Hans Hauner  
Ernährungsmediziner  
im Gespräch mit Dr. Susanne Zimmer

- Zimmer:** Professor Hans Hauner ist heute unser Gast, meine Damen und Herren. Sein Thema ist eigentlich unser aller Thema, er ist nämlich Ernährungsmediziner. Herr Professor Hauner, wenn man sich medizinisch-wissenschaftlich mit Essen und Trinken beschäftigt, isst man dann eigentlich selbst noch gerne?
- Hauner:** Doch, durchaus. Ich habe immer gerne gegessen und war auch schon immer daran interessiert, wie das mit der Ernährung funktioniert, wo sie im Körper eigentlich genau hinkommt. Das hat mich tatsächlich schon recht früh in meinem Medizinstudium fasziniert und letztlich auch dazu gebracht, dass ich mich damit näher befasst habe.
- Zimmer:** Haben Sie eine Lieblingsspeise?
- Hauner:** Ich stamme ja aus der Oberpfalz und dort gibt es bekanntlich viel gute Hausmannskost, die bei uns immer die Oma gekocht hat, später dann die Mutter. Da gab es immer wieder Dinge, die ich ganz besonders gerne gegessen habe, z. B. die Süßspeisen. Fleisch aß ich vielleicht ein bisschen weniger gerne, aber ich aß z. B. auch diese sehr gemüsereichen Produkte sehr gerne, auch Kraut usw. Solche Sachen esse ich immer noch gerne, das schmeckt mir also nach wie vor.
- Zimmer:** Darf es denn bei Ihnen zu Hause auch einmal so etwas richtig Verpöntes sein, etwas, das man eigentlich unter gesunder Ernährung nicht versteht?
- Hauner:** Eher selten. Wir haben uns zu Hause schon lange umgestellt: Ganz fette Sachen mag ich z. B. gar nicht mehr. Wir vermeiden das auch, weil so ein Essen einfach nur müde macht und einem nicht gut tut. Insofern kann man sich also wirklich gesund ernähren und gleichzeitig das Essen genießen. Das ist kein Widerspruch, wie viele Menschen glauben, ganz im Gegenteil, es ist viel besser, wenn die Kost nicht so schwer ist. Das ist sicherlich gerade auch in Bayern ein Problem: Die klassische bayerische Kost ist leider sehr fettreich. Das Ergebnis kennen wir ja.
- Zimmer:** Wie wichtig ist denn in diesem Zusammenhang, dass man sich auch einmal etwas gönnen kann, dass man auch einmal loslassen kann, dass also das Essen nicht zum Dauerthema wird?
- Hauner:** Das ist sicher wichtig, aber auch hier gilt: Loslassen heißt nicht, dass man nun unbedingt schlecht und fettreich essen muss: Es gibt, wie gesagt, sehr viele Speisen, auch Lieblingsspeisen, die auch sehr günstig zubereitet werden können. Wir haben es halt nur verlernt, das richtig zu machen, denn in den letzten Jahrzehnten ist diesbezüglich wirklich sehr viel an Wissen und Fertigkeiten verloren gegangen. Es war ja auch eine Zeit lang unbeliebt und unpopulär, sich auch noch ums Essen zu kümmern. Und so ist leider viel

vergessen worden.

**Zimmer:** Trägt denn mein genereller Eindruck, dass gerade Ihre Disziplin der Ernährungswissenschaft eine Disziplin ist, die eigentlich erst in den letzten Jahren – und noch nicht einmal Jahrzehnten! – aufgrund der Entwicklung unserer Wohlstandsgesellschaft so wichtig geworden ist?

**Hauner:** Ja, sicher, sie hat in den letzten Jahrzehnten immer stärker an Bedeutung gewonnen, ganz einfach deswegen, weil die Ernährungsprobleme immer größer geworden sind. Heute liegt ja die Situation vor, dass mehr als die Hälfte der Bevölkerung in Deutschland übergewichtig ist. Das heißt, der schlanke Mensch ist fast schon zur Ausnahme geworden – nicht ganz, aber er ist eindeutig in der Minderheit. Das zeigt, dass hier ein Problem besteht, das es bisher nie gegeben hat. Deshalb wird dieses Fach Ernährungsmedizin mehr denn je gebraucht. Es muss dazu beitragen, dass wir dem entgegenwirken, und zwar möglichst früh: Wir müssen also möglichst im Bereich der Prävention tätig werden und im Bereich früher Hinführung zu einer vernünftigen Ernährung.

**Zimmer:** Kann man denn überhaupt so allgemein sagen, was gesund und was ungesund ist, was richtig und was falsch ist? Hängt das nicht auch von der Sozialisation, vom Kulturkreis, vom Alter ab? Oder gibt es da doch eine Faustregel, die immer gilt?

**Hauner:** Sie haben völlig Recht, wir können gar nicht so genau definieren, was gesund ist: Jeder Mensch ist ein bisschen anders, hat einen ein wenig anderen Stoffwechsel. Das heißt, man kann gar nicht genau definieren, was nun wirklich richtig und gesund ist. Natürlich kann man Anhaltspunkte definieren, und das tun ja auch z. B. die Fachgesellschaften mit ihren Empfehlungen. Aber man darf das alles nicht so streng sehen, denn es gibt immer sozusagen einen gewissen Korridor, den man als vernünftig, als gesund ansehen kann. Das bedeutet eben auch, dass sich jeder Mensch seine persönliche gesunde Ernährung aussuchen kann und dass dabei einfach eine gewisse Bandbreite vorhanden ist.

**Zimmer:** Bevor wir in die Details gehen, würde ich Sie gerne noch nach Ihrem Arbeitsalltag fragen. Sie leiten ja das Zentrum für Ernährungsmedizin: Welche Arbeitsschwerpunkte haben Sie da?

**Hauner:** Das ist ein ganz neuer Lehrstuhl, den es erst seit vier Jahren gibt: Er ist der erste dieser Art in Bayern und konnte dank der Unterstützung der Else-Kröner-Fresenius-Stiftung eingerichtet werden. Wir haben zwei Standorte: Ein Standort ist die Klinik für Ernährungsmedizin am Klinikum Rechts der Isar, wo wir eine große Ambulanz haben für Menschen mit allen Arten von ernährungsabhängigen Krankheiten, die dort Beratung und Betreuung bekommen. Gleichzeitig helfen wir auch am Klinikum selbst mit, bei Ernährungsproblemen die Behandlung mitzugestalten und zu verbessern. Das ist der eine Standort, der zweite befindet sich in Weihenstephan. Dort an der TU-München gibt es ja schon lange einen ernährungswissenschaftlichen Schwerpunkt: Dort haben wir Forschungslabors, eine Studieneinheit für Ernährungsstudien am Menschen usw. Wir machen dort aber auch sehr viel Lehre im Rahmen des Studiums Ernährungswissenschaften. Wir bringen hier vor allem medizinische Sachverhalte mit ein, die dort bisher gefehlt haben, was sicherlich auch die Position der Studenten dort verbessert. Das heißt, die Studenten bekommen dadurch eine bessere Vorstellung davon, wie man das anwenden kann und wo und wie sie dann später ihr Wissen zum Nutzen der Menschen einsetzen können.

**Zimmer:** Gibt es da auch spezielle Forschungsschwerpunkte?

**Hauner:** Die Forschungsschwerpunkte, die wir haben, drehen sich vor allem um das Thema "Übergewicht", also um Adipositas und um Diabetes, denn das ist

die Krankheit, die am engsten mit dem Übergewicht zusammenhängt. Aber auch andere Krankheiten hängen mit dem Übergewicht zusammen wie z. B. der Herzinfarkt, der ebenfalls zum großen Teil ernährungsabhängig ist. Dies gilt ebenso für die Fettstoffwechselstörungen und das metabolische Syndrom, diese neue Krankheit, bei der alles an Risikofaktoren gebündelt ist: Für die davon betroffenen Menschen besteht ein hohes Risiko, z. B. einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden.

**Zimmer:** Wer kommt zur Ambulanz?

**Hauner:** Das sind zu einem großen Teil übergewichtige Menschen, aber auch Menschen, die z. B. mangelernährt oder unterernährt sind, Menschen mit Diabetes, Menschen mit Magen-Darm-Erkrankungen, bei denen es echte Probleme mit der Nährstoffaufnahme gibt. Das ist also ein relativ breites Spektrum, aber es dominiert doch sicherlich das Thema "Übergewicht" und die Typ-2-Diabetes.

**Zimmer:** Trügt mein Eindruck oder steigt die Zahl der Dicken?

**Hauner:** Ja, sie steigt weiter. Sie steigt nicht sehr dramatisch, obwohl diese Steigerung in der Öffentlichkeit gerne übertrieben wird. Aber es ist schon in der Tat so, dass über die Hälfte der erwachsenen Deutschen übergewichtig sind. 20 bis 25 Prozent der erwachsenen Menschen sind sogar adipös: Wir definieren das so, dass diese Menschen einen Body-Mass-Index (BMI) von über 30 haben. Ganz einfach ausgedrückt heißt das: Das sind Menschen, die so viel Übergewicht haben, dass sie gesundheitliche Schäden befürchten müssen. Es ist oft nur eine Frage der Zeit, bis derartige Folgekrankheiten auftreten. Man kann eigentlich schon heute sagen, dass etwa jeder dritte Erwachsene zu viel wiegt und aus medizinischen bzw. gesundheitlichen Gründen sein Gewicht reduzieren sollte.

**Zimmer:** Das ist also mitnichten nur ein kosmetisches Problem.

**Hauner:** Ja, das ist keineswegs so. Die Betroffenen sehen diese Krankheit jedoch nicht, sie spüren sie auch nicht, denn es dauert immer eine gewisse Zeit, bis massive Beschwerden auftreten. Aber wir wissen natürlich, dass sie irgendwann ganz sicher kommen werden. Da gibt es dann z. B. auch Kniegelenksprobleme usw. Irgendwann kommt also die Rechnung. Deswegen wollen wir die Menschen unbedingt frühzeitig darauf aufmerksam machen und ihnen frühzeitig Hilfe anbieten, um solche Dinge zu vermeiden – denn das kann man ja in der Tat.

**Zimmer:** Es gibt ja interessanterweise gerade auch unter Frauen den Trend, dass sie sagen: "Ich bin stolz auf meine Pfunde!" Kann man dem entgegenwirken?

**Hauner:** Bei Frauen ist das insgesamt ein bisschen anders, denn bei Frauen sind ein paar Pfunde zu viel meistens nicht schlimm. Diese Frauen haben z. B. völlig normale Laborwerte. Für sie besteht kaum ein oder gar kein erhöhtes Risiko. Man muss sich natürlich jeweils die einzelne Frau genau anschauen. Wichtig ist jedoch auch, wo die überschüssigen Pfunde verteilt sind. Wir wissen nämlich, dass sie, wenn sie mehr am Bauch sitzen – was beim Mann eher typisch und klassisch ist – gefährlich sind als dann, wenn sie an den Oberschenkeln, an den Hüften sitzen, denn dieses Fett ist ungefährlicher und macht keine Folgeschäden. Insofern sind also die Frauen etwas besser dran als die Männer: Bei gleichem Übergewicht haben Frauen in der Regel ein wesentlich günstigeres Profil. Bei Frauen wird es erst kritisch, wenn der BMI über 30 liegt. Etwa so ab 80 Kilo aufwärts muss eine normalgroße Frau also auch damit rechnen, dass sie Probleme bekommt: mit Bluthochdruck, mit Diabetes usw.

**Zimmer:** Wann ist denn dick zu dick? Sie haben gerade wieder einmal den BMI, den Body-Mass-Index erwähnt. Wie errechnet man den denn eigentlich?

**Hauner:** Das ist ein bisschen kompliziert. Das ist eine Formel, in die das

Körpergewicht und die Körpergröße eingehen. Genau heißt diese Formel: Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße im Quadrat.

**Zimmer:** Da würde ich schon an meine mathematischen Grenzen stoßen.

**Hauner:** Das geht mir genauso. Man braucht also einen Taschenrechner, um das auszurechnen. Ich kann mir ein paar Standardwerte merken, aber ansonsten muss auch ich das immer wieder erst ausrechnen. Es gibt auch spezielle Rechenschieber und ähnliches, auf denen man den BMI auf einen Blick erfassen kann. Die empfohlenen Werte bezüglich des BMI lauten: Normales Gewicht hat man, wenn man einen BMI zwischen 18,5 und 25 hat. Das, was drüber liegt, ist Übergewicht und ab einem BMI von 30 sprechen wir von krankhaftem Übergewicht oder eben von der Adipositas.

**Zimmer:** Wenn ich mal versuchen darf, das zu konkretisieren: Eine Frau, die 1,68m groß und 60 Kilo schwer ist, liegt absolut im normalen Bereich.

**Hauner:** Das ist phantastisch, denn sie darf sogar bis ungefähr 70 Kilo wiegen, ohne dass sie da irgendwelche Sorgen haben müsste. Wir haben mit dem BMI nämlich auch einen etwas größeren Korridor, als das früher der Fall war. Früher gab es nämlich folgende Formel: Körpergröße in Zentimeter minus 100 ergibt das Normalgewicht. Diese etwas engere Formel war sicherlich nicht ganz so gut und deshalb hat man sich dann auf dieses neue Maß, auf den BMI geeinigt, der inzwischen weltweit angewandt wird.

**Zimmer:** Kritisch, d. h. gesundheitsschädlich würde es bei der Frau in unserem Beispiel werden, wenn sie mehr als 80 Kilo wöge. Oder ist das nur schwer festzulegen?

**Hauner:** Da muss man auf alle Fälle genauer hinschauen. Wie gesagt, es kommt da sehr auf das Fettverteilungsmuster an: Man misst dann also auch den Taillenumfang. Die Grenzwerte sind auch hierbei für Männer und Frauen unterschiedlich. Gleichzeitig müsste man bei so einer Frau natürlich schauen, ob es bereits Probleme gibt: Wie sieht der Blutdruck aus? Wie steht es um die Werte für die Blutfette? Wie hoch ist der Blutzucker? Daraus kann man dann das Gesamtrisiko ablesen und festlegen, ob eine Behandlung notwendig und eventuell sogar dringlich ist. Nach so einer Untersuchung kann man jedenfalls jemanden gut beraten und ihm bzw. ihr dann auch entsprechende Therapieangebote machen.

**Zimmer:** "Therapieangebot" klingt aus Ihrem Mund ganz vernünftig und selbstverständlich, aber in der Praxis sind es dann viele Diätversuche, die oft nicht klappen. Warum?

**Hauner:** Im Grunde genommen entspringen alle Diäten einem Denkfehler. Denn was macht man bei einer Diät? Man geht her und sagt sich: "So, jetzt quälst du dich mal vier Wochen lang z. B. mit der Ananasdiät!" Da gibt es dann also vier Wochen lang nur Ananas. Natürlich ist das nur wenig Energie, das sind wenig Kalorien. Man nimmt dann sehr schnell ab. Aber leider Gottes nimmt man dabei auch meistens sehr viel Muskelmasse mit ab, was nicht so günstig ist. Nach vier Wochen hat man dann vielleicht fünf oder sechs Kilo abgenommen, sodass man sich sagen kann: "Wunderbar! Jetzt hast du etwas erreicht, jetzt kannst du dir wieder etwas Gutes gönnen und kannst essen wie vorher!" Das ist selbstverständlich falsch, und zwar ganz einfach deswegen: Wenn man Gewicht abnimmt, geht auch der Energieverbrauch zurück, d. h. um dieses neue Gewicht halten zu können, müsste man weniger essen als vorher, weil sonst diese Gleichung nicht aufgeht. Wenn man aber wieder zu den alten Essgewohnheiten und damit vielleicht sogar zu den alten Essfehlern zurückkehrt, dann steigt das Gewicht unweigerlich wieder an. Der Körper hat nämlich ein sehr feines System, um sein Gewicht stabil zu halten. Deshalb hat es keinen Sinn, einmal für vier Wochen zu fasten. Im Gegenteil, das ist in der Regel sogar kontraproduktiv, denn wenn man dann wieder zunimmt, ist man frustriert

und denkt sich: "Verdammt noch mal, bei mir hilft das alles nichts!" Das ist dann sogar schlimmer, als wenn man solche Diäten erst gar nicht versucht hätte.

**Zimmer:** Wenn ich Sie jetzt richtig verstanden habe, dann ist es auch nicht empfehlenswert zu versuchen, zwei, drei Kilo schnell wieder loszuwerden, die man sich meinetwegen über irgendwelche Festtage angefressen hat. Es ist also nicht empfehlenswert diese überflüssigen Kilos möglichst quasi in einem Crashkurs z. B. mit reiner Ananasdiät wieder loswerden zu wollen.

**Hauner:** Gut, man kann das schon machen, dass man einzelne Ausrutscher sofort korrigiert. Das empfehlen wir sogar: Man sollte nicht erst lange warten, bis man möglicherweise sogar zehn Kilo Übergewicht hat, sondern sollte schnell reagieren. Da können dann ein oder zwei Fastentage z. B. nach Weihnachten durchaus sinnvoll sein, wenn man nachher wieder in sein normales Maß hineinkommt und dadurch sein Gewicht hält.

**Zimmer:** Wie finde ich denn dafür die richtige Diät? Wir haben ja vorhin schon gesagt, dass gesunde Ernährung, gesundes Essen nicht für jeden über den Daumen gepeilt dasselbe ist. Ich nehme an, dass auch Abnehmversuche nicht allgemeingültig sind.

**Hauner:** Ja, da gibt es sicherlich auch Unterschiede. Auf dem Boden der Wissenschaft und der Erfahrungen aus vielen Jahrzehnten machen wir immer Folgendes. Wir schauen zuerst einmal, wie sich ein Mensch überhaupt ernährt. Wir lassen unsere Patienten also zuerst einmal eine Woche lang ganz ehrlich aufschreiben, was sie essen. Gut, nicht alle sind dabei ehrlich, aber die meisten machen das doch ganz gut. Wir wollen aber auch wissen, was so die typischen Essanlässe sind. Isst jemand, weil es ihm langweilig wird? Oder isst jemand, weil er Ärger am Arbeitsplatz hat? Denn solche Umstände sind nicht unerheblich für den Erfolg der Therapie. Das heißt, wir versuchen zuerst einmal herauszubekommen, wo denn die Probleme eigentlich stecken. Wenn wir diese Probleme kennen, dann können wir die betreffende Person problemorientiert beraten. Wir sprechen auch mit unseren Patienten darüber, wo sie bereit sind, etwas zu ändern, wie sie sich vorstellen können, sich anders zu ernähren. Da hat man dann schon mal einen ganz anderen Ansatzpunkt. Der Einzelne erkennt dann nämlich auch, dass er selbst mitmachen muss, dass er eine eigene Verantwortung hat. Der Doktor kann ihm also nicht vorschreiben, was er tun muss. Wenn er dies täte, dann würde das nicht klappen, wie uns unsere Erfahrung sagt. Denn früher bestand der Fehler wirklich darin, dass man den Menschen lediglich Ernährungspläne in die Hand gedrückt hat, um sich dann später zu wundern, dass das überhaupt nicht funktioniert. Das heißt, man muss wirklich auf den einzelnen Menschen eingehen. Vielleicht noch ganz kurz zu den Prinzipien bei der ganzen Angelegenheit. Das Hauptproblem, das es heute gibt, ist erstens die sogenannte hohe Energiedichte unserer Lebensmittel. Früher gab es nämlich noch sehr viel pflanzlich betonte Kost: Da war, bezogen auf die Menge an Essen, wenig an Energie, wenig an Kalorien enthalten. Durch den Trend hin zu Fertiglernsmitteln, zu Convenienceprodukten ist in einer bestimmten Menge Essen immer mehr an Energie enthalten: meistens Fett, meistens Zucker. Denken Sie nur einmal an Süßwaren, die ja, vereinfacht ausgedrückt, überhaupt nur aus Zucker und Fett bestehen. Das heißt, da ist in kleinen Portionen sehr viel Energie enthalten. Unsere Hauptempfehlung lautet daher, diese Energiedichte zu senken. Wir wollen also gar nicht, dass die Menschen weniger essen, sie sollen nur anders essen. Sie sollen also statt fetter Produkte eher fettärmere Produkte essen. Dafür dürfen Sie dann z. B. auch mehr Gemüse essen oder auch mehr Brot. Auch mageres Fleisch ist durchaus günstig, denn es enthält weniger Energie als z. B. die gleiche Menge Brot, weil Fleisch ja viel Wasser enthält, wenn es fettarm ist. Man kann also im Prinzip für jeden Menschen gute Ratschläge finden, mit

denen er klarkommt, ohne weniger zu essen und dabei trotzdem 500 oder vielleicht sogar 1000 Kalorien pro Tag einzusparen.

**Zimmer:** Das heißt aber auch, dass sich der Patient ganz bewusst mit diesem Thema beschäftigen muss, er muss z. B. Kalorienmengen zumindest ungefähr einschätzen können.

**Hauner:** Wir machen das aber auch einfacher für ihn: Da gibt es z. B. ganz normale Listen, auf denen er grob erkennen kann, was weniger günstig und was besser für ihn ist. Wir gehen das dann mit ihm durch und beantworten ihm seine Frage. Das ist sicherlich zeitintensiv am Anfang, aber das kann eigentlich jeder Mensch lernen. Und es gibt ja auch viele wunderbare Kochbücher und dergleichen zu diesem Thema. Das heißt, Information ist genug vorhanden. Man muss sich halt nur mal richtig damit beschäftigen, muss mal mit einer Fachperson darüber sprechen. Das dauert am Anfang ein bisschen, das muss man alles erst noch üben, d. h. das geht alles nicht über Nacht. Man soll aber Verhaltensänderungen ohnehin nur in kleinen Schritten vornehmen, denn nur das hat Aussicht auf dauerhaften Erfolg. Aber das geht! Und wir wissen auch Folgendes: Wenn sich jemand ein, zwei Mal darum bemüht hat, dann fällt es ihm viel leichter, weil das Ganze dann quasi zu einem Automatismus wird. Das heißt, er muss dann nicht mehr lange überlegen, sondern greift von vornherein auf das zu, was für ihn besser geeignet ist. Also, das geht schon.

**Zimmer:** Nehmen Sie denn da auch die Angehörigen, das Umfeld mit?

**Hauner:** Nach Möglichkeit ja. Wir laden eigentlich immer auch den Partner z. B. zur Ernährungsberatung mit ein. Dies machen wir vor allem dann, wenn es um männliche Patienten geht, denen zu Hause die Frau kocht: Da macht es überhaupt keinen Sinn, den Mann alleine zu beraten, sondern da muss auch noch die Frau mit dabei sein. Aber es gilt natürlich auch das Umgekehrte: Auch Frauen brauchen die Unterstützung ihres Partners, wenn sie auf Dauer abnehmen wollen. Wir wollen also, dass die ganze Familie informiert ist und dass sich nach Möglichkeit auch die ganze Familie dann anders ernährt, wenn da Probleme bestehen. Wir wollen, dass sich die ganze Familie bewusster wird, dass man durch einen richtigen Lebensstil sehr viel für die Gesundheit, aber auch für das eigene Wohlbefinden tun kann.

**Zimmer:** Lassen Sie uns doch mal ganz konkret die Dinge aufzählen, die gut sind. Wenig Fleisch und viel Gemüse und Salat sind, wie ich annehme, gut.

**Hauner:** Ja, das kann man so in etwa sagen.

**Zimmer:** Was würden Sie denn auf die ganz, ganz negative Seite rücken?

**Hauner:** Es ist vor allem das viele Fett, das in vielen Produkten enthalten ist. Das Fett ist ja heute leider nicht mehr sichtbar, sondern es ist meistens versteckt: Das betrifft z. B. solche Sachen wie Wurstprodukte. Ich sage es mal ganz bewusst provozierend: Oft ist das, was da verarbeitet wird, einfach minderwertig und am Ende sehr fettreich. Es sind auch die falschen Fette drin enthalten, nämlich die gesättigten Fettsäuren, die besonders ungünstig sind für den Stoffwechsel. Das ist sicherlich unerwünscht. Ungünstig sind sicherlich auch viele zuckergesüßte Getränke, die sehr energiereich sind. Denken Sie nur einmal daran, dass ein Liter Cola oder normale Limonade immerhin bereits 500 Kalorien enthält. Für Kinder und Jugendliche ist aber so eine Menge kein Problem: Mir nichts, dir nichts ist das weggetrunken. Das macht aber bereits ein Drittel bis ein Viertel des Tagesenergiebedarfs eines Jugendlichen aus. Da machen die Menschen also viele Fehler, die sie früher gar nicht machen konnten, weil es diese Produkte noch nicht gegeben hat. Das hat auch damit zu tun, dass heute viele Getränke auf den Markt kommen bzw. auf den Markt gedrückt werden, die chic sind, die schmecken sollen usw. Da passiert sehr viel Unfug zum Nachteil der

Menschen, die solche Sachen konsumieren.

**Zimmer:** Der Zucker in den Getränken ist also ein zentrales Problem. Der Alkohol ist ein weiteres. Das ist ein Thema, das wir bis jetzt noch überhaupt nicht angesprochen haben. Ich denke, das ist ebenfalls ein Punkt, den Sie mit dem Patienten besprechen müssen.

**Hauner:** Der Alkoholkonsum ist in Deutschland nach wie vor viel zu hoch. Er ist in den letzten Jahren ein bisschen rückläufig gewesen, was sicherlich positiv zu werten ist. Aber wir befinden uns immer noch weltweit in der Spitzengruppe der Alkoholkonsumenten und wir haben immer noch viele alkoholbedingte Krankheiten, die ich hier gar nicht alle aufzählen möchte. Hier ist jedenfalls ganz bestimmt noch Handlungsbedarf und wir haben ja zurzeit auch die Diskussion, dass vor allem Kinder und Jugendliche exzessiv Alkohol konsumieren. Einzelne, tragische Schicksale zeigen halt auch, wie gefährlich der Alkohol sein kann. Aber auch chronischer mäßiger Alkoholkonsum ist auf Dauer nicht gut. Denn der Alkohol ist nun einmal ein Zellgift und kann viele Organe schädigen, sodass man hier unbedingt zu einem vorsichtigen Genuss raten sollte. Gut, kleine Mengen sind wahrscheinlich unproblematisch. Aber kleine Mengen bedeuten eben bei einem Mann nicht mehr als 30 Gramm Alkohol pro Tag: Das ist eine Flasche Bier. Bei der Frau darf das sogar nur die Hälfte sein, weil die Frau den Alkohol in der Leber nicht so gut abbauen kann, wie das beim Mann der Fall ist. Frauen wären also mit einer halben Flasche Bier am Tag bereits gut bedient. Das sind so ungefähr die Mengen, die wir noch als akzeptabel ansehen. Aber auch das muss ja nicht unbedingt sein, denn selbst kleine Mengen Alkohol können, wenn sie regelmäßig getrunken werden, wie wir wissen, bereits süchtig machen. Der Alkohol ist also etwas, mit dem man wirklich verantwortungsvoll umgehen muss.

**Zimmer:** Und dann ist es ja auch so, dass Alkohol gleich Alkohol ist. Bier oder Wein, das macht keinen Unterschied. Stimmt das?

**Hauner:** Das macht nicht wirklich einen Unterschied. Da wird heute zwar sehr viel hineininterpretiert, allerdings meistens aus schnödem Geschäftsinteresse. Natürlich gibt es Unterschiede, was die anderen Inhaltsstoffe betrifft, die jeweils mit enthalten sind. Im Wein sind z. B. noch Polyphenole enthalten, allerdings auch im Bier. Aber meistens ist das nichts als Marketing, wenn da irgendwelche Stoffe gepriesen werden; das ist nicht wissenschaftlich begründet.

**Zimmer:** Wie steht es mit dem Alkohol im Hinblick aufs Abnehmen? Bremst das Glas Wein am Abend das Abnehmen?

**Hauner:** Ja, das stimmt.

**Zimmer:** Das heißt, es steigert die Kalorienaufnahme.

**Hauner:** Der Alkohol enthält ja ebenfalls eine ganze Menge Energie. Ein Gramm Alkohol sind sieben Kalorien. Der Alkohol kommt daher als Energieträger gleich nach dem Fett. Und er wird auch rasch verwertet. Das heißt, er kann auch dazu beitragen, dass man übergewichtig wird. Ich habe immer wieder mal Einzelfälle erlebt – meistens sind das Männer –, die wirklich jeden Tag fünf bis zehn Flaschen Bier getrunken haben. Die hatten dann auch diesen berühmten Bierbauch. Wenn man diese Männer davon überzeugen kann, auf vielleicht zwei Flaschen Bier am Tag runterzugehen, dann reicht das schon aus, dass sie zehn und mehr Kilo abnehmen. Das sind zwar eher Einzelfälle, aber das gibt es. Der Alkohol ist also, wie gesagt, ein wichtiger Energieträger. Beim Bier kommt noch hinzu, dass da auch Malzzucker enthalten ist, der ebenfalls noch Energie liefert. Das heißt, das ist schon eine ganze Menge an Kalorien, die man mit dem Bier zu sich nimmt. Ein Liter Bier hat nämlich auch ungefähr 500 Kalorien.

**Zimmer:** Was wir bis jetzt überhaupt noch nicht besprochen haben, was aber, wenn

man abnehmen oder das Gewicht halten will, sicher wichtig ist, ist die Bewegung.

**Hauner:**

Ja, die ist sogar sehr wichtig, wobei wir es aber so machen, dass wir zuerst einmal mit der Ernährungsumstellung beginnen, weil man da einfach den schnellsten Erfolg sieht und weil das sicherlich den Grundstein darstellt für jede Art einer langfristigen Gewichtskontrolle. Aber Sie haben schon Recht, Bewegung ist sicherlich ähnlich wichtig. So wenig wie heute haben sich die Menschen in der gesamten Menschheitsgeschichte nicht bewegt. Früher hatten die Menschen wirklich wesentlich mehr Bewegung. Es gibt Untersuchungen, die gezeigt haben, dass noch vor 100 Jahren jeder Mensch in Deutschland im Durchschnitt pro Tag etwa zehn bis 15 Kilometer gelaufen ist. Es gab keine Autos, keine Motorräder, keine öffentlichen Verkehrsmittel, d. h. man musste einfach zu Fuß gehen. Heute ist das zurückgegangen auf weniger als einen Kilometer im Durchschnitt, so weit man das messen kann. Dies zeigt, wie wenig wir uns heute im Vergleich zu früher bewegen. Dadurch verbrauchen wir natürlich auch weniger Energie: Alleine dieser Unterschied macht rund 500 Kalorien pro Tag aus. Als Äquivalent für das, was wir uns heute im Vergleich zu früher weniger bewegen, könnten wir praktisch eine ganze Mahlzeit einsparen. Dies wird aber oft nicht beachtet und deswegen ist es wichtig, dass man die Menschen darauf hinweist, sich mehr zu bewegen. Da gibt es zwei Möglichkeiten. Die eine ist die Alltagsaktivität. Das heißt, man steigt im täglichen Leben Treppen, statt den Lift zu nehmen, man geht zu Fuß zum Einkaufen und benutzt nicht das Auto oder ein öffentliches Verkehrsmittel und trägt dann womöglich sogar noch schwere Taschen selbst nach Hause. Damit könnte man den Energieverbrauch, wenn man das konsequent macht, täglich um etwa 200 bis 400 Kalorien steigern. Das wäre schon eine ganze Menge. Und das Gute dabei ist: Man merkt das sofort, man fühlt sich besser, man fühlt sich leistungsfähiger. Genau das berichten uns nämlich Übergewichtige immer wieder. Vorher hatten sie Mühe Treppen zu steigen, aber wenn man sie einmal dazu bringt, regelmäßig Treppen zu steigen, dann sagen sie uns oft schon nach drei, vier Wochen: "Ich bekomme plötzlich viel mehr Luft! Ich tue mir da viel leichter!" Darüber sind diese Menschen dann natürlich auch glücklich. Viele Menschen wissen heute gar nicht mehr, dass es auch anders geht. Und deswegen ist der Appell, sich im Alltag mehr zu bewegen, wirklich sehr wichtig. Die zweite Möglichkeit besteht darin, regelmäßig Sport zu machen. Diese Empfehlung wird ja sehr häufig gegeben, aber man muss hier schon auch sagen, dass da die Umsetzung oft sehr viel schwieriger ist: weil es erstens nur sehr wenige Angebote für Übergewichtige gibt und sich viele Übergewichtige oft auch ein bisschen schämen, z. B. ins Hallenbad zu gehen. Auch hier könnte man also mehr tun, hier sollte es mehr Angebote geben, z. B. auch von Sportvereinen usw. Es wird zwar oft von den Vereinen gesagt, dass die Menschen zu ihnen kommen sollen, aber wenn dann Übergewichtige dorthin gehen, dann finden sie oft kein vernünftiges Angebot, das auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Das heißt, man könnte hier mit besseren Angeboten sicherlich mehr Menschen motivieren. Das ist deshalb wichtig, weil man durch Bewegung die Muskelmasse erhält und der Energieverbrauch hoch bleibt. Dadurch kann man vor allem auf lange Sicht sein Gewicht viel leichter kontrollieren.

**Zimmer:**

Ich nehme an, dass da Ausdauersportarten vernünftiger sind als Sportarten, die den Körper nur ganz kurzfristig fordern. Oder gibt es überhaupt spezielle Sportarten, die Sie empfehlen würden? Wie ist das z. B. mit dem Schwimmen?

**Hauner:**

Schwimmen ist gut, weil da natürlich der Wasserauftrieb schon einmal die Bewegung erleichtert. Das ist vor allem für Menschen wichtig, die sonst eher wenig mobil sind. Aber an sich gibt es da keine festen Regeln. Ich würde allerdings auch sagen, dass Ausdauersportarten etwas günstiger

sind, wobei aber z. B. Joggen am Anfang überhaupt nicht gut ist, weil das eine Gelenkbelastung darstellt. Fahrradfahren ist hier z. B. viel, viel besser. Wir machen hier jedoch keine Vorschriften: Wenn jemand z. B. gerne Gymnastik oder Krafttraining macht, dann ist das ebenfalls in Ordnung. Wichtig ist nur, dass man am Anfang nicht übertreibt. Natürlich sind die meisten ehrgeizig, sie wollen zeigen, was sie noch drauf haben. Dabei überschätzen sie sich aber, denn sie sind ja oft sehr wenig fit, wenn sie lange Zeit nichts gemacht haben. Aufgrund solcher Überschätzungen bekommt man dann im günstigsten Fall einen fürchterlichen Muskelkater, der einen gleich wieder davon abhält, weiterzumachen. Oder man verletzt sich dabei sogar – und das war es dann schon wieder. Das heißt, da ist dann schon nach drei Wochen schon wieder Schluss mit der Bewegung. Es ist also wichtig langsam anzufangen, denn es muss wirklich keine Superleistung sein. Viel wichtiger ist, dass man das Ganze Schritt für Schritt steigert. Danach kann man mal das eine oder andere ausprobieren, bis man bei der Sportart landet, die einem wirklich Spaß macht. Denn nur dann, wenn man wirklich Freude dabei hat, wird man den Sport weiter betreiben. Aber ich muss sagen, dass das durchaus oft gelingt, gerade bei jüngeren Menschen.

**Zimmer:** Nun gibt es aber auch Menschen, die es weder schaffen die Ernährung umzustellen noch sich kontinuierlich mehr zu bewegen. Für diese Menschen gibt es dann recht dubiose Angebote: Gewichtreduzierung durch Tabletten, mittels Hypnose oder gar mittels chirurgischer Eingriffe. Was halten Sie davon?

**Hauner:** Hier gibt es leider sehr viel üble Geschäftemacherei. Viele Diätangebote, Schlankheitsmittel usw. sind im Grunde genommen unverantwortlich und meistens auch völlig wirkungslos. Manche dieser Dinge sind sogar regelrecht schädlich. Leider ist das ein riesiger Markt mit Milliardenumsätzen geworden: Das ist ein Markt, der sozusagen von der Not und vom Leidensdruck der übergewichtigen Menschen lebt. Er verspricht diesen Menschen das Blaue vom Himmel herunter und hält das natürlich nicht ein. Das ist eine üble Angelegenheit, die in unserem Land auch leider gar nicht reguliert ist. Es gibt jedoch auch Hilfsmittel, die durchaus sinnvoll in Erwägung gezogen werden können wie z. B. gewichtssenkende Medikamente. Davon gibt es immerhin drei, die richtig wie Arzneimittel geprüft worden sind und für die auch eine Wirksamkeit nachgewiesen ist. Alle diese drei Medikamente haben aber auch gewisse Nebenwirkungen, d. h. man muss da schon genau überlegen, ob sich das wirklich lohnt, ob der Nutzen so groß ist, dass man dafür kleine Risiken in Kauf nehmen kann. Diese Medikamente werden nicht von der Kasse bezahlt, sie müssen vom Patienten selbst finanziert werden. Sie sind jedoch nicht billig und werden deshalb hierzulande nur wenig genutzt. Was die chirurgischen Methoden betrifft, hat sich in den letzten Jahren die Einschätzung doch deutlich geändert: Die Chirurgie ist für extrem übergewichtige Menschen von etwa 120 Kilo aufwärts oft die einzige Möglichkeit, um das Gewicht auf Dauer zu senken. Das sind oft auch Menschen, bei denen eine besondere genetische Veranlagung für diese Form des Übergewichts vorliegt. Wenn es bei diesen Menschen nicht gelingt, durch Ernährungsumstellung und durch Lebensstiländerung das Gewicht so zu senken, dass sie damit einigermaßen in einer sicheren Zone sind, dann würde ich schon auch sagen, dass solche operativen Eingriffe sinnvoll sind. Man kann sie heute mittels der Schlüssellochchirurgie sehr gut durchführen. Diese Operationen sind also relativ sicher geworden.

**Zimmer:** Das heißt, da gibt es keine großen Schnitte mehr.

**Hauner:** Genau. Aber das braucht selbstverständlich sehr erfahrene Chirurgen. Bei dieser Methode gibt es jedoch das Problem, dass sich viele Chirurgen darauf stürzen und das Ganze entsprechend vermarkten. Es gibt im

Internet dazu z. B. sehr, sehr viele Angebote. Aber ich kann nur sagen, dass das wirklich in die Hand von Experten gehört, von Zentren, in denen das wirklich optimal gemacht wird: sowohl die Vorbereitung wie auch die Operation selbst wie auch die Nachbetreuung. Denn all das ist wichtig für das Gesamtergebnis, wie viele Untersuchungen zeigen: Es muss nach der Operation wirklich eine enge Betreuung erfolgen; man muss sich die richtige Klinik mit den richtigen Chirurgen aussuchen. Denn der Patient muss ja trotzdem hinterher seine Ernährung umstellen und selbst mitmachen. Er tut sich dabei dann allerdings leichter, weil er schneller satt ist, auch mit kleinen Mengen schneller satt ist. Aber wenn der Patient selbst nicht mitmacht und nicht eine gewisse Grundeinsicht mitbringt, dann kann da auch sehr viel schief gehen. Man muss also auf ärztlicher Seite hier wirklich sehr verantwortungsvoll vorgehen. Der Nutzen dieser Methode ist gerade erst vor kurzem endgültig bewiesen worden, denn es gibt eine große Studie aus Schweden, wo man bei extrem Übergewichtigen verglichen hat: Was bringt die Chirurgie, bei der wiederum verschiedene Methoden zur Anwendung kommen können, im Vergleich zur Ernährungsberatung? Die Chirurgie schnitt da eindeutig besser ab und hat im Vergleich sogar das Leben der Menschen verlängert, die operiert wurden. Der Nutzen ist also schon gewaltig. Denn es wird ja nicht nur das Leben verlängert, sondern auch alle begleitenden Krankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck gehen zurück. Zum Teil konnte man dann hinterher sogar komplett auf Medikamente verzichten. Der Nutzen ist also gewaltig bei solchen Eingriffen, wenn das gut und richtig gemacht wird.

**Zimmer:** Ich möchte gerne noch einmal zurückkommen zu Ihrer Aussage, dass das Übergewicht bei einigen Menschen genetisch bedingt sei. Ist es denn so, dass die Traumfigur z. B. auch ein Geschenk des Himmels ist?

**Hauner:** Ganz sicher ist das so, obwohl auch hier heutzutage natürlich sehr viel Unsinn erzählt wird. Die Körperform ist in der Tat weitgehend genetisch festgelegt. Da gibt es nur wenig Spielraum für menschliche "Manipulation". Natürlich steckt da heute auch wiederum ein Geschäftsinteresse dahinter: Da wird ein falsches Bild aufgebaut, das leider oft tragische psychische Folgen hat. Leider sind es oft die Medien, die solche Bilder transportieren und falsche Vorbilder schaffen. Das belastet vor allem die jungen Menschen ganz gewaltig. Sie haben es heutzutage aufgrund des hohen Leistungsdrucks und aufgrund von Zukunftsängsten ohnehin schwer. Wenn dann auch noch Druck ausgeübt wird, sie sollten den optimalen Körper bekommen, dann ist das einfach Unsinn und auch gar nicht realistisch.

**Zimmer:** Wir sind nun in unserem Gespräch vom Zuviel, vom Übergewicht, zum Zuwenig, zur Magersucht unterwegs. Ist das tatsächlich eine Erscheinung erst der letzten Jahre und Jahrzehnte oder ist uns diese Krankheit in den letzten Jahren lediglich erst bewusst geworden?

**Hauner:** Man muss wohl sagen, dass beides stimmt. Die Magersucht hat ja auch genetische Ursachen. Es gibt auch hier Erbanlagen, die jemanden dazu bringen, dass er halt seinen Körper anders wahrnimmt als vielleicht der Durchschnitt, was dann dazu führt, dass er weniger isst. Das ist alles sehr kompliziert und so ganz haben wir bis heute die Ursachen dieser Krankheit auch noch nicht verstanden. Richtig ist aber sicher auch, dass heute durch dieses falsche Schönheits- bzw. Schlankheitsideal ein gewaltiger Druck ausgeübt wird speziell auf Kinder, auf Jugendliche. Wir wissen z. B., dass das im Alter von acht bis zehn Jahren bei den Mädchen bereits losgeht. Dazu gibt es vor allem aus England Untersuchungen, aber bei uns wird das sicherlich genauso sein, weil ja die Werbung genau die gleiche ist. Das, was bei uns als trendy gilt, ist auch nicht anders als in anderen Ländern. Wir beobachten daher, dass z. T. schon Grundschulmädchen anfangen, auf ihr Essen zu achten oder bestimmte Sachen komplett ablehnen. Da wird dann eventuell bereits der Grundstein gelegt für eine falsche Ernährung, auch für

eine Mangelernährung. Das ist sicherlich eine ganz problematische Entwicklung, denn das ist ja ein wichtiges Wachstumsalter, in dem der Mensch mehr an Energie braucht und auch spezielle Nährstoffe braucht wie z. B. Calcium, um seine Knochenmasse aufzubauen. Wenn das in diesem Zeitraum nicht in richtiger Weise erfolgt, dann muss man später u. U. mit Schäden rechnen. Das ist leider etwas, das heute zu wenig beachtet wird. Es ist jedenfalls so, dass der Druck auf die Mädchen gewaltig ist und zu Essstörungen beiträgt bzw. beitragen kann. Aber der genaue Zusammenhang ist immer noch nicht so ganz klar. Man vermutet nämlich eher, dass diejenigen Mädchen und Jungen, die ohnehin schon eine gewisse Veranlagung haben, die vielleicht eine bestimmte genetische Veranlagung haben, unter diesem Druck besonders schnell diese Krankheit entwickeln. Ob man ohne eine gewisse Veranlagung auch magersüchtig werden kann, ist nicht wirklich klar. Es ist also nicht die Werbung alleine, aber die Werbung befördert das, beschleunigt das, verstärkt das. Und die Werbung ist ja etwas, was wir durchaus beeinflussen könnten – aber bisher tun wir das nicht.

**Zimmer:** Das heißt, Aufklärung über und sich befassen mit vernünftiger Ernährung ist etwas ganz Wichtiges. Was würden Sie denn von einem Schulfach "Ernährung" halten?

**Hauner:** Ich bin da ehrlich gesagt skeptisch. Ich glaube nicht, dass man so etwas in der Schule, im Unterricht vermitteln kann. Es gibt ja auch viele Beispiele, bei denen man das versucht hat: in Deutschland, aber auch in vielen anderen Ländern. Das Ergebnis war in der Regel völlig enttäuschend. Die Kinder wissen nämlich durchaus, was eigentlich eine bessere Ernährung wäre. Trotzdem machen sie das nicht, weil sie natürlich gerne den Verlockungen z. B. des Fastfood erliegen. Das heißt, man kann das nicht einfach durch Unterricht verändern. Ich glaube vielmehr, wir brauchen auch eine Art Verhaltensprävention: Wir müssen also auch die Rahmenbedingungen ändern. Ich muss mir ja nur anschauen, was an einigen bayerischen Schulen passiert, denn speziell an bayerischen Schulen wird ja z. T. Ernährungsunterricht gegeben. Nach diesem Unterricht gehen die Schüler in der Pause raus an den Kiosk. Was finden sie dort? Nur Fastfood, nur zuckergesüßte Getränke! Dieser Widerspruch ist klar, ist offensichtlich, d. h. auf diese Weise kann man die Kinder nicht überzeugen. Sie übernehmen das also nicht.

**Zimmer:** Was kann man da tun? Sind die Eltern wieder gefragt? Was kann der Staat machen? Die Bundesregierung hat ja ein Aktionsprogramm aufgelegt, um die Deutschen "fit statt fett" zu machen.

**Hauner:** Es bewegt sich jetzt Gott sei Dank etwas, aber das ist halt immer noch zu wenig. Ich denke, man muss z. B. an den Schulen dafür sorgen, dass gewisse Standards hinsichtlich der Ernährung bzw. des Angebots eingehalten werden. Es gibt ja diese Standards: Sie wurden auf Anregung des Seehofer-Ministeriums erst vor einigen Wochen von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung verabschiedet und vom Ministerium verkündet. Das war sicherlich positiv. Aber was passiert jetzt? Das ist eine rein freiwillige Aktion: Es ist den Schulen selbst überlassen, was sie machen. Und bisher ist nach meiner Kenntnis praktisch nichts passiert – zumindest in Bayern nicht. Andere Bundesländer sind da momentan etwas weiter und unterstützen das stärker. Hier könnte man also mit geringem Finanzeinsatz – insofern man überhaupt Mittel dafür braucht – doch eine ganze Menge erreichen. Da müssen dann halt die Schulen mitziehen, da müssen auch die Eltern mehr Interesse zeigen, da müssen auch die Ministerien aktiver werden. Hier könnten wir also eigentlich relativ leicht etwas erreichen. Das Gleiche gilt für den Schulsport. Wir haben in Deutschland beinahe die schönsten und besten Schulsportanlagen der Welt, wie man sagen muss. Aber schauen Sie mal, wie oft diese genutzt werden! Die stehen meistens

leer, statt sie z. B. in den Großstädten am Nachmittag für Kinder zu öffnen, die sonst wenig Bewegungsmöglichkeiten haben, damit sie dort ihre Freizeit verbringen können, damit sie sich körperlich austoben können. Klar geht da auch mal etwas kaputt, weswegen man vielleicht eine Aufsichtsperson braucht. Aber so etwas muss doch zu regeln sein. Das wäre z. B. auch ein ganz wichtiger, wertvoller und einfacher Beitrag, um die Bewegungsarmut der Kinder zu verbessern.

**Zimmer:** Herr Professor Hauner, zum Schluss möchte ich Sie nach einer Prognose fragen: Wie wird denn das weitergehen, wird sich Deutschland zu einem Land entwickeln, in dem die Menschen etwas tun für ihre Fitness? Oder wird sich Deutschland in zwei Gruppen teilen, einerseits Menschen, die sich damit überhaupt nicht beschäftigen, und andererseits diejenigen, die quasi zu Gesundheitsfanatikern werden?

**Hauner:** Ja, genauso wird es kommen. Wir verlieren sozusagen die Mitte. Auf der einen Seite gibt es sicherlich einen starken Trend hin zu gesundheitsbewussterer Lebensweise. Vor allem die Bessergebildeten orientieren sich in dieser Richtung. Da wachsen dann natürlich auch die Umsätze, wie man z. B. an bestimmten Lebensmitteln ganz klar sehen kann, die mit solchen Aussagen bzw. Hoffnungen verbunden sind. Auf der anderen Seite gibt es aber auch eine immer noch wachsende Zahl von Menschen, die sich wenig um die Ernährung kümmern. Das ist allerdings z. T. auch zu einem finanziellen Problem geworden, z. B. für Hartz-IV-Empfänger. Es gibt diesbezüglich ein paar neue Studien, die zeigen, dass man von diesem Geld Kinder gar nicht vernünftig ernähren kann. Das ist natürlich schon ein bedenkliches Problem in einer so reichen Gesellschaft wie der unseren, dass wir so etwas zulassen. Das wird auch dazu führen, dass die Zahl der Menschen mit Übergewicht, dass auch die Zahl der Kinder mit Übergewicht weiter zunehmen wird und so das Problem des Übergewichts eher noch wächst in Zukunft. Bisher ist nicht erkennbar, dass hier Maßnahmen greifen würden, die dem wirksam entgegenwirken könnten.

**Zimmer:** Sind Sie dann auf Ihrer Seite gefordert? Müssen Sie also Aufklärung, Aufklärung, Aufklärung betreiben und möglichst offensiv an die Öffentlichkeit gehen?

**Hauner:** Wir tun, was wir können, aber wir sind natürlich nur wenige und haben auch nur begrenzte finanzielle Ressourcen. Sie müssen ja nur einmal sehen, was alleine die Werbung für Lebensmittel im Jahr an Geld umsetzt. Das sind ja vermutlich Milliardenbeträge. Dagegen anzukommen ist schwierig. Da müsste halt doch ein gewisses Umdenken in der Gesellschaft stattfinden, denn das ist nun einmal ein gesamtgesellschaftliches Problem. Das heißt, hier müsste eben auch die Lebensmittelindustrie mitmachen, aber auch der Straßenbau und die Städteplanung müssten mit einbezogen werden, um die Menschen bei uns wieder fit zu machen und zu einer gesünderen Ernährung hinzuführen. Dieses Problem kann also die Medizin von sich aus nicht lösen. Die beste Beratung bringt nichts, wenn der Mensch die Beratungsräume verlässt und sofort wieder von einer dickmachenden Umwelt umgeben ist. Da sind wir auf Seiten der Medizin einfach chancenlos. Das heißt, es muss sich auch die Gesellschaft insgesamt ändern, sie muss mehr Wert legen auf Gesundheitsförderung. Es fehlt uns hier in Deutschland ja auch völlig eine Präventionskultur.

**Zimmer:** Im Grunde sind wir also alle selbst gefordert.

**Hauner:** Ja, natürlich.

**Zimmer:** Wir kommen also nicht darum herum, uns selbst damit zu beschäftigen und unsere Ernährung auf eine vernünftige Basis zu stellen. Meine Damen und Herren, das war ein Gespräch mit dem Ernährungsmediziner Professor Hans Hauner. Ich hoffe, wir haben Sie auf den richtigen Weg gebracht.

Essen und Trinken soll Spaß machen, aber es soll eben unserem Körper auch nicht schaden. Ich bedanke mich für Ihr Interesse, liebe Zuschauerinnen und Zuschauer, und ich bedanke mich bei Ihnen, Herr Professor Hauner, für dieses Gespräch. Auf Wiedersehen.

**Habermeyer:** Herzlich willkommen, liebe Zuschauerinnen und Zuschauer, zum heutigen alpha-forum. Sie wissen sicherlich, was ein Globetrotter ist. Das ist jemand, der um die Welt reist. Heute haben wir einen Gast bei uns im Studio, auf den dieses Wort fast passt, denn er hat für sich das Wort geprägt, er sei ein Globetreter: Jemand, der mit dem Fahrrad um die Welt gefahren ist. Ich freue mich ganz besonders, dass heute Tilmann Waldthaler bei uns im Studio ist. Er ist nicht einfach ein Reiseradler, sondern der Fernreiseradler überhaupt in unserer Gegend, vielleicht sogar weltweit, zumindest aber in Europa. Ich freue mich, dass Sie bei uns sind, grüß Gott.

**Waldthaler:** Grüß Gott und herzlichen Dank für die Einladung.

**Habermeyer:** Sie sind jetzt seit mehr oder weniger 30 Jahren mit dem Fahrrad auf allen Kontinenten der Welt unterwegs. Können Sie das Fahrrad überhaupt noch sehen? Können Sie noch sitzen? Oder hängt Ihnen das Radeln doch inzwischen zum Hals heraus?

**Waldthaler:** Eigentlich nicht. In diesen 30 Jahren habe ich so viel erlebt und so viel gesehen: Das Fahrrad ist einfach Teil meiner Weltanschauung, meines Lebensstils geworden. Ich habe mit dem Fahrrad gelebt, erlebt und überlebt. Wenn man 430000 Kilometer mit dem Fahrrad gefahren ist ...

**Habermeyer:** 430000 Kilometer?

**Waldthaler:** Ja, 430000 Kilometer, so über den Daumen gerechnet, es können 1000 Kilometer mehr oder weniger sein. In 136 Ländern sind jedenfalls über diesen Zeitraum um die 430000 Kilometer zusammengekommen.

**Habermeyer:** Dabei waren Sie auf allen Kontinenten.

**Waldthaler:** Ja, auf allen Kontinenten, inklusive der Antarktika. Dort war ich ganz zu Beginn meiner Reisen. In der Antarktika hat das Ganze so richtig begonnen. Von dort ging es dann weiter bis hoch in die Arktis.

**Habermeyer:** Auf den Beginn von all dem kommen wir noch zu sprechen. Wo leben Sie heute? Wo sind Sie als Globetreter jetzt eigentlich gelandet?

**Waldthaler:** Im Augenblick lebe ich in Europa, weil ich wieder unterwegs bin mit meinen Vorträgen, weil ich hier in Europa auch mit meinen Sponsoren arbeiten muss. Aber meine permanenten Zelte habe ich mit meiner Frau zusammen in Australien aufgeschlagen. Ich arbeite dort im australischen Winter und meine Frau arbeitet dort in einer Aborigines Community als Krankenschwester. Dort leben wir zusammen.

**Habermeyer:** Mit dem Begriff "Sponsor" ist bereits ein wichtiges Wort gefallen. Sie haben angefangen als ganz normaler Reiseradler: Sie sind einfach weit gefahren. Aber irgendwann wurde das Ihr Beruf, sodass man sagen kann, dass Sie seit vielen Jahren ein berufsmäßiger Fahrradfahrer und Fahrradreisender sind.

**Waldthaler:** Ja, das bin ich. Das war zwar schwierig, aber letztlich ist das eine ganz tolle Geschichte, wie ich dazu gekommen bin. Ich habe erst mit 36 Jahren angefangen Rad zu fahren.

**Habermeyer:** Sie konnten aber vorher auch schon Rad fahren.

**Waldthaler:** Ja, ich konnte natürlich Rad fahren, aber ich dachte doch nie, dass ich eines Tages mal so lange und über so viele Kilometer auf dem Fahrrad sitzen werde. Bei meinen ersten Versuchen ging es eigentlich nur darum mal

auszuprobieren, ob ich selbst so etwas machen kann, denn ich hatte damals in der australischen Wüste einen Belgier getroffen, der mit einem Tourenrad unterwegs war. Das war das erste Mal überhaupt, dass ich jemanden gesehen habe, der mit einem voll bepackten Fahrrad unterwegs war. Das hat mich fasziniert.

**Habermeyer:** Vor wie vielen Jahren war das?

**Waldthaler:** Das war 1975. Ich war in Darwin im Norden Australiens und erlebte damals diesen furchtbaren Zyklon mit, der die ganze Stadt zerstörte. Das war auch der Grund, warum mir damals das Radfahren sehr leicht gefallen ist: Ich hatte ja ohnehin alles verloren. Ich habe also zufälligerweise diesen Belgier kennengelernt, der mit dem Fahrrad um die Welt fuhr. Ich habe ihn also gesehen, blieb stehen und fragte ihn: "Wie macht man so etwas? Wie kommt man überhaupt auf den Gedanken mit dem Fahrrad unterwegs zu sein?" Das, was er mir dann erzählt hat und wie er mir das erzählt hat, hat mich so fasziniert, dass ich mir gesagt habe: "Probier es doch einfach mal aus. Du musst ja nicht gleich um die ganze Welt fahren. Schau doch mal, wie es ist, wenn du 14 Tage lang unterwegs bist mit dem Fahrrad."

**Habermeyer:** Australien ist ja groß genug, da kann man ja gut in der Gegend herumfahren.

**Waldthaler:** Genau. Ich kaufte mir also ein billiges Fahrrad und fuhr los – und hatte großen Spaß dabei. Und dann habe ich diesen Belgier zufällig wieder getroffen. Er fragte mich mit Blick auf mein Fahrrad: "Was ist das denn?" "Das ist mein Fahrrad!", habe ich ihm geantwortet. "Nein, nein, mit so einem Fahrrad fährt man nicht um die Welt!" "Was für ein Fahrrad braucht man denn dafür?" Und dann sagte er etwas für mich damals sehr Merkwürdiges: "Fahrräder, mit denen man um die Welt fährt, sind maßgeschneidert. Mein Fahrrad ist eine Maßanfertigung!" Maßanfertigung? Ich kannte so etwas nur von einem Anzug, aber nicht von einem Fahrrad. Mich hat es aber fasziniert, dass man sich auch ein Fahrrad maßanfertigen lassen kann. Das Ende unseres weiteren Gesprächs war, dass er mir ein Fahrrad in Belgien besorgen wollte – und auch besorgt hat.

**Habermeyer:** Auf Ihre Maße zugeschnitten!

**Waldthaler:** Ja, auf meine Maße zugeschnitten. Als er mir sagte, wie viel das kostet, bin ich fast in Ohnmacht gefallen. Ich musste mein Auto verkaufen, um mir dieses Fahrrad überhaupt leisten zu können, denn dieses Fahrrad hat damals, vor über 30 Jahren, umgerechnet 3200 Mark gekostet. Vor 30 Jahren war das ein wahnsinnig hoher Betrag. Die Leute meinten auch dementsprechend: "Jetzt ist der Waldthaler durchgeknallt! Der kam nach Australien, um Geld zu verdienen; jetzt hat er Geld verdient und was macht er damit? Er verkauft sogar noch sein Auto, um sich ein Fahrrad zu kaufen! Das ist doch der Wahnsinn!" Diese 3200 Mark waren wirklich so ungefähr alles an Geld, was ich hatte. Ich brauchte aber noch Fahrradtaschen: Die musste ich mir auch noch machen lassen, weil es sie in Australien nicht zu kaufen gab. Tja, und dann bin ich einfach losgezogen. Das war faszinierend für mich, weil wirklich alles neu war: das Reisen mit dem Fahrrad und dass man sich dabei selbst viel besser kennenlernt. Das war wirklich ganz neu für mich. Ich gewann dann tatsächlich sehr schnell sehr viel Spaß an der Sache.

**Habermeyer:** Wie war das am Anfang genau, als Sie Ihre erste längere Tour gemacht haben? Sie fahren alleine: Man hat doch beim Radfahren, wenn man alleine fährt, viel Zeit nachzudenken. Wie kommt man da mit dieser vielen Zeit klar, mit den Gedanken, die einem da kommen? Denn ich kann mir vorstellen, dass viele Menschen es nicht gut aushalten können, so sehr mit den eigenen Gedanken alleine zu sein.

**Waldthaler:** Ja, der Mensch ist eigentlich ein soziales Wesen: Man sucht also die

Gesellschaft anderer Menschen und hat auch diesen Herdendrang. In den meisten Kulturen der Welt sind die Menschen nie einzeln, sondern immer in der Gruppe unterwegs. Aber ich wollte schon als Kind nicht das machen, was alle anderen gemacht haben: Ich wollte immer schon irgendwie etwas anderes machen. Deshalb ist mir vielleicht auch das Radfahren als solches zugute gekommen: Denn da draußen in den Wüsten hatte ich Zeit, um zu überlegen. Inmitten der Gesellschaft hat man diese Zeit ja nie; dort hört man andauernd etwas, sieht und erlebt viel, spricht viel usw.: Man macht also alles Mögliche, nur nicht Überlegen und Denken. Draußen in der Wüste habe ich dann festgestellt: "Hey, du bist ja alleine unterwegs, du hast plötzlich Zeit, dich selbst kennenzulernen. Das ist ein tolles Erlebnis!" Ich glaube, dieses Erlebnis war auch ein Teil der Motivation, die mich dazu gebracht hat, immer weiter zu kurbeln und zu fahren. Als ich dann in Neuseeland war, habe ich mir gedacht: "Mensch, jetzt bist du so nahe an der Antarktis. Das wäre doch toll, wenn du dort unten arbeiten könntest!" Ich bin ja von Beruf gelernter Koch und Konditor. In Neuseeland habe ich mich dann erkundigt, ob es möglich ist, in der Antarktis zu arbeiten. Ich bekam dann auch tatsächlich Arbeit dort, aber nicht als Koch und Konditor: Ich habe stattdessen eine ganz mindere Arbeit gemacht, ich habe sozusagen nur immer wieder die Salz- und Pfefferstreuer aufgefüllt für die Amerikaner, die dort gearbeitet haben. Denn diese Arbeit war für die Köche und die anderen, die in der Antarktis gearbeitet und gelebt haben, einfach zu niedrig. Also haben sie eben andere Leute wie mich gebracht, die das gemacht haben. Für mich als Abenteurer war das natürlich toll.

**Habermeyer:** Sind Sie denn in der Antarktis auch Fahrrad gefahren?

**Waldthaler:** Das Problem war, dass ich das Fahrrad natürlich mitnehmen wollte, um dort in Ross Island fahren zu können. Das ist die große Basis im Sommer in der Antarktis, in die all die Wissenschaftler kommen, die dort forschen und arbeiten. Die Amerikaner machen dort ja den ganz Service: Sie fliegen die Leute rein, sie fliegen die Leute mit den Hubschraubern zu den verschiedenen Plätzen, an denen sie forschen. Für all das braucht man natürlich eine große Basis. Von dieser Basis aus gab es eine Straße von vier Kilometer Länge zu den Neuseeländern rüber. Diese Straße wollte ich mit dem Fahrrad fahren. Man hat mir dann aber, als ich von Christchurch in Neuseeland in die Antarktis geflogen bin, gesagt: "Wenn du dein Fahrrad mitnimmst, können wir nicht garantieren, dass wir das auch wieder mit zurückbringen. Wenn es einen Wetterumsturz gibt, dann muss alles schnell, schnell, schnell gehen. Alles, was wir nicht unbedingt brauchen, lassen wir dann dort zurück und bringen nur die Menschen zurück. Wir können also nicht garantieren, dass das Fahrrad mit zurückkommt."

**Habermeyer:** Und dann dachte sich der Tilmann Waldthaler: "Dieses Rad war entschieden zu teuer, um es einfach in der Antarktis zurückzulassen!"

**Waldthaler:** Ja, genau, das war wirklich viel zu wertvoll gewesen, dieses Fahrrad. Wenn man mal so viel Geld für ein Fahrrad ausgegeben hat, dann macht man so etwas einfach nicht. Ich habe also das Fahrrad in Neuseeland gelassen und bin dann nach vier Monaten Arbeit in der Antarktis wieder zurückgekommen nach Neuseeland. Und dann hat meine Reise eigentlich erst so richtig begonnen.

**Habermeyer:** Wohin sind Sie von dort aus gefahren?

**Waldthaler:** Ich bin dann zuerst einmal in Stewart Island elf Tage lang zu Fuß gelaufen, weil es dort gar keine Straßen gibt. Ich habe mich einfach an dem Grün dort erfreut. Ich war ja vier Monate lang in der Antarktis gewesen und hatte dort keinen einzigen Grashalm gesehen, weil es dort viel zu kalt und eisig gewesen war. In Neuseeland habe ich mich wirklich sehr wohl gefühlt und für mich quasi den Weg zurück in die Natur gefunden. Nach der Umrundung von Stewart Island zu Fuß fuhr ich nach Invercargill: Das ist die

südlichste Stadt in Neuseeland. Von dort habe ich dann meine Radreise begonnen bis hoch in die Arktis.

**Habermeyer:** Sie sind von 1977 bis 1981, also vier Jahre lang unterwegs gewesen: 55000 Kilometer auf dem Fahrrad von der Südspitze Neuseelands bis nach Spitzbergen in Norwegen.

**Waldthaler:** Genau.

**Habermeyer:** Das war Ihre erste große vierjährige Reise. Sie sagten selbst einmal, dass das quasi Ihre Lehrzeit als Radreisender gewesen ist. Ich würde aber jetzt in Ihrer Biographie gerne noch ein Stück weiter zurückgehen. Denn es hatte ja davor in Ihrem Leben auch schon Lehrzeiten gegeben. Wir sind ja hier in München und mit München verbindet Sie etwas.

**Waldthaler:** Ich bin in München geboren.

**Habermeyer:** Wann?

**Waldthaler:** 1942. Mein Vater ist Südtiroler, meine Mutter war Deutsche und zu diesem Zeitpunkt haben wir in München gelebt. Wir wurden dann aber ausgebombt in München und verloren alles, was wir besaßen. Mein Vater wollte dann, dass wir zu unseren Verwandten nach Südtirol gehen. Wir kamen aber zuerst einmal nach Kärnten, wo wir ebenfalls Verwandte hatten: Dort bin ich dann tatsächlich groß geworden und in die Schule gegangen. Dann starb meine Mutter und ich kam zu meiner Schwester nach Wien, die dort verheiratet war. Sie kümmerte sich von da an um mich.

**Habermeyer:** Gingen Sie zu dieser Zeit noch zur Schule oder fingen Sie schon mit Ihrer Lehre an?

**Waldthaler:** Ich sollte schon bald in die Lehre gehen. Eigentlich hatte ich ja etwas anderes machen wollen, aber dafür war kein Geld vorhanden gewesen. Damals ist das noch vielen Leuten so gegangen. Der Bruder meines Lehrers in der Schule hatte eine Konditorei und suchte einen Lehrling. Da dachte ich mir: "Gut, das mache ich!" Denn zu Hause hatte man mir immer gesagt, dass man als Koch oder Konditor immer und überall arbeiten und dabei die Welt kennenlernen könne. Und so habe ich dann Konditor gelernt.

**Habermeyer:** Reisen und die Welt sehen wollen waren also als Antrieb bereits sehr früh vorhanden.

**Waldthaler:** Es war so, dass ich schon als Kind das Gefühl hatte, aus dem Nest gefallen zu sein: Ich fühle mich bis heute wie ein Vogel, der aus dem Nest gefallen ist. Ich kenne dieses familiäre Zuhause, dieses Heim mit Mutter und Vater und Geschwistern und Onkel und Tante überhaupt nicht. Ich hatte zwar zwei Geschwister, aber ein richtiges Familienleben habe ich nie kennengelernt, weil meine Eltern beide schon sehr früh gestorben sind. Ab dem 14. Lebensjahr war ich dann auf mich alleine angewiesen. Es gab nur meine beiden Schwestern, die sich um mich gekümmert haben: die eine in Wien, die andere in der Schweiz. Ich ging also zuerst einmal nach Wien, um meine Schule zu beenden und die Lehre zu machen. Anschließend ging ich zu meiner Schwester in die Schweiz: Dort habe ich dann noch Koch dazugelernt, denn meine Schwester hatte zusammen mit ihrem Mann ein Restaurant. Danach habe ich mir gesagt: "So, essen muss jeder und ich kann kochen! Ich kann auch backen und Konditoreisachen herstellen. Also, los geht's in die Welt!" Von der Schweiz aus ging ich gleich einmal nach Südafrika. Das war so quasi mein erster Aufenthalt im Ausland.

**Habermeyer:** Irgendwann in den 70er Jahren landeten Sie dann in Australien, wo Sie dieses einschneidende Erlebnis mit einem Belgier hatten. Von da an ging es bei Ihnen mit dem Radfahren los. Das Radfahren hat also etwas getroffen, das bei Ihnen bereits angelegt war, nämlich dieses unabhängige und nur auf sich selbst gestellte Reisen durch die Welt.

**Waldthaler:** Ja, das stimmt.

**Habermeyer:** Lernt man eigentlich etwas auf Reisen?

**Waldthaler:** Alles, was ich weiß, habe ich auf Reisen gelernt. Ich komme ja aus einer sehr armen Familie; Geld für ein Studium war da einfach nicht vorhanden. Infolgedessen hatte ich das Bedürfnis zu reisen, um all das zu lernen, was ich als Kind nicht lernen konnte. Rückblickend bin ich eigentlich sehr dankbar dafür, dass es so gelaufen ist, denn all das, was ich gemacht und gelernt habe, habe ich mir unterwegs auf meinen Reisen wirklich selbst angeeignet. Wenn ich mir ansehe, wie viele Menschen heute studieren und dann nach dem Studium doch keinen Arbeitsplatz bekommen, dann muss ich sagen, dass ich wirklich sehr froh darüber bin, dass ich damals zuerst einmal diese Lehre machen und anschließend mit meinen beiden Berufen Koch und Konditor so um die Welt reisen konnte. Insgesamt hatte ich dann auf meinen Reisen 48 Arbeitsstellen! Ich habe dabei – z. B. in den verschiedenen Hotels, in denen ich gearbeitet habe – natürlich sehr, sehr dazugelernt im Hinblick auf meine Kenntnisse als Konditor und Koch. Ich habe aber auch als Nachtportier gearbeitet, als Discjockey, als Kellner, als Tour Guide usw. Ich habe wirklich alles Mögliche gemacht und auch machen können, weil ich auf meinen Reisen eben auch verschiedene Sprachen gelernt habe. Infolgedessen darf ich es wirklich als Privileg empfinden, dass ich das alles machen konnte. Denn es ist wirklich ein Privileg, die Welt so sehen zu dürfen, wie ich sie gesehen habe. Während ich die Welt aus der Fahrradperspektive gesehen habe, durfte ich immer weiter dazulernen. Ich habe andere Kulturen kennen gelernt, andere Sprachen, andere Traditionen, andere Bräuche usw. usf. Es ist wirklich ein wunderbares Erlebnis, unterwegs zu sein und mit offenen Augen und ohne Vorurteile den Menschen zu begegnen. Ich bin eigentlich ein Mensch, der nie hinausgezogen ist in die Fremde, um andere Leute zu belehren, um zu sagen: "Ihr müsst das jetzt so machen, wie wir das machen!" Nein, ich bin in die Fremde mit offenen Ohren und Augen gefahren und habe mir gesagt: "Ich bin hier angekommen, um zu lernen – von den Leuten, die hier leben!" Denn diese Menschen haben ja selbst auch eine Kultur, die wissen ja auch, wo's langgeht.

**Habermeyer:** Das darf man wohl voraussetzen.

**Waldthaler:** Das ist eine Kultur, die wir möglicherweise nicht kennen, aber sie haben eine: Sie haben eine eigene Kultur und eine eigene Tradition. Es ist wunderschön, wenn man das überall auf der Welt auf diese Weise lernen kann.

**Habermeyer:** Wie viele Sprachen haben Sie denn im Laufe der Zeit gelernt?

**Waldthaler:** Ich spreche und schreibe Deutsch, Englisch und Französisch. Ich habe Italienisch und Spanisch dazugelernt – und die Sprache, die wir alle kennen, nämlich die wunderbare Körpersprache. Denn die Körpersprache ist ganz wichtig, wenn man unterwegs ist, weil man ja immer wieder in kleine Ortschaften kommt, in denen man die Leute nicht versteht, weil sie unsere Sprache nicht sprechen und ich die ihrige nicht. Da ist dann die Körpersprache ganz, ganz wichtig, denn die versteht man überall auf der Welt.

**Habermeyer:** Wenn ich Ihre frühen Bücher lese, habe ich den Eindruck, dass Sie durch das Radfahren schnell einen ziemlich intensiven Bezug zur Natur bekommen haben, auch dazu, dass man als Radfahrer der Natur ausgeliefert ist. Und Sie haben bemerkt, wie sich die Natur im Laufe der Jahre und Jahrzehnte verändert. Sie haben insgesamt ein sehr starkes Umweltbewusstsein entwickelt: Stimmt das? Oder ist das nur eine Fehlinterpretation meinerseits?

**Waldthaler:** Ja, das stimmt schon. Wenn man draußen in der Natur ist, muss man

einfach bestimmte Dinge richtig interpretieren und möglicherweise schnell auf sie reagieren können. Man muss einfach wissen, wie sich ein Sturm ankündigt und wie man sich dann zu verhalten hat. Man muss wissen, wann es gefährlich ist, draußen in der Natur zu sein. Ich habe während meiner Reisen Vulkanausbrüche erlebt, Erdbeben, Stürme, Zyklone, bei denen Menschen ums Leben gekommen sind. Ich habe diesbezüglich wirklich sehr viel gesehen und erlebt. Das hat mich dann natürlich auch geprägt. Und ich hatte es ja vorhin schon gesagt: Ich bin ausgezogen, um Neues zu lernen, Dinge, die ich zu Hause nicht lernen konnte. Ich finde es wirklich toll, dass ich dabei diese Nähe zur Natur entwickelt habe. Denn man verbringt bei solchen Radreisen ja tatsächlich 24 Stunden des Tages draußen in der Natur, z. B. auch in der Wüste! Ich selbst habe in den Wüsten z. B. überhaupt kein Problem. Solange ich Wasser habe, solange ich genügend Grundnahrungsmittel habe, halte ich es überall sehr, sehr lange aus. Denn ich kann ja kochen, ich kann ja aus Mehl, Wasser und ein bisschen Salz schon viel machen, was andere Leute vielleicht nicht machen können. Dass ich das kann, ist natürlich schon ein wesentlicher Vorteil, der mir das Reisen ungemein erleichtert: Ich kann aus wenigen Zutaten sehr viele schmackhafte Speisen herstellen. Wenn man dann noch ein Gefühl für die Natur entwickelt, dann ist das toll. Der Gegenwind z. B. ist ja eigentlich eine Schweinerei ...

**Habermeyer:** Eben. Das wollte ich Sie gerade fragen. Was ist eigentlich das Schlimmste: Hitze, Kälte oder Gegenwind?

**Waldthaler:** Gegenwind ist schrecklich! Denn man kämpft ja die ganze Zeit regelrecht gegen diesen Wind. Man kann tun und lassen, was man will, er geht einfach nicht weg. Gegen Hitze und Kälte kann man sich schützen, gegen Gegenwind gibt es jedoch kein Mittel. Man kann höchstens ruhen und rasten, bis er aufhört. Oder man dreht um und fährt in die andere Richtung.

**Habermeyer:** Aber man muss doch auch eine gewisse Ruhe und sogar Sturheit entwickeln, damit man, wenn Gegenwind herrscht, trotzdem fährt. Man muss irgendwie einen Ausgleich mit sich selbst gefunden haben, denn wenn man sich von solchen Dingen wie Gegenwind ärgern ließe, würde man mit ziemlicher Sicherheit keine Touren von 30000 oder gar 50000 Kilometern machen.

**Waldthaler:** Bestimmt nicht. Das ist ja das Um und Auf einer derartigen Reise, wie ich sie gemacht habe: dass man sich selbst die Zeit schenkt zu lernen und nie mit Gewalt bestimmte Sachen erreichen will. Denn mit Gewalt geht da draußen in der Natur überhaupt nichts. Das heißt, mein Tag hat bei einer Radreise auch 24 Stunden – genauso wie bei jedem anderen Menschen. Ich teile mir das nur ganz anders ein. Ich bin damals jedenfalls nicht vom südlichsten Zipfel Neuseelands weggefahren, um in einer bestimmten Zeit in Norwegen anzukommen. Ich hatte nur vor, stückweise zu fahren und dann wieder Geld zu verdienen und wieder zu fahren usw. Nach vier Jahren bin ich in Norwegen angekommen. Unterwegs habe ich mir die Zeit geschenkt, d. h. ich habe nicht um ein bestimmtes Pensum kämpfen müssen. Mir ging es nie so wie bestimmten Leuten, die meinen, sie müssten unbedingt beim Race Across America mitmachen: Ob sie ihren Körper dabei zuschanden fahren oder nicht, interessiert sie nicht, sie wollen in einer bestimmten Zeit ankommen. Ich habe so etwas nie gemacht, ich habe mich nie vergewaltigt in diesem Sinne. Ich bin immer mit der Natur gefahren und habe mir gesagt: "Ich muss einfach das Spiel der Natur mitspielen." Denn die Natur hat so viel Kraft: Sie kann einem unwahrscheinlich viel geben, wenn man sich draußen in ihr bewegt. Man muss das nur auf sich zukommen lassen und man muss sich dann auch die Zeit richtig einteilen.

**Habermeyer:** Allerdings Löwen auf sich zukommen zu lassen und zu fotografieren, in der Annahme, das wären doch nur Attrappen, um dann festzustellen, dass es

doch echte Löwen sind, die da vor einem stehen, das ist vielleicht dann doch nicht das Wahre. So haben Sie das in Ihrem Reisebericht zur "Äqua-Tour" beschrieben.

**Waldthaler:** Es ist schwer zu glauben und nur schwer zu verstehen für Leute, die das nicht erlebt haben, was ich erlebt habe, aber irgendwann sagt man einfach: "Du, ich habe so viel gesehen, wo bleibt das Abenteuer, wo bleibt der Kitzel?" Ich habe in Indien in Ashrams gelebt und dort meditiert, ich habe gelernt, wie man sich ruhig verhält, wie man richtig geht usw. Ich habe in diesen Ashrams wirklich vieles gelernt. Unter anderem habe ich gelernt, dass man sich vor den Tieren, die ja wie wir selbst auch Naturwesen sind, nicht fürchten muss. Stattdessen muss man den Umgang mit den Tieren lernen. Ich habe während meiner Reisen festgestellt, dass die großen Tiere wie z. B. Elefanten, Giraffen, Löwen, Tiger usw. gar nicht so gefährlich sind, wie man vermutet. Die gefährlichsten Tiere sind die kleinen Insekten, die einem die Malaria "schenken" usw. Diese kleinen Tiere kommen auf den Menschen zu, weil sie etwas von ihm wollen. Die anderen, die großen Tiere gehen stattdessen weg vom Menschen. Die großen Tiere wollen nämlich nichts von uns.

**Habermeyer:** Wenn sie nicht gerade hungrig sind.

**Waldthaler:** Die hauen so und so ab. Ich habe in Sumatra Tiger gesehen, riesige Tiere! Ich habe in Westafrika Löwen gesehen: Sie waren nicht so groß wie die Löwen in Ostafrika. Ich habe immer wieder festgestellt, dass sich diese Tiere, wenn man ihnen genug Bewegungsraum gibt, auch wirklich von einem entfernen.

**Habermeyer:** Und Sie essen ja auch selbst keine Tiere, denn Sie sind seit langem Vegetarier.

**Waldthaler:** Ich bin seit 35 Jahren Vegetarier.

**Habermeyer:** Ging das immer gut auf Reisen? Wie machen Sie das, wenn Sie irgendwo auf der Welt in anderen Kulturen zum Essen eingeladen werden?

**Waldthaler:** Knallhart! Ich sage immer, ich bin Vegetarier. Ich habe ja auch gelernt, dass in vielen kleinen Dörfern z. B. in Afrika die Leute ja nur wenig besitzen, das sie einem anbieten können. Also wollen sie einem das Beste geben, das sie haben. Das ist meistens ein Huhn oder so. Das ganze Dorf rennt dann dem Huhn hinterher, um es zu fangen und zu schlachten. Weil man meint, dass man das zu Ehren dieses netten Europäers, der da mit dem Fahrrad unterwegs ist, machen müsste. Aber so ein Huhn legt ja auch Eier, die die Leute dann wiederum verkaufen. Ich habe mich in solchen Situationen daher immer ganz eindeutig so verhalten, dass diese Leute nicht das einzige Huhn für mich schlachten, das sie haben und das ihnen Geld bringt. Ich habe also immer ganz klar gesagt: "Entschuldigung Leute, wenn ihr was machen wollt für mich, dann akzeptiert bitte, ich bin Vegetarier, d. h. ich esse kein Fleisch. Aber ich esse alles andere." Das akzeptieren die Leute so gut wie immer. Große Probleme damit hatte ich eigentlich nur hier in Europa, denn als ich zu Beginn der 80er Jahre als Vegetarier nach Europa zurückgekommen bin, haben die Leute immer gefragt: "Bist du krank? Darfst du kein Fleisch essen?" Ich konnte dann immer nur antworten: "Wieso? Muss man krank sein, um kein Fleisch zu essen?" Ich kenne Millionen von Menschen, die kein Fleisch essen, die noch nie Fleisch gegessen haben und die auch nie welches essen werden. Diese Menschen sind pumperlgsund, wie man sagt. Ich habe aber diese vegetarische Ernährung nie jemandem aufgezwungen, auch meiner Frau nicht. Ich lebe nun schon seit 35 Jahren mit vegetarischer Kost, aber ich habe nie zu meiner Frau gesagt: "Versuch das auch mal!" Aber interessant war Folgendes. Vor drei Jahren kam ich von einer Reise zurück und meine Frau sagt zu mir: "Du, ich esse kein Fleisch mehr, ich esse jetzt auch nur noch vegetarisch." "Wieso?" "Ich habe dich einfach beobachtet. Wir sind jetzt seit

über 20 Jahren zusammen und du warst in diesen 20 Jahren nie krank. Da muss doch irgendwas dran sein an der vegetarischen Kost."

**Habermeyer:** Nein, das liegt doch am Radfahren!

**Waldthaler:** Ich habe ihr dann jedenfalls geantwortet: "Das ist diese Kombination aus Essen, Rad fahren, Natur, durchatmen, Bewegung, guter Blutzirkulation usw."

**Habermeyer:** Wir sollten den nächsten Punkt vielleicht nur kurz streifen, weil das nicht jedermanns Sache ist, aber Sie haben ja auch schon Maden gegessen. Das ist aber doch so und so ein Grenzfall, oder?

**Waldthaler:** Das ist in der Tat grenzwertig. Obwohl, ich habe auch eine Entschuldigung dafür: Das ist nämlich kein Fleisch!

**Habermeyer:** Aha? Das ist kein Fleisch?

**Waldthaler:** Nein, weil das Innere der Made ja so eine gelbe, eiterartige Masse ist.

**Habermeyer:** Ah, ja.

**Waldthaler:** Gut, gut, ich werde es nicht weiter ausführen, obwohl man sich natürlich stundenlang darüber unterhalten könnte, wie das eigentlich schmeckt. Aber das ist jedenfalls nur so eine Art von gelber Creme, die aus dieser Made herauskommt. Da ist also kein Fleisch drin.

**Habermeyer:** Auf jeden Fall ist sie sehr proteinhaltig.

**Waldthaler:** Ja, sehr proteinhaltig. Ich hatte vor vielen Jahren einmal die Möglichkeit, mit einem Afrikaner zusammen solche Maden zu sammeln. Ich fuhr zusammen mit ihm mit dem Boot raus und dann zeigte er mir, wie das geht, wo man sie findet. Es ist toll, was diese Leute alles wissen: Sie erkennen ganz genau, wo am Baum diese Maden sitzen. Denn im Prinzip frisst sich ja die Made von oben bis nach unten zur Wurzel und macht den Baum auf diese Weise kaputt. Sie breitet sich also auch in den Ästen aus und dort kann man sie quasi pflücken: Sie sind ungefähr so groß wie ein Daumen.

**Habermeyer:** Bleiben wir noch ein bisschen beim Körper bzw. bei der Gesundheit. Vor 30 Jahren hat Ihnen in Indien ein Yogi erklärt, wenn Sie heile Knie behalten wollen, dann sollten Sie das Radfahren aufhören.

**Waldthaler:** Ja, das stimmt.

**Habermeyer:** Haben Sie noch heile Knie?

**Waldthaler:** Ja, absolut! Ich habe gerade gestern auf einer Messe einen Vortrag gehalten, bei dem mir 180 Leute zugehört haben. Ich bin ja sehr lebendig, wenn ich meine Vorträge halte. Nach dem Vortrag kam eine Frau zu mir und meinte: "Sagen Sie mal, wenn Sie schon 30 Jahre unterwegs sind, wie alt sind Sie denn dann?" Ich habe ihr dann wahrheitsgemäß geantwortet, dass ich demnächst 66 Jahre alt werde. Sie fragte mich dann, ob ich irgendwelche Schmerzen oder Gebrechen und Leiden vom Radfahren davongetragen hätte. Ich habe mich dann vor ihr auf ein Bein gestellt, habe ihr gezeigt, dass ich dabei mit meinen Fingerspitzen den Boden berühren kann, ohne mich zu biegen usw. Ich konnte ihr also nur sagen, dass mir das Fahrradfahren diese Gesundheit gegeben hat. Ich glaube aber, dass das nicht nur das Radfahren ist, Herr Habermeyer, das wissen Sie auch als Radfahrer: Es ist die gesamte Einstellung zum Leben, zum Radfahren, es ist die mentale Verfassung, es ist das Essen. Und es kommt darauf an, wie man anderen Leuten begegnet. Ich habe also mehr als 30 Jahre lang dieses Radfahren betrieben: Ich habe es gelebt, erlebt und überlebt.

**Habermeyer:** Vielleicht liegt das in Ihrem Fall auch daran, dass Sie nicht immerzu an Ihre physischen Grenzen gingen. Natürlich waren da ganz bestimmt auch Momente mit dabei, in denen Sie an diese Grenze gehen mussten. Aber Sie haben das nicht permanent gemacht, Sie waren und sind kein

Extremsportler. Für Sie war es nie wichtig, etwas möglichst schnell zu machen, sondern Sie wollten einfach nur von hier nach dort kommen mit dem Fahrrad. Wenn man das Radfahren aber als extremen Sport betreibt, wenn man sich also immerzu und permanent überlastet, dann dürfte der Körper mit der Zeit doch ein paar Blessuren davontragen.

**Waldthaler:** All das, was man extrem betreibt, sei es nun das Radfahren oder Fallschirmspringen oder was auch immer, ist meiner Meinung nach nicht sehr gesund für den Körper. Denn der Körper hat nun einmal nur bestimmte Fähigkeiten: Wenn man da den Spagat zu weit treibt, dann wird er an bestimmten Stellen zu stark belastet. Das Schöne am Fahrradfahren ist ja, dass es auch hier eine ungeheure Entwicklung gegeben hat in den letzten zwei, drei Jahrzehnten. Die Entwicklung bei den Computern, bei den Autos, beim Handy usw. hat jeder klar vor Augen. Wenn man selbst kein Fahrradfahrer ist, dann merkt man wahrscheinlich gar nicht, was die Ingenieure und Entwickler in der Fahrradszene in den letzten 30 Jahren alles erreicht haben. Da hat es wirklich eine unglaubliche Entwicklung gegeben. Man hat dabei aber gar nicht so sehr versucht, die Räder schneller zu machen, sondern man hat versucht, dem Menschen, der das Rad benutzt, mehr Komfort zu bieten. Das bedingt genau das, was Sie vorhin angesprochen haben: Die Belastung für Knie, Hals, Nacken und Wirbelsäule sind geringer geworden. Mit den Händen, mit den Fußsohlen und mit dem Hintern hat der Radfahrer ja Kontakt mit dem Fahrrad: An diesen drei Kontaktpunkten hat man wirklich viel Entwicklungsarbeit geleistet und viele Fortschritte erzielen können. Das sieht man heute aber auch, wenn man unterwegs ist und mit anderen Radfahrern spricht: Das sind z. T. Leute mit 70 und mehr Jahren! Und trotzdem haben die eine Mordsgaudi, wenn sie mit dem Rad unterwegs sind. Das macht ihnen einfach Spaß. Weil es halt heutzutage keine Schmerzen bereitet, wenn man Fahrrad fährt. Das Rad ist also bequemer geworden. Der Markt hat zur Kenntnis genommen, dass die Radkäufer z. T. älter werden, dafür aber auch mehr Geld haben als früher, weshalb sie sich dann bessere und damit auch teurere Räder leisten können. Diese Menschen haben ja in der Regel ihr ganzes Leben lang hart gearbeitet und ihrem Körper dabei so einiges zugemutet. Wenn sie dann in der Rente oder in der Pension Rad fahren, dann wollen sie natürlich auf einem komfortablen Rad sitzen. Und das können sie heute auch, denn das ist dieser wunderbare Fortschritt, den es in den letzten drei Jahrzehnten in der Fahrradindustrie gegeben hat.

**Habermeyer:** Bleiben wir doch ganz kurz bei diesem Thema: Wer heute mit dem Rad in den Urlaub fahren möchte, der sollte sich wirklich gut beraten lassen. Schuhe kauft man ja z. B. auch nicht, wenn sie nicht passen. Beim Rad ist es genauso.

**Waldthaler:** Bei der Beratung für den Fahrradkauf gibt es heutzutage leider große Probleme. Einerseits gibt es im Fachhandel Leute, die sich sehr viel Zeit nehmen für die Beratung, die das also sehr, sehr gut machen. Aber dann kaufen die Leute eben doch z. B. im Internet oder im Großhandel. Man lässt sich also im Fachhandel beraten und kauft dann genau das Rad, das man sich im Fachhandel angeschaut hat, anderswo für 100 oder 200 Euro billiger. Das ist natürlich eine ganz negative Entwicklung. Denn was macht der Kunde dann, wenn das Rad, das er z. B. im Internet gekauft hat, nicht passt? Er geht erneut in den Fachhandel, um es dort verbessern zu lassen. Aber der Fachhändler freut sich darüber natürlich nicht und sagt, man soll doch bitte das Rad da reparieren oder umbauen lassen, wo man es gekauft hat. Das ist also wirklich ein Problem.

**Habermeyer:** Man kann den Leuten also nur raten, dass sie sich, wenn sie mit dem Radreisen anfangen, wirklich gut beraten lassen und im Fachhandel kaufen, wenn sie nicht wirklich ganz genau wissen, was sie wollen und brauchen.

- Waldthaler:** Ja, absolut. Man kann sich auch Bücher besorgen, um sich schlau zu machen. Man kann sich sogar übers Internet beraten lassen. Das empfehle ich sogar, denn es gibt wirklich viele Websites, die sehr gut sind und auf denen man wirklich gut beraten wird. Es gibt aber vor allem den wichtigen Fachhandel: Dort findet der Kontakt von Mensch zu Mensch statt, den es eigentlich doch braucht. Die persönliche Beratung, das Händedrücker, das In-die-Augen-Schauen, wenn man einen Rat gibt, gehen heutzutage jedoch leider immer mehr verloren. Es ist also wichtig, dass man in den Fachhandel geht, wenn man sich ein Fahrrad kauft, damit diese persönliche Beratung nicht noch weiter verloren geht. Man sollte den Fachhändler als einen Freund sehen: "Der hat mich gut beraten, bei dem kaufe ich mir ein Fahrrad!"
- Habermeyer:** Kommen wir noch einmal zurück zu Ihren Reisen. Sie waren also irgendwann in Spitzbergen in Norwegen. Sie sind dorthin geradelt und haben unterwegs als Koch arbeiten müssen. Heute können Sie vom Radfahren leben. Irgendetwas muss da in der Zwischenzeit passiert sein. Wie kam es denn, dass Sie heute vom Radfahren leben können?
- Waldthaler:** Nachdem ich in Spitzbergen angekommen war, habe ich mir gesagt: "Du hast so viel Spaß gehabt bei dieser Reise, du gehst möglichst bald wieder auf eine Radreise!" Also habe ich beschlossen, dass ich nach dieser Reise von der Antarktis in die Arktis eine Reise vom Nordkap zum Kap der Guten Hoffnung in Südafrika machen möchte. Das wäre auch bestimmt sehr schön gewesen, aber ich bin nie angekommen in Südafrika, weil ich mich unterwegs verzettelt habe.
- Habermeyer:** Sie kamen "nur" bis Guinea.
- Waldthaler:** Auf dem Weg zurück bin ich jedenfalls in Reutlingen gewesen: Es regnete, ich ging in einen Zeitschriftenladen und sah dort die Zeitschrift "Tour". Das war das erste Mal, dass ich überhaupt eine Fahrradzeitschrift gesehen habe. Ich habe mir sofort gedacht: "Mensch, meine Reise wäre doch eine passende Story für diese Zeitschrift! Meine Reise von der Antarktis bis in die Arktis in dieser Zeitschrift! Das wär's!" Ich fragte also diese Frau in diesem Zeitschriftenladen, ob sie wüsste, wo denn dieser Verlag zu finden sei. Sie sagte mir: "Die sind hier im Gebäude, ein paar Stockwerke über uns!" Ich rief dort an, erzählte kurz meine Geschichte, aber der Redakteur legte gleich wieder auf. Der hat sich gedacht, ich würde spinnen, als ich ihm erzählt habe, dass ich von der Antarktis in die Arktis geradelt bin und dass ich gerade auf dem Weg vom Nordkap nach Südafrika bin und eine tolle Geschichte für ihn hätte.
- Habermeyer:** Der meinte wahrscheinlich, Sie würden mit ihm Ihre Scherze treiben.
- Waldthaler:** Genau. Ich rief dann gleich noch einmal an und versicherte, dass das alles stimmt, was ich gesagt hatte, und dass ich mich gerne mit ihm unterhalten möchte. Es ging dann hin und her und er meinte, er hätte nicht viel Zeit: "Aber wenn es denn unbedingt sein muss, dann kommen Sie halt kurz hoch zu uns! Stellen Sie das Fahrrad in der Zwischenzeit unten auf dem Autoparkplatz ab." Ich dachte mir: "Ich kann doch das Fahrrad nicht einfach auf den Parkplatz stellen! Das ist doch alles, was ich habe!"
- Habermeyer:** Da war ja auch quasi Ihr ganzer Hausstand mit dabei.
- Waldthaler:** Genau, das musste also mit. Ich habe es hochkant in den Aufzug gestellt und fuhr in den dritten oder vierten Stock. Die Tür ging auf und ich stand in der Redaktion dieser Zeitschrift. Herr Carlson Reinhard, der Chefredakteur, reichte mir die Hand, schaute mich an und fragte sofort: "Was wollen Sie denn hier?" Ich antwortete: "Ich bin der Typ, mit dem Sie gerade telefoniert haben!" "Das sind Sie? Tatsächlich? Stellen Sie das Rad hier in den Gang und erzählen Sie mal." Und dann haben wir uns unterhalten. Damals schrieb man in so einer Redaktion ja noch alles auf Schreibmaschine und

deswegen konnte ich am Anfang immer dieses Klappern der Schreibmaschinen hören. Je länger ich aber erzählte, um so ruhiger wurde es: Das Klappern der Schreibmaschine hörte nach einer Weile ganz auf und alle Leute in der Redaktion saßen nur mehr da und hörten mir zu. Der Chefredakteur Carlson Reinhard hat das natürlich auch mitbekommen und sagte deswegen: "Wisst ihr was, jetzt gehen wir alle Pizza essen!" Wir sind Pizza essen gegangen und dieses Essen dauerte dann von 12 Uhr Mittag bis 5 Uhr am Nachmittag.

**Habermeyer:** Und Sie haben erzählt und erzählt und erzählt.

**Waldthaler:** Ich habe wie ein Wasserfall erzählt. Ich hatte ja auch viel zu erzählen. Das war für diese Leute etwas Neues, etwas Interessantes und passte natürlich absolut genau zu einer Fahrradzeitschrift. Daraus wurde dann meine erste veröffentlichte Geschichte. Carlson Reinhard meinte nämlich: "Gut, wir machen daraus einen Dreiteiler mit insgesamt 15 Seiten. Wo ist Ihr Bildmaterial?" Ich fragte zurück: "Was meinen Sie mit Bildmaterial?" "Ich brauche für diese Story in meiner Zeitschrift Bilder, das ist doch klar!" "Hm, Bilder hab ich schon, aber halt alle nur im Kopf!" "Damit kann ich nichts anfangen! Ich brauche richtige Bilder, die man in die Zeitschrift setzen kann." Ich hatte nämlich auf der ganzen Reise in vier Jahren nur zwei Filme verschossen.

**Habermeyer:** Unglaublich.

**Waldthaler:** Ich hatte aber auch ein paar Bilder, die mir Leute, die ich unterwegs getroffen hatte, zugeschickt hatten. Mit diesen wenigen Fotos haben wir dann meine erste Story bebildert. Er machte also diese Geschichte mit mir und war absolut fasziniert davon – und seitdem sind wir auch befreundet. So lange er bei der Zeitschrift "Tour" war, hat er dann jede Reise von mir publiziert. Als die "Tour" später eine reine Rennradzeitschrift wurde, ging das aber nicht mehr, sodass ich angefangen habe, in anderen Zeitschriften zu publizieren.

**Habermeyer:** Mit wie viel Gepäck reisen Sie denn heute? Eine der letzten großen Reisen von Ihnen war im Jahr 2002 von Alaska bis Feuerland. Wie viel Gepäck hatten Sie bei dieser Reise dabei?

**Waldthaler:** Ja, das war meine letzte große Reise, die ich mit einem normalen Tourenrad gemacht habe. Im Jahr 2007 habe ich nun eine neue Reise gemacht, und zwar quer durch Australien. Den ersten Teil dieser Reise habe ich mit einem normalen Tourenrad absolviert, den zweiten Teil mit einem Liegerad. Denn ich wollte auch das unbedingt einmal ausprobieren. Ich habe vor allem in jüngster Zeit so viele Leute getroffen, die mit Liegerädern unterwegs waren, dass ich das auch einmal versuchen wollte. Mir kam es am Anfang doch ziemlich komisch vor, mit einem Liegerad zu fahren.

**Habermeyer:** Man sitzt sehr tief, wird von den Autos nicht so gut gesehen usw.

**Waldthaler:** Ja, und es schaut auch irgendwie gar nicht so aus, als würde man mit dem Rad fahren. Für mich war es aber wie so ein i-Tüpfelchen, auch das mal auszuprobieren. Ich fing also an, mich für so ein Liegedreirad zu interessieren. Ein Hersteller meinte, es wäre ihm eine Freude, mir eins zur Verfügung zu stellen und es mir nach Australien zu schicken. Das war ganz toll, weil das eine komplett andere Art des Reisens für mich darstellt. Man entlastet bei so einem Liegerad nämlich den Körper komplett, weil sich die Hände nicht auf dem Lenker abstützen müssen und das Körpergewicht nicht komplett auf dem Sattel aufliegt. Man sitzt vielmehr wie in einer Wanne und lässt die Arme einfach neben sich fallen, um dort unten die Lenkung und Schaltung zu greifen. Das heißt, die Arme, die Schultern und der Oberkörper sind komplett entlastet. Nachteilig ist die ganze Sache aber wenn es regnet und einem in Australien diese Road Trains mit 82 Rädern

entgegen kommen: Da bekommt man jedes Mal eine sehr kräftige Dusche. Aber sonst ist das Sitzen und Fahren auf so einem Liegedreirad optimal.

**Habermeyer:** Wie viel Gepäck haben Sie dabei? Denn ich nehme an, dass Sie heutzutage nicht nur einen Fotoapparat mit dabei haben.

**Waldthaler:** Nein, natürlich nicht. Weil ich früher keine Bilder gemacht habe, habe ich Tagebücher geschrieben und mit Farbstiften meine Impressionen gezeichnet und gemalt. Nach der ersten Reise wollte ich Journalist werden und wollte auch fotografieren, um diese Fotos dann zu verkaufen. Also musste ich mich umstellen. Heutzutage ist das wieder anders geworden: Ich habe ein kleines Notebook mit dabei, in das ich immer sofort meine Eindrücke niederschreibe.

**Habermeyer:** Wie läuft das mit dem Strom und dem Notebook?

**Waldthaler:** Nun, das ist ein Problem. Man kann natürlich Zusatzbatterien bzw. Akkus kaufen, aber das wird dann alles sehr schwer. Es gibt auch noch nicht überall auf der Welt Internetcafes oder überhaupt Anschlüsse ans Internet. Aber ich benütze mein Notebook ohnehin hauptsächlich dafür, um mir meine Notizen zu machen. Wenn ich dann irgendwo in einer Stadt bin, dann lade ich das Notebook an der Steckdose wieder auf.

**Habermeyer:** Mit Solarzellen funktioniert das noch nicht?

**Waldthaler:** Das habe ich auch schon probiert. Solarzellen sind z. B. in Australien absolut in Ordnung, aber in anderen Ländern wird das schwierig. Wenn ich in den Bergen bin, dann kommt die Sonne oft erst um 11 Uhr vormittags hinter den Bergspitzen hervor, während ich in Australien an die zehn Stunden Sonnenschein habe, sodass das viel besser funktioniert.

**Habermeyer:** Wie viel Gepäck nehmen Sie denn nun mit?

**Waldthaler:** Sie sehen, wie das ist: Wenn ich anfangen zu erzählen, dann erzähle ich immer irgendetwas anderes, Ihre eigentliche Frage habe ich tatsächlich noch nicht beantwortet. Das Gepäck, also mein Haushalt, beträgt je nachdem, wo ich bin, zwischen 25 und 40 Kilo. Dazu kommt noch das Fahrrad: Das wiegt zwischen 15 und 20 Kilo. Ich selbst komme dann mit 60 Kilo hinzu. Heute, denn früher waren das nur 48 Kilo.

**Habermeyer:** Oha.

**Waldthaler:** Als ich von der Antarktis in die Arktis gefahren bin, war ich, als ich oben in Spitzbergen ankam, 48 Kilo schwer. Das war gerade noch so am Limit. Heutzutage wiegt also die ganze Fuhre insgesamt zwischen 110 und 130 Kilo.

**Habermeyer:** Und so ein normales Tourenrad hält das aus? Das bricht nichts und nichts fängt zu wackeln an?

**Waldthaler:** Wie vorhin schon erwähnt: Die Industrie hat enorme Fortschritte gemacht. Ich selbst habe auch immer auf Qualität gesetzt. Wenn man ein qualitativ hochwertiges Produkt kauft, dann gibt es eine große Wahrscheinlichkeit, dass man unproblematisch unterwegs sein kann. Ich entwickle ja auch selbst bestimmte Produkte mit der Industrie zusammen: Da geht es im Prinzip darum, den Leuten, die selbst "auf die lange Meile" gehen, etwas Besseres anbieten zu können.

**Habermeyer:** Sie sind wahnsinnig viel herumgekommen in der Welt: Sie waren u. a. auch in Afrika und haben dort sogar eineinhalb Jahre lang gearbeitet. Und Sie haben unglaublich viele Abenteuer erlebt. Sie hatten aber auch Glück, wie ich annehme. Wenn man solche Reisen überleben will, dann braucht man auch ein bisschen Glück. Was fällt Ihnen dazu spontan ein? Bei welchem Erlebnis sagen Sie: "Oh, da habe ich aber großes Glück gehabt!"?

**Waldthaler:** Dreimal insgesamt ist es mir an den Kragen gegangen, und dies nicht

zufällig, sondern ganz gezielt. Ich bin z. B. im Iran von einer Frau beinahe erschossen worden. Ich war nämlich zum schlechtesten Zeitpunkt überhaupt im Iran: Der Schah war gerade gestürzt worden, es hatte eine Revolution gegeben, Chomeini war aus Frankreich zurückgekommen und in der amerikanischen Botschaft hatten die Iraner 53 Geiseln genommen. Der Krieg zwischen Irak und Iran fing ebenfalls gerade an: Damals dachte noch jeder, dass dieser Krieg in 14 Tagen vorbei sei. In Wirklichkeit hat er jedoch sieben schreckliche Jahre gedauert. Genau zu diesem Zeitpunkt war ich im Iran. Dabei bin ich von einer Frau, die total verummummt war, aufgehalten worden. Sie hat mich mit entschärfter Maschinenpistole gefragt, ob ich amerikanischer Staatsbürger sei. Ich habe geantwortet: "Nein, warum?" Da zieht sich die Maschinenpistole nach oben in Richtung meines Körpers und sagt: "Deshalb! Pass her!" Ich hielt ihr also meinen Reisepass entgegen und sie sagte: "You are a very lucky man." Danach warf sie meinen Reisepass in den Sand, drehte sich um und setzte sich wieder ins Auto. Als ich ihr nachschaute, sah ich, dass da vier Typen mit Maschinenpistolen drinsaßen, die alle auf mich zielten. Hätte ich den falschen Pass gehabt, wäre das mein Ende gewesen.

**Habermeyer:** Was stand denn in Ihrem Pass? Welche Nationalität hatten Sie damals?

**Waldthaler:** Ich bin ja Doppelstaatsbürger, d. h. ich bin australischer Staatsbürger und italienischer Staatsbürger, denn als Südtiroler bin ich ja italienischer Staatsbürger. Damals waren die Italiener noch relativ friedlich: Sie hatten nirgendwo Probleme in der Welt. Erst in den letzten Jahren ist es ja so geworden, dass auch die Italiener überall mitmischen. Damals jedoch hat man mich einfach laufen lassen. Ein zweites Mal hatte ich Glück in Lomé in Togo. Ich war mit einem Bekannten unterwegs, einem Afrikaner, der immer hinter mir gelaufen ist. Denn wir kamen da auch durch Viertel, die nicht sehr sicher waren. Ich ging gerade zum Markt und sehe noch diesen Typen, wie er auf mich zukommt, in seine Tasche greift, etwas daraus hervor holt und ausholt. Mein Freund hinter mir fiel ihm über meinen Kopf hinweg in dem Moment in den Arm, als dieser nach unten auf meinen Kopf sausen wollte. Mein Freund drückte dessen Handwurzel zusammen, sodass ihm das Messer aus der Hand fiel. Ich habe im ersten Moment überhaupt nicht kapiert, was da passiert ist: Dieser Mann hatte doch tatsächlich mit dem Messer auf mich einstechen wollen, als ich ganz friedlich durch die Stadt gelaufen bin. Ich denke, dass dieser Mann wohl irgendwelche Probleme mit seiner Psyche hatte. Ich hatte aber Glück, denn es passierte mir nichts. Das dritte Mal großes Glück hatte ich in Zentralamerika. Ich bin während meiner Aqua-Tour auch durch Costa Rica gekommen, als es dort gerade ein sehr starkes Erdbeben mit vielen Toten gab. Aber auch schon davor hatte ich ja 1974 in Darwin in Australien diesen tropischen Wirbelsturm "Tracy" erlebt und überlebt, der damals über 100 Menschen das Leben kostete und die Stadt zu mehr als 90 Prozent zerstörte. Da hätte es durchaus auch mit treffen können. Man braucht also Glück. Es ist aber auch so: Wenn man diese gut 30 Jahre auf eine Stange auffädelt und dann die Perlen zählt, kommt man am Ende auf vielleicht zwei oder drei, die unangenehm waren, während alles andere ein einziges tolles Erlebnis war.

**Habermeyer:** Sie durften also in Ihrem Leben das machen, was Ihnen, wie Sie im Laufe der Zeit entdeckt haben, am meisten Spaß macht. Und Sie konnten dann sogar davon leben.

**Waldthaler:** So ist es.

**Habermeyer:** Haben Sie auch irgendwann einmal in eine Altersvorsorge einbezahlt?

**Waldthaler:** Klar.

**Habermeyer:** Sie müssen also nicht Angst haben, dann irgendwann mit 70, 80 Jahren, wenn Sie nicht mehr Rad fahren können, vor dem Nichts zu stehen.

**Waldthaler:** Ich habe überall dort, wo ich gearbeitet habe: in Australien, in Europa usw. – ganz normal wie jeder andere Bürger auch in die Rentenkasse einbezahlt. Ob ich dann später noch was dafür bekomme, das ist natürlich eine andere Frage.

**Habermeyer:** Sie haben auf Ihren Reisen Ihre Frau kennengelernt, die heute mit Ihnen zusammen in Australien lebt. Sie selbst sind in unserem Winterhalbjahr hier in Deutschland, halten Vorträge und arbeiten mit der Industrie zusammen. Sie gehen auch auf Lese- und Vortragsreise, d. h. man kann Sie buchen. Unsere Zuschauerinnen und Zuschauer haben ja jetzt mitbekommen, wie toll Sie erzählen können. Herr Waldthaler, Sie werden es nicht glauben, aber unsere Sendezeit ist bereits zu Ende.

**Waldthaler:** Ja? Tatsächlich?

**Habermeyer:** Ja, sie ist bereits zu Ende. Vielleicht sollten wir einfach irgendwann einmal eine zweite Sendung machen, wenn Sie wieder hier in Europa sind. Ich bedanke mich jedenfalls ganz herzlich für Ihr Kommen, Tilman Waldthaler, und ich bedanke mich bei Ihnen, liebe Zuschauerinnen und Zuschauer, für Ihre Aufmerksamkeit. Das war heute bei uns im alpha-forum Tilmann Waldthaler, ein Reiseradler, der die ganze Welt gesehen hat. Ich hoffe, es hat Ihnen Spaß gemacht, bleiben Sie uns gewogen. Bis zum nächsten Mal, auf Wiedersehen.