Rich Roll

Finding Ultra

Leseprobe

Finding Ultra

von Rich Roll

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Vorwort 7

KAPITEL 1
Eine rote Linie 17

KAPITEL 2
Chlorträume 35

KAPITEL 3
College-Leben 56

KAPITEL 4
Aus dem Wasser unter den Einfluss des Alkohols 75

KAPITEL 5
Weißer Sand und Red-Stripe-Bier 95

KAPITEL 6
Ins Licht 116

KAPITEL 7
Meine Geheimwaffe 142

KAPITEL 8
Training bestimmt mein Leben 157

KAPITEL 9
Aloha, Kokua & Ohana des Ultramans 194

KAPITEL 10
Epic5 212

Schlussbetrachtung 300

ANHANG 1
Die Grundlagen der Pflanzenpower-Ernährung 302

ANHANG 2
Ein Pflanzenpower-Tag in meinem Leben 344

ANHANG 3
Informationen und Quellen 359
Widmungen 367
Impressum 375

Vorwort

Der Unfall kommt wie aus dem Nichts. In dem einen Augenblick fühle ich mich noch gut, trete voll in die Pedale und lege ein rasantes Tempo hin, obwohl es in Strömen gießt. Dann spüre ich eine leichte Unebenheit und meine linke Hand rutscht vom nassen Lenker. Ich werde vom Fahrradsattel geschleudert und durch die Luft katapultiert. Für einen Moment fühle ich mich schwerelos – und dann *rums*! Mein Kopf knallt mit voller Wucht auf den Boden, mein Körper rutscht sieben Meter über den Asphalt, kleine Kieselsteine bohren sich in mein linkes Knie und schaben meine Schulter wund, während mein Fahrrad, in dessen Pedalen immer noch mein rechter Fuß eingeklickt ist, auf mir liegt und mit mir über den Asphalt schliddert.

Eine Sekunde später liege ich mit dem Gesicht nach oben da, der Regen prasselt auf mich nieder, auf meinen Lippen der Geschmack von Blut. Ich befreie mühsam meinen rechten Fuß aus dem Pedal und rappele mich unter Zuhilfenahme der rechten Schulter hoch, die nicht zu bluten scheint. Irgendwie schaffe ich es in eine Sitzposition. Ich balle die linke Hand zur Faust, woraufhin mir ein Schmerz in die Schulter schießt. Die Haut ist sauber abgeschält, das Blut vermischt sich mit Regenwasser und fließt in kleinen Rinnsalen an mir hinunter. Mein linkes Knie sieht ähnlich aus. Ich versuche es anzuwinkeln – eine schlechte Idee. Meine Augen klappen zu, hinter den geschlossenen Lidern zuckt ein pulsierendes Lila und Rot, in meinen Ohren pocht es. Ich hole tief Luft und atme wieder aus. Ich denke an die mehr als tausend Trainingsstunden, die ich absolviert habe, um so weit zu kommen. Ich muss weiter, ich muss aufstehen. Ich bin mitten in einem Rennen. *Ich muss wieder reinkommen in das Rennen*. Und

dann sehe ich es. Mein linkes Pedal ist zertrümmert, Karbonteile liegen verstreut auf dem Asphalt. Vor mir liegen an diesem Tag noch 217 Kilometer – selbst mit zwei funktionierenden Pedalen hart genug. Aber nur mit einem? Unmöglich.

Der Tag ist kaum angebrochen auf Hawaiis Big Island, und ich befinde mich auf einem Streckenabschnitt in einem weitgehend unberührten Gebiet. Die Straße ist unter dem Namen *Red Road* bekannt, was sie ihrem roten Belag aus Lavaschlacke verdankt, von dem sich jetzt Teile tief in meine Haut gebohrt haben. Noch vor wenigen Augenblicken war ich nach etwa 56 Kilometern derzeitiger Gesamtsieger des Rennens – von 275 Kilometern, der Etappe an Tag zwei der *Ultraman World Championships 2009*, einem dreitägigen Triathlon mit doppelter Ironman-Distanz über eine Gesamtstrecke von 515 Kilometern.

Der Ultraman ist ein Ausdauerwettkampf, bei dem Big Island komplett umrundet wird und bei dem maximal 35 eigens eingeladene Teilnehmer an den Start gehen, die für fit genug befunden werden und verrückt genug sind, es zu versuchen. Am ersten Tag stehen zehn Kilometer Schwimmen im offenen Meer an, gefolgt von den ersten 145 Kilometern der Fahrradetappe. An Tag zwei folgen 275 Kilometer auf dem Fahrrad. Der Höhepunkt des Wettkampfs an Tag drei ist ein 84,33-Kilometer-Lauf durch die glühend heißen Lavafelder der *Kona Coast*.

Dies ist mein zweiter Ultraman – mein erster liegt genau ein Jahr zurück –, und ich habe große Hoffnungen. Im vergangenen Jahr habe ich die Ausdauersport-Szene überrascht, indem ich im reifen Alter von zweiundvierzig Jahren aus dem Nichts aufgetaucht bin und nach nur sechs Monaten ernsthaften Trainings einen respektablen elften Platz in der Gesamtwertung erzielt habe – und das nach jahrzehntelangem Alkoholmissbrauch, der mich und andere beinahe unter die Erde gebracht hätte. Ich hatte mich bis dahin körperlich nicht in einem höheren Maße betätigt, als Einkäufe ins Haus zu tragen und vielleicht gelegentlich mal eine Pflanze umzutopfen. Vor meinem Wettkampf hatten die Leute gesagt, dass es für einen Typen wie mich komplett

bescheuert, wenn nicht sogar vollkommen verrückt sei, etwas wie den Ultraman zu versuchen. Schließlich kannten sie mich als einen Rechtsanwalt mittleren Alters, der vor allem sein Sitzfleisch strapazierte. Als einen Mann mit einer Ehefrau, Kindern und einer beruflichen Karriere, die er im Auge behalten musste, und der auf einmal einer spinnerten Idee hinterherjagte. Ganz zu schweigen davon, dass ich mich während meines Trainings ausschließlich pflanzenbasiert ernährte – und beabsichtigte, dies auch während des Wettkampfes zu tun. *Unmöglich*, hieß es. *Veganer sind spindeldürre Schwächlinge, die zu keiner größeren athletischen Leistung imstande sind, als mit einem gefüllten Stoffbällchen herumzukicken. Pflanzen enthalten kein Protein, das schaffst du nie*. All das musste ich mir anhören. Aber tief in meinem Inneren wusste ich, dass ich es schaffen konnte.

Und ich schaffte es – womit ich nicht nur die Einwände der Lästerer widerlegte und meinem „mittleren Lebensalter" ein Schnippchen schlug, sondern auch die scheinbar unumstößlichen Klischees im Hinblick auf die physischen Fähigkeiten eines Menschen, der sich ausschließlich von Pflanzen ernährt, Lügen strafte. Und hier war ich nun wieder: zum zweiten Mal dabei bei einem Ultraman.

Nur einen Tag zuvor war ich in glänzender Form in das Rennen gestartet. Die Schwimmetappe in der *Keahou Bay* an Tag eins beendete ich als Sieger, und das sogar mit ganzen zehn Minuten Vorsprung vor dem nächstbesten Teilnehmer. Ich schaffte die Schwimmstrecke in der sechstbesten Zeit in der fünfundzwanzigjährigen Geschichte der *Ultraman World Championships* und hatte somit einen Superstart hingelegt. In den späten 1980er Jahren war ich als Wettkampfschwimmer für die *Stanford University* angetreten, mein gutes Abschneiden beim Schwimmen war also keine große Überraschung. Aber Radfahren? Das war schon eine ganz andere Nummer. Noch vor drei Jahren *besaß* ich nicht einmal ein Fahrrad, geschweige denn hatte ich auch nur den leisesten Schimmer davon, wie man *Radrennen* fährt. Und an diesem ersten Wettkampftag hatte sich nach zweieinhalb

Stunden Kampf gegen starke Meeresströmungen in mir bereits eine tiefe Erschöpfung breitgemacht. Mit vom Salzwasser brennender Lunge und wunder Kehle, weil ich mein Frühstück ein halbes Dutzend Mal in die *Kailua Bay* erbrochen hatte, trat ich die 145-Kilometer-Strecke in Richtung *Hawai'i Volcanoes National Park* in mörderischer Luftfeuchtigkeit und bei stürmischem Gegenwind an. Ich rechnete mir aus, was bald passieren würde. Es war nur eine Frage der Zeit, bis die echten Radsport-Cracks die verlorene Zeit aufholen und auf den letzten 32 Kilometern des Tages an mir vorbeiziehen würden, einem kräftezehrenden Anstieg auf den gut 1200 Meter hohen Vulkan. Ich blickte mich ständig um und rechnete damit, dass der Brasilianer Alexandre Ribiero, dreimaliger Ultraman-Sieger, mir dicht auf den Fersen war und mich verfolgte, als wäre ich seine Beute. Doch er war nicht in Sicht. Tatsächlich sah ich den ganzen Tag lang keinen einzigen der anderen Wettkampfteilnehmer. Ich konnte es kaum glauben, als ich auf die Zielgerade einbog, unter dem Zielbanner herfuhr und sah, dass meine Frau Julie und mein Stiefsohn Tyler mir aus unserem Crew-Van lauthals zujubelten. Ich war tatsächlich *Sieger* des ersten Tages geworden! Julie und Tyler sprangen aus dem Van und warfen sich in meine Arme. Ich vergrub mich in ihrer Umarmung, Tränen strömten mir die Wangen herunter. Noch verblüffender war, wie lange ich auf die Ankunft des nächsten Teilnehmers wartete: ganze zehn Minuten! *Ich gewann den Ultraman an Tag eins um zehn Minuten!* Es war nicht nur ein Traum für mich wahr geworden; ich hatte, was den Ausdauersport anging, ein unauslöschliches Zeichen gesetzt, etwas, das in die Geschichtsbücher eingehen würde. Und für einen Typen wie mich – einen sich von Pflanzen ernährenden Papa mittleren Alters – und unter Berücksichtigung all dessen, was ich schon durchgemacht und überwunden hatte, war das durchaus beachtlich.

Deshalb waren am Morgen von Tag zwei alle Augen auf mich gerichtet, als ich angespannt wie eine Sprungfeder gemeinsam mit den anderen Athleten in der frühen Morgendunkelheit im

kalten Regen im *Volcanoes National Park* an der Startlinie stand. Als der Pistolenschuss knallte, schossen die Besten los wie Jaguare und versuchten, schnell in Führung zu gehen und vorne ein organisiertes Hauptfeld zu bilden. Es wäre untertrieben festzustellen, dass ich keinesfalls darauf vorbereitet war, die 274-Kilometer-Strecke mit Volldampf und einem extremen Sprint zu beginnen. Ich hatte mich gar nicht aufgewärmt und war von dem hohen Tempo völlig überrascht. Ich jagte mit fast achtzig Stundenkilometern bergab und bückte mich tief herunter, um die Geschwindigkeit beizubehalten und meine Position in der Führungsgruppe nicht zu verlieren, doch dann schoss mir das Laktat in die Beine, und ich fiel hinter die Führungsgruppe zurück.

Auf dieser anfänglichen, 32 Kilometer langen, schnellen Abfahrt den Vulkan hinunter ist Windschattenfahren erlaubt, was bedeutet, dass man hinter den anderen Radfahrern herfahren und es sich in einer „Windbox" bequem machen kann. Wenn du dich einer Gruppe angeschlossen hast, bist du imstande, dein Tempo zu halten und musst dafür nur einen Bruchteil der sonst erforderlichen Energie aufbringen. Das Letzte, was du deshalb willst, ist, abgehängt zu werden und auf dich selbst gestellt zu sein, als einsamer Wolf, der nur auf seine eigene Energie zählen kann, um gegen den Wind anzukämpfen. Doch genau dieser einsame Wolf wurde ich. Ich war hinter der Führungsgruppe, jedoch weit vor der nächsten Verfolgergruppe. Nur dass ich mich weniger wie ein Wolf fühlte als wie eine ausgezehrte Ratte. Eine nasse, frierende, ausgezehrte Ratte. Wegen meines schlechten Starts war ich ungehalten und sauer auf mich selbst, schon jetzt außer Atem, und mir standen noch acht harte Stunden auf dem Sattel bevor. Der Regen machte das Ganze noch schlimmer, und zu allem Überfluss hatte ich auch noch die Überzieher für meine Schuhe vergessen, sodass meine Füße nass und taub vor Kälte waren. Mich kann nicht viel erschüttern, auch Schmerzen halte ich aus, aber nasse, kalte Füße treiben mich zum Wahnsinn. Ich überlegte, ob ich mein Tempo reduzieren und mich von der

Verfolgergruppe einholen lassen sollte, aber sie war zu weit hinter mir. Meine einzige Möglichkeit bestand darin, unermüdlich weiterzustrampeln – allein.

Als ich das Ende der Abfahrt erreichte und in Richtung der südöstlichen Spitze der Insel weiterfuhr, ging gerade die Sonne auf. Und als ich schließlich auf die *Red Road* bog, hatte ich endlich das Gefühl, allmählich aufgewärmt zu sein. Dieser Streckenabschnitt ist der einzige Teil des gesamten Rennens, der für die Begleitcrews tabu ist – die Straße ist für Begleitautos gesperrt. Auf einer Strecke von 24 Kilometern ist man ganz auf sich allein gestellt. Ich sah keine anderen Radfahrer, während ich durch dieses hügelige, saftig grüne, aber tückische Gelände raste, in dem die Fahrbahndecke mit Schlaglöchern übersät und die Strecke von scharfen, schwer zu nehmenden Kurven geprägt ist. Außerdem wirbelt man hinter sich unentwegt Schotter auf. Vollkommen allein, konzentrierte ich mich auf das Surren der Räder und den Schub meines Fahrrads. Die Stille des tropischen Morgens wurde nur von meinen eigenen Gedanken daran gestört, wie nass ich war. Außerdem ärgerte ich mich darüber, dass Julie, meine Frau, und der Rest meiner Crew die Getränkeversorgungsstelle vor der autofreien Zone ausgelassen und mich ausgedörrt auf diesen einsamen Abschnitt geschickt hatten. Und dann fahre ich auf einmal mir nichts, dir nichts durch dieses Schlagloch. Und lande auf der *Red Road* auf der Fresse.

Ich öffne meinen Helm. Er ist zerbrochen, ein langer Riss zieht sich durch die Mitte. Ich taste meine Schädeldecke ab; unter meinem platt gedrückten, verschwitzten Haar ist die Haut empfindlich. Ich kneife die Augen fest zusammen, mache sie wieder auf und wedele vor meinem Gesicht mit den Fingern herum. Sie sind alle da, alle fünf. Ich bedecke erst ein Auge, dann das andere. Ich sehe so gut wie immer. Ich strecke das Knie, zucke zusammen und sehe mich um. Bis auf einen Vogel, den ich eigentlich bestimmen können sollte – er hat einen langen Hals, einen geschwungenen schwarzen Schwanz und eine gelbe Brust –, der neben meinem Fahrrad etwas vom Boden pickt, ist

weit und breit keine Seele zu sehen. Ich spitze die Ohren und lausche angestrengt, achte darauf, ob sich das Surren der nächsten Radfahrergruppe nähert. Aber da ist nichts, nur der friedliche Schrei eines Vogels, das Rascheln eines Baumes in der Nähe, das Zuschlagen einer Fliegengittertür, das zwischen den Bäumen hindurchdringt, und das kontinuierliche, leise Rauschen der ganz in der Nähe auf den Sand rollenden Ozeanwellen.

Mir wird übel. Ich lege mir eine Hand auf den Bauch und konzentriere mich eine Minute lang auf die sich hebende und senkende Haut unter meiner Hand und auf meinen ein- und ausströmenden Atem. Ich zähle bis zehn, dann bis zwanzig. Tue alles, um mich von dem Schmerz abzulenken, der mir auf einmal wie eine berittene Armee in vollem Galopp in die Schulter schießt – tue alles, um mich davon abzuhalten, mich auf die breiige Haut an meinem Knie zu fixieren. Die Übelkeit lässt nach.

Meine Schulter wird zusehends steifer und ich versuche, sie zu bewegen. Doch es hilft nichts. Ich fühle mich wie der Blechmann aus dem Zauberer von Oz, der nach der Ölkanne ruft. Ich bewege die Füße hin und her, meine pitschnassen Füße. Ich stehe vorsichtig auf und belaste mein ramponiertes Knie. Dann hebe ich ächzend mein Fahrrad hoch, steige auf und stelle den Fuß in das eine, noch vorhandene Pedal. Irgendwie muss ich die letzten gut eineinhalb Kilometer bis zum Ende der *Red Road* schaffen, wo die Crews warten und Julie sich um mich kümmern und mich verarzten wird. Wir werden das Fahrrad in den Van stellen und zurück zum Hotel fahren.

Mein Schädel pocht, als ich mich wacklig abstoße und beginne, mit einem Bein zu radeln, während das andere, von dessen Knie das Blut heruntertropft, frei herabhängt. Der Morgen bricht voll an, neben mir erhellt sich der Himmel über dem Meer, ein grau-weißes Schieferdach über dem Wasser, das die tropische See in ein dunkles, mit Regentropfen gesprenkeltes Grün taucht. Ich denke an die Tausende und Abertausende Stunden, die ich für dieses Rennen trainiert habe, und daran, wie weit ich gekommen bin, wenn man bedenkt, was für ein übergewichti-

ger, Cheeseburger-süchtiger, völlig aus der Form geratener Kerl ich vor gerade mal zwei Jahren noch war. Ich denke daran, wie ich nicht nur meinen Körper einer Generalrevision unterzogen und meine Ernährungsweise komplett umgestellt habe, sondern meinen kompletten *Lebensstil*. Ich werfe einen weiteren Blick auf mein kaputtes Pedal und denke an die 217 Kilometer, die noch vor mir liegen: *Unmöglich*. Das war's, denke ich und werde zu gleichen Teilen von einem Gefühl der Schmach und von Erleichterung durchflutet. Für mich ist das Rennen vorbei.

Irgendwie bringe ich diese letzten gut eineinhalb Kilometer auf der *Red Road* hinter mich und kann schon bald die bereitstehenden Crews ausmachen, die geparkten Wagen und den in Erwartung der sich nähernden und zu versorgenden Wettkampfteilnehmer ausgebreiteten Proviant und die Ersatzausrüstung und -klamotten. Mein Herz schlägt schneller und ich zwinge mich, weiter auf sie zuzufahren. Ich muss meiner Frau und meinem Stiefsohn Tyler gegenübertreten, ihnen sagen, was passiert ist und dass ich nicht nur selber gescheitert bin, sondern auch sie hängen gelassen habe – immerhin hat meine Familie große Opfer gebracht, um mich dabei zu unterstützen, diesen Traum wahr werden zu lassen. *Du musst es nicht tun*, flüstert mir eine innere Stimme zu. *Warum drehst du nicht einfach um – oder noch besser, verkriechst dich im Gebüsch, bevor dich jemand kommen sieht?*

Ich sehe, wie Julie sich an den anderen vorbeidrängt, um mich zu empfangen. Es dauert einen Moment, bis sie erfasst, was passiert ist. Dann macht es bei ihr Klick, und ich sehe Schock und Sorge über ihr Gesicht huschen. Ich spüre, wie mir Tränen in die Augen steigen und ermahne mich, mich zusammenzureißen.

Im Geiste von *ohana*, dem hawaiianischen Wort für „Familie", das die Seele dieses Wettkampfes ausmacht, bin ich plötzlich von einem halben Dutzend Crewmitgliedern umringt – Crewmitgliedern meiner *Konkurrenten* –, die alle herbeieilen, um mir zu helfen. Bevor Julie auch nur ein Wort herausbringen kann, ist Vito Biala, der als Mitglied eines unter dem Namen „Night Train" bekannten Dreierteams an diesem Tag Crew-Dienst hat,

mit einem Erste-Hilfe-Koffer bei mir und fängt an, meine Wunden zu versorgen. „Wir bringen dich wieder auf die Straße", stellt er ruhig fest. Vito ist so etwas wie eine Ultraman-Legende und eine Art *Elder Statesman*, also versuche ich die Kraft aufzubringen, sein trockenes Lächeln zu erwidern. Aber ich schaffe es nicht.

„Leider nicht", entgegne ich kleinlaut. „Mein Pedal ist im Eimer. Für mich war's das." Ich zeige auf die Stelle an meinem Rennrad, an der mal das linke Pedal befestigt gewesen war.

Und irgendwie fühle ich mich in diesem Moment ein bisschen besser. Allein das Aussprechen dieser Worte – Vito tatsächlich mitzuteilen, dass ich beschlossen habe aufzugeben – nimmt mir etwas Schweres, Dunkles von den Schultern. Ich bin erleichtert, in was ich da unfreiwillig hineingestolpert bin: in einen leichten, eleganten Ausstieg aus dieser Schinderei; schon bald bin ich in meinem warmen Hotelbett. Ich kann die weiche Decke schon spüren, male mir aus, wie mein Kopf auf dem Kissen liegt. Und morgen gehe ich mit meiner Familie an den Strand, anstatt einen doppelten Marathon zu laufen.

Neben Vito steht Peter McIntosh, der Crewleiter meiner Mitstreiterin Kathy Winkler. Er sieht mich an und blinzelt. „Mit was für Pedalen fährst du?", fragt er.

„Look KEO", stammele ich und frage mich, warum er das wissen will.

Peter verschwindet, und eine „Boxenmannschaft" Mechaniker macht sich über mein Fahrrad her. Wie in dem Versuch, beim *Indy 500* einen Wagen wieder auf die Rennstrecke zu bekommen, beginnen sie emsig mit der Fehlerdiagnose – überprüfen den Rahmen auf Risse, prüfen die Bremsen und die Umwerfer der Kettenschaltung, checken die Räder. Inbusschlüssel fliegen in alle Himmelsrichtungen. Ich runzele die Stirn. *Was machen die denn da? Sehen sie denn nicht, dass es für mich vorbei ist?*

Im nächsten Moment kommt Peter zurück – *in der Hand ein nagelneues Pedal, und zwar exakt das gleiche wie das, welches ich zu Schrott gefahren habe.*

„Aber ich …“ Mein Verstand arbeitet auf Hochtouren, um zu begreifen, dass die Situation sich auf einmal dramatisch verändert hat und das, was ich vorhatte, sich zu verflüchtigen scheint. Sie richten mich und mein Rennrad wieder her, dämmert es mir. Sie erwarten, dass ich im Rennen bleibe! Ich zucke zusammen, als mir jemand die Schulter abtupft. Aber so war das nicht geplant! Ich habe doch eine Entscheidung getroffen: Ich bin verletzt, mein Rad ist kaputt, es ist aus. Oder etwa nicht?

Julie, die vor mir kniet und mein Knie bandagiert, blickt zu mir auf und lächelt. „Ich glaube, das kriegen wir wieder hin“, sagt sie.

Peter McIntosh, der inzwischen das neue Pedal angebracht hat, erhebt sich. Er starrt mir direkt in die Augen und klingt wie ein Fünf-Sterne-General, als er sagt: „Es ist nicht vorbei. Und jetzt steig auf, und bring das Rennen zu Ende!“

Ich bin sprachlos. Ich schlucke schwer, blicke auf den Boden und spüre, dass alle Crewmitglieder um mich herum mich ansehen und auf meine Antwort warten. Sie erwarten, dass ich auf Peter höre, wieder auf mein Fahrrad steige und losfahre. *Steig wieder ein ins Rennen.*

Vor mir liegen noch 217 Kilometer. Es regnet immer noch. Ich habe die Führung und gegenüber den anderen Wettkampfteilnehmern jede Menge Zeit verloren. Außerdem bin ich mental total neben der Spur, verletzt, nass und körperlich ausgelaugt. Ich hole tief Luft und atme aus. Ich schließe die Augen. Das Geplapper und der Lärm um mich herum scheinen allmählich zu verblassen, und dann höre ich gar nichts mehr. Stille. Nur noch meinen Herzschlag. Und die sehr, sehr lange Straße vor mir.

Ich tue, was ich zu tun habe. Ich bringe die Stimme in meinem Kopf, die mich drängt aufzugeben, zum Schweigen. Und dann steige ich wieder aufs Rad. Mein Rennen, so scheint es, fängt gerade erst an.

KAPITEL 1

Eine rote Linie

Es war der Abend vor meinem vierzigsten Geburtstag. An jenem kühlen Abend im späten Oktober 2006 schliefen Julie und unsere drei Kinder tief und fest, während ich versuchte, in unserem sonst ziemlich turbulenten Haus ein paar friedliche Momente zu genießen. Zu meiner allabendlichen Routine gehörte, dass ich es mir bei voll aufgedrehter Lautstärke vor meinem riesigen Flachbildschirm gemütlich machte. Während ich mich von *Law & Order*-Wiederholungen einlullen ließ, verputzte ich einen Teller voller Cheeseburger und mümmelte anschließend ein dickes Nikotinkaugummi, das mir diesen wohltuenden Kick verlieh. Das, so hatte ich mich selbst überzeugt, war genau die Art, wie ich am besten relaxte. Ich fand, dass ich mir das nach einem harten Tag verdient hatte. Und dass es harmlos war.

Schließlich kannte ich mich mit schädlichen Dingen aus. Acht Jahre zuvor war ich nach einem mehrtägigen Saufgelage bis zur Besinnungslosigkeit aufgewacht und hatte mich in einem Behandlungszentrum für Alkohol- und Drogensüchtige im ländlichen Oregon wiedergefunden. Seitdem war ich wie durch ein Wunder trocken geblieben. Ich hatte Tag für Tag gelebt und dem Alkohol endgültig abgeschworen. Ich trank nicht mehr. Ich nahm keine Drogen. Da hatte ich ja wohl das Recht, mich mit ein bisschen Junkfood vollzustopfen.

Doch irgendetwas geschah in dieser Nacht vor meinem Geburtstag. Um kurz vor zwei Uhr morgens hing ich bereits seit

fast drei Stunden abgestumpft vor der Glotze, hatte Tausende von Kalorien in mich hineingestopft und war einer Natriumvergiftung nahe. Da mein Bauch voll war und der Nikotinkick nachließ, beschloss ich, dass es Zeit war, ins Bett zu gehen. Ich sah noch kurz nach meinen Stiefsöhnen Tyler und Trapper, die in dem Zimmer hinter der Küche schliefen. Ich liebte es, sie schlafend zu betrachten. Sie waren zehn und elf Jahre alt, würden bald Teenager sein und nach Unabhängigkeit streben. Doch im Moment waren sie noch Jungen im Schlafanzug, die in ihrem Etagenbett lagen und vom Skateboard fahren und von Harry Potter träumten.

Ich schleppte meinen 95-Kilo-Körper im Dunkeln die Treppe hoch, doch auf halbem Weg musste ich eine Pause einlegen; meine Beine fühlten sich schwer an und ich keuchte. Mein Gesicht war heiß, und ich musste mich vornüber beugen, um wieder zu Atem zu kommen. Mein Bauch quoll über den Bund meiner Jeans, die nicht mehr passte. Mir war übel, und ich betrachtete die Stufen, die ich hinaufgestiegen war. Es waren acht. Genauso viele lagen noch vor mir. *Acht Stufen*. Ich war neununddreißig Jahre alt und erschöpft, weil ich acht Stufen hinaufgestiegen war. *Oh Mann*, dachte ich, *so weit ist es mit dir gekommen?*

Ich schleppte mich langsam nach oben, betrat unser Schlafzimmer und achtete darauf, weder Julie noch unsere zweijährige Tochter Mathis zu wecken, die sich in unserem Bett an ihre Mama gekuschelt hatte – meine beiden Engel, die vom Mondlicht beschienen wurden, das durchs Fenster fiel. Ich hielt inne, betrachtete die beiden Schlafenden und wartete darauf, dass mein rasender Puls sich beruhigte. Auf einmal überkam mich eine verwirrende Mischung von Gefühlen – ganz eindeutig Liebe, aber auch Schuldgefühle, Scham und eine plötzliche, akute Angst –, und auf einmal kullerten mir Tränen die Wangen herunter. Vor meinem inneren Auge blitzte plötzlich eine kristallklare Szene von Mathis am Tag ihrer Hochzeit auf. Sie lächelte, neben ihr gingen ihre Brüder, die ihre Trauzeugen waren, und ihre strahlende Mutter. Doch in diesem Tagtraum

fehlte ganz augenscheinlich jemand. Und dieser Jemand war ich. Ich war tot.

Ich spürte ein Kribbeln am Haaransatz im Nacken, das mir schnell den Rücken hinunterlief. Gleichzeitig wurde ich von einer Panikattacke erfasst. Ein Schweißtropfen fiel auf den dunklen Holzfußboden, und ich starrte diesen Tropfen wie gebannt an, als wäre er das Einzige, was mich davor bewahrte, zusammenzubrechen. Die winzige Kristallkugel sagte mir meine düstere Zukunft voraus: dass ich den Hochzeitstag meiner Tochter nicht mehr erleben würde.

Genug jetzt! Reiß dich zusammen! Ich schüttelte den Kopf und atmete einmal tief durch. Dann schleppte ich mich ins Bad zum Waschbecken und klatschte mir kaltes Wasser ins Gesicht. Als ich den Kopf wieder hob, erhaschte ich einen Blick auf mein Spiegelbild. Und erstarrte. Da war nichts mehr von meinem lange gehegten Selbstbild jenes gut aussehenden jungen Schwimm-Champions, der ich mal gewesen war. Und in diesem Augenblick platzte die Illusion des Nicht-Wahrhaben-Wollens. Zum ersten Mal brach sich die Realität Bahn. Ich war ein fetter, aus der Form geratener und sehr *ungesunder* Mann, der in rasendem Tempo auf die mittleren Lebensjahre zusteuerte – eine deprimierte, selbstzerstörerische Person und weit von dem Menschen entfernt, der ich mal gewesen war und der ich sein wollte.

Für den außenstehenden Betrachter schien alles perfekt zu sein. Seit meinem letzten alkoholischen Getränk waren mehr als acht Jahre vergangen. Während dieser Zeit hatte ich mein kaputtes und verzweifeltes Leben in Ordnung gebracht und zu einem wahren Bilderbuchbeispiel des typischen, modernen amerikanischen Erfolgsmodells gemacht. Nachdem ich an den Unis von Stanford und Cornell meine Abschlüsse eingeheimst und etliche Jahre als Wirtschaftsanwalt in einer großen Kanzlei gearbeitet hatte – eine alkoholselige Dekade, die von öden Achtzig-Stunden-Wochen, diktatorischen Chefs und Partys bis spät in die Nacht geprägt war –, war ich schließlich in die Trockenheit geflüchtet und hatte sogar meine eigene erfolg-

KAPITEL 7

Meine Geheimwaffe

Pflanzenpower

Es ist ein Dienstag im Jahr 1984, 7.15 Uhr morgens. Zwei Highschool-Schüler stehen draußen bei *Montgomery Donuts* an der *Old Georgetown Road* in Bethesda, Maryland, an. Um uns die Wartezeit zu verkürzen, diskutieren mein Schwimmkumpel Brian Nicosia und ich, ob wir lieber die Donuts mit Vanillepuddingfüllung und Schokoladenüberzug nehmen oder die mit Marmeladenfüllung und Zucker obendrauf. Am Ende entscheiden wir uns für beides. „Sechs mit Vanillepudding und sechs mit Marmelade", bestelle ich, und Brian schiebt ein paar zerknüllte Scheine über die Theke. Wir gehen vorsichtig über den vereisten Parkplatz zu Brians Auto und stopfen uns im Gehen schon mal ein paar Bissen von den Donuts rein. Brian startet den Motor, und während der Wagen langsam warm wird, fallen wir über unsere Kalorienbomben her wie hungrige Löwen über ihre Beute und halten nur gelegentlich inne, wenn Howard Stern im Radio gerade einen Witz reißt, über den wir gemeinsam lachen.

Wir kommen direkt von unserem morgendlichen Schwimmtraining und haben schon sechseinhalb Kilometer im Becken abgerissen, bevor die meisten Menschen auch nur aus den Federn gekrochen sind. Unser chlorgeschädigtes Haar ist noch nass, an den Spitzen hängen kleine Eiszapfen, die wir einem typischen Februartag mit Temperaturen unter null Grad zu verdanken haben, aber in unserem Zuckerrausch merken wir das nicht einmal. In weniger als fünfzehn Minuten sind alle zwölf Donuts vertilgt. Da-

nach fahren wir zu McDonald's, wo wir für mich zwei Burger mit Bacon, Ei und Käse und zwei Würstchen-McMuffins bestellen und für Brian zwei Portionen Pfannkuchen mit Eiern und Bacon.

Es ist ein Morgen wie jeder andere in einer Serie immer gleicher allmorgendlicher Abläufe: ein irrsinnig frühes Schwimmtraining, gefolgt vom Vertilgen von Zucker, Mehl, Fleisch und Fett in allen möglichen Varianten, die wir so schnell und in so großen Mengen in uns hineinstopfen wie nur irgend möglich. Wir sind Teenager, reißen vier Stunden am Tag unsere Bahnen im Schwimmbecken ab und können das vertragen – je mehr Kalorien, umso besser. Wir verschwenden keinen Gedanken daran, was wir in uns hineinstopfen, was für Inhaltsstoffe diese Kalorienbomben enthalten, wie wir uns danach fühlen oder welche Folgen diese Art von Ernährung für uns haben kann. *Wir essen einfach nur*.

Leider war es in meinem Fall so, dass ich meine eingefleischten schlechten Essgewohnheiten aus meiner Zeit als Highschool-Schüler eins zu eins mit in meine Studentenzeit übernahm und während meiner Phasen in New York und San Francisco zu noch schlechterem, noch schnellerem Fast Food überging. Mein eigenes Essen kochen? Vergessen Sie's. Stattdessen schaufelte ich Hotdogs von „Gray's Papaya" (dutzendweise) oder Pizza von „Ray's Pizza" (fünf Stücke für fünf Dollar) in mich hinein. Mein zunehmender Alkoholkonsum drosselte meinen Appetit schließlich – jedenfalls bis zu einem gewissen Grad. Ich ging mit nüchternem Magen auf Zechtour, damit der Rausch heftiger und schneller eintrat, was in Ermangelung eines Polsters aus fester Nahrung auch der Fall war. Aber die Nächte endeten immer gleich: Ich schlang mir im Suff rein, was auch immer der Fast-Food-Laden, der gerade zur Hand war und um drei Uhr morgens noch geöffnet hatte, zu bieten hatte.

Und das war auch kein Problem – bis es irgendwann eins wurde.

Während der 1990er Jahre rührte ich kaum einen Finger, geschweige denn, dass ich mir je eine Badehose anzog. Aufgrund

meiner Trinkerei war ich immer viel zu verkatert gewesen, um mich vom Sofa erheben zu können, und anschließend drehte sich alles um die Therapie und ums Trockenwerden und -bleiben, weshalb ich absolut keine Zeit hatte, mich um meine Fitness zu kümmern. Das glaubte ich zumindest. Ich hatte eine neue Familie, um die ich mich kümmern musste, dazu kam noch der allgegenwärtige finanzielle Druck, da stand meine Figur auf meiner Prioritätenliste ziemlich weit unten.

Jahrelang strebte ich vor allem danach, ein guter Ehemann, Vater und Medienanwalt zu sein, da machte ich mir über „gesundes Essen", einen Besuch im Fitnessstudio oder einen Gang an die frische Luft eher weniger Gedanken. *Wer hat für so was schon Zeit? Der Tag hat einfach nicht genügend Stunden.* In dieser Hinsicht unterschied ich mich nicht von vielen anderen Männern, die ich kannte und respektierte. Und genau wie sie hatte ich einen sich wölbenden Bauch vorzuweisen.

Nach heutigen Maßstäben war ich bei meiner Größe mit meinem Höchstgewicht von 94 Kilogramm zugegebenermaßen nicht fettleibig, aber ich war immerhin fast 22 Kilo schwerer als während meiner Schwimmerjahre am College, als ich 72 Kilo auf die Waage gebracht hatte. Noch schlimmer aber war, dass ich mich nicht wohlfühlte. Tatsächlich fühlte ich mich sogar furchtbar. Wie ich im ersten Kapitel dieses Buches beschrieben habe, holte mich meine sorglose Missachtung meiner Gesundheit am Abend vor meinem vierzigsten Geburtstag ein. Ich fand mich dabei wieder, auf dem Weg ins Bett beim Hinaufsteigen einiger Treppen nach Luft zu japsen, und in diesem Moment wurde mir anlässlich meines kollabierenden Körpers auf furchtbare Weise schlagartig bewusst, was aus mir geworden war – und, noch wichtiger, wohin dieser Weg führen würde. Auf den Wegweisern vor mir standen in großen roten Buchstaben die wirklich beängstigenden Worte: „Herzleiden" und „Tod".

Was danach folgte, war ein *Muss*: eine völlige Neuausrichtung meiner Ernährungsweise, meiner Einstellung und meines Lebensstils. Diese Monate waren hart – voller Tage und Nächte,

Rich Roll

Finding Ultra

Wie ich meine Midlife-Krise überwand und einer der fittesten Männer der Welt wurde

384 Seiten, geb.
erscheint 2015

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de