



Mit 46 Jahren hat Guido Sander eine neue Lebensgeschichte geschrieben

Ein Rückschritt der heute Fortschritt bedeutet

Vom kranken Arbeitstier zum gesunden Laufenthusiasten

Hallo, mein Name ist Guido Sander. So beginnt ein heute 46-jähriger Marathonläufer und Motivationstrainer seine Lebensgeschichte aufzuschreiben. Kaum einem würde es einfallen, in diesem Alter seine Memoiren zu verfassen. Es sei denn, dass Krankheit, Unfall oder sonstige Lebensumstände für ein „neues Leben“ sorgten.

Guido Sander lebt in Wagenfeld bei Diepholz in Niedersachsen. Seine Geschichte ist nicht nur bis Bayern vorgedrungen. Sie begeistert die ganze Republik. Sie motiviert heute Menschen, es in ihrem eigenen Leben gar nicht so weit kommen zu lassen wie er. Und wenn es infolge von Übergewicht gesundheitlich fünf vor 12 Uhr ist, dann haben sie mit Guido Sander, seinem Buch und seinen Vorträgen eine Motivationshilfe, die persönlich anspricht und deshalb wirkt. Was war geschehen?

„Ich hatte einen frühen Drang nach Freiheit, Anerkennung und Selbstbestimmung. Das zeigte sich besonders darin, dass ich mich bereits mit sechzehn Jahren selbständig gemacht habe. Ich habe in dieser Zeit große Lebenskrisen erlebt. Ich besaß mit 30 ein Unternehmen mit 20 Mitarbeitern – doch ich verlor (fast) alles, was ein Mensch verlieren kann: meine Firma, meine Partnerin, meine Familie, mein Geld, meine Freunde, ja, sogar meinen guten Namen. Doch weil für mich Aufgeben keine Alternative war, stand ich wieder auf und startete von Neuem.



So begann ich 2003 mit 200.000 EUR Schulden eine neue berufliche Karriere. Nur 5 Jahre später hatte ich wieder ein ansehnliches Unternehmen, ein gutes finanzielles Einkommen und eine liebevolle neue Partnerin. Gesundheit stand auf keinem Blatt! Workaholic war mein Leben.

Doch dann wendete sich das Blatt erneut. 2009 nahm sich mein Bruder das Leben und 2010 verstarb mein Vater unerwartet mit 67 an Herzversagen. Das war der Anfang meiner bisher größten Sinn- und Lebenskrise. Genau zwei Stunden nach dem Tod meines Vaters wusste ich, auch ich bin gerade innerlich gestorben. Ich bemerkte, wenn ich so weitermache, lebe ich ebenfalls nur ein Leben in Arbeit und Pflichtbewusstsein, so wie

mein Vater. Und mein wahres Leben, meine eigentliche Berufung bleibt verborgen. Das war die Zeit, wo ich noch mehr in mich hineingefressen habe. Ich wurde immer dicker und dicker. So stieg mein Höchstgewicht auf insgesamt 193 Kilogramm.“

Der Gesundheitszustand von Guido Sander war im Jahr 2015 und 42 Jahren inzwischen absolut desolat. Er hatte enormes Übergewicht, Kleidergröße 7 XL, einen zu hohen Blutzucker (500), Diabetes Typ II, Bluthochdruck, Kreislaufbeschwerden, nächtliche Panik- und Schweißausbrüche und eine sehr ausgeprägte Schlafapnoe. Sein Ernährungsverhalten war eine Katastrophe. Wäre Guido Sander nicht der zielstrebige Jungunternehmer und Mensch, dann hätte er vermutlich auch nicht sein nächstes Ziel angepackt. Und das änderte sein Leben. Besser gesagt, er machte aus seinem Leben wieder einen Sinn, der nachhaltig sein sollte. Im Januar 2016 fiel die Entscheidung, alles oder nichts: Ich will GESUND werden!

Zwanzig Kilogramm nahm er schnell ab, dann kam er auf die Idee, Sport zu treiben. Richtigerweise mit Schwimmen und Radfahren zu beginnen. 100 Kilogramm waren innerhalb eines Jahres geschafft. Er hatte „nur“ noch 93 Kilogramm. Jetzt kam für ihn der nächste Schritt, das Udenkbare. Das Thema Bewegung durch Laufen. „Ich wollte es nicht, habe mich bis zuletzt gewehrt. Ich war in der Schule schon der Langsamste“, erinnerte sich Sander.

„Konkret, ich konnte endlich das virtuelle Kopfrasen durch das leistungsorientierte Laufen eintauschen. Und das macht mir Spaß, gibt mir wieder ein Gefühl von Freiheit und Selbstbestimmung, so wie früher. Nur anders. Macht mich im Leistungsvergleich sogar glücklich, zufrieden und stolz zugleich. Gibt mir Anerkennung. Und noch besser: Emotional ist es mein neues Herzensthema, meine Leidenschaft, meine Berufung. Das ist für mich grenzenlose Freiheit. Große Hilfe dazu leistete mein Trainer Thomas Eickmann. Der bundesweit als früherer Klasseläufer und heute als Diplomtrainer der LAZ Puma Rhein-Sieg bekannte Laufkenner wurde für mich zum Glücksfall, zum Mentor und Freund.



Im September 2018 lief ich in Berlin meinen ersten Marathon in 4:18 Stunden. Seit 3 Jahren halte ich mein Gewicht von 79 Kilogramm. Heute bin ich glücklicher und zufriedener denn je. Habe zwischenzeitlich meine Traumfrau, mit der ich nunmehr seit 15 Jahren zusammenlebe, geheiratet. Ich lebe ein deutlich ausbalanciertes Leben und erfreue mich an meiner

Nach steinigen Wegen hat Guido Sander seine Lebensspirale bunt und positiv gestaltet

eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Einhergehend mit bewusster Ernährung, viel Bewegung und einem enormen Aktivitätsdrang.

8.453 Kilometer bin ich in den letzten 3 Jahren auf der Strasse rumgeflitzt: 2017: 1.957 km, 2018: 2.925 km, 2019: 3.571 km. Weitere Ziele sollten folgen. Er knallt eine Bestzeit nach der anderen hin. Die zehn Kilometer ist er im September 2019 in 40:09 Minuten gelaufen, den nächsten Marathon in Köln in 3:17:59 Stunden“. Doch damit gibt er sich nicht zufrieden: „Im Herbst 2020 werde ich wieder in Köln laufen und versuchen, die drei Stunden zu knacken.“

Dafür trainiert er hart. Etwa 90 bis 120 Kilometer spult er jede Woche ab. „Ich gehe sechs Mal die Woche laufen und trainiere abends noch auf dem Indoor Bike. Meistens habe ich also zwei

Einheiten am Tag“, verrät er. Da gönne ich mir dann schon mal auch etwas Ungesundes. In der Regel achte ich aber sehr auf eine gesunde Ernährung.“ Ein Leben ohne Laufen kann sich Guido Sander heute nicht mehr vorstellen.



„Vielleicht habe ich die Esssucht gegen eine Laufsucht getauscht. Die ist aber die gesünder. Denn die Esssucht wäre tödlich gewesen. Mir macht das Laufen richtig Spaß – so wie früher die Arbeit – und irgendwie will ich es auch noch mal wissen. Ich bin leistungsstärker, fitter und motivierter denn je. Leistung und Wettkampf machen mir richtig Spaß. Zusätzlich möchte ich diese Freude, das Feuer und meine Leidenschaft weitergeben. Denn dem Laufen verdanke ich mittlerweile sehr viel. Zum Glück habe ich damals angefangen. Und wenn ich das mit meiner lebensbedrohlichen Ausgangslage konnte, dann kann jeder das erst recht.“

Fazit: Wie sieht es die heutige Bevölkerung in Deutschland, in Europa? Bewegen wir uns noch in der Spirale der krank machenden Arbeits- und Lebenswelt. Sind wir ihr gar ausgeliefert? Oder haben wir schon den Weg zum Rückschritt eingeläutet? Zu einem einfacheren Leben nach dem Motto „weniger ist mehr“.

Die Lebens-Spirale des Guido Sander

März 1973
Geboren

März 1989
Mit 16 Jahren: Selbständig

Januar 2015
Mit 41 Jahren: Körpergewicht 193 kg, Kleidergröße 7XL,
Krankheiten

Januar 2016
Mit 42 Jahren: Lebensumstellung durch Abnehmen

Januar 2017
Mit 43 Jahren: Körpergewicht 93 kg. Nach 30 Jahren als absoluter
Sportverweigerer kam der Laufeinstieg

September 2018
Mit 48 Jahren: Erster Marathonlauf in Berlin (4:18 Std.)

Juni 2019
Mit 49 Jahren: Bestzeit über 3.000 Meter 11:45,63 Minuten

September 2019
Mit 49 Jahren: Bestzeit über 10 Kilometer 40:09 Minuten

Oktober 2019
Mit 49 Jahren: Bestzeit im Halbmarathon 01:55:06 Stunden
Bestzeit im Marathon 03:17:59 Stunden