

**Benedikt Böhm (39),
Extrem-Skibergsteiger**

Der Extremsportler erklimmt Berge im Eiltempo: zu Fuß und mit Skiern, ohne Lastenträger oder Extra-Sauerstoff

> Vor allem an schneereichen Tagen ist Benedikt Böhm hellwach und einsatzbereit, lange bevor bei den meisten Menschen der Wecker klingelt. Gegen 4 Uhr morgens schlüpft er in seine Tourenschuhe, greift sich den Rucksack, an dem seine Skier befestigt sind, und erklimmt noch vor seinem ersten Jobmeeting die Alpspitze (2628 Meter). Für den Aufstieg und die anschließende Abfahrt benötigt er nur 3,5 Stunden. „Es muss natürlich nicht immer die Alpspitze sein. Wenn ich geschäftlich unterwegs bin und gerade nur ein 1800er-Berg in der Nähe ist, laufe ich da im Zweifel einfach 2-mal hoch“, so der Geschäftsführer einer Firma für alpine Sportartikel. Sein Power-Credo: stets das Maximum rausholen, aus sich selbst und vor allem aus dem Tag. Der Speed-Bergsteiger schwört auf die Kraft des Willens: „Wenn ich mir was in den Kopf setze und Kräfte mobilisieren will, gehe ich mit dem Gedanken an mein Ziel ins Bett und stehe damit auch wieder auf.“ Aufstiege, für die andere 3 bis 4 Tage benötigen, schafft er in 12,5 Stunden (2006 am Gasherbrum II in Pakistan, 8035 Meter) oder in 15 Stunden (2012 am Manaslu in Nepal, 8163 Meter). „Angst und Mut stehen dabei in einem Wechselspiel. Wenn ich nie Angst hätte, wäre ich als Bergsteiger schnell tot und als Unternehmer schnell pleite. Ich taste mich an die Ängste heran und versuche, Automatismen zu entwickeln, die mir in Risikosituationen Sicherheit verleihen.“

Benedikt Böhms Energie-Tipp:

„Ein Motivator ist wichtig. Das kann eine innere Stimme sein, die man wecken muss, oder ein Wegbegleiter, der einen pusht.“

**„NACH OBEN GEHT
IMMER NOCH WAS –
WENN DER KOPF
DENKT, SIE SIND AM
LIMIT, KANN IHR
KÖRPER NOCH MEHR“**



ENERGIE BIS ZUM ABHEBEN

Es gibt Männer, die immer Vollgas geben – aber wie schaffen die das 24 Stunden am Tag? 7 Leser verraten in Men's Health ihre Überflieger-Strategien. Power on!

Text: **MAYA DE WALL & FRANZISKA BRUCHHAGEN**



„SUPERMAN-FÄHIGKEITEN
BRAUCHEN SIE NICHT, UM
IHR DING DURCHZUZIEHEN –
SIE BRAUCHEN MUT“

Michael Dörr (42), Landwirt

Der Power-Bauer ist Branchentrends gern eine Nasenlänge voraus. Nicht nur deshalb ist er „Landwirt des Jahres 2016“

➤ Erst gegen 22.30 Uhr dreht Michael Dörr die letzte Kontrollrunde auf seinem Hof. Obwohl er seit der Melkzeit um 5 Uhr früh auf den Beinen ist, wird er nicht müde, überall noch einmal nach dem Rechten zu schauen. In den Ställen zu checken, ob seine 320 Kühe genug zu fressen haben oder ob ein Tier mal wieder kalbt. Der Familienbetrieb im hessischen Roßdorf verlangt volle Aufmerksamkeit: Rund 200 Hektar zu bewirtschaftende Acker- und Grünfläche, ein offener Hof für Verbraucher und Schulklassen sowie die Automaten für Shakes und Rohmilch machen eine Menge Arbeit, aber die ist für einen Power-Bauern wie ihn nicht Last, sondern Lebenselixier. „Unser Karlsruhof ist von 5 Uhr bis 22 Uhr für jeden geöffnet. Urlaub mache ich fast nie, höchstens mal einzelne Tage. Mehr brauche ich auch nicht, ich bin immer an der frischen Luft, erhole mich in meinem Garten und tanke so Energie.“ Den Ceres-Award „Landwirt des Jahres 2016“ heimste er aber vor allem deshalb ein, weil er schon seit Jahren mit innovativen Ideen – etwa einer eigenen Biogasanlage – den Widrigkeiten seiner Branche trotzt. „Es ist wichtig, den Kopf nie in den Sand zu stecken, unbedingt auch mal einen Schritt vorzudenken. Nur wer Vertrauen in sich selbst hat, auch mal ein Risiko eingeht, kann wirklich was bewegen“, sagt der 42-Jährige. Um fit zu bleiben, beschäftigt er auf seinem Hof eine Köchin, die jeden Tag für die Familie und die 5 Mitarbeiter kocht. Nur gesunde und regionale Kost, denn darauf legt der Chef größten Wert. Das war nicht immer so, aber dem Landwirt ist bewusst geworden, wie viel mehr Energie er hat, seit er auch auf seine Kondition achtet. Seit Kurzem kommt aus diesem Grund auch 2-mal in der Woche eine Personal Trainerin auf den Hof von Michael Dörr. „Man muss sich auch mal etwas gönnen. Das ist für mich ein Ausgleich, der mir neue Kraft gibt.“

Michael Dörrs Energie-Tipp:

„Frische Luft und eine gesunde Umgebung verleihen einem die nötige Power, um aus eigener Kraft sehr viel schaffen zu können.“

Foto: LEMRICH

„KÖRPER UND GEIST IN BALANCE ZU HALTEN GIBT SEHR VIEL KRAFT“



Jochen Schweizer (59), Unternehmer

Der Extremsport-Pionier ist heute bekennender Buddhist und lebt sein ganzes Leben sehr fokussiert und bewusst

➤ „Ich habe immer einen sehr hohen Aktivitätsgrad“, sagt Jochen Schweizer, der mit seinem Unternehmen für Erlebnisgeschenke jährlich 85 Millionen Euro umsetzt. Der 59-Jährige ist jeden Tag aktiv – fährt Kajak, trainiert mit seinen Söhnen im Fitness-Studio, geht Fallschirmspringen oder Windkanalfliegen. Den dafür nötigen Power-Schub holt Schweizer sich überraschenderweise eher in ruhigen Momenten: „In meinem Garten habe ich ein japanisches Dōjō, einen Trainingsraum, in dem ich morgens die Fünf Tiberter oder eine volle Yoga-Session zelebriere.“ Seine Zeit sinnvoll zu nutzen hält der Unternehmer für wichtig. „Kurze Wegstrecken sind gut, um Gedanken fließen zu lassen. Tagaus, tagein zu viel Zeit auf dem Weg zur Arbeit zu vergeuden ist ein Energieräuber.“ Also liegt sein neuestes Projekt auch nur wenige Kilometer von seinem Wohnort entfernt. Mit der Jochen-Schweizer-Arena bei München (Eröffnung: März 2017) hat der Unternehmer sich auf mehr als 15 000 Quadratmetern eine Erlebniswelt geschaffen, mit einer stehenden Welle zum Surfen und einem Flugtunnel

fürs Bodyflying – die Erfüllung eines langgehegten Traumes.

Jochen Schweizers Energie-Tipp: „Persönliche Erfüllung führt automatisch zu mehr Energie.“

„EIGENTLICH LEBE ICH IMMER IM TOTALEN ENERGIESPARMODUS“



Phillip Meyer (24), Breakdancer

Neben seiner Karriere bei der Bundeswehr ist der Deggen-dorfer amtierender Deutscher Meister im Breakdance

➤ „Es kostet viel Energie, meinen Beruf als Soldat und das Tanzen unter einen Hut zu kriegen“, so Phillip Meyer, der unter dem Pseudonym Floyd einer der erfolgreichsten Tänzer Deutschlands ist. Das Tanzfieber packte ihn schon zu Schulzeiten. Doch in seinem Wohnort gibt es keinen Breakdance-Lehrer – also bringt er sich alles einfach selbst bei. „Ich arbeite deshalb auch als Tanztrainer für Kinder. Daraus schöpfe ich besonders viel Kraft. Ich möchte das Vorbild sein, das ich selbst nie hatte, will jemand sein, zu dem die Kids aufsehen.“ Sein Credo: „Jeder sollte einen Mentor haben. Ich sehe zu meinem Chef bei der Bundeswehr auf und stelle mir in schwierigen Situationen vor, wie er diese wohl lösen würde.“ Quasi auf Knopfdruck gelingt es ihm, auf der Bühne Gas zu geben. Für seine schweißtreibenden Moves braucht er viel Power. „Eigentlich

lebe ich im Sparmodus“, sagt er. „Ich teile mir meine Kräfte gut ein und wähle alle Aktivitäten mit Bedacht aus. So kann ich in allem, was ich tue, stark sein.“

Phillip Meyers Energie-Tipp: „Wer sich seine Power einteilt, kann sie umso besser gezielt einsetzen, wenn’s drauf ankommt.“

„DIE FREUDE ANDERER TREIBT MICH JEDEN TAG AUFS NEUE AN“



Herbert Pichler (53), Motivationscoach

Sein Programm Equal Sport bietet Training für Menschen mit Handicap – ohne Geräte, ohne Grenzen. Dafür brennt er

➤ „Jeder ist trainierbar“ – so lautet das Motto des Motivations- und Sportcoaches (www.equalsport.at). Zu seinem Kundenstamm gehören Profisportler ebenso wie Menschen mit Handicap. Insbesondere in die Behindertenförderung investiert Pichler unglaublich viel Kraft und Zeit: „Es war ein sehr bewegender Moment, als ein Klient, der im Rollstuhl sitzt und ständig auf stützende Begleitung angewiesen ist, plötzlich auf einem Gymnastikball saß und sagte: ‚Lass mich los!‘“ Der 53-Jährige wird von der Gewissheit angetrieben, etwas Sinnvolles zu tun: „Positive Energie ist bei meiner täglichen Arbeit äußerst wichtig. Meine Klienten fordern mich, aber ich bekomme von ihnen auch so

viel zurück. Ein Lächeln kann einem viel geben“, sagt Pichler.

Herbert Pichlers Energie-Tipp: „Anderen zu helfen verleiht einem überraschend viel Kraft.“

„UNSER KÖRPER IST TRÄGER DER ENERGIE, BEHANDLE IHN GUT“



Attila Hildmann (35), Food-Experte

Er ist der Vegan-Papst in Deutschland, schreibt Kochbücher und entwickelt eigene Lebensmittel

➤ Ständig in Bewegung zu sein ist für den Mann aus Berlin genauso wichtig wie der fleischfreie, gesunde Lebensstil, für den er bekannt ist. Extreme sind dabei kein Hindernis. So legte er zuletzt für den Launch seines neuen Buches „Vegan For Fit Gipfelstürmer“ die rund 300 Kilometer lange Strecke von Berlin nach Hannover mit dem Fahrrad zurück. Dass er über ein so hohes Energie-Level verfügt, rechnet der 35-Jährige zwar nicht ausschließlich seiner Ernährungsweise zu; trotzdem schwört Attila Hildmann auf das folgende Ritual: „Jeden Morgen einen Matcha-Shake zu trinken erleichtert mir den Start in den Tag extrem.“ Darüber hinaus empfiehlt er jedermann, phasenweise den Körper zu sanieren. **Attila Hildmanns Energie-Tipp:** „Ich habe eine 7-Tage-Detox-Diät entwickelt. So etwas regelmäßig zu machen gibt neuen Antrieb.“

Matthias Killing (37), Fernsehmoderator

Die Leidenschaft für den Job ist die Triebfeder seines Erfolgs. Er ist immer gut drauf, selbst in den ganz frühen Morgenstunden

➤ Ob im Schultheater auf der Bühne, als Moderator in der Fußgängerzone oder als Animater auf einem Kreuzfahrtschiff – Matthias Killing ist schon immer ein Energiebündel gewesen. Denn er hatte eine Mission. „Ich hatte jederzeit das Ziel vor Augen, eine große Fernsehsendung zu moderieren.“ Killing war absolut kein Morgenmensch, als er den Job beim „Sat.1-Frühstücksfernsehen“ (Montag bis Freitag, von 5.30 Uhr bis 10.00 Uhr) antrat. Doch für die Sendung wurde er es. Um 3.15 Uhr aufzustehen musste er sich allerdings erst hart antrainieren. Sein Top-Early-Bird-Tipp: „Nach dem Aufstehen sofort einen halben Liter Wasser trinken, dann Kaffee.“ Ebenso gut gelaunt und souverän wie bei seinen rund 100 Morgensendungen pro Jahr ist er bei seiner Mittwochabendshow „21 Schlagzeilen“, obwohl diese seinen Frühaufsteher-Rhythmus immer wieder durcheinanderwirbelt. Auch die Einsätze als Sportmoderator beim Tennis, am Boxring oder beim Fußball halten ihn zu unterschiedlichsten Zeiten auf Trab. Die größte Kraftquelle ist dabei der Spaß am Job: „Ich kann das alles nur deshalb so energiegeladen machen, weil es mich erfüllt und ich nie was anderes tun wollte.“ Weitere Energiequellen sind vor allem seine Frau Svenja und der 14 Monate alte Sohn. Mit der Verantwortung des Vaterseins hat Killing auch noch einmal neu für sich definiert, was ihn eigentlich motiviert, sein Bestes zu geben: „Nicht länger nur für mich allein verantwortlich zu sein hat mein Leben verändert, hat mir noch mehr Antrieb verschafft.“ Für eine Familie zu sorgen gibt der Arbeit einen tieferen Sinn. Ein verbissener Perfektionist ist Killing nicht. Der leidenschaftliche Hobbygolfer kommt auch prima damit zurecht, dass nicht jeder Schlag sitzt: „Es ist ein Wettkampf gegen mich selbst. Den verliere ich auch mal, aber ich bleibe stets am Ball.“ Das gilt bei ihm im Sport wie im Leben.

Matthias Killings Energie-Tipp:

„Für seine Ziele zu brennen und Hürden in Kauf zu nehmen, um sie zu erreichen.“

Fotos: LEMBRICH



„SCHON MORGENS ZU HÖHENFLÜGEN
FÄHIG ZU SEIN GELINGT NUR, WENN SIE
MIT VIEL FREUDE BEI DER SACHE SIND“