

Vom Bewegungsmuffel zur Langstreckenläuferin

Sport Vor drei Jahren wog sie gut 100 Kilogramm – heute läuft Judith Riemer bei Wettkämpfen mit. Dass sie dabei meist auf den hinteren Rängen landet, stört sie nicht. Sie motiviert andere Langsam-Läufer, sich nicht zu verstecken

Möggers Es ist ein faszinierendes Vorher-Nachher-Bild. Judith Riemer vor drei Jahren: bei ihrem ersten Joggingversuch, schwerfällig, knapp 100 Kilogramm auf den Rippen. Judith Riemer heute: rote Dreadlocks, schlank mit rosa Laufschuhen an den Füßen und feinen Lachfalten um den Augen. 2012 hat die 34-jährige Informatikstudentin aus Möggers mit dem Laufen begonnen – weil sie eines Morgens ein Traum-Bild vor Augen hatte: „Ich, dünn und attraktiv, wie ich lachend durch eine Marathon-Ziellinie laufe“, erzählt die Vorarlbergerin.

Noch am selben Tag wird sie Veganerin, geht ihre erste Runde Joggen – und meldet sich für einen Viertelmarathon im Oktober an. Um das Abnehmen geht es ihr dabei gar nicht, sie will eine Läuferin werden. „Als ob Kaugummi unter meinen Füßen kleben würde, der mit Superkleber befestigt ist.“ So beschreibt sie das erste Training in ihrem Blog, den sie ebenfalls noch am selben Abend zu schreiben begann. Auch die kommenden Trainingstage hält sie in ihrem virtuellem Tagebuch fest, das immer mehr Leser an-



Kaum zu glauben, dass alle drei Bilder die selbe Frau zeigen. Lange Zeit war Judith Riemer stark übergewichtig, 100 Kilogramm brachte die Vorarlbergerin auf die Waage. Dann hatte sie plötzlich den Wunsch, eine Läuferin zu werden – und kämpfte sich in zweieinhalb Jahren Kilo um Kilo an ihr Ziel.

Fotos: Riemer

zieht: kleine Erfolge, die vielen Fragen („Wie atme und trinke ich während des Laufens?“) und auch die unzähligen Rückschläge.

Wenn das Training nicht gut lief, die antrainierte Kondition wieder

futsch zu sein scheint, wenn die Kilo einfach nicht weniger werden wollen und sie eigentlich alles hinschmeißen möchte. Dass Menschen mitlesen, motiviert sie. „Das baut einen positiven Druck auf“, erklärt Judith Riemer. So hat sie Trainings-Krisen überwunden, hat immer wieder die Laufschuhe aus dem Schrank geholt und schließlich auch Fortschritte erzielt.

Ihren Viertelmarathon im Oktober musste sie allerdings schweren Herzens abblasen: Diagnose Hüftsehnenentzündung. Sie hatte ihr Trainingspensum übertrieben, sechs Monate Laufverbot waren die Folge. Die Zwangspause nutzte sie – nach einer weiteren Trainings-Krise – für die Theorie und las sich mit unzähligen Kochbüchern in die vegane Küche ein. „Ich wollte etwas komplett anderes als meine bisherige Ernährung war“, erzählt sie. Nur hatte sie am Anfang nicht die geringste Ahnung von veganer Küche – und so gab es die ersten Wochen

eben Vollkornbrot mit veganem Aufstrich.

Mittlerweile ist sie eine leidenschaftliche Köchin, denkt sich selbst ausgefallene Rezepte aus. „Ich habe nicht das Gefühl, dass mir etwas fehlt. Im Gegenteil, ich habe so viele neue Sachen kennengelernt“, sagt die Läuferin und ihre ungeschminkten blauen Augen blitzen fröhlich. Eine vegane Lebensweise und Sport seien sehr gut miteinander vereinbar – solange man sich ausgewogen ernähre. Das gelte aber schließlich auch für einen „normalen“ Lebensstil. Trotzdem lässt sie regelmäßig ihre Blutwerte testen – bisher ohne Auffälligkeiten.

Judith Riemers Leben hat sich in den vergangenen zweieinhalb Jahren von Grund auf verändert. Unzählige Kilometer ist die ehrgeizige Frau

gelaufen, ist bei Wettkämpfen an den Start gegangen und ihr Gewicht hat sich bei 65 Kilogramm eingependelt. Doch trotz des straffen Trainingsprogramms ist sie bei Läufen immer eine der Letzten, die ins Ziel kommen. „Einmal haben die schon mit abbauen angefangen, als ich endlich ankam“, erzählt sie und lacht herzlich. Daran stört sie sich nicht mehr. Sie bezeichnet sich als „Turtle-Runner“, also als Schildkröten-Läufer, und schämt sich nicht dafür. „Es gibt noch so viel mehr Turtle-Runners. Die trauen sich nur alle nicht, an Wettkämpfen teilzunehmen, weil sie die Letzten werden“, vermutet die Sportlerin. Sie möchte anderen Langsam-Läufern Mut machen, sich nicht zu verstecken. „Auch wenn wir langsam sind – wir sind trotzdem Läufer“, sagt Judith Riemer stolz. Die Veranstalter vom Frauenlauf am Bodensee fanden das so gut, dass sie sogar eine neue Startgruppe eingeführt haben: Block T – für Turtle. (sel)

Judith Riemers Tipps für Laufneulinge

- **Bild** Schaffe Dir ein Bild, das dich motiviert. Es muss nicht realistisch sein, muss aber zünden und Deinen Ehrgeiz wecken.
- **Training** Fange noch gleich am ersten Tag an, zu trainieren. Damit unterstreichst Du Dir selbst die Ernsthaftigkeit Deines Vorhabens.
- **Ziel** Stecke Dir ein persönliches Ziel. Melde Dich für einen Lauf an, oder setze Dir ein Datum, an dem Du zum Beispiel fünf Kilometer laufen willst.
- **Ernährung** Mache Dir bewusst, was Du isst. Achte auf eine ausgeglichene Ernährung, die ist der Treibstoff für Dein Training. Vor und während des

Laufens liefern Datteln und Bananen schnell viel Energie.

- **Dabeibleiben** Nicht den Mut verlieren, wenn das Training mal nicht gut läuft. Auch nach einem schlechten und erschöpfendem Training ist das Gefühl, etwas getan zu haben einfach gut.
- **Leistungsdiagnostik** Das ist nicht nur etwas für Leistungssportler. Es macht sogar am meisten Sinn, vor Trainingsbeginn analysieren zu lassen, welches Training für einen am besten geeignet ist. Am besten dazu gleich eine Pulsuhr anschaffen, um während des Trainings die Kontrolle über Deinen Herzschlag zu haben.

Gesichter & Geschichten

