



Extremsportler  
**meat-free**  
Weltrekordler

Michael Griesmeier

# Der Wille entscheidet!

Mentale Kraft, pflanzliche Ernährung und ein einfaches  
Fitnessstraining als Weg zu ungeahnten Höchstleistungen

HANS-NIETSCH-VERLAG



A close-up photograph of a person's hand and arm lifting a black dumbbell. The person is wearing a bright blue t-shirt. The background is blurred, showing what appears to be a gym setting with other dumbbells.

**Michael Griesmeier**

# **Der Wille entscheidet!**

**Mentale Kraft, pflanzliche Ernährung  
und ein einfaches Fitnessprogramm  
als Weg zu ungeahnten Höchstleistungen**

**HANS-NIETSCH-VERLAG**

**Hinweis:** Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

© Hans-Nietsch-Verlag 2014

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Textbearbeitung und Gesprächsteile: Dirk Grosser

Lektorat: Martina Klose

Korrektur: Petra Zwerenz

Gestaltung: Kurt Liebig

Fotos: Steffi Behrmann

Weitere Fotos: Seite 19, 21, 30, 32, 40, 67 und 72 privat; Seite 80 und 81 Kai Horstmann,

Seite 159 Sabine Schlaak

Foodstyling: Franziska Zobel

Druck: Kern GmbH, Bexbach

Hans-Nietsch-Verlag

Schauinslandstr. 136 h

D-79100 Freiburg

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)

[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-333-2 (Print)

ISBN 978-3-86264-442-1 (EPUB)

ISBN 978-3-86264-443-8 (MOBI)

ISBN 978-3-86264-444-5 (PDF)

# DANK

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen Menschen bedanken, die meine Entwicklung und dieses Buch erst möglich gemacht haben.

Meine vielen lieben Facebook-Freunde und -Fans, die mir schon jahrelang die Treue halten, immer an mich glauben und mir damit so viel positive Energie senden. Ihr seid unglaublich. Ich danke euch!

Dank auch an meine Eltern, meinen Bruder Carsten Heeder, meine Kinder, an Birgit Semrau, Mirko Baschetti, Mascha Labischinski, Sigrid Beckmann-Lamb, Andreas Bender, Sabine Schlaak, Hille Bäsler von der Firma *Falke*, Mahi Klosterhalfen von der Albert-Schweitzer-Stiftung, Cordula Parthier und Mario Müller. Einen besonderen Dank an Ralf Lederer und Hans Nietsch vom wunderbaren Hans-Nietsch-Verlag, die mir die Chance gaben, meinen Buchtraum professionell zu verwirklichen, an Dirk Grosser, der mein Buchprojekt begleitete, an Steffi Behrmann, die die Fotos für mein Buch geschossen hat, an die Foodstylistin Franziska Zobel und natürlich an meine Lebensgefährtin Sabine, die mich jeden Tag unterstützt, indem sie mich so sehr liebt, wie man einen Menschen nur lieben kann, und die auf dem Foto auf Seite 109 an meiner Seite zu sehen ist. Vielen Dank auch an das Fitness-Studio *Soma Fit* in Gütersloh und das Nordpark-Restaurant in Bielefeld, die uns ihre Räumlichkeiten für die Fotosessions zur Verfügung stellten. Unendlichen Dank und möge Zufriedenheit, Gesundheit, Ausdauer und ein unbändiger Wille immer bei Euch sein.

# INHALT

|   |    |
|---|----|
| Vorwort des Herausgebers  | 10 |
| Zum Geleit (von Mahi Klosterhalfen und Carsten Heeder)              | 12 |
| Vorwort des Autors  | 14 |
| <b>TEIL I: MEIN WEG</b>   |    |
| Vom Opfer zum Beschützer  | 18 |
| Bodybuilding, die Erste   | 23 |
| <i>Bodybuilding – Nur Show oder echter Sport?</i>                   | 26 |
| Deutsche Bodybuilding-Meisterschaften 1990                          | 28 |
| Meine Zeit als Soldat   | 34 |
| Die Trennung von Frau und Kindern                                   | 37 |
| Der Beginn des Lauftrainings  | 39 |
| <i>Laufen bedeutet „leben“</i>                                      | 42 |
| Das Marathonjahr 2009   | 44 |
| <i>Marathon – Die kurze Geschichte eines Wettbewerbs</i>            | 48 |
| Mein erster Ultramarathon – 73 Kilometer durch den Thüringer Wald   | 49 |
| ● <i>Ultramarathon – Warum tut man sich so etwas an?</i>            | 52 |
| Home – Ich werde Vegetarier   | 54 |
| <i>Der Unterschied zwischen vegetarischer und veganer Ernährung</i> | 59 |
| <i>Tierische Produkte mühelos ersetzen</i>                          | 60 |
| Die große Chance  | 61 |
| Mein erster Spendenlauf   | 65 |
| Der Megamarathon  | 69 |

|  |    |
|--|----|
| Erster veganer Weltrekord!                 | 76 |
| Pläne über Pläne                           | 84 |
| ● Schmerz – Wie überschreitet man Grenzen? | 86 |
| Bodybuilding, die Zweite                   | 91 |
| ● Ist jetzt Schluss mit dem Extremsport?   | 93 |
| ● Zum Thema „Verantwortung“                | 95 |

## TEIL II: DIE PRAXIS

|   |     |
|---|-----|
| Ernährung gibt uns die körperliche Power!   | 103 |
| Bewegung ist unsere Natur   | 140 |
| <i>Wofür wir Muskeln brauchen</i>   | 144 |
| <i>Das Trainingsprogramm für den Alltag</i>   | 145 |
| ● Zum Thema „Fitness und Körperbewusstsein“   | 158 |
| Unsere mentale Kraft  | 162 |
| <i>Sie sind es, der entscheidet!</i>  | 162 |
| ● Der Wille – Wo liegt der Unterschied zwischen „wollen“ und „erzwingen“?                 | 166 |
| ● Motivation – Warum es so schwer ist, sich zu verändern, und wie wir es dennoch schaffen | 170 |
| Übungen zur Selbstmotivation  | 172 |
| <i>Warum es sich lohnt, Grenzen zu überschreiten</i>                                      | 174 |
| Schlusswort: Die Einheit von Körper, Geist und Seele                                      | 176 |

## ANHANG

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Verzeichnis der Rezepte          | 178 |
| Verzeichnis der Körperübungen    | 179 |
| Verzeichnis der mentalen Übungen | 179 |
| Interessante Links und Filme     | 179 |
| Über den Autor                   | 180 |

- **Michael Griesmeier** im Gespräch mit **Dirk Grosser**





Wir Menschen haben die Pflicht,

verantwortungsvoll und äußerst achtsam

mit Mutter Erde umzugehen.

Alles ist untrennbar miteinander verbunden,

ob nun Körper und Geist oder Mensch und Natur.

Lernen wir, wieder ein Teil

dieses wunderbaren Ganzen zu werden.

*Michael Griesmeier*

# VORWORT DES HERAUSGEBERS

Michael Griesmeier hat uns fasziniert. Die Leistungen, die er erbringt, und die Motivation, die ihn dazu antreibt, haben nachhaltig Eindruck auf uns gemacht, als wir ihm das erste Mal in Berlin begegneten. Es dauerte nicht lange, bis wir gemeinsam beschlossen, sein Anliegen mit einem Buch in eine breitere Öffentlichkeit zu tragen. Dieses Anliegen hat drei Eckpfeiler: Zum einen ist es die Achtung vor dem Leben, der Respekt vor der Natur, denen Michael seine extremen sportlichen Leistungen widmet und denen er durch seine Anstrengungen größere Aufmerksamkeit verschaffen möchte. Zum anderen geht es ihm darum, zu zeigen, dass wir Menschen für sportliche Erfolge nicht auf tierisches Eiweiß zurückgreifen müssen, sondern dass uns eine pflanzliche Ernährung genügend Kraft und Energie liefert, um das zu erreichen, was wir uns vorgenommen haben. Und als letzter großer Punkt steht seine Überzeugung, dass jeder Mensch ungeahntes Potenzial in sich trägt, das er mithilfe seines Willens entfalten kann.

Michael versteht es, Menschen in unnachahmlicher Weise zu motivieren und zu inspirieren. Er traut jedem Menschen Unglaubliches zu – und das spürt man in jeder Zeile seines Buchs.

Natürlich sind solch extremen Leistungen, wie Michael sie vollbringt, nicht jedermanns Sache, und auch die Härte, mit der Michael bei solchen Events

gegen sich selbst vorgeht, mag nicht jedem gefallen. Doch dieses Buch möchte auch nicht jeden Leser auffordern, zu versuchen, Michaels Weltrekord im Treppenlaufen zu brechen oder nächste Woche an einem Ultramarathon teilzunehmen. Unsere Ziele mögen ganz andere sein: Wir wollen fit sein, gesund und ausdauernd, um die Dinge zu tun, die uns Freude bereiten. Gleichzeitig wollen wir nicht mehr die Augen davor verschließen, dass unsere Lebensmittelindustrie seit Jahren einen gänzlich falschen Weg eingeschlagen hat, den wir nun verlassen müssen, um uns, den Tieren und unserer ganzen Umwelt gerecht zu werden.

Was Michaels Geschichte zeigt, ist, was möglich ist, wie man Entscheidungen trifft, die das Leben nachhaltig umkrempeln, welche Energie und Ausdauer in jedem von uns steckt, und wie wir über unsere selbst gesteckten Grenzen hinauswachsen können. Eine pflanzliche Ernährung, die dem Körper das gibt, was er braucht, und ein Fitness-Training, wie Michael es hier vorstellt, gekoppelt mit der richtigen Motivation, können einiges in unserem Leben bewegen. Wir können die Kraft unseres Geistes ebenso neu entdecken wie die Kraft unseres Körpers – und dabei so handeln, dass ein lebenswertes Leben für alle Wesen auf diesem Planeten immer mehr Realität wird.

# ZUM GELEIT

Michael Griesmeier passt in keine Schublade. Von einer Minute auf die andere wird er vom sympathischen Jungen von nebenan zum Topathleten, der mit eisernem Willen unglaubliche Leistungen aus seinem Körper herausholt und dabei alle mir bekannten Grenzen überschreitet. Ich werde nie vergessen, wie Michael nach fast 6 Stunden Treppenlaufen mit einem 30-Kilogramm-Rucksack gerade noch von Krämpfen geschüttelt war, um dann die letzten Stufen hinaufzusprinten, als wären weder der Rucksack noch die Krämpfe real.

Ich freue mich, dass ich Michael ein bisschen inspirieren konnte und dass er so viele andere Menschen inspiriert. Heutzutage werden wir mit den verschiedensten Botschaften überflutet und oft darf man sich fragen, ob bei den „Botschaftern“ nicht ein gehöriges Maß an Eigennutz im Spiel ist. Michael vertritt jedoch Ideale, die ihm wichtiger sind als er selbst. So erst kann er Leistungen abrufen, von denen sein Körper nicht weiß, dass er überhaupt dazu fähig ist. Was genau damit gemeint ist, werden Sie in diesem Buch erfahren.

*Mahi Klosterhalfen*

*(Geschäftsführer Albert-Schweitzer-Stiftung für unsere Mitwelt)*

Mein Halbbruder Michael und ich wuchsen in zwei verschiedenen Familien auf, sodass wir uns erst kennenlernten, als wir beide unser 30. Lebensjahr schon überschritten hatten. Bei unserem ersten Treffen stellte sich heraus, dass wir

mehr gemeinsam haben als bloß ein paar Gene: die Bereitschaft, uns über das Lebensnotwendige hinaus für unsere Umwelt und unsere Mitmenschen einzusetzen, die Dinge konsequent anzupacken.

Michaels Leben nahm eines Tages eine Wendung und für seine neuen Zielsetzungen bat er mich um informationstechnische Beratung und Hilfe. Neben der Erstellung seiner ersten Homepages war mein wichtigster Beitrag zu Michaels Erfolg mein Rat, sich mit den Möglichkeiten der Sozialen Medien zu beschäftigen, um so Aufmerksamkeit für seine Aktivitäten zu erregen und seinen Unterstützerkreis auszubauen. Wenn ich heute seine Beiträge auf Facebook lese und sehe, welches Feedback er bekommt, macht mich das stolz.

Manchmal erscheinen Michaels Ansichten vielleicht etwas radikal, doch das ist aus vielerlei Gründen verständlich. Tatsachen wie Massentierhaltung, Welthunger, Umweltkatastrophen und ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten verlangen wohl radikale Veränderungen. Außerdem tritt Michael friedlich für seine Ansichten ein, verbreitet Informationen und Denkanstöße ohne jede Aggression und lebt das, was er vertritt, einfach vor.

Die Frage, ob der menschliche Körper grundsätzlich für den Verzehr von Fleisch gemacht ist, ist für mich eher auf philosophischer, wenn nicht sogar auf religiöser Ebene zu klären. Tatsache ist aber, dass unsere Vorfahren große Anstrengungen bei der Jagd unternehmen mussten und der Verzehr tierischer Nährstoffe mehr Ausnahme als Regel war. Heutzutage liegt in unseren Kühltruhen Fleisch, das teilweise weniger als Gemüse kostet. Ein erschreckend großer Teil davon landet bereits im Supermarkt oder später in den Haushalten im Müll. Es ist schwer zu übersehen, dass hier eine Schiefelage besteht, die jeden dazu veranlassen sollte, sich über seine Ernährung Gedanken zu machen.

Mich hat Michaels Weg dazu inspiriert, meine Lebensweise zu ändern: Ich habe mit Mitte dreißig angefangen, regelmäßig Sport zu treiben, meinen Fleischkonsum extrem und nachhaltig einzuschränken und mich mit dem, was ich meinem Körper zuführe, genauer zu beschäftigen. Es würde mich freuen, wenn die Lektüre dieses Buches noch mehr Menschen dazu bewegte, sich über ihren persönlichen Einfluss auf den Verlauf der Dinge in der Welt Gedanken zu machen und an der einen oder anderen persönlichen „Stellschraube“ zu drehen. Wenn das jeder täte, wäre die Welt sicher eine bessere.

*Carsten Heeder*

# VORWORT DES AUTORS

Als ich im Herbst 2010 den wunderbaren Dokumentarfilm *Home* des französischen Fotografen und Journalisten Jann Arthus-Bertrand sah, hatte ich immer wieder Tränen in den Augen. Die unglaublich schönen Bilder unserer Erde, die Erklärungen zur Entstehung des Lebens, die atemberaubenden Naturaufnahmen aus der Vogelperspektive, aber auch die erschreckenden Fakten, der kritische Blick auf das, was wir Menschen diesem Himmelskörper in wenigen Jahrzehnten antaten und weiterhin ungebremst antun – all das berührte mich zutiefst. Mit einem Mal wurde mir bewusst, dass alles Lebendige auf unserem wunderbaren Blauen Planeten untrennbar miteinander verbunden ist! Mir kam es vor, als nehme jemand meine „Wohlstandsbrille“ ab, sodass ich endlich klar und unverstellt sehen konnte. Ich hatte plötzlich den Mut, mir die Dinge näher anzusehen, die ich vorher möglichst schnell verdrängt hatte, um mich nicht meiner eigenen Bequemlichkeit und meiner Illusion zu berauben. Die Erkenntnis, dass ich Teil eines Systems war, das für unendlich viel Leiden auf der Welt und letztlich für die Zerstörung der Natur unseres Heimatplaneten verantwortlich war, traf mich hart – und mir blieb gar nichts anderes übrig, als ganz auf Veränderung zu setzen.

Ich stellte mein gewohntes Leben auf den Kopf und beschloss, von nun an auf *mein* Gefühl und *meinen* Verstand zu hören, und nicht mehr auf das,

was Ärzte, Unternehmen, Lobbyisten, Politiker sowie geschönte Statistiken mir suggerierten.

Wer ich vorher war, wie mein Leben sich veränderte und was ich damit zu erreichen hoffte, das habe ich in diesem Buch zusammengefasst.

Was ich schreibe und sage, soll niemanden anklagen oder verurteilen, es soll vielmehr informieren, motivieren und auch beweisen, dass es sich lohnt, mit Achtsamkeit, Mut und einem starken Willen durchs Leben zu gehen. Achtsamkeit, um die Dinge wahrzunehmen, die längst nicht mehr stimmig sind; Mut, die nötigen Schritte zur Veränderung einzuleiten; ein starker Wille, um diesem Weg treu zu bleiben.

Dies ist *meine* Geschichte, mein Weg, doch ich hoffe, dass gewisse Aspekte davon auch andere Menschen motivieren können, umzudenken und eine andere Lebensweise anzustreben. Je mehr Menschen einem lebensverachtenden System den Rücken kehren und versuchen, auf andere Weise in der Welt zu agieren, desto besser sind die Chancen unserer Erde, sich zu erholen und zu einem wunderbaren Ort für *alle* Wesen zu werden.

Folgen Sie mir jetzt einfach eine Weile, seien Sie kritisch, aber dennoch offen für Neues. Vielleicht beginnt heute eine Veränderung in Ihrem Leben, mit der Sie nie gerechnet hätten ...

*Michael Griesmeier*  
im Sommer 2014

TEIL I

# MEIN WEG



# VOM OPFER ZUM BESCHÜTZER

Im Alter von vierzehn Jahren veränderte ein entscheidendes Ereignis mein Leben. Ein Ereignis, das sich tief in meine Seele einbrannte. Auch wenn ich es damals noch nicht wusste: Ohne diese Erfahrung hätte mein Leben wohl eine völlig andere Richtung genommen.

Was war passiert?

Es begann in der Mittagspause auf dem Schulhof. Ich bekam mit einem Klassenkameraden Streit. Zu dieser Zeit wurden Auseinandersetzungen eher sportlich durch Ringen bestritten, um den anderen zu Boden zu werfen und ihn zur Aufgabe zu zwingen. Schlagen und Treten waren sowohl für mich als auch für meine Klassenkameraden ein Tabu. Dank meines großen Ehrgeizes ging ich aus diesem Wettstreit als fairer Sieger hervor. Wir gaben uns danach freundschaftlich die Hand und unser Streit war beigelegt. Plötzlich packte mich jemand von hinten im Genick. Mein erster Gedanke war, dass einem Lehrer unsere Rauferei nicht verborgen geblieben war und er mir nun im Rahmen seiner Pflichterfüllung und kraft seines Amtes eine verbale Rüge erteilen würde. Ich rechnete auch damit, vor dem Direktor erscheinen zu müssen und irgendeine Form der Bestrafung aufgebremst zu bekommen ... Es war jedoch kein Lehrer, der mich da gepackt hatte, sondern ein großer, kräftiger Junge aus der 10. Klasse, dem schon ins Gesicht geschrieben stand,