



Der Brustspezialist beim Planschen. Der Weltmeister von 2005 nennt sein Training «aktive Erholung». Und er will im Frühling wieder ins Wallis kommen.

über. Betont wieder, dass «man mich eigentlich nicht als Sportler sehen darf», Ziele sind nicht wichtig, sondern der Bewegungsablauf, das Spüren. Weltmeister wurde er nur, weil er im Final «das Gas rausnahm, schön schwamm, sonst hätte ich alles verrissen.» Das kann nur einer, der ein hochsensibles Bewegungsempfinden und viel Erfahrung hat.

Besser als die Ruderer aus dem Deutschland-Achter

Der Essener ist ein Sport-Verrückter, ein Hansdampf in allen Gassen, fährt Rennvelo bis zum Exzess und Autorennen, hat zusammen mit den Ruderern aus dem Deutschland-Achter trainiert (und auf dem Ergometer teilweise bessere Werte erzielt als die Ruderer).

Er schwärmt vom Gegenstromkanal, in dem er sich bis zum K.o. verausgaben kann. «Wenn ich drin war, muss man die Turbine auswechseln.» Und wenn der Ukrainer Oleg Lisogor, sein schärfster Konkurrent, «jetzt zur Tür hineinkommen würde, würde ich mit ihm fighten, bis ich umfalle, da bin ich wie ein Marine».

Schwimmen wird er nicht ewig, die Zeit laufe gegen ihn, sagt er. Er ist aber auch froh, dass er sich dann noch mehr bei anderen Sportarten austoben kann, «beim Schwimmen wird man immer so nass».

Power-Boost statt Jo-Jo-Effekt

DIÄT Der einst übergewichtige Schwimmer und Arzt Mark Warnecke wollte abnehmen – ohne Verlust von Muskelmasse.

Warnecke hat ein hochwertiges Eiweiss-Präparat entwickelt, das leistungsunterstützend wirkt, aber kein Doping ist («Das wäre der GAU als Arzt und Athlet»). Sein Pulver basiert auf Aminosäuren. Warnecke weiss, «dass wir alle zu viele Kohlehydrate und zu wenig Eiweiss zu uns nehmen».

Weil bei seiner Diät keine Muskelmasse abgebaut wird, bleibt der berühmte Jo-Jo-Effekt aus. Sein Pulver, das er zunächst nur für den Privatgebrauch fertigen liess, mauserte sich nach seinem WM-Sieg 2005 zum Hit. Die deutsche Nationalelf nimmt es, der Deutschland-Achter, viele Rennvelofahrer, Leichtathleten und Hockeyspieler.

Das Pulver führe zu einem «Power-Boost», lauten die Rückmeldungen, die Athleten fühlen sich besser durchblutet, sind lockerer, erholen sich schneller und haben verbessert

te Laktatwerte. In seiner Pause nach der WM 2005 schrieb Warnecke ein Kochbuch, mit dessen Rezepten in Kombination mit dem Pulver man garantiert abnehme.

«Man darf nicht zu viel nachdenken oder etwas ändern, einfach machen.» Das Pulver ist teuer (35 Euro) und schmecke «nicht besonders», so der Erfinder, aber keinesfalls würde er die Qualität zu Gunsten des Preises ändern.



Athlet mit Wohlfühlgewicht: Mark Warnecke kann mit seinem Aminosäuren-Pulver 97 kg halten.

Warneckes Homepage, die detailliert Auskunft über seine Diät gibt: www.mark-warnecke.de

per Bahnen: Die täglichen Gondelfahrten waren gratis. «Ein Experiment», sagt er. Begleitet wurde er von seiner Frau und seinem langjährigen Trainer Horst Melzer. Die Kollegen aus der deutschen Nationalmannschaft ackerten zur gleichen Zeit in der Sierra Nevada durchs Wasser. «Ich bin zu alt und mache mein eigenes Ding», erklärt Warnecke seinen Extrazug.

Im Fiescher Wasser bereitete er sich auch für

die WM-Qualifikation der Deutschen am kommenden Wochenende in Hannover vor. Warnecke ist seit 1988 in Deutschland ungeschlagen. Er ist nicht einmal in Form, nennt sein Training «planschen» und «aktive Erholung». In Form will er im März 2007 sein, dann sind die WM in Melbourne (Au).

Im Fiescher Hallenbad erzählt er von seinen Ideen über neue Trainingsformen, kann nicht ruhig sitzen, sprudelt

ANZEIGE

**Sonntags
Blick**

Unabhängiges Schweizer
Sonntags-Magazin
Beglaubigte Auflage:
200 200
(WEMF / SW-beglaubigt 2005)
LeserInnen 1 032 000
(MAG Basic 2006, CH)

SIE+ER
SONNTAGSBlick MAGAZIN

REDAKTION:

CHEFREDAKTOR: Christoph Grenacher
STV. DES CHEFREDAKTORS: Susanne Mühlemann
MAGAZIN **SIE+ER**: Marcel Maerz (Leitung)
NACHRICHTEN: Patrik Müller (Leitung), Alexander Sautter (Stellvertreter), Caroline Bossert (Praktikantin), Sandro Brotz, Walter Hauser, Daniel Jaggi, Raphael Jost (Praktikant)
AUSLAND: Johannes von Dohnányi
BUNDESHAUS: Christian Dorer, Beat Jost
WIRTSCHAFT: Marcel Odermatt, Werner Vontobel (Wirtschaftspublizist)
GESELLSCHAFT: Dominik Hug, Sacha Ercolani, Barbara Lienhard
ONLINE: Oliver Wirtz, Marcel Hauri
AUTOREN: Frank A. Meyer, Viktor Parma
AUTO: Urs Bärtschi (Leitung), Raoul Schwinnen
WETTER: «Meteo»-Redaktion SF DRS
PRODUKTION: Daniel Römer (Leitung), Daniel Eggspühler

(Artdirector), Bruno Kuhn, Ewald Mathys, Natalie Seitz
FOTOREDAKTION: Nawang Ghung, Lia Thalmann
FOTOREPORTER: Sabine Wunderlin
TEXTDIRECTOR: Klaus Lange
KORREKTORAT: Sara Bernasconi, Deniz Bohren, Simone Hügli, Evelyn Schlatter
SEKRETARIAT: Corinne Schliepp, Yvonne Pola
STÄNDIGE MITARBEITER: Julia Brüttsch, Thomas Buchwalder, Sarah Fasolin, Pierre A. Graenicher (Rom), Alfred Herbert, Peter Klauzner, Natascha Knecht, Annemarie Mahler (Paris), Dierk Sindermann (USA)

SPORTREDAKTION DER BLICK-GRUPPE

SPORTCHEF: Marcel Siegenthaler
BERATER DES SPORTCHEFS: Roger Benoit
CHEF VOM DIENST: Freddy Trütsch
BLATTMACHER: Andy Maschek (SonntagsBlick), Sabine Klapper, Iso Niedermann, Edi Messerli (Abschlussredaktion)
CHEFREPORTER: Max Kern (Fussball)
FUSSBALL: François Schmid (Leitung), Sandro Compagno, Alain Kunz, Thomas Niggli, Stephan Roth, Eva Tedesco, Ueli Zoss
EISHOCKEY: Klaus Zaugg (Leitung und Chefreporter), Marcel Allemann (Stv.), Andreas Ineichen
REPORTER: Walter Marti (admin. Leitung), Hans-Peter Hildbrand, Josef Keel (Rad), Cécile Klotzbach (Tennis), Erich Morger (Ski), Carl Schönenberger (Leichtathletik), Markus Huber, Dino Kessler

FOTO: Marko Heinemann (Leitung), Romina Amato, Marianne Mischler, Toto Marti, Emilio Schorno, Benjamin Soland, Sven Thomann
PRODUKTION: Armin Wäger (Artdirector), Gustav Aeberli (Technik), Benny Aegerter, Werner Hecht, Dominique Signer (Layout), Jürg Studer (Layout/Infografik)
KORREKTORAT: Philipp Muschg, Lukas Hasselberg, Tobias Holzer, Pia Wolfensberger
SEKRETARIAT: Erica Weiss, Irene Glaser

VERLAG

VERLAGSLEITER: Dietrich Berg
ANZEIGENMARKT: Mario Cecchin
ANZEIGEN-VERKAUFSLEITUNG: Urs Ramsauer
ANZEIGEN-INNENDIENST: Hans-Peter Frommenwiler
KOMMUNIKATION: Karin Rüeeger Graf
EINZELVERKAUF: Hanni Bucheli
HERAUSGEBER: Ringier AG, Brühlstr. 5, 4800 Zofingen
DRUCK: Ringier Print Adligenswil AG
BEKANNTGÄBE VON NAMHAFTEN BETEILIGUNGEN I. S. VON ART. 322 STGB: Addictive Productions AG, Betty Bossi Verlag AG, Bolero Zeitschriftenverlag AG, ER Publishing S.A., Good News Productions AG, GRUNDY Schweiz AG, Investhaus AG, JRP Ringier Kunstverlag AG, 2R Media SA, Mediamat AG, Prevision AG, Rincovision AG, Sat.1 (Schweiz) AG, SMD Schweizer Mediendatenbank AG, SMI Schule für Medienintegration AG, Teleclub AG, Zana Media AG; Ringier

France SA, Paris; B. V. Tabora, Amsterdam; Halvidar B. V., Amsterdam; Ringier (Niederland) B. V., Amsterdam; Ringier Pacific Ltd., Hongkong; Ringier Print (HK) Ltd., Hongkong.

WICHTIGE ADRESSEN

REDAKTION: Dufourstrasse 23, 8008 Zürich, Tel. 044 259 64 64, Fax: 044 2518006
BUNDESHAUSREDAKTION: Marktgasse 16, Postfach, 3000 Bern 7, Tel. 031 312 91 91, Fax: 031 312 91 93
REGIONALBÜROS: Marktgasse 16, 3000 Bern 7, Tel. 031 312 91 94, Fax: 031 312 91 93
INTERNET: www.sonntagsblick.ch
Alle Mitarbeiter erreichen Sie unter vorname.name@ringier.ch
VERLAG UND ANZEIGEN: Dufourstrasse 23, 8008 Zürich, Tel. 044 259 62 62, Fax: 044 259 68 94
AUTOMATENVERKAUF: Tel. 044 259 60 20
ABONNEMENTSPREISE: 2 Jahre Fr. 270.– / 1 Jahr Fr. 153.– / 1/2 Jahr Fr. 78.– (inkl. MwSt.), 10% Rabatt auf diese Preise für BLICK-Abonnenten
HAUSZUSTELLUNG: Gratis-Tel. 0800855955
ABO-CARD-PREISE: 34 Ausgaben Fr. 80.–, 7 Ausgaben Fr. 20.– (inkl. MwSt.), zu beziehen unter Tel. 0800855955
EINZELVERKAUF: Fr. 3.– (inkl. MwSt.)