

Schlagerstar Leonard (49) Schock-Geständnis vor TV-Comeback

«Ich bin fitness- süchtig»

Von Tom Wyss

Er ist der bekannteste Schlagersänger des Landes. Und feiert nun nach 13 Jahren sein TV-Comeback als Moderator beim Schweizer Fernsehen. Heute Abend, 20.10 Uhr, führt Leonard (49) durch die grosse Show «Hit auf Hit». Dabei zeigt er sich so muskulös wie noch nie! Leonard hat in den letzten Jahren massiv zugelegt. «Ich geh vier- bis fünfmal pro Woche ins Fitness», sagt Leonard zu BLICK. Er gesteht: «Ich bin richtig süchtig danach.» Schon nach wenigen Tagen ohne Training würde ein Teil seiner Muskelmasse wegschmelzen. «Darum trainiere ich, so oft ich kann.»

Zum Krafttraining sei er vor 14 Jahren gekommen. Damals habe er sich in seinem Körper unwohl gefühlt. «Es war nach einem Dubai-Dreh für meine SRF-Show «Schlag auf Schlager», erinnert sich Leonard. «Ich habe im Spiegel festgestellt, dass ich langsam breiter als hoch bin. Zurück in der Schweiz, habe ich mich sofort beim Fitnessstudio angemeldet.»
Seither bestimmt die Schinderei an den Geräten seinen Alltag. Bis zu vier Stunden trainiert der Schla-



Stolz auf seinen muskulösen Körper: Leonard.



Leonard trainiert schon seit 14 Jahren im Migros-Fitnesspark Zug.

Blick.ch
Umfrage
Sind muskulöse Männer wie Leonard schön?
 Ja. Da ist alles so, wie es sein soll.
 Nein. Muskeln sind okay, aber bei Leonard ist es zu viel.
 Ich stemme keine Hanteln, ich stemme Biergläser!
Stimmen Sie ab auf Blick.ch
LEONARD

gerstar täglich, meist schon ab 6.30 Uhr. Dazwischen trinkt er zur Förderung des Muskelaufbaus literweise Eiweiss-Shakes.
Aber ist dieses gewaltige Fitnessprogramm nicht schon längst eine Obsession? «Ich weiss eigentlich, dass ich viel zu lange trainiere», antwortet Leonard. «Aber ich kann einfach nicht anders.» Er fühle sich nach dem Training meistens gut, sei

zufrieden mit sich selbst. «Nur manchmal ist mir schlecht, weil ich mich zu sehr verausgabt habe.» Dann zweifle er jeweils. «Ich frage mich, ob es nicht schwachsinnig ist, so viel Zeit dafür aufzuwenden. Aber dann denke ich wieder: Ohne Fleiss kein Preis.»

Wenn er heute im Spiegel das Resultat seiner Schinderei sehe, sei er stolz, so Leonard. Und er fügt an: «Ich nahm in den letzten Jahren acht Kilo zu, das meiste sind

Muskeln und nur ein bisschen Fett.» Leonards Traum: «Ich will mit 50 Jahren noch besser aussehen als mit 35.»

«Zu hoher Bewegungsdrang kann lebensgefährlich sein»

Fit sein ist gut, doch ein zu hoher Bewegungsdrang kann lebensgefährlich sein. Besonders riskant ist plötzliches intensives Training nach jahrelangem Nichtstun – wie es bei Schlagerstar Leonard der Fall war. «Das Risiko für untrainierte Menschen, bei körperlicher Anstrengung einen Herzinfarkt zu bekommen, ist etwa fünfzigmal grösser als im Ruhezustand», sagt Peter Berry (60), Facharzt für innere Medizin mit Zusatzausbildung in Gesundheitsförderung und Fit-

nessberatung. «Man kann es mit einer geknickten Benzinleitung bei einem Automotor vergleichen. Bei Standgas merkt man nichts. Erst bei Vollgas stottert der Motor oder stirbt sogar ganz ab.»

Deshalb sei es gerade ab 35 unbedingt ratsam, sich medizinisch checken zu lassen, bevor man mit einem neuen intensiven Training beginnt. Ausserdem seien die Lebensgewohnheiten entscheidend für die Gesundheit. «Nicht rauchen

und eine ausgewogene Ernährung mit wenig Fleisch», rät Berry. Vier Stunden Fitness am Tag stuft der Arzt nicht grundsätzlich als problematisch ein. Sich nur aufs Krafttraining zu konzentrieren, sei jedoch nicht ratsam. «Das kann zu Gelenkschäden führen. Deshalb ist ein ausgewogenes Training wichtig.»

Grundsätzlich sei es bei der Fitness wie überall: «Wenn Begeisterung zur Obsession oder Sucht wird, ist das nie gesund.»



Fitnessarzt Peter Berry.

Trainiert bis zu vier Stunden am Stück: Leonard.

Maya Wirz macht auf Lady Gaga



Fotos: Philippe Rossier

Sie singt aus voller Brust! Maya Wirz (51) spielt in den Powerplay-Studios in Maur ZH, wo schon Superstar Lady Gaga (27) Songs aufnahm, ihre zweite CD ein. «Ein Traum wird wahr», schwärmt die Buschauffeuse. «Das wird eine spannende Zeit, ich freue mich sehr.»

Zuletzt musste sie einige Enttäuschungen verkraften, unter anderem ihre abgesagte Musik-Carreise an den Gardasee in Italien (BLICK berichtete). Nun kann die Baselbieterin wieder strahlen – und will ihr Herzensprojekt genießen. Wirz nimmt sich für die Aufnahmen ein halbes Jahr Zeit, erscheinen soll die CD im Januar 2014.

«Was für Lieder darauf zu hören sein werden, kann ich noch nicht verraten. Aber es gibt ein facettenreiches Werk, ich will mich von einer neuen Seite zeigen», verspricht sie. Ganz ohne am Steuer zu sitzen, geht bei der «DGST»-Siegerin 2011 aber auch trotz Vollgas im Tonstudio nicht. «Busfahren ist mein Hauptjob», sagt sie. «Wie sich das weiterentwickelt, werden wir sehen. Mein Traum ist es, von der Musik leben zu können.»

Tom Wyss



Maya Wirz in den Powerplay-Studios mit Produzent Urs Wiesendanger (43).

NEWS SCHWEIZ

Bauer muss in Knast

St. Gallen – Ein Landwirt (54), der 2008 nach der Trennung seine Frau mit einem Holzschicht und einem Wallholz erschlug, muss definitiv für 16 Jahre ins Gefängnis. Das St. Galler Kantonsgericht bestätigte das Urteil der Vorinstanz.

Trickdiebe schlagen zu

Basel – Zwei Frauen erbeuteten bei einem Trickdiebstahl in Basel mehrere Zehntausend Franken. Ein Ehepaar hatte bei einer Bank Geld abgehoben und im Rucksack verstaut. Die Frauen verwickelten die Opfer in ein Gespräch und klauten das Geld aus dem Rucksack.

Brand in Teer-Firma

Birmensdorf ZH – Dicke Luft in Birmensdorf: Beim schweren Brand in einer Firma für Teer-Recycling ist ein Schaden von mehreren Hunderttausend Franken entstanden. Verletzt wurde niemand. Die Polizei geht von einer technischen Ursache aus.

Fischer schlagen Alarm

St. Gallen – Die Fischereiverbände der Kantone St. Gallen und Graubünden, des Fürstentums Liechtenstein und des österreichischen Bundeslandes Vorarlberg wollen keine neuen Wasserkraftwerke. Im Alpenrhein würden wegen der unnatürlichen Abflussschwankungen bei den Wasserkraftwerken immer weniger Fische gefangen.

Autofahrer schläft ein

Walterswil SO – Der Alptraum jedes Mitarbeiters des Autobahn-Unterhaltsdienstes: Ein Autofahrer, der kurz eingeschlafen war, knallte mit voller Geschwindigkeit in ihren auf dem Pannenstreifen stehenden Lieferwagen. Die beiden Männer und der Lenker mussten mit Verletzungen ins Spital.

Türke stiehlt Glacen

Lachen SZ – Das war keine coole Nummer! Bei einem Einbruch am Bahnhof Lachen hat ein junger Türke (20) eine Glace-Truhe in einem Kiosk aufgebrochen. Er machte sich mit 100 Glacen aus dem Staub. Die Polizei stellte das Diebesgut nach einer Hausdurchsuchung beim Türken sicher.

Mit BLICK gratis zu David Garrett

Zürich – Geigenvirtuose David Garrett (31) spielt am 11. Juni im Zürcher Hallenstadion. In seiner neuen «Music»-Show wird er wieder die verschiedenen Welten aus Rock, Pop und Klassik miteinander verschmelzen.

Sie können gratis dabei sein, wenn Sie wissen, welches Instrument David Garrett spielt.

A) Geige oder B) Dudelsack

Senden Sie ein SMS mit Keyword DAVID sowie Antwort A oder B, Name und Adresse an die Nummer 530 (1.50 Fr./SMS). Telefonisch: 0901 908 112 (1.50 Fr./Anruf ab Festnetz). Geben Sie Name, Adresse und Telefonnummer samt Vorwahl an. Per WAP: <http://m.vp.ch/BLI11221> (gratis übers Handynetz). Teilnahmeschluss: Montag, 27. Mai, 23.59 Uhr.

Viel Glück!



Foto: Universal Music

Euro Millions

7	17	22	27	40	2	3
Kein Spieler tippte alle Zahlen richtig. Am Dienstag gehts um 117 Millionen Franken!						
5**	Kein Gewinner					
5*	18 à Fr.	189 469.85				
5	19 à Fr.	59 832.60				
4**	106 à Fr.	5362.35				
4*	2726 à Fr.	182.45				
4	4019 à Fr.	123.75				
3**	3990 à Fr.	89.05				
2**	51 476 à Fr.	31.75				
3*	98 209 à Fr.	15.90				
3	164 743 à Fr.	15.95				
1**	258 854 à Fr.	17.85				
2*	1 177 783 à Fr.	10.60				
2	1 996 388 à Fr.	6.40				

Alle Angaben ohne Gewähr