

Herr Moeller, wie alt wollen Sie eigentlich mal werden?

Ein konkretes Alter habe ich nicht im Kopf. Ich bin jetzt 66. Da habe ich hoffentlich noch ein paar gute Jahre vor mir. Was die Gene angeht, sind meine Voraussetzungen schonmal recht gut. Meine Mutter ist 88 geworden, mein Vater 93. Aber um so alt zu werden, muss man auch etwas tun.

Was denn?

Das allerwichtigste ist die Ernährung. Das ist zwar kein Geheimnis aber trotzdem etwas, woran viele scheitern. Ich selbst ernähre mich zu 80 Prozent vegan. Rotes Fleisch lasse ich mittlerweile fast ganz weg, um mein Krebsrisiko zu minimieren. Und neben der Ernährung sollte man darauf achten, immer in Bewegung zu bleiben. Für junge Menschen ist Mobilität selbstverständlich, aber im Alter ist sie ein hohes Gut.

Also sollten wir uns alle im Fitnessstudio anmelden?

Nicht unbedingt. Ich mache viel Krafttraining, ja. Aber eigentlich komme ich aus dem Schwimmsport. Und schwimmen kann man bis ins hohe Alter. Oder Rad fahren. Beides schon die Gelenke. Egal, was man macht, Hauptsache man schafft es, den inneren Schweinehund zu besiegen.

Das heißt, Sie trainieren immer noch so hart wie früher?

Ja und Nein. Das Fitnessstudio ist nach wie vor mein zweites Zuhause. Und da gebe ich natürlich Vollgas. Aber mein Training hat sich über die Jahre auch verändert. Zum Beispiel dehne ich mich heutzutage viel mehr, um Verletzungen vorzubeugen. Außerdem stemme ich nicht mehr ganz so schwere Gewichte.

„Es geht ja nicht nur darum, wie alt man wird, sondern auch wie leistungsfähig man im Alter ist. Ich möchte möglichst lange möglichst fit sein

Ist es für einen Mr. Universum nicht schwer zu akzeptieren, dass die Kraft nachlässt?

Ganz ehrlich, am Anfang wollte ich mich nicht so einfach damit abfinden. Vor etwa sechs Jahren habe ich beim Krafttraining immer noch versucht, meine Gewichte und Wiederholungen beizubehalten, aber das wurde zunehmend schwerer. Jetzt habe ich meinen Frieden damit gefunden, leichtere Gewichte zu nehmen. Hauptsache man trainiert überhaupt. Denn das hält jung. Übrigens checke ich regelmäßig mein biologisches Alter mit computergestützten Tests anhand von Kriterien wie Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Flexibilität. Strenggenommen bin ich erst 39 Jahre alt.

Als jemand, der schon so lange Sport macht, haben Sie aber auch leicht reden.

Das Schöne ist ja, dass man immer damit anfangen kann, egal in welchem Alter. Es ist nie zu spät. Klar ist es schwieriger, noch ein großer Bodybuilder zu werden, wenn man erst mit Mitte 40 beginnt. Aber darum geht es den meisten ja auch gar nicht.

Welchen Tipp geben Sie Menschen, die weniger Expertise auf dem Gebiet Sport und Fitness haben als Sie?

Dass es wichtig ist, auf den eigenen Körper zu hören. Wenn der ein sagt,



„Streng genommen bin ich erst 39 Jahre alt“

Bodybuilder und Hollywood-Schauspieler Ralf Moeller erzählt beim Fibo-Besuch in Köln, wie man sich im Alter fit hält, auf welche Sünden er nicht verzichtet – und was er von der Idee eines ewigen Lebens hält

Ralf Moeller – zuletzt als Gast der Fitnessmesse Fibo in Köln

Foto: Alexander Schwaiger

dass man nicht trainieren sollte, dann ist das auch so. Ich hab auch schon mal nach zehn Minuten mein Training abgebrochen, weil meine Schulter gebrochen hat. Da hat der Körper mir gesagt, dass das mit dem Training jetzt keine gute Idee ist. Stattdessen bin ich einfach frühstücken gegangen.

Und wenn der Körper einem immer wieder sagen sollte, dass das mit dem Sport wirklich keine gute Idee ist?

Das klingt nach Ausrede. Ich glaube, wer einmal Sport gemacht hat, weiß, wie gut das tut. Auch der Psyche. Was am Anfang natürlich helfen kann, um sich zu motivieren, ist eine Gemeinschaft. Das sehe ich zum Beispiel in dem kleinen Fitnessstudio meiner Heimatstadt Recklinghausen. Da ist morgens nicht viel los, aber da gibt es so ein paar ältere Herrschaften, die sich immer gegenseitig anspornen. Das ist doch wohl klasse.

Was ist Ihnen eigentlich wichtiger? Gut aussehen oder gesund sein?

Das eine kommt ja automatisch mit dem anderen, deswegen kann man das schlecht trennen. Aber ich würde lügen, wenn ich sagen würde, dass ich nicht gerne gut aussehe.

Waren Sie denn auch schon mal unzufrieden mit Ihrem Körper?

Es gab schon ein paar Situationen, wo ich in den Spiegel geschaut habe und gedacht habe ‚Hui, da sind aber ein paar Pfund zu viel auf den Hüften‘. Man vergleicht sich ja auch immer mit seiner idealen Form. Aber ich finde, die Topform muss es gar nicht immer sein. Außerdem kann es ja auch ein Ansporn sein, darauf wieder hin zu trainieren. Zum Beispiel für die Rolle in einem Film.

Forscher aus den USA haben acht Faktoren definiert, wie man sein Leben verlängern kann: körperlich

aktiv sein, sich gut ernähren, nicht rauchen, gut mit Stress umgehen können, wenig Alkohol trinken, gut schlafen, soziale Beziehungen pflegen, nicht von Schmerzmitteln abhängig sein. Erfüllen Sie alle Kriterien?

Viele, aber nicht alle. Ich paffe gerne Zigarre. Und trinke am Wochenende auch mal ein Glas Rotwein. Und auch bei der Ernährung gibt es Sachen, auf die ich ungerne verzichte.

Zum Beispiel?

Als erstes kommt mir da der Apfelkuchen in den Sinn, den meine Mutter immer gebacken hat. Dazu konnte ich nicht nein sagen.

Was machen Sie, um im Alter auch geistig fit zu bleiben?

Mein Freund Arnold Schwarzenegger spielt Schach. Jeden Tag, das ist Wahnsinn. Ich spiele sehr gerne Backgammon. Da muss man auch denken und

rechnen. Ich glaube, dass das gut ist, um mental fit zu bleiben.

Amazon-Gründer Jeff Bezos und weitere Milliardäre versuchen, Technologien zu entwickeln, um den Alterungsprozess aufzuhalten. Ihr Ziel ist es, nicht lange zu leben, sondern ewig.

Aber wie wollen die das denn anstellen? Um fit zu bleiben, muss ich mich bewegen. Da hilft es mir auch nicht weiter, wenn ich durch irgendein Computerprogramm zum Cyborg werde. Außerdem will ich gar nicht ewig leben. Es geht ja nicht nur darum, wie alt man wird, sondern auch wie leistungsfähig man im Alter ist. Und ich möchte möglichst langemöglichst fit sein. Wenn dann irgendwann der Tag gekommen ist, dann ist das auch gut so.

Das Gespräch führte Erik Hlacer

Das Schweigen als Sprache der Architektur

Masterarbeit von Kölner Architektin erhält seltene Auszeichnung der RWTH Aachen

Wie spricht Architektur zu uns? Kann sie auch schweigen? Wie kommt es, dass man manche Räume eher schweigend erleben will? Ist es die Architektur, die uns zur Stille bringt? „Ich habe mich oft gefragt, warum man in Kirchen meistens flüstert“, sagt Sarah Schroeter, Architektin aus Köln. Für ihre Abschlussarbeit an der renommierten Architektur fakultät der RWTH Aachen tauchte sie tief ein in das Thema. „Es hat mich gewundert, dass schon so viel über sprechende Architektur erzählt ist, aber so wenig über schweigende Architektur. Oder über Architektur, in der man schweigen kann.“

Entstanden ist dabei nicht nur eine Masterarbeit, die von der RWTH im Dezember des letzten Jahres mit dem Friedrich-Wilhelm-Preis als eine der besten Abschlussarbeiten des Jahres geehrt wurde – für Architekturarbeiten eine höchst seltene Auszeichnung. Entstanden ist dabei ein ganzes Buch, nämlich ein „Wortschatz der Stille“, eine Sammlung von Phänomenen, Referenzen und Erfahrungen, die grundsätzlich mit dem Schweigen, aber eben auch mit dem Schweigen in der Architektur zusammenhängen. Der Titel: „ganz zu schweigen“.

Inzwischen ist Sarah Schroeter als Architektin im Kölner Büro von Johannes Götz und Maren Arning tätig. Auch Götz ist keiner, der das Laute sucht in seinen Entwürfen. Seine Bauten, in erster Linie sind es Einfamilienhäuser, schreien nicht, sie wollen nicht auftrumpfen, sie sind einfach da in bestem Sinne. „Ich habe schnell gemerkt, dass das gut passt“, sagt Schroeter über ihren heutigen Arbeitgeber, zu dem sie über einen Job als Werkstudentin gefunden hatte. Vor allem der Fokus aufs Handwerk und die unbedingte Liebe zum Detail im Büro Götz hätten es ihr angetan. Dabei war das Ziel nicht unbedingt vorgezeichnet. „Während der Schulzeit überlegte ich, Tischlerin zu werden, wollte dann Literaturwissenschaften studieren, verwarf das, wurde Physikerin und nun am Ende meiner Ausbildung Architektin“, beschrieb die heute 33-Jährige im Vorwort ihrer Masterarbeit ihren Werdegang.

Aufgewachsen im Kölner Westen, suchte sie nach dem Abitur am George-Büchner-Gymnasium in Weiden ein Studienfach, das ihr lag. Ihr Vorgehen war dabei ein anderes als normalerweise üblich. „Von Physik hatte ich überhaupt keine



Architektin Sarah Schroeter
Foto: Olina Welge

Ahnung.“ Und genau deswegen habe sie es sich ausgesucht. „Das hat den Reiz ausgemacht.“ Sie begann in Köln, spezialisierte sich auf theoretische Physik, machte ihren Abschluss in London – und fand dann final doch zum Architekturstudium, für sie war es „die ideale Verbindung von Technik und Kunst“.

Und aus dem Schweigen, dem zentralen Thema der Abschlussarbeit, kristallisiert sich am Ende natürlich auch ein Gebäude heraus: Die angehende Architektin entwarf als praktischen Teil der Arbeit ein Exerzitienhaus auf der Insel La Certosa in der Lagune von Venedig – auch das eine bewusste Wahl, ist die Insel doch benannt nach dem schweigenden Kartäuserorden, der hier über Jahrhunderte ein Kloster betrieb. (chh)



Ralf Moeller im Jahr 1988 bei einem Besuch in Köln: Posen mit Bizeps vor der Kullisse von Groß St. Martin
Foto: IMAGO/Stéphane Geufroy



Zwei Gladiatoren: Ralf Moeller (l.) und Hauptdarsteller Russell Crowe um Weltenerfolg „Gladiator“
Foto: Universal Pictures

ZUR PERSON

Ralf Rudolf Moeller (66) machte eine Ausbildung als Schwimmmeister. Nach einer kurzen Box-Stippvisite widmete sich Moeller ab Mitte der 70er Jahre dem Bodybuilding. 1984 wurde er Deutscher Meister, 1986 Mr. Universum. Als Schauspieler sah man ihn neben Dolph Lundgren und Jean-Claude Van Damme in „Universal Soldier“ (1992), an der Seite von Russell Crowe im oscarprämierten „Gladiator“ (2000) oder mit Dwayne „The Rock“ Johnson in „Scorpion King“ (2002). Moeller engagiert sich in der Initiative „Starke Typen“ für Kinder aus sozialen Brennpunkten.