



TV-Moderator Marcel Wagner nahm durch Laufen in den letzten sechs Jahren 25 Kilo ab

## Marcel Wagner, 32

Fernseh- und Hörfunkmoderator bei Bayern 3, ARD-alpha und Regio TV Schwaben

Interview MARTIN GRÜNING  
Foto ENNO KAPITZA

**Herzlichen Glückwunsch zum Hamburg-Marathon. Sie sahen im Ziel sehr entspannt aus!**

Danke. Ich habe den Lauf wirklich genossen – wie immer, wenn ich mit meiner Mutter gemeinsam irgendwo auf der Welt einen Marathon finishen darf. Da ist jeder für sich ein einzigartiges Erlebnis.

**Mir kommt es fast so vor, als würden alle Fernsehmoderatoren immer schon laufen: Kai Pflaume, Günther Jauch, Johannes B. Kerner ...**

Also, ich tue es nicht schon immer. Ich habe mal knapp 30 Kilo mehr gewogen und bin erst über eine Wette mit meiner Mutter – mehr oder weniger von heute auf morgen – zum Läufer geworden.

**Das hört sich spannend an, bitte erzählen Sie.**

Meine Mutter läuft schon viel länger als ich – auch Marathons. Ich hatte das nie so richtig ernst genommen und nahm irgendwann den Mund zu voll: Ich behauptete, ich könnte das auch, ohne mich vorzubereiten. Daraufhin meldete

**„Ich bin leistungsfähiger geworden. Und vermutlich auch ‚ansehnlicher‘ – was für einen TV-Moderator nicht von Nachteil ist“**

mich meine Mutter zum München-Marathon an. 2009 war das. **Und wie ging die Wette aus?**

Ich bin dort tatsächlich untrainiert, an den Start gegangen und es kam, wie es kommen musste: Ich bin bei Kilometer 26 zusammengebrochen. Danach habe ich mir gesagt: Das kann es nicht gewesen sein – und habe begonnen, regelmäßig zu laufen. Zunächst nicht richtig oft und viel, aber immerhin so viel, dass ich im folgenden Frühjahr, mit Unterstützung meiner Mutter, den Wien-Marathon finishen konnte. Und noch da wog ich im Ziel 25 Kilogramm mehr als heute.

**Und wo sind die geblieben?**

Auf der Laufstrecke. Heute laufe ich täglich – in der Regel zwölf Kilometer –, ernähre mich gesünder und könnte mir ein Leben ohne das Laufen gar nicht mehr vorstellen.

**Hat sich bei Ihnen – außer dem Gewicht – durch das Laufen noch etwas verändert?**

Natürlich. Ich bin insgesamt leistungsfähiger geworden. Und vermutlich auch „ansehnlicher“ – was für einen TV-Moderator nicht von Nachteil ist. Ich komme, seitdem ich laufe, bei den Menschen einfach besser an. Und das meine ich wörtlich. Sicherlich überträgt sich mein durch das Laufen gesteigertes Selbstbewusstsein und Lebensgefühl auch positiv auf die Wahrnehmung meiner Zuschauer.

**Die würden es also merken, wenn Sie mal längere Zeit nicht laufen würden?**

Vermutlich. Laufe ich mal einen Tag nicht, so fehlt mir schon etwas. Das überträgt sich auch auf meine Stimmung – und die wiederum auf die Zuhörer. Nein, ich laufe weiter täglich. Das ist für alle das Beste. 🏃

### TRAININGSTAGEBUCH

**Strecke**  
Nymphenburger  
Schlosspark

**Ort**  
München

**Wetter**  
trocken, 11 Grad

**Distanz**  
9 Kilometer

**Zeit**  
45:40 Minuten

**Tempo**  
5:05 Min./km