

# Vom Couchpotato zum Muskelprotz

Schauspieler Ralph Steiger betreibt auf Teneriffa ein eigenes Fitness-Studio und bringt nun sein erstes Buch heraus. Nun will der Unternehmer mit seiner Sport-Wikinger-Philosophie auch Mallorca erobern

VON  
DOMINIK SAROTA

Nach seinem Workout in dem populären Iron Gym in Arenal, das er im Beisein seines 14-jährigen Sohnes Rodney absolvierte, traf MM den Schauspieler Ralph Steiger zu einem Kaffee (ohne Zucker) an der beliebten Touristenmeile. „Hier, ins Iron Gym, geht man noch wie früher, um zu schwitzen und nicht einfach nur, um seinen Trainingsanzug zu zeigen“, lauteten die lobenden Worte Steigers in Bezug auf die Muckibude, die von Mallorcas prominentem Bodybuilder-Paar Caro und Andreas Robens geführt wird.

Steiger ist auf der Baleareninsel für einige Tage zu Besuch mit seinem Sprössling, wohnt jedoch eigentlich auf den Kanaren. Auf Teneriffa, wo er ein eigenes Gym betreibt, konnte er die spanischen und deutschen Einwohner bereits mit seinen Muskeln und seiner Wikinger-Fitness-Philosophie von sich überzeugen. Nun will der 57-jährige deutsche Schauspieler auch die Gunst und die Sympathien der Bewohner Mallorcas für sich gewinnen und ihnen seine eigens entwickelten Trainingsformeln für die Zielgruppe 40-Plus nahebringen.

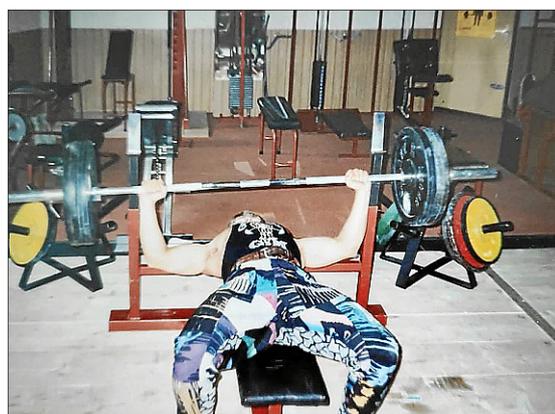
**Mit der Zusage für eine Rolle als Wikingerchef in einem Film begann er, wieder zu trainieren**

Steiger ist vom Hauptberuf her Vollblutschauspieler und stand für über 70 Produktionen vor der Kamera, unter anderem an der Seite von Heiner Lauterbach, Til Schweiger, Mario Adorf, Hannelore Elsner und Günter Strack sowie auf der Bühne neben Größen wie Liesel Christ. Zuletzt spielte er in dem ARD-Film „Für immer Sommer“, der auf Teneriffa gedreht wurde, einen deutschen Investor, der unter Mordverdacht gerät.

Für die Vorbereitungen für eine Rolle in einer großen US-amerikanisch-bulgarischen Produktion musste Steiger komplett seine Komfortzone verlassen. „Ich wurde Anfang vergangenen Jahres für den Film ‚The Sword of Odin‘ angefragt, ob ich nicht einen Wikinger-Papa namens Earl Hakon spielen könnte“, so Steiger gegenüber MM. Um die Figur so gut und authentisch wie möglich zu spielen, beschloss der Deutsche, sich fitnessmäßig in die bestmögliche Form zu bringen



Lebt den Fit-wie-ein-Wikinger-Lifestyle: Der Schauspieler und Fitnessunternehmer beim Training im Iron Gym. Foto: Patricia Lozano



Als junger Mann trainierte der Schauspieler sieben Tage die Woche mehrere Stunden täglich. Foto: privat



Ralph Steiger erkundet mit seinem Sohn Rodney die Touristenhochburg Arenal mit dem Fahrrad. Foto: Patricia Lozano

und fing an, hart dafür zu trainieren. „Wegen des Streiks der Hollywood-Schauspieler im September und Oktober wurden die Dreharbeiten verschoben. Plötzlich schienen all meine schweißtreibenden Anstrengungen für die Rolle vergebens gewesen zu sein“, erinnerte er sich zurück.

Doch Steiger beschloss, aus dieser vermeintlichen Not eine Tugend zu machen, wie er sagt: „Ich wollte meine Erfahrungen und die intensiven Workouts in einem Buch beschreiben“. Gesagt, getan, und Steiger verfasste binnen kurzer Zeit den Ratgeber „Fit wie ein Wikinger. Alter ist keine Aus-

rede“. Der Titel des Erstlingswerkes, das ab dem 10. April 2024 im deutschen Handel erhältlich sein wird, ist eine Anspielung auf den Film „The Sword of Odin“, der nun im Sommer 2024 doch endlich gedreht werden wird, und in dem selbst der ehemalige Mr. Universe Ralf Möller mitspielt.

## INFOS ZUM BUCH



„Fit wie ein Wikinger“ von Ralph Steiger ist ab 10. April 2024 im Handel erhältlich. Als Softcover (ISBN: 978-3-384-13526-1) kostet es 14,99

€, als Hardcover (ISBN: 978-3-384-13527-8) 19,99 € und in der E-Book-Version (ISBN: 978-3-384-13528-5) 6,99 €.

In seinem Buch schreibt Steiger über seine Fitness-Journey, die sich, wie er sagt, folgendermaßen kurz zusammenfassen lässt: „Ich war in jungen Jahren Extremsportler, danach jahrzehntelang Couchpotato, und bin nun wieder Spitzensportler.“ Dabei erörtert der Schauspieler auch die Frage, ob sich der Körper an frühere Spitzensport-Leistungen erinnern kann, wenn man auf die 60 zugeht. „In den 80-er Jahren habe ich sieben Tage die Woche drei Stunden am Tag trainiert, und dafür sogar Dates mit Frauen abgesagt“, so Steiger. Zu der damaligen Zeit hätte es für ihn nur ein einziges Vorbild gegeben, und das war Arnold Schwarzenegger.

An dieses frühere hohe Pensum knüpft der „Wikinger von Teneriffa“, wie ihn ein deutschsprachiges Magazin jüngst nannte, beinahe wieder an. Denn an mindestens sechs Tagen die Woche verbringt er über eine Stunde an der Hantelbank oder beim Bankdrücken. „Es muss auch nicht immer das Fitness-Studio sein. Auch eine Stunde mit dem Hund spazieren gehen ist schon gut oder mal die Treppe statt des Fahrstuhls benutzen.“

Steiger, der seit neun Jahren auf den Kanarischen Inseln wohnt, hat vor zwei Jahren sein eigenes Gym im Norden Teneriffas eröffnet. Doch möchte der Buchautor und Unternehmer in ein nahegelegenes anderes Fitness-Studio mit 750 Quadratmeter Fläche umziehen, das sehr bald eröffnet werden soll. Wenn der Schauspieler über die spanischen Inseln spricht, gerät er ins Schwärmen: „Auf den Kanaren haben wir ständig gutes, warmes Wetter. Doch auch Mallorca ist super, und mit dem Flieger von Österreich, wo mein Sohn aufs Internat geht, noch besser zu erreichen.“ Aus dem Grund wäre Steiger, wie er sagt, nicht davon abgeneigt, auf der Baleareninsel ein weiteres Gym zu gründen.