

Vom Stubenhocker zum Sportler

Veränderung Ermahnende Worte öffneten William Brendle die Augen und er begann, in seine Gesundheit zu investieren. Auf diese Weise entdeckte er den Hochleistungssport für sich.

VON KATJA WOHLWEND

30 Jahre lang trieb William Brendle weder Sport noch ernährte er sich gesund. Das übermässige, ungesunde Essen, seine Nikotinsucht sowie die mangelnde Bewegung hatten eines Tages schwerwiegende Folgen: Er fühlte sich unglücklich, wog über 100 Kilogramm und litt an schmerzenden Knien. Bei einem Arztbesuch prophezeite ihm sein Hausarzt, dass er mit 40 Jahren wohl schon künstliche Kniegelenke benötige, sofern er seinen Lebensstil nicht bald ändern würde. Die ermahnenden Worte seines Hausarztes nahm sich Brendle zu Herzen. Zugleich packte ihn der Ehrgeiz, etwas in seinem Leben verändern zu wollen. Brendle erinnert sich zurück: «Ich wollte auf keinen Fall künstliche Kniegelenke. Aus diesem Grund entschied ich, etwas dagegen zu unternehmen. Von nun an wollte ich in meine Gesundheit investieren.» Ab diesem Zeitpunkt hatte Brendle seinem Übergewicht den Kampf angesagt. Von einem Tag auf den anderen liess William



William Brändle hat sich vom Stubenhocker zum Hochleistungssportler gemauert. Triathlons sind heute seine allergrösste Leidenschaft. (Foto: ZVG)

Brendle das Rauchen sein und begann Sport zu treiben. «Ich wollte unbedingt meinen Körper wieder richtig spüren», erzählt der zweifache Familienvater.

Dabei sein ist alles

Besonders konnte er sich fürs Joggen begeistern und entwickelte so allmählich eine Leidenschaft für Triathlons. Bis heute bewältigte er über zehn Triathlons und nahm an so manchem «Ironman» - einem Langstrecken-Distanz-Rennen teil, unter anderem in Rapperswil,

Wiesbaden und Nürnberg. «Das Aufbautraining davor gefällt mir jedoch besser als die Wettkämpfe», gibt Brendle zu. Ihm gehe es viel mehr um den Spass als um das Gewinnen. «Dabei sein ist alles», meint die Sportskanone dazu. Nichtsdestotrotz möchte er stets sein Bestes geben. Deswegen trainiert Brendle vor einem Wettkampf bis zu 15 Stunden pro Woche, entweder geht er Rennradfahren oder Laufen, stets von seinem Hund, einem Mischling, begleitet. Vor zwei Jahren trat der sportliche Unterlän-

der dem Triathlon-Club Vaduz bei. Dort engagiert er sich im Vorstand und ist als Kassier für die Finanzen verantwortlich.

Grosser Erfolg

Mit Normalgewicht und ohne Glimmstängel fühlt sich William Brendle heute so gesund und glücklich wie nie zuvor. Die Schmerzen in den Knien verschwanden ebenfalls. «Somit brauche ich wohl keine künstlichen Kniegelenke mehr», freut sich der 43-Jährige. Ein grosser Erfolg, den er nicht nur sich selbst, sondern auch seiner Ehefrau Claudia zu verdanken hat: «Ich bin ihr überaus dankbar, dass sie mich so unterstützt und auf meinem Weg begleitet. Auf sie ist immer Verlass. Dafür liebe ich sie - und das schon seit 24 Jahren.»

ZUR PERSON

Name: William Brändle

Geburtsdag: 10. März 1972

Wohnort: Bendern

Beruf: Aussendienstmitarbeiter

Mag ich: Familie, mein Hund und Menschen kennenlernen

Mag ich nicht: Hinterhältigkeit

Ich schätze an Liechtenstein:

Dass man sich kennt

Mein Lebensmotto: Wer mich nicht mag, hat mich nicht verdient