

Der SÜDKURIER bewegt!  
Von 0 auf 21

INTERSPORT SCHWEIZER fazz tibha

Natürlich regional!  
RANDEGGER Mineralwasser.de FOTO WÖHRSTEIN SINGEN CITY

Sparkasse Singen-Radolfzell BKK Audi Betriebskrankenkasse Die Krankenkasse in der Region für alle Regionen

SINGEN Hegau-Halbmarathon am 20. Juni 2010 in Singen

www.suedkurier.de/von0auf21 SÜDKURIER

## „Mit Bierbauch bin ich unglaublich“

Clemens Fleischmann hat es geschafft: Der Geschäftsführer der Randegger Ottilien-Quelle hat abgespeckt und ist jetzt fit

VON KATHRIN SCHMITT

**Singen** – Ein Bierbauch ist unglaublich für die Sprudelbranche. Deswegen hat Clemens Fleischmann die Kilos, die er sich nach dem BWL-Studium im Büro angefuttert hat, mit Laufsport wieder abtrainiert. Seit fast zwei Jahrzehnten leitet er gemeinsam mit seinem Bruder Christoph als Geschäftsführer die Sprudelfirma Randegger Ottilien-Quelle in Gottmadingen-Randegg. An die hundert Kilo brachte er noch vor wenigen Jahren auf die Waage. „Doch irgendwann wurde mir bewusst, welchen ge-

sundheitlichen Risiken ich mich aussetze, wenn ich so weiter mache“, sagt er. Als Geschäftsmann ist er viel unterwegs, lädt seine Kunden und Partner häufig zum Essen ein. „Da konnte ich früher einfach nicht widerstehen“, gibt er zu. „Heute esse weniger und vor allen Dingen keine Wurst und Pommes mehr.“ Zu seinem Lebenswandel hat auch die Geburt seines Sohnes Leo im Jahr 2004 beigetragen. „Ich hab mir oft den Kinderwagen geschnappt und bin mit Leo zusammen joggen gegangen“, sagt der 44-jährige.

Was bei ihm als Abnehmmaßnahme geworden. „Beim Sport kann ich einfach abschalten“, erzählt er begeistert. Im Januar sei er sogar einmal mitten in der Nacht wach geworden und losgelaufen. „Das war eine meiner schönsten

Joggingtouren im Mondenschein“, schwärmt Fleischmann. Zwei- bis dreimal pro Woche zieht es ihn Winter wie Sommer zum Laufen nach draußen.

2007 war er zum ersten Mal beim Hegau-Halbmarathon dabei. „Damals war ich gerade ein Jahr im Training“, erzählt Fleischmann. Auch in diesem Jahr läuft er wieder mit. Jährlich nimmt er etwa an acht Wertungsläufen teil. Dabei ist Fleischmann sehr ehrgeizig. „Wenn meine Zeit unter 2 Minuten liegt, bin ich zufrieden mit mir. Und der Puls sollte idealer Weise zwischen 140 und 150 sein“, sagt der Geschäftsführer. Im Moment sei er in Bestform und hoffe, auch beim Halbmarathon eine gute Figur zu machen.

Informationen im Internet:  
[www.randegger.de](http://www.randegger.de)



Für Clemens Fleischmann hat mit dem Laufsport und Sohn Leo ein gesünderes Leben angefangen. BILD: SCHMITT