

Im Gespräch mit ...

Martin Hoi

Als der „Carinthian Steel Man“ am 13.8.2020 seinen 17. Weltrekordversuch startete, indem er einen 12 Tonnen schweren Panzer sieben Meter weit zog, war Martin Hoi nicht nur wieder in aller Munde, er zierte auch verschiedenste Titelblätter. Bei einem Interview gibt er uns einen Einblick, wie das Leben des härtesten Mannes Österreichs aussieht.

Wie geht es Ihnen und Ihrer Familie und wie erleben Sie die noch immer aktuelle Corona Situation?

Uns geht es gut. Da sowohl ich als auch meine Frau in einem Krankenhaus arbeiten, war die Betreuung unserer beiden Kinder während des Lockdowns das Schwierigste. Sehr schade ist für mich persönlich auch, dass ich die ganzen Veranstaltungen absagen musste. Von März bis Oktober hatte ich jeden Monat ein spannendes Projekt geplant. Aber, aufgeschoben ist ja nicht aufgehoben.

Wie konnten Sie dann im August den neuen Weltrekord aufstellen?

Es war möglich, die Corona-Regeln einzuhalten. Normalerweise ist ein Weltrekord ein großes Spektakel. In diesem Fall hielten wir aber alles im kleinen Kreis.

Sicher freuen Sie sich, dass es aktuell heißt, eine Impfung wäre schon im Jänner 2021 möglich?

Grundsätzlich bin ich kein Impfgegner und lasse mich jährlich gegen Grippe impfen. Wenn man bedenkt, dass die Warnung vor Corona das erste Mal am 31.12.2019 aus Peking zu uns kam und die Überprüfung eines Impfstoffes ein Jahr dauert, kann ich mir nicht vorstellen, dass die dritte Phase des Corona-Impfstoffes im Jänner 2021 abgeschlossen ist. Eine Impfpflicht halte ich daher für fragwürdig und lehne derzeit eine Impfung ab.

Wie haben Ihre Kinder den Lockdown erlebt?

Meine Kinder gehen in die Volksschule. Sie waren sehr traurig, dass sie ihre Freunde nicht mehr sehen durften und plötzlich Abstand halten mussten. Diese soziale Isolierung war für uns alle sehr schwer. Meine Großmutter, die in einem Altersheim wohnt, sagte zu den Ostern: „Während dem Krieg hatte ich keine Osterjause. Jetzt hätte ich Jause genug, darf das Fest aber mit niemandem feiern.“

Kommen Ihre Kinder nach Ihnen und machen Kraftsport?

Wie üblich ist in diesem Alter alles, was die Eltern machen, total spannend für den Nachwuchs. Sie sind auch beide sehr sportlich und kommen manchmal zum Training mit. Auch sonst sind sie sehr interessiert. Erst kürzlich haben sie sich von ihrem eigenen Geld einen Metalldetektor gekauft. Meiner Meinung nach gehören die Interessen und Fantasien der Kinder gefördert.

Wie sieht ein typischer Tag im Leben des härtesten Mannes Österreichs aus?

Stressig. Ich stehe um 04:30 Uhr auf, frühstücke und kümmere mich dann um meine Kleintierzucht. Danach geht es zu meinem 12 Stunden Dienst in der Psychiatrie. Wenn ich dann heimkomme unternehme ich etwas mit meiner Familie und wir essen zusammen zu Abend. Im Anschluss füttere ich noch einmal meine Tiere. Von 23:00 Uhr bis ca. 00:30 Uhr trainiere ich.

Was genau arbeiten Sie?

Ich bin diplomierter Pfleger und bin in der Aufnahme- und Beobachtungsstation in der Psychiatrie in Klagenfurt beschäftigt. Der Beruf ist sehr abwechslungsreich.

Welche Ausbildung haben Sie?

Bis zu meinem 20. Lebensjahr wollte ich Tierarzt werden. Da ich das Studium selbst finanzieren hätte müssen, war es aus wirtschaftlicher Sicht nicht möglich. Schon in der Schule habe ich nebenbei von Donnerstag bis Samstag als Türsteher bei Discos gearbeitet. Mit dem Studium wäre aber alles zu kostenintensiv geworden. Ich habe mich für die Ausbildung zum Volksschullehrer interessiert, da ich aber kein musikalisches Talent habe, war es zwecklos. Also habe ich mich für die Krankenpflegeschule entschieden. Dort habe ich gemerkt, dass ich mit „schwierigen Personen“ gut umgehen kann und bin so zu dem gekommen, was ich heute mache.

Haben Sie es je bereut, das Studium nicht gemacht zu haben?

Nein, da ich sonst meine Frau Irina nicht kennengelernt hätte. Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich sie schon seit 20 Jahren an meiner Seite habe. Sie unterstützt mich bei allem. Erst kürzlich hat sie mich gefragt, ob ich das Studium jetzt nachholen will, sie würde sich bei den Kosten beteiligen. Das Angebot habe ich aber dankend abgelehnt.

Was machen Sie in Ihrer Freizeit und was sind, außer zu trainieren, Ihre Hobbys?

Zu trainieren zählt definitiv nicht zu meinen Hobbys. Ich muss dafür konsequent, strukturiert und leistungsorientiert sein. Es macht nicht immer Spaß. Vor einiger Zeit habe ich den Obstbaumwart gemacht und wollte eine neue Apfelsorte, die „fleißige Irina“ kreieren. Das Projekt ist aber leider an den hungrigen Rehen im Winter gescheitert, die die ca. 1 Meter hohen Bäumchen aufgefressen haben. Ich beschäftige mich auch sehr gerne mit meiner Kleintierzucht und nehme an diversen Zuchtausstellungen teil. Da ich staatlich ausgebildeter Bodybuilding-Trainer bin, halte ich auch oft Vorträge über Ernährung und Bewegung. Außerdem bin ich Mitglied bei der Kärntner Bergwacht, habe hierfür aber leider nicht viel Zeit. Am allerliebsten beschäftige ich mich aber mit meiner Familie. Mit meinen Kindern angeln zu gehen ist eine der schönsten Art zur Ruhe zu kommen.

Wie sind Sie zu der Kleintierzucht gekommen?

Ich mache das schon seit meiner Kindheit. Zu Beginn habe ich auch Tauben, Hasen und Hamster gezüchtet. Jetzt habe ich mich auf Geflügel reduziert und beschäftige mich vor allem mit der Erhaltung von Aussterben bedrohten Tieren, wie z.B. dem Nackthalshuhn, das bis vor 100 Jahren in jedem Haushalt zu finden war. In den letzten Jahrzehnten ist die Rasse aber aufgrund der Wirtschaft und seinem nicht gerade attraktiven Aussehen

sehr bedroht.

Für meine Zucht habe ich auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene mehrere Titel gewonnen.

Wie intensiv ist die Pflege und der Zeitaufwand?

Die Tiere sind in der Früh und am Abend zu füttern. Hier bekomme ich von meinen Kindern und meiner Gattin viel Unterstützung. Wenn ich Nachtdienst habe, sperren sie die Tiere ein, da sie sonst vom Fuchs oder dem Marder geholt werden. Im Frühjahr und im Sommer habe ich mit den Jungtieren mehr Arbeit. Die „Schönsten“ von ihnen verwende ich für meine Zucht. Mein Kooperationspartner Tierpark Feld am See übernimmt die Tiere, die für die Zucht nicht gebraucht werden.

Wie sind Sie zum Kraftsport gekommen?

Seit meinem 6. Lebensjahr bin ich schon bei Sportvereinen: zuerst Fußball, dann Leichtathletik, verschiedene Ballsportvereine, Football, usw. Im Wettkampf habe ich immer gut abgeschnitten.

Da ich mit der Zeit aber das Gefühl hatte, dass meine Teamkollegen nicht wie ich 100% beim Sport geben, habe ich mich entschieden, allein etwas zu machen und bin so zum Kickboxen gekommen. Ich habe angefangen im Fitnessstudio zu trainieren und schnell Erfolge erzielt. Nach zwei Jahren habe ich mich für einen Wettkampf angemeldet und dort einen Landesrekord aufgestellt.

Wie viele Wettkämpfe haben Sie schon gemacht?

Ich habe in der Zeit von 1996 – 2007 an 200 nationalen und internationalen Bewerben teilgenommen. Bei der Strongman Europameisterschaft wurde ich 3., bei der Strongman Weltmeisterschaft belegte ich den 4. Platz.

Wie groß und schwer sind Sie?

Ich bin 1,95 Meter groß und wiege zwischen 180 und 190 Kilo.

Wie oft und wie lange trainieren Sie?

Sooft wie möglich, aber mindestens vier Mal die Woche. Trainiert wird eine Körperregion für 70 Minuten. Wenn man das intensiv macht, ist man danach körperlich erschöpft.

Wie sieht Ihre Ernährung aus?

Programmbezogen. 60 % des Leistungserfolges hängt von der Ernährung ab. Ich esse nicht aus Vergnügen oder Appetit, sondern weil ich auf eine Kalorienanzahl von 10.000 – 13.000 kcal täglich kommen muss. Dies erreiche ich mit Reis, Thunfisch, Kartoffeln, Eiern, Topfen, Hühnerfleisch usw. Alles naturbelassen und ohne Gewürze. Erst wenn es gar nicht mehr schmeckt, kommt etwas Salz dazu. Ich habe auch einen Eiweißsponsor und mit seinen Proteinshakes schaffe ich es auf meinen Tagesbedarf zu kommen. Für den Muskelaufbau ist es entscheidend, dem Körper mehr Energie zuzuführen, als er benötigt – sonst kann er nichts aufbauen.

In der Früh ist es extrem wichtig, den Glykogenspeicher zu füllen, dies schafft man mit Kohlenhydraten. Dieser Speicher befindet sich in der Muskulatur und in der Leber und wird von hier aus verbraucht. Hat man dann zu wenig Bewegung, verwandelt sich der Speicher nicht in Energie, sondern in Fett.

Haben Sie eine ungefähre Mengenangabe von den Nahrungsmitteln, die Sie täglich essen?

Das ist immer unterschiedlich. In der Früh esse ich meistens 30 Eier mit Weißbrot. Über den Tag verteilt 2 – 3 Kilo Fleisch. In meiner Anfangsphase habe ich täglich 16 Dosen Thunfisch gegessen.

Gesundheitliche Probleme, wie zu hohes Cholesterin, habe ich keine. Solange man körperlich aktiv ist, kann man alles essen.

Trinken Sie Alkohol?

Niemals. Er ist das Schädlichste für den Muskelaufbau. Ein großes Bier zerstört den Erfolg einer Trainingseinheit. Durch Alkohol verlangsamt sich der Stoffwechsel, die Verdauung und die Hormonausschüttung werden reduziert.

Wie kam es zu der Gründung des Kraftsportschmiede St. Georgen am Längsee?

Ich habe die Kraftsportschmiede gegründet, um auf nationaler Ebene für das Bundesland Kärnten an Wettkämpfen teilnehmen zu können. Mit ihr haben wir Kraftsport in Kärnten groß gemacht und sind seit jeher der erfolgreichste Verein in Kärnten. Nichtsdestotrotz wird die Kraftsportschmiede mit Oktober 2020 aufgelöst.

Sie halten mittlerweile schon 17 Weltrekorde. Welcher war der erste?

1999 im Bezirk St. Veit, genauer in Pöckstein. Dort habe ich die Gurktalbahn gezogen.

Woher kommen Ihre Ideen?

Von überall. Wenn ich mich mit Leuten unterhalte, Zeitung lese, fernsehe, usw. Wichtig ist, dass man offen für alles ist. Ich überlege dann sofort, ob und wie ich eine Idee umsetzen könnte.

Als ich im Fernsehen sah, wie jemand einen LKW mit seinen Haaren zog, wollte ich das auch probieren. Aufgrund meiner Haarlänge konnte ich den LKW nicht mit ihnen ziehen – deswegen mit dem Finger.

Im Film „Der weiße Hai“ gibt es eine Szene, in der der Hai einen Hubschrauber runtergezogen hat – das wollte ich auch probieren.

Die Idee, ein Pferd aufzuheben, kommt von der slowenischen Sage des Martin Krpan. Es handelt von der Einnahme von Laibach, die mittels Wettkämpfe ausgefochten wurde.

Zum Schluss war Martin Krpan der Stärkste und hat sein Volk beschützen können, indem er ein Pferd aufgehoben hat.

Das Schiff wollte ich ziehen, weil ich eines Tages mit meinen Kindern baden war und einen Käfer beobachtet habe, wie er im Wasser einen Stock vor sich geschoben hat. Sehr wichtig ist aber, dass man bei allem immer vorsichtig und abgesichert ist.

Wie sieht die Vorbereitung aus?

Ganz unterschiedlich. Als ich z.B. mit meinem Finger einen LKW zog, musste man beachten, dass der LKW mit den Beinen gezogen wird, nicht mit dem Finger. Der Finger war lediglich die Verbindung, es handelte sich hier also um eine statische Kraft. Den Ring, der die Verbindung zwischen Finger und LKW war, musste ich extra aus Deutschland organisieren.

Gibt es schon neue Projekte?

JA! All meine heurigen Vorhaben, die coronabedingt verschoben werden mussten, sind noch nachzuholen. Einige Ideen grenzen schon fast an Science-Fiction. Großteils ist es nur noch eine Frage der Genehmigung und der Sponsoren.

Außerdem habe ich zu dem Comicverlag Marvel Kontakt aufgenommen und meine Erfolge der letzten 20 Jahre sowie einen Lebenslauf geschickt.

Wenn Sie einen neuen Weltrekord aufgestellt haben, was machen Sie danach? Haben Sie sofort wieder eine neue Idee bzw. ein neues Ziel? Oder gibt es erstmal eine Pause?

Selbstverständlich geht es sofort weiter. Im Kopf habe ich den Rekordversuch schon eine Woche vorher gewonnen, er ist schon da mental abgeschlossen. Der eigentliche Versuch ist für mich nur noch ein Pflichtprogramm. Danach heißt es warten. Bis ich dann die Bestätigung bekomme, kann es Wochen oder Monate dauern.

Mein Hauptziel ist, nachdem ich den Weltrekordversuch absolviert habe, aufzustehen und eine Siegerpose einzunehmen. Bis heute habe ich das nicht geschafft. Während des Versuchs gehe ich körperlich so über meine Grenzen, dass ich danach zusammenklappe, am ganzen Körper zittere und mein Kopf beinahe explodiert.

Wie sehr freuen Sie sich über den Wikipedia-Eintrag über Sie?

Ist so, klar freut man sich darüber. Aber für mich persönlich ist es nichts Außergewöhnliches.

Wie fühlten Sie sich, als sie im Februar 2020 vom Landeshauptmann Dr. Peter Kaiser für Ihre besonderen sportlichen Verdienste im Kraftsport eine Ehrenurkunde bekamen?

Es ist eine schöne Anerkennung. Ich bin der erste Kraftsportler, der diese Ehrung bekommen hat. Dabei darf man nicht vergessen, dass ich kein Profisportler bin. Ich mache das alles nebenbei.

In Paraguay gibt es sogar eine "Strongman Martin Hoi Pizza" – wie kam es dazu?

Der Eigentümer einer Pizzeria war bei einer meiner Veranstaltungen dabei und danach waren wir etwas essen. Nach Monaten hat er sich wieder bei mir gemeldet und gefragt, ob es ok für mich ist, wenn er eine Pizza nach mir benennt. Auf dieser Pizza befinden sich 40g Eiweiß, gegeben durch Eier, Schinken und Speck.

Was ist ihr Geheimrezept zum Erfolg?

Ich war nie bequem und habe mich nie auf meinem Erfolg ausgeruht. Während andere schlafen gehen, arbeite ich an mir. Stets bin ich hungrig auf ein neues Projekt, in dem ich alles geben kann und über meine Grenzen wachse.

Das Wesentliche aber ist die mentale Stärke. Nicht der Muskel entscheidet bei einem Wettbewerb über Sieg oder Niederlage, sondern der Geist.

Letzte motivierende Worte?

Jedes Ziel ist erreichbar, man muss nur an sich glauben.