



Christian Schiester



„Grenzen gibt es nur im Kopf!“

Christian Schiester ist ein **Mann der Extreme**: Bis zu seinem 20. Lebensjahr hat er sich bevorzugt von Alkohol und Zigaretten ernährt. Die Folgen waren schwerwiegend, im wahrsten Sinne des Wortes: Über 100 Kilogramm Kampfgewicht, Kreislaufstörungen, Antriebslosigkeit, ein Ruhepuls von 93 und eine Lebenserwartung von 30 Jahren, so der Hausarzt.

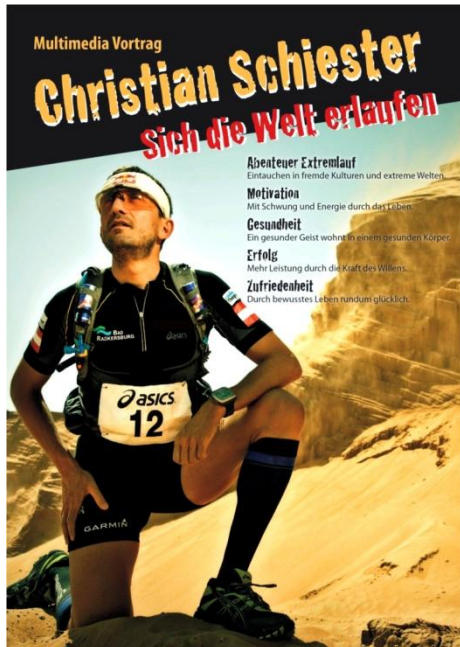
Heute, über 20 Jahre später, hat Christian Schiester die unwirtlichsten Gegenden der Welt durchlaufen – ob Wüste, Antarktis, Dschungel oder das Himalaya-Massiv. *„Grenzen gibt es nur im Kopf“*, sagt er.

Vom Risikopatienten zum **Extremläufer**? Das Rezept ist scheinbar einfach: ein **eiserner Wille** und die Wahl der Qual. Denn Schiester musste sich selbst über Jahre nach oben kämpfen, einen schmerzvollen Schritt nach dem anderen. Mittlerweile ist er nicht nur zweifacher Familienvater und einer der **besten Ultraläufer der Welt**, sondern vor allem ein gesunder und zufriedener Mensch. In seinen Büchern **„Lauf ins Leben – Ein Buch zwischen Wahn und Sinn“** und **„Sich die Welt erlaufen – Wahnsinn Wüste“** spricht er über seine Gedanken. Auf seinem Segelschiff „El Toro“ lädt er Gäste zu Abenteuer-Törns in das einfache Leben der Natur ein.





Christian Schiester



Multimediovorträge von Extremläufer Christian Schiester Sich die Welt erlaufen | Die sagenhafte Kraft des Willens

In seinen Vorträgen erzählt Schiester anhand der eigenen Geschichte über seine **Abenteuer auf der ganzen Welt** – begleitet von atemberaubenden Bildern, spannenden Videos und einer gesunden Portion Humor. Er schildert, wie man einen **starken Geist** und einen **starken Körper** formt, sich **Ziele** setzt und auch erreicht – ohne erhobenen Zeigefinger.

Christian Schiester hat den Schritt in die richtige Richtung geschafft. Diese Erfahrung möchte er mit allen Menschen teilen und so den Anstoß für ein **zufriedeneres Leben** geben – körperlich, geistig, privat und beruflich. Denn eines steht fest:
Es ist nie zu spät, an sich zu arbeiten!

Die Pläne für die fernere Zukunft klingen nicht minder exotisch: „Ich möchte mit dem Schiff die Welt umsegeln. Bei Flaute treibe ich per Laufband die Schraube an. Mein großer Traum ist es als erster Mensch einen **Marathon auf dem Mond** zu laufen.“ Und wenn die Beine irgendwann den Geist aufgeben? „Dann mache ich mit den Armen weiter!“

Honorar auf Anfrage

