

Das Interview führte die Network- Karriere, Europas größte Wirtschafts-Branchenfachzeitung für Network- Marketing und Direktvertrieb.

1. NK: Ralf Möller, Sie sind 47 Jahre alt und gehen glatt als Vierziger durch. Seit Ihrem siebten Lebensjahr betreiben Sie aktiv Sport und waren Bodybuilding- Weltmeister. Ist der regelmäßige Sport die Ursache für ihr prächtiges Aussehen oder spielt hier auch die allgemeine Lebenseinstellung eine Rolle?

Ralf Möller: Danke für das Kompliment. Der lebenslange und sehr intensive Sport trägt ganz sicher dazu bei, dass ich mich auch jenseits der Vierzig absolut gesund und fit fühle. Die Äußerlichkeiten sind allerdings nur ein Teil dessen, was man durch regelmäßigen Sport erreichen kann. Viel wichtiger ist es, dass in jeder Lebensphase das Herz- / Kreislaufsystem wirklich altersgemäß fit bleibt. Für mindestens eben so wichtig halte ich die geistige Fitness. Wie die Muskeln braucht auch der Geist sein regelmäßiges Training. Dazu gehört, dass man sich möglichst viel merken sollte, Telefonnummern, Adressen, im Kopf rechnet, viele Bücher liest oder Sprachen lernt. Der dritte Punkt der Jungerhaltung ist die positive Lebenseinstellung. Wie man sich selber sieht, so ist man! Und wie man denkt, so wirkt man auch auf andere Menschen. Im positiven oder im negativen Sinne.

2. NK: Es gibt von Ihnen die Aussage: „Sechzig Prozent Training und vierzig Prozent Ernährung sind das richtige Maß“. Welches Trainingspensum absolvieren Sie täglich und wie ernähren Sie sich?

Ralf Möller: Bei meinem täglichen Training kommt es nicht mehr wie früher vorrangig darauf an, ganz gezielt Muskelmasse aufzubauen. Heute trainiere ich viel mehr auf Kondition. Dazu gehört das tägliche Training an den Maschinen, aber auch viel schwimmen und ausdauernd laufen. Meine liebste Laufstrecke sind die Santa Monica Treppen in Los Angeles mit ihren 280 Stufen. Hier packe ich mir dann noch eine 30 Kilo- Bleiweste auf die Schultern und dann geht es mehrmals rauf und runter. Vitali Klitschko, der ja wirklich in Top-Form ist, kann ein Lied davon singen, welche Anforderungen an die Kondition ein solches Training stellt. Mit ihm bin ich dieses Treppenmarathon vor seinem Weltmeisterschaftskampf Hunderte Male gelaufen.

Wer so viel Energie verbraucht wie ich, muss natürlich anständig essen. Fleisch, Fisch, Kohlenhydrate, Salat und frisches Gemüse stehen bei mir auf dem Ernährungsprogramm. Natürlich ist auch ab und zu ein großes Stück Kuchen mit Schlagsahne erlaubt. Man muss sich bei der Ernährung nicht kasteien, sondern einfach darauf achten, dass man nicht mehr zu sich nimmt, als man schlussendlich auch verbraucht. Das kann man sich einfach merken: Beim Geld ist es übrigens gerade umgekehrt, man muss mehr einnehmen, als man verbraucht.

3. NK: Sie leben abwechselnd in den USA und in Europa. In beiden Kontinenten ernähren sich die Menschen völlig unterschiedlich, haben aber auf beiden Seiten Probleme mit dem Übergewicht breiter Bevölkerungsschichten. Wo

liegen die Ursachen und was kann man gegen eine weitere Zunahme der allgemeinen Übergewichtigkeit tun?

Ralf Möller: Was ich für sehr bedenklich halte, ist eine überwiegende Fast Food- Ernährung. Es spricht sicher nichts dagegen, einen Hamburger zu essen, aber wenn Fast Food dauerhaft die herkömmlichen Mahlzeiten ersetzt, kann das sehr schnell zu Lasten des Normalgewichts gehen. Ich bedaure es, dass sich prominente Sportler dafür hergeben, Werbung für Fast Food und Alkohol zu machen. Sie haben gerade bei den Kindern eine Vorbildfunktion, die dann all zu gerne glauben, dass diese Art der Ernährung für sie gut sei und zumindest einen Teil zum sportlichen Erfolg ausmache. Ich lehne solche Werbeaufträge, und seien sie wirtschaftlich noch so lukrativ, aus innerer Überzeugung ab.

4. NK: In den USA nimmt ein Großteil der Bevölkerung Nahrungsergänzungsmittel zu sich. Auch in Europa geht der Trend hin zu Nahrungsergänzungsmitteln, wie die Milliardenumsätze zeigen. Nehmen Sie zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe zu sich?

Ralf Möller: Oh ja! Wer seinem Körper so viel abverlangt wie ich, kommt ohne Nahrungsergänzung nicht aus. Ich brauche regelmäßig zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe, obwohl ich mich gesund und ausgewogen ernähre. Aber auch die Menschen, die nicht so viel Sport machen, dafür permanent unter Stress stehen, sollten ihre Nahrung sinnvoll ergänzen. Dies ganz besonders mit zunehmendem Alter, in dem bekanntlich die Nahrung nicht mehr so gut vom Körper verwertet wird. Um es allerdings klar zu stellen: Nahrungsergänzungsmittel können keine Wunder bewirken. Wer seinem Körper durch rauchen, Alkohol oder Bewegungsmangel permanent zusetzt, kann nicht erwarten, dass diese schweren Sünden durch Nahrungsergänzungsmittel ungeschehen gemacht werden können.

5. NK: Nun sind ja nicht alle Menschen so sportlich wie Sie und die meisten haben wohl auch nicht den Ehrgeiz oder die Power sportliche Hochleistungen zu erbringen. Wie können die weniger Sportlichen ihren Körper wenigstens einigermaßen fit halten?

Ralf Möller: Klar können nicht alle Menschen Hochleistungssportler sein oder täglich ins Fitness- Studio gehen. Es ist jedoch ganz einfach, den Körper auch dann einigermaßen fit zu halten, wenn man keine Sportskanone ist. Bewegen kann man sich überall. Man nimmt die Treppen statt dem Aufzug, benutzt nicht für kleinste Strecken das Auto, geht abends noch eine Runde um den Block oder macht einen Spaziergang in der Natur. Schwimmen und Rad fahren kann auch ein Unsportlicher. Bewegung kann und muss Spaß machen. Es kommt also nicht so sehr darauf an, was man macht, sondern dass man überhaupt in irgend einer Form sportlich aktiv ist. Nicht die Höchstleistung ist entscheidend, sondern die Regelmäßigkeit, mit der man etwas für das Herz/ Kreislaufsystem tut.

6. NK: Sie sind als Schauspieler und „Vermarkter von Fitness und Muskeln“ zweifelsohne ein Star. Sie sind damit insbesondere für die Jugendlichen ein

lebendes Vorbild, sehen diese in Ihnen den Gladiator, der mühelos jede Schlacht schlägt?

Ralf Möller: Klar sehen sie zuerst den Gladiator, den sie aus den Filmen kennen. Es ist aber wichtig, dass die Jugendlichen erfahren, wie hart und diszipliniert man an sich arbeiten muss, wenn man im Filmgeschäft erfolgreich sein will und dies ist auf jeden anderen Beruf genauso übertragbar. Ich gehe im Rahmen einer Aufklärungskampagne der Bundesfamilienministerin Ursula von der Leyen in Schulen und diskutiere mit Kindern und Jugendlichen über die Gefahren von Drogen und die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und sportlicher Betätigung. Dieses Engagement ist keine Erfindung von mir, mein Freund Arnold Schwarzenegger macht dies in den USA schon seit vielen Jahren und ich habe diese wichtige Aufgabe für Deutschland übernommen. Es wäre wünschenswert, wenn sich möglichst viele Prominente ebenfalls in dieser Richtung engagieren würden.

Ein weiterer wichtiger Aspekt den ich den Jugendlichen in diesem Zusammenhang auch vermitteln möchte, ist das Erlernen von Sprachen. In unserer globalen Welt sind Fremdsprachen unverzichtbar. Nach wie vor sprechen aber auch in Deutschland viele Kinder von zugezogenen Ausländern kein ausreichendes Deutsch und haben dadurch erhebliche schulische und später berufliche Nachteile. Eine Integration kann nur dann stattfinden, wenn die Kinder und Jugendlichen die Sprache des Landes beherrschen, in dem sie leben. Ich ging vor 16 Jahren nach Amerika und weiß es aus eigener Erfahrung was es heißt, als junger Mensch in ein fremdes Land zu kommen und dessen Sprache nicht zu sprechen.

7. NK: Unsere Leserinnen und Leser sind hauptsächlich im Network-Marketing und Direktvertrieb tätig. Sie sind durch Ihre Produkte bei LR Health & Beauty Systems zumindest etwas in diese Branche involviert. Wie sind Sie darauf gekommen, eine eigene Duft- und Pflegeserie mit zu entwickeln?

Ralf Möller: Das ist eine längere Geschichte. Ich lerne bei der Feier des 35. Geburtstag von Boris Becker den LR-Gründer Helmut Spicker kennen, der mir erzählte, dass er zusammen mit Prominenten wie Michael Schumacher oder Boris Becker Düfte und Pflegeserien entwickelt, die ausschließlich im Direktvertrieb verkauft werden. Wir trafen uns dann bei verschiedenen Gelegenheiten wieder und kamen erneut auf die LR-Star-Box zu sprechen. Was mich begeisterte, war in erster Linie, dass diese Produkte nicht in einem Ladenregal verstaubten, sondern täglich aktiv durch mehr als Hunderttausend Berater im Direktvertrieb angeboten wurden. Ich beschäftigte mich näher mit diesem Thema und entwickelte zusammen mit den LR-Experten die Duft- und Pflegeserie Gladiator, die meinem Geschmack und meinen Anforderungen an die Hautpflege entspricht.

Zwischenzeitlich habe ich zusammen mit LR eine eigene exakt aufeinander abgestimmte Nahrungsergänzungsmittel-Serie entwickelt, die besonders die Menschen anspricht, die aufgrund einer starken körperlichen und geistigen Belastung einen erhöhten Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und

Spurenelementen haben. Diese Serie ist nach langen wissenschaftlichen Untersuchungen nun marktreif und wird im Oktober eingeführt.

8. NK: Sicher haben Sie zwischenzeitlich die Network- Marketing und Direktvertriebs- Branche näher kennen gelernt. Wie sehen Sie die Entwicklungsmöglichkeiten dieser Branche?

Ralf Möller: Am meisten fasziniert mich die Begeisterungsfähigkeit der Menschen, die in dieser Branche tätig sind. Sie sind keine, der leider immer mehr zunehmenden Bedenkenträger, sondern denken positiv und sind für alles aufgeschlossen was sie in ihrem Geschäft nach vorne bringen kann. Ich genieße es, bei deren großen Veranstaltungen Gast zu sein und die gewaltige Power, die von diesen Menschen ausgeht, hautnah zu erleben.

In den USA dürfte heute nahezu jeder zweite Haushalt ein Zusatzeinkommen aus dem Direktvertrieb beziehen, oder sich in diesem Geschäft selbständig gemacht haben. Ich bin davon überzeugt, dass diese für den Verbraucher einfache und bequeme Vertriebsform auch in Europa noch weiter stark wachsen wird. Der Direktvertrieb wird also noch erheblich an Bedeutung zunehmen und trotz Internet und Shoppingpalästen eine der gefragtesten Vertriebsformen der Zukunft sein.

9. NK: Sie wären aufgrund Ihrer Persönlichkeit sicher im Network- Marketing und Direktvertrieb äußerst erfolgreich. Angenommen, Sie hätten keine anderen Aufgaben, würde Sie dann der Aufbau und die Führung eines großen Teams reizen?

Ralf Möller: Ein ganz klares Ja! Dieses Geschäft würde mir sehr entgegen kommen, weil sich hier jeder beruflich nach seinen Vorstellungen entwickeln kann und nichts verzwingen ist. Die Menschen in dieser Branche haben sichtlich Spaß an ihrer Arbeit, das spüren auch deren Kunden. Dies ist wohl ein wesentlicher Teil dessen, was den großen Erfolg des Direktvertriebs ausmacht.

10. NK: Haben Sie oder Ihre Frau schon einmal an einer Homeparty teilgenommen?

Ralf Möller: Wenn Sie mich so direkt fragen, leider nein. Wir wurden zu einer solchen Homeparty noch nie eingeladen, gehört habe ich allerdings schon viel davon. Homepartys gehören gerade in den USA zum normalen Alltagsleben. Aber Sie bringen mich auf eine Idee: Ich werde zusammen mit meiner Frau eine solche Party besuchen und Ihnen dann berichten, was wir erlebt haben. Vielleicht mache ich davon auch ein kleines Video.

11. NK: Welchen Rat können Sie unseren Lesern zum Thema Disziplin und Ausdauer im Berufsleben mit auf den Weg geben?

Ralf Möller: Denken und handeln Sie positiv. Lassen Sie sich nicht von den ewigen Pessimisten dazu verleiten, alles negativ zu sehen. Glauben Sie an sich selber und daran, dass Sie ihre persönlichen beruflichen und privaten Ziele erreichen können und auch erreichen werden, wenn Sie hinter sich

selbst und Ihrem Geschäft stehen. Dazu gehört natürlich eine gewisse Disziplin und Ausdauer, aber vergessen Sie nicht den Spaß an Ihrer Arbeit und am Leben.

NK: Vielen Dank Ralf Möller, Sie haben mit diesem Schlusssatz sicher vielen unseren Lesern aus dem Herzen gesprochen.

Vita Ralf Moeller

Ralf Möller wurde am 12. Januar 1959 in Recklinghausen geboren. Er wurde bereits als Siebenjähriger im Recklinghausener Schwimmverein sportlich aktiv und gewann einige Stadt- und Westfalen-Meisterschaften. Danach trainierte er zwei Jahre lang in einem Boxclub. Nachdem er eine zweieinhalbjährige kaufmännische Handelsschulausbildung beendet hatte, begann er eine weitere Ausbildung als Schwimmmeister. Seine Leidenschaft fürs Bodybuilding veranlaßte ihn 1983, sich beurlauben zu lassen - mit der Zusage, jederzeit in den alten Beruf zurückkehren zu können. Dieses Hintertürchen mußte der blonde Hühne, der mit 1,97 Meter und 130 Kilo der größte Bodybuilder der Welt ist, allerdings nie benutzen.

Seinen ersten Bodybuilding-Wettkampf bestritt Möller 1978 bei der Juniorenmeisterschaft in Essen - und wurde erfolgreich Dritter. Schwarzenegger-Entdecker Albert Busek lud ihn danach zur bayrischen Meisterschaft in Landshut ein, die Möller gewann. Noch im gleichen Jahr nahm er an der Deutschen Meisterschaft der IFBB teil und wurde hier auf Anhieb Klassensieger. Das Handicap, welches ihn letztlich um den Gesamtsieg brachte, machte ihm auch im weiteren Verlauf seiner Karriere Schwierigkeiten: "Ich bekam dort direkt zu spüren, daß meine Körpergröße, die ich zunächst als Vorteil eingeschätzt hatte, sich doch negativ auswirkt. Ich hätte mindestens zehn Kilogramm mehr Muskelmasse gebraucht, um die Athleten zu schlagen." Zäh trainierte Möller weiter, um 1979 einen neuen Anlauf auf den Gesamtsieg zu nehmen, doch es reichte wieder "nur" für den Klassensieg. Damals wog der 19jährige 115 Kilogramm. Die enorme Bedeutung der Ernährung war ihm zu diesem Zeitpunkt noch nicht bewußt. "Sechzig Prozent Training und vierzig Prozent Ernährung sind das richtige Maß", weiß er heute.

1982 war Ralf Möller erstmals deutscher Vizemeister in der "Großen Klasse". In München wurde er Deutscher Meister 1983 und gleichzeitug dritter der Weltmeisterschaften in Belgien. 1985 nach Wochen des harten Trainings, zog sich Möller eine schwere Verletzung am Schultergelenk zu. Er wurde in Stockholm Fünfter. Doch dann endlich, im darauffolgenden Jahr (1986), erreichte Ralf Möller den Höhepunkt seiner sportlichen Karriere: In Tokio wurde der gebürtige Recklinghäuser Weltmeister. Das Ziel war erreicht.

1984 lernte Ralf Möller seine jetzige Ehefrau Annette kennen. "Zuerst fand ich Bodybuilding gräßlich", gesteht sie. "Die vielen Muskeln haben mich erschreckt." Doch mittlerweile hat sie ihre Abneigung überwunden und trainiert inzwischen selbst. Das Ehepaar Möller zog mit Töchterchen Laura und Jaqueline nach Amerika ins Nobelviertel Brentwood in Hollywood. Als Vermarkter von Fitness und Muskeln ist

Ralf Möller zweifelsohne ein Star. Nun hoffte er auf einen gleichermaßen großen Erfolg im Filmgeschäft. Bei seinem ersten Anlauf 1989 schien ihm das noch nicht ganz gelingen zu wollen. Denn die Produktionsfirma Cannon ging Pleite, kurz nachdem er einen Vertrag unterschrieben hatte. “Cyborg”, ein knallharter Actionthriller, kam aber noch in die Kinos.

Darauf folgten weitere Rollen in Filmen wie z.B. “Universal Soldier” (1992) an der Seite von Hollywood-Star Jean-Claude Van Damme und “Islandic Warrior” (1995). 1998 spielte er den Conan in der gleichnamigen Serie “Conan: The Adventurer”. Ralf Möller war somit der erste Deutsche, der eine Hauptrolle in einer amerikanischen TV-Serie erhielt. Desweiteren hatte er Auftritte in Blockbustern wie “Gladiator” (2000) und “The Scorpion King” (2002). Er hat aber seine Wurzeln nie vergessen und drehte z.B. auch für den deutschen Sender RTL die TV-Filme “Der Superbulle und die Halbstarke” und “Held der Gladiatoren”.

In diesem Jahr kommen zwei weitere Filme in die Kinos: In den USA am 25. August die Comedy „Bierfest“ und zwei Wochen später ein großer Wikinger Film: „Path Finder“. In Deutschland am 5.10. bzw. am 2.11. in die Kinos. Zur Zeit dreht Moeller in Vancouver das Horror Movie „Feed“.