

Mixed Double – Sport und Ernährung

Viel Bewegung ist für sie ein wichtiger Bestandteil des Lebens. Deshalb bleibt Marie (19) auch in Bewegung, wenn es ums Essen geht. Auch wenn sie sich bewusst ausgewogen ernährt, gibt es keine starren Verhaltensregeln bei ihr – denn wer nicht genießt, wird ungenießbar.

Hallo Marie, Du bist eine echte Sportskanone. Du machst Karate, gehst ins Fitnessstudio und außerdem reitest Du auch noch. Erzähl uns doch mal etwas mehr darüber!

Also angefangen habe ich zuerst mit Karate, das war 2004. Da war ich sogar noch im Kindergarten. Eine Freundin von mir war damals im Verein, und so bin ich auf den Sport aufmerksam geworden. Inzwischen habe ich den ersten Dan, also den schwarzen Gürtel, und bin selbst Trainerin.

Was das Reiten angeht, das wurde mir fast mit in die Wiege gelegt. Meine älteren Schwestern reiten beide und ich habe dann 2007 auch damit angefangen. Dabei geht es mir grade beim Reiten nicht nur um den Sport, obwohl es im Gegensatz zur Meinung einiger Leute wirklich Sport und richtig anstrengend ist. Ich bin ein echter Tiermensch und genieße es auch, mit den Tieren zusammenzuarbeiten. Tiere sind auf gute Art unberechenbar, deshalb ist der Reitsport sowas ganz Besonderes.

Und dann noch Fitness?

Ja, das Fitnessstraining, damit habe ich erst in diesem Jahr angefangen. Dabei versuche ich eine gute Mischung zwischen Kursen wie Zumba und dem Gerätetraining zu finden. Das tolle an Geräten ist zwar, dass man spezielle Muskelgruppen gezielt trainieren kann, aber ohne die Kurse wäre mir das zu eintönig. Beim Fitness reizt es mich besonders, auch mal an meine

Grenzen zu kommen, und dazu motiviert mich das Training in den Kursgruppen total gut: Wenn die anderen es durchziehen, dann kann ich das auch!

Ist es nicht schwer, alles unter einen Hut zu bekommen?

Ja, besonders in der Schulzeit, wenn Arbeiten anstehen, dann war es schon manchmal schwierig. Vor allem, da ich versuche, mindestens einmal die Woche Reiten und zweimal zum Karate zu gehen. Für mein Fitnessstraining habe ich zwar keine festen Tage, aber zweimal die Woche muss es schon sein.

Was sagen denn Deine Freunde dazu, dass Du so oft beim Training bist?

Das ist kein Problem! Besonders das Reiten ist ein Hobby, das ich mit meinen Freunden zusammen mache. Ich finde, Sport verbindet die Menschen. So treffe ich zum Beispiel neue Leute beim Karate und beim Fitness alte Bekannte.

Hast Du auch einen Favoriten unter Deinen Sportarten?

Hmm, das ist wirklich eine schwierige Frage. Also das Fitnessstraining steht auf jeden Fall ein bisschen weiter unten, da ich das noch nicht so lange mache. Reiten und Karate sind aber definitiv auf einem Level. Wenn ich mich zwischen den beiden entscheiden müsste ... dann könnte ich mich nicht entscheiden!

Viele Menschen machen Karate, um im Alltag selbstbewusster auftreten zu können. Funktioniert das?

Ja, das funktioniert auf jeden Fall. Auch meine Trainerin sagt das immer. Früher war ich eher ein stilles Mäuschen, aber mit der Zeit bin ich jetzt viel selbstbewusster. Als Trainerin kann ich auch dazu beitragen, andere zu motivieren. Besonders Kindern hilft das sehr. Ich weiß noch, ganz am Anfang wollte ich erst wieder mit Karate aufhören, da mich das alles etwas eingeschüchtert hat. Das hat dann aber dazu geführt, dass ich

es später erst recht durchgezogen habe.

Nimmst Du auch an Wettkämpfen teil oder geht es Dir um etwas anderes?

Also meine Trainerin möchte das immer. Aber beim Training gibt es schon genug Zweikampf für meinen Geschmack. Da sind keine Wettkämpfe mehr nötig. Viele machen Wettkämpfe ja auch wegen der Anerkennung, aber das reizt mich nicht.

Musstest Du für das Training Deine Ernährung umstellen?

Ich habe ja nie Leistungssport gemacht, deshalb war keine große Umstellung nötig.

Außerdem habe ich schon immer auf meine Ernährung geachtet. Solang ich denken kann, mag ich Obst und Gemüse und ernähre mich sehr abwechslungsreich. Was meine Ernährungsweise angeht, hatte ich immer so mein persönliches Bauchgefühl und vielleicht auch einen kleinen Dickkopf. Schon als Kind war ich Vegetarierin, Fleisch mochte ich einfach noch nie. Weder die Konsistenz noch den Geschmack, und das eigentlich von Geburt an. Mein Vater behauptet gerne, dass ich auch die kleinen Schinkenstücke aus dem Babybrei rausgesucht habe, aber das weiß ich natürlich nicht mehr. Als ich dann älter wurde und verstanden habe, woraus Wurst und Fleischprodukte gemacht sind, wollte ich es auch einfach nicht mehr mögen. Deswegen bin ich bei der vegetarischen Ernährung geblieben.

Vegetarische Ernährung? Geht das denn bei so viel Sport?

Ich achte natürlich darauf, genug Eiweiß zu essen, weil man das besonders als Sportlerin auch braucht. Und das geht auch gut ohne Fleisch, was viele nicht wissen. Die meinen, dass ein Sportler immer ganz viel Fleisch essen müsste, weil das beim Muskelaufbau hilft. Das stimmt ja nur halb: Es kommt aufs Eiweiß an, und das muss nicht aus Fleisch stammen und man braucht auch keine Eiweißshakes. Aber man sollte sich als Vegetarier schon auskennen, worin Eiweiß enthalten ist und welche Lebensmittel man gut kombinieren kann.

Hast Du einen speziellen Ernährungsplan?

Generell finde ich außer Vegetarismus auch andere Ernährungsarten interessant. Zum Beispiel vegane oder ketogene Ernährung. Ketogen bedeutet, kaum Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, aber das ist definitiv nichts für mich, da der Fleischanteil sehr hoch ist. Insgesamt bin ich allem gegenüber aber erstmal offen. Was dann für mich passt, entscheide ich später. Aber nochmal zurück zur Frage: Nein, ich habe keinen Ernährungsplan, sondern esse einfach nach Lust und Laune. Ich geht dabei aber öfter mal alles im Kopf durch und gucke, ob es ausgewogen ist. Ausgewogen ist für mich das Kriterium ...

Und wie sieht es beruflich bei Dir aus? Möchtest Du da auch in Richtung Sport gehen?

Eine Freundin vom Karate ist Sport- und Fitnesskauffrau. Das kann ich mir auch vorstellen, denke aber auch über ein Studium der Ernährungswissenschaften nach. Danach könnte ich Ernährungsberaterin werden. Da würde mich dann auch ein eigenes Studio und vor allem der Gedanke reizen, mich mehr und gezielter mit dem Thema Ernährung auseinanderzusetzen. Außerdem gefällt mir, dass man anderen Menschen helfen kann, was nicht nur Hilfe beim Abnehmen bedeutet. Eine Ernährungsumstellung kann zum Beispiel auch gegen Allergien und Stoffwechselprobleme helfen, oder man fühlt sich insgesamt wohler und leistungsfähiger. Das Thema Ernährung ist also viel größer und für alle Menschen wichtig, denn **du bist was du isst!**