

Wie bist du zum Kickboxen gekommen?

Im Zuge meiner Physiotherapieausbildung in Lübeck habe ich mit Taekwondo angefangen. Taekwondo hat mir die erste Kampferfahrung gegeben. Im Kampf geht es ja primär darum, deine Nervosität und deine Ängste und Sorgen im Kopf in den Griff zu bekommen. Mit 26 bin ich nach Hamburg gezogen, weil es in Hamburg bessere Trainingsmöglichkeiten gab. Ich wollte Taekwondo-Olympia-Siegerin werden, aber der Traum ist leider nicht in Erfüllung gegangen. Mit 30 Jahren habe ich das Taekwondo ad acta gelegt und bin eher durch Zufall zum Kickboxen gekommen. Just for fun wurde ich schnell auf einem Turnier angemeldet. Das habe ich tatsächlich gewonnen, und so ging meine Kickboxkarriere los und bis heute steil nach oben. Man muss für seine Träume kämpfen: Heute lebe ich meinen Traum.

Was ist am Siegen das Schönste?

Das Glücksgefühl, dass sich die harte Arbeit gelohnt hat. Es gehört so viel dazu: ein gutes Los, Fitness, Kampfrichter, die Dir wohlgesonnen sind, ein guter Tag – wenn das alles zusammenkommt, ich im Ring stehe und zeigen kann, was ich drauf habe – das ist sensationell. Ich bin dann so euphorisch und stolz auf meine Entwicklung. Ich freue mich auch, weil meine Trainer und alle, die mich unterstützt haben, sich mit freuen. Wenn ich im Ring stehe, kämpfe ich also nicht für mich alleine.



Du bist körperlich in Topform, das schaffst Du unter anderem mit Nahrungsergänzungen. Wie bist Du auf hypo-A gestoßen?

Durch die Empfehlung einer Patientin, deren Tochter Hockey-Leistungssportlerin ist und auf hypo-A und Herrn Volkmann, den Sportmediziner bei hypo-A, schwört. hypo-A stellen reine Mikronährstoffe her und arbeiten nach dem Prinzip, dass die Versorgung mit Vitaminen, Spurenelementen und Co. die Grundlage für Gesundheit und jede weitere Behandlung bildet. Ich hatte damals durch das harte Training Schmerzen in der Kniekehle und war damit bei Osteopathen, Orthopäden und auch beim Physiotherapeuten, aber keiner konnte mir helfen. Die Schmerzen waren so stark, dass ich kaum auftreten und Treppen steigen konnte. Ein Horror für eine Leistungssportlerin! Als ich also von Herrn Volkmann und hypo-A gehört habe, habe ich sofort einen Termin gemacht. Als Nahrungsergänzungs-Junkie habe ich eine Tasche voller Supplemente aus Apotheken und Drogerien zum Termin gebracht.

Indem Herr Volkmann mit mir gemeinsam alle Produkte einzeln durchgegangen ist, habe ich gelernt, dass Nahrungsergänzungen zum Beispiel durch belastende Zusatzstoffe auch Schaden anrichten können. Herr Volkmann hat mich dann kinesiologisch getestet und mir die passenden hypo-A-Produkte zur Verfügung gestellt. Das hat echt Wunder gewirkt. Nach einer Sitzung waren die Beschwerden schon wesentlich besser.

Wie kam es zu den Beschwerden?

Ich dachte, dass ich durch häufiges und hartes Training Probleme in der Kniekehle hatte. Herr Volkmann hat mich dann über weitere Zusammenhänge aufgeklärt, zum Beispiel darüber, dass jeder Muskel mit einem Organ verbunden ist. Deswegen behandle ich als Physiotherapeutin auch nicht mehr nur den Muskel, sondern frage auch gezielt, wie die Patienten sich ernähren, was sie trinken usw. Wenn jemand jeden Tag Alkohol trinkt und deswegen eine gestresste Leber hat, ist es keine Überraschung, dass er Schmerzen zwischen den Schulterblättern oder vorne in der Brust hat. Es ist sinnvoll, den Menschen ganzheitlich zu sehen.

Was nimmst Du heute für Supplemente?

Zurzeit nehme ich die gängigsten Produkte: Lachsöl, Schwarzkümmelöl, Spurenelemente, B-Vitamine, Q10, Magnesium und Calcium. Meiner Meinung nach sind Gesundheit und Fitness nur möglich, wenn der Körper optimal mit Nährstoffen versorgt ist. Deshalb ernähre ich mich auch vorrangig mit Bio-Produkten. Um Schadstoffe zu vermeiden, koche ich in Edelstahltopfen und trinke nur aus Glasflaschen.

Rätst Du Deinen Patienten auch manchmal zu Nahrungsergänzungsmitteln?

Auf jeden Fall! Da ich aber als Physiotherapeutin keine Einnahmeempfehlungen aussprechen darf, was auch durchaus Sinn macht, weil Nahrungsergänzungsmittel nicht Teil unserer Ausbildung sind, schicke ich die Patienten, die meiner Meinung nach hier Unterstützung brauchen, zu Therapeuten, von denen ich weiß, dass sie die gleichen Qualitätsansprüche haben, wie ich.

Wie wichtig ist die Darmpflege für die körperliche Fitness?

Sehr wichtig. Ohne die Gesundheit des Darms kann der Körper nicht funktionieren. Das war auch eine neue Erkenntnis, mit der ich mich vorher nicht so befasst habe. Eine ausgeglichene Darmflora ist das A und O. Daher frage ich meine Patienten auch immer gezielt nach deren Lebensgewohnheiten.



Welche Nährstoffe haben Dir am meisten geholfen?

Ehrlich gesagt weiß ich das nicht genau, weil ich anfangs während der Therapie bei Herrn Volkmann viele verschiedene Produkte genommen habe. Mein Lieblingsprodukt ist auf jeden Fall der Vit. B-Komplex plus geworden. Langfristig hat mir jedoch sicher die komplette Nahrungsumstellung auf Bio am meisten geholfen, denn die Grundernährung sollte auf jeden Fall ohne jegliche Zusatzstoffe sein. Eine reine Ernährung ist einfach das Wichtigste!

Das ist im stressigen Alltag ja etwas anstrengend, oder?

Ja, es ist schwierig. Aber wenn man als Leistungssportlerin 100 Prozent geben will, dann muss man auch 100 Prozent darauf achten und sich disziplinieren, rechtzeitig einzukaufen und vorzuplanen. Da gibt es leider keine Entschuldigung. Ich bin sehr ehrgeizig und opfere viel für mein Training. Aber in den wettkampffreien Phasen gönne ich mir auch mal etwas, gehe mit Freunden normal essen oder auch mal etwas trinken. Jeder muss das für sich entscheiden, eine Balance finden und zwischendurch auch mal loslassen.

Sportverletzungen und Nährstoffe: Wie kann so etwas zusammenhängen?

Ich vertrage zum Beispiel Glutamat nicht gut. Ich habe mir letztens etwas beim Asiaten geholt und da wird Glutamat drin gewesen sein. Das hat meinen Darm gereizt und dadurch auch die Dünndarmmuskeln, die das Knie stabilisieren. Das wiederum hat dafür gesorgt, dass ich nicht so leistungsfähig war. Heute freue ich mich über die Fähigkeit, solche Zusammenhänge direkt erkennen zu können, denn das trägt natürlich dazu bei, dass ich meinen Körper im Positiven wie im Negativen ganz anders wahrnehmen kann. Diese Wahrnehmung ist für mich im Kampf ein großer Vorteil vielen Gegnern gegenüber. Heute, wo ich die Zusammenhänge kenne, gehe ich dieses „Risiko“ natürlich nur in wettkampffreien Zeiten ein.

Wo bleibt denn da die Freude im Leben?

In der turnierfreien Zeit (lacht). Nein, im Ernst: Ich habe sehr viel Freude während der Wettkämpfe, auch wenn ich mich da anders disziplinieren muss. Ich bin sehr ehrgeizig, um meine Ziele zu erreichen. Aber zwischendurch gönne ich mir dann auch mal etwas, gehe mit Freunden normal essen oder auch mal etwas trinken. Und dann ist mir auch bewusst, ich habe jetzt schlechtere Haut und mir geht es nicht ganz so gut, aber ich kann mich mal entspannen. Jeder muss das für sich entscheiden.

Hast Du einen Ernährungsratschlag?

Viel Bio-Gemüse, da es basisch verstoffwechselt wird und viele Mineralien und Vitamine enthält. Man sollte erstmal versuchen, sich an Gemüse satt zu essen und dann kommen die anderen Sachen. Also eine langfristige Nahrungsumstellung, viel Wasser trinken, auf Bio-Qualität achten, ein bisschen Fisch, ein bisschen Fleisch und ab und an Kartoffeln.

Warum brauchen Menschen Nahrungsergänzungsmittel? Ist nicht alles durch Ernährung abgedeckt?

Ich würde behaupten, wenn jemand sich rein Bio ernährt und ein entspanntes Leben hat, dann bräuchte er keine Nahrungsergänzungsmittel, aber das kann kaum jemand gewährleisten. Heute ist der Stresslevel so hoch, da werden viele Mineralien, Vitamine und Spurenelemente verbraucht. Deswegen ist eine getestete, gezielte Nahrungsergänzung sehr sinnvoll.

Was haut Dich als Kickboxerin um?

Unberechenbare Gegner. Man sieht eben nicht sofort, wer vor einem steht. Deinen Gegner zu unterschätzen, das kann Dich im wahrsten Sinne des Wortes umhauen.

Wie bereitest Du Dich auf Wettkämpfe vor?

Ich trainiere härter als normal und mehr als normal. Ich gönne mir mehr Pausen, indem ich mich sozial zurückziehe und regeneriere. Ich achte in dieser Zeit sehr auf meine Ernährung und nach Rücksprache mit Herrn Volkmann passe ich eventuell zusätzlich sowohl die Zusammenstellung als auch die Dosierung der Nahrungsergänzungen an.

Warum bist Du so erfolgreich?

Ich bin sehr diszipliniert. Man muss aber auch Ruhe in sich wahren, gelassen bleiben und Freude haben. Auch eine harte Trainingsphase muss Spaß machen. Ich schätze die Zusammenarbeit mit meinen Trainern und Sportskameraden sehr. Klar, manche soziale Kontakte kommen zu kurz, aber das gleicht das andere wieder aus. Und der Erfolg am Ende macht einen natürlich auch glücklich.

Wie kann man so diszipliniert sein?

Ohne das Ziel würde ich es auch nicht schaffen. Aber ich möchte etwas erreichen, und das ist mein Weg. Zwischendurch brauche ich dazu aber auch Pausen mit Pizza und Schokolade.