

INTERVIEW MIT ...

KATHARINA



Was willst du im Team Vitality erreichen?

Ich würde einfach gerne langfristig so motiviert bleiben und Sport weiterhin als festen Bestandteil in meinem Alltag behalten. Ich fühle mich super wohl, fit und gesund und möchte auch, dass das so bleibt. Mit dem Anreiz den nächsten Status zu erreichen und den Belohnungen fällt das natürlich leichter.

Was ist dein Lieblingssport?

Ich liebe Fitness, egal ob zu Hause mit wenig Equipment oder im Fitnessstudio. Außerdem gehe ich super gerne raus: zum Laufen, zum Fahrradfahren, Reiten oder Skifahren. Es gibt keine Lieblingssportart für mich, ich liebe alle Sportarten gleich, aber Fitness ist für mich einfach „alltagstauglich“.

Was ist dein größter sportlicher Erfolg?

Beim München Marathon bin ich, ohne vorab viel trainieren zu können, einen 10km-Lauf gelaufen, habe ihn geschafft – und sogar in einer ganz akzeptablen Zeit.

Ausdauer und Disziplin sind wichtig, um das Ziel zu erreichen. Wo oder wann wirst du schwach?

Wenn ich nach einem langen Tag einmal das Sofa berührt habe, ist es vorbei. Außerdem liebe ich einfach Süßigkeiten und muss mich da ab und zu wirklich beherrschen. Ich gönne mir aber ab und zu eine Ausnahme und kann mich dann auch selbst wieder motivieren.

Was ist dein persönlicher „Schweinhund“?

Nochmal: Süßigkeiten und das Sofa. Wenn ich es mir einmal gemütlich gemacht habe, will ich gar nicht mehr aufstehen. Ich mache also immer erst Sport und erlaube mir erst dann, mich aufs Sofa zu setzen. Bei Süßigkeiten gönne ich mir vielleicht mal ein paar Gummibärchen oder ein wenig Schokolade, aber auch hier erst nach dem Training.

Wenn du mal keine Lust hast, wie motivierst du dich?

Ich denke immer fest an meine Ziele, weiterhin fit und gesund zu bleiben. Oft motiviert es mich auch, mir ein bisschen Trainingsinspiration zu holen und etwas Neues auszuprobieren – und wenn es auch nur ein paar neue Übungen sind. Abwechslung finde ich nämlich total wichtig, damit es nicht eintönig wird.

Mit wem würdest du gerne mal trainieren?

Es gibt so viele Leute, mit denen ich gerne trainieren würde. Am liebsten aber mit Kayla Itsines oder Pamela Reif.

Hast Du einen persönlichen Marathon?

Gerade ist mein Alltag ein Marathon, da ich halbtags arbeite und Vollzeit studiere. Außerdem habe ich noch einen Foodblog und arbeite an zwei Büchern. Das ist manchmal super herausfordernd und die Tage sind einfach zu kurz, sodass ich abends nur noch ins Bett falle. Aber bald habe ich die Kochbücher abgegeben und das Studium hinter mir habe, wird es tatsächlich etwas entspannter. Ich bin also auf der Zielgeraden.

Trainierst du gerne indoor oder lieber outdoor?

Beides. Im Winter definitiv lieber indoor, wenn es jetzt nicht gerade Skifahren ist. Ansonsten, sobald es ein bisschen wärmer ist, sofort draußen und am liebsten in der Sonne (und im Urlaub am besten noch am Meer).

Ein aktives und gesundes Leben ist für dich ...?

... definitiv wichtig. Schon meine Eltern haben mir vielfältige Sportarten gezeigt und wir haben immer gesund und ausgewogen gegessen. Klar gab es auch mal Ausnahmen, aber das war dann eben „was Besonderes“ und das ist auch gut so.



Ein aktives und gesundes Leben ist für mich also die Balance zwischen Auspowern, alles geben, verausgaben und dann auch zur Ruhe kommen und genießen.

Hast du sportliche oder andere Vorbilder für einen gesunden Lebensstil?

Auch hier: Kayla Itsines und Pamela Reif. Ich mag ihre authentische und sympathische Art, ihr Training und ihre Ernährung.

Wie entspannst du nach einem langen, stressigen Tag?

Dann mache ich erst recht ein Workout, denn das hilft mir den Kopf wieder frei zu bekommen. Danach gönne ich mir eine Runde auf dem Sofa oder im Garten in der Gartenliege.

Warum sind Sport und Bewegung wichtig in deinem Leben?

Ich habe schon von klein an gelernt, gesund zu essen und mich regelmäßig zu bewegen. Es gehört für mich also dazu. Außerdem habe ich eine Fehlstellung der Hüftgelenke und musste deshalb auch schon operiert werden. Das heißt, dass die Fehlstellung zwar korrigiert ist, aber um fit und beweglich zu bleiben, sollte ich auch regelmäßig Sport machen und die Muskeln stärken. Ich möchte einfach gesund und fit bleiben, auch im Alter irgendwann. Außerdem haben wir in unserem Haus ganz viele Treppen. Die würde ich gerne ohne Schnappatmung gerne weiterhin hoch und runter steigen können.

Gibt es eine Sportart, die du unbedingt lernen möchtest?

Ich würde wirklich gerne turnen können, so richtig mit Handstand und Salto. Aber ich glaube, ich bleibe lieber bei etwas ungefährlicheren Sportarten. Ich möchte auch gerne Yoga in der vollen Beweglichkeit machen können. Ein richtiger Yogakurs wäre super. Vielleicht schaffe ich es dann auch auf die Atmung zu achten und weniger zu keuchen vor Anstrengung.

Wie sieht dein perfekter Tag aus?

Ich stehe auf, die Sonne scheint, ich habe gestern schon meine To-Do-Liste abgearbeitet und frei. Dann kann ich einen Kaffee trinken, einen Obstsalat essen und auf meiner Terras-

se ein Workout machen. Als nächstes geht es dann zum Pferd einer Freundin. Ich gehe mit ihm spazieren, verteile Äpfel und Möhren und kann dann zu Hause in meinem Garten mit einem Buch auf die Gartenliege liegen. Denn so habe ich die perfekte Balance zwischen Fitness und Erholung.

Welche Rolle spielt eine gesunde Ernährung für dich? Hast du besondere Tipps?

Ernährung finde ich mindestens genauso wichtig wie Sport. Man kann seine Erfolge verstärken, indem man gesund und ausgewogen isst, was total motiviert – genauso kann man die Trainingserfolge mit der falschen Ernährung auch wirklich kaputt machen, was dann total demotiviert. Für mich ist eine gesunde Ernährung inzwischen ein wesentlicher Bestandteil meines Alltags. Klar esse ich auch mal eine Pizza oder ein Eis, aber dann eben ganz bewusst. Ich genieße das total, denn das ist auch wichtig. Ich habe viele Ernährungsformen ausprobiert und ich denke allein schon bewusst zu essen und bewusst zu genießen, kann einen großen Unterschied machen. Das macht echt happy, man ist motiviert und das Training fällt auch gleich viel leichter.

Welches Hobbies hast du neben Sport?

Ich liebe Foodfotografie, fotografiere aber super gerne auch sonstige Motive. Außerdem lese ich für mein Leben gerne. Ich glaube, die meisten Ausgaben habe ich für Essen, Sport und Bücher.

Du hast dir fest vorgenommen, Sport zu machen, kommst aber nach einem stressigen Arbeitstag spät nach Hause. Was machst du?

Auf gar keinem Fall dem Sofa nahekommen, sondern direkt noch die anstehenden Erledigungen abarbeiten und dann ein Workout machen. Dann habe ich den Kopf frei, bin wieder gut drauf und kann den restlichen Tag so richtig genießen – egal, ob das dann Kochen, Backen, Lesen, ein Spaziergang oder einfach nur Entspannen ist.