

Fit und fröhlich in sechs Schritten

Sportmoderatorin gibt Tipps für die perfekte Work-Life-Balance



Wer mehr Schwung im Leben haben möchte, muss zunächst den inneren Schweinehund besiegen

Foto: nd3000 - stock.adobe.com

Mehr Energie, eine ausgeglichene Work-Life-Balance, ein gesunder Lifestyle – klingt gut, ist im Alltagsstress aber nicht immer leicht zu erreichen.

Wie es geht, weiß TV-Sportmoderatorin Annika Zimmermann, die aufgrund ihres Jobs beim ZDF-„Morgenmagazin“ täglich um 2 Uhr nachts aufstehen muss. Dennoch meistert sie ihren Alltag mit Gelassenheit und jeder Menge Energie. In ihrem Buch „Fit und fröhlich – durch mehr Energie zur idealen Work-Life-Balance“, das sie zusammen mit ihrem Bruder Timo Kirchenberger geschrieben hat, gibt sie Tipps, wie das jeder schaffen kann.

Im Interview mit BILD verrät sie, was ihr Ansatz ist und was sie unter dem Begriff „Fuf“-Ich versteht.

BILD: Es gibt mittlerweile zahlreiche Ratgeber zum Thema Work-Life-Balance. Was macht Ihr Buch besonders?

Annika Zimmermann: „Mir wurde lange nahegelegt, es zu schreiben. Der Wunsch kam von vielen inspirierten Menschen, die mehr darüber erfahren wollten. Und das bietet ‚Fit und fröhlich‘: Es geht dabei nicht um mich und mein Leben, sondern wie man auf die eigene Art fit und fröhlich werden kann. Ich lebe vor, wie es gehen kann. Jeder kann mich am Morgen im TV sehen. Dadurch wird es glaubhaft. Authentizität, das ist mein zweiter Vorname.“



Für Sportmoderatorin Annika Zimmermann gehört Sport fest zum Alltag und ist ein Schlüssel zu mehr Gelassenheit und Energie

Foto: Knaur Balance

Im Vorwort schreiben Sie von sechs Etappen, die zum Ziel, also zu mehr Energie und einer guten Work-Life-Balance, führen. Was hat es damit auf sich?

Zimmermann: „Das Buch ist in sechs Kapitel aufgeteilt, aus denen die Leser jeweils viel mitnehmen können, um danach alleine weiter zu machen. Ich spreche gerne in Bildern, um etwas zu verdeutlichen: Ich gehe also diese ersten sechs Etappen (Zieldefinition, Fitnessplan, Ernährungswissen, Regeneration, Alltagsmanagement, Langfristigkeit) zusammen mit den Lesern und die sammeln dabei Wissen und erste Erfahrungen für ihre Werkzeugkiste. Danach packen sie sie in ihren Rucksack und gehen alleine weiter.“

„ Sie müssen wissen, was Sie genau stört. Damit meine ich Sie und nicht Ihr Umfeld. Dann müssen Sie wissen, wie Sie das ändern können. Sie brauchen einen Plan. Den müssen Sie danach nur noch befolgen. Auf lange Sicht. Nichts, was ich Ihnen mitgebe, funktioniert schnell und sofort. Haben Sie ein konkretes Ziel und einen klaren Plan. Danach müssen Sie nur noch loslaufen und ihn befolgen. “

ANNIKA ZIMMERMANN

Menschen sind unterschiedlich – wie schafft man es, den richtigen Weg für sich zu finden?

Zimmermann: „Indem man tatsächlich auf sich hört. Auf niemand anderen. Nicht die beste Freundin, den Vater, den Chef oder das, was Instagram einem zeigt. Nein, was will man selbst? Man schaut nach innen und startet neu. Man weiß, wenn man auf dem richtigen Weg ist. Denn der fühlt sich schlicht richtig an. Manchmal ist es tatsächlich so simpel. Damit meine ich nicht leicht.“



A. Zimmermann und T. Kirchenberger, „Fit und fröhlich – Durch mehr Energie zu deiner idealen Work-Life-Balance“, Knauer Balance; 18 Euro

Foto: Knauer Balance

Im Buch taucht immer wieder der Begriff „Fuf“-Ich auf. Was verstehen Sie darunter?

Zimmermann: „Es ist mein Wunsch, die Leser mit diesem Buch zum ‚Fuf‘-Ich zu führen. Sie sollten mehr sie selbst sein! Nicht hadern, sondern etwas tun! Das, was sie stört, ändern und sich neu finden. Egoistisch sein und wissen, was gut für sie ist. Nur so ruht man in sich und kann danach die Umwelt umso mehr anstrahlen. Es geht darum, das eigene Wohlfühl-Ego zu finden!“

Welche Rolle spielen Ernährung und Sport auf dem Weg zu mehr Energie?

Zimmermann: „Beides ist immens wichtig; die Kombination aber unschlagbar. Niemand kann seine Ziele erreichen, wenn er erst richtig Gas gibt und danach den Fast-Food-Suizid betreibt. Genauso macht noch so sorgsames Kalorienzählen ohne regelmäßige Bewegung nicht fröhlich. Man muss ein

gesundes Mittelmaß finden – das ist überall im Leben nicht verkehrt! Achtet man auf seinen Körper, dann achtet der auch auf einen. Ich hatte zwei Erkältungen über die letzten vier Jahre. Sonst keinerlei Erkrankungen! Und das hat hundertprozentig mit meinem gesunden Lifestyle zu tun.“

Rezept für Kürbisbrot



Zutaten: 500 g Dinkelmehl, 1 Päckchen Trockenhefe, 1 (ca. 50–70 ml) Schuss Sprudelwasser, 1–2 TL Salz, 1 TL Leinöl (oder auch Sonnenblumenöl), Pfeffer, Muskat, Kürbiskerne nach Belieben, 300 g Kürbisfleisch (ich empfehle Hokkaido), fertig gedünstet, püriert und abgekühlt.
Zubereitung: Alles nach und nach zusammenmischen, das Kürbisfleisch als letztes. Teig eine halbe Stunde ruhen lassen, dann noch einmal gründlich kneten, in eine Kastenform oder auf einem Backblech auslegen. Ggf. weitere Kürbiskerne darüberstreuen. Mit einem scharfen Messer der Länge nach 1 cm einschneiden. Im vorgeheizten Backofen Ober-/Unterhitze bei 180 Grad, 30 Minuten backen.

Foto: Knauer Balance

Was genau ist nun die Fit-und-fröhlich-Methode?

Zimmermann: „Die, die auf lange Sicht Erfolg hat: die der kleinen Schritte. Die Siebenmeilenstiefel gibt's zu recht nur im Märchen. Wer langfristig etwas ändern möchte, der sollte es richtig machen. Und das heißt langsam.“