

ANNIKA ZIMMERMANN

So hält sich die "MoMa"-Moderatorin fit

♥ TEILEN

🕒 vor 4 Stunden

Unausgeschlafen, träge und demotiviert? ZDF-Moderatorin Annika Zimmermann verrät im Interview, welche Tricks in solchen Momenten helfen.



"Morgenmagazin"-Moderatorin Annika Zimmermann hat für sich die perfekte Work-Life-Balance gefunden

© Ruben Elstner

Der Wecker von Annika Zimmermann (*1989) klingelt um 02:00 Uhr in der Nacht. Dann heißt es für die Moderatorin aufstehen, fertig machen und ab ins Studio. Sie ist das Gesicht des täglichen Sportberichts im ZDF-"Morgenmagazin". Doch auch nach getaner Arbeit ist für Zimmermann der Tag noch längst nicht gelaufen, eher startet sie noch einmal so richtig durch. Ein bis zwei Stunden Sport gehören zu ihrem Tagesablauf ebenso dazu wie Meditation und gesunde Ernährung. Wie die junge Journalistin ihren vollgepackten Alltag meistert und wie auch andere das schaffen können, verrät sie im Gespräch mit der Nachrichtenagentur spot on news.

"Fit und fröhlich" heißt das neue Buch von Annika Zimmermann, in dem sie gemeinsam mit Personal-Coach Timo Kirchberger Tipps und Tricks für eine gesunde Work-Life-Balance gibt. Sie selbst habe ihren Gegenpol zum stressigen Berufsleben bereits gefunden: "Sport bietet mir immer einen perfekten Ausgleich. Das kann eine Stunde Laufen oder auch der Yin-Yoga-Kurs am Abend sein: volle 60 Minuten Ruhe für mich, atmen, dehnen und in sich reinhorchen."

Diese Hobbys bringen ihr Ruhe und Gelassenheit

Aber auch ihre beiden Hobbys helfen der Moderatorin bei der Stressbewältigung: "Ich habe mittlerweile das Stricken wieder für mich entdeckt. Stricken ist nicht von vorgestern, sondern von morgen!" Ebenso male sie gerne Mandalas für Erwachsene. Doch egal, für welches Hobby man sich letztendlich entscheidet, der "Schlüssel" zum ausgleichenden Erfolg sei es immer, sich ausreichend Zeit dafür zu nehmen.

"Ausreichend Schlaf ist das A und O

Berufsbedingt schläft Annika Zimmermann in der Regel maximal sechs Stunden, verteilt auf Nacht und Nachmittag. "Auf Dauer ist das sicher nicht ausreichend für den menschlichen Körper", sagt sie selbst. Die Moderatorin sei daher stets versucht, in arbeitsfreien Wochen deutlich mehr Schlaf abzubekommen. Statt zu sagen "Schlaf wird überbewertet", behauptet Zimmermann gegenteilig "Schlafen wird unterbewertet! Das ist das A und O." Für all diejenigen, die mit ihrem Schlafverhalten unsicher sind, empfiehlt die Journalistin eine entsprechende Handy-App. Diese misst die tägliche Nachtruhe und hilft, die Schlafphasen zu optimieren.

Bewusste Ernährung macht den Unterschied

Natürlich ist es schwer, das Essverhalten von heute auf morgen zu ändern. Laut Annika Zimmermann ist das auch gar nicht notwendig. Wichtig sei es stattdessen, auf die Signale des eigenen Körpers zu achten. "Iss bewusster und horche in dich hinein", lautet ihr Ratschlag. Auch kann es helfen, "nach der Mahlzeit nicht direkt an den Kühlschrank zu gehen". Der Körper benötige mindestens eine Viertelstunde Verdauungszeit. Wartet man diese ab, "ist der Glaube, noch Hunger zu haben, meist verschwunden."

Den inneren Schweinehund überwinden

Bloß nicht zu viel wollen, lautet die Devise der "MoMa"-Moderatorin. Sowohl Anfängern als auch sportbegeisterten Athleten rät sie: "Step by Step!" Kleine Ziele, die garantiert erreicht werden können, fördern nicht nur die Motivation, sondern arbeiten unterbewusst auch auf ein größeres Ziel hin. Der Tipp von Zimmermann: "Setze dir Woche für Woche neue kleine Ziele. Zum Beispiel morgens ausgiebiger und ausgewogener frühstücken. Dann bleibt der Heißhunger zwischendurch auf der Strecke." Bei mangelnder Motivation kann es außerdem helfen, "dein Ziel öffentlich zu machen." Wissen Freunde oder Kollegen von dem Vorhaben, "kannst du vor dir selbst keinen Rückzieher machen."

Am Ende des Tages zählt für Annika Zimmermann jedoch nur eines: "Wenn du merkst, das war schon wieder eine ganz schön volle Woche, sag Stopp und tue etwas für dich. Sei egoistisch. Du sollst dich wohlfühlen, um auf Dauer leistungsstark und ausgeglichen zu sein."