

# Das eigene „Fit & Fröhlich“ finden

**GESUNDHEIT** Die Darmstädter ZDF-Sportmoderatorin Annika Zimmermann gibt ihr erstes Buch heraus

Von Annette Wannemacher-Saal

**DARMSTADT.** Von dem, was sie mit ihren 28 Jahren erreicht hat, ist Annika Zimmermann manchmal selbst überrascht. „Dann muss ich mich kurz kneifen“, sagt die Sportjournalistin des ZDF-Morgenmagazins, die sich in den vergangenen drei Jahren in die Herzen der Zuschauer moderiert hat. „Und nun bin ich auch noch Buchautorin.“ Damit sei ein Traum wahr geworden.

Vor wenigen Wochen ist ihr erstes Buch „Fit & Fröhlich“ erschienen, ein Gemeinschaftswerk mit Athletiktrainer und Personal Coach Timo Kirchenberger. Darin geben die beiden Antworten auf Fragen, etwa: Wie kann man voller Energie in den Tag starten? Wie schafft man es, Sport zu machen trotz langer Arbeitszeiten? Wie bleibt man motiviert trotz überfülltem Terminkalender? Dabei ist ihr wichtig, „dass jeder sein eigenes Fit und Fröhlich findet“. Und dass sie nicht wie ein Apostel wirkt nach dem Motto: „Seht her, so macht es Annika!“

## Ein ökologisches Jahr auf der Insel Föhr

Doch der Reihe nach: Als kleines Mädchen hätte sich die sportliche, gebürtige Darmstädterin nicht träumen lassen, welche Karriere sie in jungen Jahren hinlegt. Am Schuldorf Bergstraße macht sie 2008 ihr Abitur, arbeitet unter anderem auch im Darmstädter ECHO als freie Mitarbeiterin als Schülerpraktikantin. Dass einer der Sportredakteure damals ihr „Held“ war, erzählt sie lachend. Und es wird auch nicht verraten, wer es war. Dafür aber, dass sie damals „Blut geleckt“ hat am Journalismus. „Schreiben mochte ich schon immer.“

Nach der Schulzeit verbringt die Wahl-Berlinerin ein freiwilliges Ökologisches Jahr auf der Insel Föhr, danach studiert sie angewandte Medienwirtschaft in München mit Schwerpunkt Sportjournalismus. Schon während des Studiums ist Zimmermann Mitarbeiterin von Sport 1, später Redakteurin bei Spox.com, bevor sie 2014 mit 25 Jahren zum ZDF wechselt. Dass sie sich auf den Sport kon-



**Gibt Tipps, wie man trotz eines stressigen Jobs fit und gesund bleibt: die aus Darmstadt stammende Sportmoderatorin Annika Zimmermann.** Foto: Ruben Elstner

zentriert hat, ist kein Zufall. „Ich habe den Stallgeruch mitbekommen.“ Aufgewachsen ist sie umgeben von einer sportlichen Familie, hat zusammen mit dem Papa Sportsendungen im Fernsehen geschaut und Reportagen in der Zeitung gelesen. Bewegung stand und steht bei den Zimmer-

manns auf dem Tagesprogramm, auch Annika ist schon immer eine begeisterte Läuferin.

Und noch immer schaut sie mit dem Papa fern, wenn sie in ihrer Heimat an der Bergstraße Pause macht vom stressigen Job. Dann schnürt sie die Laufschuhe und dreht ihre „Odenwaldrun-

de“ um den Hausberg – eine Abwechslung zur Laufstrecke in Berlin, die mal an der Spree entlang führt oder über den Tempelhof.

Ihre Kilometer abzuspulen, „das brauch’ ich“, sagt sie. Und das, obwohl ihr Tag in der Regel um 2.15 Uhr losgeht und sie um

5.30 Uhr topfit vor der Kamera steht. Trotz der, wie sie es nennt, „extremen“ Uhrzeit, schafft sie es, gut gelaunt und mit Gelassenheit den Tag zu meistern. Dafür braucht es Disziplin, einen Rhythmus, gesunde Ernährung, Pausen – und für ihr persönliches Wohlbefinden eine gesunde Mischung aus Laufen, Fitness und Yoga.

## Tipps und Tricks für die Alltagsstruktur

A propos persönliches Wohlbefinden: Dies zu optimieren, ist Ziel ihres Buches. Dafür müsse jeder einen individuellen Weg gehen. Meist sei dieser lang und „wie ein Puzzle“, sagt die Autorin. So legt sie den Schwerpunkt des Buches auf die persönliche Fitness und bietet Anleitung für ein Zwölf-Wochen-Trainingsprogramm, ergänzt durch Ernährungsstrategien, Tipps und Tricks für die richtige Alltagsstruktur. Mit Selbsttests wird der Leser dabei an die Hand genommen. „Das ist wie auf einer Hühnerleiter“, sagt sie. Schritt für Schritt kommt man voran und dem eigenen Ziel näher.

Natürlich gibt es Tage, da ist selbst die fitteste Sportmoderatorin platt. „Das ist oft nach einer kompletten Arbeitswoche mit Frühdienst.“ Dann braucht auch sie eine „Off-Zeit“ zum Aufladen der Akkus. Das ist ihr ganz wichtig. So wichtig, wie täglich einmal dankbar zu sein, „dass ich meinen wunderbaren Job machen darf“.

## RATGEBER

► Wie man durch **mehr Energie** zu einer idealen Work-Life-Balance finden und den **Stress im Alltag reduzieren** kann – das beschreibt Annika Zimmermann in dem Buch „Fit und Fröhlich“, das nun im Verlag Knauer Balance erschienen ist.

► Annika Zimmermann ist **TV-Sportmoderatorin** und derzeit im ZDF-Morgenmagazin zu sehen. Sie ist **gebürtige Darmstädterin** (Jahrgang 1989), hat am Schuldorf Bergstraße Abitur gemacht und danach Sportjournalismus studiert. (net)