



Die lockigen, wilden Haare sind das Markenzeichen der gebürtigen Hessin – beim Laufen bändigt sie sie aber mit Zopf oder Stirnband

„Mein Job ist Leistungssport. Wie bei Profisportlern sieht man im Fernsehen nur das Ergebnis und von der intensiven Vorbereitung bekommt keiner was mit“

man sich auch mit einem stressigen Job und extremen Arbeitszeiten fit halten und gut ernähren kann. Und wer den richtigen Sport für sich findet, empfindet dabei keine Pflicht, sondern garantiert Spaß.

**Welche Sportart macht Ihnen denn am meisten Spaß?**

Ich bin Sportliebhaberin und finde jede Sportart faszinierend. Aber wirf mir einen Ball zu und ich fange ihn garantiert nicht. Mein Ding sind daher Einzel- und Ausdauersportarten: Laufen, Triathlon, Rennrad. Crossfit mache ich auch. In meiner Jugend habe ich 10 Jahre lang Leichtathletik gemacht – ich war in einer Trainingsgruppe mit Katharina Heinig. Aber die Phase ist vorbei. Jetzt sehe meinen Job als Leistungssport. Wie bei Profisportlern sieht man im Fernsehen nur das Ergebnis und von der intensiven Vorbereitung bekommt keiner etwas mit.

**Wir laufen deutlich unter 5er-Pace. Sie sollten mal an einem Wettkampf teilnehmen.**

Das mache ich ja auch ... aber nur wegen des Erlebnisses. Letztes Jahr bin ich den BIG 25 in Berlin gelaufen, den Halbmarathon auch. Und mit meiner Laufgruppe bereise ich Europa. Wir schauen nach coolen Städten und laufen dann dort einen Halbmarathon. Belgrad war super und Kopenhagen erst – da bin ich meine Bestzeit gelaufen.

**Die ist bestimmt richtig gut.** Joa... 1:29-tief. Ganz locker. Ich kockettiere damit, aber ich befinde mich zurzeit in einem Zwischending zwischen Spaß und Anspruch. Wettkämpfe mach ich ohne spezifische Vorbereitung und gebe nie hundert Prozent. Das habe ich

**Annika Zimmermann, 28**

Sportjournalistin, Moderatorin, Buchautorin („Fit und fröhlich“) Berlin

Interview HENNING LENERTZ  
Foto DIRK MATHESIUS

**Es ist 14 Uhr. Heute Morgen um 9 Uhr waren Sie noch im ZDF-Morgenmagazin auf Sendung. Wann schlafen Sie bitte?**

Mein Wecker klingelt um 2 Uhr. Wenn ich nach der Sendung gegen 11 Uhr zuhause bin, esse ich meist was und lege mich nochmal kurz hin, bevor ich dann am Nachmittag schon mit den Vorbereitungen für die nächste Sendung beginne – Themen planen, Inhalte recherchieren und Interviews vorbereiten.

Abends geht es dann nochmal ins Bett. Ich komme so auf zwei bis vier Stunden unruhigen Schlaf pro Tag. **Den Schlafmangel sieht man Ihnen aber wirklich nicht an.**

Danke, ich fühle mich aber, als hätte ich zwei Promille intus. Das ist in Sendungswochen, wo ich von Montag bis Freitag vor der Kamera stehe, aber normal. Ich stehe 24/7 unter Strom und funktioniere gerade zum Ende der Woche nur noch.

**Bleibt da Zeit für sich? Für Sport?** Nicht viel. Soziales oder Haushalt bleiben auf der Strecke. Aber meine Stunde Sport am Tag, die mache ich immer. Das ist mein Ausgleich. **Und wann haben Sie Ihr Buch „Fit und fröhlich“ geschrieben?**

In den Pausenwochen – in denen ich auch noch versuche den Schlaf- und Sozialmangel aufzuholen. Ich möchte mit dem Buch zeigen, dass

**TRAININGS-TAGEBUCH**

**Strecke**  
Berlin, Treptower Park und Plänterwald

**Wetter**  
sonnig (1 Grad)

**Distanz**  
11,1 Kilometer

**Zeit**  
53:31 Minuten

**Tempo**  
4:49 Min./km