

Interview**Mit Bio zum Olympiasieg?**

Britta Steffen ist als Schwimmerin eine von Deutschlands großen Medaillenhoffnungen bei den Olympischen Spielen in Peking. Ihren Erfolg verdankt sie Hightech, Mentaltraining und einer bewussten Ernährung. // Martin Fütterer, Fotos: Christian Thomas



Hallo Britta, du kommst gerade vom Braingym, was ist denn das?

Wir versuchen, die rechte und linke Gehirnhälfte in Einklang zu bringen. Dazu massieren wir verschiedene Punkte am Körper synchron, zum Beispiel Nabel und Steißbein.



Mit Kinesiologie hat Schwimmweltmeisterin Britta Steffen herausgefunden, dass ihr hochwertige, frische Lebensmittel auch leistungsmäßig am besten bekommen. Die findet sie vor allem im Bioladen.

Nehmen solche mentalen Trainingsmethoden einen großen Raum ein?

Ja. Wir visualisieren alle einzelnen Stufen des Wettkampfes, zum Beispiel einen guten Start, aber auch Situationen, die schiefgehen könnten, zum Beispiel, wenn vor dem Start die Brille verloren geht.

Was macht man dann?

Erst einmal: Keine Panik - und dann greift man sich die Ersatzbrille, die man immer dabei hat.



Britta Steffen nahm sich für Schrot&Korn-Autor Martin Fütterer Zeit, obwohl das Training für Olympia jede Minute ausfüllt.

Zusätzlich zum Mannschaftstraining arbeitest Du mit einer Mentaltrainerin, was macht sie?

Wir arbeiten unter anderem mit Kinesiologie. Frau Dr. Janofske stellt mir Fragen und testet an meinem Muskelwiderstand, ob ich wirklich meine, was ich sage. So haben wir herausgefunden, dass ich eine Zeit lang nicht wirklich gewinnen wollte. Ich war ja Trainingsweltmeister, aber wenn es darauf ankam, dann habe ich versagt. Ich wollte den anderen die Niederlage ersparen.

Hat es geholfen?

So habe ich mein Tief 2004 überwunden und seither ist meine Leistung konstant.



Britta Steffen

Geboren 1983, galt die 1,80 Meter große Schwimmerin schon in der Jugend als „neue Franziska van Almsick“. Bei deutschen und europäischen Meisterschaften und den Olympischen Spielen 2000 in Sydney konnte sie viele Erfolge erringen. Danach geriet Britta Steffen in ein Formtief, schaffte aber 2006 bei den Europameisterschaften ein sensationelles Comeback mit drei Weltrekorden. Das brachte ihr einen massiven Dopingverdacht ein, der jedoch nicht erhärtet wurde. Sie startet bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking.

Dein Comeback 2006 mit all den Weltrekorden war für manche überraschend...

Ja, das Wort Doping stand sofort im Raum. Dass ich einfach wieder zu mir selbst gefunden hatte und - nicht zuletzt - in einem neu entwickelten Anzug mit besonderer Kompression schwamm, interessierte nur wenige.

Macht so ein Anzug so viel aus?

Aber sicher. Als Frau erreiche ich eine Absprunggeschwindigkeit von etwa vier Meter pro Sekunde, die im Wasser sofort auf zwei Meter pro Sekunde heruntergebremst wird. Ein Anzug, der mich nur halb so stark bremst, verschafft mir auf den ersten 25 Metern einen Gewinn von einer Sekunde, ohne dass ich dafür mehr tun muss. Außerdem erhöht er wie ein Kompressionsstrumpf die Fließgeschwindigkeit des Blutes, es kommt mehr Sauerstoff in die Muskeln und die Entschlackung geht schneller. Die Muskeln sind stärker vorgespannt, ohne dass man dafür vor dem Wettkampf wertvolle Energie mit Kniebeugen vergeuden muss.



Biolebensmittel sind Britta Steffen so wichtig, dass sie auch als Bio-Patin des staatlichen Bundesprogrammes Ökologischer Landbau auftritt.

Muss man hinterher einen Preis dafür bezahlen?

Nein, sogar die Regeneration ist besser.

Inzwischen haben fast alle Schwimmerinnen so einen Anzug, hat das die Doping-Vermutungen zum Schweigen gebracht?

Ich werde jedenfalls so oft untersucht wie keine andere Schwimmerin im Team, allein dreimal in den letzten sieben Tagen, unangekündigt natürlich. Mir ist es recht, auch wenn's jedes Mal ein bis zwei Stunden kostet und den Trainingsplan durcheinanderbringt. Ich wollte ja freiwillig mehr Untersuchungen, aber dafür stehen zu wenig finanzielle Mittel zur Verfügung. Und selbst bezahlen konnte ich es nicht, das wäre nicht mehr unabhängig genug gewesen. Wenn ich jetzt gewinne, bin ich sauber. Gewinnt jemand, der kaum getestet wurde, hat er ein Erklärungsproblem.

Kinesiologie wird auch gerne verwendet, um Lebensmittel auszutesten...

Ja, das haben wir seit meinem Neustart 2005 auch gemacht. Ich schließe die Augen und halte verschiedene Lebensmittel in der Hand, während Frau Dr. Janofske meinen Muskelwiderstand testet. Es sind meist die teuersten und besten Lebensmittel, meistens aus dem Bioladen, die für mich die besten sind. Ich bin dadurch beim Essen viel bewusster geworden, kann besser schmecken, was mir guttut, und esse weniger Masse, dafür mehr Qualität. Das Gefühl, mir damit etwas Gutes zu tun und Lebensmittel mit einer guten Energie zu mir zu nehmen, trägt viel zu dem Körpergefühl bei, das ich für gute Leistungen brauche.

In dem Hotel, in dem ihr untergebracht seid, ist von Bio nichts zu sehen.

Ja, das ist ein Problem. Da muss ich Kompromisse machen. Anwesenheit beim gemeinsamen Essen ist Pflicht und einen eigenen Koch oder eigenes Essen mitzubringen, wäre nicht gerade teamfördernd.

Legt der Bundestrainer darauf keinen Wert?

Doch, er interessiert sich sehr dafür. Im Trainingslager in Japan werden wir einen Koch haben, der selbst sehr für Bio ist. Da freue ich mich schon drauf.

Wie werdet ihr das bei den Olympischen Spielen in China machen?

Im olympischen Dorf hat man die Wahl zwischen chinesischem, deutschem und italienischem Essen. Da muss ich irgendwie durch. Mehr Sorgen bereitet uns das Trinkwasser. Das ist in China generell destilliert und wird dann wieder mit Mineralien versetzt. Energetisch ist das mit natürlichem Mineralwasser nicht zu vergleichen.

Wie ernähren sich andere Hochleistungssportler?

Ganz unterschiedlich. Viel Biobewusstsein habe ich noch nicht angetroffen. Ich habe aber auch nur mit einer Handvoll anderer Sportler darüber gesprochen. Ich bin auf dem Land groß geworden und habe bei Omas Hühnern selbst die Eier eingesammelt. Da hat man sowieso schon einen anderen Bezug zum Essen.

Spielen Eiweiß- und Mineralstoffpräparate eine große Rolle?

Manche glauben, dass sie das brauchen. Ich verwende solche Präparate grundsätzlich nicht.

Für die Olympischen Spiele wollten die Chinesen richtig gut aussehen. Dann brach der Konflikt in Tibet aus. Der Transport des olympischen Feuers geriet zum Spießrutenlaufen. Einige Sportler haben angekündigt, dass sie über diesen Konflikt nicht kommentarlos hinweggehen wollen.

Wenn ich gut schwimme und die entsprechende Aufmerksamkeit bekomme, dann hätte ich die Gelegenheit, etwas zu sagen. Aber ehrlich gesagt, ich traue mir nicht zu, dem Thema in drei Sätzen gerecht zu werden. Die normalen Chinesen sind ja selbst total schlecht informiert. Ich habe Kontakt zu einer Chinesin. Die wundert sich sehr, was die ganze Welt gegen China hat. Ich bewundere den Dalai Lama und finde es gut, dass er die Aufmerksamkeit für sein Volk genutzt hat. Er hat von einem Boykott der Olympischen Spiele abgeraten und es sieht so aus, als ob China jetzt mit ihm reden wolle. Er sagt selbst, dass er mehr erreicht hat als erwartet. Vielleicht sollte man das nicht kaputt machen.

Viel Erfolg in China!

Vor jedem Wettkampf ...

... liest Britta Steffen das Buch



„Flow im Sport“
Susan A. Jackson und Mihaly Csikszentmihaly,
BLV Verlag, 190 Seiten, 9,95 Euro



Originaldokument: <http://www.schrotundkorn.de/2008/200808b04.html>