

Donnerstag, 30. Dezember 2010
[OSTSEE-ZEITUNG.DE](http://www.ostsee-zeitung.de)

/OZ/LOKAL/HRO vom 28.12.2010 00:00

Bodybuilderin: „Ich liebe jedes Gramm an mir“

Die gebürtige Rostockerin Anita Heß wurde Miss Universe Figure im Bodybuilding.



So kann eine Miss Universe auch aussehen: Anita Heß (34) in Siegerpose beim Wettkampf.
Foto: privat

Rostock (OZ) - Die Hansestadt hat ihre Miss Universe. Allerdings gehört die 34-jährige Anita Heß nicht zu jenen graziösen Schönheitsköniginnen, die bei ihren Auftritten die blonde Wallemähne schütteln, gemächlichen Schrittes über den Laufsteg schreiten und das strahlende Zahnpasta-Reklame-Lächeln ins Publikum senden, wenn sie das Krönchen aufgesetzt bekommen. Anita Heß ist als Bodybuilderin Muskel pur. Von weiblichen Rundungen hat sie sich verabschiedet, bei ihr sind fast kantige Formen das A und O. „Das ist zumindest am Wettkampftag so“, erklärt die gebürtige Rostockerin, die jetzt in Kassel lebt. „Man arbeitet auf das Ziel hin, die Muskeln so plastisch wie möglich darstellen zu können. Da ist kein Fett, kaum Wasser zwischen Haut und Muskulatur. Diesen Zustand kann ich bestenfalls zwei Tage halten.“ Vor zehn Jahren hat die Sportlerin, die seit frühen Kindertagen unter anderem beim SV Pädagogik Rostock aktiv Handball spielte, das Bodybuilding für sich entdeckt. „Durch meinen Beruf als kaufmännische Angestellte habe ich häufig den Wohnort gewechselt“, erzählt Anita Heß. „Es war schwierig, da jedesmal einen Verein zu finden. Um in Form zu bleiben, suchte ich also ein Fitnessstudio auf und kam gleich in eine typische Muckibude.“ Dort sah sie muskelbepackte Riesen sich an stahlbewehrten Geräten schinden und war fasziniert.

„Ich habe danach sehr viel darüber gelesen und mit dem Muskeltraining begonnen.“ Natürlich stand am Anfang nicht gleich das Streben nach internationalen Titeln. „Aber irgendwann brauchte ich ein Ziel. Ich habe mich gefragt, wo willst du hin?“ Als sie dann vor acht Jahren ihren ersten Wettkampf bestritt, hatte sie Blut geleckt. Erst kamen die Deutschen Meisterschaften, wo sie bereits dreimal gewann, der erste Europameistertitel, es folgten zwei WM-Siege und jetzt schließlich die Miss Universe Figure. „Ein Jahr vor dem eigentlichen Wettkampf beginnen die Vorbereitungen“, erzählt Anita Heß. Das Training werde intensiviert, das Essen spartanischer.

„Vier Monate vor dem Vergleich fängt man an, jedes Reiskorn, jede Haferflocke abzuwiegen.“ In der heißen Phase ist sechsmal Training die Woche Satz. Neben den 45 Minuten an den Geräten wird außerdem die Ausdauer geschult. „Am Wettkampftag hatte ich 13 Prozent Körperfett“, sagt die Meisterin. „21 bis 25 Prozent sind für eine Frau normal.“ Der Mangel an weiblichen Formen lasse allerdings schon nach einigen Tagen wieder nach. „Mit der Essensumstellung

bekomme ich wieder mehr Busen, der Po wird runder“, versichert Heß. Die breiten Schultern, die bepackten Oberarme, ausgeformten Oberschenkel bleiben aber. „Ich finde es schön“, sagt sie. „Ich liebe jedes Gramm Muskeln an mir. So wie ich aussehe, finde ich es ideal. Ich möchte nicht die Maße einer normalen Frau.“ Sie habe ihre Ansicht über Schönheit, wolle aber keinesfalls andere verurteilen, die ihren Formen nichts abgewinnen könnten.

Ist sie trainiert, fühlt sich Anita Heß, die mittlerweile auch als Personal Trainerin arbeitet, gut. Bis ins Rentenalter will sie das Bodybuilding betreiben. Sie schwört auf den Muskelpanzer für die Zeit, wenn die Knochen nicht mehr so recht wollen. Da sei sie gegenüber den untrainierten Leuten klar im Vorteil, meint sie. Auch lebe sie durch ihre Ernährungsweise gesund. Trotz Ergänzungsmitteln wie Aminosäuren, Eiweißpulver oder Multivitaminpräparaten.

Auch bleibe sie trotz der Muskelmassen am Körper ganz Frau. Der tiefe Klang in ihrer Stimme, die immer etwas hart klingt, sei eher eine Laune der Natur. „Meine Mutter klingt genauso“, lacht Anita Heß. Und ihre Eltern hätten mit Bodybuilding wahrlich nichts zu tun. „Mittlerweile haben sie sich mit meinem Sport abgefunden. Auch meine Schwester, die wesentlich ruhiger ist als ich.“ Außerdem sei jene nicht so körperlich, sondern eher künstlerisch ausgerichtet.

- Auftritt von Anita Heß beim Universe-Wettkampf: <http://www.youtube.com>

Bodybuilding

Organisation: *Bodybuilder sind ähnlich wie die Boxer in verschiedenen Verbänden organisiert: Deutscher*

Bodybuilding und Fitness-Verband (DBFV), National Athletic Comitee (NAC), National Amateur Body-Builders Association (NABBA), German Natural Bodybuilding & Fitness Federation (GNBF). Jeder Verband ermittelt seinen eigenen deutschen Meister. Anita Heß wurde beim NAC zuletzt Deutsche Meisterin.

Wettkämpfe: *Neben den Deutschen Meisterschaften gibt es eine Reihe von internationalen Vergleichen. Zu den EMs und WMs muss man sich qualifizieren. „Universe“ ist mit einer WM vergleichbar. Es gibt noch den Grand Prix, der nicht als offizieller Wettkampf gilt.*

Jens-Uwe Berndt

- [Lesen Sie weiter](#)

Leserbrief: [Welches Gramm denn genau?](#)

Artikel: [„Ich liebe jedes Gramm an mir“](#)

- [Das könnte Sie auch interessieren](#)

Meldung: [Hansa wird 45: Keine Party auf der Kogge](#)

Dieser Beitrag wurde bisher 1133 mal aufgerufen - zuletzt am 30.12.2010 um 17:53.