

# SCHÖNHEIT MIT POWER

Frauen-Power bekommt mit der Deutschen Meisterin Anita Heß eine ganz neue Bedeutung

Eine große Schüssel mit Pfannkuchen, ein Glas Diät-Apfelmus und jede Menge zu trinken. Vielleicht nicht gerade die ideale Vorstellung eines leckeren Essen, aber so knapp vor einem wichtigen Wettkampf sind optimale Form und disziplinierte Diät die obersten Prioritäten. Was der Stimmung aber keinen Dämpfer verpasst, denn an diesem Freitag, gut eine Woche vor dem Stichtag, treffen wir Anita Heß bestens gelaunt im Studio von Freund Matthias Botthoff in Gudensberg (in der Nähe von Kassel).

Anita & Matthias Botthoff



Der große Tag ist der 2. Oktober und der wichtige Wettkampf ist die Ms. Universe 2004 (NABBA International Inc.). „Am Samstag werde ich in England meinen ersten ganz großen Auftritt beim Universe-Wettkampf haben und möchte versuchen, mich neben 20-30 Frauen in der Figur-Leistungsklasse zu behaupten“, sagt sie voller Vorfreude. Figur-Leistungsklasse, das ist, wie Anita es beschreibt, reduziertes Bodybuilding, d.h. es wird eine Posing-Kür gezeigt, doch die Frauen haben nicht so viel Muskulatur wie in den Body-Klassen und es wird viel Wert auf feminine Ausstrahlung gelegt. Diese Figur-Leistungsklasse wird nochmals in zwei unterschiedliche Größenklassen unterteilt und als Frau von 1,72 m Körpergröße wird Anita in der Frauen I starten. „Wenn alles gut läuft und ich die Finanzierung geregelt habe, möchte ich anschließend noch zwei weiteren Einladungen nachkommen und am 13. November beim Ms. World in Slowenien und am 20. November beim European Pro Cup in Frankreich starten“, sagt sie.

## GEFÜHLSCHAOS

Wenn man mit Anita ein Interview führt, schweift man nicht nur leicht vom Thema ab (wir hätten mindestens noch zwei Stunden weiter quatschen können...), sondern ist im Hinblick auf ihre vielen Erfolge und die Tatsache, dass sie wie „ein alter Hase“ Erfahrungen zum Besten gibt, die gleich mehrere Artikel füllen konnten, überrascht über eine noch relativ junge Wettkampfkariere. Die gebürtige Rostockerin bestritt ihren ersten Wettkampf nämlich „erst“ im Jahr 2000, als sie aus ihrer Heimat nach Hannover

gezogen und ihre langjährige Handballkarriere an den Nagel gehängt hatte. Ihr Debüt beim Großen Preis von Norddeutschland endete mit einem zweiten Platz von zwei Starterinnen – ein wenig befriedigendes Ergebnis für die ehrgeizige Athletin. Im Jahr darauf folgte sofort ein neuer Versuch, der im Frühjahr 2001 im Sieg des Heß encup resultierte (zu diesem Zeitpunkt war Anita schon Wahl-Heß in, hatte Hannover in Richtung Frankfurt/Kelsterbach verlassen, um einem Job-Angebot zu folgen). Nach einem vierten Platz bei der Deutschen Meisterschaft sowie einem missglückten Start bei einer Miss-Wahl mit Betonung auf Fitness (was immer das sein mag) lag erst einmal gehörig Frust in der Luft. „Ich hatte für die Miss California schon zu viele Muskeln, wurde Letzte und hatte eigentlich die Nase voll. Aber im Frühjahr 2002 stand ich doch wieder auf dem Heß encup. Schon kam der nächste Dämpfer: Tanja Arnold stand neben mir auf der Bühne und ich hatte keine Chance“, erinnert sich Anita.

Mit tatkräftiger Hilfe gelang es Anita jedoch, sich für den Herbst nach allen Regeln der Kunst vorzubereiten und für eine kleine Sensation zu sorgen. Ihre Form war so herausragend, dass sogar von „Metamorphose des Jahrhunderts“ gesprochen wurde. Diesem

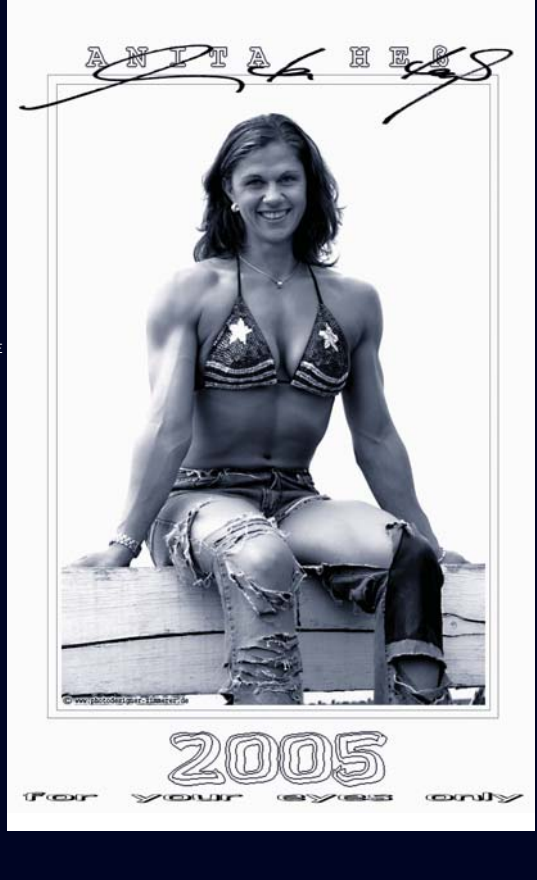
Anblick konnte sich auch das Kampfgericht nicht entziehen und kürte Anita bei der Westdeutschen zur Klassensiegerin und bei der Deutschen Meisterschaft sogar zur Gesamtsiegerin. Nicht ohne Folgen: „Aufgrund meines Erfolgs haben sie mich mit zur WM nach Teneriffa genommen, wo ich den internationalen Standard auf die harte Tour kennen lernen sollte“, sagt sie. Wie sich herausstellte, war die internationale Kon-





FOTOS: CLAUD WILLEMER, DESIGN: ROBERTO FIEDLE

kurrenz wesentlich muskulöser und es war nicht einmal ein Finalplatz für Anita drin. „Ich war todunglücklich. Für mich ist die internationale Teilnahme eine Art Bestätigung für meine harte Arbeit.“ 2003 hatte sie dann die Chance, sich erneut auf internationalem Parkett zu versuchen und mit voluminöserem Oberkörper und härteren Beinen gelang ihr der dritte Platz bei der NAC Universum 2003. „Eine echte Genugtuung, weil ich kurz zuvor bei der Deutschen Meisterschaft nur Zweite geworden war“, sagt sie lachend.



## ECHTES BALLGEFÜHL

Wenn man Fotos von Anita betrachtet, dann wird schnell klar, das Unsportlichkeit noch nie zu ihren Lastern gehört hat, aber der Grundstein für die herausragende Form wurde nicht im Fitness-Studio gelegt.

„Ich bin in Rostock aufgewachsen und meine Eltern haben immer Sorge dafür getragen, dass ich früh mit Sport anfange, schließlich wurde das in der ehemaligen DDR außerordentlich gefördert“, erinnert sie. Als sie mit ca. 6 Jahren zum Turmspringen geschickt wurde, stellte sich jedoch schnell heraus, dass ihre Talente nicht im nassen Element liegen würden. Nach einem Ausflug zum Schwimmen landete Anita beim Handball und schlug sich 17 Jahre lang erfolgreich als Mannschaftssportlerin. „Zu Ostzeiten wurde ich sogar in den Auswahl-Kader aufgenommen, aber für die Nationalmannschaft stimmten die Kriterien nicht“, sagt sie.

Nach ihrem Wechsel in den Westen landete sie über einen kurzen Abstecher nach Bad Segeberg in Hannover, um



FOTOS: CLAUD WILLEMER, DESIGN: ROBERTO FIEDLE

dort 2 Jahre lang zu arbeiten. Wer sich im Handball auskennt, weiß, dass es eine der härtesten Kontaktsportarten ist, die es gibt, und auch bei Anita hatten die Jahre Spuren hinterlassen. „Durch die ständigen Stürze auf harten Boden schmerzten irgendwann die Knochen und Gelenke und ich wollte etwas anderes machen“, sagt sie. Die Alternative war das Fitness-Studio und auch hier machte die quirlige Wahl-Heß in Nägel mit Köpfen – und landete in Hannover wohl ältestem Eisen-Club. Inspiriert von einem Athletinnen-

Foto in einer Fachzeitschrift trainierte sie bereits früh mit dem Ziel der Wettkämpfe vor Augen. „Ich muss immer auf ein Ziel hin trainieren, denn ich will meine Leistung und harte Arbeit auch unter Beweis stellen.“

Nach ihrem Wettkampfdebüt im Jahre 2000 zog Anita ein weiteres Mal durch die Lande und fand ihr neues Zuhause in Kelsterbach in der Nähe von Frankfurt.

## AUF DIE HEÛISCHE ART

In Frankfurt fand Anita nicht nur ein neues Zuhause und die passende Arbeitsstelle, sondern auch erfahrene Leute und die richtigen Informationen für ihren Wahlsport. Doch sich nur auf andere zu verlassen, war noch nie ihr Ding und so stand sie bereits von Anfang an dem Experimentieren offen gegenüber. „Ich

## STECKBRIEF

**GEBURTSDATUM:** 27. August 1976

**GEBURTSORT:** Rostock

**GEGENWÄRTIGER WOHNORT:** Kelsterbach

**GRÖSSE:** 1,72 m

**GEWICHT:** 65 kg  
Wettkampfgewicht

**KONTAKT:** [www.anitaheß.de](http://www.anitaheß.de)

## WETTKAMPFERFOLGE

**2003 NAC/NABBA-INTERNATIONAL MS. UNIVERSE, 3. Platz**

**DEUTSCHE MEISTERSCHAFT, 2. Platz**

**2002 WELTMEISTERSCHAFT, 7. Platz**

**DEUTSCHE MEISTERSCHAFT, 1. Platz und Gesamtsieg**

**WESTDEUTSCHE MEISTERSCHAFT, 1. Platz**

**HEß ENCUP, 3. Platz**

**2001 MISS CALIFORNIA, 5. Platz**

**DEUTSCHE MEISTERSCHAFT, 4. Platz**

**HEß ENCUP, 1. Platz**

**2000 GROSSER PREIS VON**

**NORDDEUTSCHLAND, 2. Platz**

**2004 MS. UNIVERSE - NABBA INTERNATIONAL INC., 3. Platz**



habe im Training schon viel ausprobiert, hohe Wiederholungszahlen, wenig Wiederholungen etc., aber mittlerweile arbeite ich im Studio hauptsächlich nach Gefühl“, sagt sie. Und ihr Gefühl rät ihr zu 5 Einheiten pro Woche (jeweils eine bzw. zwei Muskelgruppen), die nie länger als 45 Minuten dauern. Pro Übung (ca. 3-4 Übungen pro Muskel) führt sie derzeit 8-12 Wiederholungen aus. Auf die Frage nach Kardiotraining verzichtet Anita das Gesicht, denn sie ist nach eige-



**AM 2. OKTOBER 2004**  
konnte sich Anita heß  
den **3. PLATZ** bei der  
**MS. UNIVERSE** in England holen  
**GRATULATION!**

ner Aussage etwas faul in diesem Bereich. Es sei denn, sie bereitet sich auf einen Wettkampf vor, dann steht Disziplin an erster Stelle. In dieser Zeit steht sie um 5.00 Uhr auf, fährt Rad, geht dann um 7.00 Uhr zum Training und anschließend zur Arbeit, so dass sie nach Bedarf am Abend noch eine Einheit einfügen kann. Natürlich haben 17 Jahre Handball ihre Spuren hinterlassen, denn Kniebeugen, Ellbogen und Handgelenke sind alles andere als intakt und die Bänder sind überdehnt, so dass sie beim Training vorsichtig sein muss. Gepaart mit der Tatsache, dass sie die letzten 4 Jahre Vollgas in Sachen Wettkampfsport gegeben hat, lässt diese Tatsache bei Anita den Wunsch

nach einer Pause vom schweren Gewichtstraining aufkommen. „Nach dem Wettkampf will ich mir eine Auszeit nehmen und vielleicht mal etwas wie Kickboxen ausprobieren, um mich danach wieder voll ins Training einbringen zu können - man brennt sonst irgendwann aus“, sagt sie.

### KULINARISCHE ERGÄNZUNG

„Man hat in diesem Sport nur Erfolg, wenn man sich richtig ernährt, das macht mindestens 80 % der Sache aus“, sagt Anita, die auch anderen Menschen gern näher bringen würde, dass sie sich vernünftig ernähren sollten - keine theoretische Anweisung auf Papier, sondern gezielte Hilfe mit Ausmisten des Kühlschranks und gemeinsamem Einkaufen der richtigen Lebensmittel.

Auf die Frage nach der Ernährung kommt jedoch ein augenzwinkerndes ‚Ich esse gern und viel.‘ Anita lässt aber keine Zeit für falsche Annahmen und erklärt, dass sie das ganze Jahr über eine saubere Ernährung befolgt und höch-

stens mal am Wochenende schlemmt. „Ich lege viel Wert auf ein schönes Frühstück am Wochenende, das brauche ich vom Kopf her“, sagt sie. Ansonsten teilt sie ihre Kalorien täglich auf 4-5 Mahlzeiten auf und verlässt sich für die Wettkampfvorbereitung auf einen Wechsel von wenig und viel Kohlenhydraten (Auf- und Entladen). Besonders wichtig sind ihr jedoch die Supplements, die sie von ihrem derzeitigen Sponsor M Double You bezieht und die ihrer Meinung nach großen Anteil an ihren Verbesserungen haben. „Ich schwöre auf Glutamin, das halte ich für unverzichtbar.“ Ansonsten gibt es in ihrem Repertoire u.a. noch Supplements wie Proteinpulver in verschiedenen Zusammensetzungen, Gelenkkapseln, Multivitamine/Antioxidantien, Omega-3 Fettsäuren und Magnesium. Doch auch wenn sich die Auflistung ihres Ergänzungsplans sehr umfangreich anhört, gilt hier nicht die Devise ‚Viel nützt viel‘, weiß sie doch um die Wirkung und den Nutzen aller Produkte - eine kompetente Auswahl eben.

### WIR WOLLEN NOCH MEHR SEHEN!

Während sie noch mitten in der Vorbereitung auf den Wettkampf steckt und sich einen Finalplatz in England erhofft, macht sie sich bereits Gedanken über die Zukunft. An Energie mangelnd es der Stimmungskanone nicht und nach ihrer eigenen Website ([www.anitaheß.de](http://www.anitaheß.de)) und einem Kalender für 2005 (über ihre Website zu beziehen) könnte sie sich im nächsten Jahr ein Paarposing mit Matthias Botthoff vorstellen - eine sehr nette Vorstellung, wie wir finden - und würde gern mehr Auftritte bei verschiedenen Events absolvieren. Allerdings wäre es optimal, wenn Unternehmen daran interessiert wären, mit den grünen Augen und dem erstaunlichen Körper dieser Wildkatze Werbung zu betreiben, um das Image muskulöser Frauen aufzuwerten und die benötigten Finanzmittel zur Verfügung zu stellen. Wir jedenfalls sind gespannt, was wir als nächstes von Anita zu sehen bekommen und drücken ihr für alle Vorhaben ganz fest die Daumen. **M&F**

*Wer gern mehr über Anita heß erfahren möchte oder neugierig auf weitere Fotos geworden ist, sollte ihre Website [www.anitaheß.de](http://www.anitaheß.de) besuchen. Dort gibt es auch ihren neuen Kalender zu bestellen.*