



# FRAUEN- POWER

**Handball, Triathlon, Personal Trainer, Bodybuilding – die Welt der Anita Heß.**

**Text und Fotos: Andreas Kirsch / [www.wikinger.com](http://www.wikinger.com)**

**M**ann, ich bin schon ganz schön breit geworden“, murmelt Anita Heß, als sie die Früchte unseres Shootings auf dem Computermonitor bestaunt. Ja, bestaunt. Und zwar deswegen, weil es doch so anders wirkt, als sich selbst im Spiegel zu sehen. Das mit der Breite war noch anno 2002 etwa anders. Da hatte sie sich noch nicht entschieden, den Bodybuilding-Wettkampf-Lebensstil zu dem ihren zu machen. Klar, zuvor hatte sie schon trainiert, aber eben nicht mit Nachdruck. Nun will sie auch noch die internationalen Bühnen stürmen – und da gehen die Uhren etwas anders.

## **Die Anfänge**

Als gebürtige Rostockerin betrieb Anita – wie in der DDR üblich – schon von Kindes-

beinen an Sport. Hallenhandball war nach einem kurzen Versuch mit Schwimmen der Sport ihrer Wahl. Sie brachte es hier auf 17 aktive Jahre und sogar in eine hochklassige Auswahl, bevor massive Knieprobleme dieser Karriere ein Ende setzten. Zudem war sie nie so linientreu, dass die Funktionäre gewagt hätten, sie hinter den Eisernen Vorhang zu schicken.

Den Schritt unternahm sie schnell, als die Grenze fiel. In Norddeutschland wurde Anita sesshaft und fand – um sportlich zu bleiben – ein Fitnessstudio ihrer Wahl. Hier konnte sie aktiv bleiben und bei aller beruflichen Zeitknappheit wenigstens individuell trainieren, wann sie wollte. Sie merkte schnell, dass reines Fitness-Training sie nicht auslastete. Sie ist das, was der Ami als „very competitive“ bezeichnet: Ohne Wettkampf, ohne Ziel macht es einfach keinen Spaß. Als

sie aus beruflichen Gründen nach Hannover zog, trat sie hier in ein echtes Hardcore-Studio ein. Ihr Potenzial wurde sofort erkannt, konnte aber nicht aufblühen, weil sie schon wenig später in die Nähe von Frankfurt ziehen musste.

Nun aber, in Kelsterbach, ging es richtig los. „Ich weiß gar nicht mehr, wer es war – aber ich hatte ein Foto einer US-Sportlerin in einer Fitnesszeitschrift gesehen. Das fand ich so beeindruckend, dass es mich nicht mehr losließ.“

Erstaunlich dennoch, dass sie die Frage nach einem Vorbild nicht beantworten kann: „Nö, da hab’ ich eigentlich niemanden. Das gilt aber ganz allgemein auch für andere Bereiche in meinem Leben. Idole hab’ ich gar nicht.“

Anita griff – inspiriert durch das Foto – fortan zum schweren Eisen und ließ sich



**Anita bewahrt sich bei kompakter Muskulatur ihre feminine Eleganz.**

von erfahrenen Bodybuilding-Trainern beraten. Nur, um dann doch selbst zu experimentieren.

„Ich seh’ das so: Ich höre mir die Erfahrungen an, teste es an mir selbst und komme zu dem Schluss,

dass für mich eine Variante der Tipps und Übungen am besten funktioniert.“

Dass es funktioniert, ist klar erkennbar. Der Unterschied zwischen den Fotos der Wettkämpfe aus den verschiedenen Jahren ist offensichtlich. So sehr, dass Anita nun also selbst staunt.



**Grundübungen als Basis des Trainings sorgen für eine ausgewogene Linie.**

„Ich muss jetzt aufpassen, dass es nicht doch zu viel wird. Internationaler NABBA-Figur-Standard, mehr aber nicht,“ meint sie bestimmt.

### Vorsicht Masse!

„Aufpassen?“ frage ich nach. „Naja, selbst ich als Wettkampfsportlerin finde, dass es da Grenzen nach oben geben sollte. Die Fitness-Klassen sind mir zu dünn, ganz klar. Wer da 'ne gute Veranlagung hat, macht das ganze Jahr nix, haut drei Monate lang rein und macht 'ne gute Diät. Damit kann man schon auf die Bühne. Aber die echten Bodyfrauen sind mir zu krass. Ich weiß ja, wie schon manch einer mich anguckt. Das bleibt bei den Body-Frauen dann ja gar nicht mehr aus. Auf der Bühne auffallen ist ja sehr okay, aber im wahren Leben ist den meisten meine Form schon zu viel. Und noch breiter möchte ich jetzt nicht mehr werden. Also muss ich so trainieren, dass ich genügend aerobes Training einstricke, nicht zuviel Masse aufbaue und möglichst offsea-

### Anita ist inzwischen zu einer Expertin für Ernährungsfragen geworden – die Supplements liefert ihr Sponsor.

son nicht zu pummelig werde. Sonst sieht auch mittelprächtige Masse sehr massiv aus. Also – aufpassen!“

Dazu gehört auch und besonders gute Ernährung. „Oh ja! Schreib am besten: Anita liebt Hüttenkäse“ (hiermit geschehen), „mit drei Ausrufezeichen!!!“ (auch die). „An Ladetagen vor dem Wettkampf gerne Kartoffeln. Oder – so wie jetzt – Weintrauben. Natürlich ansonsten die ganze Geflügel-Abteilung, viel Wasser. Und Supplements!“

Und dann legt sie los. Man merkt ihr an, dass sie inzwischen eine Expertin in Sachen Kraftfutter geworden ist. Anita ist in der glücklichen Lage, mit fitnessfood.at einen kompetenten Sponsor mit umfassendem Supplement-Programm zu haben. Im Programm dieser Firma befinden sich alle gängigen Ergänzungsprodukte, die ihr kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Anita ist überzeugt, dass die sorgenfreie regelmäßige Einnahme der verschiedenen Mittel entscheidend zu ihrer Formverbesserung beigetragen hat.



Anita post für unsere Trainingsfotos bei Riviera Fitness, Bochum-Wattenscheid, [www.fitnesslager.net](http://www.fitnesslager.net).

**Gute Form das ganze Jahr über: Zum Zeitpunkt der Fotoaufnahmen sind es noch acht Wochen bis zur „Miss Universe“ 2005.**



„Es ist ja ganz klar. Wenn du normal verdienst, aber im Prinzip 500 Euro im Monat für Nahrungsergänzung aufbringen müsstest, könntest du nicht alles nehmen, was hilft. So habe ich diese Sorge nicht und werde optimal versorgt! Ist schon klasse.“

## **Los, Training!**

Aber Futter allein macht's ja auch noch nicht. Wie sieht denn so das Training der Anita Hess aus?

Sie trainiert gewöhnlich an fünf Tagen in der Woche, unterschiedliche Muskelgruppen je Einheit, aber nicht im echten, starr vorgegebenen Split. Logisch, ihre Trainingseinheiten lassen genug Pause zur Regeneration. Aber sie trainiert intuitiv, horcht in sich hinein. Wenn sie dann findet, dass zum Beispiel „der Bizeps jetzt mal wieder könnt'....“, dann kommt er eben dran. Sie trainiert hart, meist mit Wiederholungszahlen um die 10 bis 15 und in nicht allzu vielen Sätzen. Schon nach maximal einer Stunde hat sie eine Trainingseinheit hinter sich.

Das muss reichen.

„Eine echt intensive Einheit kann eh nicht länger dauern“, findet Anita. Wer nach zwei Stunden immer noch im Trainingsraum rumsteht, hat's nicht

## **Das große Ziel von Anita heißt „Miss Universe“. In diesem Jahr soll es mit dem Sieg klappen.**

verstanden. In die Wettkampfvorbereitung nimmt sie auch Cardio-Training auf: „Ich ernähre mich zwar das ganze Jahr über recht sauber – zum Cardio ringe ich mich aber nur vor Wettkämpfen durch! Sonst nehme ich mir einfach nicht die nötige Zeit.“

Interessant ist, dass sie dennoch immer wieder über andere Sportarten nachdenkt: „Ja, mal was anderes machen als Bodybuilding. Triathlon könnte mich reizen. Aber ganz im Ernst – da ist der Trainingsaufwand ja noch viel größer. Das könnte ich gar nicht aufbringen. Du musst jeden Tag viel mehr Zeit investieren. Aber das wäre ein Sport, der mich wegen seiner vielfältigen Anforderungen sehr beeindruckt.“



**Kämpferisch und selbstbewusst – so sieht Anita sich selbst gern.**

Versuche, im Bodybuilding mit einem Partner Paarposing zu betreiben, schlugen dagegen immer wieder fehl: „Männö, ich bin 1,72 Meter und wiege auf der Bühne 65 Kilo. Der Kerl muss mindestens 1,90 sein und echt schwer, sonst sieht das gar nicht aus. Daran scheitert's dann immer, weil die dicken Jungs ihr eigenes Ding machen. Schade!“

### Und sonst...

Anita ist bei Drucklegung dieser Zeilen mitten in der Wettkampfvorbereitung. Das tut den Fotos gut, weil sie noch nicht so hart und definiert aussieht. Ihr großes Ziel ist die Miss Universe in England Mitte Oktober. 2004 konnte sie hier den dritten Platz belegen. Nun stellt sie größere Erwartungen an sich. Der Dritte ist jetzt Minimum:

„Man will sich ja nicht verschlechtern. Also kann ich nur unter den ersten dreien landen. Und der zweite ist undankbar...“ grinst sie. Wir wünschen ihr viel Erfolg beim Erreichen ihres erklärten Ziels.

Aktuelle Infos, eine Menge Fotos und sonstigen Input rund um Anita gibt es im Internet unter [www.anita-hess.de](http://www.anita-hess.de).



**Anita bei der Miss World 2004: Sie ist das deutsche Aushängeschild in der großen Figur-Klasse.**