

freundin wellfit Frühling 2010

...es, was mir guttut

Der große Lauf-Guide
Von Anfänger bis Profi: Die besten Tipps für mehr Motivation, Ausdauer und Spaß

Beauty
Anti-Aging-Pflege aus der Natur: Was die besten Bio-Produkte können

Schluss mit Heuschnupfen
So senkt heilt die Traditionelle Chinesische Medizin Ihre Allergien

Yoga für die Seele
18 Übungen, die Energie und innere Balance schenken

Frühlings-Special: Schlank und gesund mit Power-Detox
Endlich wieder unbeschwert: So entgiften Sie Ihren Körper richtig

EIN LEBEN FÜR DEN KICK

Sie lieben den Nervenkitzel, die extreme Herausforderung: Fünf Frauen erzählen von ihren abenteuerlichen Leidenschaften



„Diese Sekunden im freien Fall geben mir ein unglaubliches Freiheitsgefühl“

Klar erfordert es Mut, von einem 20 Meter hohen Container oder Felsen ins Meer zu springen. Ich weiß, dass jeder kleine Fehler tödliche Konsequenzen haben kann. Der Aufprall ist schließlich neunmal stärker als beim Sprung vom 10-Meter-Turm. Aber ohne Mut gibt's nun mal keine Freiheit, er ist die Voraussetzung für ein erfülltes Leben – egal in welchem Bereich. Es ist mir wichtig, mich immer neuen Herausforderungen zu stellen. So kam ich vor neun Jahren im Jamaika-Urlaub auch zum Klippenspringen. Ich bin so froh, dass ich es ausprobiert habe. Diese drei Sekunden im freien Fall geben mir ein unglaubliches Freiheitsgefühl. Bislang ist ja auch alles gut gegangen, nur einmal habe ich mich ein Stück zu weit gedreht und mir böse Prellungen zugezogen. Ans Aufhören habe ich trotzdem nie gedacht. Und dass ich mich vor jedem Sprung fürchte, empfinde ich als durchaus positiv. Angst schützt mich davor, leichtsinnig zu werden. Wenn ich unsicher bin, gehe ich lieber zurück – dafür braucht man manchmal auch eine Menge Mut.“



ANNA BADER, 26, kam über Turmspringen und Kunstturnen zum Klippenspringen. Inzwischen ist die Mainzerin in dieser Disziplin viermal Europameisterin geworden. Künftig macht die junge Frau, die gerade ihr Lehramtsstudium beendet hat, sogar ihr Hobby zum Beruf: Sie wurde für die nächsten zwei Jahre für eine Wassershow im chinesischen Macao engagiert.



„Wenn es nach einer mühsamen Bergetappe abwärts geht, kommt der Endorphinrausch“

Man kann uns für verrückt halten, keine Frage: Die Transalp ist ja auch wirklich eine echte Schinderei! Mit dem Mountainbike 600 Kilometer und 20000 Höhenmeter in acht Etappen über den Alpenhauptkamm – das geht enorm an die Substanz. Aber gerade das macht den Sport für uns so spannend. Wir loten unsere körperlichen Grenzen aus, überwinden die Trägheit, lassen uns von den Herausforderungen der Natur und des Geländes nicht unterkriegen. Der Kick besteht beim Mountainbiken nicht darin, bei einer riskanten Abfahrt alle Konkurrenten zu überholen oder spektakuläre Sprünge zu wagen. Sondern im Endorphinrausch, wenn es nach einer mühsamen Bergetappe nur noch abwärts geht – und das Brennen in den Oberschenkeln endlich nachlässt. Oft glaubt man unterwegs, dass die Kraft in den Beinen für keine einzige Pedalumdrehung mehr reicht. Und dann hat man den Kurs irgendwann doch geschafft. Wenn wir nach dieser Quälerei das Ziel erreichen, weinen wir oft vor Freude!“



PEGGY UND SANDRA KLOSE, 35, sind eines der erfolgreichsten Teams der Mountainbike-Szene. Sandra (rechts) überredete ihre Zwillingsschwester, gemeinsam bei der Transalp-Challenge, dem härtesten MTB-Rennen der Welt, zu starten. Mehrmals standen sie schon auf dem Siegereck, heute leiten sie ihr eigenes Rennteam (zwillingcraft.de). Die beiden sind liiert, leben im Alpenvorland und arbeiten im Vertrieb einer Medizintechnikfirma.

FOTOS: RAY DIMSKI, ANDREA DE MARINAREDDI, PHOTOFILES; ROBERT BÖSCH; LUKAS CHAPCHA/COMET PHOTOSHOPIING