

SeeMensch

Man muss sich selbst nur zuhören

Sie ist Fitnessprofi. Dabei gleichzeitig eine sensible Yogalehrerin.
Nina Winkler aus Pöcking schafft den Spagat

TEXT
KARIN LOCHNER

FOTOS
FORSTER & MARTIN





Nina Winkler wohnt mit ihrem Sohn Jamie, wo sie selbst aufgewachsen ist – in Pöcking am Starnberger See

Die erfolgreichste deutsche Fitnessautorin empfängt ungeschminkt und leger gekleidet in ihrer Wohnung. Acht Paar Turnschuhe in fröhlichen Farben stehen vor der Tür. Drinnen bullert der Schwedenofen. Labrador Bruno legt sich schwanzwedelnd unter den Tisch, nahe seinem Frauchen.

Nirgendwo stehen Edelstahlgeräte wie im Fitnessstudio. Auch exotische Gimmicks wie Flexibars – schwingende Fitnessstäbe –, die Nina gerne in internationalen Fitnessvideos vorstellt, sucht man vergeblich. Dafür liegt eine Yogamatte bereit. Später wird Nina sie eingerollt mitnehmen – jeden Montag unterrichtet sie in Pöcking Yoga. Nach den Pfingstferien beginnt zum gleichen Termin „Bootcamp“ – Fitness im Freien mit Elementen des Zirkeltrainings.

Nina Winkler wohnt mit ihrem Sohn Jamie in Pöcking. Geboren wurde er in Starnberg; dann lebten Mutter und Sohn ein paar Jahre in Südafrika, der Heimat von Jamies Vater. Hier produzierte sie Fitnessfilme vor der atemberaubenden Kulisse des Ozeans. Obwohl die Eltern auf unterschiedlichen Kontinenten leben, kümmern sie sich gemeinsam um Jamie. Dank Internet und Skype sei alles gut zu organisieren.

Auch Nina ist in Pöcking aufgewachsen. Ihre Eltern bewirtschafteten damals im Winter als Hobby eine Almhütte in Österreich. Die kleine Nina steht mit fünf Jahren zum ersten Mal auf Skiern und rast die Piste hinunter. Sie liebt Bewegung: „Rhönradfahren stand ganz oben auf der Hitliste!“ Ebenso Baseball und Leichtathletik. In der Gymnasialzeit kommt die Initialzündung. Bei Alicia Cabrera. Eigentlich war die Argentinierin eine Tangolehrerin. Doch in Starnberg unterrichtet sie Ballett. Dreimal die Woche geht Nina dorthin, während ihre Freundinnen für modernen Musical-Tanz schwärmen. Ihre aufrechte Haltung, die Geschmeidigkeit der Bewegungen und die enorme Flexibilität erarbeitet sich Schülerin Nina in diesen Jahren.

„Für die einen bin ich Fitnessprofi, die anderen verbinden mit mir asiatische Heilkünste“, schmunzelt sie. „Ich kenne beide Welten und finde, beides ergänzt sich ideal. Es gibt viele Quellen, aus denen ich schöpfe.“

Am liebsten absolviert Nina ihr persönliches Training im Wald, „wegen der frischen Luft“. Oder, wenn sie nicht viel Zeit hat, ganz unkompliziert im Wohnzimmer. Nur den Platz für eine Matte brauche man schließlich – mehr nicht. Und den kann sich jeder freischaufeln. So motiviert sie auch ihre Leser. Wie leicht es sei, wenn man sich bewusst zu der Entscheidung durchgerungen habe, sich etwas Gutes zu tun. Und zwar regelmäßig. Zehn Minuten alle zwei Tage reichen schon, um sich spürbar fitter zu fühlen.

„Es war mir schon in der Schulzeit klar, dass ich schreiben will“, erklärt die Expertin. Ihr Deutschlehrer Thomas Maier war der Auslöser: „Mit der Facharbeit zu einem Buch von Carlos Castaneda hat er meine Kreativität sehr gefördert.“ Nach dem Abitur beginnt sie ein Jura-studium. Doch das ist nichts für ihr lebendiges Naturell.

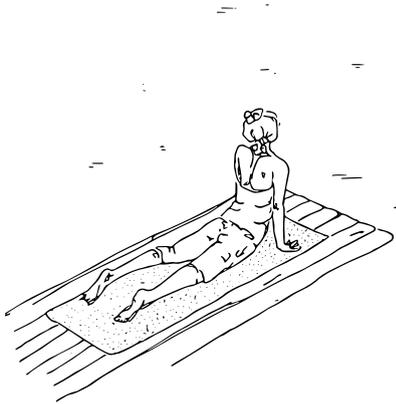


Ninas „Drogen“ sind grün: Bäume, Wiesen, Landschaft. Sie liebt es über alles, draußen zu sein

Folgerichtig beendet sie es nach vier Semestern und arbeitet eine Weile als freie Lokaljournalistin für die „Süddeutsche Zeitung“ in Starnberg. „Eine super Schule“, erinnert sie sich. Danach heuert sie bei der Zeitschrift „Shape“ an: „Ich wollte unbedingt dorthin, weil die als einziges Magazin die Übungen korrekt abfotografiert haben.“ Dank ihrer damaligen Chefredakteurin Benita Cantieni, weil die selbst Körperbildung unterrichtet. Unter ihr und ihrer Nachfolgerin Dr. Sabine Adler entwickelt sich die junge Frau von der Volontärin zur Redakteurin: „Adler war meine Mentorin, von ihr habe ich die großartige Gelegenheit erhalten, wirklich jeden einzelnen Schritt in der Redaktion kennenzulernen.“ Nina Winkler wird von ihr auf Presse-reisen geschickt. Schreibt aus der ganzen Welt Reportagen. Entdeckt Kapstadt, wo sie sich später in Jamies Vater verlieben und sich niederlassen wird. Und steht Hunderte Male als attraktives Sportmodell vor der Kamera.

Trotz der Karriere bleibt der Wunsch, Sport und Schreiben mit ihren eigenen Ideen zu verknüpfen

Die Journalistin ist fraglos erfüllt und erfolgreich. Dennoch packt sie die erste Gelegenheit am Schopf, um ein eigenes Buch zu schreiben. Ihr Erstlingswerk handelt vom



Laufen. Am Schwarzen Brett in der Münchner Uni entdeckt sie einen Zettel, auf dem nach einer Autorin für das Thema gesucht wird. 2003, in der großen Krise, wagt die Fitnessexpertin schließlich ganz die Selbstständigkeit. Obwohl die Wirtschaft schwächelt, ist es eine gute Zeit für die umtriebige Sportlerin. Deutschland befindet sich im Fitnessfieber. Ratgeberbücher boomen. Nina hat von Anfang an Erfolg. Denn sie hat all den Prominenten, die damals Fitnessratgeber auf den Markt werfen, einen Pluspunkt voraus: Glaubwürdigkeit durch einen Körper, der tatsächlich vom Scheitel bis zur Sohle fit ist – und nicht nur fürs Fotoshooting darauf getrimmt wurde. Dem ersten folgen 40 weitere Bücher zum Thema. Mit einer Gesamtauflage von mehr als drei Millionen verkauften Exemplaren. Auch rund 40 DVDs produziert das Allround-Talent insgesamt.

Ihre Videos werden tausendfach im Internet geklickt und gelikt. Zudem betreibt Nina einen eigenen Internet-Blog (www.ninawinkler.de), ebenso ein digitales Fitnessstudio, das Online-Kurse mit ihr als Trainerin anbietet. Sie hat eine vieltausendköpfige Fangemeinde, nicht nur im Netz. Dabei ist sie weit davon entfernt, Pauschallösungen oder Heilsversprechen zu propagieren, wie es Kolleginnen aus dem angelsächsischen Raum gerne tun, die Berühmtheit erlangen. Nina ist immer bodenständig geblieben.

Denn es komme darauf an, dass jeder das passende Training für sich selbst finde. Das erfordere, gerade am Anfang, den inneren Schweinehund zu überwinden. Den besten Lehrer für das eigene Leben trage man in sich: „Man muss sich selbst nur zuhören.“ Aber diese innere Stimme wird zu oft übertönt. Weil man sich nicht aufrufen kann. Weil ein Geschirrberg ruft. Oder das schlechte Gewissen, wenn die Steuererklärung noch nicht gemacht ist. Der inneren Stimme Gehör zu verschaffen, das sei ebenso ihr Job beim Personal Training. Auch hier hat die Yogalehrerin eine treue Anhängerschaft, die sie dann bevorzugt zu Outdoor-Aktivitäten animiert.

Wie hält sich eine Fitnessexpertin denn selbst fit? Drei- bis viermal pro Woche geht Nina joggen. Und zweimal die Woche trainiert sie mit ihrem Kollegen Gennaro di Riggi, der um die Ecke wohnt und eine erfolgreiche Bodybuilding-Karriere dem hauseigenen Trainingsraum zu verdanken hat: „Da werden keine Muskelpakete gezüchtet, sondern straffe Formen definiert.“

»



Winkler ist Deutschlands erfolgreichste Fitnessautorin. Ihre Empfehlung: Schon zehn Minuten Training alle zwei Tage reichen, um sich spürbar fitter zu fühlen

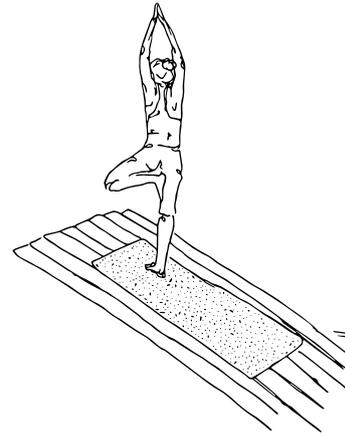




„Du bist, was du isst“, so lautet Winklers Motto. Mit ihrer vitalen Ausstrahlung ist sie selbst das beste Beispiel, wie gesund eine fleischlose Ernährung offenbar ist

Auf dem Tisch steht ein Teller mit frischem Obst. Appetitlich drapierte heimische und vitaminreiche Früchte. Nina ist nicht nur die regelmäßige Bewegung, sondern auch eine gesunde Ernährung wichtig: „Du bist, was du isst“, sagt sie mit einem wissenden Lächeln.

Diese Botschaft vermittelt sie auch in ihren Fitnessbüchern, ohne je zu missionieren. Sie ist mit ihrer vitalen Ausstrahlung selbst das beste Beispiel, wie gesund eine fleischlose Ernährung offenbar ist. Schon seit Längerem ernährt sich Nina vegetarisch, nahezu vegan. „Vegan, schlank & fit“ heißt auch eines ihrer vielen erfolgreichen Bücher. Das aktuelle ist „Mein Glücks-Workout – in 4 Wo-



chen fitter, gesünder und zufriedener“. Ihr Bestseller bleibt seit Jahren „Bauch, Beine, Po“ – ein Branchenklassiker, der sich mehr als 250000-mal verkauft hat.

Botschaft in Fitnessbüchern

Inzwischen sind neben dem Schreiben, dem Produzieren der Fitnessfilme und dem Unterrichten neue Felder aufgetaucht, in denen Nina ihre Expertise einbringen kann. So organisiert sie beispielsweise Yoga- und Fitnessurlaube für ein nachhaltiges Fünf-Sterne-Resort in Thailand, gemeinsam mit dem Starnberger Hotelspezialisten Uli Bieber. Die beiden lernten sich kennen, als er zwei „Bootcamp“-Kurse bei ihr belegte. Es ist Sympathie auf den ersten Blick. Während des dritten Kurses wird ihnen klar, dass sie sich vernetzen und zusammen innovative Ideen verwirklichen könnten. Nun entwickelt Nina ein Yoga-Gesamtkonzept für die gehobene Hotellerie und sucht ebenfalls die Yogalehrer aus, die dort unterrichten werden. Kollege Uli Bieber kümmert sich um die restliche Abwicklung mit den Luxus-Resorts. So beweglich Nina körperlich ist, so flexibel greift sie auch immer wieder Trends auf und verschafft sich damit neue berufliche Herausforderungen.

Labrador Bruno hebt den Kopf und lauscht. Kleine polternde Hüpfen sind vom Treppenhaus her zu hören. Jamie steht in der Tür. Ob es heute Gemüsenudeln zum Essen gibt, will er wissen. Er hat sie bereits mehrmals unter den wachsamen Augen seiner Mama mit dem Spiralschneider selbst fabriziert. Nina lacht und schließt ihn in die Arme: „Jamie ist mein bester Personal Trainer!“ Sie streichelt ihm eine Locke aus der Stirn. Täglich ist sie mit ihm draußen an der frischen Luft. Auf Spielplätzen, im Wald, am See. Er ist genauso verrückt nach Bewegung wie sie selbst es in seinem Alter war.



Über Nina Winkler zu schreiben, war für Karin Lochner ein Vergnügen. Auch sie gibt Outdoor-Unterricht: Ihr „Wiesn Wadl Workout“ im Rahmen des FreizeitSports der Stadt München findet ab Mai im Münchner Westpark statt – donnerstags um 18 Uhr. Immer gratis!