



«Ob Sport oder Ernährung: Du musst auf deinen Körper hören»



Die globale Initiative She's Mercedes inspiriert Frauen und vernetzt sie miteinander. In der Schweiz drehen sich die Aktivitäten von She's Mercedes um die Themen Move, Body, Mind und Nutrition – Aspekte, die auch für Daniela Ryf, Weltklasse-Triathletin und Ambassadorin von Mercedes-Benz, zentral sind.

28. Mai 2021

Daniela, bei dir dreht sich heute fast alles um Sport und Bewegung. War das schon immer so?

Ich hatte das Glück, dass Sport in unserer Familie schon immer ein grosses Thema war. Meine Mutter hat mich von Kindesbeinen an zur Bewegung motiviert – auf Wanderungen und auch sonst. Ich habe sehr früh mit Sport in Vereinen angefangen und betreibe Triathlon, seit ich 14 Jahre alt bin.

Für Laien sieht deine Sportart nach viel Kampf und Schmerz aus. Wie hält dein Körper das aus?

Ich kann sehr gut unterscheiden zwischen harmlosen und ungesunden Schmerzen. Wenn deine Muskeln aufgrund intensiven Trainings brennen, dann ist das unangenehm, aber nicht ungesund. Das kann ich gut aushalten und es trägt ja auch zum Trainingsfortschritt bei. Anders ist das mit Verletzungen. Schon wenn ich Anzeichen für eine Überbelastung oder eine Verletzung spüre, setze ich mir klare Grenzen, um meinem Körper keinen Schaden zuzufügen.

Du bist nicht nur Spitzensportlerin, sondern hast auch ein Studium in Ernährungswissenschaften abgeschlossen. Was heisst ausgewogene Ernährung für dich?

Da gibt es kein Patentrezept. Ausgewogen essen kann für jede und jeden anders aussehen. Jeder Körper ist individuell und reagiert verschieden auf Nahrungsmittel. Ich habe über die Jahre gelernt, auf meinen Körper zu hören und zu verstehen, was ihm guttut. Meine Ernährung ist heute proteinreich und bunt. Sprich: Ich esse viel Fisch, viel Gemüse und Salat. Morgens gehe ich meist ohne Frühstück ins erste Training. Das regt den Fettstoffwechsel an.

Was Süsses liegt bei dir als Sportlerin auch drin?

Klar, ich geniesse sehr gern – auch beim Essen und Trinken. Kommt dazu, dass ich im Training und an Wettkämpfen viel Energie brauche. Da darf es auch mal Schokolade sein. Oder vor einem Rennen 400 Gramm Nutella. Es ist alles eine Frage des Zeitpunktes und der Menge.

Ein Dauerbrenner-Thema ist die Ernährung am Abend. Was ist dein Tipp?

Ich habe gemerkt, dass ich besser schlafe, wenn ich abends vor allem Proteine, Salat und Gemüse esse, aber wenig Kohlenhydrate. Wenn es was Süsses sein soll, empfehle ich dunkle Schokolade.

Deine körperliche Fitness ist die Basis für deinen Erfolg. Wie motivierst du dich mental fürs Training und in Wettkämpfen?

Einerseits ist mein Sport mein Job. Ich habe also eine gewisse Verantwortung und ein Interesse, so gut wie möglich zu trainieren. Andererseits sind meine Trainingseinheiten über die Jahre so sehr zur Gewohnheit geworden, dass ich mir nicht jedes Mal überlege, ob ich jetzt Lust auf Jogging habe oder nicht.

Aber an manchen Tagen wird es dir sicher einfacher fallen als an anderen, oder?

Wenn ich viel trainiere und meinen Körper stark belaste, kann das schon auch zu einer gewissen Müdigkeit im Kopf führen. Ich will aber das schlechte Gewissen vermeiden, das ich habe, wenn ich meine Einheiten nicht hinter mich bringe. Das motiviert mich an solchen Tagen. Und dann gibts noch gewisse Tricks.

Die da wären?

Ich nehme mir stets kleine Ziele vor statt zu grosse Brocken. Das ist einfacher und motivierender. Im Wettkampf etwa beschäftige ich mich während dem Schwimmen mental noch nicht mit dem Radfahren und Laufen, sondern fokussiere ganz auf die momentan wichtige Aufgabe.

She's Mercedes in der Schweiz

Die internationale Initiative von Mercedes-Benz für Frauen ist auch in der Schweiz aktiv. Unter dem Motto «The Holistic Lifestyle Experience» werden hierzulande Events zu den vier Themen Move, Body, Mind und Nutrition durchgeführt. Die exklusiven und inspirierenden Veranstaltungen finden jeweils in Fünfsternehotels an wunderschönen Locations statt und sind entsprechend beliebt. Mit dem Newsletter-Abo bist du jederzeit über anstehende Events informiert.