

PURE

NUMMER 6 | € 4,90

**LEBENS
LUST**

LEBENS LUST

LIFESTYLE • MODE • WOHNSTIL • INSPIRATION • GENUSS



**WIE
MODE &
MODELN
GLÜCKLICH
MACHT**

**RUHR
TRIENNALE**
FESTIVAL DER KÜNSTE NRW

**DIE
STYLES
2016**



FAMILIENURLAUB



**STREET &
STERNE
GENUSS**

ENTDECKE DEIN GLÜCK



**CALIFORNIA
OUTLAW**



EINE DORTMUNDERIN ERFINDET DAS
NEW YORKER
BROOKLYN BRIDGE BOOTCAMP

„GLÜCK IST: DENNINNEREN SCHWEINEHUND(T) ZU ÜBERWINDEN“

Die gebürtige Dortmunderin und Fitness-trainerin Ariane Hundt lebt seit elf Jahren in New York und hat ihr Glück gefunden. Ihr Weg zum Glück: Die Balance zwischen Sport und guter Ernährung. Mit PURE LEBENS LUST sprach Ariane Hundt darüber, wie Work-Life-Balance auch in Big Apple funktionieren kann und was neben der körperlichen Bewegung und einer guten Ernährung noch dazugehört.

INTERVIEW: USA KRISPIN



Ariane, welche Rolle spielt das Thema „Glück durch Work-Life-Balance“ in New York? AH: Im Prinzip bildet es die Grundlage unseres Lebens hier ... es ist in New York einfach umfasster schwierig, sein Leben so auszubalancieren, dass man es auf Dauer als „im Großen und Ganzen glücklich“ empfindet.

Seit elf Jahren lebst Du nun schon in New York, bist aber gebürtige Dortmunderin, richtig? AH: Ja, ich bin in Dortmund geboren, bin aber bis zu meinem siebten Lebensjahr in Österreich aufgewachsen und habe dann bis 21 in Bayern gelebt. Dann bin ich als Au-pair in die Staaten gegangen und habe dort drei Jahre für eine Familie in Washington D.C. gearbeitet, danach folgte das Studium in den Staaten. Ich hatte mich dann einfach entschlossen, hier zu bleiben, das hat mir einen Neuanfang geboten, den ich auch brauchte - in Deutschland war ich etwas desillusioniert und wusste nichts so richtig mit mir anzufangen. Hier herrscht einfach eine wahnsinnige Energie, man hat das Gefühl, dass man machen kann, was man will. Jeder unterstützt dich, und in Deutschland habe ich es immer eher so empfunden, dass die Leute, wenn du etwas Tolles machst, entweder neidisch auf dich sind, oder sie ziehen das runter.

Wie bist Du dann in New York gelandet? AH: Also New York hatte immer eine enorme Anziehungskraft auf mich, das war wie Heimweh, obwohl ich noch nie dort gelebt hatte. Ich habe mich hier wirklich durchgekämpft: Am Anfang hatte ich vier Jobs, um die Uni zu bezahlen. Ich habe alles Mögliche gemacht - von Hunde spazieren führen, Babysitten, Deutsch unterrichten bis Telefonverkäufe. 2001 habe ich dann meinen Bachelor's Degree gemacht, konnte aber leider keinen Job finden, weil nach dem 11. September keiner mehr einen Ausländer einstellen wollte. Deshalb bin ich dann für zwei Jahre nach Connecticut gezogen, dort konnte ich an einer Universität arbeiten. Die ganze Zeit über habe ich aber immer versucht, nach New York zurückzukommen und irgendwann hat das auch geklappt. Sobald ich meine Greencard hatte, habe ich mich schnell auf die eigenen Beine gestellt. Damals hatte ich für die pharmazeutische Industrie gearbeitet, aber das ging mir irgendwann gegen den Strich, weil es nur darum ging: Wie können wir den Patienten möglichst viele und immer mehr Medikamente verschreiben? Ich war schon immer ein Fan von naturnahen, alternativen Heilmethoden - mir ging es also mehr um die Vorbeugung als um die Behandlung von Krankheiten. Deshalb beschloss ich, den Job aufzugeben und Ernährungswissenschaften zu studieren. Nebenbei habe ich mit dem Training angefangen und das Boot camp aufgebaut.

Das klingt auf jeden Fall nach viel Arbeit. AH: Ja, also in New York fängt es einfach schon mit den extrem hohen Mieten an, und um hier wirklich mitmischen und leben zu können, musst du einfach ein bestimmtes Einkommen haben. Ich glaube, das ist die Schwierigkeit für die Menschen hier, besonders für die jungen Leute, die sich etwas anbauen möchten. Die Klötzen richtig rein, arbeiten von sieben Uhr morgens bis zehn Uhr abends. Aber letztendlich schaffen sie es dann gerade einmal, ihr Apartment zu bezahlen - das ist aber noch keine Lebensqualität. Und wenn sie dann mal ausgehen können und Zeit haben, zieht es sie oft zum anderen Extrem: sie trinken zu viel, essen zu viel und ungesund. Die Amerikaner lieben Extreme, aber die New Yorker ganz besonders. Entweder du befolgst mit 100 Prozent eine Diät und machst zwei Stunden täglich ein hartes Workout, oder du machst eben gar nichts, trinkst zu viel und haust dir deine Donuts rein.

Wann hast Du das Brooklyn Bridge Bootcamp gegründet?

AH: 2008 habe ich mit dem Bootcamp angefangen. Ich hatte ein paar Leuten davon erzählt, und die Reaktionen waren eher verhalten, aber ich dachte mir: Na und, ich mache das trotzdem! - das war einfach etwas, das ich machen musste. Zu dem ersten Kurs ist niemand gekommen, aber nach zwei, drei Wochen kam dann ein Anruf vom Fernsehen, die wollten gerne über die Workouts auf der Brooklyn Bridge berichten, und dann ging das durch die Medien eigentlich relativ schnell, dass immer mehr Teilnehmer zu den Kursen kamen, die erzählten dann ihren Freunden davon und so weiter. Das Networking in New York ist wirklich unheimlich stark: Wenn du einen neuen Friseur oder einen tollen Trainer hast oder ein neues Restaurant kennst, dann erzählst du jedem davon. Mit der Zeit habe ich dann weitere Trainer eingestellt, und dann ist das innerhalb eines Jahres so abgeheben, viel mehr, als ich es mir hätte wünschen können. Es haben sich auch viele weitere Möglichkeiten ergeben. Ich habe eine Fitness-DVD produziert, habe Kurse auf Costa Rica und Belize angeboten und ein weiteres Programm entwickelt, das heißt Slim and Strong. Das ist ein Programm, das im Studio stattfindet, und in den ersten fünf Jahren waren die Kurse sogar ausgebucht.



Auf Eurer Website habe ich gelesen, dass ihr mittlerweile auch viele Indoor-Kurse und auch Outdoor-Workouts an anderen Orten in New York anbietet. AH: Ja, genau. Also die Brücke ist Klasse, aber der willst auch andere Optionen anbieten, zum Beispiel noch den Central Park oder ein Park in Brooklyn, damit du die Leute im Prinzip da abholst, wo sie gerade unterwegs sind. Die New Yorker sind von Natur aus einfach sehr faul und möchten keine Stunde irgendwo hinfahren, um dort eine Stunde ein Workout zu machen. Wir haben jetzt außerdem auch noch eine Zweigstelle in Santa Monica, Los Angeles.

Was, glaubst Du, bewegt die Leute, in Eure Kurse zu gehen? Was macht das Programm aus? AH: Das Workout ist ein HIIT-Programm, also ein High-Intensity Intervall Training. Wir versprechen unseren Teilnehmern einen veränderten Körper innerhalb von fünf Workouts – festerer Beine, definierte Arme, einen gehobenen Po und ein flacheren Bauch. Und es geht uns darum, die Leute in ihrer Veränderung zu begleiten. Wenn du merkst, was du aus deinem Körper alles herausholen kannst, macht sich das auch in anderen Bereichen deines Lebens, auch mental, bemerkbar. Du merkst das in deinen Beziehungen und auch in der Karriere, du gehst dann Sachen an, die du dir vorher gar nicht zuge-traut hast. Wir sind stolz darauf, dass wir unsere Teilnehmer kennenlernen und ihnen bei ihrem Weg helfen.

Was sind das für Menschen, die zu Dir in die Kurse kommen? AH: Hier kommen alle möglichen Leute hin. Das können sehr trainierte Leute sein, Triathleten, oder oft sind es auch Leute, die seit Monaten oder Jahren gar keinen Sport mehr betrieben haben und völlig aus der Form sind. Und die Leute, die sich als unfit bezeichnen, die suchen sich immer die extremsten Workouts aus. Da ich auch Ernährungsprogramme anbiete und ernährungsberaterin tätig bin, sind das dann oft diejenigen,

die sich für beides, sprich Fitness- und Ernährungsprogramm, zusammen entscheiden – und dann wirklich ganz extrem. Ich würde sagen, 90% sind Frauen und 10% sind Männer.

Du gehst mit diesem Thema und Deinen Empfindungen scheinbar sehr bewusst um. Oft habe ich das Gefühl, dass viele Menschen gar nicht bewusst versuchen, eine Work-Life-Balance zu erreichen oder zu leben. Gehen die New Yorker bewusst damit um, selbst Zeit für sich und ihren Körper zu nehmen? AH: Das ist eine gute Frage. Ich würde sagen, es wird nicht so bewusst damit umgegangen, wie es eigentlich sein sollte. In der letzten Zeit sage ich den Teilnehmern immer öfter, dass sie sieben Stunden schlafen und sich mindestens einmal die Woche freinehmen müssen oder zumindest nicht sportlich tätig sein sollen. Die Leute schauen mich dann immer erstaunt an, weil ich eine Trainerin und Ernährungsberaterin bin, erwarten sie von mir, dass ich ihnen sage, noch mehr zu machen. Ich gebe ihnen jedoch eher solche Tipps, die darauf hinzielen, die eigene Balance zu finden. Das verstehen sie dann oft nicht, die Fragen sind: Soll ich jetzt doch mehr essen und mich weniger bewegen? Dass passt einfach nicht in dieses extreme Denken der New Yorker, aber umso überraschter sind sie dann natürlich, wenn sie die Veränderungen an sich feststellen. Es ist einfach sehr schwer für die New Yorker, sich zurückzunehmen und zu sagen: So, mit weniger kann ich jetzt vielleicht mehr erreichen. Work smarter, not harder' ist so ein Spruch, den hier viele in Bezug auf ihre Arbeit anwenden, aber nicht, wenn es um ihre Gesundheit geht.

In welchem Maße trägt die Ernährung dazu bei, dass man geistig und körperlich seine Balance findet? AH: In einem wirklich hohen Maß – jede Mahlzeit bestimm, ob du dich gut fühlst oder nicht und jede Mahlzeit kann deine Blutwerte verändern.

Sind die New Yorker Deinem Gefühl nach in der Auseinandersetzung mit dem Thema Work-Life-Balance weiter als die Deutschen? AH: Ja, vielleicht schon, aber auf eine andere Art und Weise. Ich denke, dass die Deutschen bei diesem Thema schon ganz gut mit dabei sind. Hier wird in Form von Corporate Wellness viel dafür getan. Als Firmeneinhaber bietetst du deinen Angestellten Programme an, das führt sogar so weit, dass große Firmen einen Trainer zum Arbeitsplatz kommen lassen oder ein Fitnessstudio in das Unternehmen integrieren. Oft haben die auch ihre eigene Küche, und die Mitarbeiter werden mit Snacks versorgt, oder sie bestellen sich online ihr Mittagessen, sodass sie nicht ihren Arbeitsplatz verlassen und nach draußen gehen müssen. Das ist sehr extrem, es soll immer gewährleistet sein, dass du an deinem Schreibtisch sitzt und deine Arbeit verrichtest. Dafür werden dann Leute eingeladen, die sagen: Hey, ich bin hier, um deinen Stress zu managen, und ich bin hier, damit du dich gesund ernährst. Lass uns doch einen Fitness-Wettbewerb machen, wer am Ende des Monats am meisten abgenommen hat. Also Du bekommst wirklich alle Extreme geboten.

Ist New York Dein Ort? Möchtest Du dort bleiben? AH: Ja, ganz sicher. Es ist wichtig für mich zu wissen, wo ich hingehöre. Ich weiß einfach, was mich glücklich und ich weiß, was ich nicht in meinem Leben brauche. Ich denke, je älter du wirst, desto konsequenter wirst du auch darin, Dinge von dir abzuweisen, die du nicht brauchst, aber auch Dinge zu erlauben. Ich verbringe keine Zeit mehr mit Leuten, die mir nichts bringen. Das mag ein wenig kalt klingen, aber ich möchte meine Zeit einfach mit Menschen verbringen, die mein Leben verbessern und die mir Energie geben.

ARIANE HÜNDDT, Trainerin, Butt-Kicking Boss
Brooklyn Bridge Boot Camp
www.brooklynbridgebootcamp.com

