

## **Natürlich fit auf dem Weg zu WM-Gold**

### **Britta Steffen setzt auf mentale Stärke und eine ausgewogene Ernährung mit Bio-Produkten**

**Bonn/Berlin 19. März 2007.** Keine Frau schwimmt derzeit schneller als sie: Britta Steffen hält seit der Schwimm-Europameisterschaft 2006 in Budapest den Weltrekord über 100 Meter Freistil und gilt als die neue deutsche Schwimmhoffnung. Am 25. März 2007 kann die vierfache Europameisterin unter Beweis stellen, dass ihre Erfolge keine Ausnahme waren. Dann startet Britta Steffen in ihr erstes Rennen bei den Weltmeisterschaften im australischen Melbourne. Bis zum 1. April muss sie sich gegen die Weltspitze behaupten.

In der Hochphase vor der WM hat Britta Steffen täglich fünf bis sechs Stunden trainiert – ein Kraftakt für Körper und Geist. „Schwimmen ist auch eine Kopfsache. Entscheidend ist die Einstellung, gewinnen zu wollen, und für dieses Ziel, alles zu geben“, so die 23-Jährige. Ihre Energie holt sich die Schwimmerin aus dem mentalen Training mit ihrer Psychologin und über eine ausgewogene Ernährung mit Bio-Produkten. „Die Ernährung ist die Basis für sportliche Erfolge. Wer seinen Körper nicht genügend mit Nährstoffen versorgt, kann keine Leistung bringen. Ich achte deshalb auf hochwertige Produkte, bei denen ich mich darauf verlassen kann, dass sie die Inhaltsstoffe enthalten, die von Natur aus in ihnen stecken. Neben dem Umweltaspekt ist das der Grund, warum ich gern im Bio-Laden einkaufe.“

### **Schwimmstar setzt auf Naturkosmetik**

Nicht nur Obst, Gemüse oder Milchprodukte in Bio-Qualität hat Britta Steffen für sich entdeckt, sondern auch die Naturkosmetik: „Meine Haut ist durch das Schwimmen sehr empfindlich geworden. Ich habe viele Pflegeserien ausprobiert, bis ich zu einer Kosmetikerin kam, die mir Naturkosmetikprodukte empfohlen hat. Seitdem ist meine Haut wesentlich entspannter und ich auch.“ Dass kann sie auch sein. Schließlich hat Britta Steffen bei ihrem Auftritt in der Sendung „Wetten, dass ...“ im November vergangenen Jahres nicht nur Thomas Gottschalk um den Finger gewickelt, sondern auch Top-Model Claudia Schiffer ernsthafte Konkurrenz gemacht.

Britta Steffen ist ein Bio-Fan mit Leib und Seele. Die Qualität, Sicherheit und Transparenz, die Bio-Produkte bieten, haben die Studentin für Wirtschaftswissenschaften mit dem Schwerpunkt Umwelttechnik überzeugt. Aus diesem Grund engagiert sie sich auch in ihrer Freizeit als Bio-Patin für das Informationsprogramm zum ökologischen Landbau „Jeder Tag ist Bio wert!“ des Bundesprogramms Ökologischer Landbau. „Ich denke, dass sich

viel zu wenige Gedanken darüber machen, was in ihren Lebensmitteln steckt und daher auch nicht genug zu schätzen wissen, was Bio-Produkte auszeichnet – eben ihre natürliche und unverfälschte Erzeugung. Das möchte ich gern ändern“, so Steffen.

Auch beruflich setzt sich Britta Steffen, die im Februar für den Laureus Newcomer-Award nominiert wurde, dafür ein, dass ihr Sport ehrlich und fair abläuft. „Natürlich fit“ lautet ihre Devise. „Bei mir ist alles ganz natürlich und davon können sich gern alle Dopingexperten überzeugen.“ Gradlinig geht die junge Berlinerin mit dem sympathischen Lächeln ihren Weg. „Ich weiß, was ich leisten kann und was mir wichtig ist. Ich kann keine Medaillen versprechen. Doch wenn ich in Melbourne an den Start gehe, dann will ich mit gutem Gewissen siegen.“