

## **„Beim Boxkampf bin ich wie in einem Tunnel“**

*Regina Halmich war lange Jahre Profi-Boxerin – nun steigt sie für einen TV-Kampf wieder in den Ring. Wie sie sich darauf vorbereitet und woran sie beim Einkauf bei Kaufland einfach nicht vorbeigehen kann, davon erzählt sie im Interview.*

### **Frau Halmich, Profi-Sportler haben normalerweise einen streng durchgetakteten Alltag. Wie ist das bei Ihnen, trainieren Sie auch nach Ihrer aktiven Karriere immer noch regelmäßig?**

**Regina Halmich:** Nein, als Profi-Boxerin habe ich zweimal am Tag trainiert. Das mache ich natürlich nicht mehr. Aber ich habe nach meiner aktiven Karriere auch nicht ganz aufgehört zu trainieren. Ich trainiere, aber eben „nur noch“ drei bis viermal in der Woche und nutze hier unterschiedliche Möglichkeiten, um mich fit zu halten. Ich mache Crossfit, TRX, aber auch Lauftraining. In den vergangenen Jahren habe ich allerdings nicht mehr geboxt und das ist aktuell eine große Umstellung für mich, denn um mich auf den Kampf vorzubereiten, betreibe ich natürlich wieder professionelles Boxtraining – sogar bei meinem alten Trainer. Es fühlt sich ein bisschen so an, wie zu den Wurzeln zurückzukommen. Es ist also gerade eine sehr aufregende und auch verrückte Zeit für mich.

### **Ernährung ist für Sportler das A und O. Was macht für Sie gute Ernährung aus?**

**Regina Halmich:** Die Antwort ist ganz einfach: Gute Ernährung sollte ausgewogen sein. Ich mache keine Diäten mehr, ich zähle auch keine Kalorien. Ich esse grundsätzlich immer das, was mir schmeckt, aber bewusster. Das heißt, es gibt keine Verbote, sondern eher Gebote. Natürlich gehe ich auch zum Italiener und esse eine Pizza. Aber dann versuche ich das am nächsten Tag durch ausgewogene Ernährung wieder etwas wettzumachen. Das heißt, ich achte darauf, dass ich Proteine und eiweißhaltige Lebensmittel esse, mich zu ungefähr zwei Dritteln vegetarisch ernähre und Vollkornprodukte esse, um gesunde Kohlenhydrate zu mir zu nehmen.

### **Ist als Profi-Sportler bei der Ernährung auch mal ein Cheat-Day erlaubt?**

**Regina Halmich:** Prinzipiell darf man sich natürlich auch als Profi-Sportler mal einen Cheat-Day erlauben – es kommt nur darauf an, wann. Bei uns Boxern spielt natürlich das Gewicht eine große Rolle. Wenn man kurz vor einem Kampf extrem auf sein Gewicht achten muss, dann kann man nicht eine Woche vorher am Geburtstag ein Stück Torte essen. Das ist manchmal echt schwer. Vor allem wenn man, so wie bei mir früher, Anfang Januar wichtige Kämpfe hat ist klar, dass man an Weihnachten und an Silvester streng auf die Ernährung achten muss, während alle anderen an den Feiertagen schlemmen. Da muss man schon sehr diszipliniert sein. Aber als Profi-Sportler weiß man auch, wofür man es tut.

### **Bei welchem Produkt können Sie in einer Kaufland-Filiale einfach nicht vorbeigehen? Was muss immer in Ihrem Einkaufswagen landen?**

**Regina Halmich:** Das Schönste bei Kaufland ist für mich direkt am Eingang die große Auswahl an Obst und Gemüse. Die bunte Vielfalt springt einen direkt an. Für mich isst das Auge auch immer mit, da bekommt man direkt Appetit. Ich esse aber grundsätzlich sehr gerne Obst und Gemüse. Es kommt immer auf die richtige Zubereitung an. Aus fast allen Sorten kann man fantastische Gerichte zaubern.

### **Auf was achten Sie beim Einkaufen? Wie kaufen Sie am liebsten ein? Sind Sie eher der Spontaneinkäufer oder der Listen-Typ?**

**Regina Halmich:** Wahrscheinlich bin ich der Typ dazwischen (lacht). Ich schreibe ganz oft eine Liste, vergesse sie dann aber zuhause. Ich versuche dann mich zu erinnern, was auf der Liste stand, mich daran zu halten und nehme am Ende doch mehr mit als nötig. Einkaufen ist bei mir immer ein Mix aus „was brauche ich wirklich“ und „worauf habe ich Lust“.

**Im September steigen Sie wieder in den Ring. Im Rahmen der „TV total Boxen extra Show“ fand 2001 schon einmal ein Boxkampf gegen den Kultmoderator statt – ist also schon 23 Jahre her. Wie war das damals?**

**Regina Halmich:** Der erste Kampf war eine echt verrückte und spontane Nummer. Stefan hatte diese Idee, als wir im TV-total-Studio eine kleine Boxeinheit gemacht haben. Nach dem Fernsehauftritt meinte er, er hätte noch viel härter kämpfen können – und ich natürlich auch. Das hat offensichtlich so in ihm gearbeitet, dass er mich später gefragt hat, ob wir einen echten Boxkampf austragen wollen. Ich habe erst etwas gezögert, aber schlussendlich zugesagt. Damals war der Kampf ebenfalls vor einem großen Publikum, beim ersten Kampf lag die Einschaltquote bereits bei über sieben Millionen, beim zweiten Mal sogar noch darüber. Um es ganz bescheiden zu sagen: Dieser dritte, letzte Kampf wird mit Sicherheit alles bisher Dagewesene überbieten. Ich kenne ihn mittlerweile schon etwas und wenn er sagt, das wird das Größte, was er je gemacht hat, dann stimmt das auch.

**Sie haben natürlich beide Kämpfe, sowohl 2001 als auch 2007, gewonnen. Ist es für einen Amateur überhaupt möglich, eine Profiboxerin zu besiegen?**

**Regina Halmich:** Stefan wird rein technisch nicht so gut boxen können wie ich, das ist ganz klar. Was ihn als Gegner gefährlich macht, ist der große Gewichtsunterschied. Normalerweise bringt er zwischen 25 bis 35 Kilogramm mehr auf die Waage als ich, das ist im Boxen eine ganz schöne Hausnummer. Um diesen Unterschied auszugleichen, muss ich topfit sein.

**Wie bereiten Sie sich auf den großen TV-Kampf vor?**

**Regina Halmich:** Ich trainiere mit derselben Ernsthaftigkeit wie früher, aber nicht mehr zweimal am Tag – dafür aber viermal in der Woche mit aller Konsequenz und mit einem richtigen Profitrainer. Ich nehme das Ganze sehr ernst. Denn allen muss bewusst sein: Boxen ist kein Spaß. Auch bei einem Showkampf ist voller Körpereinsatz angesagt und der ist natürlich auch mit Risiken verbunden. Ich würde daher nie ohne die nötige Fitness in den Ring steigen.

**Was macht man denn kurz vor einem großen Wettkampf mit Millionenpublikum?**

**Regina Halmich:** Ich muss alles um mich herum komplett ausblenden. Ich bin wie in einem Tunnel und nur noch auf den vor mir liegenden Kampf fokussiert. Vermutlich werde ich von dem Abend nicht viel mitbekommen, weil ich natürlich konzentriert bleiben möchte.

**Was können die Zuschauer denn erwarten?**

**Regina Halmich:** Die Rollen sind klar verteilt: Stefan ist der beste Showmaster und ich bin die beste Boxerin. Ich denke, die Zuschauer können sich auf eine Mega-Show freuen, aber es wird auch eine harte Auseinandersetzung zwischen Stefan und mir werden – so viel ist sicher.