

# Für mehr Bewegung im Alltag - Ein Gespräch über Leistungssport, Bewegung für Kinder und den inneren Schweinehund

**Annika Vössing (27), Junioren-Europameisterin Triathlon und Deutsche Meisterin auf der Duathlon-Kurzdistanz war in diesem Jahr eine der Teilnehmerinnen des Herzkreislauf-SoloRun im August. Mit ihrem Start hat sie auch die [Sozialinitiative des Contilia Herz- und Gefäßzentrums „1000 Herzen für Essen“](#) unterstützt. Nach gut zehn Kilometern auf dem Gelände des UNESCO Weltkulturerbes Zeche Zollverein ist sie am 2. August als Siegerin durch das Ziel im Schatten des Doppelbocks gelaufen.**

Einige Wochen später besuchte Annika Vössing auf Einladung von Dr. Mareike Eißmann, Ärztliche Leiterin der Sportmedizin im Elisabeth-Krankenhaus Essen, das [BodyGuard! Zentrum für Sportmedizin, Training und Leistungsdiagnostik](#). Hier kamen die beiden Frauen ins Gespräch über Leistungssport, Bewegung für Kinder, den inneren Schweinehund und vieles mehr.

Neben ihrem Medizinstudium hat Vössing rund 20 Wochenstunden Training in ihrem Tagesablauf unterzubringen. Dies erfordert einen genauen Plan, denn aktuell bereitet sich die angehende Ärztin auf ihr Staatsexamen vor. Sie persönlich läuft am liebsten morgens früh, wenn es noch ruhig ist und nur wenige Menschen unterwegs sind. Der Sport am Morgen sorgt bei ihr für eine gewisse Entspannung für den Tag: "Man hat etwas für sich getan, ist entspannter und ausgeglichener und kann frisch in den Tag starten". Gegen Bewegungsmangel und die daraus resultierenden Erkrankungen plädiert sie für ein Mindestmaß an Bewegung - von Kindesbeinen an. "Es gibt für jeden etwas. Nicht jeder muss Leistungssport machen." Ziel sei es, die Bewegung in den Alltag zu integrieren. Dafür sollten die Sport- und Bewegungsangeboten in Schulen und Betreuungseinrichtungen verbessert werden, um Kinder und Jugendliche zu erreichen.

[Das komplette Gespräch gibt es auf YouTube.](#)

Jetzt Artikel Online anschauen!

