

Stephanie Georg aus Wilhelmshaven hat schon viele Titel geholt. Mit Disziplin und Zielstrebigkeit kommt sie zum Erfolg. BILD: INGA MENNEN

Muskeln statt Waffeln – Alltag von Steffi Georg

BODYBUILDING Wilhelmshavenerin holt sich die Titel – Miss Universe und Europameisterin

VON INGA MENNEN

WILHELMSHAVEN – Der Duft von Crêpes, Waffeln und Bratwurst zieht über den Jahrmarkt. Für Stephanie Georg der Grund, nicht auf den Rummel zu gehen, denn sie liebt Waffeln. Die kommen in ihrem strengen Ernährungsplan aber bei weitem nicht vor. Bei ihr wird alles abgewogen: Reis, Hühnerfleisch, Gemüse. Und zu ihrer Ernährung gehören Eier, wie für andere die Butter aufs Brot. Ihr athletischer Körper hat einen Preis: Disziplin. Steht die Bodybuilderin kurz vor einem Wettkampf, dann darf sie nur noch 1280 Kalorien am Tag essen – und das trotz hartem Training. „Ich war schon immer ein disziplinierter und zielstrebiger Mensch“, sagt die Wilhelmshavenerin. Ihr Körper zeigt, wie konsequent sie trainiert – vom Bizeps bis zur Wade ist jeder Muskel definiert. Die 45-Jährige war in diesem Jahr schon auf vier Wettkämpfen – in Bayern, zwei in England und jetzt kürzlich in Kamerun. Ihre Hartnäckigkeit zahlt sich aus: Stephanie Georg wurde Europameisterin in der Sportsmodel-Pro-Klasse, sicherte sich den Titel in der Overall-Kategorie und wurde Vize-Weltmeisterin in der Trained-Klasse. Im Bodybuilding gibt es viele unterschiedliche Klassen. Sie unterscheiden sich in den Bewertungskriterien. In einigen Klassen ist mehr Muskelmasse gewünscht, in anderen Klassen weniger.

WIE ALLES BEGANN

Im Wohnzimmer der Georgs zeugen die vielen Pokale von den Erfolgen der 45-Jährigen. Dabei ist die Wilhelmshavenerin erst seit sechs Jahren aktiv im Fitnesssport. Eigentlich wollte sie ein wenig abnehmen und so ging sie in das Fitnessstudio, in dem ihr Mann Marcel schon lange trainierte. „Das hat mich von Anfang an begeistert. Ich war und bin immer mit vollem Einsatz dabei, will wissen, was ich aus mir herausholen kann“, sagt die Mutter von zwei Jungen, 19 und 22 Jahre alt. Stolz betrachtet sie ihre Pokale: „Fitnesssport ist für mich eine Sucht geworden.“



Unterstützt wird Stephanie Georg von ihrem Mann Marcel. BILD: PRIVAT

Schnell wurde klar: Die Frau gehört auf die Bühne. Stephanie Georg informierte sich über die Teilnahmebedingungen und suchte eine Coachin. „Die stellt für mich Ernährungs- und Trainingspläne auf“, sagt die Wilhelmshavenerin. Wöchentlich gibt es einen Bodycheck. Zudem musste sie lernen, sich auf der Bühne richtig zu bewegen. Im April 2023 trat sie in Koblenz zum ersten Mal gegen andere Bodybuilderinnen an – in der Bikini-Shape-Klasse. „Das ist aber nicht meins, ich bin kein klassisches Girly und ich mag keine High Heels tragen“, sagt die Athletin lachend. In der Sportsmodel-Klasse, ihrer Lieblingsdisziplin, darf sie Turnschuhe anziehen.

DIE ERFOLGE UND DIE KOSTEN

2024 wurde die Wilhelmshavenerin Miss Universe in Las Vegas und sie erhielt die Profi-Karte des Fitnessverbandes. Und obwohl sie damit nicht mehr in der „Hobby-Liga“ antritt, so muss das Paar doch alle Teilnahmen an Meisterschaften auf Europa- und Weltebene selbst bezahlen. „Ich habe keinen Sponsor. Allein in diesem Jahr haben wir schon 10.000 Euro ausgegeben.“ Das Paar lebt nicht im Luxus – Marcel Georg ist Marinesoldat und arbeitet im Objektschutz. Die 45-Jährige selbst ist als Saunaassistentin auf Teilzeit im Nautimo tätig. Im Gegensatz zu Fußballprofis sind die Preisgelder, die Stephanie gewinnt, Peanuts – für einen Titel bekommt sie zwischen 200 und 500 Euro. Trotzdem nimmt sie an den Ausscheidungen teil, stellt sich den prüfenden Blicken der Jury und übt Verzicht.

DER GROßE RÜCKHALT

Die Woche vor den Meisterschaften ist hart. Der Körper muss entwässern, damit die Muskeln besser ausgeprägt und definiert sind. „Am Wettkampftag trinke ich dann so gut wie gar nichts mehr, Tabletten zum Entwässern nehme ich nicht“, sagt die 45-Jährige. Dass dieser Verzicht in den Wochen vor der Bühne nicht ohne Folgen bleibt, gibt Stephanie Georg zu: „Meine Regelblutungen bleiben dann aus.“ An die strikten Ernährungspläne hält sie sich immer. „Meine Mutter ist manchmal traurig, wir haben früher immer gerne zusammen Kuchen gegessen.“ Dass die Bodybuilderin mit ihrem eigenen Essen in der Tupperdose auf Partys sitzt, daran haben sich die Freunde gewöhnt. „Alkohol habe ich seit sechs Jahren nicht mehr getrunken.“

> „Fitnesssport ist für mich eine Sucht geworden.“
>
> **Stephanie Georg**
> Bodybuilderin

Auf den Rückhalt durch die Familie und ihre beste Freundin Nadine Saß kann sie aber jederzeit vertrauen. „Ich bin wirklich froh, dass mich alle unterstützen, vor allem Marcel, der wirklich alles für mich organisiert, wenn wir zu Wettkämpfen fahren.“ Sogar ihre Freundin Nadine ist manchmal bei den Bühnenauftritten dabei. „Das alles gibt mir viel Kraft“, sagt Stephanie Georg.

SO SIEHT DAS TRAINING AUS

Fünfmal in der Woche geht Stephanie Georg jeweils für 2,5 Stunden trainieren – einen Tag Oberkörper, einen Beine, Bauch und Po, einen Cardio und wieder von vorne. Bei einer Größe von 1,73 Meter wiegt die Athletin 63 Kilogramm. Ihren Fettanteil im Körper schätzt sie auf zwölf bis 15 Prozent. Durchschnittlich liegt der bei erwachsenen Frauen zwischen 20 und 30 Prozent. Stephanie Georg ist eben anders, sie gleicht nicht dem weichen „Standardbild“ von Frauen. Das mag nicht jeder. Selten hört sie aber Kommentare wie: „So viele Muskeln gehören an keine Frau“ oder „Die sieht ja aus wie ein Mann.“ „Solche Aussagen lassen mich völlig kalt. Ich beurteile Menschen auch nicht nach dem Aussehen“, sagt die 45-Jährige selbstbewusst. Stephanie Georg weiß wie viel Arbeit und Disziplin sie in ihren Körper stecken muss – und das heißt auch Reis statt Rotwein und Gemüse statt Gummibärchen.