Der Alltag von Steffi Georg

BODYBUILDING Wilhelmshavenerin ist Miss Universe und Europameisterin

VON INGA MENNEN



Stephanie Georg aus Wilhelmshaven hat schon viele Titel geholt. Mit Disziplin und Zielstrebigkeit kommt sie zum Erfolg. BILD: 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: „Fitnessport ist für mich eine Sucht geworden.“

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.“

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.

Senioren-Tagespflege in Wilhelmshaven
MAKS®-Therapie
individuelle Förderung
Betreuung und Pflege
hauseigener Fahrdienst
auch für Senioren im Rollstuhl
Entlastung pflegender Angehöriger
Tagsüber gemeinsam, abends zu Hause.
ASB-Tagespflege in Wilhelmshaven
Tel.: 04421 / 300 21 04
ASB Arbeiter-Samariter-Bund

Goldankauf
zu Höchstpreisen - sofort Bargeld
Seit 1988
Tönjes
Juwelier & Goldschmiede GmbH
Marktstraße 70, Wilhelmshaven
Tel.: 0 44 21 / 2 83 53
· Altgold · Schmuck · Zahngold (auch mit Zähnen) · Münzen · Silber · Zinn ·
5% extra!* Bei Abgabe dieser Anzeige zahlen wir Ihnen 5% extra für Ihr Altgold! *ab 5 g Feingold
Gutschein nicht kombinierbar
· wir suchen ständig Münzsammlungen ·
· kompetente & individuelle Beratung - faire Ankaufpreise ·
Öffnungszeiten: Montag–Freitag 10:00 –18:30 Uhr, Samstag 10:00–16:00 Uhr

Spende und werde ein Teil von uns.
seenotretter.de
#teamseenotretter
OHNE DEINE SPENDE GEHT'S NICHT

GUTE BESSERUNG!
Wünscht die Apotheke und PAYBACK

Alles ganz einfach bei Arno Switala, heute bestellt, heute geliefert
STADT APOTHEKE
Marktstraße 71, 26382 WHV Tel.: (04421) 927111, www.stadt-apotheke-wilhelmshaven.de
Ihre Versandapotheke vor Ort
Gültig im September 2026
PLUSPUNKT APP FÜRS E-REZEPT
Otriven 0,1% Dosierspray 10 ml (1 l = 398,00 €) € 3,98 6,03
bis zu 35% sparen
Traumeel®S Creme 100 g (1 kg = 129,80 €) € 12,98 19,97
Angebot des Monats
Ibu-ratiopharm® 400 mg akut 20 Filmtabletten
58% sparen
7,18
€ 2,98
Freundschaftspreis
Unseren Katalog mit allen Monatsangeboten erhalten Sie in unserer Apotheke.
Besuchen Sie auch unseren Internetshop!
SO EINFACH GEHT´S:
1 REZEPT EINLÖSEN ODER PRODUKT AUSWÄHLEN
2 AM GLEICHEN TAG ABHOLEN ODER LIEFERN LASSEN*
www.apo-shop.de
HEUTE BESTELLT, HEUTE GELIEFERT ODER ABGEHOLT!*
*Bei Bestelleingang bis 17Uhr erhalten Sie sofort verfügbare Artikel am selben Werktag montags bis freitags bis 21 Uhr. Abholung entsprechend der Öffnungszeiten der Apotheke.
PLUSPUNKT APOTHEKE
GÜLTIG VOM 01. – 05.09.2026 | GÜLTIG VOM 07. – 12.09.2026 | GÜLTIG VOM 14. – 19.09.2026 | GÜLTIG VOM 21. – 30.09.2026
10 % Rabatt auf 1 Artikel Ihrer Wahl aus unserem nicht verschreibungspflichtigen, vorrätigen Sortiment.
Gilt nicht für Zuzahlungen, Rezepturen, Aktionsangebote, im Botendienst, im Onlineshop. Keine Doppelrabattierung. Ein Gutschein pro Person & Einkauf.

74. Blütenfest Wiesmoor
3. – 7. September 2026
Jetzt Tickets sichern!
www.bluetenfest-wiesmoor.de
Donnerstag: Stecken der Korsowagen (bei Landgard)
Freitag: Eröffnung, Kinderkorso und Festmeile an der Hauptstraße
Samstag: Buntes Programm & Dämmerschoppen (mit Fallschirmsprung des Königshauses)
Sonntag: Wahl des neuen Königshauses & großer Blumenkorso
Montag: Familientag auf der Kirmes & Kanal in Flammen
Vollständiges Programm & weitere Infos online