

Am 5. April feiert **Franziska van Almsick** ihren 40. Geburtstag. Für SUPERillu blickt die gebürtige Ostberlinerin auf ihre Schwimmkarriere zurück und erzählt, was ihr im Leben wichtig ist

# „Ich bin ein totaler Familienmensch“

**K**inder, wie die Zeit vergeht ...! Die Bilder von der 14-jährigen Franzi „Goldfisch“ van Almsick haben viele Menschen noch so präsent im Kopf, als sei es erst gestern gewesen. Wie sie da 1992 auf dem Startblock in Barcelona steht – jung, kokett, unbedarft – und so mir nichts, dir nichts vier olympische Medaillen gewinnt. Auch die Jahre danach dominierte die Ostberlinerin die Schwimmbecken und wurde zur Leitfigur im deutschen Schwimmsport. Doch 2004 war Schluss – mit 26 beendete sie ihre Karriere, fand in dem Unternehmer Jürgen B. Harder ihren Traummann, zog zu ihm nach Heidelberg und bekam zwei Söhne, Don Hugo, 11, und Mo Vito, 4. Die Familie, sagt sie, sei ihr Ein und Alles. Selbst als ihr Mann 2015 wegen einer angeblichen Korruptionsaffäre vor Gericht stand, hielt das Paar fest zusammen. Am 5. April wird Franzi 40 Jahre alt und schaut im SUPERillu-Interview auf ihr bisheriges Leben zurück, aber auch nach vorn.

► **Franzi, in Kürze wird eine Torte mit 40 Kerzen vor dir stehen. Mit welchem Gefühl wirst du die Kerzen auspusten?**

Ich muss zugeben, dass ich bei den letzten Geburtstagen deutlich entspannter war. Das ist schon noch mal etwas anderes als der 30. Geburtstag. Selbst der 39. war kein Problem für mich. Aber ändern kann ich es nicht, also versuche ich mich einfach damit abzufinden.

► **Wirst du feiern? Oder flüchtest du?**

Ich feiere im kleinen Kreis. Und wenn ich merke, dass sich das gut anfühlt, schiebe ich vielleicht noch eine Monsterparty hinterher.

► **Vor fünf Jahren hast du mir im Interview erzählt: „Vielleicht wird es den Leuten irgendwann von selbst komisch, mich Franzi zu nennen. Wenn ich so 40 bin ... Andererseits, solange sie mich Franzi nennen, kann ich mich jung fühlen.“ Fühlst du dich denn jetzt eher wie Franzi oder wie Franziska?**

Es geht schon steil in die Richtung Franziska. (lacht) Ich merke ja, wie ich mich über die



Seit 2005 ist Franzi mit dem Unternehmer Jürgen B. Harder in „wilder Ehe“ liiert

## „Der 40. Geburtstag fühlt sich wie ein weiterer Schritt ins Erwachsenwerden an.“

Jahre verändert habe. Ich bin reifer geworden, treffe differenziertere Entscheidungen und achte heute mehr denn je auf das, was ich sage. Denn je älter man wird, umso weniger wird einem auch verziehen ... Irgendwie fühlt sich dieser Geburtstag an wie ein weiterer Schritt ins Erwachsenwerden, auch wenn sich das jetzt fast ein bisschen absurd anhört, so etwas mit 39 zu sagen.

► **Das Älterwerden scheint dir sehr gut zu bekommen. Wie viel Arbeit steckt in deiner Fitness?**

Ich glaube, das ganze Geheimnis ist, den Körperkult nicht allzu ernst zu nehmen. Ich

zwinge mir keine Diät auf. Ich schlemme, wenn ich Appetit drauf habe. Und ich bewege mich, wenn ich Lust drauf habe. Vielleicht fällt mir das leichter als anderen Menschen, weil ich die Selbstdisziplin von damals noch in mir habe. Sport gehört für mich einfach zu einem guten Lebensgefühl dazu.

► **Heißt das, du stehst jeden Abend auf deiner Sportmatte und turnst die Übungen deiner Fitness-Onlineplattform, die du vor fünf Jahren mitgegründet hast, nach?**

Ich bin nicht so der Abendsportler. Das Gute an mybod-e ist ja, dass man zu jeder Zeit trainieren kann, weil die Programme immer

Franziska van Almsick beim Brandenburgball am 11. Februar in Potsdam. Vor allem dank ihrer Familie fühlt sie sich mit fast 40 zufrieden und angekommen

FOTOS: J. van Zoest für Superillu, API

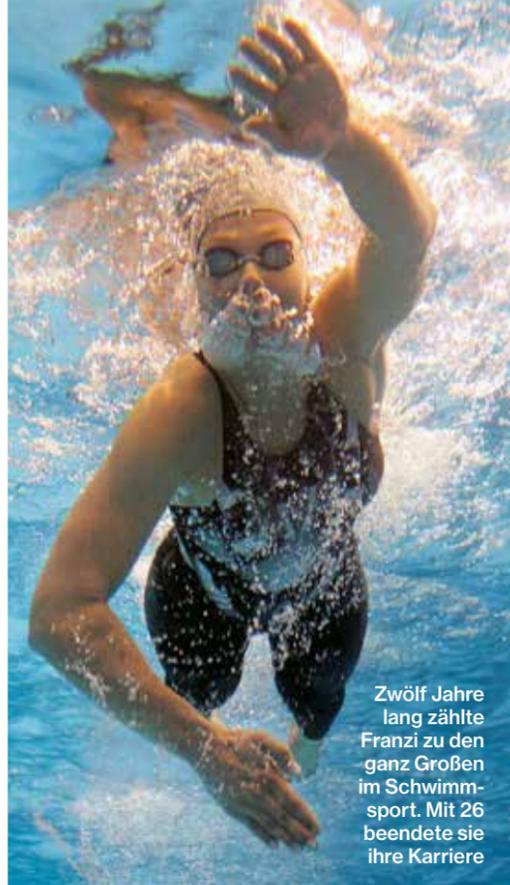
# „Ich bin absolut kein Social-Media-Freak.“

abrufbar sind. Ich nutze vor allem die Vielseitigkeit und trainiere nicht jeden Tag das Gleiche. An manchen Tagen ist mir mehr nach Yoga und an anderen mehr nach Ausdauer oder Krafttraining. Ich integriere den Sport in der Regel in meinen Vormittag, wenn die Kinder in der Schule bzw. im Kindergarten sind. Das klappt nicht täglich, aber schon regelmäßig.

► **Du gehörst zu den wenigen Promis, die Instagram und Facebook nicht täglich mit Selfies und anderen Fotos überschwemmen. Warum nicht?**

Ich bin absolut kein Social-Media-Freak und verspüre keinerlei Drang zur Selbstdarstellung. Ich liebe mein normales Leben und finde es großartig, wenn ich mal nicht erkannt werde. Ich muss aber gestehen, dass ich es ein paar Mal versucht habe, mit diesen Plattformen warm zu werden, aber mein Interesse ist immer wieder eingeschlafen. Ich bin dafür einfach nicht der Typ.

► **Blickst du eigentlich manchmal auf dein Leben zurück? Sitzt du dann auf eurem Dachboden, polierst deine 43 Medaillen und denkst über deine Weltrekorde nach?** Nein, überhaupt nicht. Auch früher schon habe ich mich kaum mit der Vergangenheit beschäftigt, sondern immer den Fokus auf das Hier und Jetzt gelegt ... Aber kürzlich habe ich dann doch mal wieder ein paar Videos von damals angeschaut, weil ich jemandem erklären wollte, was ich damals gemacht habe.



Zwölf Jahre lang zählte Franzi zu den ganz Großen im Schwimmsport. Mit 26 beendete sie ihre Karriere

► **Gibt es wirklich Menschen, die das nicht wissen?**

Ja, das sind in der Regel deutlich jüngere Menschen. Daran merkt man übrigens auch, dass man älter wird. Meine großen Erfolge liegen ja mittlerweile 25 Jahre zurück ... Aber als ich die Videos angeschaut habe, war alles wieder präsent. Noch einmal zu sehen, wie superknapp das 200-Meter-Freistilrennen 1992 in Barcelona, als ich Silber gewann, doch ausgegangen ist, das hat mir noch einmal richtig zugesetzt. Aber die Uhr kann man nun mal nicht zurückdrehen. Und das ist auch in Ordnung.

► **Du hast unfassbar viel erreicht, aber Olympiagold war nie dabei. Fühlst du dich manchmal auf diese eine Medaille, die du nicht hast, reduziert?**

Nein. Ich glaube, für mein Leben und meine Persönlichkeit war es sogar gut, diese eine Medaille nicht gewonnen zu haben. Ich habe es viermal bei Olympischen Spielen versucht, diesen Erfolg zu erreichen. Aber es hat eben nicht geklappt. Viel mehr als das Ergebnis zählt doch der Weg, den man dafür geht. Das macht das Leben aus ... Das Schlimmste, was einem als Sportler passieren kann, ist, wenn man keinen Antrieb mehr hat, weil man keine Ziele mehr hat. Ich bin mir nicht sicher, wie sehr ich mich weiterhin hätte motivieren können, wenn ich mit 14 schon Olympiagold gewonnen hätte.

► **Du musstest in deiner aktiven Zeit neben sehr viel Lob auch reichlich Häme einstecken. Wärest du rückblickend damals lieber nicht berühmt gewesen?** Ich habe mir das nicht gewünscht und auch nicht ausgesucht. Ich habe mich nie an den Beckenrand gestellt und gehofft: Bitte lass mich reich und berühmt werden! Mein Fokus lag immer nur auf dem Schwimmen. Da wollte ich alles geben und alles erreichen. Das Drumherum ist damals einfach passiert.

► **Nach deinem Karriereende hat es nicht wieder so eine Galionsfigur im Schwimmen gegeben wie dich. Thomas Rupprath hat dazu letztes Jahr gesagt: „Franzi war das Zugpferd, das alle anderen mitgezogen hat. Ich könnte jeden Tag eine Kerze für Franzi anzünden.“ Warst du dir dieser Rolle damals bewusst?** Irgendwann war ich mir dieser Rolle schon bewusst. Aber ich fand es nicht immer ganz einfach, ständig vornweg zu laufen. Es gab auch Momente, da dachte ich: Kann diese Rolle nicht auch mal jemand anderes übernehmen? Damit auch ich mich mal mitreißen lassen kann. Aber am Ende habe ich eben immer wieder durch meine Leistungen bewiesen, dass ich diese Vorreiterrolle ganz gut ausfülle ... Was es nicht ganz leicht gemacht hat, war, dass einige

Schwimmkollegen mir diese Rolle geneidet haben. Ich musste also nicht nur vornweg gehen, sondern musste mich auch mit Leuten auseinandersetzen, die mir am liebsten die Pest an den Hals gewünscht hätten ... Ich glaube, einige von ihnen haben erst im Rückblick begriffen, dass es nicht komplett verkehrt war, was ich da für den Schwimmsport getan habe. Über das Kompliment von Ruppri habe ich mich deshalb sehr gefreut.

► **Die fehlenden Persönlichkeiten sind sicher auch ein Grund, warum ARD und ZDF die letzte Schwimm-WM nicht übertragen haben und du deshalb auch nicht als TV-Experte engagiert worden bist, wie all die Jahre zuvor. Was läuft da schief im Schwimmsport?**

# „Für meine Persönlichkeit war es gut, Olympiagold nicht gewonnen zu haben.“

Ja, das ist eine ganz traurige Entwicklung. Zu meiner Zeit waren wir eine Schwimmmacht. Da gab es so unfassbar viele Talente. Da mussten großartige Sportler auf ihren Staffelpfosten verzichten, weil es eben nur vier Plätze gab. Und heute muss man mit der Lupe nach Talenten suchen. Da ist also einiges schiefgelaufen. Was genau, kann ich nicht beurteilen ... Ich wäre aber immer bereit gewesen – und bin es nach wie vor –, mein Wissen und meinen Erfahrungsschatz an den Nachwuchs weiterzugeben. Aber da kam nie jemand vom Deutschen Schwimmverband auf mich zu und hat darum gebeten. Trotzdem habe ich die Hoffnung nicht aufgegeben, dass der Schwimmsport irgendwann wieder bessere Zeiten erleben wird. Manchmal kann so ein Tiefpunkt auch ganz heilsam sein.

► **Warum bist du nach deinem aktiven Ende 2004 eigentlich nicht Trainerin geworden?** Weil ich danach erst einmal Abstand vom Schwimmsport brauchte. Ich hatte in meinem Leben bis dahin mehr Zeit in der Schwimmhalle verbracht als anderswo. Und jetzt hatte ich Lust auf etwas anderes ... Das bedeutet aber nicht, dass ich in meiner Kindheit und Jugend irgendetwas vermisst oder bereut habe. Das wird mir oft unterstellt, aber das war nicht so. Aber 2004 hatte ich dann Lust auf ein neues Kapitel – nämlich auf ein ganz normales Leben. Ich wollte ins Kino, wann es mir passte, abends weggehen, wenn ich Lust dazu hatte, und Geburtstage und Weihnachten ausgiebig feiern. Als Sportler hatten wir ja immer nur sonntags frei. Als Trainerin hätte ich mir all



Franziska und ihr Papa Bernd Bernd. Er begleitete sie zum Brandenburgball



In ihrem Kleid des Labels Marchesa war Franzi beim Brandenburgball ein echter Hingucker



Schon als kleines Gör war Franzi eine Wasserratte

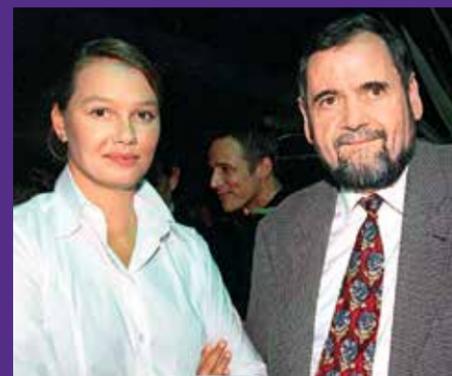
Mit 14 gewann sie bei Olympia in Barcelona 4 Medaillen: 2 x Silber, 2 x Bronze



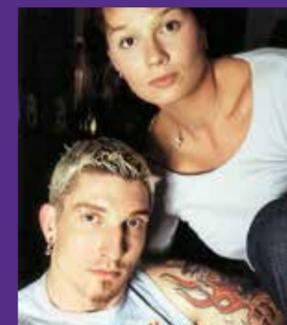
Mitte der 90er waren sie und Schwimmkollege Stefan Zesner ein Paar



2002 wurde die Ausnahmesportlerin mit der Goldenen Henne geehrt



Acht Jahre war Werner Köster Franzis Manager, bevor sie sich 2001 von ihm trennte und ihre eigene Vermarktungsfirma gründete



Von 2000 bis 2004 war sie mit Stefan Kretzschmar liiert

diese profanen Wünsche nicht erfüllen können.

► **Wenn du nicht als Schwimmerin durchgestartet wärst, dann wärst du heute eine anerkannte Medizinerin an der Charité. Oder?**

Medizinerin schon, aber nicht an der Charité. Denn hoffentlich hätte ich meinen Mann ja trotzdem kennengelernt. Also wäre es eher die Uniklinik in Heidelberg geworden. (lacht). Aber ja, es stimmt, ich wäre sehr gern Ärztin geworden. Das ist ein Traum, den ich immer hatte, den ich mir aber nicht erfüllen konnte. Ich hätte damals neben dem Schwimmen nicht noch Zeit für Abi und Studium gehabt. Deshalb finde ich es toll, dass sich die Deutsche Sporthilfe, in deren Aufsichtsrat ich sitze, für eine duale Ausbildung stark macht.

► **Aber du machst gerade dein Abi. Du könntest also noch Medizin studieren ...**

Da triffst du einen wunden Punkt. (lacht) Ich habe das Abi begonnen, da war ich gerade schwanger mit meinem Jüngsten. Heute ist er vier. Und ich habe es leider immer noch nicht geschafft. Nicht weil ich es nicht fertig machen möchte, sondern weil mir schlicht und einfach die Zeit dafür gefehlt hat. Mit zwei Kindern und den beruflichen Verpflichtungen ist jeder Tag komplett ausgefüllt. Aber ich möchte es unbedingt noch fertig machen. Und wer mich kennt, weiß auch, dass ich das ernst meine. Frag mich also in ein, zwei Jahren noch mal ... Aber Medizin werde ich dann vermutlich nicht mehr studieren. Doch schon die Gewissheit, dass ich es dann könnte, würde mir reichen.

► **Auch ohne Medizinstudium tust du ja viel Gutes: Du hast vor etwa zehn Jahren den Verein Franziska van Almsick Schwimmkids gegründet, der sich dafür einsetzt, dass Kinder schwimmen lernen.**

Das Thema liegt mir wirklich sehr am Herzen. In Deutschland ist Ertrinken die zweithäufigste Todesursache bei Kindern. Und jeder zweite Drittklässler kann nicht sicher schwimmen. Das sind alarmierende Zahlen. Und da muss etwas getan werden. Für mich ist Schwimmen ein Grundrecht. Fußball spielen, Fahrrad fahren, das muss ein Kind nicht unbedingt können. Das mag peinlich sein, wenn man das nicht kann, aber es ist nicht lebensgefährlich. Aber wer nicht schwimmen kann, riskiert ständig sein Leben. Denn Wasser gibt es überall, und es ist damit auch eine potenzielle Gefahren-



„Ich nehme mich heute nicht mehr so wichtig.“

Spaß am Strand: Mit süßen 13 bewies Franziska van Almsick schon echte Modelqualitäten

quelle. Ich setze mich deshalb dafür ein, dass Schwimmen wieder in den Schulsport integriert wird. Wie früher. Jedes Kind sollte nach Ende der Grundschule mindestens eine Schwimmart sicher beherrschen. Das ist mein großes Ziel.

► **Deine Söhne sind elf und vier. Ich vermute, beide können gut schwimmen.**

Der Große kann mittlerweile sehr gut schwimmen. Auch wenn er lieber Fußball spielt. Und der Kleine wird in Kürze sein Seepferdchen machen. Das ist ziemlich früh. Da scheint er von Mama das eine oder andere Gen mitbekommen zu haben.



Franzi steckt viel Herzblut in ihren Verein Franziska van Almsick Schwimmkids e. V.

► **Als du im Alter deines großen Sohnes warst, hast du schon jeden Tag in der Schwimmhalle verbracht. Wünschst du dir so eine Leistungskarriere auch für deine Kinder? Oder würdest du sie davor lieber behüten?**

Das kann man gar nicht vergleichen. Weil sich die Zeiten einfach komplett gewandelt haben. Ich bin damals als kleines Mädchen schon allein S-Bahn gefahren, ohne dass ich lesen konnte, was an der Bahn vorn für ein Ziel dran steht. Das wäre mittlerweile undenkbar. Heute müsste ich meinen Sohn täglich zur Schwimmhalle fahren und wieder abholen. Ich wüsste gar nicht, wie ich das bewerkstelligen sollte. Deshalb bin ich ganz froh, dass er nicht diesen Weg gewählt hat. Und trotzdem Sorge ich dafür, dass sich meine Jungs frei entfalten können, und unterstütze sie dabei auch. Und wenn sie sich statt für eine Sportart eher für die Triangel begeistern, dann wäre das auch in Ordnung.

► **War dir eigentlich immer klar, dass du einmal eine Familie gründen möchtest?**

Ja. Das war mir relativ früh klar. Ich komme aus einer intakten, tollen Familie. Meine Eltern haben früh Kinder bekommen und sind immer noch glücklich liiert. Das hat mich geprägt. Ich bin ein totaler Familiemensch und habe mir immer meine eigene kleine Familie gewünscht.

► **Und hat dich das Mutterdasein in irgendeiner Form verändert?**

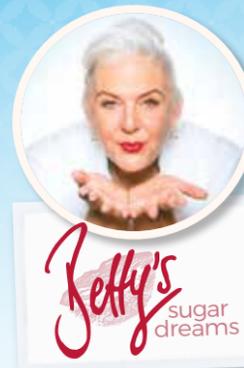
Ja. Absolut. Man nimmt sich selbst nicht mehr so wichtig. Das finde ich sehr gesund. Das hat mir vor allem nach meiner sportlichen Karriere, wo sich vieles nur um mich gedreht hat, sehr gut getan. Jetzt gibt es da zwei Kinder, die mich brauchen. Und diese Aufgabe steht für mich an allererster Stelle.

► **Ich habe auch zwei Jungs und werde öfter mal gefragt, ob ich es nicht bedauere, kein Mädchen zu haben. Und ob ich mir deshalb noch ein drittes Kind wünsche. Ich gebe die Fragen mal weiter ...**

(lacht) Ich bin mit meinen zwei Jungs völlig zufrieden. Außerdem wäre ich jetzt mit 40 eine Höchststrikoschwangere. Ein drittes Kind ist also nicht geplant. Und ein Mädchen vermissen ich auch gar nicht. Ich denke, ich bin eine ganz gute Jungs-Mutter. Ich mag die körperlichen Jungs-Aktivitäten und ich bin, ehrlich gesagt, weniger der Typ für Malen, Basteln und Kettenauffädeln. **Susi Groth**

FOTOS: Getty Images, DLRG KV A/AIC-FDB e.V./Christoph Dietz

# SÜSSE LECKEREIEN MIT BETTY'S CUPCAKES



Jetty's sugar dreams

OHNE Emulgatoren & Stabilisatoren  
Auch VEGAN & LACTOSEFREI möglich



„Meine Backmischungen mit Gelinggarantie – von mir, für euch mit Liebe gemacht!“

Betty Schliephake-Burchardt  
Konditormeisterin & Jurorin,  
bekannt aus der Sat.1-Show  
„Das grosse Backen“



Kreative Varianten & Deko-Ideen von Betty unter [sugardreams.de](http://sugardreams.de)



GO FOODS

## JETZT IM HANDEL!