



# MARCO STRELLER

**Wie haben Sie die Umstellung vom Profi- zum Hobbysportler gemanagt? Was ändert sich, was bleibt gleich (zum Beispiel in puncto Ernährung)?**

Die grösste Umstellung war, dass man sich selber organisieren muss. Eine eigene Agenda zu führen, tönt einfach, wenn man aber seit 15 Jahren daran gewöhnt ist, dass andere den Tagesablauf planen, ist es eine grosse Umstellung. Punkto Ernährung hat sich wenig geändert, denn meine Frau kennt sich darin hervorragend aus und schaut genau, dass die ganze Familie sich ausgewogen ernährt.

**Wie wichtig ist es Ihnen überhaupt noch, fit zu sein? Und warum (müssten Sie ja nicht unbedingt)?**

Wenn man anderthalb Dekaden lang Profisportler war, kennt man nichts anderes, als fit zu sein. Und weil ich mich am besten fühle, wenn ich fit bin, soll sich daran auch nichts ändern.

**Worauf achten Sie bei der Ernährung Ihrer Kinder? Müssen sie Sport machen?**

Wie schon gesagt, befasst sich meine Frau intensiv mit gesunder Ernährung. Daher ernähren sich unsere Kinder auch gesund. Allerdings gibt es zwischendurch auch für unsere Kleinen was Süsses. Unsere Kinder bewegen sich unheimlich gerne und das finde ich gut.

**Was halten Sie von Diäten?**

Ich habe noch nie eine Diät gemacht. Es gibt sicher Diäten, die gut oder nötig sind in bestimmten Situationen oder bei Krankheiten. Davon abgesehen finde ich es wichtiger, dass man sich generell gesund und ausgewogen ernährt.

**Und was von Ernährungstrends wie glutenfrei, low carbs, laktosefrei, paleo, vegan ...?**

Das Angebot an Nahrungsmitteln in der Schweiz ist immens. Wir haben es selbst in der Hand, herauszufinden, was für uns

gut ist. Einige Fakten sind wohl klar wie zum Beispiel die Schädlichkeit des übermässigen Zuckerkonsums in der westlichen Welt oder die Bekömmlichkeit laktosefreier Produkte.

**Warum geben Sie Ihr Gesicht gerade für «Chiefs»? (Sie haben sicher viele Anfragen?)**

Für meine Frau und mich sind diese Produkte die perfekte Kombination aus Nutzen und Genuss. Wir können uns voll mit der Functional-Food-Philosophie von «Chiefs» identifizieren. Deshalb fällt mir meine Botschafter-Rolle nicht nur leicht, sondern sie macht auch Spass.

**Warum integrieren Sie Functional Food überhaupt in Ihre Ernährung?**

Ich treibe immer noch viel Sport. Für mich ist also mein erhöhter Proteinbedarf ein wichtiger Faktor. Dazu kommt, dass ich aus gesundheitlichen Gründen versuche, zuckerarm zu essen, da viele «normale» Esswaren und Getränke stark überzuckert sind. Mit weniger Zucker fühle ich mich wohler, aber auf den Genuss will ich nicht verzichten.

**Wer wird Fussball-Europameister?**

Ich denke, es könnte diesmal Frankreich sein. Die Mannschaft ist nach ihren früheren Erfolgen und einer danach folgenden schwierigen Phase wieder zu grossen Leistungen fähig. Ob sie das auch durch ein langes Turnier durchhält, werden wir ja sehen.



# CLAUDIA LÄSSER

**Wie wichtig war es Ihnen, nach der Schwangerschaft wieder schnell in Form zu kommen? Warum?**

Es war mir als sportliche und gesundheitsbewusste Person wichtig, schnell wieder fit zu sein. Ich glaube, dass es für jede gesundheitsbewusste Frau wichtig ist, sich nach der Geburt schnell wieder wohl im Körper zu fühlen. Zudem wollte ich auch als Mami für Linn fit und agil sein. Natürlich ist es auch wichtig, dass man sich nach einer anstrengenden Geburt nicht überfordert, sondern sich sehr bewusst mit dem Körper auseinandersetzt.

**Sie sind Mutter, TV-Profi und seit einiger Zeit auch noch in der eigenen Fitness-Show aktiv. Wie bringen Sie das alles unter einen Hut?**

Indem ich Spass am Leben und an meinen verschiedenen Aufgaben habe. Vieles fühlt sich nicht wie Arbeit oder Leistung an. Ich konnte meine Leidenschaften zu meinem Beruf machen. Ich bin aber auch gut organisiert und habe eine wirklich tolle Familie, die mich unterstützt. Die Familie ist das Wichtigste in meinem Leben.

**Wie sieht es aus mit Ernährung? Kochen Sie? Jeden Tag? Worauf schauen Sie?**

Seit ich denken kann, habe ich mich mit dem Thema Ernährung auseinandergesetzt. Es ist mir wichtig, gesund und nährwertreich zu kochen und zu essen. Zudem starte ich jeweils morgens, wenn die Zeit knapp ist, mit einem Chiefs-Drink (Vanille) in den Tag und tu mir bereits damit etwas Gutes. Ich koche nach wie vor sehr ausgewogen. Mittags gibt es immer einen Salat und abends viel Gemüse.

**Was für ein Körperbild möchten Sie Ihrer Tochter vermitteln?**

Linn soll einen guten und gesunden Bezug zu ihrem Körper haben. Der Körper ist unser Haus, das uns bis ans Lebensende beherbergt und viel leisten muss. Dementsprechend wertschätzend sollte man auch mit ihm umgehen. Wir vergessen oft, wenn wir gesund sind, was für unglaubliche Leistungen er für uns erbringt. Linn soll Freude an ihrem Körper haben und selbstbewusst zu ihm stehen – ob mit Rundungen oder nicht.

**Was halten Sie von Diäten?**

Nicht wirklich viel. Ich halte viel von gesunder und bewusster Ernährung. Ständig auf Diät zu sein, macht den Stoffwechsel kaputt und hemmt die Serotoninausschüttung. Ich wünsche mir, dass Menschen, die sich dauernd auf Diät setzen, eher allgemein auf gesunde Ernährung schauen. Das ist nachhaltiger und macht mehr Spass.

**Und was von Ernährungstrends wie glutenfrei, low carbs, laktosefrei, paleo, vegan ...?**

Ich persönlich habe eine Laktoseintoleranz und bin deshalb froh, dass es Nahrungsmittel gibt, die laktosefrei sind wie zum Beispiel die Freefrom-Produkte von Coop oder mein geliebter Chiefs-Drink am Morgen.

**Warum geben Sie Ihr Gesicht gerade für «Chiefs»? (Sie haben sicher viele Anfragen?)**

Weil ich zu 100 Prozent hinter dem Produkt stehen kann. Mit «Chiefs» tu ich mir

und meinem Körper etwas Gutes. Und das Beste daran ist, die Drinks schmecken auch noch absolut toll.

**Ihr grösster Wunsch für das Jahr 2016?**

Gesund zu bleiben und glücklich zu sein. Mehr will ich eigentlich nicht vom Leben.

