

„Freue mich, in Hannover zu zocken“

Das gab es noch nie: Die Olympiasieger **LAURA LUDWIG** und **JULIUS BRINK** treten erstmals zusammen im Sand an – beim **NP-Beachvolleyball-Cup**

Laura Ludwig hat im Beachvolleyball alles gewonnen, Olympia-Gold inklusive, sie beendete ihre Karriere 2024. Aber in Hannover hat die Hamburgerin noch nie gespielt. Beim NP-Beachvolleyball-Cup auf dem Opernplatz am kommenden Wochenende wird es eine Premiere. Obendrein tritt die 39-Jährige mit einer weiteren Legende gegen ein Promi-Team an: Julius Brink, ebenfalls Olympiasieger. Ludwig spricht über ihr Leben, Ziele und den Hamburger SV.

Frau Ludwig, wie oft spielen Sie noch?

Das Beachen ist etwas kurz gekommen. Ich halte mich mit Laufen und Krafttraining fit. Und ich spiele in der Halle mit einem coolen Ü37-Team vom TV Fischbek. Wir haben uns sogar für die Deutsche Meisterschaft qualifiziert.

Sie sind eine Legende Ihres Sports, haben vier EM-, einen WM-Titel sowie Olympia-Gold. Viele Momente für die Ewigkeit ...

Ja, aber ich stehe nicht jeden Tag auf und denke daran oder gucke mir täglich die Goldmedaille an. Der Alltag ist da, mit neuen Challenges, und das macht viel Spaß. Ich muss aber sagen, es ist schön, wenn man daran erinnert wird. An früher.

Wie kann man so freundlich und zugewandt sein, auf dem Platz aber so unangenehm spielen?

Wie ein Biest, ja. Ich gebe zu, ich bin ein Kontroll-Freak und ich mag es nicht, wenn es nicht nach meiner Nase geht. Auf dem Platz liebe ich die Leidenschaft und lasse da alles raus, das gehört dazu. Ansonsten liebe ich das Leben.



Voller Einsatz: Laura Ludwig in Aktion.

Foto: imago/Peter Weber

Sie sind bekannt für ihren Spezi­alschlag, den „Ludwig-Laser“. Dabei schlagen sie den Ball einfach schnell und weit zurück. Wie kam es dazu?

Ja, da sind aber die Trainer schon mal an die Decke gegangen. Denn das kann ja auch zu einem leichten Ball für den Gegner werden, wenn es nicht klappt. Und für die Mitspielerinnen ist das dann auch nicht so toll. Aber ich mag die Effizienz, man nimmt einfach den Schwung

des Balls mit. Und ich habe ein gutes peripheres Sehen, kann schnell erkennen, wo Lücken sind. Vielleicht bin ich aber auch nur etwas faul für einen richtigen Spielaufbau (lacht).

Sie sind um die ganze Welt gereist, haben viel Zeit mit ihren Spielpartnerinnen verbracht. Oft auf engem Raum. Wie kriegt man das gut hin?

Offen und ehrlich sein und die Dinge ansprechen. Weil es okay

ist, wenn man Abstand braucht. Da ist es wichtig, die Balance zu finden. Ein bisschen ist es wie in der Ehe, man muss daran arbeiten. Nur – in der Ehe liebt man sich.

Sie sind inzwischen weg von der Profi-Tour. Was tun sie nun?

Ich halte zum Beispiel Vorträge bei Firmen über mein Leben und den Weg zum Erfolg. Das ist Neuland. Außerhalb der Beachvolleyball-Bubble lerne ich

die Welt anders kennen, und die ist verdammt groß. Ich bin etwas erschrocken darüber. (lacht).

Das ist ja eine Art Coaching. Welche Ratschläge vermitteln Sie?

„Geht nicht, gibt's nicht“ ist das Thema meines Vortrags. Selbst wenn es immer wieder Rückschläge gibt und man einen neuen Berg vor sich hat. Drei Phasen sind für den Erfolg wichtig: Den Kopf gerade rü-

cken, den Fokus schärfen und möglichst ein gutes Team aufbauen. Und dann los.

Sie sind beim Hamburger Sport-Verein und kandidieren im Juni sogar für das Präsidium. Sie sind froh, dass der HSV aufsteigt?

Ja, aber nicht nur die Männer. Die Frauen haben es doch auch geschafft. Aber der HSV ist nicht nur Fußball, er ist so viel mehr. Es geht um Breitensport und Frauensport, um Vielfalt

und darum, sich breiter aufzustellen. Dabei will ich helfen.

Es wird Ihr erster Auftritt in Hannover sein. Und dann mit Julius Brink. Was sagen Sie dazu?

Ich habe zugeguckt im Stadion, 2012 in London, als er Gold gewonnen hat. Er war eine Inspiration, das war total cool. Ich dachte, das willst du auch, das können wir Frauen auch. Da ging es richtig los. Mit Julius hab ich tatsächlich nie zusammen­gespielt, ich schätze ihn sehr. Da freue ich mich voll drauf, mit ihm in Hannover zu zocken.

Das Turnier

Das beliebte Beachvolleyball-Turnier feiert am Wochenende seinen 30. Geburtstag. Seit 1995 richtet Veranstalter Tobias Tiedtke das Event aus, es ist das größte Beachvolleyball-Turnier in Niedersachsen und zählt zu den größten in Norddeutschland. Vergangenes Jahr ist die Veranstaltung vom Steintor auf den noch zentraleren und größeren Opernplatz gezogen, seit zwei Jahren heißt sie NP-Beachvolleyball-Cup. Es werden wieder zehntausende Menschen erwartet. Am heutigen Sonnabend treten die 56 AthletInnen an, die um das Preisgeld und Punkte für die Deutsche Meisterschaft am Timmendorfer Strand und die Nordwestdeutsche Meisterschaft kämpfen werden. Der Sonntag beginnt ab zehn Uhr mit Viertel- und Halbfinale. Nach dem Promi-Spiel mit Laura Ludwig und Julius Brink gegen 14 Uhr laufen die Finalspiele.

ANZEIGE

„Endlich ein Produkt für die Haare, mit dem ich zufrieden bin.“



Unsere Haarpracht ist sehr empfindlich. Schon kleine Einflüsse können dafür sorgen, dass die Haare leicht brechen und lichter werden. Schnell denken dann viele an das Schreckensszenario Haarausfall – doch das ist meist unbegründet.

Oft brauchen die Haare einfach wieder einen Stoß in die richtige Richtung. Während hierfür zahllose Wundermittel angepriesen werden, hat sich seit Jahren besonders eine spezielle Kombination aus der Apothe-

ke wirklich bewährt: Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.

SETZT BEI DER HAARWURZEL AN

Die durchdachte Rezeptur des Qualitätsproduktes setzt mit wissenschaftlich belegten Wirkstoffen dort an, wo äußerliche Pflegeprodukte nicht hinkommen: direkt an der Haarwurzel. So geht man das Problem glanz- und kraftloser Haare nicht nur oberflächlich an, sondern sorgt langfristig für schönes und strapazierfähiges Haar.

Biotin, auch als das „Schönheitsvitamin“ bekannt, spielt eine elementare Rolle für die Haarsubstanz. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann es stumpf und brüchig werden. Ergänzt wird die einzigartige Formulierung durch wichtige Spurenelemente (z.B. Eisen, Zink und Selen) sowie durch die organische Schwefelverbindung MSM. Dabei handelt es sich um hochreinen Schwefel. Zusätzlich punktet das Produkt mit einem hohen Anteil an Goldhirse, die neben Kieselerde ein natürlicher Liefe-

rant von Silizium ist. Bereits im Mittelalter war die Goldhirse als „Schönheitskorn“ bekannt.

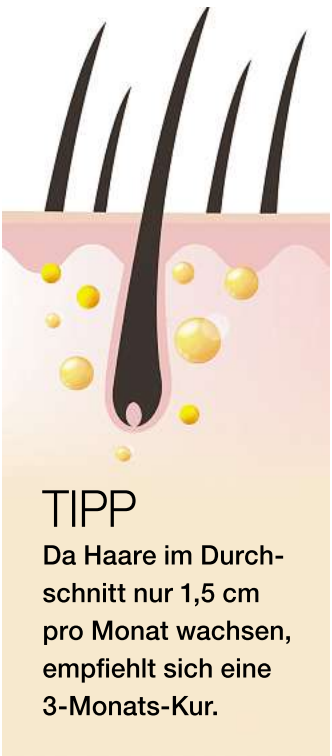
VORTEIL GEGENÜBER SHAMPOOS

Häufig werden bei dünnem oder brüchigem Haar vor allem äußerliche Pflegeprodukte (zum Beispiel Shampoos) empfohlen. Damit lassen sich jedoch nur kosmetische Effekte erzielen, die Haarstruktur wird nicht langfristig gestärkt. In den meisten Fällen wirken die Haare dann nur deshalb glänzender und volumi-

nöser, weil das jeweilige Pflegeprodukt eine Silikon-Schicht rund um sie bildet. Entgegen dieser kurzfristigen optischen Verbesserung leistet eine gezielte Versorgung der Haare mit einer Nährstoffkombination aus Biotin, Zink und Selen einen Beitrag zum Erhalt normaler Haare. Eine zufriedene Anwenderin berichtet: „Endlich habe ich ein Produkt für die Haare gefunden, mit dem ich zufrieden bin.“

VERTRAUEN SIE AUF DAS ÖSTERREICHISCHE ORIGINAL

Die Haut Haare Nägel Tabletten sind bereits seit Jahren der Topseller in Österreich.* Seit einiger Zeit sind sie auch bei uns in Deutschland erhältlich und überzeugen Anwender und Apotheker gleichermaßen. Besonders interessant: Wie alle Produkte von Dr. Böhm® wird auch Haut Haare Nägel unter höchsten Arzneimittelstandards produziert – keine Selbstverständlichkeit für ein Nahrungsergänzungsmittel.



TIPP

Da Haare im Durchschnitt nur 1,5 cm pro Monat wachsen, empfiehlt sich eine 3-Monats-Kur.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 03/2025



Haare tönen – Tipps & Tricks bei dünnem Haar

Die Faustregel ist: Je heller der Farbton, desto lichter wirken die Haare. Gerade bei blonder Farbe bietet es sich an, es einmal 2–3

Nuancen dunkler zu versuchen. Das gibt dem Haar optisch mehr Fülle. Auch ein dunklerer Ansatz lässt die Haare voller aussehen. Bei dunkel getönten Haaren sollten Sie auf eine einheitliche Haarfarbe (ohne Strähnen) setzen. Dies lässt das Haar voluminöser erscheinen.

APOTHEKEN-TIPP bei schütterem Haar



Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Biotin, Zink und Selen für den Erhalt normaler Haare
- ✓ Hochdosierte Kieselerde und Goldhirse liefern Silizium
- ✓ Ergänzt durch natürlichen Schwefel (MSM) und weitere wichtige Spurenelemente

Dr. Böhm® Haut Haare Nögel in Ihrer Apotheke.
Monats-Packung - 60er, PZN 15390975, UVP 19,90 €
3-Monats-Kur mit Preisvorteil - 180er, PZN 19485477, UVP 49,90 €