



„Ohne Sport geht es gar nicht“

Spitzenathletin. Laura Zimmermann war viele Jahre als Profiritriathletin und -duathletin international erfolgreich. Seit dem Ende ihrer Profikarriere konzentriert sich die 35-jährige Zahnärztin stärker auf ihren Beruf – sportlich aktiv ist sie jedoch weiterhin. Im DFZ-Interview spricht sie über den Alltag im Spitzensport, mentale Stärke, den Reiz, persönliche Grenzen zu verschieben, und darüber, welchen Einfluss Bewegung auf ihre Arbeit hat.

Interview: Melanie Fügner

Frau Zimmermann, Sie waren viele Jahre international im Triathlon und Duathlon erfolgreich. Wann haben Sie Ihre Profikarriere beendet?

Meine Profikarriere habe ich Ende 2024 beendet. Sport spielt jedoch weiterhin eine große Rolle in meinem Leben. Im vergangenen Jahr habe ich beispielsweise eine Paratriathletin, die auch bei den Olympischen Spielen in Paris gestartet ist, bei einem Weltcup in Italien als Guide begleitet. Die Athletin ist nahezu blind, und diese Aufgabe war für mich eine sehr interessante und bereichernde Erfahrung. Außerdem habe ich an einem Mountainbike-Rennen teilgenommen und erstmals einen Hyrox-Wettkampf absolviert.

Das klingt, als sei nach dem Ende Ihrer Profikarriere vieles ähnlich geblieben.

In gewisser Weise stimmt das. Allerdings wurde ich im vergangenen Jahr durch eine Laufverletzung etwas ausgebremst. Seit etwa einem halben Jahr kann ich nicht laufen, da ich an einer Entzündung der Plantarfaszie leide – umgangssprachlich bekannt als Fersensporn. Glücklicherweise besteht Triathlon aus mehreren Disziplinen, sodass ich weiterhin schwimmen und Rad fahren kann. Dadurch bleibe ich aktiv und fit. Außerdem hat sich meine Perspektive auf den Sport verändert: Heute steht für mich weniger die Leistung im Vordergrund, sondern vor allem die gesundheitlichen Aspekte und die Freude an einem aktiven Lebensstil.



© privat



Wie lange waren Sie Profisportlerin?

Mein erstes Jahr als Profi war 2016. Das fiel zeitlich mit meinem Staatsexamen in der Zahnmedizin zusammen. Dadurch war die Saison etwas später und organisatorisch anspruchsvoller. Gleichzeitig konnte ich so erstmals in das Profifeld im Triathlon hineinschnuppern, das sich in seiner Dynamik deutlich vom Amateurbereich unterscheidet.

Wie sind Sie ursprünglich zum Triathlon gekommen?

Eigentlich relativ spät, mit etwa 20 Jahren – also zu Beginn meines Zahnmedizinstudiums. Zuvor hatte ich bereits Sportwissenschaften studiert und dieses Studium parallel abgeschlossen. Sport hat mich schon immer begleitet, insbesondere der Laufsport, den ich auch auf einem leistungsorientierten Niveau betrieben habe.

Zu Beginn meines Zahnmedizinstudiums wurde mir häufig gesagt, dass für Leistungssport kaum noch Zeit bleiben würde. Zunächst dachte ich daher, dass ich damit aufhören müsse. Nach wenigen Monaten merkte ich jedoch, dass mir der sportliche Ausgleich sehr fehlte. Ich begann, wieder regelmäßig zu laufen und zu schwimmen. Über einen Triathleten, den ich beim Training kennengelernt habe, kam schließlich der Kontakt zu einem Verein zustande. Dort fand ich ein motivierendes Umfeld und wurde schrittweise an den Triathlonsport herangeführt. Aus dieser Entwicklung entstand schließlich der Schritt in den Profisport.

Ist der Übergang vom Amateur- zum Profitriathlon deutlich spürbar?

Ja, absolut. Das Leistungsniveau hat sich in den vergangenen Jahren nochmals deutlich erhöht. Im internationalen Feld kann man sich keine Schwächen erlauben – man muss in allen drei Disziplinen ein sehr hohes Niveau erreichen.

Was hat Sie an dieser extremen Belastung gereizt?

Das entwickelt sich meist schrittweise. Man beginnt mit moderaten Umfängen und steigert sich nach und nach. Gleichzeitig wächst mit den Erfolgen auch die Motivation, die eigenen Grenzen weiter zu verschieben. Irgendwann befindet man sich dann bereits mitten im Leistungssport und empfindet diese Entwicklung als natürlichen Prozess.

Triathlon ist sehr trainingsintensiv. Wie ließ sich dieser Aufwand mit dem Zahnmedizinstudium vereinbaren?

Mein Alltag war damals tatsächlich sehr strukturiert. Häufig habe ich bereits vor der Universität eine Trainingseinheit absolviert und später am Tag eine weitere. Am Abend stand dann das Lernen an. Rückblickend frage ich mich manchmal selbst, wie ich dieses Pensum bewältigt habe. Der Schlaf kam sicher gelegentlich zu kurz. Gleichzeitig war der Sport für mich aber nie eine Belastung, sondern ein wichtiger Ausgleich – und auch ein sozialer Faktor, da ich viele Trainingseinheiten gemeinsam mit Freunden absolviert habe.

Triathlon bedeutet eine erhebliche körperliche und mentale Beanspruchung. Was macht die Faszination dieses Sports aus?

Wenn man sehr gut trainiert ist, empfindet man viele Belastungen anders. Im Wettkampf bewegt man sich über lange Zeiträume in einem moderaten Intensitätsbereich. Durch die hohe Grundfitness lassen sich diese Belastungen relativ effizient bewältigen. Besonders faszinierend finde ich die Vielseitigkeit des Triathlons: Jede Disziplin stellt unterschiedliche Anforderungen. Man benötigt sowohl Kraft als auch Ausdauer und muss gleichzeitig darauf achten, nicht zu viel Muskelmasse aufzubauen. Insgesamt ist Triathlon eine sehr ausgewogene Sportart, da nahezu der gesamte Körper trainiert wird.

Wie hoch war Ihr Trainingsumfang während Ihrer Profizeit?

Im Durchschnitt habe ich etwa 24 bis 27 Stunden pro Woche trainiert. Das entsprach meist zwei bis drei Trainingseinheiten pro Tag. Hinzu kamen Fahrzeiten zu Trainingsorten, physiotherapeutische Maßnahmen sowie Mobilisations- und Dehnprogramme.

Hat dieses Trainingspensum parallel zum Studium tatsächlich funktioniert?

Ja, mit guter Organisation war das möglich. Wenn ich mich beispielsweise abends mit Freunden traf, absolvierte ich zuvor meine Trainingseinheit und kam anschließend dazu. Mein Umfeld zeigte großes Verständnis und unterstützte mich.

Welche Rolle spielt mentale Stärke im Triathlon?

Sie ist von großer Bedeutung – sowohl im Training als auch im Wettkampf. Darüber hinaus halte ich mentale





© Marcel Hilger

Stabilität auch im Alltag für entscheidend. Natürlich gibt es Phasen, in denen es sportlich nicht optimal läuft. Wichtig ist dann, den Blick wieder auf die positiven Aspekte zu richten und den Spaß am Prozess nicht zu verlieren.

Hatten Sie als Profi Unterstützung im Mentaltraining?

Ja, ich wurde regelmäßig von einer Sportpsychologin betreut, die mich insbesondere auf Wettkampfsituationen vorbereitet hat. Mentale Gesundheit gewinnt im Spitzensport zunehmend an Bedeutung. In den USA ist Sportpsychologie längst etabliert, während sie in Europa erst seit einigen Jahren stärker in den Fokus rückt. Angesichts des hohen Leistungsdrucks ist diese Unterstützung sehr wertvoll.

Wie gestaltete sich das Sponsoring während Ihrer Profizeit?

Gemeinsam mit meinem Manager organisierte ich meine Sponsorenaktivitäten selbstständig. Da Triathlon keine olympische Disziplin ist, erhielt ich keine staatliche Förderung. Einnahmen aus Preisgeldern und Prämien waren steuerpflichtig, und auch Sachleistungen gelten als geldwerter Vorteil. Neben Training und Wettkämpfen gehörten daher auch unternehmerische Aufgaben zum Alltag.

Auf dem Sylter Kongress halten Sie einen Vortrag über den „Spagat zwischen Sport, Karriere und persönlichem Glück“. Ist Ihnen dieser Spagat gelungen?

Während meiner Profikarriere habe ich zeitweise nur eingeschränkt als Zahnärztin gearbeitet. Mit zunehmenden sportlichen Erfolgen konnte ich mich vollständig auf den Leistungssport konzentrieren. Gleichzeitig wurde mir im Laufe der Zeit bewusst, dass ich mich auch beruflich weiterentwickeln möchte. Daher habe ich mich verstärkt der Kieferorthopädie zugewandt.

In meinem Vortrag möchte ich zeigen, wie sich verschiedene Lebensbereiche in Einklang bringen lassen – beruflicher Erfolg, sportliche Aktivität, Gesundheit und soziale Beziehungen. Eine ausgewogene Balance zu finden, ist anspruchsvoll, aber durchaus möglich.



© Marcel Hilger



© Tom Meyer

Ist Sport ein wichtiges Instrument, um diese Balance zu erreichen?

Ja. Zahlreiche Studien belegen die positiven Effekte von Bewegung auf körperliche und psychische Gesundheit. Sport schafft einen Ausgleich zum beruflichen Alltag, steigert die Leistungsfähigkeit und trägt insgesamt zu höherer Zufriedenheit bei.

Profitieren Sie in Ihrer Tätigkeit als Kieferorthopädin von Ihren sportlichen Erfahrungen?

Auf jeden Fall. Im Leistungssport lernt man Durchhaltevermögen und Zielstrebigkeit. Wenn ich eine Aufgabe beginne, verfolge ich sie konsequent bis zum Abschluss. Ein Beispiel ist meine Doktorarbeit, die ich nach einer längeren Unterbrechung nach meiner Profikarriere wieder aufgenommen und 2026 erfolgreich abgeschlossen habe.

Welche weiteren Eigenschaften aus dem Sport helfen im Praxisalltag?

Sport fördert sowohl körperliche als auch psychische Belastbarkeit. Zudem stelle ich fest, dass ich mich nach körperlicher Aktivität besser konzentrieren kann.

Welche sportlichen Pläne haben Sie für die Zukunft?

Ich gehe weiterhin gerne Schwimmen, Radfahren und Laufen – heute allerdings mehr offroad (zum Beispiel

Trailrunning und Mountainbiken). Dadurch, dass ich sportlich schon immer sehr vielseitig interessiert war, freue ich mich auch, dass wieder Zeit für andere Sportarten wie zum Beispiel Tennis, Wintersport, Bergsteigen etc. bleibt. Darüber hinaus kann ich mir perspektivisch eine Tätigkeit im Coaching vorstellen, etwa die Vorbereitung von Triathletinnen und Triathleten auf Wettkämpfe.

Und Ihre beruflichen Ziele? Können Sie sich vorstellen, eine eigene Praxis zu führen?

Ja, ich kann mir gut vorstellen, gemeinsam mit einer Kollegin eine Praxis zu gründen, vorzugsweise im ländlichen Raum, wie ich ihn aus meiner Heimat kenne.

Sie bleiben der Zahnmedizin treu und wechseln nicht in die Sportwissenschaft?

Nein. Sport ist eine große Leidenschaft von mir, aber ich schätze an der Zahnmedizin insbesondere die präzise, feinmotorische Arbeit sowie die Möglichkeit, meinen beruflichen Weg selbstbestimmt zu gestalten. ■

Sportliche Erfolge

Laura Zimmermann startete 2016 erstmals als Profiathletin. Bis zu ihrem Karriereende hatte sie etliche sportliche Erfolge. Hier allein die Siege und Platzierungen von 2021 bis 2024:

2021

- 1. Platz Ironman Hamburg
- 3. Platz Ironman Florida
- 3. Platz Frankfurt City Triathlon
- 12. Platz Challenge Walchsee
- 6. Platz Challenge St. Pölten

2022

- 2. Platz Ironman Irland
- 6. Platz Ironman World Championship St. George (USA)
- 23. Platz Ironman World Championship Hawaii
- 1. Platz Austria Triathlon Podersdorf

2023

- 4. Platz Ironman South Africa
- 3. Platz Ironman Austria
- 2. Platz Triathlon Buschhütten
- 4. Platz Ironman Sweden
- 22. Platz Ironman World Championship Hawaii

2024

- 3. Platz Ironman South Africa
- 1. Platz Challenge St. Pölten
- 8. Platz Challenge Roth
- 1. Platz Norseman
- 21. Platz Iron World Championship Nizza

2024 verkündete Laura Zimmermann bei der Ironman-Weltmeisterschaft in Nizza ihr Karriereende.

Weitere Infos unter www.laurazimmermann.de



CGM Z1.PRO

Dentalinformationssystem

Integrierte Softwarelösungen für effiziente Praxisprozesse

Perfekt organisiert von der Anmeldung bis zur Abrechnung mit den **CGM Z1.PRO Spezialmodulen**.



cgm.com/dental-spezialmodule

