

12 Interview **Kariem Hussein**

©Urs Jaudas / Weltklasse Zürich

Am Anfang, direkt nach einer Niederlage, ist es schwieriger die Emotionen einzuordnen. Mit etwas Abstand kann man dann bessere Schlüsse daraus ziehen, aus Fehlern lernen, um beim nächsten Mal besser zu sein.

Kariem Hussein

Seine nächste Hürde ist das Arztdiplom

Eine Profikarriere alleine ist schon sehr anspruchsvoll. Kariem Hussein absolviert nebenbei ein Medizinstudium. Seine Masterarbeit liegt vor ihm auf dem Tisch – bereit zur Abgabe. Wie schafft er es, den Sport und das Studium erfolgreich unter einen Hut zu bringen?

TEXT MIRIAM DIBSDALE

Sie studieren Medizin und sind gleichzeitig ein sehr erfolgreicher Sportler. Wie schaffen Sie es in beiden Bereichen Topleistungen abzurufen?

Ich fokussiere mich ausschliesslich auf den Sport und das Studium, organisiere mich gut und versuche möglichst viel weiterzugeben. Meine Schwester übernimmt die Administration für mich und auch die Koordination der Sponsoren und Medienanfragen habe ich abgegeben. Ich profitiere davon, dass ich an der Uni die zahlreichen Kurse in Pflichtveranstaltungen und Selbststudium aufteilen kann. Das ermöglicht mir, zuhause zu lernen

und das Training besser zu organisieren. Die Erholung ist aber das Wichtigste, dafür nehme ich mir Zeit, selbst wenn das Lernen vielleicht einmal darunter leidet.

Gibt es nie einen Tag, an dem Sie keine Lust auf das Training oder Studium haben?

Klar, das kommt vor, das ist völlig normal. Es ist gar nicht möglich, dass man immer voll motiviert ist, aber zu 99 Prozent bin ich das. Wenn ich einmal gar keine Lust habe zu lernen, dann gehe ich raus oder mache etwas anderes. Nach einem sehr anstrengenden Tag kann es auch sein, dass ich im Training nicht ganz bei der Sache bin. Dann bringt es nichts, neue Reize zu setzen. Absagen würde ich aber nie. Ich trainiere dann einfach etwas anders als sonst. So, dass der Körper trotzdem Inputs kriegt aber nicht überfordert ist.

Gab es Rückschläge, die Sie zurückwarfen oder zweifeln liessen?

Nein, Zweifel hatte ich nie. Rückschläge in Form von Niederlagen kommen vor, doch man gewinnt im Nachhinein immer. Am Anfang, direkt nach einer Niederlage, ist es schwieriger die Emotionen einzuordnen. Mit etwas Abstand kann man dann bessere Schlüsse daraus ziehen, aus Fehlern lernen,

um beim nächsten Mal besser zu sein. Private Probleme und Stress wirken sich negativ aus und sind nicht gesund, deshalb versuche ich Stress und Ablenkungen zu vermeiden. Auch mein Tag hat nur 24 Stunden, aber wenn ich meine Zeit für Dinge einsetze, die mir Spass machen, fühle ich mich nie gestresst.

Sie sind zum dritten Mal «Schweizer Leichtathlet des Jahres» geworden. Was bedeutet diese Auszeichnung für Sie?

Es ist auch beim dritten Mal noch ein super Gefühl. Die Erwartungen im Umfeld steigen und ich wurde schon von Kollegen gefragt, was ich dieses Jahr geleistet habe, um zu gewinnen. Natürlich gab es auch andere, die es genauso verdient gehabt hätten. Am Schluss entscheidet das Publikum - das macht es für mich umso schöner. Es ist eine wundervolle Anerkennung und motiviert natürlich zusätzlich.

Wie sieht ein durchschnittlicher Tag bei Ihnen aus?

Mein Tag beginnt um 06.30 Uhr mit einer 20-minütigen Rumpfsession, Frühstück und einer Lerneinheit. Um 10 Uhr absolviere ich ein zweistündiges Training und esse direkt im Anschluss im Letzigrund oder in der Nähe. Danach ist wieder Lernen oder Uni angesagt, je nachdem ob es Pflichtvorlesun-

gen oder einen Kurs im Spital gibt, an dem ich anwesend sein muss. Am Abend habe ich oft Physiotherapie oder lerne noch ein wenig vor dem Abendessen. Danach bleibt höchstens noch etwas Zeit für die Blackroll oder eine weitere Lerneinheit bevor es wieder Zeit fürs Bett ist.

Täglich Trainings- und Lerneinheiten – haben Sie überhaupt noch Zeit für Spontanität?

Ich habe eigentlich nur Zeit für Spontanität. Ich verabrede mich nicht gerne in dieser Phase, um nicht gebunden zu sein. Wenn alle Termine bereits fix geplant sind, ist man mit dem Kopf immer mit einem Prozent beim nächsten Termin und absagen möchte ich auch nicht gerne. Deshalb organisiere ich mich lieber spontan. Das bedingt natürlich, dass mein Umfeld mir flexibel entgegenkommt.

Sie haben früher parallel zur Ausbildung Fussball gespielt. Haben Sie je mit dem Gedanken gespielt, alles auf die Karte Fussball zu setzen?

Damals war die Profikarriere natürlich ein Traum. Während einer längeren Krankheitsgeschichte, noch während der Kantonsschule, habe ich aber gemerkt, dass es mir nicht genügend würde und ich unbedingt auch studieren

wollte. Allerdings war dann schnell klar, dass sich das Medizinstudium nicht optimal mit dem Teampport hätte vereinbaren lassen.

Haben Sie deshalb zur Leichtathletik gewechselt?

Ich bin mehr durch einen glücklichen Zufall dazu gekommen. Bei der Mittelschulmeisterschaft während des Gymnasiums bin ich im Hochsprung angetreten. Nach meinem erfolgreichen Sprung kam ein Trainer zu mir und schlug mir vor, mit Leichtathletik anzufangen. Diesem Rat bin ich vor den Maturitätsprüfungen gefolgt und habe meine ersten Wettkämpfe erfolgreich bestritten. Da es sich besser mit dem Studium vereinbaren liess, habe ich mit Fussball aufgehört und konzentriere mich seitdem voll und ganz auf die Leichtathletik.

Vom Mannschaftssportler zum Einzelathlet. Sehen Sie sich als Einzelkämpfer?

Ich sehe jeden ambitionierten Sportler sowohl als Einzelkämpfer als auch Teampportler.

Wer weiterkommen möchte, muss ein Einzelkämpfer sein. Gleichzeitig bin ich aber natürlich abhängig von meinem Team im Hintergrund, ohne dessen ich nichts wäre. Wir arbeiten alle für meinen

Brandreport **SuddenRush**

Guarana: der Wachmacher der Zukunft

Wer es mit seinen beruflichen und sportlichen Plänen weit bringen will, sollte sich seine Energiebilanz nicht mit literweise Kaffee oder überzuckerten Energydrinks vermiesen – sondern voll auf die Wirkung des natürlichen Wachmachers setzen!

TEXT SUDDENRUSH

Selbst die brilliantesten Geister brauchen manchmal einen kleinen Extraboost, um in die Gänge zu kommen. Im Gegensatz zu doppeltem Espresso oder künstlichen Energydrinks bieten SuddenRush Guarana-Shots gesunde, natürliche und vor allem langanhaltende Energie.

Während bei Kaffee und Süssgetränken der Leistungsabfall rapide passiert, flacht die Leistungskurve von Guarana um einiges langsamer ab.

GUARANA STATT GOLD

Den Ureinwohnern der Südamerikanischen Regenwäldern ist die Wirkung von Guarana

schon seit Jahrhunderten bekannt – nicht umsonst gilt die Kletterpflanze als Elixier der Jugend und wird gehortet wie andernorts Gold. Denn die Guarana-Bohne enthält mehr natürliches Koffein als jede andere Pflanze. Im Gegensatz zum im Kaffee enthaltenen oder synthetischem Koffein, wie man es in Energydrinks findet, ist Guarana frei von Reizstoffen – und schmeckt so manchem Kaffee-Muffel um einiges besser als Espresso und Co.

VOM REGENWALD IN DIE HALFPIPE

Seinen Weg in die Schweiz bahnte sich das Wundermittel über den Surf- und Freestyle-sport-Fan Chris Bachmann. Auf einer seiner vielen Reisen entdeckte er das Wundermittel und entschloss sich kurzerhand, sein Surf-Reisebüro um einen Guarana-Vertrieb zu erweitern. Schon bald darauf machten sich die Guarana-Shots einen Namen in der internationalen Freestyle-, Sport- und Musikszene und fanden dort diverse prominente Fürsprecher. Die Snowboardlegenden Terje Haakonsen und Nicolas Müller sind mittlerweile gar Mitinhaber – und verzichten somit auf Sponsorenverträge von international agierenden Energydrinks, welche künstliches Zuckerwasser mit Coolness verkaufen wollen.

«DIESE SHOTS WIRKEN DEFINITIV!»

Da Ausdauer und Höchstleistungen auch im Berufsalltag gefragt sind, tauschen sogar eingefleischte Kaffee-Aficionados wie die Mitglieder der Zürcher Ideenfabrik 24 thinkpark gerne ihr Espresso-Tässchen gegen einen Guarana-Shot ein: «Diese Shots wirken definitiv!», erklärt die Mitarbeiterin. «Selbst ich als überzeugte Kaffee-Schwarztrinkerin habe die Kaffeemaschine heute noch nicht ein einziges Mal angerührt.» Wie der Kaffee sind auch die Guarana-Shots in unterschiedlichen Dosierungen erhältlich, von Medium bis Extra Strong. Um optimal vom leistungssteigernden Effekt des Guaranas zu profitieren, konsumiert man seinen SuddenRush Guarana-Shot am besten 30 Minuten vor Meeting, sportlicher Betätigung, Autofahrt, Prüfungsmarathon oder anderen Gelegenheiten, die nach voller Konzentration und einem extra Energy-Boost verlangen.

HILFE FÜR DEN REGENWALD

Doch kein Guarana ohne Regenwald – das wurde den SuddenRush Gründern bei ihren Reisen nach Brasilien immer wieder schmerzlich bewusst. Denn Guarana wächst lediglich im Südamerikanischen Regenwald und gedeiht nur in einer intakten Umgebung.

Allein im Atlantischen Regenwald wurden 93 Prozent der ursprünglichen Fläche bereits abgeholzt. SuddenRush widmet darum seine Hauptaufmerksamkeit der Entwicklung von nachhaltigen Produkten, die sich positiv auf soziale und ökologische Konditionen auswirken. «Wir fühlen uns verpflichtet, jene Veränderungen vorzuleben, die wir auf diesem Planeten sehen möchten und lancierten das SuddenRush Guarana-Projekt mit dem primären Ziel, den Atlantischen Regenwald zu schützen», erklärt Mitinhaber Chris Bachmann. Mindestens 10 Prozent des Gewinns kommen deshalb der Brasilianischen NGO «Atlantic Rainforest Institution / ARFI» zugute. Somit tut man mit jedem Schluck Guarana-Shot nicht nur der eigenen Konzentration und Leistung, sondern auch der Umwelt etwas Gutes. Definitiv eine Idee mit Zukunft!



Mit dem Code «**Fokus**» erhältst du **20% Rabatt** auf deine Bestellung bei suddenrushshot.com!



SuddenRush Guarana-Shots sind in diversen Apotheken, Drogerien, Reformhäusern, bei Lyreco sowie Ochsner Sport und an Tankstellen erhältlich. Weitere Infos zu SuddenRush Produkten, Veranstaltungen und Hilfsprojekten unter suddenrushshot.com und atlanticrainforestinstitution.org.

Erfolg und die Harmonie ist wichtig. Auf dem Platz bin ich jedoch alleine und kämpfe für mich. In der Medizin verhält es sich anders. Das Ziel muss immer sein, das Beste für den Patienten herauszuholen und die interdisziplinäre Zusammenarbeit ist dafür essenziell.

Wären Sie noch erfolgreicher wenn Sie sich nur noch auf das Studium oder den Sport konzentrieren würden?

Das ist schwierig zu sagen, doch ich denke nicht. Stressige Phasen sind nie förderlich aber ich habe sie weitgehend reduziert. Ich mache nur was mir gefällt und mir gut tut.

Wieso ist die Wahl genau auf Medizin gefallen?

Medizin war die einzige Option für mich. Mein Vater ist Osteopath und ich habe schnell gemerkt, dass Medizin auch der richtige Weg für mich ist. Ich arbeite gerne mit Menschen zusammen und möchte helfen.

Hilft Ihnen Ihr Wissen über den menschlichen Körper auch im Sport weiter?

Manchmal hilft es, aber macht es auch schwieriger, weil ich Ärzte anders konfrontiere und es vielleicht noch genauer wissen möchte. Es macht mich auf jeden Fall nicht

schneller. Wahrscheinlich werde ich eher später als Arzt davon profitieren, dass ich mich mit Sport auskenne.

Sie schliessen dieses Jahr im August Ihr Studium mit dem Master ab. Machen Sie sich dann direkt an die Doktorarbeit?

Das ist eine Option, da sich dies gut mit meinem Trainingsplan vereinbaren liesse. Die Entscheidung ist aber noch offen. Ich bin in erster Linie Profisportler und studiere nebenbei. Dass ich studiere hat keinen Einfluss auf meine sportlichen Leistungen. Sport ist meine Nummer eins und ich mache alles dafür, um erfolgreich zu sein. Ich weiss aber, dass ich niemals nur Sport machen könnte. Ich bin kein Ausdauerathlet. Bei mir reichen zwei bis drei Stunden Training pro Tag, da hätte ich zu viel freie Zeit.

Habe Sie sich schon für eine Facharzttrichtung entschieden?

Mein Ziel ist die Sportmedizin. Jedoch gibt es dafür keinen Facharzt. Die meisten machen Internist oder Orthopädie und spezialisieren sich dann auf Sport. Ich habe noch etwas Zeit mich zu entscheiden. Die Assistenzzeit lässt sich nicht mit dem Sport vereinbaren, weshalb ich damit noch warte. Welche Bereiche ich aber ausschliessen kann sind Radiologie und Rechtsmedizin, ansonsten bin ich offen. Die beste Zeit bisher hatte ich in der Gynäkologie, als ich für

einen Monat dort gearbeitet habe. Es ist eines der vielseitigsten Gebiete. Ob Sprechstunden, Geschlechtskrankheiten, Tumore, Schwangerschaften oder Geburten – das Spektrum ist riesig. Auch hat es mir im Frauenteam gefallen, die Zusammenarbeit hat einwandfrei funktioniert und die Harmonie war ausgezeichnet.

Was empfehlen Sie jungen Sportlern, die vor der Entscheidung stehen: Profikarriere oder Ausbildung?

Das zu machen, was Spass macht und auch einmal ein Risiko in Kauf zu nehmen! Wer Lust hat beides zu machen und dies schafft, soll es tun. Natürlich finde ich die Ausbildung wichtig. In der Schweiz kann man aber Ausbildungen auch problemlos zu einem späteren Zeitpunkt nachholen. Wenn die Möglichkeit besteht und das Umfeld stimmt, soll man das investieren, was es braucht.

Welches sind Ihre nächsten sportlichen Ziele?

Nächstes Jahr möchte ich an den Diamond League Rennen wieder vorne mit dabei sein und um den Sieg kämpfen. Zudem steht die Europameisterschaft in Berlin an. Diese wird zeitgleich mit meinen Abschlussprüfungen sein. Da wird es noch etwas Organisationsgeschick bedürfen. Ich freue mich aber auch auf diese Herausforderung, beides unter einen Hut zu bringen.

Dass ich studiere hat keinen Einfluss auf meine sportlichen Leistungen. Sport ist meine Nummer eins und ich mache alles dafür, um erfolgreich zu sein.



© Patrick Krämer/Weltklasse Zürich



© Patrick Krämer/Weltklasse Zürich

Tu das, was Spass macht!

«Ich mache, was mir gefällt, das kann eigentlich nur pushen!» Mit dieser Aussage bringt Kariem Hussein den wesentlichen Faktor für den Erfolg zum Ausdruck. Wer das tut, was ihm Spass macht, ist motiviert und erreicht seine Ziele. Und so ist es auch mit der Wahl einer beruflichen Grundbildung (Lehre) oder weiterführenden Schule (Gymnasium/Studium). Die Kunst ist es herauszufinden, was einem gefällt und zu einem passt. Da wir Menschen uns im Verlauf des Lebens ständig verändern, ist das gar nicht so einfach. Neigungen, Fähigkeiten, körperliche und geistige Veranlagungen können sich weiterentwickeln und so ist es gut möglich, dass wir in den verschiedenen Lebensphasen unterschiedliche Berufungen in uns spüren. Mal sind sie mehr geistiger, mal mehr handwerklicher Natur. Zufrieden und gesund sind und bleiben die meisten Menschen nur dann, wenn Herz, Hand und Kopf gleichermaßen gefördert werden. Engagieren wir uns zudem in dem Bereich, der uns in der aktuellen Lebensphase am meisten Freude bereitet, sind wir fast automatisch erfolgreich. Das Schweizerische Bildungssystem unterstützt dies durch die Ermöglichung von lebenslanger Weiterbildung, die jeweils auf die individuellen Voraussetzungen abgestimmt werden kann. Das sieht auch Kariem Hussein so: «Das machen was Spass macht, und auch einmal ein Risiko in Kauf nehmen!»

Reinhard Schmid ist Fachbuchautor und dipl. Berufs-, Studien- und Laufbahnberater beim S&B Institut für Berufs- und Lebensgestaltung in 8180 Bülach.

www.s-b-institut.ch



Die Sportlerlehre – ein Erfolgsgarant?

Bei der Halter AG erwartet die Sport-KV Lernenden eine spannende und abwechslungsreiche Ausbildung. Während des Praktikums erhalten sie Einblick in verschiedene Fachbereiche. Dabei werden sie Schritt für Schritt in die Tätigkeitsfelder des Immobilienunternehmens eingeführt.

TEXT HALTER AG

Nicola Senn ist begeisterter Fussballer und verfolgt konsequent sein Ziel, Profisportler zu werden. 2015 hat er sich deshalb für die Sport-KV-Lehre entschieden und bereut seinen Entscheid bis heute nicht. «Diese Form der Lehre ermöglicht mir, mehr Trainings zu absolvieren, mich sportlich zu entwickeln und mich gleichzeitig beruflich auszubilden», so Nicola Senn. Eine Karriere im professionellen Sport ist für viele Jugendliche ein Traum. Doch schon kleinere Verletzungen können das Ende der Karriereplanung bedeuten. Eine berufliche Absicherung sollte deshalb bei allem Engagement und Herzblut im Sport nicht vernachlässigt werden. Für Nicola Senn ist die kaufmännische Ausbildung eine



Nicola Senn

optimale Vorbereitung für die Zeit nach seiner sportlichen Karriere und ist keineswegs eine Notlösung: «Die Ausbildung bei der Halter AG bietet mir ein Fundament für meinen Berufsweg mit vielen Möglichkeiten.»

FLEXIBILITÄT IST WICHTIG

Lehre und Trainings unter einen Hut zu bringen, ist nicht immer ganz einfach. Die Betriebe müssen die nötige zeitliche Flexibilität ermöglichen und die Lernenden sind angehalten, die Zeiteinteilung verantwortungsvoll zu gestalten und die Leistungen in der Schule und im Betrieb nicht zu vernachlässigen. «Wir sind uns bewusst, dass Flexibilität die Grundlage für eine leistungssport-freundliche Berufsbildung ist», so Nicole Dalmus, Leiterin Internal Services &



Business Process Management sowie verantwortliche Berufsbildnerin. Doch Nicole Dalmus betont, dass es ein Anliegen der Betriebe sein muss, für Sporttalente Ausbildungsmöglichkeiten zu gewährleisten. «Zu einer ganzheitlichen Förderung von jungen

Leistungssportlern gehört auch eine berufliche Ausbildung.»

DEN RICHTIGEN PARTNER FINDEN

Während Nicola Senns Suche nach einer geeigneten Lehrstelle, ergaben sich auch im-

Halter AG Brandreport

mer wieder Enttäuschungen und Absagen. Doch mit der Halter AG hat er nun den richtigen Partner gefunden. «Im Verlaufe meiner ersten Arbeitswochen und -monate wurde mehr und mehr ersichtlich, wie gross die Unterstützung ist und wie sehr ich davon profitieren kann.» Diese Unterstützung spiegelt sich in einem grossen gegenseitigen Vertrauen sowie dem kontinuierlichen Austausch und gemeinsamer Planung wider. «Mit diesem Rückhalt kann ich mich absolut auf den Sport und die Ausbildung fokussieren.» Mit der nötigen Disziplin und der richtigen Einstellung ist die KV-Sportlehre ein Erfolgsgarant für die Lernenden und den Betrieb.

halter

+ Halter AG

Nicole Dalmus
Leiterin Internal Services &
Business Process Management
Verantwortliche Berufsbildnerin
Hardturmstrasse 134
CH-8005 Zürich
www.halter.ch