

Julia Irmen „tobt“ bald wieder mit

In ihrer neuen Sportart BJJ wollte Julia Irmen eigentlich zur DM, jetzt ist sie im Isar Park zur Krankengymnastik

Plattling. Julia Irmen (35) aus Osterhofen stand kurz davor, in ihrer neuen Sportart Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) an der Deutschen Meisterschaft teilzunehmen. Da reißt sie sich beim Vorbereitungstraining das Kreuzband. Die Deutsche fällt ins Wasser, Julia Irmen wird in der Klinik am Isar Park operiert. Die PZ trifft die mehrfache Kickbox-Weltmeisterin in der Plattlinger Physiotherapiepraxis Artur Frank zwischen Lymphdrainage und Krankengymnastik zum Interview.

Wie ist das mit dem Knie passiert?

Julia Irmen: Ein Sportunfall natürlich. Mein Trainingspartner hat meinen Unterschenkel eingeklemmt und sich mit dem Oberschenkel gedreht, da hat's „Knack“ gemacht.

Sie betreiben inzwischen eine neue Sportart.

Ich hab letztes Jahr mit BJJ angefangen, das ist Brazilian Jiu-Jitsu, also Bodenkampf. Ich bin dieses Jahr schon bei der Bayerischen Meisterschaft gestartet, da bin ich Zweite geworden, und in Salzburg habe ich ein internationales Turnier gewonnen.

Und mit dem Kickboxen haben Sie aufgehört?

Also 2015 hab ich eigentlich

aufgehört, ich habe 2016 meinen zweiten Sohn gekriegt. Dann habe ich entschieden, dass ich 2017 noch einmal zur Weltmeisterschaft fahren will. Da bin ich dann noch einmal Weltmeisterin geworden. Ich habe das ja alles nebenberuflich gemacht, und irgendwann ist es dann schon so dass der Körper um Hilfe schreit. Und natürlich sind auch meine Kinder jetzt in einem Alter, in dem sie sagen: „Wir möchten nicht, dass Mama jeden Abend ins Training geht.“ Ich hatte das

Glück, dass ich mit einem Höhepunkt aufhören konnte.

Und dann haben Sie BJJ für sich entdeckt?

Ich bin auch immer noch so ein bisschen im Kickboxen, ich betreue ja die Nationalmannschaft mit. Aber ich hab noch irgendwas gebraucht. So ganz komm ich von den Wettkämpfen noch nicht weg. Das ist jetzt etwas ganz Neues, und da tob ich jetzt ein bisschen mit. Aber die Trainingsintensität ist nicht so wie früher. Ich versuche, das



Mit Hilfe von Physiotherapeut Julian Birker ist Julia Irmen bald wieder auf den Beinen.

– Foto: Winderl

ein bisschen mehr als Spaß- und Freizeitsport zu sehen. So ganz klappt das aber noch nicht.

Aus der Deutschen Meisterschaft ist jetzt aber nichts geworden ...

Also das hat schon an mir genagt, es ist auf jeden Fall ärgerlich gewesen. Die Verletzung ist mitten in der Vorbereitung, zwei Wochen vor der Meisterschaft, passiert.

Sport spielt in Ihrem Leben eine riesige Rolle, zurzeit ist er aber tabu.

Ja, das ist schwierig. Ich glaube vor allem auch für mein Umfeld, weil ich anstrengend bin, wenn ich mich nicht bewegen kann – um das mal freundlich auszudrücken. Aus ärztlicher Sicht mache ich schnelle Fortschritte, aber für mich sind sie halt zu langsam. Der normale medizinische Plan, nach dem richte ich mich nicht so sehr. Ich glaube, ich bin eine schwierige Patientin. Die Therapeuten und auch Dr. Thore Zantop, der mich operiert hat, sind aber sehr verständnisvoll.

Sie haben zwei Kinder. Wie ist das zu Hause, wenn die Mama nur mit Krücken gehen kann? Ich bin zu Hause immer diejenige, die so ein bisschen den Blödsinn anstiftet. Und meine Jungs sind das auch einfach

nicht gewohnt, dass ich jetzt so zurückstecken muss.

Geraten Ihre Kinder dann eigentlich auch ein bisschen nach Ihnen?

Sport spielt schon eine große Rolle bei uns, in der Hinsicht eifern sie mir schon nach. Aber Leistungssport ist eine Lebensaufgabe, damit muss man glücklich werden. Mir ist wichtig, dass sie Spaß haben an Bewegung, um gesund zu bleiben, das möchte ich weitergeben. Aber es muss keiner von den beiden Leistungssportler werden, denn Leistungssport ist auch mit sehr viel Verzicht verbunden.

Auf was zum Beispiel?

Ich habe auf viel Zeit verzichtet. Ich habe zum Glück einen Mann, der diesen Weg mitgegangen ist, aber bei sehr vielen bleibt natürlich schon die Beziehung auf der Strecke. Oft in meinem Leben habe ich auch auf Essen und Genuss verzichtet. Klar, für mich war das vielleicht nicht so ein großer Verzicht, weil ich auf der anderen Seite auch mit Erfolgen entlohnt worden bin.

Zurzeit verzichten Sie aber erst einmal auf Sport. Wann sind Sie wieder auf den Beinen? So schnell wie möglich!

Interview: Kristin Winderl