

Die Fitness-Bloggerin

Über eine halbe Million Follower hören auf die Gesundheits- und Ernährungstipps von Youtube-Star und Bestseller-Autorin und Doris Hofer

Silvia Aeschbach

Momentan haben selbsternannte Ernährungs-Coachs, die auf den sozialen Medien ihre «ultimativen Tipps für einen Traumbody» vertragen, Hochkonjunktur. Mithilfe von ausgewählten Nahrungsmitteln soll es möglich sein, innert kurzer Zeit «unglaubliche Resultate» zu erzielen. Über solche leere Versprechungen kann Doris Hofer nur lachen. Die 44-Jährige weiss aus ihrer langjährigen Erfahrung als Fitness-Coach, dass «ohne Aufwand und eine gewisse Disziplin keine längerfristigen Resultate möglich sind». Und der Erfolg gibt ihr recht: Mit ihrer sogenannten Squatgirl-Methode coacht die Fitness-Bloggerin auf ihrem Youtube-Kanal und auf Instagram ihre unzähligen Follower.

Von Trenddiäten und restriktivem Essverhalten hält Squatgirl Hofer «rein gar nichts». Sie propagiert einen «aktiven und gesunden Lebensstil», den sie auch in ihrem kürzlich erschienenen Buch «Fitness Food & Body Training» propagiert. Neben dem körperlichen Training misst sie einer ausgewogenen Ernährung «enorm viel Bedeutung» bei. Diese sei ausschlaggebend für ein gutes Körpergefühl. «Körperliches Training macht dreissig Prozent des Erfolges aus, eine gesunde Ernährung sechzig Prozent. Und die verbleibenden zehn Prozent sind dann noch Genetik», sagt Doris Hofer, die sich über Letztere nicht beklagen kann. Sie ist mit ihrem attraktiven Äusseren die perfekte Botschafterin ihrer Squatgirl-Methode.

Schon ihr erstes Buch wurde zum Sachbuch-Bestseller

Aufmerksamkeit erlangte die ehemalige Journalistin und PR-Fachfrau in der Schweiz bereits 2017 mit ihrem ersten Buch «Die Squatgirl-Methode», das zum Sachbuch-Bestseller wurde. Auch ihr Entschluss, 2004 in die Türkei zu ziehen und dort nach ihrer Scheidung eine Karriere als Fitness-Bloggerin aufzubauen, erregte Aufsehen: Das Schweizer Fernsehen porträtierte sie als prominente Auswanderin in der Dok-Serie «Hin und weg».

Ihr Erfolg in der Schweiz ist jedoch nicht vergleichbar mit jenem, den sie als Squatgirl in ihrer Wahlheimat Türkei feiert. Dort ist Doris Hofer ein Fitnessstar. Ihren türkischen Youtube-Kanal haben rund eine halbe Million Follower abonniert. Sie ist zudem regelmässig Gast in TV-Sendungen, verdient ihren Lebensunterhalt über die sozialen Medien und zielt die Covers von Fitnessmagazinen.

Den Grundstein zu ihrem eigenen guten Körpergefühl legten Hofers Eltern: «Ich hatte das Glück, dass meine Mutter immer sehr gesund für uns gekocht hat. Wir ernteten Früchte und Gemüse aus eigenem Anbau.» Doris Hofers Vater war ein Bauernsohn und hatte an der ETH Zürich studiert. «Er erkannte schon sehr früh das Potenzial von Bio-Produkten und war an gesunder Ernährung interessiert», erinnert sie sich. Zu ihrem früh verstorbenen Vater hat sie noch heute eine enge Beziehung. Davon zeugt ein rührendes Vorwort in ihrem neuen Buch.

Auch bewegungstechnisch seien die Eltern stets ein Vorbild gewesen: «Meine Mutter unterrichtete Jazztanz und fuhr mit dem



Foto: Didem Kaya & Onur Demirdag, AT Verlag

Propagiert einen aktiven und gesunden Lebensstil: Fernseh- und Youtube-Star Doris Hofer

Das Squatgirl

Doris Hofer, 44, ist Bestsellerautorin und diplomierte PR-Fachfrau. Vor 16 Jahren wanderte sie in die Türkei aus, wo sie als Motivationscoach, Ernährungsberaterin und Leiterin von Workshops tätig ist. Seit 2014 tritt sie unter dem Namen Squatgirl auf. Ihr türkischer Youtube-Kanal hat eine halbe Million Abonnenten. – «Die Squatgirl-Methode», Weltbild, 2017. 160 Seiten, 14,95 Fr. – «Fitness Food & Body Training», AT-Verlag, 2019. 224 Seiten, 20 Fr. www.squatgirl.com/de



Ernährungstipps von Doris Hofer

Foto: Hülki Mengüç, AT Verlag

Velo, voll bepackt mit Einkaufstaschen, oft mehrmals täglich den steilen Hang hinauf zu unserem Haus. Und mein Vater ging drei Mal die Woche ins Fitnesscenter.»

Vor 16 Jahren wanderte Doris Hofer in die Türkei aus und ist nach der Scheidung dort geblieben. Heute lebt sie mit ihrem neuen Partner, einem Architekten, ihren zwei Kindern und ihrem Hund in Istanbul. Nach der Ausbildung zur Personal-Trainerin bildete sich Doris Hofer zum «Behavior Change Specialist» und Coach weiter. «Meine Ausbildung basiert auf der positiven Psychologie», sagt sie, denn unsere Ernährungsgewohnheiten seien eng mit unserer Psyche verbunden.

«Positive Energie» sei das Zauberwort, wenn es darum gehe,

Menschen zu motivieren, ihr Verhalten längerfristig zu verändern. Natürlich sei der Gewichtsverlust toll, der sich dabei einstelle, viel wichtiger jedoch sei das Selbstbewusstsein, das viele ihrer Klienten während dieses Prozesses entwickeln würden. Begriffe wie «Sünde» oder «Diät» sind in Hofers Vokabular nicht zu finden. Sie selber esse täglich ein Dessert, aber eben nicht das Tortenstück aus der Bäckerei, sondern Süßes aus der eigenen Küche. Die Basis für Hofers Ernährung ist Gemüse in seiner ganzen Vielfalt. Aber auch Früchte, Nüsse, Hülsenfrüchte, Eier und Vollwertgetreide nehmen einen wichtigen Platz ein. Weizenmehl, Zucker und künstliche Süsstoffe haben da keinen Platz.

«Auch ich komme immer wieder an meine Grenzen»

Wer jetzt denkt, diese Art der Ernährung sei geschmacklos und langweilig, dem beweist Hofer das Gegenteil. Der pinke Vitamin-Smoothie, der indische Garam-Masala-Eintopf, aber auch der Schokoladenkuchen – etwas ungewohnt mit Kidney-Bohnen – zeigen die Bandbreite ihrer Rezepte. Authentizität ist Doris Hofer wichtig. «Ich lebe das, was ich schreibe. Meine Leserinnen sind Frauen und Mütter, die versuchen, die Arbeit, den Haushalt und die Kinder unter einen Hut zu bringen. Die aber auch noch Zeit für sich selber und ihren Partner haben.»

Auch wenn das Squatgirl wie Superwoman aussieht, ist sie dies in der Realität selten. «Ich komme, wie andere Frauen auch, immer wieder an meine Grenzen. Und manchmal ist die Mehrfachbelastung einfach zu viel.» Aber sie kenne die verschiedensten Methoden, um wieder Energie zu tanken. «Was ich schaffe, können andere auch», ist Hofer überzeugt. Neben den Rezepten und Fitnessübungen in ihrem Buch zeigt sie etwa Wochenplanungen für die tägliche Umsetzung. Und sie beantwortet häufig gestellte Fragen ihrer Leserinnen zu Fastfood, Zucker und zu «häufigen Ernährungsfehlern».

Auf der Suche nach der richtigen Ernährungsweise gilt für sie die alte Regel: «Das Mass ist entscheidend. Wir können von allem essen, aber vernünftig.» Sie beobachte in ihrer Umgebung oft, dass Menschen zu viel von etwas essen, das sie für gesund halten. «Wir haben wunderbares, kaltgepresstes Olivenöl, aber während ich einen Löffel verwende, giessen viele eine ganze Tasse über das Gericht.»

Apropos Türkei: Gibt es bei ihren Fans einen Unterschied, ob diese aus der Schweiz oder aus der Türkei stammen? «Als ich für den «Tages-Anzeiger» zu bloggen begonnen habe, war ich erstaunt über die zum Teil verletzenden Kommentare», erzählt sie. Jemand habe zum Beispiel geschrieben, dass das leere Bücherregal im Hintergrund ihrer Videos ein Beweis für ihre mangelnde Intelligenz sei. Dabei sei sie damals frisch geschieden gewesen, und ihr Ex-Mann habe seine Bücher geholt. An den Türken schätze sie ihre warmherzige Art. «Ich glaube, das hat damit zu tun, dass ich ihre Sprache gelernt und mich total integriert habe. Meine Fans finden mein Türkisch «süss» und sind dankbar, dass ich für sie Videos mache, mit denen sie von Zuhause aus fit werden können.»