

# Malende Leichtathletin schreibt auch Bücher

**Beate Kuhlwein vom SV Großhansdorf** ist vielseitig begabt. Ihre sportlichen Erfolge haben die 42-Jährige selbst etwas überrascht

HENRIK BAGDASSARIAN

GROSSHANSDORF :: Beate Kuhlwein nutzt einen Vergleich, um auszudrücken, was der Begriff Zufriedenheit für sie bedeutet. „Damit ein Pferd glücklich ist, braucht es Luft, Licht, genügend zu Essen und Trinken, ausreichend Bewegung und regelmäßigen Kontakt zu Artgenossen – bei mir ist das nicht anders“, sagt die 42 Jahre alte Leichtathletin des SV Großhansdorf.

Vor rund zehn Jahren begann Kuhlwein hauptberuflich beim Walddörfer Sportverein als Übungsleiterin in der Schwimmstunde. Nebenbei gibt sie Unterrichtsstunden in der nahegelegenen Reitschule. Den Beruf und ihre zeitintensiven Leidenschaften Leichtathletik, Malerei und Yoga unter einen Hut zu bekommen, bereitet ihr keine Probleme. „Ich werde häufig gefragt, wie schaffst du das alles“, erzählt Kuhlwein und lacht. „Meine Antwort ist immer die gleiche. Es fällt mir nicht schwer, weil ich diese Dinge einfach gern mache.“

## Beate Kuhlwein gilt in der Leichtathletik als Spätstarterin

2016 war das sportlich erfolgreichste Jahr für die Großhansdorferin. Höhepunkt war ihr Auftritt bei den Deutschen Meisterschaften der Senioren in Leinefelde-Worbis. In der thüringischen Kleinstadt gewann die studierende Illustratorin in der Altersklasse W40 sowohl über 400 als auch über 800 Meter die Bronzemedaille.

Darüber hinaus sammelte die 42-Jährige bei Landes-, Bezirks- und Kreismeisterschaften Titel und Podiumsplatzierungen en masse. Mit der Leichtathletik begann das Multitalent vor zwei Jahren. „Es hat mich überrascht, wie schnell der Erfolg sich eingestellt hat“, sagt sie.

Beim SV Großhansdorf fühlt sie sich pudelwohl. „Ich war nie ein Vereinsmensch“, räumt Kuhlwein ein, lobt aber im gleichen Atemzug den Abteilungsleiter und seine Frau. „Was Elke und Manfred Hamann hier auf die Beine stellen, hat mich sehr beeindruckt.“ Sich selbst beschreibt die Großhansdorferin als „äußerst bodenständig“ und „regional verbunden“. Als Kind lernte sie Plattdeutsch. Sie versteht immer noch viel, beim Sprechen hapert es



Beate Kuhlwein vom SV Großhansdorf sitzt in ihrem Atelier im Lotussitz vor einigen ihrer Bilder. Zurzeit schreibt sie an einem Buch über Yoga

Henrik Bagdassarian

mittlerweile ein wenig. Kuhlwein lebt umweltbewusst. „Der Begriff Nachhaltigkeit entpuppt sich bei vielen Menschen schnell als Blase“, sagt sie. „Ich ziehe das Handlungsprinzip zur Ressourcen-Nutzung und Müllvermeidung dagegen durch.“

Häufig nutzt die Großhansdorferin anstelle des Autos das Fahrrad. „Bei einer Neuanschaffung überlege ich mir, ob ich sie wirklich benötige oder ob das Teil, das ich besitze, nicht noch ein weiteres Jahr hält“, sagt die Leichtathletin. Lachend fügt sie hinzu: „Bitte nicht mit Geiz verwechseln, aber den 25. Pullover im Schrank braucht wirklich keiner,

auch wenn er nur 9,90 Euro kostet.“ Zum Thema Ernährung vertritt Kuhlwein ihre eigene Meinung. Sie sagt: „Es macht mehr Sinn, sich von regionalen und saisonalen Produkten zu ernähren, als Lebensmittel zu kaufen, die um den halben Globus geflogen wurden.“

Ihre kreative Ader lebt Kuhlwein in der Malerei und Illustration von Büchern aus. Mehrere tausend Bilder hat die Großhansdorferin, die Acryl- und asiatische Tuschemalerei bevorzugt, bisher auf Leinwand gebracht. In den Praxisräumen eines Ahrensburger Chiropraktikers stellt sie zurzeit einige Unikate aus. Als Geschäft sieht Kuhl-

wein an einem anderen Projekt, einem Yogabuch. „Dem Leser möchte ich das Thema Yoga möglichst kurz und knapp, dabei aber informativ und ohne viel Esoterik näherbringen“, sagt Kuhlwein. Seit vielen Jahren ist sie bekennende Anhängerin der indischen philosophischen Lehre.

„Das Manuskript mit 92 Seiten und vielen Illustrationen ist soweit fertig“, sagt die Stormarnerin. Den schwierigen Teil hat sie allerdings noch vor sich. „Für die Fertigstellung fehlt mir das nötige Kleingeld“, sagt sie, „und die anschließende Akquise zählt nicht unbedingt zu meine Stärken.“

weil die Malerei nicht. Schmunzelnd sagt sie: „Ich halte es mit einem Zitat von Wilhelm Busch, der einmal gesagt hat ‚oft trifft man wen, der Bilder malt, viel seltener wen, der sie bezahlt‘.“

Vor zwei Jahren hat Kuhlwein ihre Erfahrungen aus dem Schwimmunterricht mit Kindern in dem Buch „Schwimmen lernen“ verarbeitet. „Kindern das Schwimmen beizubringen, ist für mich eine Herzenssache“, sagt sie und fügt augenzwinkernd hinzu: „Auch die Eltern finden in dem Buch jede Menge Ratschläge, wie sie ihre Kinder bei den ersten Schwimmversuchen unterstützen können.“ Zurzeit arbeitet Kuhl-

## Volleyball: Oststeinbeks Frauen punkten bei Kieler TV II

OSTSTEINBEK :: Die Volleyballfrauen des Oststeinbeker SV haben beim Kieler TV II unglücklich mit 2:3 (25:18, 29:31, 25:20, 21:25, 11:15) verloren. Aufgrund des einen Zäblers, den das unterlegene Team bei einer knappen Niederlage kassiert, verbesserte sich das Team von Coach Jörg Förster in der Tabelle der Regionalliga Nord auf Rang acht. Bis zur Heimpartie am Sonnabend, 10. Dezember, gegen den VC Parchim bleibt dem Team ausreichend Zeit, um sich auf den Spitzenreiter vorzubereiten. (hba)

## Tennistalent trifft in Florida die Zverev-Brüder

Der zwölfjährige **Lual Garang Ring Lual aus Großensee** bestreitet in den USA seine ersten großen Turniere

AHRENSBURG :: Lual Garang Ring Lual aus Großensee ist bei seinem ersten großen internationalen Tennisturnier in der ersten Runde ausgeschieden. Der für die Tennisfreunde Ahrensfelde spielende Zwölfjährige unterlag bei den Eddie Herr Junior Championships in der Akademie von Trainer-Legende Nick Bollettieri in Bradenton (Florida) dem an Nummer elf gesetzten Vilius Gaubas (Litauen) mit 2:6, 4:6. Im zweiten Satz verspielte Lual einen 4:2 und 30:0-Vorsprung. „Sein Gegner war für

sein Alter schon recht erfahren. Aber Lual hat sehr gut gekämpft“, lobte Trainer Dimitri Ponomar.

Sein Schützling, der zu den größten Talenten seiner Altersklasse in Schleswig-Holstein zählt, bleibt noch bis Mitte Dezember in den USA. Täglich stehen für ihn fünf Stunden Training auf dem Programm. Aber auch das Pauken für die Schule kommt nicht zu kurz. Ponomar: „Er lernt fleißig, bekommt die Hausaufgaben per E-Mail von seinen Klassenkameraden.“

Außerdem hat er schon ein besonderes Erlebnis gehabt. Er ist den beiden deutschen Tennisprofis Mischa und Sascha Zverev über den Weg gelaufen, die sich derzeit in Florida auf die kommende Saison vorbereiten. Beide erfüllten Lual einen kleinen Herzenswunsch – und standen für ein gemeinsames Foto zur Verfügung. Kommende Woche bestreitet Lual noch das Orange-Bowl-Turnier, an dem auch viele Stars wie Roger Federer oder Andy Murray in jungen Jahren teilgenommen haben. (tj)



Lual Garang Ring Lual (M.) mit Mischa (I.) und Sascha Zverev

HA

## TSV Trittau feiert Auswärtssieg beim Italiener

**Badminton-Team** klettert nach 6:1 beim TC Langenfeld in Bundesliga auf Rang vier

TRITTAU :: Nach dem Auswärtsspiel beim FC Langenfeld gab es eine Premiere: Statt wie üblich gleich im Anschluss stundenlang durch die Dunkelheit zurück nach Stormarn zu fahren, übernachtete die Badminton-Mannschaft des TSV Trittau im Hotel. „Letztes Mal war die Rückfahrt einfach zu anstrengend. Die Auswärtsspiele in der Woche sind schon sehr lästig“, sagte Sabina Persson, Abteilungsleiterin des Vereins. Seinen 6:1-Auswärtserfolg konnte der Bundesligist somit statt im Auto stiehlt beim Italiener feiern.

Gegen den zweifachen Deutschen Meister, der seine besten Zeiten hinter sich hat und am Tabellenende steht, benötigte der TSV nicht mal seine Bestleistung zum deutlichen Erfolg. „Wenn man nicht hundertprozentig gefordert wird, leidet schon mal die Konzentration“, sagte Persson. Zudem traten der Pole Milosz Bochot und der Schwede Mikael Westerbäck mit Fußproblemen an. Als Tabellenvierter stehen die Stormarner im Kampf um die Play-off-Plätze gut da, müssen in den beiden letzten Partien der Hinrunde allerdings gegen zwei Spitzenmannschaften antreten: am 17. Dezember beim drittplatzierten TV Refrath und am 18. Dezember daheim gegen den Tabellenzweiten BC Dören. „Punkte gegen diese Gegner wären viel wert“, so Persson.

In der Zweiten Bundesliga Nord schrieb die zweite Mannschaft der Trittauer am Doppelspieltag ihre Erfolgsgeschichte fort. Gegen den Tabellensechsten TV Refrath II gab es ein 6:1. Tags darauf verpassten die Stormarner beim 3:4 gegen den ungeschlagenen BC Wipperfeld nur knapp den Sprung an die Tabellenspitze und fielen auf Rang drei, holten aber immerhin einen Punkt. „Erstaunlich, dass die Mannschaft so locker mithält. Offenbar muss man sich um den Klassenerhalt keine Sorgen machen“, sagte Persson. (aba)

**FC Langenfeld – TSV Trittau, Herrendoppel 1:** Szkudlarczyk/Cimbur – Trisnanto/N. Persson 4:11, 7:11, 11:8, 8:11; **Damendoppel:** Köhler/Cicognini – Tabelaing/Ostermeyer 7:11, 9:11, 2:11; **Herrendoppel 2:** Wachenfeld/Hsiao – J. Persson/Bochat 5:11, 11:5, 7:11, 11:7, 12:10; **Herreneinzel 1:** Hsiao – Westerbäck 9:11, 9:11, 8:11; **Dameneinzel:** Cicognini – Siahaya 8:11, 3:11, 1:11; **Mixed:** Szkudlarczyk/Köhler – N. Persson/Tabelaing 8:11, 11:13, 7:11; **Herreneinzel 2:** Cimbur – Trisnanto 9:11, 11:8, 10:12, 6:11.

## 1. Bundesliga

1. BC Beuel – 1. BC Dören	0:7
1. BV Müllheim – Union Lüdinghausen	3:4
FC Langenfeld – TSV Trittau	1:6
1. BC Bischmisheim – TV Refrath	5:2
TSV Neuhausen – TSV 1906 Freystadt	4:3
1. 1. BC Bischmisheim	7 37:12 16
2. 1. BC Dören	7 37:12 16
3. TV Refrath	7 37:12 16
4. TSV Trittau	7 29:20 11
5. 1. BC Beuel	7 23:26 9
6. Union Lüdinghausen	7 22:27 8
7. 1. BV Müllheim	7 20:29 8
8. TSV Neuhausen	7 16:33 5
9. TSV 1906 Freystadt	7 15:34 5
10. FC Langenfeld	7 9:40 1

ANZEIGE

# Fördern Sie Hamburgs Nachwuchs: Werden Sie Lese-Pate.

Ihre persönliche Spendenaktion für Schulklassen, Auszubildende und Studenten in Ihrer Nachbarschaft

### Was wird gespendet?

Sie spenden das Hamburger Abendblatt für 1 Jahr im Wert von € 499,90.

### Wer kann spenden?

Einzelpersonen, Familien, Stiftungen, Unternehmen – Jeder, der junge Leser fördern will.

### Was haben junge Leser davon?

- täglich die größte regionale Nachrichtenquelle
- gestärkte Medien- und Entscheidungskompetenz
- mehr Allgemeinbildung – verbesserte Chancen

### Was haben die Spender davon?

- gesellschaftlicher Beitrag mit Vorbildfunktion
- aktive Integration junger Menschen aller Kulturkreise
- mehr Perspektiven für den Nachwuchs in Ihrer Region

Mehr Infos unter 0800-5 530 530 oder per E-Mail lese-paten@abendblatt.de



Hamburger Abendblatt