

Heldinnenpower

Mit Herz und Power durchs Leben.

Renate Dumreicher ist 46, Fitnesstrainerin, Ernährungsberaterin, Influencerin, Vorbild – und ein strahlendes Energiebündel mit klarer Mission: Menschen bewegen. Mit Humor, Tiefe und unerschütterlichem Glauben an „das Glück der Fleißigen“ inspiriert sie vor allem Frauen, ihren eigenen Weg mutig zu gehen, an sich selbst zu glauben und gesund zu leben. Sie möchte ihre Botschaft in die Welt hinausbringen.

Von Sonja Schönthier.

„Ich möchte Menschen motivieren, gesünder zu leben!“

Renate Dumreicher

Wer bist du jenseits von Insta – als Frau, wenn niemand zuschaut?

Ich bin Trainerin und Ernährungsberaterin aus tiefstem Herzen. Bewegung und gesunde Ernährung begleiten mich seit meiner Kindheit – mit zwölf habe ich mein erstes Buch darüber gelesen. Trends interessieren mich weniger, mich interessiert, was Menschen wirklich stärkt. Sport war immer mein Zuhause. Auch wenn ich aus Vernunft BWL studiert und im Marketing gearbeitet habe – mein Herz schlägt für Gesundheit und echte Begegnung. Wenn niemand zuschaut, bin ich einfach Renate, ein Familienmensch: voller Energie, diszipliniert, herzlich – und mit dem Wunsch, Menschen zu bewegen. Nicht nur körperlich, sondern im Leben. Instagram ist ein Kanal. Meine Leidenschaft ist echt.

Was hat Dich als Frau am meisten geprägt?

Meine Familie. Mein Mann hat mich ermutigt, mich 2019 selbstständig zu machen, und meine Töchter sind mein größter Antrieb. Ich möchte ihnen zeigen, dass Fleiß, Mut und Leidenschaft Türen öffnen. Und ja, sie sind auch der Sinn meines Lebens.

Weiblichkeit wird heute oft neu verhandelt. Was bedeutet Weiblichkeit für Dich?

Weiblichkeit ist für mich Natürlichkeit und Selbstbewusstsein. Zu wissen, wer ich bin – und nicht mehr versuchen zu müssen, es allen recht zu machen. Weiblichkeit hat viele Facetten und viele Stimmungen.

Was würdest Du einer Frau sagen, die ihren eigenen Wert verloren hat?

Du bist gut so, wie du bist. Bleib nie stehen, du kannst immer nur dazulernen.

Du stehst im Rampenlicht. Gibt es auch Gegenwind?

Natürlich gibt es Gegenwind – den gibt es immer. Ich musste lernen, diese Kritik richtig einzusortieren, sie zu verstehen und zu verarbeiten. Gerade wir Frauen sind da meiner Meinung nach oft sensibler. Aber ich glaube fest daran: Wenn ich Gutes in die Welt hinaustrage, kommt es zu mir zurück. Und das wünsche ich mir für alle Frauen: Es zählt Eure Energie, Euer Engagement und Eure Kraft. Lasst Euch von Kritik nicht bremsen, sondern stärkt Euch gegenseitig.

Wann fühlst Du Dich wirklich erfolgreich?

Ich muss schon gestehen, dass diese Aufmerksamkeit und dieses Instagram-Wachstum von 300 auf über 200.000 Followern ein mega Erfolg für mich sind. Viele sagen, ich hatte einfach Glück wegen Corona. Aber ich glaube fest daran: Ich hatte auch das Glück der Fleißigen. Ich liebe es, hart zu arbeiten, weil es mich glücklich macht. Erfolg bedeutet für mich, etwas zu bewegen, etwas zu hinterlassen und auch mit 80 noch voller Energie zu sein. Für mich ist dieses Gefühl, meinen Beitrag zu leisten, das wahre Erfolgserlebnis.

Magst Du uns verraten, was Dein Instagram-Name bedeutet?

Die Namensfindung war für mich eine sehr emotionale Reise. Ich habe lange überlegt, bis mir „Samoja“ in den Sinn kam. „Sanus“ bedeutet Gesundheit und „Umoja“ Einheit oder Einklang. Dann erzählte mir eine Bekannte, dass „Samoja“ auf Kroatisch „Zeit für mich“ bedeutet – und das passt einfach perfekt zu mir und dem, wofür ich stehen möchte.

Welche Veränderungen würdest Du Dir in der heutigen Zeit wünschen?

Große Veränderungen sind oft schwierig. Oft sind es die kleinen Schritte, die den größten Unterschied machen. Ein Moment des Innehaltens, eine bewusste Pause, ein Spaziergang an der frischen Luft – und dreimal tief ein- und ausatmen. Diese kleinen Dinge können unsere Welt und uns selbst Stück für Stück verändern.

RÜBENFESTIVAL

10.10.2026
14.00-19.00 Uhr

im Umweltzentrum Schmuttertal, Augsburgstr. 24, 86420 Diedorf

RÜBEN-GEIST-SCHNITZEN FÜR KINDER

MÄRCHENERZÄHLERIN

BASTELAKTIONEN UND KINDERSCHMINKEN

LECKERES ESSEN & TRINKEN

SPEKTAKULÄRE FEUERSHOW

NEU
MIT VIELEN
DO-IT-YOURSELF-
WORKSHOPS
FÜR ERWACHSENE



Literatur. Kultur. In und um Augsburg.

buchhandlung-am-obstmarkt.de

BUCHHANDLUNG
AM OBSTMARKT

Büchergilde · Brechtshop

Obstmarkt 11 · 86152 Augsburg · Telefon 0821-518804

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 10 - 18 Uhr · Samstag 10 - 14 Uhr

Sommer
IM WITTELSBACHER SCHLOSS

