

Die Beauty-Geheimnisse der Stars

PARFÜMERIE im Gespräch mit Franziska van Almsick



Sie ist der Inbegriff der modernen Sportlerin, die so ziemlich alles erreicht hat in ihrer Karriere -die einem gigantischen Höhenflug gleicht- und die sich doch ihre weiblichen Tugenden bewahren konnte. Und sie scheint eine gelungene Mischung aus beruflichem Ehrgeiz und privater Ausgeglichenheit zu sein. Die Rede ist von Franziska van Almsick – eine der beliebtesten Frauen des deutschen Sports.

Und so steckt dann auch eine geballte Ladung Energie in der Frau, die immer schon Herausforderungen liebte und die nicht nur für ihre grandiose und beispiellose Schwimmkarriere bekannt ist. Sondern auch seit Ende ihrer aktiven Zeit ihre Erfahrungen und ihren Sachverstand als Co-Kommentatorin wichtiger Schwimmereignisse der Fernsehberichterstattung zur Verfügung stellt. Darüber hinaus nutzt sie ihren hohen Bekanntheitsgrad sowie ihren Sympathiewert immer wieder für ihr vielfältiges gesellschaftliches Engagement, wobei sie aber auch als Model für sportlich-modische Produkte sehr gefragt ist. Ihr jüngstes Engagement hat die charismatische Sportlerin für Energetix Bingen übernommen. Hier präsentiert sie als Testimonial für die erfolgreiche internationale Designschmuckfirma das einzigartige Armband sportEX. Der besondere Clou: Die drei wasserdicht integrierten Magnete.

Nachdem sie vor einigen Jahren mit dem Leistungssport aufgehört hat – vermisst sie heute möglicherweise das tägliche harte Training oder genießt sie es, den Tag in Ruhe angehen zu lassen? „Die Zeit als Leistungssportlerin hat mich bis heute geprägt. Aber durch meinen Sohn Don Hugo bin ich ausgeglichener geworden, genieße die Momente ganz anders als früher und gehe sicher auch mal gelassener an die Dinge her-

an.“ Und kann sie sich als ehemalige Profisportlerin überhaupt vorstellen, gar keinen Sport mehr zu treiben? „Sport gehört zu meinem Leben. Aktiv wie auch passiv, indem ich zum Beispiel für die ARD die Schwimmwettkämpfe moderiert habe.“

Ihr heutiges Sportprogramm absolviert sie mit Joggen und mit Pilates. Dass auch ihr Sohn, der heute fünf Jahre alt ist, sich gerne im Wasser aufhält, überrascht nicht. „Er ist sehr gerne im Schwimmbad. Als er kleiner war, fing er mit dem Plantschen an und nun bekommt er regelmäßig Schwimmunterricht. Es macht ihm sehr viel Spaß, er hat keine Angst vorm Wasser, das ist mir sehr wichtig.“ Doch würde sie ihrem Sohn raten, sofern er sportliche Ambitionen hat, auch den harten Weg des Leistungssports zu gehen? „Das wird er einmal selbst entscheiden. Man sollte jedem Kind seine eigene Entfaltung überlassen. Auch wenn er keinen Sport treibt, haben wir ihn genauso lieb.“

Ihre tägliche Kraft schöpft ‚Franzi‘ aus ihrer Familie. „Sie gibt mir Kraft und Ausgeglichenheit.“ Stress dagegen bewältigt sie, indem sie versucht, Stress immer positiv zu sehen und daraus zu lernen. „Jeder Mensch braucht aber sein eigenes Refugium, um bei Bedarf runterkommen zu können. Ich bewältige Stress auf ganz verschiedene Art und Weise. Mal power ich mich aus, mal lese ich ein Buch. Und ich schwöre auf die sportEX-Bänder von Energetix.“ Was bedeuten ihr Karriere und Erfolg? „Durch meinen sportlichen Erfolg kann ich der Gesellschaft heute viel zurückgeben. Mit meiner eigenen Stiftung fördere und fordere ich Kinder und Jugendliche. Das ist ein tolles Gefühl, etwas Gutes zu tun und anderen Menschen helfen zu können.“ Jetzt freut sich Franziska van Almsick – zusammen mit ihrem Lebensgefährten und mit ihrem Sohn - auf ihr zweites Kind.

Sie sind nicht nur die erfolgreichste deutsche Ex-Profi-Schwimmern, sondern auch Model für Fotoshootings. Mit Charlène von Monaco sind Sie befreundet, sind zudem glückliche Mutter und verleihen jedem Parkett Glanz. Verfügen Sie über ein Geheimrezept?

Mein Rezept heißt innere Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Und ich versuche, jeden Tag eine gute Tat zu tun und mich möglichst viel zu bewegen.

Verraten sie uns Ihr Beauty-Geheimnis?

Schönheit kommt bekanntlich von innen. Hier spielt die Ausgeglichenheit eine große Rolle. Dazu aber auch ausreichend Schlaf, wenig Alkohol, dafür viel Wasser sowie regelmäßig Sport.

Wie sieht Ihr kosmetischer Tag aus?

An Tagen, an denen ich keine Termine oder Veranstaltungen wahrnehme, schone ich meine Haut ohne Make-up. Wenn ich in der Badewanne liege, verwende ich auch ab und an eine Gesichtsmaske.

Welche Rituale bevorzugen Sie?

Ich befolge keine Rituale, das kommt ganz auf meinen Gemütszustand an.

Welche Eigenschaften braucht eine Creme?

Ich bevorzuge Cremes, die die Haut lang anhaltend feucht halten. Die Haut fühlt sich dadurch schön weich und frisch an.

Was gehört für Sie zu einer Wellness-Behandlung unbedingt dazu?

Massagen, Mani- und Pediküre, Kosmetikbehandlungen.

Was bedeuten Ihnen Düfte?

Ich liebe Parfums, bin leidenschaftliche Sammlerin von Düften. Ein Duft muss angenehm riechen und nicht zu intensiv sein. Ich hätte Spaß daran, auch mal einen eigenen Duft zu kreieren.



sport EX-Armbänder mit drei wasserdicht integrierten Magneten



Wie viel hat Glück mit der Schönheit zu tun?

Wenn man glücklich ist, sieht man automatisch schöner und gesünder aus.

Haben Sie möglicherweise Angst vor dem Älterwerden?

Nein. Das Älterwerden gehört doch zum Leben dazu. Und wenn man einen Tag so verbringt, dass man abends im Bett liegt und denkt: „Das war ein schöner und guter Tag“, dann ist das Leben doch an jedem Tag sehr lebenswert. Das muss man zu schätzen wissen, dann spielt das Alter keine Rolle.

Hätten Sie einen Wunsch frei – würden Sie diesen nennen?

Ich habe wie jeder andere Mensch natürlich viele Wünsche und Träume im Leben und auch den Ehrgeiz, dass sie in Erfüllung gehen.

Vielen Dank für das angenehme Gespräch, Franziska van Almsick.
Waltraud Morawietz