

Frau van Almsick, auch nach Beendigung Ihrer aktiven Laufbahn sind Sie dem Sport treu geblieben, so wie kürzlich als Co-Kommentatorin bei den Olympischen Spielen. Wie fühlt es sich an, nicht mehr vor, sondern hinter der Kamera zu stehen?

Die Jahre im Wasser haben mich geprägt, heute fühlt es sich gut an, das Ganze von der anderen Seite zu sehen. Man ist wesentlich entspannter, als wenn alle Augen nur auf einen gerich-

tet sind. Als TV-Moderatorin habe ich eine neue Herausforderung gefunden, die mir sehr viel Spaß macht. Ich kann mir gut vorstellen, noch mehr in diesem Bereich zu machen.

Was bedeutet das Element Wasser für Sie?

Das Element Wasser ist und bleibt eine meiner größten Leidenschaften. Auch wenn ich meine Karriere beendet habe, ist Wasser noch immer super

wichtig für mich. Pro Tag trinke ich auch mindestens zwei Liter Mineralwasser. Wasser ist für mich die beste Quelle aus der Natur.

Gesunde Ernährung und Sport – das nimmt in Ihrem Leben nach wie vor einen wichtigen Stellenwert ein?

Ja sehr. Als Mutter achte ich natürlich auf gesunde Ernährung. Viel Gemüse und Obst, das gibt es reichlich in unserem Kühlschrank. Als ehemalige Leistungssportlerin kann man mit Sport sowieso nicht von heute auf morgen aufhören, das kann bis zu sieben Jahre dauern, bis der Körper sich auf Normalmaß runterschraubt.

Sie wirken immer unheimlich frisch, lebensfroh und voller Energie? Woher nehmen Sie Ihre Power?

An erster Stelle steht natürlich meine Familie. Ich stehe jeden Morgen um 7 Uhr auf, frühstücke mit meinen Männern und dann starten wir den Tag. Mein Sohn geht in die Kita und ich nehme meine Termine wahr. Zwischendurch gehe ich joggen oder mache Pilates. Ich ernähre mich auch bewusst gesund. So finde ich die Balance zwischen Alltagsstress und Familienleben. Sicher spielen mir die vielen Jahre Hochleistungssport heute noch in die Karten (*lacht*). Und ich schwöre auf meine neuen sportEX Armbänder von Energetix Bingen, die einem zusätzlich Energie geben.

Gibt es auch spezielle Pflegerituale, die Sie sich gönnen?

Ich liebe es zu baden. Wenn es draußen kalt ist, gönne ich mir ein Schaumbad und eine Gesichtsmaske, das ist wie Urlaub und Balsam für die Seele. Danach noch eine gute Creme oder Lotion für die Haut – wunderbar.

Hand aufs Herz – wenn Sie einen Tag nur für sich allein haben, machen Sie es sich auf der Couch mit einem guten Buch gemütlich oder gehen Sie lieber eine Exterunde Joggen?

Das kommt ganz auf meine Stimmung an. Wenn ich mein sportliches Pensum erreicht habe, dann kuschel ich mich auch gerne mal auf die Couch, genieße die Ruhe und lese ein Buch. ■

INTERVIEW MIT FRANZISKA VAN ALMSICK

Wasser ist für mich die beste Quelle aus der Natur

Seitdem Schwimmstar Franziska van Almsick ihre aktive Zeit als Sportlerin beendet hat, arbeitet sie heute u.a. als TV-Moderatorin und Model für die Magnetschmuckfirma Energetix Bingen. Sie lebt mit Mann und Sohn in Heidelberg.