

# GESÜNDER Leben

HEFT 03|11

MÄRZ 2011

€ 2,60

Achten Sie auf sich



**KIM KOCHT**  
*Rezepte,  
die gut tun*

**ENDLICH ABNEHMEN**  
*So vermeiden  
Sie Diätfallen*

**FRÜHLINGSSCHÖN**  
*Frische Farben,  
neue Looks*

„Ich  
brauch viel  
Freiraum“  
Schlagerstar  
Simone

## Frauen sind anders

Der Gender-Faktor  
in der Medizin





Schon im Kindergarten ist Simone auf den Geschmack gekommen – das Singen ist ihre ganz große Leidenschaft. Aber bei weitem nicht die einzige

## Viel Herz & zwei Seelen

**W**ar sie früher der Popmusik zugetan, schlägt ihr künstlerisches Herz seit zehn Jahren für die deutschsprachige Schlagermusik.

Sie hat speziell in der BRD begeisterte Anhänger, ist aber auch in Österreich Stammgast in den Hitparaden. Ihr aktuelles Album „Mondblind“ ist bereits auf Goldkurs. „Ich habe mir den Erfolg in diesem Genre hart erarbeitet“, erzählt die gebürtige Herzogenburgerin, die nach ihrer Heirat 2009 hauptsächlich in Linz zu Hause ist, wo ihr Mann Alexander Kreissl seine Tanzschule betreibt. Außerdem liebt Simone die Abwechslung, sucht die Nähe zu ihrem Publikum und ist fast ständig auf Achse. „Ein Büromensch könnte ich nie sein. Ich bin spontan, kreativ und brauche meine Freiräume.“ Etwas bewegen möchte Simone nicht nur mit ihrer Musik, sondern auch beim Umwelt- und Tierschutz. Besonders angetan haben es ihr die Wale. 2012 plant sie deshalb, für einen Monat auf einem Greenpeace-Schiff anzuheuern.

### *Simone lebt ...*

**... schlau.** Als gefeierter Schlagerstar sind Sie häufig auf Tournee. Wie wirkt sich das auf Ihre Beziehung aus?

Ich habe die deutschsprachige Musik für mich entdeckt und fühle mich angekommen, weil viel Herzblut drinnensteckt und ich aus der Begeisterung meiner Fans viel Energie und Freude schöpfe. Ein geregelter Lebenslauf wäre ohnehin nichts für mich, ich brauche meine künstlerische Freiheit, und mein Mann Alexander zeigt volles Verständnis dafür. Das funktioniert gut ...

**... schön.** Welche Schmink- und Pflegeutensilien finden sich in Ihrem Badezimmer, wo helfen Sie kosmetisch ein wenig nach?

Da meine Haut mein sensibelstes Organ ist, gehe ich besonders behutsam damit um. Ich verwende nur milde Gesichts- und Augencremes und trage meist eine Foundation, da diese meinen Teint ebenmäßiger macht. Aber ich genieße das Privileg, dass ich wie meine

Mama nicht viele Falten kriege. Schönheits-OPs sind noch kein Thema für mich, ich möchte möglichst lange meine Natürlichkeit bewahren. In Frage käme höchstens ein dezentes Laser-Peeling.

**... gut.** Wie man weiß, sind Sie eine bekennende Genießerin, wie darf man sich das vorstellen?

Früher habe ich kaum auf die Ernährung geachtet, aber ich habe mich sehr gebessert. Völlig genussfrei werde ich sicher nie leben wollen ... Beim Mousse à Chocolat meiner Mutter werde ich gerne schwach, und auch die Chips vorm Fernseher gönne ich mir öfter – aber immerhin light. Auch habe ich nichts gegen ein gutes Glas südsteirisches Wein und trinke für mein Leben gerne Kaffee aus einer altmodischen, italienischen Espresso-Maschine.

**... gesund.** Worauf reagiert Ihr Körper empfindlich, wo dürfen Sie gesundheitlich nicht über die Stränge schlagen?

Bis letztes Jahr habe ich, außer mit



meiner Haut, eigentlich nie Probleme gehabt. Dann bin ich mit einer schweren Grippe auf die Bühne gegangen und habe die Rechnung präsentiert bekommen – Lungenentzündung. So blöd bin ich sicher nie wieder, denn meine Bronchien zu gefährden, das geht gar nicht – wegen der Stimme. Mein Arzt hat mir auch empfohlen, die gelegentliche Genusszigarette wegzulassen, und ich halte mich brav daran.

**... aktiv.** Sie wirken ziemlich durchtrainiert, wie erhalten Sie Ihren Fitnesslevel, welche Sportarten sind bei Ihnen gerade angesagt?

Als Teenager war ich richtiggehend Aerobic-süchtig, und Sport ist für mich nach wie vor das Um und Auf. Er macht mich viel ruhiger, und ich kann dabei auch aufgestaute Aggressionen abbauen. Im Moment ist es das Tanzen und das Laufen am Laufband. Ich trainiere jetzt aber mehr auf Kraft als auf Ausdauer, und da quäle ich mich oft anständig, bis ich ordentlich was spüre.

**... bewusst.** Ihr Hit „Wahre Liebe“ ist für Sie real geworden. Was ist Ihnen noch wichtig im Leben, wofür setzen Sie sich ein?

Ich engagiere mich aktiv für Tier-schutz, speziell für die Erhaltung der Ozeane. Mein Traum ist, auf einem Greenpeace-Schiff mitzuarbeiten. Auch bemühe ich mich nach Möglichkeit, die Umwelt zu schützen, Energie zu sparen, viel zu Fuß zu erledigen oder nur heimische Lebensmittel zu kaufen. Wichtig ist mir, wenn ich von einer Tournee nach Hause komme, bei Alexander meine Heimat zu finden – wir sind einfach glücklich.

INTERVIEW: EVELINE MEISEL

**BIOGRAFIE**

**Simone Stelzer-Kreissl**  
Geboren am 1.10.1969 in Niederösterreich, hat Simone nach der Matura ihre Leidenschaft Singen zum Beruf gemacht. Neben der Karriere als Hit-Lieferantin hat sie auch Schauspielluft geschnuppert und Österreich beim Songcontest 1990 vertreten. Bei ORF-„Dancing Stars“ lernte sie Alexander Kreissl kennen. Die beiden leben in Ling. Infos auf: [www.simone.at](http://www.simone.at)



„Mondblind“ heißt die neueste CD von Schlagerstar Simone



**Jetzt!**

**100%** mehr Gewinn bei den 2 Spielarten **Terno und Ambo**

20.2.-12.3.2011



**KAFFEEHAUS 2.0**



spektakuläre momente | lebenslust | glamour  
gourmet genuss | lounge atmosphäre  
frisch gepresste säfte

und ein glas champagner dazu?

LE MERIDIEN  
WIEN  
OPERNRING 13-15  
N 48° 12' E 16° 21'  
T +43 1 588 90 0  
[limeridienvienna.at](http://limeridienvienna.at)  
[facebook.com/limeridien.com](http://facebook.com/limeridien.com)

**LE MOËT**  
BAR • CHAMPAGNE • GOURMET