

DONNA Jetzt

Das sind die Menschen und Trends, die uns im Oktober begeistern

„Gesundheit kommt aus der Küche“

Barbara Klein hat im TV geturnt und den Flexi-Bar erfunden. Vom Optimierungswahn hält sie trotzdem nichts

FOTO Julia Keltsch TEXT Barbara Gärtner

Frau Klein, Sie sind seit 40 Jahren Missionarin für gesunden Lebensstil, woher kommt Ihre Motivation?

Schon meine Mutter war Physiotherapeutin, alleinerziehend. Ich habe im Wartezimmer meine Hausaufgaben gemacht, gesehen, wie schief und unglücklich die Menschen in die Praxis gekommen sind – und wie happy sie wieder gingen. Dieses Gefühl, dass man Menschen mit Beschwerden helfen kann, ist sensationell. Ich wollte mal Medizin studieren, dann Lehrerin werden. Aber jetzt habe ich genau die Schnittmenge: Ich bilde Trainer aus, schreibe Bücher, verkaufe Nahrungsergänzungsmittel, und zugleich kann ich dabei helfen, altersgerecht zu trainieren.

Sie haben sich um viele Profisportler gekümmert, jetzt um Frauen in der Lebensmitte. Hat sich Ihr Fokus verschoben?

Das, was ich vor 30 Jahren im ZDF gemacht habe, war deutlich intensiver. Ich bin älter geworden und meine Kundinnen auch. Die Frau 50 plus muss nicht mehr alles mitmachen. Sie soll aber auch nicht verzweifeln und sagen: Jetzt ist alles zu spät! Meine Mission ist das Mäßig-Regelmäßige.

Früher war man ab 40 unsichtbar, heute ruft mir Instagram täglich zu: Creme! Atme! Stemme!

Das Schöne am Älterwerden ist doch das Sich-selbst-Akzeptieren. Ich darf mich vom Sixpack verabschieden, weil ich gar nicht mehr

bauchfrei rumlaufen möchte. Ein paar Pfunde mehr am Bauch tun auch dem Gesicht ganz gut. Was wichtig ist: Haltung! Wortwörtlich. Für mich hat Charisma nichts mit Faltenfreiheit zu tun, sondern mit Angekommensein, mit Ausstrahlung. Dazu gehört auch, sich von der Waage zu verabschieden und sich mit dem Maßband anzufreunden. Auf Bauchnabelhöhe soll es bei 90 Zentimetern liegen. Und das ist machbar.

Was ist denn wichtiger, Bewegung oder Ernährung?

Altersunabhängig werden Gesundheit und Aussehen zu 70 Prozent in der Küche gemacht. Zu 30 durch Sport.

Das motiviert jetzt aber nicht, ins Fitnessstudio zu gehen.

Ganz gleich, wie gut man sich ernährt, ohne die 30 Prozent Bewegung wird man nichts erreichen. Das gehört zusammen. Wir widmen jeden Tag sechs Minuten den Zähnen, für den Rest reicht schon eine halbe Stunde. Ich schaue Nachrichten auf dem Minitrampolin und benutze dabei einen Flexi-Bar oder ein Band. Meine Philosophie: alles annehmen, nicht dogmatisch sein, selbst ausprobieren und von meinen Kundinnen lernen. Manchmal ist auch Stillstand der richtige Weg.

FOTO JULIA KELTSCH/HEISE



Die 58-jährige Münchner Unternehmerin hat den Flexi-Bar erfunden (heute trainieren drei Millionen Menschen in 20 Ländern damit) und verkauft Nahrungsergänzungsmittel