

„Ich bin einfach stolz auf meinen Bauch“

■ Neuhermsdorf

Elischeba Wilde war 2008 Mrs. Germany. Im Gespräch verrät sie, warum Sie zum Filmdreh nun ausgerechnet ins Osterzgebirge kam.

Wie entstand die Idee, eine DVD mit Yoga für Schwangere zu produzieren?

Yoga sorgt für Entspannung, die sich positiv aufs Kind auswirkt. Als ich selbst schwanger wurde, wollte ich eine entsprechende DVD bestellen, habe aber nicht das Gefundene, was ich gesucht habe. So entstand der Gedanke, die DVD einfach selbst zu produzieren.

Seit wann machen Sie Yoga?

Seit 2006, ich war zu einer Ayurveda-Kur auf Sri Lanka und von der wohltuenden Wirkung der fließenden Bewegungen begeistert.



Im Hotel Altes Zollhaus dreht Elischeba Wilde (l.) zusammen mit ihrer Yogatrainerin Anja Magdeburg ihre DVD. Foto: Egbert Kamprath

Was ist Ihre Lieblingsübung?
Das ist der Gruß ans ungeborene Kind, man entspannt und öffnet

sich seelisch. Die Übung hat meine Yoga-Lehrerin Anja Magdeburg für mich entwickelt und sie in meinem

Fall „Gruß an Leon“ genannt, da wir unser Söhnchen so nennen werden. Die Bewegungen sind locker, leicht und fließend.

Ist die Gewichtszunahme für Sie als Model ein Thema oder meiden Sie in diesen Wochen bewusst den Gang auf die Waage?

Glücklicherweise habe ich die guten Gene meiner Mutter geerbt. Zu Beginn meiner Schwangerschaft habe ich etwas abgenommen und dann bewusst kleine Zwischenmahlzeiten eingelegt. Bis zur 33. Woche habe ich 13 Kilogramm zugenommen, was völlig im Rahmen liegt. Ich trinke sehr viel alkoholfreies Weizenbier. Das haben mir viele Mütter wegen der nährenden Wirkung empfohlen.

In Ihrem Blog schreiben Sie, eine Freundin hätte ihre jetzige Figur mit der einer Spinne verglichen: ein runder Körper mit schlanken

Armen und Beinen. Können Sie darüber lachen?

Ja, ich mache ständig Witze über meine Figur. Heute meinte ich noch zu meinem Schatz beim Vorbeigehen an einem Spiegel „schau mal, ich sehe aus wie ein Känguru“. Ich bin einfach stolz auf meinen Bauch, da es so faszinierend ist, wenn Leben darin wächst.

Viele Models sind nach der Schwangerschaft sehr schnell wieder sehr schlank, haben Sie sich da persönliche Ziele gesetzt?

Nach der Geburt möchte ich mich nicht nur auf meine guten Gene verlassen. Ich denke, dass ich zwar schnell wieder schlank werde, für einen straffen Bauch jedoch auch etwas tun muss. Ich bin keine Freundin von Fitness-Studios, deshalb werde ich wohl zu Hause regelmäßig ein paar Bauchübungen dazwischenschieben, wenn unser Zwerg gerade schläft.

Warum entsteht die DVD „Yoga für Schwangere“ ausgerechnet im beschaulichen Erzgebirge?

Schon häufig habe ich Fotos von der Region gesehen und fand die Landschaft so einladend. Für die Produktion einer Yoga-DVD ist Ruhe und Erholung von Vorteil – da eignet sich das Erzgebirge einfach perfekt. Es ist für mich allerdings eine Premiere, hier zu sein. Dresden kannte ich dagegen schon und bin von der Stadt begeistert.

Gibt es schon Projekte für die Zeit nach der Geburt Ihres Sohnes?

Ja, wir möchten eine weitere DVD zur Rückbildungsgymnastik für Mütter sowie eine über Yoga mit Babys drehen.

- Die DVD wird in vier Wochen im Handel erscheinen und ist über Amazon zu bestellen. Weitere Infos unter www.model-und-mama.de.
- Das Gespräch führte Ines Mallek-Klein.