

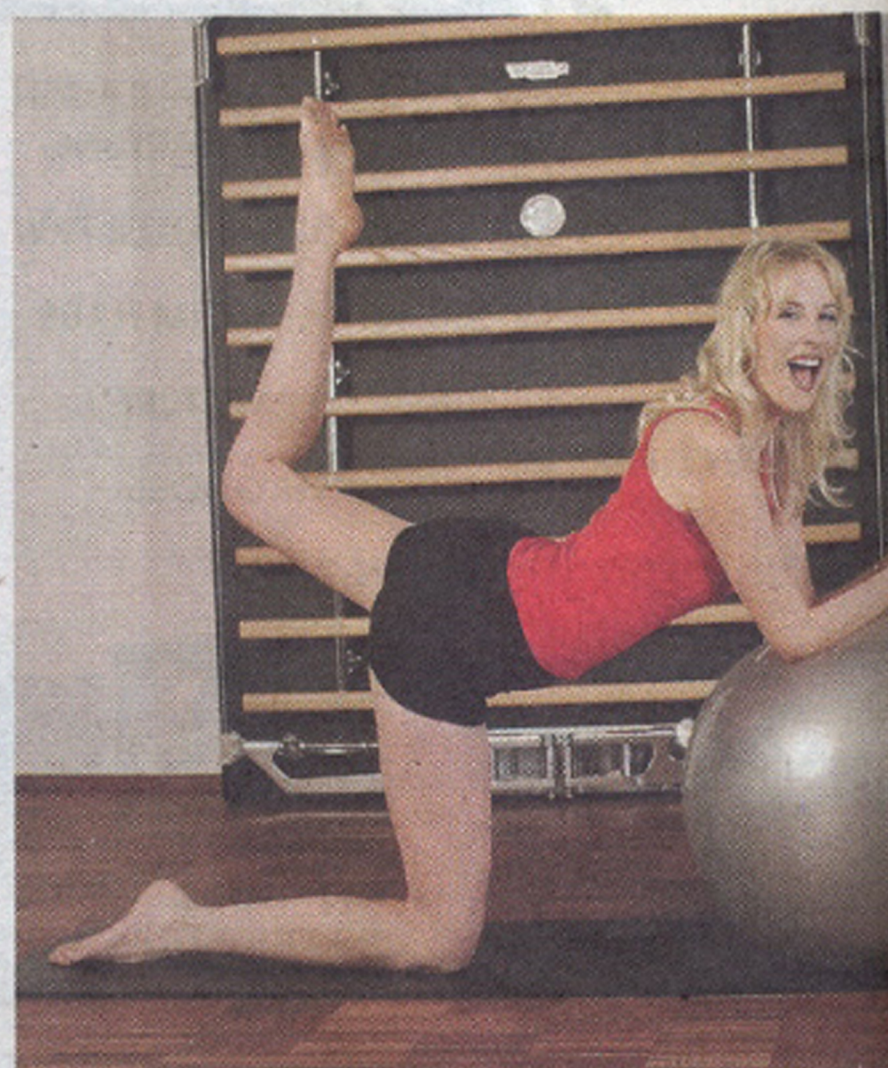
# Mit 40 noch Dessousaufnahmen

Mrs. Germany Elischeba Wilde bleibt mit Spezial-Training fit

**Gescher.** „Lange kannst Du Dich nicht mehr auf Deinen tollen Genen ausruhen“. Harte Worte, die Personal Trainer Michael Unger der aktuellen Mrs. Germany, Eli-

scheba Wilde, an den Kopf wirft. Der 42-jährige aus Freiburg, unter dessen Anleitung die Wahlgescheranerin eine Woche lang zweimal täglich in Süddeutschland

trainiert hat, hat dem Model anhand von Fotos gezeigt, dass Oberschenkel und Oberarme langsam weich werden. „In drei Jahren sieht das dann nicht mehr gut aus“, prophezeit der Trainer der 32-jährigen Schönheit. Die schlanke Blondine ist eher Lob gewohnt, wenn es um ihrer Figur geht. Doch die gebürtige Kölnerin bleibt gelassen: „Michael Unger hat ein sehr angenehmes Wesen, so dass ich ihm für seine Ehrlichkeit niemals böse sein könnte. Diese Kritik ist einfach nur ergebnisorientiert.“ Elischeba Wilde wird im Frühling eine aufwendige Bodystyling DVD erstellen. Als Hausaufgabe muss das Model alle zwei Tage eine halbe Stunde lang die geplanten Übungen für die DVD turnen. Es handelt sich um eine Kombination aus Muskelaufbau und Rückenstärkung nach der Pilates Methode. Michael Unger hat die Abläufe selbst zusammengestellt – als Perfektionist möchte er eine DVD erstellen, die zeigt, was es noch nicht auf dem Markt gibt. „Er hat viele Übungen praktisch eigenständig erfunden“, so die Blondine. „Die sind effektiv, gehen aber an die Substanz und wenn ich bei den Filmaufnahmen entspannt lächeln möchte, dann brauche ich noch mehr Routine“, fügt sie hinzu. Toll findet sie, dass man dank diesem Programm im kleinsten Hotelzimmer etwas für seinen Körper tun kann. „Und



Hält sich mit speziellen Übungen fit: Elischeba Wilde.

wenn Du fleißig bist, dann kannst Du mit 40 noch Dessousaufnahmen machen. Ohne Dich irgendwann mal mit einer Diät plagen zu müssen!“, versprach ihr der Sportfachwirt. Hinweise zur Ernährung gab es jedoch trotzdem. Weniger Schokolade, mittags eher Kohlenhydrate und zum Abend möglichst eiweißreiche Kost. Im heimischen Gescheraner Medi Sports solle sie jedoch trotzdem nicht kündigen. Auch zur Haltung gab es Hinweise vom Profi. „Dein Bauch ist der Punkt Deines Körpers, der am weitesten vorsteht“. Diese Worte wa-

ren nicht an einen bi-  
älteren Herrn gerichtet  
die langbeinige ger  
Schönheit. Sie solle do  
vor der Kamera straff  
dern auch im Alltag.  
einen persönlichen Tip  
immer vor, dass sich  
zur Wirbelsäule zieh  
denn gar kein Lob für  
Ehefrau Deutschland  
erzählt die Blondine  
„Von meiner fröhlich  
der Sporttherapeut sel  
Der Charakter ist doc  
ger als ein straffer Kö



Die Übungen stammen von Sportfachwirt Michael Unger.

Fotos: Jessica Alice Hath