

P.b.b./Verlagspostamt A-1050 Wien / Zul.-Nr. 092037967M

GESÜNDER Leben

HEFT 4
APRIL 2010
€ 2,60

ES IST IHRE ZEIT

www.gesuender-leben.com



KONFLIKTE
*So streiten
Sie richtig*

FRÜHSTÜCK
*Der gute Start
in den Tag*

**SCHRITT
FÜR SCHRITT**
*Tipps & Tricks
für Läufer*

Schauspielerin
NICOLE BEUTLER:

„Schönheit
kommt
von innen“

RATGEBER

Cholesterin

*So entgehen Sie
der **Fettfalle***



Ihr Kindheitstraum
Primaballerina zerplatzte
zwar jäh, zum Glück für
ihre Fangemeinde blieb
Multitalent Nicole Beutler
dem Rampenlicht aber treu.

Femme fatale, ganz zahm

Nach der Schauspielausbildung wurde die aparte Rothaarige bald mit Rollenangeboten für Kinofilme, TV- und Theaterproduktionen überhäuft. Der Durchbruch gelang ihr 1996 mit einer Hauptrolle in der Erfolgsserie „Schloßhotel Orth“. Die letzte Klappe am Traunsee fiel für sie 2001. „Ich bin damals aus freien Stücken ausgestiegen“, betont Beutler. Die Gratwanderung zwischen Anspruch und Mainstream machte ihr nie Kopfzerbrechen. „Schließlich muss man bei allem, was man tut, das Optimum geben, egal ob als Dancing Star, in ‚Kommissar Rex‘, ‚Soko Donau‘ oder den ‚Rosenheimcops‘.“

Mit einer neuen Facette ihres Könnens überraschte Beutler erst kürzlich. Sie singt Chansons. Das „brave Mädchen“, das nur für Champagner seine Prinzipien bricht, ist von Rollen fasziniert, in denen man auch richtig abgründig und verrückt sein darf. „Vielleicht hätte ich doch rauchen sollen, weil das die Stimme noch interessanter macht“, sinniert die 40-Jährige. Im Vor-

jahr stand sie für das Familiendrama „Meine Tochter nicht“ vor der Kamera – Sende-termin 13. April ORF/SAT1. Besonders stolz ist sie auf die Zusammenarbeit mit Robert Dornhelm. „Mein Part ist zwar nicht riesig, aber wenn man die Chance hat, mit so einem bedeutenden Regisseur zu arbeiten ...“ Der TV-Thriller „Die Schatten, die dich holen“ wird im Frühjahr ausgestrahlt.

Nicole Beutler lebt ...

... schlau. Sie sind mit vielen Begabungen ausgestattet und wechseln mühelos zwischen den Genres. Ist das nicht strapaziös?

Aber nein, mir macht das alles Spaß. Ich will mich auf keinen Fall auf etwas festlegen, deshalb pendle ich auch immer zwischen Kunst und Kommerz. Weil ich nach einem Sturz leider die Ballettschuhe an den Nagel hängen musste, habe ich mich eben voll auf die Schauspielerei konzentriert. Bei „Dancing Stars“ habe ich meinen Kindheitstraum quasi nachgeholt.

... schön. Optisch sehr wandelbar, verkörpern Sie oft auch die dramatische Femme fatale. Wie treten Sie privat am liebsten auf?

Ich lege sehr viel Wert auf Stil und bin gerne gut angezogen. Mode macht mir richtig Freude, aber nicht unbedingt teure. Ich mag nämlich Vintage. Da ich von Berufs wegen viel mit Schminke zu tun habe, bevorzuge ich persönlich eher den natürlichen Look. Außerdem bin ich sowieso überzeugt, dass Schönheit von innerer Zufriedenheit kommt ...

... gut. Beruflich hin und her „gebeutelt“, bleibt da noch Zeit für die schönen Dinge des Lebens, etwa für gutes Essen oder Kochen?

Dafür muss immer Zeit sein. Mein Mann und ich kochen gerne abwechselnd. Als halbe Französin im Herzen bin ich für Hausmannskost und französische Küche zuständig. Nachdem ich eigentlich fast 20 Jahre auf Diät war – ich habe auch gemodelt –, ist mein Gewicht heute keine Thema



Beziehungsirrationen: Beutler mit Joseph Lorenz in Schnitzlers „Anatol“ am Landestheater St. Pölten.

mehr. Das hat sich offenbar in meinem Kopf wie von alleine geregelt.

... gesund. Mit knapp über 40 macht man sich sicher Gedanken über seine Ressourcen. Was tun Sie aktiv für Ihre Gesundheit?

Natürlich denkt man schon nach, aber ich war eigentlich nie überempfindlich, da ich durch das Ballett schon als 4-Jährige ein sehr bewusstes Gefühl für meinen Körper entwickelt habe. Und sollte ich wirklich einmal einen Schnupfen haben, versuche ich, ihn mit ayurvedischer Medizin in den Griff zu bekommen.

... aktiv. Sie üben viele Sportarten aus und sind zudem leidenschaftliche Tänzerin. Fast erübrigt sich die Frage, wie Sie sich in Form halten ...

Neben Tanzen, Fechten, Reiten und Wasserskifahren mache ich noch Yoga. Was mich zusätzlich fit hält, sind lange Prater-Spaziergänge mit meinem Hund. Fitnessstudios habe ich ad acta gelegt, das ist mir zu wenig kreativ. Viel lieber bewege ich mich in der Natur, wie bei der Gartenarbeit in unserem Bauernhaus im Salzkammergut.

... bewusst. Als Schauspielerin mimt man die unterschiedlichsten Charaktere. Was ist Nicole Beutler persönlich wichtig?

Ich sehe nie zu weit nach vorne, sondern lebe im Augenblick, im Hier und Jetzt. Was mir am wichtigsten ist, sind meine Familie und meine Freunde. Als echten Segen empfinde ich auch meinen Beruf. So darf ich etwa auf der Bühne Sachen anstellen, die ich sonst nicht dürfte, und das ist faszinierend! Durch die Schauspielerei bin ich irgendwie Kind geblieben.

INTERVIEW: EVELINE MEISEL

BIOGRAFIE

Nicole Beutler

Geboren 1969 in Wien, hat sie sich von klein auf dem Ballett gewidmet. Später studierte sie Schauspiel und ließ auch ihre Stimme – Mezzosopran – ausbilden. Zahlreiche Auftritte in Film, Fernsehen und Theater machten sie zum Publikumsliebling. Beutler ist verheiratet und lebt mit ihrem Mann und zwei „Stiefkindern“ in Wien und im Salzkammergut.

Stets stilsicher: Nicole Beutler mag Vintage-Look.



PURES LESEVERGNÜGEN



GENIALE KOLUMNEN

Ihre pointierten Kommentare, die seit 25 Jahren in der Zeitschrift „profil“ erscheinen, sind wie ein Spiegel des letzten Vierteljahrhunderts. Elfriede Hammerl hat sich in ihren Kolumnen ihre Anliegen für Randgruppen, sozial Benachteiligte und ganz speziell für die Spezies Frau von der Seele geschrieben und damit stets den Nerv der Zeit getroffen. Warum die humorige Sammlung „Alles falsch gemacht“ heißt? Weil auch Power-Frauen nach wie vor bei gleicher Leistung schlechter gestellt sind als ihre männlichen Kollegen ...

Alles falsch gemacht, Elfriede Hammerl, Verlag Deuticke, € 17,90

WIE REDENSARTEN UNSER LEBEN BESTIMMEN

Von Augentrost bis Zimt. Auf eine Entdeckungsreise durch das köstliche Universum der Kräuter und Gewürze lädt dieses üppige Lach-, Bastel-, Spiel- und Mitmachbuch große und kleine Hobbygärtner und Kräuterhexen ein. Das faszinierende Sammelsurium beweist glaubhaft, dass für alle und alles ein Kräutlein gewachsen ist, nur gegen dieses unwiderstehliche Kinderbuch mit Duftkarte und Kräuter-spiel und den Illustrationen von Renate Habinger eben nicht ...



Das Buch, gegen das kein Kraut gewachsen ist, Gerda Anger-Schmidt, Resideng Verlag, € 19,90



FREIHEIT FÜR DEN GARTEN

Er bekehrt mit Kreativität, Innovation und Individualität auch eingefleischte Antigärtner: Robert Höck, der junge Gartenrevoluzzer. Frei nach seinem Motto „Wer die Freiheit liebt, wird auch seinem Garten Freiheiten lassen“ weicht er uns in die Geheimnisse seines grünen Daumens ein. Sehr persönlich, originell und amüsant geschrieben, finden Gartenkennner wie Neulinge wertvolle Anregungen für die Gartengestaltung und erfahren auch einiges, was sich abseits der üblichen Gartentrampelpfade zuträgt. Liest sich fast wie ein Roman ...

Hören was der Garten sagt So bekommen Sie den grünen Daumen, Robert Höck, au Buch Verlag, € 19,90

ENTDECKUNGSREISE DURCH EROTISCHES NEULAND

Zuerst sollte frau sich selbst entdecken und dann gemeinsam mit dem Partner Neues, will uns Lovecoach Inés Krebs in den 50 Kapiteln ihres Buches „50 einfache Dinge, die Frauen über Sex wissen sollten“ neuen Genüssen zuführen. Die Autorin spannt einen sinnlichen Bogen von Autoerotik bis Zungenspiel, vom ersten Mal bis zum Sex über 60 und bringt jedes Spektrum der Lust amüsant auf den (Höhe)Punkt.



50 einfache Dinge, die Frauen über Sex wissen sollten, Inés Krebs, Verlag Westend, € 15,40