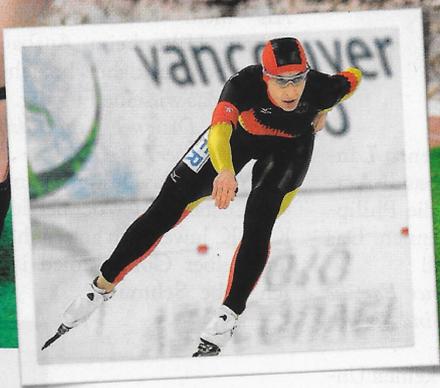


ANNI FRIESINGER. Seit zwölf Jahren lebt die Eisschnelllauf-Legende in Salzburg. Ein Talk über After-Baby-Body-Hype und ihr außergewöhnliches Familienmodell.

„Ich lasse mich nicht stressen.“

Ganz entspannt kommt Anni Friesinger-Postma, 37, mit ihrer erst im Mai geborenen Tochter Elisabeth zum vereinbarten Treffen ins Café Vis-à-Vis in Salzburg. „Ich habe sie gerade gefüttert. Sie wird schon schlafen, wir kriegen das Gespräch locker durch“, lacht sie und strahlt vor lauter Mutterstolz. Sie wirkt frisch und ungezwungen – vor allem aber mit sich selbst im Reinen. Die dreimalige Olympiasiegerin und 16-fache Weltmeisterin im Eisschnelllauf zählt in Deutschland zu jenen großen Sportstars, die auch nach dem Karriereende noch im Rampenlicht stehen. Auf dem Eis und auch abseits gewann die gebürtige Bayerin aus Inzell die Herzen der Fans und Medien mit ihrer offenen, unkomplizierten Art. Ein schwerer Knorpelschaden im Knie bedeutete 2010 das Ende der Laufbahn. Geschick hat sie den Sportler-Bonus danach in lukrative Engagements als Markenbotschafterin für die süddeutsche Krankenversicherung und die Sportartikelfirma K2 umgewandelt. In ihrer eigenen TV-Doku „Real Cool Runnings“ auf Vox brachte sie letztes Jahr sogar zur besten Sendezeit einer Truppe kenianischer Läufer das Eisschnelllaufen bei. Und auch privat



ERFOLG-REICH. Anni Friesinger heute (o.) und 2010 bei den Olympischen Spielen in Vancouver. (l.)

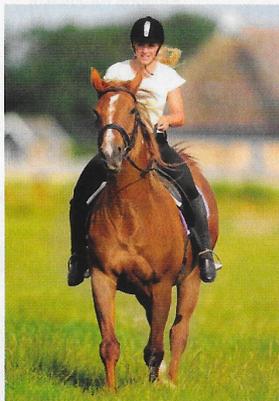
läuft es mit ihrem holländischen Ehemann Ids, 40, einem ehemaligen Eisschnellläufer, und den gemeinsamen Töchtern Josephine, 3, sowie Elisabeth, 3 Monate, gerade richtig rund.

„WIR SCHAUEN, DASS WIR HÖCHSTENS DREI WOCHEN AM STÜCK GETRENNT SIND.“
WOMAN: *Wie geht es Ihnen jetzt als Zweifach-Mama?*

FRIESINGER: Mit zwei Kids ist schon alles geballter, und das Zeitfenster wird kleiner. Pünktlichkeit ist im Moment ein großes Problem. Aber Josephine schläft schon durch, und die Kleine kommt in der Nacht nur ein Mal, also schaukeln wir das schon. Außerdem habe ich ja den Oma-Joker. Meine Mutter wohnt bei uns um die Ecke und ist eine große Stütze für mich.



BABYGLÜCK. Ganz entspannt mit der drei Monate alten Elisabeth im Arm. Im Gespräch mit Redakteurin Anne-Liese Prem im Café Vis-à-Vis im Nonntal.



PRIVAT. Ihr großes Hobby ist Reiten (o.), 2009 heiratete sie den Holländer Ids Postma. (r.)



WOMAN: *Ihr Mann lebt in Holland. Wie schaffen Sie diese Fernbeziehung. Vermissen die Kinder nicht ihren Papa?*

FRIESINGER: Natürlich hat die Große Phasen, wo sie den Papa gerne bei sich hätte. Mir geht es ja auch manchmal so. Aber es ist bei uns halt nicht anders. Ids hat in Holland den Großbauernhof mit 500 Stück Vieh von seinem Vater übernommen. Wir schauen, dass wir höchstens zwei bis drei Wochen am Stück getrennt sind und pendeln hin und her. Damit kann ich sehr gut leben. Das ist schon sehr eingespielt, weil wir es ja von unserer Zeit als Sportler nur so kennen.

WOMAN: *Haben Sie nicht überlegt, sich nur an einem Ort mit Ihrer Familie niederzulassen?*

FRIESINGER: Ids und ich lieben die Berge und wollen, dass unsere Mädels hier aufwachsen. Wir haben schon mit dem Gedanken gespielt, dass er seinen Großbauernhof hierher in die Gegend verlegt. Aber so viel Hektar

findet man in den Alpen nicht.

WOMAN: *Warum sind Sie 2002 ausgerechnet nach Salzburg gezogen?*

FRIESINGER: Ich wollte eine klare Trennung zwischen dem Eisschnelllauf-Training in Inzell und meinem privaten Leben. Salzburg war urban genug für diesen Ausgleich und in der Nähe.

WOMAN: *Wie klappt es jetzt mit dem Pendeln nach Holland?*

FRIESINGER: Den ersten Flug alleine mit den Kids habe ich gerade gemeistert! Die Kleine hat den ganzen Flug geschlafen, und die Große ist sowieso schon Reisepfrol.

WOMAN: *Wie erziehen Sie Ihre Kleinen?*

FRIESINGER: Wir möchten, dass unsere Kinder neugierig sind und vor nichts Angst haben. Sie sollen offen auf das Leben und die Leute zugehen und sich auch mal trauen, Fehler zu machen. Das ist wichtig für die Selbstständigkeit. Ich war selbst schon mit 16 alleine im Weltcupzirkus unterwegs.

WOMAN: *Sollen sie später auch mal*

Spitzensportler werden?

FRIESINGER: Das steht ihnen ganz offen, obwohl ich mit Couch-Potatoes nicht so glücklich wäre. Kinder brauchen Bewegung als Ventil.

WOMAN: *Wie geht es Ihnen als ehemalige Spitzenathletin mit Ihrem „After-Baby-Body“?*

FRIESINGER: Vor Kurzem habe ich gelesen, dass „After-Baby-Body“ das Schreckenswort des Jahrzehnts ist. Dem kann ich nur zustimmen. Zum Glück habe ich keinen Job, bei dem ich sechs Wochen später wieder auf dem Laufsteg stehen muss. Aber ich finde diesen Hype um die perfekte Figur nach der Schwangerschaft nicht gut. So ein Bauch wächst neun Monate, und der Körper braucht seine Zeit, bis er wieder so ist wie vorher. Ich profitiere sicher noch von meinem Sport, weil ich mich sehr schnell erholt habe. Aber bei mir fehlen auch noch ein paar Kilo. Ich lasse mich nicht stressen.

WOMAN: *Aber beruflich ist die Babypause bei Ihnen nach drei Monaten jetzt vorbei?*

FRIESINGER: Im Moment mache ich noch eher Dinge im Hintergrund. Nächste Woche geht es dann schon wieder los mit einem K2-Markenevent in München für Inline-Skates.

WOMAN: *Werden Sie wieder eine TV-Show moderieren?*

FRIESINGER: Mittlerweile reizt mich das Redaktionelle mehr. Bei den Olympischen Spielen heuer habe ich eine Kolumne für „Die Welt“ und Interviews mit Sportlern geschrieben. Ich bin durch meine Kontakte ein Türöffner und würde gerne mehr auf diesem Gebiet machen. Aber es muss sich zeitlich mit meiner Familie ausgehen.

WOMAN: *Ist noch ein drittes Kind in Planung?*

FRIESINGER: Ich habe mir gerade ein größeres Auto gekauft. Mit zwei Kindern und Hund ist es schon wieder voll! (lacht) Zwei gesunde Mädels sind das schönste Glück. ANNE-LIESE PREM ■

»Ich finde den Hype um die perfekte Figur nach der Schwangerschaft nicht gut. Der Körper braucht Zeit.«

ANNI FRIESINGER, 37.
EISSCHNELLLAUF-STAR