



Ob es an Yoga, Pilates, ihrem jungen Ehemann oder der neu entdeckten Gelassenheit liegt – mit 44 Jahren ist Demi Moore schöner denn je

Demi Moore

„Jedes Mal, wenn ich zunahm, war ich am Boden zerstört“

Ihr jahrelanger Kampf um Idealmaße trieb Demi Moore zur Verzweiflung. In GALA verrät sie, wie sie den Körperwahn überwand und heute ihre Töchter davor schützt

FOTO VON ALEXI LUBOMIRSKI/MAO

Noch vor wenigen Jahren hätte sich Demi Moore nie und nimmer gestattet, zum GALA-Interview in Beverly Hills mit einem leckeren Milchkaffee aufzulaufen. „Sünde!“, hätte ihr kalorienzählendes Gewissen schon beim bloßen Gedanken daran geschrien. Und rein prophylaktisch das nächste Hanteltraining eingeläutet. „Jahrelang litt ich unter mangelndem Selbstwertgefühl“, erzählt die 44-Jährige heute offen

und erinnert sich an „Kampfphasen voller verrückter Diäten und irrsinniger Sporteinheiten“. Nicht zuletzt ihre drei Töchter Rumer, 18, Scout, 15, und Tallulah, 13, haben die Schauspielerin im Umgang mit Kalorientabellen und Körperkult sehr viel reflektierter und kritischer werden lassen. Und wenn Rumers Freundin Lindsay Lohan samt Magerlook-Tipps von ihrer Stylistin Rachel Zoe bei Familie Moore zu Besuch kommt, wacht die dreifache Mutter mit Argusaugen, dass kein neues Diäten-Diktat in ihre Familie Einzug hält. Wohlfühlen lautet heute Demis Devise – Pilates, Spaziergänge und TV-Dinner mit Pizza und Ehemann Ashton Kutcher, 29, gehören ebenso dazu wie ihre Lachfältchen. Wer die Schauspielerin heute sieht, wird bestätigen: Nie war Demi Moore schöner. Und nie überzeugender, wenn sie versichert, sie seiunschlos glücklich.

Kosmetik-Pionierin Helena Rubinstein hat gesagt: „Es gibt keine hässlichen Frauen, nur faule.“ Sie scheinen nicht gerade zu der faulen Fraktion zu gehören... Oh, vielen Dank. Aber Sie hätten mich mal heute Morgen sehen sollen. Als ich in ▶



„Meine Muse? Eindeutig mein Ehemann Ashton“

Große Liebe: Mit ihrem dritten Ehemann, Schauspieler Ashton Kutcher, 29, verbindet Demi Moore, wie sie sagt, eine Seelenverwandtschaft

meinen Alltagsdress stieg – Baggyjeans und Sweater – hatte ich so verquollene Augen, dass ich gar nicht aus dem Haus wollte. Allergie...

Von der ist jetzt nichts mehr zu sehen. Ohnehin wirken Sie strahlender denn je. Egal, ob in Ihrem aktuellen Kinofilm „Bobby“ oder als neues Gesicht von Helena Rubinstein. Verraten Sie uns Ihr Schönheitsrezept?

Zum einen habe ich wirklich gelernt, dass innere Freude nach außen strahlt, und ich kann nur sagen: Ich bin unglaublich glücklich. Von meiner Mutter habe ich darüber hinaus die wohl wichtigste Grundlage gelernt: Egal was dein Abend so gebracht hat, wie lang er war und wo er endet – abschminken und eincremen sind oberste Pflicht. Und wir reden hier von einer Frau aus einer kleinen Stadt im Westen, wo die Leute nicht gerade viel Ahnung von Hautpflege hatten. Abschminken und eincremen – das Credo habe ich von ihr übernommen und auch schon an meine Kinder weitergegeben.

Ihre Figur allerdings haben Sie sicher nicht allein dem Abschminken zu verdanken.

Ich habe Jahre in Fitnessstudios verbracht und meinen Körper für die verschiedensten Rollen gequält. Heute mache ich nichts mehr in extremem Ausmaß und habe einen sehr viel angenehmeren Weg gefunden, mich fit zu halten. Ich liebe Pilates, wandere gern mit meinen Hunden, mache Yoga und gehe schwimmen. Heute ist der Antrieb hinter allem Spaß und Wohlgefühl. Wenn ich daran denke, wie ich früher gelitten habe und dieses Leid in andere Bereiche meines Lebens mitgeschleppt habe...

Inwiefern?

Jahre über Jahre habe ich mit meinem Gewicht gehadert. Wie oft wurde mir von Produzenten befohlen, abzunehmen, wie lange hatte ich Komplexe, litt unter mangelndem Selbstwertgefühl. Ich machte ständig Diäten, trieb extrem viel Sport und manipulierte meinen Körper, wo es nur ging. Zwei oder drei Mal veränderte ich ihn für eine Rolle radikal. Und jedes Mal war ich völlig am Boden zerstört, wenn ich nach Drehschluss wieder

zunahm. Nach „G.I. Jane“ war ich dann 1997 wirklich gezwungen, für eine Zeit mit Extremsport und Diäten auszusetzen.

Mit welchem Ergebnis?

Als ich endlich aufhörte, verbissen für mein Traumgewicht zu kämpfen, war mein Körper bald näher an meinem Schönheitsideal, als er es je in meinen Kampfphasen voller verrückter Diäten und irrsinnigen Sporteinheiten gewesen ist. Ich hoffe sehr, dass ich mit diesen Worten Frauen ermutige, schön zu finden, wer sie sind und nicht, wer sie nicht sind. **Dennoch unterliegt die Akzeptanz des eigenen Aussehens Schwankungen. Können Sie sich vorstellen, bei Bedarf der Schönheit doch mal ein wenig nachzuhelfen?**

Klar sind wir alle auf der Suche nach Dingen, die uns besser aussehen lassen.

Ich würde niemals plastische Chirurgie verurteilen, ich kann aber nur betonen, dass die Gerüchte um meine angebliche Rundumerneuerung lächerlich sind. Aber wer weiß, wie ich über dieses Thema denke, wenn ich eines Morgens aufwache, in den Spiegel sehe und einfach nur denke: „Puh...“ Hoffentlich gibt es, wenn ich ernsthaft etwas brauche, eine neue, skalpell-freie Methode. **Abgesehen vom Trend zur Schönheitsoperation haben Stylisten wie Rachel Zoe den Magerwahn in Mode gebracht. Gerade junge Schauspielerinnen scheinen da ernsthaft gefährdet.**

Ja, diese Entwicklung macht mir Angst, und ich halte dieses propagierte Schönheitsideal für überaus gefährlich.

Wie schützen Sie heute Ihre Töchter vor diesen gefährlichen Idealen?

Ich versuche in erster Linie, Ihnen ein gutes Vorbild zu sein. Weniger durch Worte, denn durch die Art und Weise, wie ich lebe. Ich kann nur hoffen, dass ich ihnen alle Werkzeuge an die Hand gegeben habe, um ihre eigenen Entscheidungen im Leben selbstbewusst zu treffen. Bei uns zu Hause jedenfalls ist das Thema Gewicht Nebensache. Wenn ich meine Töchter dazu ermutige, Sport zu treiben, dann vielleicht aus gesundheitlichen Gründen, nicht aber, damit sie in eine kleinere Jeans passen. Ich versuche, sie niemals unter Druck zu setzen und Ihnen zu vermitteln, dass Schönheit nicht von Kleidergrößen abhängt.

Also ist es kein Skandal, wenn Ashton abends mal eine Pizza zum Dinner mitbringt?

Absolut nicht. Ich lebe nach dem Motto: Ich esse, was ich will.

Bitte? Und dann gehören Sie nach wie vor zu den filigranen Leichtgewichten? Die Welt ist ungerecht...

Gar nicht, es folgt ja noch ein dickes Aber. Ich habe schließlich noch ein paar wichtige Regeln: Ich esse nur, wenn ich

(ALB)TRAUM TOPFIGUR

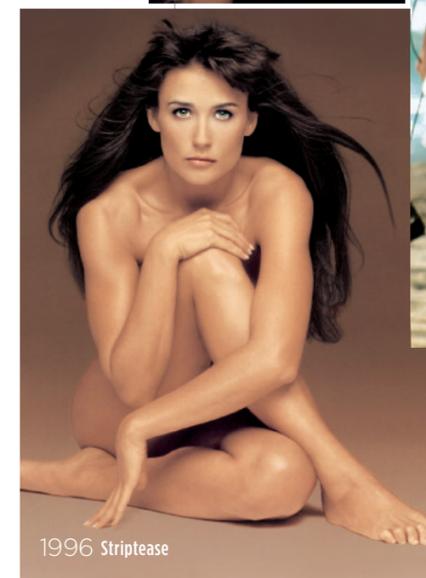
Für die perfekte Silhouette schuf-tete Moore bis zur Erschöpfung – noch schlimmer setzte ihr aber der psychische Druck zu



1994 Enthüllung



2003 3 Engel für Charlie



1996 Strip-tease

Männerherzen schlagen bei diesem Anblick höher: Ob mit Michael Douglas in dem Psychothriller „Enthüllung“, als Badenixe in „3 Engel für Charlie“ oder in „Strip-tease“, Demi zeigt sich stets verführerisch, gern auch textilfrei



1991

1994

1996

1998

Abseits der Leinwand haderte die Schauspielerin oft mit ihren Kurven, die in krassem Gegensatz zu ihrem Körperideal standen und auch zu vielen ihrer Rollen nicht passten. Extrem: Zu „G.I. Jane“-Zeiten ging sie 1997 als kahles Muskelpaket über den roten Teppich



Der Sinn für Styling liegt in der Familie: Demi mit ihren Töchtern Rumer und Scout (r.). Auch das Nesthäkchen Tallulah (l.) tauscht gern mit Mutter Demi Kleidung, Make-up und Accessoires



„Ich bin auf jede meiner drei Töchter unglaublich stolz“

Das muss zu Teenagerzeiten gewesen sein. Ich hatte ja eine sehr junge Mutter, die mehr wie eine Freundin für mich war und eigentlich nie Verbote aussprach. Ich bin mir sicher, dass es Unmengen von Fotos gibt, die meine entsetzlichen Style-Fehlgriffe dokumentieren. Aber ich sage nur: Manchmal stehe auch ich meinen Töchtern gegenüber und frage vorsichtig, ob sie sich sicher sind, die richtigen Farben für sich ausgewählt zu haben.

Nehmen sie Mamis Tipps an?

Schon, aber auch wenn ich mal etwas nicht mag, ziehen sie ihr Ding durch. Und ich finde es toll, zu sehen, wie individuell sie

sind. Meine mittlere Tochter zum Beispiel liebt Vintage-Kleidung, wie auch ich sie seit meiner Jugendzeit trage. Meine jüngste Tochter ist eher der klassische Typ, stylish und von Natur aus unglaublich zart. Meine älteste Tochter hat eine Vorliebe für taillierte Sachen, ist dabei aber sehr kurvig. Ich finde es spannend und bin auf jede von ihnen unglaublich stolz.

Und wer macht das Rennen als perfekte Muse Ihres Lebens?

Mein Ehemann.

SARAH LAU

hungrig bin, und ich höre auf, wenn ich satt bin. Wenn das bedeutet, dass ich morgens um drei Lust auf einen Keks habe, ist das okay. Man muss seinem Körper nur genau zuhören, dann wird er einem schon das Richtige erzählen. Abgesehen davon glaube ich, dass wir uns alle besser fühlen, wenn wir Sport treiben und nicht essen bis zum Platzen. Allerdings sollte auch ab und an mal eine Leckerei erlaubt sein. Wer in ständiger Angst um seine Figur lebt, verpasst schließlich das Leben.

Welche Leckerei kochen Sie denn besonders gern?

Ich muss zugeben, dass ich keine gute Köchin bin. Dabei würde ich das gerne können, zumal jeder in meiner Familie den Kochlöffel schwang. Meine Mum, mein Dad, sogar mein Bruder. Vielleicht dachte ich deswegen, dass überhaupt keine Notwendigkeit besteht, Kochen zu lernen. Da sind meine Kinder besser.

Sie leben mit Ihren drei Töchtern zusammen. Plündern die Mädchen nicht ständig Ihren Kleiderschrank?

Und ob! Die gute Nachricht dabei ist: Meine Füße sind viel kleiner als die meiner Mädels, also sind wenigstens meine Schuhe halbwegs sicher. Aber ja, sie lieben es, in meinen Sachen herumzustoßern. Und solange sie gut mit allem umgehen und es danach wieder in meinem Kleiderschrank landet, ist auch alles wunderbar.

Und bei welchem Lieblingsteil heißt es: Hände weg?

Meine Birkin Bag von Hermès – die Hand-

tasche gehört nur mir allein. Ich muss aber auch gestehen, dass ich mir durchaus mal Sachen von meinen Kindern ausleihe.

Teilen Sie auch Kosmetik?

Ständig! Vor allem, seit ich sie darauf gedrillt habe, sich auch ja immer abzuschminken. Spannend ist, wie verschieden wir dieselben Produkte benutzen. Ähnlich wie ich meinetwegen einen meiner Röcke mit Tennisschuhen kombiniere und meine Töchter am nächsten Abend mit Highheels. So ist das auch mit Make-up.

Erinnern Sie sich an ihr erstes Schmink-Utensil?



HELENA RUBINSTEINS NEUE BOTSCHAFTERIN

Demi Moore ist ab sofort das neue Gesicht für die Pflege- und Make-up-Linien des Kosmetik-Labels Helena Rubinstein. „Wir wollten durch Demi Moores inspirierende Persönlichkeit alle Aspekte der Helena-Rubinstein-Frau ausdrücken – keine wäre eine bessere Muse“, erklärt ein Sprecher des Unternehmens.

