

SPOTLIGHT#coverstar

SIE
IST
EINE
10!



WEGBEGLEITERIN

Patricia Kaiser,
Cover-Model der erste
Ausgabe, begleitete uns
mit ihrem Knowhow aus
ihrer Leistungssportzeit
und ihrer Vorbildfunk-
tion durch die letzte
Dekade. Die Redaktion
gab ihr für ihre Pefor-
mance beim aktuellen
Covershooting einmal
mehr Höchstnoten.



Wie die Zeit vergeht!
 Vor genau 10 Jahren
 zierte Model und Ex-
 Leichtathletin **Patricia
 Kaiser** (39) das aller-
 erste gesund&fit-Cover.
 Zum Jubiläum baten wir
 sie wieder vor die Kame-
 ra und zum Talk:

Fast auf den Tag genau vor zehn Jahren revolutionierte der Launch von *gesund&fit* die Magazinwelt. Modern, stilvoll, hochglanz und mitreißend – nach dem Vorbild der großen Magazin-Schwester MADONNA – avancierte *gesund&fit* in kürzester Zeit zu Österreichs beliebtestem wöchentlichen Health-, Fitness- & Wellbeing-Magazin. Von Beginn an verschrieb sich die Redaktion dem Credo, das Thema Gesundheit von seiner schönsten und spannendsten Seite zu zeigen und die relevantesten Themen unserer Zeit mit fundiertem Expertenwissen zu beleuchten.

Am Premieren-Cover: Patricia Kaiser – eine Frau, die schon damals nicht nur Model, sondern Role Model war. In ihren Teenagerjahren zählte die gebürtige Oberösterreicherin zu Österreichs größten Nachwuchshoffnungen der Leichtathletik – sie krönte sich zur Österreichischen Meisterin im Speerwurf und Vize-Meisterin im Siebenkampf. Im Jahr 2000 landete sie dann einen besonders beeindruckenden Karrierewurf. Mit erst 15 Jahren wurde Patricia zur Miss Austria gekürt – der Startschuss für ihre Karriere als Model, Moderatorin und Business-Frau.

(Weit)Sprung ins Jetzt. 10 Jahre nach dem ersten *gesund&fit*-Covershooting ist Patricia Kaiser – mittlerweile Mama von zwei Kids und in einer Patchwork-
 beziehung lebend (Anm.: sie ist liiert →



PATRICIA KAISER (39)

Lebt in einer: Patchwork Familie

Kids: 2 (Lena 11 & Luca 9)

Beruf: Model, Moderatorin, Business-Frau

Leidenschaften: Bewegung, die Berge

Hobbys: Reisen, Sport in der Natur, Garteln

Lieblingessen: Lasagne

Lieblingsworkout-Song:

Drake - Fancy

Wünscht sich: fit & gesund zu bleiben und eine entspannte, glückliche Seele!

Ist auf Instagram: @misskaiser

Produktion: Nina Fischer; Fotos: Chris Singer; Model: Patricia Kaiser;
 Outfit: Bra (49,90 Euro) und Leggings (89,90 Euro) von Stronger erhältlich bei STEFFL
 (www.steffl-vienna.at);

HEUTE GEHE
 ICH VIEL
 WENIGER
 ÜBER MEINE
 GRENZEN

Patricia Kaiser setzt auf Wohlfühl-sport statt Grenzgang

mit Kameramann Markus Selikovsky) – gefragt wie eh und je. Denn die Zeiten haben sich zum Glück geändert, sodass Models jenseits der 20er heute big im Business sind – und kein Ende in Sicht ist.

Apropos Zeiten und wie sie sich ändern: Anlässlich unseres großen Jubiläumsfotoshootings stellten wir Patricia 10 Fragen über ihre letzten 10 Jahre, das Jetzt und ihre Zukunft. Was sie gelernt hat, wie sie sich sowohl körperlich als auch geistig gesund und fit hält und wo sie sich in 10 Jahren sieht, verrät sie hier im Talk:

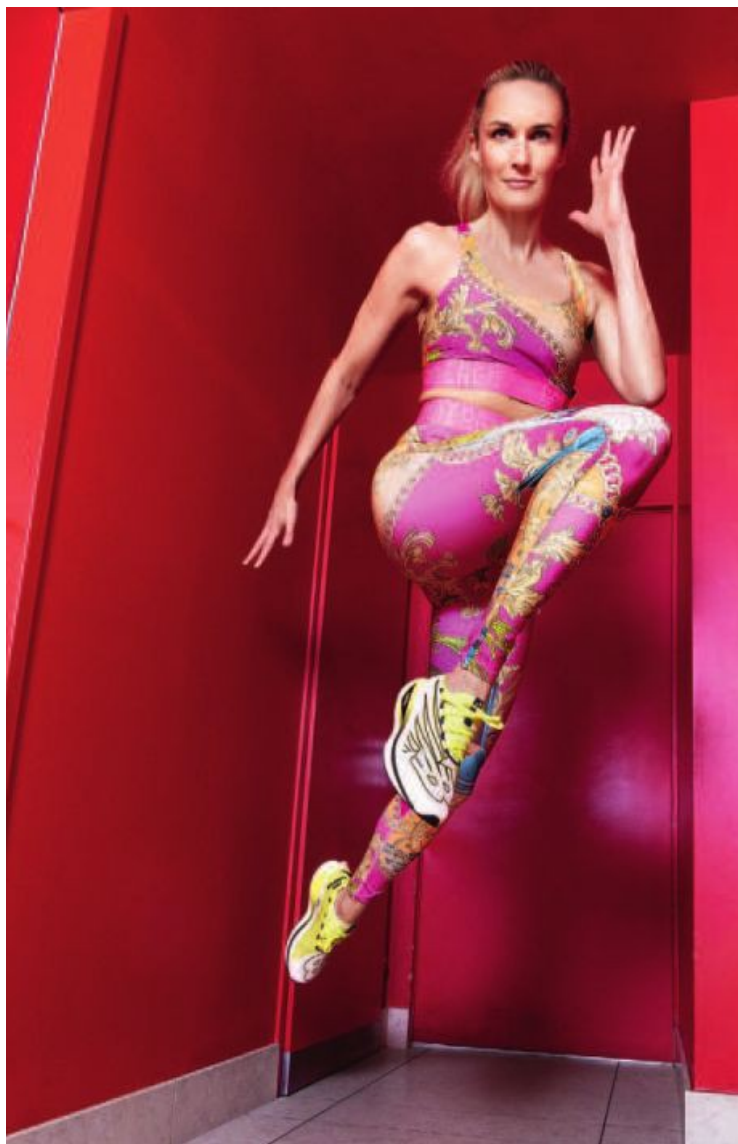
Gesund&fit Covershooting nach genau zehn Jahren. Was war dein erster Gedanke als der Anruf aus der Redaktion kam?

PATRICIA KAISER: Ich muss trainieren!

Vergeht die Zeit zu schnell? Wie versuchst du sie langsamer laufen zu lassen?

KAISER: Ja, das tut sie! Ich versuche mich so oft wie möglich vom Handy zu befreien und raus in die Natur zu gehen.

Die Aufregung und der Druck vor einem Shooting möglichst gut in Form zu sein, begleitet jedes Model. Sind Lampenfie-



WIE DIE ZEIT RENNT Model, Moderatorin und Ausnahmesportlerin Patricia Kaiser verrät im Interview, wie sie versucht die Zeit entschleunigen und zeigt beim Fotoshooting ihre Fitness.

2. Bild von oben: Die Ex-Miss in der anspruchsvollen Spiderman-Push-up-Pose.

Outfit: Bra (119 Euro) und Leggings (139 Euro) von Goldbergh, Schuhe New Balance 250 Euro. Alles erhältlich bei STEFFL.

ber und Ansprüche an dich selbst heute größer oder kleiner?

KAISER: Die Vorfreude auf ein Shooting ist noch größer! Ich liebe meinen Job und aufgeregt bin ich immer noch! Den Druck, perfekt zu sein, nehme ich mir aber – das Hören auf meinen Körper und das ‚Mich Verstehen‘, hat sich definitiv in den letzten 10 Jahren verstärkt.

Machst du heute mehr oder weniger Sport als vor 10 Jahren? Gib uns bitte einen Einblick in deine Routine.

KAISER: Definitiv gehe ich heute viel weniger über meine Grenzen und betreibe Wohlfühlspor! Ich mache zwei bis dreimal pro Woche Yoga und zweimal Krafttraining. Meine Flexibilität sowie meine Muskelkraft zu erhalten und vielleicht sogar zu verbessern, ist in meiner jetzigen Lebensphase – Stichwort stetiger Muskelabbau – besonders wichtig. Zusätzlich fahre ich sehr viel mit dem Rad und gehe wandern. Das sind schöne Aktivitäten, die ich gemeinsam mit meinen zwei Kindern machen kann.

Thema Wellbeing und Selfcare: Was machst du heute anders als vor 10 Jahren?

KAISER: Definitiv sage ich heute entspannter NEIN zu Dingen, die keinen oder nur bedingt Platz haben in meinem Leben. Zudem halte ich mich von allem fern, was mir nicht guttut – ganz bewusst!

Dann freut es uns umso mehr, dass wir dich für diese Jubiläumsausgabe als Covermodel gewinnen konnten. Im Juni steht auch bei dir ein runder Geburtstag an. Bist du die 40erin geworden, die du dir als 30igerin gewünscht hast?

KAISER: Alter in Zahlen spielt in meinem Leben keine Rolle, ich fühle mich nicht anders als mit 28, nur kann ich mich heute besser leiden. Vor 10 Jahren war ich reich – heute bin ich steinreich, dank meiner zwei wundervollen Kinder!

Was wird für dich mit den Jahren schöner? Und was schwerer?

KAISER: Die Zeit verfliegt viel zu schnell, das mag ich weniger. Heißt für mich aber, dass ich bewusster mit der Zeit umzugehen versuche und die Augenblicke noch mehr genieße!

Was hast du in den letzten (10) Jahren über die Liebe, das Leben und Beziehungen gelernt?

KAISER: Dass man nicht auslernt, egal wie alt man wird. Ein ständiges Übersich-Hinauswachsen.

Nenne eine Sache, die du dir für die nächsten 10 Jahre wünschst?

KAISER: Ich hoffe, dass ich in weiteren 10 Jahren wieder sagen kann, dass ich über mich hinausgewachsen bin, dass ich genau das mache, was mich zufrieden stimmt. Und, ganz wichtig, dass ich mit meinen Kindern die Pubertät gut überstanden habe!

Willst du 100 werden?

KAISER: Wann werde ich noch mal 100!? Ich und Zahlen ... ;)

NINA FISCHER ■



VOR 10 JAHREN

erschien gesund&fit zum ersten Mal und revolutionierte die Magazinwelt. Model und Athletin Patricia Kaiser zierte das Premieren-Cover und talkte über ihre Laufroutine. Das regelmäßige Ausdauertraining tauschte sie mittlerweile gegen Kräfteinheiten ein, um ihre Muskeln zu erhalten (siehe Interview).