

Wer hat die Kokosnuss ...

NEU ENTDECKT?



Emma Heming Willis ist eine Sympathieträgerin. Charmant, natürlich, locker – so ganz ohne Star-Allüren.

Die 39-jährige Mutter von zwei Mädchen und Ehefrau von Bruce Willis sprach mit SPA inside über ihre Work-Life-Balance.

Und wie sie bei ihrem vollen Programm aus Familie und Job dennoch Zeit für sich findet und sich fit hält.

Am liebsten verbringt die schöne Britin mit Malteser Wurzel ihre Freizeit auf den Turks- und Caicosinseln in der Karibik. Dort haben sie und ihr Mann Bruce Willis 2009 auch geheiratet.

Mrs. Heming Willis, Sie sind wieder ins Model-Business eingestiegen. Haben Sie den Laufsteg vermisst?

Sagen wir mal: jein. Aber ich freue mich jetzt darauf, wieder als Model aktiv dabei sein zu können. Seit ein paar Wochen bin ich bei der Modelagentur „The Lions“ in New York unter Vertrag, die in der Branche den neuen Standard etabliert hat. Ihr Fokus liegt auf nicht-traditionellen Modeltypen, beispielsweise reife oder kurvige Frauen. Ein längst überfälliger Schritt in die richtige Richtung! Und die Model-landschaft ist dadurch viel umfangreicher geworden.

Unter die Kosmetikproduzenten sind Sie vor drei Jahren schon gegangen ...

... mit meinem kleinen feinen Label CocoBaba. Ja, und darauf bin auch sehr stolz. Von meiner Mutter habe ich gelernt, dass es wichtig ist, auf eigenen Beinen zu stehen und finanziell unabhängig zu sein. Indirekt war es auch sie, die mich auf die Idee mit CocoBaba brachte. Während meiner ersten Schwangerschaft wurde mir klar, dass viele Beauty-Produkte nicht mehr meinen Erwartungen entsprechen. Ich wollte nichts auf meinem Körper geben, das eventuell Auswirkungen auf mein Baby haben könnte. Und



da fiel mir wieder ein, dass meine Mutter in meiner Kindheit Kokosnussöl für alles Mögliche verwendete und heute noch von seiner heilenden und beruhigenden Wirkung überzeugt ist. Aber finden Sie mal eine gute kokosnussbasierte Pflegelinie auf dem Markt. Also habe ich CocoBaba gegründet – mit drei wohltuenden duftenden Pflegeprodukten für die Haut- und Pflegebedürfnisse von Schwangeren und Müttern. Sie machen wirklich eine zarte Haut. Das hat sogar schon mein Mann entdeckt. Im Übrigen lasse ich in Deutschland produzieren, weil die Qualitäts-Standards hier sehr hoch sind.

Sie sind Model und Geschäftsfrau. Bleibt da noch Zeit für Ihre Familie und sich selbst?

Meine Familie bleibt meine oberste Priorität. Zu wissen, was am wichtigsten ist, macht es leichter, meinen Alltag zu organisieren. Aber klar, es ist nicht immer einfach. Ich habe das Glück, dass mein Mann mich unterstützt. Wenn ich unterwegs bin, ist es selbstverständlich für ihn, dass er sich um unsere beiden Mädchen kümmert. Ich freue mich jeden Tag auf die Arbeit, daher fühlt es sich im Grunde gar nicht wie ein Job an. Zeit und Konzentration erfordert es trotzdem, daher sind bewusste Auszeiten für mich essenziell. Als Mutter passiert es schnell, dass man sich selbst in den Hintergrund stellt. Bei mir zumindest war es so beim ersten Kind. Ich konzentrierte mich ganz auf meine Tochter Mabel und stellte meine Bedürfnisse hinten an. Keine gute Idee, und weder für das Kind noch für einen selbst förderlich.

Was gönnen Sie sich, wenn keine Termine anstehen?

Wie alles in meinem Leben versuche ich es möglichst einfach zu halten. Im Alltag kann „Zeit für mich“ beispielsweise eine längere Dusche sein, sobald die Kinder im Bett sind. Oder ich trage mir eine Gesichtsmaske auf und schaue mir eine meiner Lieblingsshows an. Ich achte auch darauf, mindestens drei Mal pro Woche ins Fitnessstudio zu gehen. Es ist wichtig, sich diese Auszeiten zu nehmen und es ohne Schuldgefühle zu tun! Und: Bruce und

ich verabreden uns. Einmal die Woche unternehmen wir etwas, nur wir beide. Außer einer von uns ist unterwegs.

Haben Sie ein Lieblings-Spa?

So oft es unser Terminkalender zulässt, versuchen wir auf die Turks- und Caicosinseln zu fliegen. Schon der Ort lässt den Stresspegel sinken. Die Behandlungen im Como-Parrot-Cay-Spa sind sehr entspannend und gleichzeitig revitalisierend. Dort verbringe ich wirklich eine perfekte Auszeit.

Und Ihre Lieblings-Behandlung?

Ich liebe ein gutes Körperpeeling, gefolgt von einer Massage mit schönen pflegenden Ölen.

Wie wichtig ist Ihnen Sport und was betreiben Sie regelmäßig?

Wie gesagt: ein absolutes Muss für mich. Die Vorteile von Bewegung sind erstaunlich, mein Kopf wird freier und mein Energielevel steigt. Ich liebe Spinning, das perfekte Cardio-Workout für mich, oder Barre-Workout, ein Ganzkörper-Training, das sich an Figuren und Bewegungen aus dem klassischen Ballett anlehnt.

Thema Ernährung: Sind Sie da ganz streng und konsequent? Oder erlauben Sie sich auch „kleine Sünden“?

Essen ist mein einziges Laster! Mit dem Älter werden habe ich jedoch erkannt, wie wichtig eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung ist. Unter der Woche klappt das sehr gut, aber an Wochenenden mache ich schon mal eine Ausnahme.

Alle reden von „Healthy Lifestyle“. Was bedeutet das für Sie?

Es sich bewusst zu machen, was man seinem Körper gibt, von innen und von außen. Ich finde es wichtig, über die Inhaltsstoffe Bescheid zu wissen und was für einen selbst gesund ist und was nicht. Wir leben in einer Zeit, in der es viele nachhaltige Möglichkeiten auf dem Markt gibt – ob Essen, Kosmetik oder Mode. Die Umsetzung und Anpassung an einen gesunden Lebensstil ist nicht mehr so schwierig wie früher. Das Umdenken jedoch beginnt im Kopf, der richtige Weg ergibt sich dann von allein. ■

Interview: Dorit Schambach

SpaCamp 2018

Hessen, 12. - 14. Oktober

Sieben Welten Therme & Spa Resort

Punktlandung!



Mittendrin statt nur dabei bei der Ideenwerkstatt für Spa, Wellness und Gesundheit!

- » 200 Teilnehmerplätze
- » first come, first served
- » 18 Themen-Sessions
- » vielfältiges Rahmenprogramm

Anmeldestart: 1. Mai 2018

www.spacamp.net



BarCamp · Blog · Community