

► **BALANCE** Im Kitzbüheler „Q! Resort“ erklärt Gitta in einem Wochenend-Workshop ihren Lifestyle (2.–4. Oktober, ab ca. 565 €)



► **WORK-OUT** Ein Muss nach jedem Training: Dehnungsübungen



► **WOHLFÜHL-EXPERTINNEN** Yoga-Prof. Gitta Saxx & Chefin Bibiana Look & Gitta (v. l.)



JAHRHUNDERT-PLAYMATE GITTA SAXX

Beauty-Geheimnis!

Mit 50 so fit wie nie

Sie scheint keinen Tag zu altern. Wieso ist diese Power-Lady noch immer Single?

Wie macht sie das bloß? Als Gitta Saxx, das „Playmate des Jahrhunderts“, durch den Park des Kitzbüheler „Q! Resorts“ turnt, ist sie strahlend schön und steckt voller Energie – dabei wurde sie im Januar stolze 50 Jahre alt! Und dieser denkwürdige Geburtstag ging selbst an Power-Frau Gitta nicht spurlos vorbei. „Der Stoffwechsel verändert sich natürlich. Ich konnte zuschauen, wie die Waage plötzlich immer mehr Pfunde anzeigte“, gesteht die Wahl-Wienerin im Interview mit **neue woche**. Zu sehen ist davon inzwischen absolut nichts mehr – Gitta ist mit 50 fit wie nie! Jetzt enthüllt die DJane ihr Beauty-Geheimnis!

„Ich mache jedes Jahr vegane Auszeiten, in denen ich für drei Monate alle tierischen Produkte weglasse. Ich merke, dass mir das sehr guttut“, verrät Gitta. Damit schließt sie sich aber nicht einfach dem scheinbar

allgegenwärtigen Ernährungs-Hype an: „Für mich ist vegane Küche kein Trend. Ich mache das ja schon seit 20 Jahren – nur hieß es damals noch Makrobiotik.“ Verzicht üben muss sie bei dieser Lebensweise nicht – im Gegenteil! „Es ist sogar eine Bereicherung, weil ich so auf Gemüse- und Getreidesorten zurückgreife, die sonst ein bisschen vernachlässigt werden“, sagt Gitta. Auf ihrem Speisezettel steht in veganen Phasen Gesundes wie Vollkorn-Reis, Bohnen und sogar Algen!

„Wenn er dauernd Steak wollte, wär's ein Problem“

Trotzdem ist für sie die richtige Balance ausschlaggebend. Denn Gitta glaubt, dass man nicht nur auf sein Äußeres achten, sondern auch auf sein Inneres hören sollte. „Wenn ich nach München aufs Oktoberfest fahre, gönne ich mir auch mal ein halbes Hähnchen“, sagt sie. „Das zu essen ist dann aber auch ein bewusster Genuss!“

Doch ausgewogene Ernährung ist längst nicht alles. „Man muss eine Sportart finden, die einem Spaß macht“, verrät das Ex-Playmate. Ihr liebstes Trainings-Accessoire? Die Smovey-Ringe. „Die haben mich wirklich gerettet – durch sie habe ich zwei, drei Kilo verloren und bin einfach fitter!“

Kaum zu glauben, dass diese Beauty noch zu haben ist! „Ich hab mich aktiv dafür entschieden, lieber Single zu sein“, verrät Gitta. An den perfekten Traummann glaubt sie ohnehin nicht – dafür an den einen, der zu ihr passt. Welcher Charakterzug da wohl ein No-Go ist? „Wenn er jeden Tag Steak essen wollen würde und Kettenraucher wäre, dann hätten wir wahrscheinlich ein kleines Problem“, sagt Gitta und lacht.



► **BEWUSST** Gittas Ernährungsgeheimnis gibt's in Ihrem Kochbuch „Die vegane Küche“ (9,90 €)

Foto: bildzeitung, Brauer, Photos: Stefan Bräuer (3), Facebook.com/Korythiermann