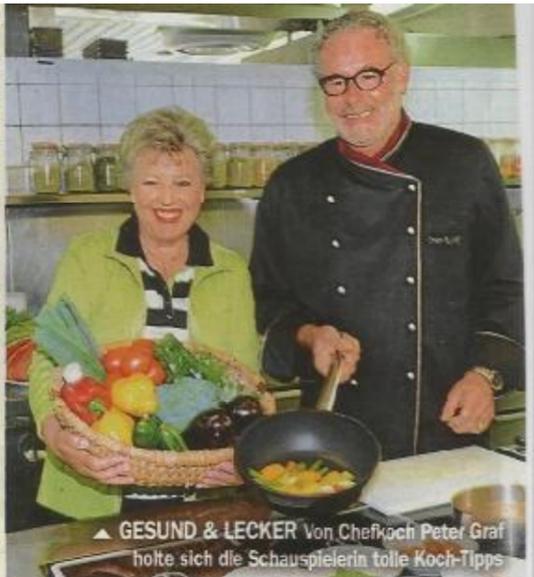




▶ **SPORTLICH** Beim Nordic Walking mit Physiotherapeut und Sportlehrer Dominik Rist genoss Marie-Luise Marjan die tolle Aussicht im Schwarzwald



▶ **GESUND & LECKER** Von Chefkoch Peter Graf holte sich die Schauspielerin tolle Koch-Tipps



▶ **CHECK-UP** Während ihres Urlaubs ließ sie sich (hier mit Laborleiterin Veronika Rudolph) von Kopf bis Fuß durchchecken



▶ **NATUR PUR** Nach einer Wanderung im Schwarzwald gönnte sich Marie-Luise Marjan eine Erfrischung an einem Brunnen

TV-MUTTER MARIE-LUISE MARJAN Nr. 40 (27.9.13)

Unfall-Drama! Im Schwarzwald will sie wieder ganz gesund werden

Laise hört man den Wind rauschen, ein Bach plätschert neben dem Wanderweg, in der Ferne sieht man ein kleines Dorf im Wald: Marie-Luise Marjan (73) steht nach dem Nordic Walking stolz auf einer Anhöhe, genießt die traumhafte Aussicht. „Diese Ruhe, diese Luft! Alltags-Stress ist hier nur noch eine blasse Erinnerung“, schwärmt sie. Die beliebte Schauspielerin aus Essen ist für zwei Wochen in den Schwarzwald gereist, will

im „MedicalResort Obertal“ in Baiersbrunn neue Kraft tanken. „Einmal im Jahr abschalten, die Seele baumeln lassen – das brauche ich einfach, um mich wohlfühlen“, verrät sie. In ihrem

▶ **SCHÖNER ABSCHLUSS** Die Abende im idyllischen Obertal ließ sie auch gerne mal bei Klavier-Musik ausklingen



Urlaub will sie aber auch wieder ganz gesund werden. Vor zwei Jahren war sie nämlich gestürzt, hat seit dem Unfall-Drama Probleme mit der rechten Schulter. „Ein Sehnen-

abriss. Anfangs habe ich dem keine Bedeutung beigemessen und versucht, ihn mit Salben selbst zu kurieren.“ Doch die Schmerzen wurden nicht besser, sie musste einen Arzt aufsuchen. „So eine Verletzung an der Schulter ist ein langwieriger Heilprozess“, erzählt sie. Daher machte sie in der Klinik in Obertal auch eine Physiotherapie und ließ sich mit Kinesio-Tapes – Pflasterstreifen, die schmerzlindernd wirken – behandeln. Sicher eine große

Erleichterung für ihre schmerzende Schulter. Außerdem bekam Marie-Luise noch ein individuelles Bewegungs-Coaching. „Die Übungen werde ich auch zu Hause weitermachen. Die haben mir richtig gutgetan“, erzählt die Schauspielerin froh. Ansonsten stand bei ihr neben einem medizinischen Check-up noch jede Menge Wellness, Sport und Erholung auf dem Programm. Vormittags ging sie zum Schwimmen, zur Wassergymnastik, machte E-Bike-Touren oder Ruckengymnastik. Mittags genoss die TV-Lady dann ein köstliches 3-Gänge-Menü, ließ es sich unter anderem bei Paprika-Weißkraut-Salat, Kalbssteak mit Austempilzen und Erdbeer-Joghurt-Creme gut gehen. „Es wurde absolut fett-

arm gekocht, trotzdem war alles sehr lecker“, schwärmt sie. Die Schauspielerin war sogar so begeistert, dass sie Chefkoch Peter Graf in der Küche besuchte, sich einige Tipps von ihm geben ließ. Denn seine Reduktionskost hatte noch einen weiteren Vorteil: Ganz nebenbei purzelten auch noch die Pfunde. Einen besonderen Komfort, den sich Marie-Luise dann nach jedem Mittagessen gönnte: ein kurzes Schläfchen! „Im Alltag der absolute Luxus“, lacht sie. „Sonst stehe ich ja den ganzen Tag vor der Kamera.“ Doch obwohl sie aus Zeitgründen bald wieder auf einen Mittagsschlaf verzichten muss – nach ihrem tollen Urlaub im Schwarzwald ist Marie-Luise Marjan so ausgeruht wie lange nicht. Dem Alltags-Stress und der kommenden Drehsaison sieht sie nun voller Tatendrang entgegen!

▶ **GEGEN SCHMERZEN** Vor zwei Jahren stürzte die Schauspielerin, verletzte sich an der rechten Schulter. Die schmerzlindernden Kinesio-Tapes sollen bei der Therapie helfen



▶ **FIT BLEIBEN** Meist stand Marie-Luise Marjan schon um 7 Uhr morgens auf, um schwimmen zu gehen und Wassergymnastik zu machen

