

## 3 Fragen ....

### ***FAHREN SIE GERNE RAD?***

"Ich liebe es, mit meinem Mann Radtouren durch die Wälder und Wiesen rund um München zu machen. Durch die Innenstadt radle ich aber überhaupt nicht, das ist mir zu gefährlich."

---

### ***SAGEN SIE MAL ...***

Welches Buch hat Sie begeistert, Frau Neubauer?

"`Seide` von Alessandro Baricco hat mich total in den Bann gezogen und geistig entführt. Normalerweise lese ich meist Drehbücher. Daher war das Buch ein besonderes Leseerlebnis, vor allem wegen der wunderbar poetischen Sprache."

---

### ***DAS SAGEN PROMINENTE ZUM THEMA DIÄT UND FITNESS***

Das Auf und Ab der Kilos kennt (fast) jede Frau

Christine Neubauer:

"Ich fühle mich im Moment, so wie ich bin, total wohn in meinem Körper. Seit der Geburt meines Sohnes vor acht Jahren bis heute habe ich etwa zehn Kilo abgenommen. Ich esse, was mit gut tut: fett- und zuckerreduziert, weißmehlarm. Außerdem versuche ich jeden Tag eine Stunde zu joggen. So kann ich mein Gewicht halten und mit trotzdem ab und zu mal einen Schlemmerrausrutscher leisten."

(Quelle: Bunte, vom 23.06.01)

**Christine Neubauer**

## Eine Dame aus dem Oberland

Schon einmal hatte eines seiner Hörspiele später durchschlagenden Erfolg auch im Fernsehen: Willy Puruckers Grimme-Preis-gekröntes Historienepos „Löwengrube“. Auch „Frische Ware aus dem Oberland“, das er jetzt gerade dreht, lief in den 60er Jahren bereits im Bayerischen Rundfunk. In der TV-Adaption ändert sich allerdings einiges. Vor allem schrieb Purucker seiner schönen „Löwengrube“-Hauptdarstellerin Christine Neubauer die Geschichte um und auf den Leib. Gedreht wird gerade in München. Christine, die als Mutter Grandauer noch vergeblich darum kämpfte, „ein bißchen weniger brav zu sein“, kann hier alle Register ziehen: Sie spielt die kesse Kellnerin Zilli, eine Unschuld vom Lande, die so unschuldig gar



Erotikfotos anno dazumal: Kellnerin Zilli (Christine Neubauer) sehr sexy in Korsett und Pickelhaube

nicht ist, weil sie den wesentlich jüngeren Sohn ihrer Wirtsleute, den Priesterseminaristen Michel (Max von Thun), verführt. Zilli wird aus dem Haus gejagt, flieht nach München und gerät in die Hände einer skrupellosen Mädchenhändler-Bande, die „frisches Fleisch“ in die Bordelle von Sankt Petersburg schickt... „Die Kupplerin aus unserem Film gab es wirklich“, erzählt Christine Neubauer in der Drehpause. „Sie ließ erotische Fotos von ihren Mädchen schießen, die für die Jahrhundertwende erst recht gewagt waren!“ In solch schräge Outfits darf nun auch die Neubauer schlüpfen. So lustig ist das aber auch wiederum nicht, nachts bei winterlichen Temperaturen im dünnen Fähnchen im Film-Regen zu stehen. Christine erkältete sich dabei schlimm, und den Dreh schaffte sie nur mit Antibiotika. Und ihren Sohn Lambert (6) hat sie auch noch angesteckt.

J. N.



## **CHRISTINE NEUBAUER**

Schauspielerin: „Daum wird gesellschaftlich rehabilitiert. Er hat niemandem außer sich selbst geschadet. Als Bundes-trainer sehe ich ihn aber nicht. Wer Vorbild für die Jugend ist, sollte nicht koksen“



**R**asse und Klasse wie die Pferde hat auch die Amazone, die sie reitet. Und Feuer dazu. Dies steckt Christine Neubauer (38) schon von ihren südländischen Vorfahren im Blut. Die stammten zwar aus Italien, aber die Schauspielerin zieht es mehr nach Spanien. Genau genommen nach Andalusien, in die Heimat Carmens. Und als Carmen könnte die heißblütige Bayerin, deren dunkle Mähne bis zur Taille reicht, auch glatt durchgehen. Besonders im Flamenco-Kostüm, das ihr üppiges Dekolleté noch besser zur Geltung bringt. Um ihre neue Leidenschaft auszuleben, prescht sie dennoch lieber gestieft und gespornt über die Prärie. Fehlt nur noch die Flinte, aber auch ohne Schießseisen fühlt sich Christine Neubauer als wilde Westernbraut.

„Dieses Klima und die grandiose Landschaft dazu – hier blühe ich auf“, schwärmt sie, ohne ihre bayerische Heimat abzuwerten. „Die liebe ich ebenfalls sehr“, versichert sie, „aber dort bleibt mir als sportlicher Ausgleich zu den Dreharbeiten gerade mal Zeit zum Joggen.“ Wenn sie nicht vor der Kamera oder wie derzeit in München auf der Bühne steht, versieht Christine Neubauer zu Hause die normalen Alltagspflichten. Da ist die zweifache Grimme-Preisträgerin und „lockende Versuchung“ aus vielen Filmen nur noch brave Ehefrau und Mutter. „Ich achte sehr darauf, dass mein Mann und mein Sohn nicht zu kurz kommen und unsere drehbedingten Trennungen sich im vertretbaren Rahmen halten.“

So war es selbstverständlich für sie, ein „Traumschiff“-Angebot sowie eine aufwändige Serienrolle in der Nähe Wiens auszuschlagen, seit Sohn Lambert (8) zur Schule geht. Und obwohl sich viele Männer um sie reißen, käme ihr nie in den Sinn, ihre Ehe aufs Spiel zu setzen. Seit zehn Jahren ist sie mit Sportmoderator Lambert Dinzinger (43) verheiratet, in den sie sich bereits mit 16 verliebte. „Nach so langer Zeit hat man zwar keine Schmetterlinge mehr im Bauch“, differenziert sie, „aber außer Liebe verbindet uns unerschütterliches Vertrauen. Und Lambert ist der einzige Mann, mit dem ich mein Leben verbringen möchte. Auch, weil er mich nie einengen würde.“

Dies tat Dinzinger auch nicht, als seine Frau eine weitere große Liebe entdeckte: zum Westernreiten am Fuße der Sierra Nevada. „Vor drei Jahren erst wagte ich mich in den Sattel, weil ich für meine Rolle in ‚Krambambuli‘ reiten lernen muss-



te“, erzählt Christine Neubauer. Eine Freundin machte sie mit den Pferdestuntleuten in den Filmkulissen von Almeria bekannt, Schauplatz zahlreicher Edelwestern. „Natürlich war

ich zuerst ängstlich und bin auch heftig gestürzt“, gesteht sie, „aber nach 14 Tagen konnte ich mich im Sattel halten. Danach hat es mich gepackt und lässt mich nicht mehr los.“

Wann immer sie in Spanien ist, wo die Familie mittlerweile ein Ferienhaus besitzt, frönt sie ihrem Hobby. Im gestreckten Galopp und – wie es sich für eine Westernlady gehört, sogar einhändig – reitet sie inzwischen so sicher, als sei sie auf dem Rücken der Pferde großgeworden, lässt ihrem Temperament ungezügelter Lauf und scheut keine Gefahr. „Was ist nicht gefährlich“, lacht sie nur. Auch Lambert junior ist schon angesteckt. „Aber er darf nur mit Helm und Schutzweste aufs Pferd“, sagt sie. R. Kramer-Benner











Sattelfest reitet Christine Neubauer durch die Prärie am Fuße der Sierra Nevada und könnte in jeder Westernrolle bestehen









Als Schauspielerin, Ehefrau und Mutter  
leidet sie ständig unter Zeitmangel – trotzdem  
bringt sie alles unter einen Hut

## Christine Neubauer Ich bin hart im Nehmen

**W**enn sie mal nicht einen neuen Film dreht, spielt sie Theater oder schreibt an einem Drehbuch. Christine Neubauer leidet ständig unter Zeitmangel – doch für die Schauspielerin gehört das mittlerweile zum Alltag. „Der Stress macht mir nichts mehr aus, weil ich hart im Nehmen und sehr belastbar bin“, erklärt die Münchnerin. „Natürlich habe ich meine Grenzen, denn irgendwann haut’s auch den stärksten Menschen um.“

Ihre Kraft schöpft Christine Neubauer ausschließlich aus der Familie. „Gerade in meinem Beruf, wo man zu 90 Prozent mit Neidern und Zweiflern zu tun hat, geben mir mein Mann und mein Sohn den nötigen Rückhalt.“ Seit 22 Jahren ist sie nun mit dem

Sportjournalisten Lambert Dinzinger (43) liiert, vor acht Jahren krönte Sohn Dustin Lambert ihr Glück – der Künstlerin ist eben das gelungen, was vielen in ihrer Branche oft misslingt: Sie hat Karriere und Beruf unter einen Hut gebracht.

Vielleicht hat sie den Erfolg auch ihrem Optimismus zu verdanken. „Grundsätzlich glaube ich an das Gute im Menschen, obwohl ich oft enttäuscht worden bin.“ Und auch vor dem Älterwerden hat die 38-jährige keine Angst. „Mit dem Alter bekommt man eine gewisse Gelassenheit, wird selbstbewusster. Für mich hat sich im Laufe der Jahre alles zum Positiven verändert. Deswegen denke ich, dass es immer nur besser werden kann.“ **Maria Zaffarana**

Fotos: action press, dpa (3), Rene Durande (2), RTL, Schneider Press



Seit über zwei Jahrzehnten ist sie mit dem Sportjournalisten Lambert Dinzinger glücklich zusammen. Im August 1990 hat das Paar geheiratet

Christine Neubauer steht zur Zeit im Münchener Volkstheater als Gräfin Anna in „Der Marquis von Keith“ auf der Bühne





Ein Paar ohne Skandale: Christine Neubauer und Ehemann Lambert Dinzinger

**E**s scheint so, als würde ihr einfach alles gelingen. Als Schauspielerin ist sie sehr gefragt und äußerst erfolgreich. Christine Neubauer (39) ist Trägerin des Grimme-Preises, des Telestars und des Bayerischen Fernsehpreises. Auch die Mutterrolle, ihr Sohn Lambert ist sechs, geht ihr locker von der Hand. Und so ganz nebenbei blickt sie noch auf 20 glückliche Ehejahre zurück. Mit **WOCHE DER FRAU** sprach die Schauspielerin über die Doppelbelastung einer berufstätigen Mutter, Diäten und „Fressorgien“.

**WOCHE DER FRAU: Schauspielerinnen und Lifting – zur Zeit ein großes Thema. Was halten Sie von gelifteten Frauen?**

Christine Neubauer: Also, die Rollen für die man als Frau unbedingt bildschön sein muss, sind nicht

immer die besten. Im Film „Die Löwengrube“ bin ich zum Beispiel am Ende alt geworden. Ich saß vier Stunden in der Maske, um alt, hässlich und fett zu wirken. Das fand ich sehr interessant.

**Interessant? Alt, hässlich und fett?**

Ja natürlich. Ein Mensch der diese Retortenschönheit hat, ist doch langweilig. Dafür haben viele Menschen, die etwas besitzen, was man im Allgemeinen als hässlich verurteilt, eine gewisse Ausstrahlung.

**Hand aufs Herz: In welchem Fall käme für Sie eine Schönheitsoperation in Frage?**

Zum Beispiel, wenn ich so extreme Hängelider bekommen würde, dass ich kaum noch etwas sehen könnte. Das wäre ja auch dann eine Beeinträchtigung.

## TV-Star Christine Neubauer „Schöne Menschen sind langweilig“

**Was tun Sie für Ihr Äußeres? Viel Sport?**

Ja. Wenn ich genug Zeit habe, versuche ich, jeden Tag zu joggen. Allerdings neige ich manchmal auch zu schlimmen Exzessen. Wenn ich auf einer Feier bin, kann es passieren, dass ich mich regelrecht „vollfresse“. Dafür mache ich aber dann auch ab und zu mal Heilfasten.

**Am Anfang Ihrer Karriere hatten Sie 15 Kilo mehr gewogen. Mussten Sie für den Beruf abnehmen?**

Natürlich habe ich ein paar Diäten gemacht, um mich in das perfekte Bild einzufügen. Als junge Frau hatte ich noch nicht so eine starke Persönlichkeit, um mich davon zu befreien. Tja, und dann bin ich schwanger geworden und habe automatisch abgenommen.

**Aber da nimmt man doch eher zu ...**

Ja, aber mein Körper reagierte da total anders. Ich habe wirklich mit Beginn der Schwangerschaft abgenommen. Als mein Sohn dann zur Welt kam, war ich sieben Kilo leichter. Dann hatte ich ein völlig neues Körperbewusstsein und habe noch ein wenig abgenommen. Ich wollte damit ein breiteres Rollenspektrum bekommen. Und ich hatte einfach Freude an diesem neuen, leichteren Körper.

**Haben Sie denn jetzt Ihr Idealgewicht?**

Weiß ich nicht, ich mag nämlich keine Waagen. Aber ich fühle mich sehr wohl und das ist doch das Wichtigste.

**Anderes Thema: Durch Ihren Beruf sind Sie sehr viel unterwegs. Leidet Ihr Sohn nicht darunter?**

Das sieht immer nur so wild aus. Bis zu seinem vierten Lebensjahr war er nie länger als eine Nacht von mir getrennt. Ich denke, dass mein Sohn mich sogar öfter sieht als eine normale berufstätige Mutter. Dadurch, dass ich ihn ja ziemlich oft mitnehmen kann, ist das überhaupt kein Problem.

**Wollen Sie denn noch ein weiteres Kind?**

Ich bin hin- und hergerissen. Im Prinzip bestimmt mein Sohn, wo es langgeht. Er mag zwar andere Kinder, aber auf ein Geschwisterchen wäre er eifersüchtig. Ich weiß es einfach nicht. Aber wenn es passieren würde, würde ich mich riesig freuen.

**Hat er seine Mutter schon im Fernsehen gesehen?**

Nein, für diese Filme ist er noch zu jung. Da

versteh er gar nicht, worum es geht.

**Wie halten Sie es generell mit dem hohen Fernseh-Konsum von Kindern?**

Ich habe nichts dagegen, wenn Kinder fernsehen. Aber ich suche die Sendungen, die er schauen darf, bewusst aus. Fernsehen ganz zu verbieten bringt gar nichts. Denn Verbotenes ist ja immer besonders interessant. Genauso wie mit Süßigkeiten. Obwohl: Die mag Lambert gar nicht. Völlig untypisch für ein Kind.

**Sie sind jetzt 20 Jahre verheiratet. Noch verliebt wie am ersten Tag?**

Die Liebe ändert ihre Form. Dieses Herzflattern oder Schmetterlinge im Bauch gibt es nicht mehr. Dafür wird das Vertrauen stärker. Und so wird die Liebe inniger, wenn man merkt, der Partner ist da, er hilft und unterstützt einen.



Die Schauspielerin ist für auffällende und sexy Kleidung bekannt. „Ich fühle mich sehr wohl in meiner Haut“



# Abenteuer gesucht

**Christine Neubauer** lotet ihre Grenzen aus. Aber weder Wüste noch Schlangen, noch der Einsatz mit einem SEK-Kommando können sie schrecken

**D**ie Wüste von Jordanien, Kulisse für eine neue TV-Abenteuer-Show: Christine Neubauer springt über eine Hürde, kriecht unter der nächsten durch, schleift dabei einen 15 Kilo schweren Sandsack hinter sich her – als einzige Frau. „Körperliche Anstrengung schreckt mich nicht“, erklärt die Schauspielerin und greift schließlich lächelnd in ein Terrarium voller Schlangen. Nur bei den Dreharbeiten zu „Abschnitt 40“ wurde der Münchnerin ein bisschen mulmig. Sie spielt in dem RTL-Film (17. Mai, 21.15 Uhr) zum

ersten Mal eine Kommissarin, stürmt mit einem echten SEK-Kommando eine Wohnung: „Das Szenario mit den verummantelten Beamten war richtig unheimlich.“ Wenn's die Zuschauer auch spannend finden, geht das Projekt von Erfolgsproduzent Marc Conrad („Das Experiment“) in Serie.



**Lady in Red** – Christine Neubauer, die Powerfrau. Wenn's hart auf hart kommt wie beim Dreh zu „Abschnitt 40“ (1.), kann die Münchnerin männlich und tough wirken







## Blitz-Interview mit Christine Neubauer

# Würden Sie bei Big Diet mitmachen?

Am Sonntagabend entführt Christine Neubauer (38, Foto) in einer Wiederholung von „Glückliche Reise“ (tm3, 20.15 Uhr) die Zuschauer nach Thailand, zeigt am Pool im Bikini viel Figur.

**BamS:** Sie wirken heute schlanker. Haben Sie in den vergangenen Monaten

heimlich abgenommen?

**Christine Neubauer:** Ich nehme schon seit langem ab. Mein Sohn ist acht Jahre alt, und ich stellte bereits während der Schwangerschaft meine Ernährung um. Außerdem jogge ich jeden Tag. Ich habe rund 15 Kilo abgenommen.

**BamS:** Wie viel wiegen Sie?

**Neubauer:** Keine Ahnung, ich stand schon seit Wochen nicht mehr auf der Waage. Ich fühle mich in meinem Körper einfach wohl.

**BamS:** Könnten Sie sich vorstellen, bei „Big Diet“ mitzumachen?

**Neubauer:** Was soll ich denn da? Ich trage Kleidergröße 38, das ist eine ganz andere Gewichtsklasse.

**BamS:** Was drehen Sie gerade?

**Neubauer:** Ich stehe mit Uwe Ochsenknecht für das Fernsehspiel „Mein Vater und andere Betrüger“ vor der Kamera. Er ist mit zwei Frauen gleichzeitig verheiratet – eine davon bin ich. (bog.)



# Das **INTERVIEW** der Woche

**Christine Neubauer (38) ist eine der beliebtesten Schauspielerinnen Deutschlands. Doch die Familie ist ihr Mittelpunkt**

**Sie lieben Ihren Beruf über alles. Aber sind Sie auch immer glücklich damit?**

Mein Beruf ist irre. Es ist ein starkes Auf und Ab. Wenn sie dich für eine Rolle wollen, liegen sie dir zu Füßen. Wenn sie sich für jemand anderen entscheiden, bist du nicht mal den Anruf wert, dich zu informieren.

**„In unserem Beruf gibt es mehr Frauen als Männer“**

**Gibt es auch Neid unter Kolleginnen?**

Es gibt viel Neid und Ungerechtigkeit in diesem Beruf, weil die Leistung nicht meßbar ist, sondern oft geschmacksabhängig. Und wir haben viele Schauspieler, aber nur eine begrenzte Anzahl an Filmen. In diesem Beruf sind einfach mehr Frauen als Männer, zudem noch mehr Männerrollen als Frauenrollen. Da ist es klar, daß mehr Konkurrenzdruck unter Frauen herrscht.

**Sie sind seit über zwanzig Jahren mit Ihrem Ehemann Lambert Dinzinger (41) zusammen. Wie schaffen Sie es, daß**

**Eine glückliche Familie: Christine Neubauer mit Sohn und Ehemann**



**Christine Neubauer**

## **„Beim Film gibt es sehr viel Neid“**

**Ihre Beziehung so lange glücklich bleibt?**

Es gibt kein Rezept. Für mich ist meine Beziehung ein sehr wichtiger Punkt und sehr viel wert. Das ist mein Bereich, in dem ich aufgefangen werde. Es ist meine Realität, meine Bodenhaftung, meine Rückendeckung und Stütze. Aus der Familie hat mich zwar nie jemand beruflich unterstützen können, aber in Bezug auf mein seelisches Wohlbefinden.

**Ihr Sohn Lambert (7) ist jetzt in der zweiten Klasse. War die Einschulung ein großer Einschnitt für Sie?**

Ich mußte meinen Alltag komplett umstellen, nach einem regelmäßigen Stundenplan. Schauspieler können sich die Zeit aber sehr gut einteilen. Seit Lamberts Einschulung habe ich mich einfach besser organisieren müssen.

**„Früher kam mein Sohn meist zu den Dreharbeiten mit“**

**Haben Sie ihn zuvor zu Dreharbeiten mitgenommen?**

Ja, mit Unterstützung meiner Mutter. Bei den Dreharbeiten war er nicht

dabei, das wäre nur langweilig für ihn gewesen. In den Drehpausen konnte ich dann die Zeit mit ihm verbringen – das war unheimlich schön! Jetzt fliege ich jedes Wochenende nach Hause, wenn ich auswärts drehe.

**Wer paßt dann auf Lambert auf?**

Ich habe Hilfe aus der Familie. Mein Mann ist immer abends da. Tagsüber kümmern sich meine Mutter und Schwiegermutter um ihn. Es ist einfach schön für ihn, daß er die Omas hat. Diese Möglichkeit haben nicht viele. Das macht mich glücklich.

**Eine Schönheit: Der bayerische Star glänzt oft in der Paraderolle der attraktiven und erfolgreichen Frau**

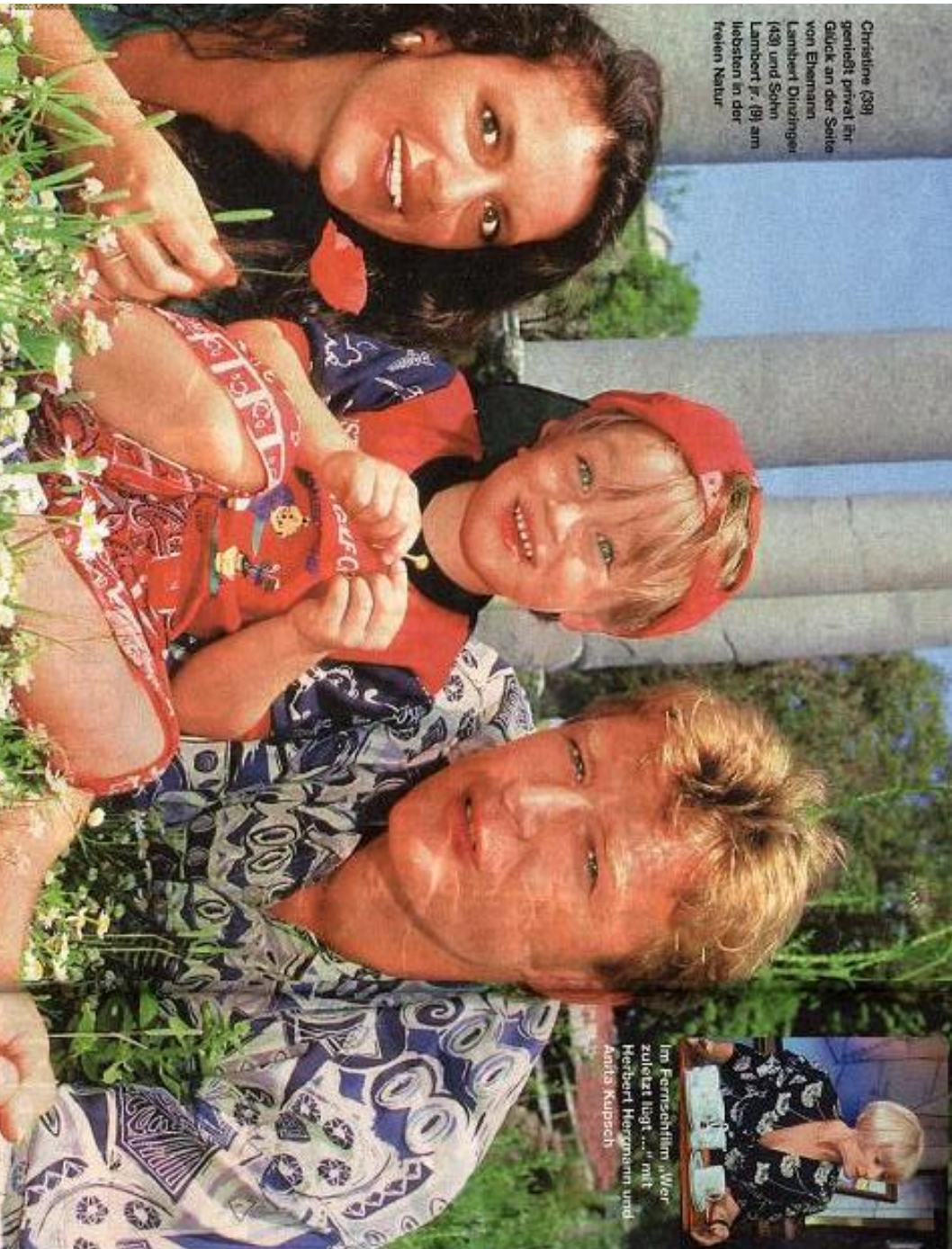




Sie ist erfolgreich. Sie ist glücklich. Aber nicht jeder gönnt ihr das

# Christine Neubauer „Ich habe gelernt, mit dem Neid der Leute zu leben!“

Christine (38) genießt privat ihr Glück an der Seite von Ehemann Lambert Ditzinger (43) und Sohn Lambert Jr. (8) am liebsten in der freien Natur



Im Fernsehfilm „Wer zuletzt lügt ...“ mit Herbert Herzog und Anita Kupisch

**Erfolg im Beruf und privates Glück locken Neider an**

nisch mit Mann und Sohn Lambert Jr., ohne Skandale und Klatschgeschichten. Den Erfolg im Beruf und das private Glück gönnt ihr nicht jeder. Sie erzählt: „Zu viel heile Welt, Erfolg, Glück – das wird miss-träulich blickt. Aber ich habe gelernt, mit dem Neid der Leute zu leben. Die Menschen sind eher in der Lage Mitleid mit jemandem zu haben, dem es schlecht geht, als sich mit jemandem zu freuen, dem es gut geht.“ Aber das macht



der Schauspielern nichts aus. Denn gerade die Familie gibt ihr den notwendigen Rückhalt. So sehr sie das aufregende Filmleben schätzt, Mann und Sohn sind ihr wichtiger. Geben ihr die Stärke, um in der Filmbranche nicht auf allen Hochzeiten zu tanzen. Die Geburt des Sohnes vor neun Jahren hat ihr gezeigt, dass es im Leben Wichtiges gibt als Glanz und Glamour der Film- und Fernsehwelt. Trotzdem möchte die Schauspielerin an ihrem Leben nichts ändern. „Alle Entscheidungen würde ich genauso treffen. Vielleicht hätte ich beruflich erfolgreicher sein können, wenn ich es anders gemacht hätte, aber das wäre dann nicht ich gewesen.“

Christine Neubauer hat noch große Pläne. Sie hat

Immer Geschichten für Filme im Kopf, die sie gerne realisieren würde. Die gerade abgedrehte Rolle in einem Fernsehspiel mit Uwe Ochsenknecht beschäftigt sie auch noch. Hier, wo ihr ganzes Können verlangt wird, wurde ihr wieder klar: Der Neid, ist im m. e. r spürbar. Vor allem bei Kollegen ...



# **Christine Neubauer**

## **Wege zur Traumfigur**

**M**it Diäten hatte das Vollweib Christine Neubauer (40) schon seit ihrer Jugend zu kämpfen. Sie probierte etliche Hungerkuren aus. Nun sagt sie: „Ich wollte nicht mehr Sklavin eines verkorksten Schönheitsideals sein.“ In ihrem neuen Buch „Die Vollweib-Diät“ erklärt die Schauspielerin mit vielen Tips und Rezepten, wie man ohne Diätstreß seine Traumfigur erreichen kann.



**Christine Neubauer präsentiert stolz ihr Buch „Die Vollweib-Diät“ (Midena-Verlag, 29,14 DM)**



Christine  
Neubauer:

„Wer  
hungert,  
wird  
dick“



Nach zahllosen gescheiterten Diäten hatte Christine Neubauer endgültig genug: Sie entwickelte ihren eigenen Ernährungsplan – und nahm mühelos 15 Kilo ab. Diesen Erfolg will sie jetzt mit anderen Frauen teilen. Ihr Buch „Die Vollweib-Diät“ (Mödena Verlag) schwört dem Kalorienzählen ab, fordert auf zum Abnehmen mit Genuss. „Wer hungert, wird dick“, lautet

das Credo der 39-Jährigen. Vieles ist erlaubt bei Christines „Vollweib“-Diät. Nur Zucker, Weißmehl und tierische Fette sollten vermieden werden.

Christine tritt auch in  
Kochsendungen auf





# Sie verrät ihre Vollweib-Geheimnisse

*Christine Neubauer hält nichts von Superdiäten und Schlankheitswahn. Jetzt erzählt sie über ihr Figur-Rezept*

Eine Frau, so attraktiv, da möchte man gar nicht mehr wegschauen. Jetzt verrät Christine Neubauer die Geheimnisse ihrer Schönheit



**M**it ihren aufregenden Kurven zieht Christine Neubauer (38) alle Blicke auf sich. Die Rassefrau hält nichts vom Schlankheitswahn der Magermodels, aber auch nichts von ungesunder Völlerei. Bereits im Frühjahr dieses Jahres verriet sie uns, daß hinter dem Geheimnis ihrer umwerfenden Figur ein spezielles Ernährungsprogramm steckt (DIE NEUE FRAU berichtete).

Nun hat sich die Schauspielerin entschlossen, ihre Vollweib-Geheimnisse nicht länger für sich zu behalten.



Christine Neubauer genießt ihr Leben in vollen Zügen – achtet dabei aber trotzdem auf ihre Gesundheit



Christine mit Mann Lambert (41) und Sohn Lambert Jr.

Mit ihrem Buch „Die Vollweib-Diät“ (siehe Kasten rechts) zeigt sie allen Frauen, die ein paar Pfunde zuviel auf den Hüften haben, wie man eine sexy Figur bekommt, ohne sich dafür von einer ungesunden Diät zur nächsten zu hungern.

Herkömmliche Diäten erzeugen meist nicht nur Mangelerscheinungen, sondern auch den ungeliebten Jojo-Effekt (nach der Diät nimmt man mehr zu als vorher). Christine Neubauer kann selbst davon ein Lied

singen, denn auch sie hat viele solcher Diäten hinter sich. Damit ist jetzt Schluß: Bei ihrer Vollweib-Diät muß

man nicht hungern, das Rezept heißt: genießen ja aber gesund! Und der Erfolg kann sich sehen lassen



## Die Vollweib-Diät

Abnehmen ohne Hungern und das Gewicht halten. Was wie ein Ding der Unmöglichkeit klingt, funktioniert mit Christine Neubauers Ernährungsprogramm perfekt: Christine Neubauer „Die Vollweib-Diät – Mein Weg zur Wohlfühl-Figur“, Milden-Verlag, ca. 29 Mark, ISBN: 3-310-00739-1





Christine Neubauer ist eine schöne, sinnliche Frau. Sie hat die Diät-Spirale durchbrochen. Jetzt zeigt sie in Koch-Sendungen, wie man sich lecker gesund-essen kann

# „Vollweib“ Christine Neubauer Wer schlank sein will, muss immer essen!

**A**nanas-Diät, Eier-Diät, Weight-Watchers, FDH: Christine Neubauer hat eine Odyssee hinter sich. Jahrelang war sie in der Diät-Spirale gefangen. „Immer wieder hungerte ich mir die Kilos runter. Mein Körper wurde zum Gegner. Es ging nur darum, wer stärker ist: mein Willen oder er“, erzählt die Schauspielerin. Erst als sie schwanger wird, durchbricht sie diesen Teufelskreislauf. „Ich fing an, vernünftig zu

essen. Viel Obst und Gemüse. Tierische Fette, Weißmehl und Zucker ließ ich weg.“ Und siehe da: Nach der Geburt von Söhnchen Lambert Jr. hatte sie nicht zugelegt, sondern sogar neun Kilo abgenommen. Der Wendepunkt. Die 39-Jährige begann, sich intensiv mit dem Thema „Essen“ zu beschäftigen. Das Ergebnis ist ihr Buch „Die Vollweib-Diät“ (Miden-Verlag): leckere Rezepte zum Genießen – und auch zum Abnehmen. „Ich finde es krank,

dass Kleidergröße 32 heutzutage die Norm sein soll. Das sind falsche Ideale. Wer sich bewusst ernährt, erhält eine Wohlfühl-Figur mit den richtigen Proportionen“, ist Christine Neubauer überzeugt. Ihr oberstes Gebot: Wer schlank sein will, muss essen! Erscheint unlogisch, stimmt aber doch: Nur wer regelmäßig, aber vernünftig isst, nimmt wirklich ab. Und „Vollweib“ Christine Neubauer ist dafür der allerbeste Beweis.



**Z**wei Tage abtauchen in die Welt der Märchen, in das Land von Micky Maus und Co. Das hatten sich Christine Neubauer (37), Ehemann Lambert Dinzing und Sohn Lambert (8) schon lange vorgenommen. Ihren Ausflug ins weihnachtliche Disneyland Paris genoss die Schauspielerin in vollen Zügen. Dazu gehörten auch die leckeren Abendessen. Es war das erste Mal, dass Christine wieder mit Freude und Genuss essen konnte. Denn 14 Jahre lang hatte sie unter Ess-Störungen gelitten. Jetzt ist sie wieder gesund und hat ein Buch („Die Vollweib-Diät“) über die schlimmste Zeit ihres Lebens geschrieben. Mit der Schauspielerin sprach DAS NEUE BLATT-Redakteurin Martina Mack.

**Wann fingen Ihre Probleme an?**

In der Pubertät, ich fühlte mich zu dick, fand meine üppigen Rundungen überhaupt nicht schön. Mit 15 Jahren habe ich meine erste Diät gemacht. Danach wurde ich zum Diät-Junkie, habe immer etwa acht Kilo ab- und zugenommen. Ich habe erst gehungert und mich dann selbstzerstörerisch vollgestopft.

**Haben Sie damals Hilfe in Anspruch genommen?**

Meine Eltern und ich haben uns psychologischen Rat geholt – aber eine Therapie habe ich nicht gemacht. Obwohl es für mich zu dieser Zeit sicher besser gewesen wäre. Später, als ich gearbeitet habe, hatte ich auch die Zeit nicht. Ich hätte ein halbes Jahr in einer Therapiegruppe leben müssen. Das hätte mich beruflich zu weit zurückgeworfen.

**Hat man Ihnen diese Essstörung angesehen?**

Nein, denn ich war weder extrem abgemagert noch extrem dick, aber die psychische Belastung war enorm.

**Damals wollten Sie kein Vollweib sein ...**

Nein, ich fühlte mich als angehende Schauspielerin völlig unter Druck, schlank sein zu müssen. Auch die Medien projizieren ein verführerisches Bild. Eine Calista Flockhart („Ally McBeal“) mit Kleidergröße 32 darf kein Ziel sein. Viele Mädchen lassen sich von diesem Sog mitreißen. Dabei ist das alles andere als schön –

# Christine Neubauer

## Ess-Störungen

### Erst die Schwangerschaft hat mich gesund gemacht

und sehr gefährlich. Ich halte auch den Satz von Liz Hurley fatal, die sagte: „Wenn ich so fett wäre wie Marilyn Monroe, würde ich mich umbringen. Diese Aussage, sich umzubringen, hat mich schockiert.“

**Gab es bei Ihnen eine Phase, an der Sie an Selbstmord gedacht hatten?**

Wenn man in diesem Sog ist, dann hat das schon starke selbstzerstörerische Elemente. Ich war sehr verzweifelt, an einer Endstation angelangt. Aber diesen letzten Schritt habe ich doch nicht getan.

**Hatten Sie Probleme mit Männern?**

Nein, zu keiner Gewichtsphase. Ich hatte immer nur Probleme mit mir selbst.

**Wie hat Ihr Ehemann auf Ihre Probleme reagiert?**

Für ihn war nie mein Körper, sondern meine Psyche das Problem. Wenn ich den Körper habe, in dem ich mich wohl fühle, bin ich ausgeglichen – auch für ihn.

**Wann sind Sie aus diesem**

**Teufelskreis ausgebrochen?**

Als ich schwanger wurde. Ich war zum ersten Mal nicht mehr nur für mich verantwortlich, sondern für ein Menschenleben, das neu kommt. Dafür habe ich mich gesund ernährt. Nicht für mich selbst. Ich habe dann auch gestillt und hatte ein Jahr nach der Geburt sogar 15 Kilo weniger.

**Was haben Sie gegessen?**

Weißes Fleisch, viel Gemüse, kein Weizenmehl, keinen Zucker. Auch heute achte ich auf Vollkornprodukte – und gutes Fett. Ich nehme nur Olivenöl.

**Sind Sie heute mit Ihrer Figur zufrieden?**

Ich habe mein Wohlfühlgewicht (62 kg), bin zufrieden. Ich esse gerne, genieße. Aber ich mache auch Sport, jogge.

**Sie haben die Schirmherrschaft für ANAD e.V., eine Initiative für Mädchen mit Essstörungen, übernommen.**

Ich will den Mädchen Mut machen, damit sie Hilfe in Anspruch nehmen, wenn sie die brauchen.

M. MACK

Temperamentvoll – und jetzt wieder schlank: Christine Neubauer



Christine Neubauer mit Ehemann Lambert Dinzing und Nikolaus im Disneyland Paris (o.) – und als Vollblutweib mit üppigen Rundungen (r.)





## Schauspielerin Christine Neubauer:

# „Männer mögen runde Frauen“

**W**ie fühlen sich Frauen, die keine Modelmaße haben? TV-Star Christine Neubauer (39) weiß es: Wunderbar! Die Schauspielerin liebt ihre weibliche Figur mit allen Rundungen. Im letzten Jahr brachte sie ein Buch zum Thema heraus („Die Vollweib-Diät“). Und am 19. April um 20.15 Uhr ist sie in der ARD-Reihe „Lauter tolle Frauen“ zu sehen – als selbstbewusste Lady versteht sich. In **Vida** spricht Christine Neubauer über ihr Körpergefühl und die richtige Einstellung zum Abnehmen.

**Vida:** Haben Sie eine Devise, nach der Sie sich ernähren?

**Christine Neubauer:** Ich muss mich in erster Linie in meiner Haut wohl fühlen – das ist das Allerwichtigste. Ob man dann zwei oder drei Kilo mehr

auf der Waage hat, ist egal. Wichtig ist: Ich bin mit mir im Reinen, ich fühle mich optisch gut. Natürlich achte ich auf meine Ernährung. Essen bedeutet aber auch Liebe, Erotik und Genuss.

**Vida:** Warum haben Sie das Diätbuch geschrieben?

**Christine Neubauer:** Ich habe mich mein Leben lang mit Diäten befasst. Als ich so viel abgenommen hatte, wurde ich ständig darauf angesprochen. Hinzu kommt, dass Frauen häufig eine verschrobene Wahrnehmung bezüglich ihres Körpers haben. Das ist teilweise schon krankhaft.

**Vida:** Engagieren Sie sich deshalb so stark bei der amerikanischen Organisation ANAD?

**Christine Neubauer:** Ja, weil die Organisation sich um junge Mädchen kümmert, die unter massiven Essstörungen

leiden. Ich finde es einfach erschreckend, wenn junge Menschen nur noch Haut und Knochen sind und sich dabei immer noch zu dick fühlen.

**Vida:** Wie steht ihr Mann zu üppigen Formen?

**Christine Neubauer:** Der liebt mich, so wie ich bin. Nein anders: Wenn ich glücklich und mit mir zufrieden bin, ist er auch glücklich. Mein Gewicht spielt dabei in keiner Weise eine Rolle. Und überhaupt, was Männer angeht, hat das auch niemals irgendeine Rolle gespielt. Sie mochten mich in jeder Gewichtsklasse. Männer lieben runde Frauen.

**Vida:** Ihre Kollegin Uschi Glas ist zum Beispiel sehr schlank. Vielleicht zu schlank?

**Christine Neubauer:** Ich persönlich finde, dass Uschi früher leckerer war,



▲ Ein glückliches Ehepaar: Christine Neubauer und Lambert Dinzinger

als sie noch ein paar Kilo mehr auf den Rippen hatte. Jetzt ist sie ja sehr schlank und ist äußerst bewusst. Vielleicht will sie einem Ideal entsprechen. Grundsätzlich glaube ich aber, dass Männer Frauen lieber mögen, wenn an ihnen etwas dran ist.

**Vida:** Demnächst stehen Sie wieder vor der Kamera. Wie vereinbaren Sie Job und Familie?

**Christine Neubauer:** Ich versuche es immer so einzurichten, dass ich an den Wochenenden bei meiner Familie in München bin. Das ist sehr wichtig für mich. Die Osterferien werden wir zusammen in Spanien verbringen.

Keine Probleme mit üppigen Formen: Schauspielerin Christine Neubauer (39)



### KONTAKT-ADRESSE

**Christine Neubauer**  
c/o Agentur Doris Mattes  
Merzstraße 14  
81679 München

### AUS IHREM LEBEN

#### Ihre Familie

Christine Neubauer ist seit elf Jahren mit dem Sportjournalisten Lambert Dinzinger (45) verheiratet. Ein Paar sind die beiden schon zwei Jahrzehnte. 1992 kam Sohn Lambert auf die Welt. Die Familie lebt in Neubauers Heimatstadt München.



#### Ihre Karriere

Mit dem Film „Der Unfried“ kam für Christine Neubauer 1986 der Durchbruch. Seither hat sie in über 50 TV-Filmen sowie Kinofilmen mitgespielt. Jetzt stand sie in „Lauter tolle Frauen“ (Foto: mit Markus Knüfken) vor der Kamera.



#### Ihre größten Erfolge

Für ihre TV-Rollen hat Christine Neubauer bereits vier Preise gewonnen. Zuletzt wurde der Schauspielerin für den Film „Frische Ware“ der Bayerische Fernsehpreis verliehen. 2001 brachte sie ihr Buch „Die Vollweib-Diät“ heraus.









Christine Neubauer ist mit ihrem Ehemann Lambert Dinzinger sehr glücklich



Christine hält sich mit gymnastischen Übungen in freier Natur fit

Schauspielerinnen Christine Neubauer freut sich sehr darauf, den runden Geburtstag ohne riesige Feier und später im Stillen mit ihrer Familie zu begehen. Ob es gelingt, da ist sie sich allerdings noch nicht so ganz sicher. Aber hoffen darf man ja ...

# Die Schauspielerin freut sich auf die Jahre der Reife

## Christine Neubauer: Mit 40 fängt das Leben erst an

**S**ie feiert am 24. Juni ihren runden Geburtstag und versteht überhaupt nicht, warum es so viele Frauen gibt, die glauben, dass sie mit 40 Jahren schon alles im Leben hatten. Ganz im Gegenteil glaubt Christine Neubauer, dass mit dieser magischen Zahl das Leben erst beginnt. Da hat sie sicherlich auch Recht. Denn die

Schauspielerin hat ja auch noch eine Menge vor in ihrem Leben. Und auch ihren Geburtstag wird sie mit Arbeiten verbringen. Sie steht zur Zeit für Dreharbeiten zu „Trenck – Zwei Herzen gegen die Krone“ in der Tschechischen Republik vor der Kamera. Die Arbeit wird

bei der gefragten Schauspielerin auch jetzt nicht weniger. Deshalb genießt Christine es richtig, wenn sie mit Mann und Sohn ein paar Tage einschieben kann, in der sie nur für die Familie da ist. „Ich freue mich immer, wenn ich nach Dreharbeiten wieder mit meinen Lieben zusammen sein kann“, sagt sie. „Wir sehen uns sowieso viel zu selten.“ Aus diesem Grund kann das runde Wiegenfest dann auch erst nachgefeiert werden, wenn die Dreharbeiten beendet sind. „Eigentlich ist an so einem Tag auch nichts anders als sonst.“ Bei einer so zeitlosen Schönheit wundert sich keiner über diese Worte von Christine Neubauer.





Seit 25 Jahren kennt die Schauspielerin  
den Mann ihres Lebens



Sabine Neubauer  
mit ihrem Mann  
Lambert Dininger:  
so glücklich wie  
am ersten Tag

## Christine Neubauer (40) und ihr Lambert

# Eine Liebe wie im Märchen

Ihre täglichen Joggingrunden lässt sich die Schauspielerin nicht nehmen. „Das brauche ich einfach und es gibt doch überall schöne Routen. Egal wo ich gerade drehe“, erklärt Christine Neubauer. In Hamburg ist es natürlich die Alster, die die schöne Münchnerin umrundet. In der Hansestadt dreht sie gerade an der Seite von Peter Sattman für die ARD „Ich will meine Tochter“.

Ein dickes Gewitter verhindert, dass ich mich mit Christine Neubauer in ein gemütliches Café für das Interview mit dem NEUEN BLATT zurückziehen kann. So wird – ganz Profi – kurzerhand der Drehort, eine kleine Wohnung am Fischmarkt, für das Gespräch genutzt. „Ist das immer so in Hamburg?“, fragt sie ungläubig, als es mitten am Tag von einer Minute zur anderen draußen dunkel wie die Nacht wird. Ich kann sie

beruhigen. In einer halben Stunde wird die Sonne schon wieder aufgehen...

Schnell kommen wir auf ihre Rolle zu sprechen. „Die Geschichte beruht auf einer wahren Begebenheit. Zwei Kinder werden bei der Geburt vertauscht, wachsen bei den falschen Müttern auf. Eine schreckliche Vorstellung...

### Schon als Teenager lernten sie sich kennen

Wie soll man das seinem Kind nur erklären? Eine Frage, die sich Christine Neubauer nicht stellen muss. Sohn Lambert (10) wurde garantiert nicht vertauscht. Besucht er mit seinem Vater Lambert Dininger (45), Redaktionsleiter für Sport beim Bayerischen Fernsehen, denn Mama auch manchmal? „Nein. Ich verbringe jede freie Minute bei meiner Familie. Lambert junior hat nicht so großes Inte-

Verführerisch  
schön: Aber  
für Christine  
Neubauer  
gibt es nur  
den „Einen“

resse an der Schauspielerei. Er spielt lieber Fußball.“

Christine Neubauer kennt ihren Mann schon seit einem viertel Jahrhundert. Es ist eine Liebe wie in einem Märchen: Als Teenager lernten sie sich kennen und lieben. Seitdem gab es für beide keine anderen Partner mehr. Aber „auf keinen Fall zerreden“ will die Schauspielerin ihr Glück mit Lambert. Höre ich da ein wenig Aberglauben? „Wir

sind einfach glücklich. Ich lerne immer neue Seiten an ihm kennen“, ist ihr zu entlocken. Was einen Mann attraktiv und erotisch macht? „Ein Mann muss eine eigene Stärke und Persönlichkeit haben, etwas im Job darstellen, Verantwortung übernehmen können – auch auf lange Sicht.“

Die Erfinderin der „Vollweib-Diät“ hat schon das nächste Buch in Arbeit: „Die Vollweib-Fitness“. „Wenn al-

les klappt, wird es im Januar erscheinen“, erzählt Christine Neubauer. Apropos Vollweib: Im Juni wurde sie 40 Jahre alt. Grund zum Grübeln? „Ganz im Gegenteil! Ich bin viel selbstbewusster geworden, habe meinen Körper besser angenommen, gehe heute viel positiver durchs Leben. Und: Solange ich in Geschäften von jungen Typen geduzt werde, ist die Welt noch in Ordnung!“

BETTINA BÜSCHE





Interview mit Schauspielerin **Christine Neubauer** (40) über Schlankheitswahn und Eheglück

# „Endlich finde ich meine Figur okay!“



Es macht ihr Spaß, viel Haut zu zeigen: Christine in einem Traum aus hellblauem Chiffon von Escada

In engen Jeans und geblümter Hippie-Bluse ist die Schauspielerin viel schlanker als das bekannte „Vollweib“ aus dem Fernsehen. Mit kleinen Schritten – schnellere lassen die Plateausohlen ihrer Schuhe nicht zu – betritt Christine Neubauer die Lobby des Hamburger „Marriot“-Hotels. **tina-Redakteurin Gabriele Riecke** traf sie dort zum Interview.

**tina:** Sie sind gerade eine Stunde gelaufen – jetzt bestellen Sie Pasta – achten Sie eigentlich auf Kalorien?

**Christine Neubauer:** Ich esse, worauf ich Lust habe. Vermeide aber gewisse Lebensmittel, etwa Weißbrot.

**Sie haben heute ein gesundes Körperbewusstsein. Aber das war nicht immer so ...**

Meine Schwangerschaft vor zehn Jahren war das Schlüsselerlebnis. Bis dahin hatte ich eine Diät nach der anderen gemacht. Abgenommen, wieder zugenommen. Ich bekam ernsthafte Essstörungen.

**Wie äußerten die sich?**

Durch Fressanfälle. Ich fiel ständig von einem Extrem ins andere. Einmal aß ich nichts, am nächsten Tag stopfte ich mich voll. Als ich schwanger wurde, stellte ich meine Ernährung um, verzichtete auf Süßigkeiten, aß stattdessen Obst und Gemüse.

**Worin sehen Sie die Ursache Ihrer Essstörungen?**

Es ist wohl ein spezielles Problem von Frauen, sich selbst nicht anzunehmen. Männer haben eine wesentlich größere Toleranzspanne mit ihrem Aussehen und mit sich selbst. Da ist ein Schwabblbauch dann plötzlich stattlich. Wir Frauen fallen

gern ins andere Extrem: Eine Frau mit einer absolut schönen, normalen Figur findet sich zu dick, mäkelte an sich herum. **Woran liegt das?**

Wenn man in der Werbung ständig superdünne Frauen sieht, die angeblich das Schönheitsideal verkörpern, glaubt man irgendwann natürlich wirklich, dass nur ganz dünne Frauen schön sind. So kommt es zu einer Verschiebung der eigenen Wahrnehmung. Ein Dilemma. Wenn man sich diese Mädchen anschaut, sich vergleicht, fühlt man sich wirklich zu dick. Dabei sind das gar keine Frauen – sondern 14-jährige Model-Mädchen mit Konfektionsgröße 32.

**Hat Ihr Mann eigentlich gemerkt, dass Sie ein Problem hatten?**

Schon. Aber das Problem hatte ich ja mit mir selbst. In keiner Weise mit Männern. Die fanden mich auch mit 15 Kilo mehr attraktiv. Oft sind wir Frauen selbst sogar am gemeinsten in der Beschreibung anderer. Wenn man etwa ein kleines Bäuchlein hat, heißt es sofort: O Gott, die hat ja zugelegt! Ist sie fett geworden oder schwanger?

**Sie haben 15 Kilo abgenommen, wiegen jetzt 60 Kilo bei 1,65 Meter Größe. Wie unwohl fühlten Sie sich früher?**

Die damalige Christine Neubauer in ihren Rollen hat sich wohl gefühlt. Privat war ich unglücklich. Heute fühle ich mich superwohl. Im Fernsehen wirke ich allerdings immer noch wesentlich kräftiger, als ich bin.

**Wie haben Sie es geschafft, so fit und sportlich zu werden?**

Der Sport, das tägliche Laufen, hat mir geholfen, wieder ein gesundes Körpergefühl zu be-



Christine und ihr Mann Lambert Dinzinger. Als sie sich verliebten, war sie gerade 16

kommen. Dazu eine ausgewogene Ernährung. Anfangs war es eine Qual, jetzt ist es absolute Philosophie. Ich brauche den Sport, um mich wohl zu fühlen, habe ihn in mein Tagesprogramm integriert. Selbst wenn ich dafür um sechs Uhr morgens aufstehen muss. Ich lerne auch meine Texte während des Laufens.

**Wie das?**

Ich habe die Zettel in der Hand. **Ihren Mann Lambert Dinzinger (44, Sportjournalist) haben Sie mit 16 kennen gelernt, sind seit 10 Jahren glücklich verheiratet. Hatten Sie je Angst vor einem Treuebruch?**

Ich denke darüber nicht groß nach. Weil man es nicht verhindern kann. Das wäre negative Energie, wenn ich mich mit der Frage belasten würde: „Was ist, wenn mein Mann während der Olympischen Spiele jemanden kennen lernt?“ Wenn es so ist, wird man damit umgehen müssen. Aber bis dahin mache ich mir darüber keine Gedanken.

**Sollte man in einer Beziehung Geheimnisse haben?**

Generell finde ich, dass jeder eigenen Interessen nachgehen sollte. Weil so der andere immer interessant bleibt. Bei mir ist das schon berufsbedingt der Fall, ich habe viele Bekannte in verschiedenen Städten, die mein Mann überhaupt noch nie gesehen hat. Er hat seinen Sportbereich.

**Sie drehen zurzeit sehr viel, sind gerade in der RTL-Serie „Berlin Abschnitt 40“ (donnerstags, 21.15 Uhr) zu sehen. Tun Trennungen einer Beziehung gut?**

Man sollte nicht alles zusammen machen oder miteinander teilen. So vermeidet man auch, dass der Alltag überhand nimmt, hat sich immer etwas zu erzählen.

## Stationen auf dem Weg nach oben

**Familie:** Christine Neubauer wurde am 24. Juni 1962 in München geboren.

**Ausbildung:** Abitur, Schauspielunterricht in München und am Lee Strasberg Theatre Institut in New York.

**Karriere:** Ihre Fernsehkarriere begann 1982 mit „Kalendergeschichten“. Der Durchbruch gelang ihr 1989 mit der Serie „Die Löwengrube“. TV-Filme: „Solange es die Liebe gibt“ (1999), „Frische Ware“ (2000, Auszeichnung „Bayrischer Fernsehpreis“).

**Privatleben:** Lebt zusammen mit ihrer Familie. **Wohnt:** München.



1978: 16 Jahre

1986: 24 Jahre

1994: 32 Jahre

2002: 40 Jahre





Die Schauspielerin hatte bei ihrer Arbeit eine Menge Spaß. Vier Wochen drehte sie in der Karibik

**S**ie ist eine erfolgreiche und gefragte Schauspielerin. Erst kürzlich stand Christine Neubauer für den ARD-Film „Kompass der Liebe“ in der Karibik vor der Kamera. An der Seite von „Kapitän“ Robert Giggenbach kümmert sie sich als Cruise-Direktorin um das Wohl der Gäste.

Auch privat erlebt die 40-Jährige mit Ehemann Lambert und Lambert junior (10) das ganz große Glück. Trotz allem war sie nicht immer

mit sich und ihrem Leben zufrieden. „Ich wurde kritisiert, hatte Komplexe wegen meiner Rundungen“, erinnert sie sich. „Außerdem war ich unsicher, ob ich meinen Job auch wirklich gut mache.“

Heute hat sich Christine Neubauer nicht nur mit ihrer Figur abgefunden, sie fühlt sich richtig wohl in ihrer Haut. Auch auf ihre Arbeit ist sie stolz, stellt ihr Licht nicht mehr unter den Scheffel. „Ich habe gelernt, selbstbewusster zu sein“, erzählt die Künstlerin. Und auch mit der Tatsache, dass manche Menschen ihr einfach nichts gönnen, kommt sie heute gut klar. „Ich habe beschlossen, Neider gar nicht mehr an mich ranzulassen“, sagt die Schauspieler, „seitdem kann ich mein Leben genießen.“

„Crew“-Kollegen: Esther Seib, Oliver Bootz, Christine Neubauer und Robert Giggenbach

Eine selbstbewusste und glückliche Frau – Christine Neubauer. In der Freizeit hält sie sich mit ihrem Hobby Reiten fit



Drehort für „Kompass der Liebe“: ein Segelschiff

# Christine Neubauer: Neider lasse ich nicht mehr an mich ran





# „Mich interessiert, wie es ist“

*Die Münchner Schauspielerinnen Christine Neubauer, 41, über ihre Auftritte in der ARD-Reihe „Lauter tolle Frauen“ und ihre Sehnsucht nach Rollen mit innerer Wandlung*

**SPIEGEL:** Frau Neubauer, Ende Mai sind Sie in dem Film „Tausche Firma gegen Haushalt“ zu sehen. Macht es einen Unterschied für Sie, dass das Werk nicht wie frühere Ihrer Auftritte unter dem offenbar weggesparten ARD-Reihenmotto „Lauter tolle Frauen“ gezeigt werden soll?

**Neubauer:** Mich haben solche Obertitel nie interessiert. Mich interessiert, wie es ist. Auch als Filme von mir wie „Vollweib sucht Halbtagsmann“ oder „Männer sind zum Abgewöhnen“ noch unter der Überschrift „Lauter tolle Frauen“ liefen, waren es in sich abgeschlossene Einzelfilme, die besonders bei Frauen gute Resonanz hatten.

**SPIEGEL:** Wie seine Vorgänger hält sich auch Ihr neuer Film an einen erprobten Grundplot: Der Mann muss ler-

nen, was in der Frau steckt, und darf sie nicht unterschätzen. In „Tausche Firma gegen Haushalt“ besitzen Sie und Ihr von Axel Milberg gespielter Ehemann ein gemeinsames Architekturbüro. Als er in die Krise gerät, steigen Sie in den Job ein, der Mann erzieht die Kinder. Wer hat denn heutzutage wirtschaftlich solche günstigen Möglichkeiten?

**Neubauer:** Zugegeben, das ist der Punkt, wo sich der Film von der Realität entfernt. Aber nur so kann man zeigen, was die Frauen verletzt: Es ist seine Unaufrichtigkeit. Er wettet mit ihr, sie würde den Tausch nicht bewältigen, obwohl er um die katastrophale Lage seiner Firma weiß und sie selbst verursacht hat.

**SPIEGEL:** Der Mann als Fallensteller und die Frau als sein Opfer – klingt das nicht stark nach Klischee?

**Neubauer:** Aber so einseitig ist der Film nicht. Die Charaktere machen eine Wandlung durch – nicht nur der Mann, der die Schwierigkeiten der Erziehung kennen lernt,

sondern auch die Frau, die sich durch die Arbeit von den Kindern entfernt.

**SPIEGEL:** Sie wirken auf dem Schirm sehr warmherzig. Wann spielen Sie mal eine weniger gefühlsgesteuerte Frau?

**Neubauer:** Wenn mir das angeboten wird. Allerdings sind ausschließlich böse Charaktere genauso langweilig wie ausschließlich gute. Ich wünsche mir immer eine Entwicklung.



Neubauer





Foto: www.veit-verlag.de, Droemer Webbild

VIP und Wein

# „Gepflegter Wein liegt voll auf meiner Genusslinie!“

Um die vielbeschäftigte Schauspielerin Christine Neubauer zu erreichen, braucht man einen langen Atem. Im doppelten Wortsinn, denn wenn sie nicht zwischen Drehterminen im Flugzeug oder auf der Autobahn ist, dann läuft sie im Park ihre Runden, um sich fit zu halten.

Der beliebte Fernsehstar mit den dunklen Locken und der erotischen Ausstrahlung wurde vor allem mit der BR-Serie „Löwengrube“ bekannt und für ihre Darstellung mit dem Grimme-Preis ausgezeichnet. Andere Rollen folgten, die Auszeichnungen wie Bayerischer Fernsehpreis Telesstar ebenso.

Neben den zahlreichen Engagements für Film, Funk und Fernsehen ist die 39-jährige Schauspielerin noch mit zahlreichen anderen Projekten (Lesungen, Benefiz-Galakonzert etc.) beschäftigt. Außerdem konnte sie sich über eine ganz besondere Auszeichnung freuen: Die Münchner Turmschreiber verliehen ihr den „Poeten-Taler“, würdigten sie damit als bayerische Botschafterin.

„Bei uns ist es sonst nicht so hektisch. Und dass ich so oft von meinem Sohn Lambert (10) und Mann (Lambert Dinzinger, 46, ist Sportmoderator beim Bayerischen Fernsehen) getrennt bin, ist die Aus-

nahme. Meistens bin ich nachmittags und abends zuhause. Dann bin ich ganz für die Familie da und koche was Schönes“, erzählt Christine Neubauer.

Wer besorgt den Wein zum Essen? Das macht mein Mann. Er hat im Supermarkt einen sehr guten Rioja entdeckt zu einem annehmbaren Preis. Dieser Wein erinnert mich immer an unsere Familienurlaube, die wir in unserem kleinen Ferienhaus in Spanien verbringen. Da gibt es nur Ruhe und Entspannung. Im Sommer genieße ich zwar sehr gut gekühlte, leichte, frische Weißweine. Aber wenn der Abend ausklingt, dann darf es schon ein schöner, voller Rotwein sein.“

Als geborene Münchnerin führt sie seit zehn Jahren erotisch und frech beim Salvatore-Starkbieranstich als „roter Faden“

durchs Programm am Nockherberg, wo die Politiker so schön „derbleckt“ werden. Eigentlich müsste sie doch das bayerische Bier lieben? Christine Neubauer: „Das Starkbier geht in meinen Magen überhaupt nicht rein, doch im Sommer trinke ich gern mal ein Weißbier. Ein gepflegter Wein liegt dagegen mehr auf meiner Genusslinie. Allerdings: Wenn ich drehe trinke ich überhaupt keinen Alkohol!“

Die bezaubernde Schauspielerin mit der umwerfenden Figur, die gern als „Vollweib“ tituliert wird, hat sich diesen Schuh selbstbewusst angezogen und ein Buch über die „Vollweib-Diät“ geschrieben. Jetzt gibt es das Nachfolge-Buch: „Das Vollweib-Training – mein Weg zur Wohlfühl-Figur“. Hier beschreibt Christine Neubauer, wie sie ihre „Kurven“ in Form hält, ohne sich dabei zu quälen.

Zu sehen ist die Schauspielerin dieses Jahr in den Fernsehfilmen „Tausche Firma gegen Haushalt“, „Lauter tolle Männer“, „Der Traumprinz“, „Flußpferde küsst man doch“ und im Kino mit „Meister Eder und sein Pumuckl – das Zirkusabenteuer“.

Edith Zimmermann

Wer mehr über die Schauspielerin erfahren will, der kann die offizielle Fanpage „www.come.to/christine-neubauer“ besuchen.



Für unsere Leser hat uns der Knaur-Verlag fünf Bücher zum Verlosen gestiftet. Einfach eine frankierte Postkarte bis zum 30. Juni 2003 senden an: Göller-Verlag GmbH, Wein & Speisen, Stichwort Vollweib, Postfach 19 01 40, 76503 Baden-Baden.

Das Los entscheidet, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



# Christine Neubauer

## „Mein Sohn darf mich nicht im TV sehen“

Als Schauspielerin schlüpft die schöne Christine Neubauer in viele Rollen. In *Heim und Welt* verrät sie jetzt, wie sie privat wirklich ist...

**S**ie ist mit Leib und Seele Schauspielerin, hat ihren Kindertraum zum Beruf gemacht. Jetzt ist Christine Neubauer wieder in einem neuen Film zu sehen.

**Im TV spielen Sie eine Powerfrau in „Tausche Firma gegen Haushalt“. Empfinden Sie sich selbst als tolle Frau?**

Ich denke, dieser Begriff ist für Frauen, die Liebesleben, Haushalt und Kinder auf einmal bewältigen müssen, wahrscheinlich viel zu gering ausgedrückt. Ich bin aber nicht so eitel, von mir zu sagen, dass ich eine tolle Frau bin. Diese Beurteilung überlasse ich lieber anderen.

**Was sagt Ihr Sohn eigentlich zum Beruf seiner Mutter?**

Lambert kriegt das nur insofern mit, dass er z. B. in München am Flughafen merkt, dass die Leute mich erkennen und ansprechen. Dann fragt er: „Mama, warum wollen die alle

ein Autogramm von dir? Ansonsten ist es immer so: Für die Kinder ist man die Mutter. Das, was ich im Fernsehen mache, sieht er nicht, weil ich das meiste einem Kind nicht zeigen würde, auch wenn es nicht mein Sohn wäre. Ich drehe keine Kinderfilme, deshalb darf Lambert sie nicht sehen. Es gab nur eine Ausnahme: Er durfte eine Szene aus „Kommissar Rex“ sehen, als der Hund mich aus dem Donaukanal rettete.

**Was tun Sie, um zu entspannen?**

**„Ich habe wenige Freundschaften in dieser Branche“**

Ich brauche Natur und Bewegung. Ich laufe eineinhalb Stunden durch den Wald, sehr langsam, aber dafür länger, und dabei lasse ich mir viele Gedanken durch den Kopf gehen.

**Und Ihr Freund, der Sportreporter, läuft mit?**

Der läuft nur ab und zu mal mit. Ich laufe hauptsächlich mit meiner Mutter.

**Wo haben Sie engere Freunde, im Beruf oder Privatleben?**

Ich habe wenig Freundschaften in der Branche. Ich hatte eine Freundin, die ist gestorben. Im Privaten gibt es engere Kontakte mit Men-



Christine und Lambert mit Lambert Jr. (heute 10). Christine hält ihren Sohn aus der Öffentlichkeit fern, lässt ihn nicht fotografieren

schen, die sich in gewissen Lebensabschnitten wieder entfernen. Manchmal kommen sie zurück oder es kommen neue hinzu. Es haben sich aber auch Freundschaften durch das Kind ergeben.

**Wenn Sie eine Million gewinnen würden. Welchen Wunsch würden Sie sich erfüllen?**

Ich bin

nicht wunschlos glücklich. Aber es gibt nichts, von dem ich sage:

Das ist im Leben mein Traum, das muss ich unbedingt haben.



Sportmoderator Lambert Dinzinger (44) und Christine sind seit 25 Jahren zusammen

### TV-Tipp

„Tausche Firma gegen Haushalt“,  
30. 5., ARD  
20.15 Uhr

„Ich lasse mich gern mit Erotik in Verblindung bringen“, sagt Christine Neubauer (40)







**Christine Neubauer**

# „Dünne Hunger-Models sind kein Vorbild“

**Fit-Geheimnis**  
Jeden Tag viel Obst  
und Gemüse

**Die Schauspielerin über starke Frauen und ganze Kerle**

**S**ie nennt sich Vollweib – und meint damit mehr als nur ihre Kurven: Christine Neubauer (41) gehört zur Topliga der deutschen Schauspielerinnen. Gerade hat sie den ARD-Zweiteiler „Royal Clipper“ abgedreht, demnächst steht sie für die Kinokomödie „Mein Bruder ist ein Hund“ vor der Kamera. Daneben schreibt die Grimme-Preisträgerin Ratgeber-Bücher über Ernährung („Die Vollweib-Diät“, „Das Vollweib-Training“). Diese Woche ist die Mutter eines 11-jährigen Sohnes im ARD-Melodram „Tochter meines Herzens“ zu sehen. Ein TVneu-Gespräch.

**Frau Neubauer, was genau ist ein Vollweib?** Eine Frau, die kein Problem mit ihrer Weiblichkeit hat, die sich mit sich selber rundum wohl fühlt.

**Sie litten früher unter Essstörungen...** Ja, als junges Mädchen war ich unzufrieden mit meiner Figur. Tagsüber aß ich nichts, nachts stopfte ich mich voll.

**Wie sind Sie aus diesem Teufelskreis ausgebrochen?** Ich wurde schwanger und begann gesund zu essen. In den ersten drei Monaten nahm ich vier Kilo ab – das gab mir zu denken.

**Ihre Diät-Rezepte?** Ich verzichte auf Weißmehl, reduziere Zucker, Fett und Alkohol. Dafür gibt's Gemüse, Vollkornprodukte, gegrilltes Fleisch und Salat. Außerdem gönne ich mir jeden Tag eine Stunde Bewegung.

**Wie viel wiegen Sie?**

Keine Ahnung. Die Waage ist seit dem letzten Umzug eingemottet.

**Beneiden Sie manchmal**

**junge, schlanke Mädchen?** Nein. Viele orientieren sich an den dünnen Hunger-Models – ein Fehler. Dahinter steht große Unsicherheit. Sie haben ihre Identität noch nicht gefunden.

**Sie sind seit 25 Jahren mit Ihrem Mann zusammen. Ihr Glücksgeheimnis?** Ich habe keins. Wenn es für Glück eine Regel gäbe, hätten wir nicht so viele Scheidungen.

**Was ist das männliche Gegenstück zum Vollweib?** Ein ganzer Kerl!

Einer, der Dinge in Angriff nimmt und eine eigene Meinung hat – so wie mein eigener Mann...

Hella Körnich



**TV-Film** Mit Peter Sattmann (55) im TV-Melodram „Tochter meines Herzens“



**Eheglück** Seit 1990 ist der Star mit Jugendliebe Lambert Dininger (46) verheiratet



**Vollweib** Christine Neubauer (41) fühlt sich rundum schön

**NEUBAUER IM TV**  
**Tochter meines Herzens**

► Fr., 26. September, 20.15 Uhr, ARD



Als die Schauspielerin und ihr Mann sich vor 25 Jahren zum ersten Mal trafen, spürten beide sofort: Wir gehören zusammen. An dieser Einstellung hat sich bis heute nichts geändert

Von Christel Vollmer (Text) & Thomas Rueddies (Fotos)

**Z**um ersten Mal gaben die Münchner Schauspielerinnen Christine Neubauer (41) und ihr Ehemann Lambert Dinzinger (47) ein gemeinsames Interview. FRAU IM SPIEGEL traf die beiden auf Sizilien, wo Christine für die ARD-Serie „Unter weißen Segeln“ (Start: Februar 2004) vor der Kamera steht. Das Paar spricht offen über Liebe, Ehe und Streit. Christine lernte ihren Mann kennen, als sie 16 war. Lambert ist Moderator der Sendung „Blickpunkt Sport“ im Bayerischen Fernsehen. Sie haben einen Sohn, Lambert junior (11).

**Wissen Sie auf Anhieb, wie lange Sie verheiratet sind?**  
Christine: Das vergesse ich immer wieder und müsste in meinen Ehering schauen. Da ist es eingraviert. Ich kann mir einfach keine Zahlen merken, obwohl wir hier so eine Art Hochzeitsreise machen.

**Lambert:** 13 Jahre, Tine. Wir sind vor 13 Jahren auf Hochzeitsreise nach Capri gefahren. Zum Glück legen wir beide

sehr gefühlsbetont, obwohl wir unterschiedlicher nicht sein könnten.

**Lambert:** Tine und unser Sohn sind vom Charakter her gleich, beide sehr ungeduldig und aufbrausend. Sie bekommen sicherlich nie Magengeschwür. Ich bin ruhiger, ausgeglichener, halte die Familie zusammen.

**War es Liebe auf den ersten Blick?**

**Christine:** Ich habe ihn gesehen und wusste, das ist der Mann, den ich will. Mit einem anderen wäre ich sicher nicht so lange zusammen.

**Lambert:** Ich wusste auch sofort: die oder keine. Ich sagte zu einem Freund: Das ist die Frau, die ich heirate.

**Was ist Ihnen wichtig in der Partnerschaft?**

**Christine:** Entscheidend ist, dass wir uns nicht verbiegen lassen. Da ich sehr impulsiv bin, sage ich sofort, wenn mir etwas nicht passt. Ich kann streiten, dass die Fetzen fliegen.

**Lambert:** Ich bin Tines schärfster Kritiker und finde das sehr wichtig, weil sie oft nur von Schmeichlern und unehrlichen Menschen umgeben ist.

**Was kritisieren Sie?**

**Lambert:** Ihre Filme oder auch ihre Kleider. Das sorgt für extrem schlechte Laune bei ihr.

**Christine:** Wenn Lambert ein Kleid nicht gefällt, kann ich es wegwerfen! Er ist sehr nüchtern und analysierend.

**Wie halten Sie Ihre Ehe frisch?**

**Christine:** Wir reden viel miteinander und trinken gerne ein Glas Wein zusammen. Wir haben deshalb in unserer neuen Küche sogar eine Bar eingerichtet.

**Wollten Sie weitere Kinder?**

**Christine:** Wir wollten nur eins und waren froh, dass Lambert gesund war.

**Christine Neubauer & Lambert Dinzinger**

# „Wir lassen uns nicht verbiegen“

**Lambert:** Das wäre beinahe schief gegangen. Lambert kam nach einer Notoperation auf die Welt. Er steckte im Geburtskanal fest, und wir mussten befürchten, dass er behindert auf die Welt kommt. Daher ist er ein Geschenk Gottes. Ich kann mir nicht vorstellen, nochmals so ein Geschenk zu bekommen. Man sollte das Glück nicht herausfordern.

**Weshalb haben Sie die Rolle als Cruise Director auf der Royal Clipper angenommen?**

**Christine:** Es ist eine sensible Rolle und auch eine familienfreundliche. Ich habe meine Familie zum ersten Mal beim Dreh dabei. Dadurch ist es ein bisschen wie Urlaub.

**Wie können Sie ihrer Frau eine Freude machen?**

**Lambert:** Ich weiß, dass Tine es liebt, einkaufen zu gehen. So schaue ich in jedem Hafen, wo schöne Geschäfte sind, sortiere schon mal vor. Wenn sie mit den Dreharbeiten fertig ist, schleppe ich sie dahin. Oder wir gehen in eine schöne Flaschenkeipe und trinken eine Flasche Rosé. Zum 40. Geburtstag habe ich sie nach Venedig eingeladen.

**Wie haben Sie es geschafft, in 13 Jahren Ehe nicht auseinander zu driften?**

**Christine:** Wir telefonieren vier, fünf Mal am Tag, auch wenn wir beide in München sind. Unsere Grundstimmung stimmt überein. Wir haben an den Partner keine festgelegten Erwartungen und werden daher nicht enttäuscht.

**Lambert:** Unsere Abschiede sind immer sehr intensiv. Wenn wir länger getrennt sind, kann es jedoch schon vorkommen, dass wir ein paar Tage brauchen, um uns zu finden.

**ERFOLG IM FERNSEHEN UND ALS AUTORIN**

Christine Neubauer wurde 1962 in München geboren. Bekannt wurde sie durch die historische Serie „Löwengrube“ (1989). Inzwischen spielte sie in zahlreichen Kino- und Fernsehproduktionen. Auch als Buchautorin machte sie sich einen Namen: Sie veröffentlichte zwei Bücher mit Ernährungstipps und Fitness-Tipps für „Vollweiber“.

Zum ersten Mal begleitet Lambert Dinzinger seine Frau zu Dreharbeiten. Christine spielt in der ARD-Serie „Unter weißen Segeln“.



Wasserspiele auf Ställen. Christine drehte dort für die ARD.

nicht so viel Wert auf solche Daten.

**Was verbindet Sie beide?**

**Christine:** Unser Sohn Lambert. Die Liebe natürlich und der Humor. Wir lachen über die gleichen Dinge und sind





# Im Dirndl durch das Tal des Schweigens

Die schöne Münchnerin Christine Neubauer hat die ideale Figur für ein zünftiges Dirndl

Mit Christine feiert der Heimatfilm sein Comeback

Was gibt es Schöneres, als sich bei schmuddeligem Wetter im Fernsehen einen Heimatfilm à la „Geierwally“ oder „Im Weißen Rössl“ anzuschauen. Das waren noch Zeiten! In den 50er und 60er Jahren erfreuten sich solche Gefühlsdramen mit einer romantischen Liebesgeschichte vor grandioser Bergwelt größter Beliebtheit. Und Rudolf Prack (†1981), Sonja Ziemann (77) und Co. rührten uns teilweise zu Tränen...

Nun feiert der Heimatfilm – in einer modernen Version – sein Comeback. „Im Tal des Schweigens“ heißt die ARD-Produktion mit Vollweib Christine Neubauer (41) in der Hauptrolle. Durch ihre Liebe bringt sie ihren Filmpartner Sascha Hehn (49) davon ab, dass er die idyllische Hochalm in Osttirol in ein gewinnbringendes Skigebiet verwandelt.

Der naturverbundenen Schauspielerin ist die Rolle der Anna, wie auf den Leib geschneidert. Egal, ob im Dirndl – oder mit geblümter Küchenschürze und Kopftuch, Christine überzeugt in jedem bauerlichen Outfit als resolute Almbesitzerin. Man nimmt der attraktiven Münchnerin diese Rolle einfach hundertprozentig ab.

Mit „Im Tal des Schweigens“ kehrt endlich ein zeitgemäßer Heimatfilm auf die Fernsehbildschirme zurück. Und vielleicht gelingt es Christine Neubauer und ihren Schauspielkollegen sogar, dieses neu aufgegriffene Genre im TV zu etablieren.



Leni (Julia Gschnitzer) gibt der Liebe zwischen Sohn Johannes (Sascha Hehn) und Anna (Christine Neubauer) ihren Segen

**TV-TIPP**

„Im Tal des Schweigens“

9.1., 20.15 Uhr, ARD

Ihr neues Buch:



Christine Neubauers drittes Buch „Vollweib Beauty – Mein Weg zu einer attraktiven Ausstrahlung“ gibt es ab 14. Februar im Handel. Knauer Verlag, 144 Seiten, 16,90 Euro.



Die energische Almbesitzerin Anna Christleiner (Christine Neubauer) liebt Bauingenieur Johannes Wallner (Sascha Hehn)



Mit Tochter Elise (Ronja Forcher) lebt Anna (Christine Neubauer) auf einer herrlich gelegenen Hochalm in Osttirol



Adieu, Waage! Christine Neubauer: „Das Gewicht sagt nichts über Fitnessgrad und Fettanteil aus.“



## Christine Neubauer

### Das Vollweib gibt Tipps

Sie ist der Inbegriff des rasi-gen Vollweibs, steht für eroti-sche Ausstrahlung und weibliche Kurven: Christine Neubauer (41). Die schöne Schauspielerin ist nicht nur vor der Kamera, sondern auch als Best-seller-Autorin erfolgreich. Nach ih-ren Büchern „Die Vollweib-Diät“ und „Das Vollweib-Training“ bringt sie jetzt den Schönheitsratgeber „Vollweib-Beauty“ auf den Markt. Bis sich Christine Neubauer, Mutter von Sohn Lambert (11), allerdings mit ihren fraulichen Rundungen, anfreunden konnte, vergingen Jahre. „1987 brachte ich 76 Kilogramm auf die Waage und war todunglücklich“, gesteht sie und spricht damit Millionen Frauen aus der Seele. Sie machte Crash-Diäten und hatte anschlie-ßend noch mehr auf den Rippen. In-zwischen hat Christine Neubauer durch Nahrungsumstellung (wenig Fett und Zucker, mehr Vollkornpro-dukte, Obst und Gemüse) und aus-reichende Bewegung 15 Kilo abge-speckt. Ein Vollweib ist sie noch im-mer: „Ich habe jetzt mein Wohlfühl-

Gewicht und finde mich rundherum schön“, sagt sie.



**10 X ZU GEWINNEN**

**FRAU IM SPIEGEL** verlost zehn-mal den handsignierten Schön-heitsratgeber „Vollweib Beauty“ (Droemer Knauer Verlag). Schicken Sie eine Postkarte an: **FRAU IM SPIEGEL, Kennwort: Christine Neubauer, 20748 Ham-burg. Einsendeschluss: 30. 03. 2004**

Mitar-beiter von Eberich & Sohn und deren Angehörige dürfen nicht teilneh-men. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Lächeln für die Kamera: Christine Neubauer hat's natürlich drauf. Die beiden Katzenmädchen müssen noch üben



Foto: Schneider-Press/ES (t), Hersteller

# Katzen-Power im Hause Neubauer

Seit Weihnachten geht es bei der Schauspielerin und Autorin ziemlich turbulent zu. Zwei Katzenbabys sorgen für Leben in ihrem Haus am Stadtrand von München

**V**om niederbayerischen Bauernhof an den grünen Stadtrand der Bayern-Metropole – seit Weihnachten sieht die Welt für Pumuckl und Wirbelwind anders aus. Statt im Stall oder in der Küche residieren die beiden Katzenmädchen jetzt im hochherrschaftlichen Haus von Christine Neubauer. „Ein Geschenk für meinen

Sohn Lambert. Der hatte sich sehnsüchtig ein Haustier gewünscht“, sagt die Schauspielerin und Bestseller-Autorin („Die Vollweib-Diät“, „Das Vollweib-Training“), die von den beiden Katzenbabys sofort als Ersatzmutter adoptiert wurde.

Was das Vollweib an ihren beiden Schützlingen so schätzt? „Sie sind eigenwil-

lig und lassen sich nicht dressieren. Dennoch sind sie total verschmust und genießen jede Streicheleinheit.“ Klar, dass die Familie schon mal großzügig darüber hinwegsieht, wenn beim Herumtollen der beiden Energiebündel mal wieder eine Vase zum Porzellan-Puzzle mutiert oder Blumentöpfe und Bilder zu Bruch gehen.

In nächster Zeit allerdings müssen Pumuckl und Wirbelwind ab und zu auf Frau-chens Anwesenheit verzichten. Voraussichtlich im Mai beginnen die Dreharbeiten für das Remake zur „Geierwally“ im TV. In der Hauptrolle: Christine Neubauer als junge Bäuerin Wally, die sich gegen den Vater auflehnt. „Eine tolle Aufgabe“, schwärmt sie begeistert.



**D**unkle Haare, grüne Augen und sinnliche Kurven: Christine Neubauer gehört zu den gefragtesten Schauspielerinnen in Deutschland. Im Heimatfilm „Im Tal des Schweigens“ lockte sie jüngst ein Millionenpublikum vor den Bildschirm. Jetzt kommt eine neue Paraderolle auf die 41-Jährige zu: Sie spielt die Hauptfigur in der ARD-Neuverfilmung des Heimat-Epos „Geierwally“. „Ich habe schon jahrelang davon geträumt, diese Frau zu spielen“, gesteht Christine, die nicht nur in Sachen Schauspielerei alle Hände voll zu

tun hat. Nach der Arbeit kümmert sie sich um ihren Sohn Lambert jun. (11) und Ehemann Lambert Dinzinger (46). Wir haben die rassige TV-Schönheit in ihrer Heimatstadt München besucht. Im Interview verrät sie, wie sie den Spagat zwischen Familie und Job bewältigt.

**Sie sind nicht nur als Schauspielerin bekannt, sondern auch als Buchautorin...**

Mein drittes Buch „Vollweib Beauty“ ist im Februar erschienen. Eine Art Schönheitsratgeber. Hier erfährt der Leser, was Schönheit und gutes Aussehen für mich bedeuten. Denn wahre Schönheit kann nur von innen kommen. Ich arbeite übrigens bereits an meinem vierten Buch.

**Wieder eine Schönheitsfibel?**

Mein erstes Kochbuch! Ich habe gerade den Vertrag unterschrieben. Der Titel lautet „Lustvoll sündigen“. Man wird darin in erster Linie überlieferte Rezepte meiner Großmutter und Mutter finden. Und natürlich das Rezept für mein absolutes Leibgericht Spaghetti Aglio und Olio – Spaghetti mit viel Knoblauch und Öl. Es geht in erster Linie darum, zu essen und sich gleichzeitig wohl zu fühlen.

**Bleibt bei so vielen beruflichen Projekten noch Zeit fürs Privatleben?**

Das ist eine Sache der Organisation. Wenn ich vom Drehen nach Hause komme, dann bin ich in erster Linie Mutter. Ich hole meinen Sohn Lambert von der Schule ab, bereite das Abendessen zu und helfe ihm bei den Hausaufgaben.

**Gibt es nie Klagen seitens der Familie, Sie hätten zu wenig Zeit?**

Mein Sohn ist mittlerweile elf Jahre alt, er kann das schon ganz gut verstehen. Aber natürlich wünscht er sich manchmal, dass seine Mama mehr Zeit für ihn hat. Zum Glück gibt es auch Tage, an denen ich nicht arbeiten muss.

**Sie sind seit 1990 mit Lambert Dinzinger verheiratet. Wie kommt Ihr Mann mit Ihrem Erfolg zurecht?**

Das ist kein Problem für ihn. Mein Mann ist Sportreporter und auf seinem Gebiet sehr erfolgreich. Er erzielt mit seinen Sendungen höchste Einschaltquoten. Unsere Bereiche überschneiden sich nicht. Es gibt da keine Schwierigkeiten. A. Vodermayr

Ein Herz und eine Seele: Christine und Gatte Lambert, der sein „Vollweib“ über alles liebt

TV-Star  
**CHRISTINE**

**NEUBAUER**

**So bekommt sie  
Familie und Job in  
den Griff**



Zeit für Urlaub muss auch sein: Die Schauspielerin mit Mann und Sohn Lambert jun. (heute 11)



Christine Neubauer

# Zukunftsangst!

## Mit Mitte 40 gehört man oft schon zum „alten Eisen“

**O**b als Schauspielerin oder Buch-Autorin – „Vollweib“ Christine Neubauer (42) ist zurzeit schwer im Geschäft. Doch sie weiß auch, dass es mit zunehmendem Alter in ihrem Beruf schwierig werden kann. Im Gespräch mit DAS NEUE BLATT spricht sie offen darüber.

**Haben Sie manchmal Angst um Ihre berufliche Zukunft?** Auf jeden Fall. Gerade weil man es nicht unter Kontrolle hat, nicht selbst entscheidet, wie die Rollen besetzt werden. Da rutscht man schnell in die Beschäftigungslosigkeit.

**Und oft gehört man über 40**

**Eben noch erfolgreich im Rampenlicht, plötzlich der Karriereknick – das kann schneller gehen, als man denkt, wie auch Christine Neubauer weiß ...**

**schon zum „alten Eisen“ ...**

Dann ist es natürlich um so schwieriger, wieder ins Geschäft zu kommen, wie das einige Kollegen ja leider auch schon erfahren haben. Deshalb bin ich froh, mehrere Standbeine zu haben.

**Und dafür arbeiten Sie jetzt auch wie eine Wilde ...**

Ich versuche eben, die Zeit zu nutzen, solange ich gefragt bin. Jetzt habe ich gerade mein viertes Buch

vollendet und außerdem mit Quelle eine eigene Kosmetiklinie auf den Markt gebracht – ein lang gehegter Mädchentraum von mir.

**Aber was würden Sie tun, wenn alle Stricke reißen?**

Ich habe das Glück, eine funktionierende Familie zu haben, und könnte mir sehr gut vorstellen, dann wieder viel mehr Zeit mit meinen Liebsten zu verbringen.

PASCAL PIESCHKE



Seit über 25 Jahren ein Paar: Christine Neubauer und ihr Ehemann Lambert (48)



# Christine Neubauer: Ihre Traumrolle »Landärztin«

**A**ls Marianne Koch 1958 die Herzen der Kinoszauer als Landärztin „Johanna Lohmann“ eroberte, war Christine Neubauer gerade sechs Jahre alt. Fast ein halbes Jahrhundert später steht sie nun selbst in der Neuverfilmung des damaligen Kassenschlagers als „Frau Doktor“ vor der Kamera. „Eine Traumrolle“, wie die gebürtige Münch-

nerin gesteht, die übrigens Psychologie studierte, bevor sie sich für die Schauspielerei entschied. Ihren ersten großen TV-Erfolg feierte sie Anfang der 90er-Jahre mit der 32-teiligen Serie „Die Löwengrube“. Aus dieser Zeit stammt auch das Klischee des „Vollweibs“. Damals wog Christine Neubauer noch 15 Kilo mehr als heute. Privat ist sie seit mehr als 20 Jahren mit ihrer Jugendliebe, dem BR-Sportreporter und Moderator Lambert Dinzinger (47), liiert. Wenn sie nicht gerade vor der Kamera steht, zieht sie sich mit ihm und Sohn Lambert junior (12) am liebsten in ihr spanisches Ferienhaus zurück.



**FAMILIE** Christine Neubauer mit Ehemann und Sohn  
**MISSSTRAUEN** schlägt ihr als neuer Landärztin entgegen



## VERLIEBT

Im Film erobert Tierarzt Laurenz Hofer alias Francis Fulton-Smith das Herz von Christine Neubauer

**TV**  
**klar TV-tipp**

**FR** 22.4. Die Landärztin  
Heimattfilm (2005)  
Deutschland/Österreich  
20.15 Uhr, ARD



Viktualienmarkt



München

AUSGABE 01/2005

# MARKT

## G'schichten

Viktualienmarkt-Zeitschrift für Münchner LebensART

## SOMMER GENÜSSE

### Hier geht's rund

Die Obstfreimarkt-  
Händler

### Wann hat was Saison?

Mit Obst- und Gemüse-  
Saisonkalender

### Sommer- Partys

So gelingt das Fest

### Christine Neubauer

Wie ich mich als  
Standlfrau in der Serie  
"München 7" fühlte



Foto: Norbert Hellinger



## ANSICHTSSACHEN

# “Ich sah aus wie eine Standlfrau und habe mich auch so gefühlt.”

Christine Neubauer berichtet vom Dreh der Kultserie “München 7” auf dem Viktualienmarkt.

Die kürzlich mit dem Adolf-Grimme-Preis ausgezeichnete BR-Serie „München 7“ wird – zur Freude der Fans – bald fortgesetzt. Autor und Regisseur Franz Xaver Bogner dreht diesen Sommer eine neue Staffel der erfolgreichen BR-Serie. Hauptschauplatz ist – wie in den vergangenen beiden Staffeln – wieder die Münchner Innenstadt. Auch der Viktualienmarkt dient erneut als farbenfrohe Kulisse für einige Folgen. Hier schlüpft Christine Neubauer wieder in eine ihrer Lieblingsrollen: als Standlfrau Elfi Pollinger.

### Markt-G'schichten: Welche Beziehung haben Sie zum Viktualienmarkt?

Christine Neubauer: Privat und beruflich eine sehr intensive. Für die TV-Serie „München 7“ verkörpere ich ja eine waschechte Standlfrau mit einem Stand für Obst und Gemüse. Aber auch privat liebe ich den Markt. Schon als Kind, wenn ich mit meinen Großeltern in die Stadt gefahren bin, haben wir immer am Viktualienmarkt eine Pause eingelegt. Und mit meinem Mann, damals war er noch mein Freund, haben wir dort am Faschingsdienstag immer heftigst gefeiert.



Foto: Bayerischer Rundfunk / Munich Press

In der zweiten Folge von „München 7“ ist Standlfrau Elfi Pollinger (Christine Neubauer) der Kragen geplatzt. Denn während sie an ihrem Obst- und Gemüsestand schuftet, vergnügt sich ihr iranischer Mann Salim mit zwei jungen Nebenfrauen.

### Wie haben Sie sich in der Rolle als Standlfrau Elfi Pollinger gefühlt?

Als ich in einer Drehpause im Kostüm, also mit der grünen Schürze, zu einem nahe gelegenen Antiquitätenladen gegangen bin, sagte die Verkäuferin zu mir, dass das Abholen des Möbelstücks ja kein Problem für mich sei, weil ich eh einen Einfahrtsschein hätte. Ich sah echt aus und habe mich auch so gefühlt. Toll! Meinen Film-Stand gibt es ja wirklich. Der eigentliche

Besitzer kennt mich schon aus meinen Anfängen vor zwanzig Jahren.

### Wie war es, am Viktualienmarkt mit Franz Xaver Bogner zu drehen?

Sehr schön, weil alles echt und authentisch war. Das Terrain für Dreharbeiten bot alles, was man sich als SchauspielerIn wünscht. Und mit dem Regisseur konnten wir dort in Ruhe und großer Konzentration arbeiten. Bis Juni werden die Dreharbeiten zu „München 7“ fortgesetzt. Ich stehe dann für die Serie wieder an „meinem“ Stand.

## AKTIONS- KALENDER



**2. August 2005 –  
Gärtnerjahrtag**  
Mit großem Festumzug



**6. August 2005 –  
Sommerfest**

Jede Menge Attraktionen für Groß und Klein: 5 Live-Bands sorgen für Sommerstimmung und an vielen Ständen gibt's gegrillte Köstlichkeiten.

**6. Okt. 2005, 11 Uhr –  
Promiaufwiegen**  
Gewogen wird Michaela May.

**8.-11. Nov. 2005 –  
FOOD & LIFE**

Der Viktualienmarkt präsentiert sich mit leckeren Schmankerln.

**November 2005 –**  
Erscheinen der neuen Ausgabe der Viktualienmarkt-Zeitung

**Advent 2005**  
Mit vielen Aktionen



# DANKE

Die schranne und „Der Pschorr“ sagen DANKE für Ihre Geduld und Ihr Verständnis!

Auf eine gute Nachbarschaft und eine gemeinsame erfolgreiche Zukunft.



## INHALT

Veranstaltungskalender  
AnsichtssachenMit Christine Neubauer beim  
Dreh von "München 7"..... 2Christine Neubauers  
Geheimrezepte 10 Koch-  
bücher zu gewinnen ..... 3Die Freimarktstände  
Alles frisch! ..... 4-5So gelingt Ihre  
Sommerparty  
Was Sie als Gastgeber alles  
beachten sollten..... 6-7Hinein ins Vergnügen!  
Auf dem Sommerfest des  
Viktualienmarktes ist einiges  
geboten..... 8-9Wann ist Saison?  
Warum Sie regionale Saisonwa-  
re kaufen sollten.  
Mit Saisonkalender für Obst  
Gemüse und Salat..... 10-11

## IMPRESSUM

Herausgeber: Großmarkthalle  
München in  
Zusammenarbeit mit  
dem Werbebeirat des  
Viktualienmarktes

Ansprechpartner: Frederic Weihberg  
Tel. 089/233-23459

Chefredaktion:  
& Grafik: Silke Servidio  
Tel. 089/7912103

Textredaktion:  
Lilli Fischer  
Tel. 089/21579186

Fotos:  
Norbert Hellingner  
Tel. 089/160793  
Valeska Achenbach  
0177/4626074  
Isabel Pachini  
0177/7395605  
Bayerischer Rundfunk  
Munich Press

Anzeigen:  
Silke Servidio  
Tel. 089/7912103  
Fax 089/7912306  
Mobil 0179/2941817  
Format Druck GmbH,  
Rosenheim,  
Tel. 08031/2636-0

Druck:

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

# "Sündigen Sie ohne Reue und genießen Sie den Moment!"

Christine Neubauer verrät ihr Geheimrezept:

Mit Wonne zur Wohlfühlfigur.

Was die kulinarischen Genüsse betrifft, hat Christine Neubauer ein einfaches Rezept: gesunde, leichte Küche mit frischen Zutaten. Und kein Leben auf Dauer-Diät. "Wenn die Gedanken beim Essen nur um Kalorien kreisen, man vor jedem Bissen Angst hat, weil er dick machen könnte, bleibt der Genuss auf der Strecke."

## Markt-G'schichten: Was schätzen Sie am Viktualienmarkt?

Christine Neubauer: Was gibt es Schöneres, als über den Markt zu schlendern, frische Zutaten für ein wunderbares Essen einzukaufen, es dann zuzubereiten und zu genießen! Schon der Anblick und das Auswählen der Lebensmittel sind Lebenslust pur. Ich liebe es, aus frischen Zutaten ein Essen für meine Familie oder Freunde zu kochen.

**Worauf achten Sie beim Einkauf?**  
Kochen fängt beim Einkaufen an. Entscheidend für ein gelungenes Gericht sind die Zutaten. Eine Tomate muss nach Sommersonne

schmecken, Fleisch darf nicht in der Pfanne schrumpfen und Pasta muss Biss haben. Leider wollen etliche



Aus dem "Vollweib-Kochbuch": raffiniert serviert und appetitlich fotografiert von Norbert Hellingner

Menschen heute nur noch satt werden – möglichst schnell, billig und ohne großen Aufwand. Fertiggerichte, Tiefkühlkost, Mikrowelle und Fast- oder Convenience-Food sind die Antworten darauf.

## Das Vollweib kocht. 10 mal „Das Vollweib-Kochbuch“ von Christine Neubauer zu gewinnen!

**S**tark, sinnlich und selbstbewusst – was Christine Neubauer ausstrahlt, das lebt sie: Sinnenfreude steht bei ihr an oberster Stelle. In ihrem neuen Buch „Das Vollweib Kochbuch: Schlemmen ohne Reue – meine Lieblingsrezepte“ verrät die erfolgreiche Film- und Fernsehschauspielerinnen,

was sie gerne kocht und isst: schnelle Alltagsküche, bayerische Schmankerl, mediterrane Gerichte und schlanke, asiatisch inspirierte Küche, Rezepte für feierliche Anlässe und natürlich süße Verführungen. Dabei hat Christine Neubauer die neuesten Diät-Empfehlungen berücksichtigt und viele ihrer Koch-

## Sündigen Sie nie?

Natürlich esse ich hin und wieder mal einen Hamburger, eine Currywurst oder eine Leberkäsemmel. Nur Disziplin ist doch schrecklich. Man muss ab und zu den kleinen Sünden des Lebens erliegen. Das gehört einfach dazu. Zum Glück verzeiht mir heute mein Körper kleine Sünden. Es ist auch nicht mehr wie früher, als die Dämme brachen und ich hemmungslos Süßigkeiten naschte. Da ich mir das Naschen nicht verbiete, hält sich das Sündigen in normalen Grenzen. Wichtig dabei: Sündigen Sie ohne Reue und genießen Sie den Moment! Wenn Sie naschen, dann mit ganzem Herzen und voller Wonne. Eine Sünde mit schlechtem Gewissen wiegt doppelt schwer.



tricks den Sterne-Köchen abgeschaut. Gewinnen Sie jetzt eines von 10 „Vollweib-Kochbüchern“, die vor kurzem im Knaur-Verlag erschienen sind. Beantworten Sie einfach die im Coupon gestellte Frage. Viel Glück!

## Hotel VIKTUALIENMARKT

Utzschneiderstraße 14 • 80469 München  
089 / 23 11 09 – 0 • Fax 089 / 23 11 09 – 55  
eMail: reservierung@hotel-am-viktualienmarkt.de  
www.hotel-am-viktualienmarkt.com/de

Das familiäre Stadthotel Garni direkt im Herzen Münchens 50m vom Viktualienmarkt entfernt – Anonymität wie in großen Hotels existiert bei den Gastgeberinnen Elke & Stephanie Glöckle nicht.



Schicken Sie einfach den ausgefüllten Coupon an: Großmarkthalle München, z.Hd. Frederic Weihberg, Thalkirchner Str. 81, 81371 München. Einsendeschluss ist der 28. Oktober 2005. Die Gewinner werden benachrichtigt. Der Rechtsweg und eine Barauszahlung der Gewinne sind ausgeschlossen.

**Wie heißt die Erfolgsserie des Bayerischen Rundfunk, die auf dem Viktualienmarkt spielt?**  
(Tipp: Lesen Sie die Seite 2 aufmerksam durch.)

- ☐ München leuchtet  
☐ Münchner Geschichten  
☐ München 7

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort





## Saisonware – rundum frisch!

Wöchentlich wird rotiert: Die Standler des Obst-Freimarkts (Stände mit Nr. 34).



auf den Theken, frische Erdbeeren liegen leuchtend rot dazwischen. Im Sommer haben Aprikosen, Kirschen, Pfirsiche und Beeren Hochsaison. Und wenn es in den Herbst hinein geht, findet man hauptsächlich Zwetschgen, Trauben und Nüsse auf den grünen Verkaufsflächen. Danach hält der Freimarkt – zusammen mit der Natur – wieder seinen Winterschlaf.

Eine andere Besonderheit des Freimarkts sorgte bei der Autorin anfangs für Verwirrung: Hier wird wöchentlich „rotiert“. Das heißt, wer einen ganz bestimmten Händler oder seine Lieblings-Standl frau sucht, muss zuerst einmal die Blicke schweifen lassen. Denn nach jeweils einer Woche wird zum nächsten Stand gewechselt. Eine faire Sache, denn so bekommt jeder einmal einen vorderen Platz.

Miriam Blum liebt den Viktualienmarkt und den Obst-Freimarkt.

### Miriam Blum: Verkaufstalent mit Kunden aus aller Welt.

Erst im vergangenen Jahr hat Miriam Blum ihren Freimarkt-Stand übernommen. Die Vorgängerin Sonja war stolze 25 Jahre am Markt. Das Verkaufen liegt Miriam Blum im Blut, auch wenn sie vorher kein Obst und Gemüse, sondern Anzeigen für einen Münchner Verlag verkauft hat. Mit ihrem Freimarkt-Stand hat sie eigentlich den Traum ihrer Mutter erfüllt. Diese führt ein Bistro in der Nähe des Viktualienmarkts und wird von ihrer Tochter – genauso wie umgekehrt – tatkräftig unterstützt.

„Es macht Spaß, sich jeden Tag hier heraus zu stellen, weil man immer wieder neue Leute kennen lernt“, erzählt Miriam. „Aus aller Welt kommen hier Menschen zusammen, jeder ist total begeistert vom Viktualienmarkt.“

Besonders gefreut hat sie sich über das ‚internationale‘ Interesse an ihrem frischen Spargel: „Gestern ging einer nach Paris, neulich gingen fünf Kilo nach Amsterdam und letzte Woche hat sogar jemand unseren Spargel nach New York mitgenommen – eingewickelt in ein feuchtes Tuch und ungeschält, damit er während der langen Flugreise schön frisch bleibt.“

Jedes Jahr im März/April beziehen die Händler/innen das Areal des Obst-Freimarkts. Es liegt gleich hinter der Standlerreihe gegenüber von Kustermann. Hier wird hauptsächlich frisches Obst und Gemüse der Saison angeboten – und zwar nach dem Gerechtigkeitsprinzip: Jede Woche wechseln die „Freimarktkler“ von einem Stand zum anderen.

Exotische Früchte aus Übersee wird man hier selten finden: Unter den riesigen Marktschirmen des Obst-Freimarkts wird „nur“ die Ware der Saison verkauft. Das heißt, alles ist garantiert frisch und hat keine langen Transportwege hinter sich. Im Frühjahr geht's los mit der Spargelzeit. In Reih und Glied drängen sich die köstlichen Stangerl







Von Alfred Graf jun. erhalten  
Sie garantiert gute Qualität.

### Alfred Graf jun.: Ausgesucht wohlschmeckende Obstsorten.

Von Mitte März bis Ende Dezember verkauft Alfred Graf das der Jahreszeit entsprechende Obst und Gemüse am Freimarkt. Sein Arbeitstag beginnt morgens um 4.30 Uhr in der Großmarkthalle und endet um 19.00 Uhr am Viktualienmarkt. „Dann noch der Büro- und Papierkram, da kommen leicht jeden Tag 14 bis 15 Stunden zusammen,“ berichtet der gelernte Bankkaufmann und Betriebswirt. Schon während seines Studiums hat er am Stand der Eltern mitgeholfen und vor gut zehn Jahren, als eine Kollegin aufhörte, seinen eigenen Stand bekommen.

Kein Wunder also, dass sich Alfred Graf in seinem Metier bestens auskennt: „Bei vielen Obstsorten gibt es enorme Unterschiede, z.B. bei Kirschen, Aprikosen und Zwetschgen. Je wohlschmeckender die Sorte, desto höher ist normalerweise der Preis“, erklärt er. Gerne lässt Alfred Graf seine Kunden die Probe aufs Exempel machen und erinnert sich an eine nette Begebenheit: „Zwei ca. 15-jährige Mädels standen recht unschlüssig vor den Kirschen. Nachdem sie diese probiert hatten, lautete ihre prompte Reaktion: ‚Scheiße, die schmecken ja wirklich!‘ Ein Pfund haben sie sich dann geleistet, obwohl die Kirschen in der Vorsaison noch nicht billig waren.“

### Hermann Schiller: Im fünften Jahr auf dem Obst-Freimarkt.

Es ist ein wunderbarer Kreislauf: Seit 5 Jahren wechselt Hermann Schiller – wie alle anderen Freimarktkler – wöchentlich von einem Stand zum anderen. Genauso wechseln die Jahreszeiten – und mit ihnen die Früchte, die Hermann Schiller hauptsächlich von der Münchner Großmarkthalle bezieht: vom Spargel im Frühjahr über Kirschen und Aprikosen im Sommer bis zu Trauben und Nüssen im Herbst.

Durch einen Bekannten, bei dem er ab und zu ausgeholfen hat, kam Hermann Schiller auf den Markt. Das „Rotationsprinzip“ stört ihn nicht, denn seine Stammkunden kennen und finden ihn ja. Obwohl man natürlich erst ein bisschen herumschauen muss...



### Tarik's Orient Fruit Land: Erst seit Mai ist er dabei.

Am 17. Mai dieses Jahres feierte er Einstand auf dem Freimarkt: Tarik mit seinem „Orient Fruit Land“. Seine Ware bezieht er aus der Großmarkthalle oder direkt aus Italien und der Türkei, seinem Heimatland. Da weiß er schließlich genau, welches Obst am besten schmeckt. Zum Beispiel hat er im Hochsommer zuckersüße türkische Aprikosen im Angebot.

Selbstständig war Tarik schon immer. Gegenüber vom Lerchenauer See führte er einen Feinkostladen, bis ihm Freunde den Platz am Viktualienmarkt vermittelt haben. Immerhin hat er im ersten Monat auf dem Markt schon 3 Stammkunden gewonnen. Weiter so!



Tarik schwört auf seine türkischen  
Zucker-Aprikosen.



Edeltraud Letsch ist ein  
waschechtes Münchner Kindl.

### Edeltraud Letsch: Kirschen und Johannisbeeren aus eigenem Garten.

Edeltraud Letsch ist – wie sie betont – das einzige waschechte Münchner Kindl auf dem Obst-Freimarkt. Deshalb hat sie ihren Stand auch liebevoll auf Bayerisch „Traudl's“ genannt. Seit dreieinhalb Jahren verkauft Traudl Letsch am Freimarkt das Obst der Saison. Und das kommt nicht nur aus der Großmarkthalle, sondern auch mal aus dem eigenen Garten in Feldkirchen. Zum Beispiel die Sauerkirschen und Johannisbeeren: „Die sind absolut Bio, denn die Bäume und Sträucher werden nie gespritzt,“ erklärt sie.

Nach einem anstrengenden Arbeitstag auch noch Kirschen und Johannisbeeren pflücken? „Ja, das ist meine Feierabendbeschäftigung“, meint sie lachend. Traudl Letsch ist eben mit ganzem Herzen bei der Sache. Deshalb hat sie für ihre Kunden auch immer kleine Tipps parat. So kann man beispielsweise zur Einmachzeit von ihr erfahren, welche Obstsorten man zu köstlichen Marmeladen mischen kann. „Das ist aber immer ganz spontan und kommt auf den Kunden an.“

### Sommerparty-Rezept: Himbeer-Aprikosen-Bowle

(für 2-3 Personen)

#### Zutaten:

- 4 cl Aprikosenlikör
- 1 Flasche Roséwein
- 1 Flasche trockenen Sekt
- 300 g Aprikosen
- 500 g Himbeeren
- 5 cl Limettensaft

Die Aprikosen würfeln und mit den Himbeeren in ein Bowlengefäß geben. Die Früchte mit dem Limettensaft und dem Aprikosenlikör mischen und zwei Stunden ziehen lassen. Dann den Roséwein und den Sekt zugeben. Einige Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Hermann Schiller rotiert  
gerne von einem Stand  
zum anderen.



# Im Freien feiern!

*Tipps für die Sommerparty:  
Was Sie als Gastgeber beachten müssen.*



**D**er Sommer lädt zum Feiern ein. Egal, ob Sie eine große Gartenparty planen oder Freunde und Kollegen auf die Terrasse einladen – die richtige Vorbereitung ist alles.

Inspirationen für Ihr „Catering“ holen Sie sich am besten bei einem Spaziergang über den Viktualienmarkt: Vom Käsebuffet bis zum Wein, von Fischdelikatessen bis zu Fleisch- und Wurstspezialitäten – hier finden Sie alles, was Herz und Magen begehren. Und für die Dekoration sorgt natürlich die ganze Farbenpracht des Sommers – zu finden bei den Blumenhändlern des Viktualienmarktes.

Sie brauchen Hilfe bei der Organisation Ihres Festes? Dann beauftragen Sie doch einfach einen professionellen Partyservice. Viele Händler des Viktualienmarktes bieten ein eigenes Catering. Fragen Sie einfach mal nach, zum Beispiel bei der Glasnudel (asiatisch), bei Mercado Latino (südamerikanisch) oder dem St. Michaelshof (Bioqualität).

Hier ein paar goldene „Fest-Regeln“:

## Die Einladung

Achten Sie darauf, dass zu Ihrem geplanten Festtermin keine Urlaubszeit ist oder ein Fußball-Länderspiel läuft. Lassen Sie Ihre Gäste das Datum frühzeitig wissen. Zu Festen, die nicht nur im Familienkreis oder mit guten Freunden gefeiert werden, sollte man schriftlich einladen – am besten mit persönlich gestalteten Einla-

dungskarten. Eine Gästeliste mit Zu- und Absagen ist unverzichtbar. Und nicht vergessen, die Nachbarn zu informieren.

## Die Ausstattung

Denken Sie rechtzeitig daran, Stühle, Bänke und Tische zu organisieren. Die leihen Sie sich bei einem Getränkehändler oder Partyservice aus. Außerdem sollte ein falt-Pavillon oder ein großer Marktschirm bereit stehen, damit Ihre Gartenparty bei schlechtem Wetter nicht ins Wasser fällt.

## Die Dekoration

Farbige Girlanden, Lichterketten, Fackeln, Windlichter und Kerzen sowie ein stilvoll gedeckter Tisch sorgen für Stimmung. Anstelle kariert Tischdecken können Sie einfach weiße Laken auf die Biertische legen. Farbenfrohe Blumenestecke oder -sträuße vom Viktualienmarkt darauf – fertig ist die Festtafel.

## Die Getränke

Pro Person rechnet man 1 Flasche Wein oder Sekt, 1,5 Liter Bier, 1 Flasche Saft, Limonade oder Mineralwasser. Nehmen Sie bei Sekt, Wein (weiß und rot) und Bier immer nur eine einzige Sorte – das bekommt Ihren Gästen besser. Alle Getränke (außer Rotwein) können Sie im Kühlschrank vorkühlen und dann in mit Eiswürfeln gefüllte Eimer stellen. Übrigens: Wo Sie auf dem Viktualienmarkt hervorragende Pfälzer Weine bekommen, sehen Sie unten.

# Edle Pfälzer Weine – seit 32 Jahren.

*Wein direkt vom Erzeuger: Herbert Hoffmann & Ute Schmidt präsentieren die Winzergenossenschaft Kallstadt.*

**A**uf dem Viktualienmarkt, an der Westenrieder Straße, befindet sich ein beliebter Treffpunkt für Weinliebhaber. Hier werden ausschließlich die Spitzenweine und -sekte der Pfälzer Winzergenossenschaft Kallstadt aus-  
geschenkt und verkauft: hervorragende Rieslingweine, Spätlesen und Winzersekte zu moderaten Preisen.

Wer einen guten Tropfen zu schätzen weiß, kommt am Weinstand von Herbert Hoffmann und Ute Schmidt nicht vorbei. Seit 32 Jahren bietet der Pfälzer Weinstand seinen Kunden die edlen Erzeugnisse der Pfälzer Winzergenossenschaft Kallstadt – alle Weine und Sekte sind prämiert. Die Ortschaft Kallstadt liegt übrigens mitten im Pfälzer Qualitäts-Weinanbaugebiet und ist nicht nur für ihre hochwertigen Weine, sondern auch für den „Kallstädter Saumagen“ bekannt.

Sich an originellen Holzfass-Tischen oder an der liebevoll dekorierten Bar einen herrlichen Weißburgunder oder einen köstlichen Portugieser Rotwein munden lassen – was gibt es Schöneres? Auch das urige Ambiente des Stands ist einzigartig: Original antike Weinpressen – aus



Haben immer ein offenes  
Ohr für Ihre Kunden:  
Ute Schmidt und Herbert  
Hoffmann

den Jahren 1863 und 1888 – und Weinfässer aus der Pfalz sorgen für ein authentisches „Weingefühl“. Collagen mit fröhlichen Gästen verzieren die Wände. „98 Prozent sind Stammgäste“, so Ute Schmidt, „aber auch viele Touristen machen sich extra auf den Weg zu uns.“

Und wer ein paar Flascherl vom Pfälzer Reben-saft mit nach Hause nehmen möchte, kann direkt an der Westenrieder Straße 9 vorfahren. Herbert Hoffmann und Ute Schmidt freuen sich auf Ihren Besuch. Mo. – Fr. von 10 – 18 Uhr und Sa. von 10 – 15 Uhr ist geöffnet.





## Das Essen

Suchen Sie sich leckere Rezepte aus und schreiben Sie einen Einkaufszettel. Am angenehmsten für den Gastgeber ist es, wenn sich jeder nach Geschmack und Appetit selbst bedienen kann. Stellen Sie dazu einfach viele bunte Salate, Käse- und Wurstplatten, Weißbrot und Brezen aufs Büffet. Die köstlichsten Partysalate finden Sie zum Beispiel bei Fisch-Witte oder der Nordsee. Für die Käseplatte bedienen Sie sich einfach aus dem Riesensortiment der Viktualienmarkt-Käsehändler. Sie möchten lieber grillen? Die Metzger des Viktualienmarktes helfen Ihnen gern bei der Auswahl – egal, ob Sie nur Spareribs oder ein ganzes Spanferkel grillen.

## Die Musik

Am besten nehmen Sie vor dem Fest Ihren persönlichen Party-Mix auf, damit Sie nicht dauernd zum CD-Player rennen müssen. Vielleicht kennen Sie ja auch eine gute Band oder einen beliebten DJ. Da die Geschmäcker Ihrer Gäste möglicherweise verschieden sind, sollte die Musikauswahl nicht zu „eintönig“ sein.

## Die Gästebetreuung

Kümmern Sie sich darum, dass schüchterne Gäste nicht alleine in der Ecke stehen. Stellen Sie sie interessanten Menschen vor. Für lockere Stimmung kann auch ein Foto-Verantwortlicher sorgen, der mit seinen Schnappschüssen die Party dokumentiert. Gäste von auswärts sollten Sie im Hotel Ihres Vertrauens unterbringen oder auf Ihrer Couch übernachten lassen. Das muss natürlich vorher geklärt werden. Für die ortsansässigen Gäste kleben Sie die Taxinummer gut sichtbar an die Garderobe.

## Der Tag danach

Als Gastgeber sollten Sie sich mit alkoholischen Getränken zurückhalten, um den Überblick zu

bewahren. Ein böses Erwachen mit Brummschädel ist deshalb (hoffentlich) auszuschließen. Außerdem müssen Sie ja alles wieder aufräumen. Es sei denn, Sie haben einen Partyservice beauftragt...

Egal, wie und wo Sie feiern: Die Händler des Viktualienmarktes und die Redaktion wünschen Ihnen ein unvergesslich schönes Sommerfest!

### Fruchtig-frischer Partysalat (für ca. 4 Personen)

**Zutaten:**  
200 g Langkornreis  
150 g Pinienkerne  
50 g Walnüsse  
50 g Rosinen  
3 Esslöffel kandierter Ingwer,  
in kleine Würfel geschnitten  
6 frische Aprikosen, gewürfelt  
1 kleine Zwiebel, gewürfelt  
1 Stange Staudensellerie,  
in kleine Scheiben geschnitten

**Für das Dressing:**  
100 ml Orangensaft  
3 Esslöffel Olivenöl  
1 Teelöffel frisch gemahlener Ingwer  
2 Teelöffel Honig  
Saft von einer Zitrone  
Salz

Den Reis ca. 10 bis 15 Minuten gar kochen. Abkühlen lassen. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut vermischen. Das Dressing anrühren und mit dem Salat vermischen. Mindestens zwei Stunden kühl stellen, damit sich die Aromen gut entfalten.

**Putepur**

**Feine Spezialitäten aus  
100% reinem Putenfleisch**



**Bei uns finden Sie eines  
der größten Sortimente  
an leichten Geflügelwurst-  
und Fleischprodukten.**



**HÖHENRAINER**



*Delikatessen*

**Viktualienmarkt:  
Tel. 089 / 29 16 43 44**

**Pasing:  
Tel. 089 / 88 04 40**





# Raggae zum Radi, Salsa zur Bratwurst.

*Hinein ins Vergnügen: Auf zum Sommerfest am Viktualienmarkt!*

**H**euer geht's zwischen den Marktstandl'n wieder heiß her! Am Samstag, dem 6. August, von 15 bis 23 Uhr verwandelt sich der Viktualienmarkt in eine riesige Partyeile. Mit dabei ist alles, was Stimmung macht: fetzige Musik für jeden Geschmack, bayerische und internationale Schmankerl, ein Unterhaltungsprogramm für Kinder, Straßenkünstler und Stelzenläufer.

Es gilt als Geheimtipp unter den Münchner Volks- und Stadtteilfesten: das Sommerfest am Viktualienmarkt. Kein Wunder: Wo sonst feiert man inmitten der feinsten kulinarischen Genüsse? Viele Händler servieren ihre Köstlichkeiten an eigens aufgebauten Biertischen und -bänken. Und an einigen Ständen wird gegrillt – z. B. argentinische Bratwürste und Steaks beim

„Mercado Latino“.

Passend dazu liegt ein Hauch von Südamerika in der Luft: An der Heilig-Geist-Kirche heizt die Latino-Band „Latinmania“ mit Mambo, Salsa, Merengue & Co. ein. Wer lieber zu Raggae-Klängen das Tanzbein schwingt, kommt in den Innenhof hinter der Suppenküche. Hier sorgt Ras Paulo mit seiner Band für das wahre „peace and love and sunshine feeling“ der Kapverdischen Inseln. Dass kein Bein auf dem Boden bleibt, verspricht die Power-Per-

cussion-Formation „SomeBusters“, die mit ihren Samba-Trommeln rund um den Markt wandert. Für alle, die es etwas bodenständiger mögen, spielt zünftige Blasmusik im Biergarten auf. Und am Café Nymphenburg erklingen deutsche Schlager.

Auch auf die kleinen Besucher wartet jede Menge Spaß: Die mehrfach preisgekrönte Münchner Zauberkünstlerin Trixi präsentiert ihre „Close-up-Magie“ inmitten des Publikums, kriert phantasievolle



Raggae von den Kapverdischen Inseln: Die Band „Ras Paulo“ spielt im Innenhof hinter der Suppenküche.

Ballonfiguren und führt lustige „Walking Acts“ vor. Stelzenläufer, Kinderschminkerinnen – und der Eisstand beim Biergarten – zaubern garantiert fröhliche Gesichter. Und wer mag, kann sich am Infostand der Polizei einen tollen Sheriff-Stern verpassen lassen.

Zu gewinnen gibt's natürlich auch wieder was: Zugunsten einer sozialen münchner Einrichtung wird eine große Tombola veranstaltet.

„Close-up-Magie“ inmitten des Publikums: Die mehrfach preisgekrönte Zauberin „Trixi“ zeigt ihre Kunststücke und kriert lustige Ballonfiguren.



Rhythmus, wo man mit muss: Die Power-Perussion-Formation „SomeBusters“ wandert rund um den Markt.



## Rischart

Wo's duftet und schmeckt.



# Kunst-Auktion auf dem Sommerfest.

*Zugunsten von Halbwaisen:  
Die Nicolaidis Stiftung versteigert  
von Kindern bemalte Bautafeln.*

Im April hatte die Interessengemeinschaft des Viktualienmarktes die Nicolaidis-Stiftung zu einer großen Malaktion auf dem Viktualienmarkt eingeladen. Kinder und Jugendliche bemalten Bautafeln, die dann den Bauzaun am Markt schmückten. Auf dem Sommerfest am 6. August werden die Kunstwerke versteigert. Der Erlös soll trauernden Kindern zu Gute kommen.

Die Nicolaidis Stiftung wurde 1998 in München gegründet und unterstützt heute deutschlandweit junge Familien, die durch den Tod von Vater oder Mutter in Not geraten sind, mit einem umfassenden Hilfsangebot. Insbesondere setzt sich die Stiftung für Kinder ein, die durch den Tod eines oder beider Elternteile zu Halb- bzw. Vollwaisen geworden sind. Zudem engagiert sich die Stiftung zusammen mit dem bayerischen Sozialministerium für die deutschen Betroffenen der Tsunami-Katastrophe.

Das aktuellste Projekt der Nicolaidis Stiftung: Zehn Münchner Halbwaisen im Alter zwischen neun und vierzehn gestalteten die Internetseite [www.nico-und-nicola.de](http://www.nico-und-nicola.de).

Mit dieser Website wollen die Kinder und Jugendlichen Gleichaltrigen, die ein ähnliches Schicksal haben, Mut machen und ihnen die

Möglichkeit des Austauschs bieten. Mehr über die sinnvolle und überaus wichtige Arbeit der Nicolaidis Stiftung erfahren Sie im Internet unter [www.nicolaidis-stiftung.de](http://www.nicolaidis-stiftung.de).



Nicolaidis Stiftung GmbH  
Adi-Maislinger-Str. 6 - 8 • 81373 München  
Tel. 089/74 363 202 • Fax 089/74 363 190  
[www.nicolaidis-stiftung.de](http://www.nicolaidis-stiftung.de)  
[www.nico-und-nicola.de](http://www.nico-und-nicola.de)

Spendenkonto: Dresdner Bank  
Konto: 75 00 75 000 • BLZ: 700 800 00

## Die Aprikose – Früchtchen der Saison.

*Gut für die Gesundheit und den „Aprikosen-Teint“.*

Jetzt hat sie Hochsaison – die Aprikose. Man nennt sie auch „Beauty-Frucht“ wegen ihrer wertvollen Inhaltsstoffe: Eisen, Kalium, Kieselsäure, B-Vitamine und Carotinoide verbessern die Struktur von Haut, Haaren und Nägeln.

Auch für die Gesundheit sind Aprikosen ideal. Sie erhalten erstaunlich viel Salicylsäure, die antibakteriell wirkt und Krankheitskeime in Magen und Darm abtöten kann. Allerdings sollte man mit dem Trinken nach dem Genuss von Aprikosen etwas warten. Denn gerade weil sie den Magen-Darm-Trakt in Schwung bringt, kann dies bei empfindlichen Menschen leicht zu Bauchschmerzen und Durchfällen führen.

Ursprünglich stammt die Aprikose aus China, heute wird sie in fast allen wärmeren Regionen angebaut. Einige Sorten wachsen auch in unserem Klima. Frische Aprikosen dürfen weder zu fest noch zu weich sein und sollten eine unverletzte Haut besitzen. Suchen Sie pralle Früchte mit intensiver Färbung und dem typischen herrlichen Aprikosenduft. Im Kühlschrank halten sie sich etwa eine Woche.

Am einfachsten ist es natürlich, Aprikosen roh zu essen. Man kann sie aber auch einfrieren. Hier sollte jedoch vorher der Kern entfernt werden, da das Fruchtfleisch sonst bitter schmeckt. Ob süß oder herzhaft: Es gibt viele „apriköstliche“ Rezepte – zum Beispiel für die Sommerparty.

**„Des sind so eine Art Aprikosen“**

*Karl Valentin und sein Marktbummel mit Liesl Karlstadt.*

Sie haben beide ein Brunnendenkmal auf dem Viktualienmarkt: Der hintergründige bayerische Humorist und Erzkomiker Karl Valentin (1882 – 1953) und seine Partnerin, die beliebte Volksschauspielerinnen Liesl Karlstadt (1892 – 1960). Wie verbunden sie zu Lebzeiten mit dem Viktualienmarkt waren, zeigt ein witziger Sketch, bei dem es um die Frage geht: Sind's Aprikosen oder Stachelbeeren?

Einmal kaufte sich meine Partnerin Liesl Karlstadt am Viktualienmarkt ein Pfund Zwetschgen. Wir stiegen dann zusammen in die Straßenbahn, taten aber so, als ob wir uns nicht kannten. Auf einmal sprach sie mich an: „Da schau'n's her, Herr Nachbar, da habe ich mir auf dem Markt soeben Birnen kaufen wollen. Nun hat sich die Obstfrau geirrt und hat mir statt Birnen Äpfel gegeben.“ „Oh mei, Fräulein“, habe ich gesagt, „des sind doch keine Äpfel, des sind so eine Art Aprikosen.“

– „Ach woher“, sagt sie, „Aprikosen habe ich gar nicht verlangt.“ – „Wissen's“, meinte ich darauf, „ich bin zwar a schlechter Obstkenner, vielleicht san's Aprikosen oder Bananen, aber dazu sind sie mir wieder zu kurz.“ Sie darauf: „Ach was, Bananen sind's auf keinen Fall; jetzt weiß ich's, Stachelbeeren sind's.“ – „Na“, entgegnete ich, „Stachelbeeren haben doch Stacheln, und das, was Sie da in der Tüte drinnen haben, ist ja ganz glatt.“ – „Ja, die Stacheln sind halt durch das viele Umladen abgebrochen.“

Und so ging der absichtlich saudumm geführte Diskurs immer weiter. Auf einmal erhob sich eine ältere Frau, bestimmt eine Münchener Händlerin, welche einen großen Marktkorb vor sich auf dem Schoße hatte, von ihrem Platz und sprach: „Naa, jetzt muss i geh, jetzt halt i's nimmer aus, de kenna net amal Zwetschn.“ Sie stieg aus, murmelte noch vor sich hin, ich rannte ihr sofort nach und rief ihr von der Plattform aus nach: „Sie, Frau, jetzt wissen wir's, was es ist – a Kartoffelsalat.“

Sie wurde starr, sie hat mir einen Blick zugeworfen, der mir noch heute unvergesslich ist.

Mit freundlicher Genehmigung aus „Das große Buch vom Viktualienmarkt“, Verlagsanstalt „Bayernland“ Dachau, von Alfons Schweiggert (Hrsg.)





# Daheim schmeckt es am besten!

*Essen nach der Saison:  
Warum man zu heimischem Obst,  
Gemüse und Salat greifen sollte.*

**G**schmeckt besser, ist oft gesünder und preiswerter: Die Vorteile von frisch Geerntetem aus der Region leuchten ein. Der Viktualienmarkt bietet Ihnen die frischeste Ware der Saison – denn sie wird oft ohne

weil Tomaten erst "jungfräulich erröten" sollen, wenn sie ihr rund zweitausend Kilometer entferntes Reiseziel erreichen, werden sie meist schon im grünen Zustand geerntet. Leider bilden sich nach der Ernte keine Aromastoffe mehr. Eine schöne rote Tomate aus Südeuropa muss also nicht unbedingt schön lecker schmecken.

Guter Geschmack ist das eine, gesundes Essen das andere Thema. So wird im Treibhaus alles im Eiltempo herangezogen. Deshalb hat die Pflanze keine Zeit, während ihres Wachstums Vitamine und Mineralstoffe einzulagern. Ein Freiland салат dagegen kann in Ruhe die nötigen Schutzstoffe gegen Wind und Wetter aufbauen. Diese Stoffe sind auch für den Menschen gesund. (Quelle: BamS – Diplom-Ökotrophologin Gesa Marsch)

Darüber hinaus schont Saisonware die Umwelt. Durch die kurzen Transportwege spart man Energie und verringert so die Schadstoffbelastung der Luft. Und wenn die Erdbeeren nicht aus "Hinterindien", sondern aus dem Dachauer Hinterland kommen, kann man selbstverständlich auch auf eine Menge Verpackungsmaterial verzichten.

Umwege direkt vom Feld auf den Markt geliefert. Welche Obst-, Gemüse- und Salatsorten in unserer Heimat wann geerntet werden, erfahren Sie im Saisonkalender.

Müssen Früchte erst tagelang transportiert werden oder pflückt man sie sogar in unreifem Zustand, leidet vor allem das Aroma. Salatgurken zum Beispiel schmecken reif und frisch am besten. Sie sind jedoch mindestens vier Tage unterwegs, bis sie von Griechenland oder den Kanaren zu uns kommen. Und



# Alles zu seiner Zeit:

## Saisonkalender für Gemüse

Gemüsesorten	Bild vergrößern	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Auberginen									★	★			
Blumenkohl							★	★	★	★	★		
Broccoli							★	★	★	★	★		
Champignons													
Chicorée		★	★	★							★	★	★
Chinakohl									★	★	★	★	
Dicke Bohnen							★	★	★				
Einlegegurken								★	★	★	★		
Erbsen, grün							★	★	★				
Fenchel										★	★		
Grünkohl		★	★									★	★
Kartoffeln							★	★	★	★	★		
Kohlrabi						★	★	★	★	★	★		
Kürbis							★	★	★	★	★		
Mangold							★	★	★	★	★		
Meerrettich										★	★	★	
Möhren							★	★	★	★	★		
Paprika									★	★	★		
Pastinaken									★	★	★		
Porree/Lauch								★	★	★	★	★	
Postelein								★	★	★			
Radieschen						★	★	★	★	★	★		
Rettich								★	★	★	★		
Rosenkohl		★									★	★	★
Rote Beete										★	★	★	
Rotkohl										★	★	★	
Salatgurken							★	★	★	★	★		
Schwarzwurzeln		★									★	★	★
Sellerie										★	★	★	
Spargel					★	★	★						
Spinat				★	★	★				★	★		
Stangenbohnen							★	★	★	★	★		
Staudensellerie								★	★	★	★		
Steckrüben		★									★	★	★
Tomaten								★	★	★	★		
Weiß-Spitzkohl						★	★			★	★	★	
Wirsing						★	★			★	★	★	
Zuckermais									★	★	★		
Zucchini								★	★	★	★		
Zwiebeln							★	★	★	★	★		

- ★ Haupterntezeit, Angebot überwiegend aus heimischem Freilandanbau
- Monate mit großem Angebot
- Monate mit steigendem/fallendem Angebot
- Monate mit geringem Angebot

## Saisonkalender für Blattsalate

Blattsalate	Bild vergrößern	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Bataviasalat						★	★	★	★	★			
Eichblattsalat							★	★	★	★	★		
Eisbergsalat							★	★	★	★	★		
Endiviensalat/Eskario							★	★	★	★	★		
Feldsalat/Rapunzel		★	★								★	★	★
Kopfsalat							★	★	★	★	★		
Lollo rossa							★	★	★	★	★		
Löwenzahn							★	★	★	★	★		
Radicchio								★	★	★	★		
























- ★ Haupterntezeit, Angebot überwiegend aus heimischem Freilandanbau
- Monate mit großem Angebot
- Monate mit steigendem/fallendem Angebot
- Monate mit geringem Angebot

Quelle: [www.brigitte.de/diaet/gesund\\_essen/saisonkalender/index.html](http://www.brigitte.de/diaet/gesund_essen/saisonkalender/index.html)



# Der Viktualienmarkt-Saisonkalender.

## Saisonkalender für Obst

Obstsorten	Bild vergrößern	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel									*	*	*		
Aprikosen								*					
Birnen									*	*	*		
Brombeeren									*	*			
Erdbeeren							*	*					
Esskastanien										*	*		
Haselnüsse											*		
Heidelbeeren								*	*				
Himbeeren								*	*				
Holunderbeeren										*	*		
Johannisbeeren								*	*				
Kirschen, süß							*	*	*				
Kirschen, sauer							*	*	*				
Mirabellen							*	*					
Pfirsich, Nektarinen								*	*				
Pflaumen, Zwetschen								*	*	*			
Preiselbeeren								*	*	*	*		
Quitten										*	*	*	
Rhabarber						*	*						
Stachelbeeren						*	*	*					
Walnüsse											*	*	
Wasser-Zuckermelone								*	*				
Weintrauben									*	*			

- ★ Haupterntezeit, Angebot überwiegend aus heimischem Freilandanbau
- Monate mit großem Angebot
- Monate mit steigendem/fallendem Angebot
- Monate mit geringem Angebot

## 7 frische Tipps...

...für den richtigen Umgang mit Obst, Gemüse und Salat.

- Alles möglichst frisch verwenden. Was Sie nicht sofort verbrauchen, können Sie im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Blattsalat bleibt länger frisch, wenn Sie ihn in feuchtes Zeitungspapier einschlagen.
- Salat nicht in der Nähe von Obst lagern. Obst strömt ein Gas (Ethylen) aus, das die Salatblätter schnell welken lässt.
- Alles gründlich, aber so kurz wie möglich waschen; nicht im Wasser liegen lassen.
- Vor dem Waschen nicht zerkleinern, da sonst die wasserlöslichen Vitamine verloren gehen.
- Salat erst kurz vor dem Essen mit der Vinaigrette vermengen. Dann bleiben die Blätter knackig.
- Gemüse möglichst kurz und zugedeckt dünsten oder dämpfen. Nur wenig Bouillon oder Wasser zum Garen zufügen.
- Würzen Sie vermehrt mit Kräutern und Gewürzen anstelle von Salz. Basilikum, Sauerampfer, Bärlauch & Co. in Gemüse- oder Salatsaucen sind ein Gedicht und zusätzliche Energie-Lieferanten.

# Samenkauf ist Vertrauenssache.

Ihr Samenspezialist: Samen-Schmitz am Viktualienmarkt.



Freundlichkeit und Kompetenz wird im Haus von Samen-Schmitz groß geschrieben.



Um die Jahrhundertwende verkaufte der Gründer Johann Schmitz seinen Betrieb an den „Königlich Bayerischen Hoflieferanten“ Josef Oskar Hammelbacher. Heute leitet dessen Nachfahre Kurt Hammelbacher das Unternehmen mit großem Sachverstand und Liebe zum Detail. 1981 erweiterte er es durch ein 15.000 Quadratmeter großes Gartencenter im Gewerbegebiet Dornach, nahe der Neuen Messe München-Riem und der BUGA 05.

Samen-Schmitz am Viktualienmarkt bietet eine Auswahl an Pflanzen, Rosen, Gehölzen, Sommerflor-Arten und ein sehr breites, spezielles Staudensortiment. Schwerpunkt ist jedoch die „Samenwelt“ mit über tausend Sorten Blumen-, Gemüse- und Rasensamen. Im Herbst freuen sich Kenner über die vielen Blumenzwiebel-Sorten in Extra-Größe, die für eine besonders üppige Blütenpracht bürgen.

Bei Samen und Blumenzwiebeln achtet der gelernte Gärtner Kurt Hammelbacher streng auf Qualität. „Niemand kann in ein Samenkorn hinein schauen“, erklärt er, „deshalb ist Samenkauf Vertrauenssache und verlangt eine gute Beratung. Außerdem ist die Sorte entscheidend für den Anbauerfolg – die muss zum Klima und zum Standort passen.“ Auch das Thema Pflanzenschutz wird bei Samen-Schmitz

groß geschrieben: Die fachkundigen Mitarbeiter beraten stets nach der Devise „Nur so viel Chemie wie nötig“.

Wer Tiere liebt, liegt bei Samen-Schmitz ebenfalls richtig. Die Zoo-Abteilung bietet ein großes Sortiment – die besten Marken zu erstaunlich günstigen Preisen, aber auch selbst gemischtes hochwertiges Vogelfutter. Was Samen-Schmitz nicht hat, sind Schnittblumen. Die Philosophie des Hauses ist es, den Hobbygärtner mit lange blühenden Pflanzen zu erfreuen. Deshalb lautet das Motto: „Aus Liebe zum Garten – Samen-Schmitz“.

## Garten-Katalog kostenlos!

80 informative und beratende Seiten. Inklusive Antrag auf eine Kundenkarte mit 3% Bar-Rabatt auf jeden Einkauf



Zwischen Heilig-Geist-Kirche und dem Nordsee-Meeresbuffet, im Haus Viktualienmarkt 5, befindet sich ein Unternehmen mit Tradition: das Stammhaus von Samen-Schmitz, dessen Wurzeln bis ins Jahr 1842 zurückreichen.



# SAMEN-SCHMITZ

www.samen-schmitz.de

Gewerbegebiet Dornach  
85609 Aschheim  
089 / 99 40 22-0  
Montag - Freitag: 9.00 - 18.30  
Samstag: 9.00 - 16.00

Viktualienmarkt 5  
80331 München  
089 / 2 32 41 88-0  
Montag - Freitag: 9.00 - 19.00  
Samstag: 9.00 - 18.00





**Zum Kennenlernen:  
Kostproben für  
jeden Neukunden**

Natur kaufen -  
gesund leben



Das  
Qualitätssiegel  
für hochwertige  
und gesunde  
Lebensmittel

ohne tierische Zusätze  
ohne Nutztierhaltung  
ohne Mist und Gülle  
ohne Klärschlamm  
ohne Kunstdünger  
ohne Bestrahlung  
ohne Herbizide  
ohne Fungizide  
ohne Pestizide

Wir manipulieren  
nicht  
- Öko-Kontrollstelle DE 037 -

## Gesund leben mit GUT ZUM LEBEN Sicherheit für Sie durch Friedfertigen Landbau

Sie suchen echte »Lebens«-mittel? Bei uns finden Sie hochwertige Lebensmittel aus Friedfertigem Landbau. Diese sind vegetarisch (vegan), frei von jeglichen künstlichen Zusatzstoffen und Geschmacksverstärkern und stammen aus ökologischem Anbau (DE 037 Öko-Kontrollstelle). Unsere Art der Landwirtschaft - der Friedfertige Landbau - findet im Einklang mit der Natur statt, in Dreifelderwirtschaft, ohne Nutztierhaltung, ohne Mist und ohne Gülle, ohne Chemie, ohne Kunstdünger und unter Schonung der Mikroorganismen im Boden, der sich dadurch regenerieren und gesunde und schmackhafte Früchte hervorbringen kann.

Die Goldene Regel des Jesus von Nazareth: »Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem anderen zu«, gilt bei Gut zum Leben nicht nur gegenüber den Menschen, sondern auch gegenüber der Natur und den Tieren. Gut zum Leben zu sein, ist das Anliegen!

Vom Anbau bis zum Verkauf alles aus einer Hand, aus einem Verbund von Landwirtschaft, Naturproduktionsstätten und Vertrieb, das ist Ihre Sicherheit!

Das Sortiment ist breit und umfasst weitestgehend alles, was man für die tägliche Ernährung braucht:

### ● Steinmühlenbrot wie früher

- Mit Getreide-Keimling
- Aus Natursauerteig, ohne Hefezusatz
- Viele Dinkelspezialitäten

### ● Vegetarische Feinkost

- Gourmet-Kräutersaucen: Bärlauch, Pesto u.a.
- iBi - der vielseitige, cremig-feine Brotaufstrich aus Sonnenblumenkernen

### ● Gemüse und Obst der Saison

aus Friedfertigem Landbau u.v.m.

Wir laden Sie ein - kommen Sie und probieren Sie unsere vegan-vegetarischen Köstlichkeiten.

**GUT ZUM LEBEN**  
auf dem Viktualienmarkt  
beim Valentinsbrunnen

Tel. 089/265402 und auch auf vielen Wochenmärkten in München wie z.B. Neuperlach, Fürstenried Ost, Großhadern, Schwabing, Bogenhausen uvm. Weitere Informationen und viele Rezepte finden Sie unter:

**www.Gut-zum-Leben.de**

Katalog gratis: *Lebe Gesund!*-Versand!

Tel. 0800/122-4000, Gratis-Fax -4009

**www.LebeGesund.de**



● Ohne Glutamat  
● Dafür mit viel Gemüse

**GUT ZUM LEBEN-**  
*Streuwürze*

**Vergleichen Sie:**

**GUT ZUM LEBEN-Streuwürze**

Getrocknetes Gemüse aus Friedfertigem Landbau, 10 verschiedene Sorten, dazu Shiitakepilze, Kräuter und Apfelchips

Maismehl

Gesundes, naturbelassenes Steinsalz

Handelsübliche  
Gemüsebrühe

Getrocknetes Gemüse  
(konventionell, meist nur 3-4 Sorten)  
Geschmacksverstärker  
(Mononatriumglutamat, Dinatriumguanylat,  
Dinatriuminosinat), Hefeextrakt,  
Aroma, Zucker  
Kochsalz



**Gutschein**  
für ein Steinmühlen-  
Brot  
Beim Kauf einer Dose  
GUT ZUM LEBEN  
Streuwürze





Seite 1 > Leute

6. Februar 2007 22:06:30



CHRISTIANE HOFFMANN  
*Zu Hause bei...*

## Vollweib Christine Neubauer

„Am liebsten hab ich's kühl, leer, aufgeräumt“

München-„Pumuckl“ liegt faul auf hellem Marmor. Genießt die bollende Wärme der Fußbodenheizung. Streckt uns den pelzigen Bauch entgegen. Los, streicheln! Frauchen tut's. Genüsslich. Wie viele Menschen-Männer davon wohl träumen?

### Zu Hause bei TV-Star Christine Neubauer (44).

Herrlich weiblich, waschecht bayerisch, 100-prozentig glaubwürdig. Eine Frau ohne ein Fünkchen Berechnung, trotzdem irre erfolgreich.

Mama von Lambert jr. (14), Ehefrau vom Sport-Experten Lambert Dinziger (50, Bayerischer Rundfunk), Bestseller-Autorin („Vollweib pur“ etc.), Werbe-Ikone („Frei“-Kosmetik, „Weihenstephan“, „Emilia Ley“ etc.). Pro Jahr dreht sie sieben große Filme.

Am 30. Januar und 6. Februar ist sie im großartigen ZDF-Doku-Drama „Momella – Eine Farm in Afrika“ zu sehen. Bald in „Moppel-Ich“ (ZDF, 12. März).

Wie lebt, wie liebt, wie is(s)t diese schöne Frau?

Resolut! Ich bin aus dem Schnee mit triefenden Boots ins sehr apricotfarbene Haus gestapft. Ich: „Ausziehen?“ Christine: „Bitte, wenn's nichts ausmacht!“ Mein erster VIP-auf-Socken-Besuch. Drinnen? Nüchterne Leere! Viel Weiß, ein bisschen weißes Leder, kaum Möbel, wenig Nippes. Nein, die Neubauer ist kein Kuschkissen-Typ.

**Die Schauspielerin: „Ich brauche Raum, Luft zum Atmen! Zu Hause bedeutet für mich Entspannung und Ruhe. Von überall will ich nach draußen gucken können. Früher wohnten wir in einer vollgestopften Doppelhaushälfte. Seit wir hier wohnen, schmeiße ich alles Überflüssige gnadenlos weg. Das befreit. Schafft Klarheit. Kann ich nur jedem raten.“**

Nichtsdestotrotz ist sie sentimental, gefühlig. „Gucken Sie mal hier. Dieses grüne Gläschen! DAS stand im Film ‚Luther‘ auf Peter Ustinovs Schreibtisch!“ Ich gucke rein. Auf dem Boden liegt ein Schneide-Milchzahn ihres Sohnes und drei rosa Mini-Plastik-Ferkel von Sylvester. Christine kichert süß.

Ihr allerliebster Platz im Haus? „Ganz klar! Diese Küche! Hier passiert alles. Gewissermaßen unsere kommunikative Familienhöhle mit

### Fotogalerie

Vergrößern

Christine Neubauer: Zu Hause beim Vollweib



Pfeffermühle (mit „Peugeot“-Mahlwerk)

8 von 9  
Foto: Paul Schirnhöfer

### Mehr zum Thema

Christines TOP-5 Figur-Tipps

Ihre Figur-Tipps...

#### 1. Alkohol ist ab sofort tabu!

Fällt mir nicht so leicht, denn ich liebe abends ein Gläschen Rotwein & Weißbier! Tja, dafür gibt's viel, viel Wasser!

1 von 5



integrierter Bar.“



Stahl, Kirschbaumholz. Maßgeschreinert, Miele-Espresso-Maschine, Siemens-Kühlschrank (Inhalt? Joghurt, Gemüse, Obst, null Mikrowellen-Fast-Food-Schrott). Ordnung oder Chaos? „Ich mag's aufgeräumt. Aber im ersten Stock stapeln sich mal wieder unausgepackte Koffer von drei Reisen. Fünf Dreh-Wochen – Afrika, Österreich, Spanien.“

Kochen? Im Hause Neubauer ist Emanzipation angesagt. Christine: „Lambert kann diese köstlichen, kleinen Sachen. Salat oder Pasta.“



Was vermisst die Vielbeschäftigte am meisten, wenn sie weg muss? „Meine Familie! Meine Männer machen mich als Mensch komplett!“

Wie ein Wink des Himmels erschallt ihr schwarzes, mit Swarovski-Steinchen beklebtes Handy („Samsung“). Statt Bimmeln, Klingeln, Vibrieren ertönt die Stimme ihres Sohnes: „Maaaaaaaa, geh ran!“

**Zeit für mich, zu gehen...**

[◀ Zurück](#)

FOTO:  
Sat 1, Frank Zauritz

26.0  
© 2007 Bild.T-Online

---

[Kontakt](#) | [Über Bild.T-Online](#) | [Werben bei Bild.T-Online](#) | [Samstags-Beilage](#) | [Jobs](#) | [Presse](#) | [Sport-Forum](#) | [Chat](#) | [Shopping Erotik1.de](#)

[Ein Herz für Kinder](#) | [Online-Angebote von Axel Springer](#) | [Nutzungsbedingungen](#) | [Datenschutz](#) | [Impressum](#) | [Sitemap](#)  
Copyright 2007 Bild.T-Online - Aktuelle Nachrichten aus den Bereichen News, Leute, Sport, Auto, Spiele und mehr



# Christine Neubauer

## „Ein Schutzengel rettete mein Leben“

**D**iesen Tag wird sie nie vergessen! Bei Dreharbeiten zum ZDF-Thriller „Heiße Spur“ (5. und 7. Oktober, 20.15 Uhr) wäre Christine Neubauer (47) fast ertrunken. Im GOLDENEN BLATT schildert die beliebte Schauspielerin exklusiv die dramatischen Minuten: „Ein Schutzengel rettete mein Leben!“

**DAS GOLDENE BLATT:** Ein schreckliches Erlebnis!

**Christine Neubauer:** Ja, es war furchtbar. Es passierte auf einem Gebirgsfluss in Chile, in dem schon über 30 Menschen ertrunken sind. Dort drehten wir – damals war alles hochgradig abgesichert. Später bin ich privat mit einem Schlauchboot den Fluss entlanggefahren. Das Boot ist gekentert und ich bin in eine Wasserwalze hinuntergezogen worden. Meine Begleitung war in großer Sorge, weil ich zunächst überhaupt nicht mehr auftaucht bin. Ich weiß nicht, wie lange ich unter Wasser war.

**Hatten Sie tatsächlich Angst um Ihr Leben?**

Ja. Aber überraschenderweise war ich sehr ruhig. Ich habe auch nicht panisch herumgerudert, sondern gedacht: Das kann für mich noch nicht alles gewesen sein! Ich habe besonnen abgewartet, bis die Wasserwalze mich wieder freigibt, was dann ja Gott sei Dank auch passiert ist.

**Haben Sie in diesem Moment an Ihre Liebsten gedacht?**

Wie Blitze zuckten Szenen aus meinem Leben durch meinen Kopf. Aber ich war mir irgendwie sicher: Mein Mann und

Glückliche Familie:  
Christine mit  
Ehemann Lambert  
und Sohn Lambert  
Junior



Bei Dreharbeiten in Chile kenterte ein Boot – Christine Neubauer wäre fast ertrunken



In „Heiße Spur“ jagt sie Kindesentführer

mein Sohn werden mich noch nicht verlieren – es wäre zu früh. **Haben Sie seitdem ein anderes Verhältnis zum Tod?**

Ich habe mir geschworen, mit Risiken vorsichtiger umzugehen. Und ich bedanke mich auch bei meinem Schutzengel, an den ich glaube. Er ist schon zum zweiten Mal aktiv geworden.

**Warum zum zweiten Mal?**

Als junge Frau bin ich mit einem Auto einen Abhang heruntergerast. Auch damals hatte ich das Gefühl: Es kann nicht sein, dass meine Zeit schon zu Ende ist!

Andreas Tackenberg

„Vollweib“ Christine Neubauer – so liebt sie das Publikum. Doch im ZDF-Thriller ist sie von ihrer kämpferischen Seite zu sehen



# Interview mit Christine am 08.12.2001

von der Redaktion der Schülerzeitung "Artefix" des Gabelberger Gymnasiums in Mainburg  
Dieses Interview fand nach der Adventlesung mit Christine Neubauer statt.

## 1. Wie kamen Sie zur Schauspielerei?

*"Die Schauspielerei war ein Kinderwunsch. Ich war dann auf Schauspielschulen, habe diese aber immer wieder abgebrochen und bin schließlich nach New York gegangen."*

\*\*\*\*\*

## 2. Wie lange schauspielern sie schon?

*"Ich spiele seit 15 Jahren."*

\*\*\*\*\*

## 3. Welche Produktion war für Sie am wichtigsten und welche war die wichtigste für ihre Karriere?

*"Der Unfried weil es meine erste Hauptrolle war und für meine Karriere war die Löwengrube wichtig, die mir auch Spaß gemacht hat."*

\*\*\*\*\*

## 4. Wie kamen sie nach Mainburg? Kennen sie Mainburg schon?

*"Durch meine Agentur. Nein, kannte ich nicht."*

\*\*\*\*\*

## 5. Welche Vorbilder haben Sie?

*"Habe keine Vorbilder und hatte auch noch nie welche."*



# Die Vollweib-Schauspielerin Christine Neubauer spielt in der Romantik-Komödie "Liebe zartbitter" (ARD, 25.07., 20.15 Uhr)

(tsch) "Total gemein" findet es Christine Neubauer, dass sie in ihren Filmen "kräftiger" wirke, als sie in natura eigentlich sei. "Die Kamera trägt mindestens sechs Kilo und zwei Kleidergrößen auf", erklärt die 41-jährige Schauspielerin feixend, auf die der Begriff "Vollblutweib" wie auf keine andere gemünzt zu sein scheint. Es ist ein altes Problem, das sie früher ernsthaft beschäftigte, sie sogar unzufrieden mit sich und ihrer Figur machte. Doch die Zeiten sind längst vorbei. Heute lacht Christine Neubauer, 1,68 Meter groß, knapp 60 Kilo schwer, über die "vermaledeite Technik", die sie nicht nur mit der Realität, sondern auch mit einem "schlechteren Abbild" ringen lässt. "Um im Fernsehen schlank zu wirken, muss ich im wirklichen Leben magersüchtig sein. Aber das bin ich nicht." Hat sie auch gar nicht nötig. Vor kurzem wurde Christine Neubauer bei einer Umfrage mit zu den erotischsten Frauen Deutschlands gewählt. Das gibt Selbstvertrauen.

Dem aktuellen, von der Öffentlichkeit diktierten Schönheitsideal kann sie freilich nur wenig abgewinnen. "Ist das überhaupt noch schön?", fragt die geborene Münchnerin, die durch ihre preisgekrönten Auftritte in zahlreichen Filmen und Serien ("Löwengrube", "Krambambuli") bekannt wurde. Stattdessen propagiert der beliebte Fernsehstar, der demnächst in der romantischen ARD-Komödie "Liebe zartbitter" im Berlin-Exil zu sehen sein wird, das "Wohlfühlgewicht". Gleich zwei "Vollweib"-Sachbücher hat sie zum Thema verfasst, in denen sie beschreibt, wie man mit Spaß an der Bewegung und der richtigen Ernährung zu sich selbst findet. "Zu genießen und nicht ständig nach mehr zu gieren" ist zu ihrem Lebensmotto geworden. Die Resonanz der Leser und des Verlages waren derart positiv, dass demnächst ein dritter Band folgt.

Vor allem durch Laufen hält sich die vielbeschäftigte Schauspielerin, Ehefrau und Mutter eines zwölfjährigen Sohnes fit. Dabei geht es ihr aber nicht nur ums "Fett-Verbrennen". Vielmehr sei der Sport zu einer Art Meditation für sie geworden. "Ich kann dabei meinen Gedanken nachgehen, Entscheidungen treffen und sogar meine Rollentexte lernen. Oder ich blicke einfach ins Grüne und lasse allen Ballast von mir abfallen." Nach einer Stunde Dauerlauf - manchmal mehr, selten weniger - fühlt sich die Münchnerin fit für den Tag oder kann nach getaner Arbeit herrlich relaxen. "Wenn ich anschließend noch ein heißes Bad nehme, ist das für mich Entspannung pur."



Die kann Christine Neubauer gut gebrauchen. Der Terminkalender weist kaum Lücken auf. Selbst für einen Urlaub im spanischen Ferienhaus bleiben in diesem Jahr nur zehn Tage Zeit, wie sie enttäuscht berichtet. Bis vor kurzem stand die langhaarige Brünette für den modernen ARD-Heimatfilm "Im Tal des Schweigens" mit Sascha Hehn in Südtirol vor der Kamera. Darin musste sie unter anderem eine vollbesetzte Kutsche über die Serpentine steuern. "Mir war ganz schön mulmig, weil es abseits der Straße steil bergab ging", erinnert sich die passionierte Reiterin. Doch letztlich machte sie ihren Job so gut, dass das Double nach Hause geschickt wurde. Nach der Rückkehr aus dem "Tal des Schweigens" sticht Christine Neubauer ab August erneut mit der "Royal Clipper", dem größten Segelschiff der Welt, in See. Für den Film "Kompass der Liebe" war sie mit dem Fünfmaster bereits Anfang Januar in der Karibik unterwegs. In der geplanten Fortsetzung soll sie nun vor der Südküste Italiens kreuzen - für sie eine der schönen Seiten der Schauspielerei. Sohn Lambert und ihr Ehemann, BR-Sportmoderator Lambert Dinzinger, werden sie begleiten - ein Ausgleich für die vielen Tage, die sie fernab der Familie verbringt.

"Die letzten Monate war ich oft unterwegs und nur selten zu Hause. Aber ich bin dankbar, dass ich diese Arbeit habe", gesteht der Workaholic. "Natürlich versuche ich trotzdem so viel Zeit wie möglich mit meinem Mann und meinem Sohn zu verbringen." Ob ihre Familie unter ihren zahlreichen Engagements leide? "Jedes Kind ist doch glücklich, wenn die Mutter glücklich ist. Wenn ich daheim unzufrieden herumsitzen würde, wäre das weiß Gott auch nicht besser." Außerdem sei ihr Sohn nie allein. "Wenn ich beim Drehen bin, kümmert sich mein Mann um alles, wofür ich ihm sehr dankbar bin." Aber auch der Rest der Familie, Mutter und Schwiegermutter, würden ihr stets unter die Arme greifen. "Es ist also nicht so, dass ich das alles mit links meistern würde. Im Gegenteil: Manchmal bin ich mit meinen Nerven ziemlich am Ende."

Überraschend: Ihre Filme werden zu Hause kaum gesehen. "Mein Sohn interessiert sich nicht besonders dafür. Meist fragt er dann, ob er nicht etwas Spannenderes sehen darf." Mit der Popularität der Mutter wird Lambert weniger im Fernsehen als vielmehr auf der Straße konfrontiert, "etwa, wenn ich um ein Autogramm gebeten werde. Aber was ich beruflich mache, ist für ihn gar nicht so wichtig. Für ihn bin ich einfach nur die Mama."

**Autor: Gerd Hilber / © teleschau - der mediendienst**



## Umfrage: Ist Daum wieder gesellschaftsfähig?



### **CHRISTINE NEUBAUER**

Schauspieler:in: „Daum wird gesellschaftlich rehabilitiert. Er hat niemandem außer sich selbst geschadet. Als Bundes-trainer sehe ich ihn aber nicht. Wer Vorbild für die Jugend ist, sollte nicht koksen“



## ZU HAUSE BRAVE EHEFRAU UND MUTTER. IN SPANIEN WILDE WESTERNBRAUT

**R**asse und Klasse wie die Pferde hat auch die Amazone, die sie reitet. Und Feuer dazu. Dies steckt Christine Neubauer (38) schon von ihren südländischen Vorfahren im Blut. Die stammten zwar aus Italien, aber die Schauspielerin zieht es mehr nach Spanien. Genau genommen nach Andalusien, in die Heimat Carmens. Und als Carmen könnte die heißblütige Bayerin, deren dunkle Mähne bis zur Taille reicht, auch glatt durchgehen. Besonders im Flamenco-Kostüm, das ihr üppiges Dekolleté noch besser zur Geltung bringt. Um ihre neue Leidenschaft auszuleben, prescht sie dennoch lieber gestieft und gespornt über die Prärie. Fehlt nur noch die Flinte, aber auch ohne Schießseisen fühlt sich Christine Neubauer als wilde Westernbraut.

„Dieses Klima und die grandiose Landschaft dazu – hier blühe ich auf“, schwärmt sie, ohne ihre bayerische Heimat abzuwerten. „Die liebe ich ebenfalls sehr“, versichert sie, „aber dort bleibt mir als sportlicher Ausgleich zu den Dreharbeiten gerade mal Zeit zum Joggen.“ Wenn sie nicht vor der Kamera oder wie derzeit in München auf der Bühne steht, versieht Christine Neubauer zu Hause die normalen Alltagspflichten. Da ist die zweifache Grimme-Preisträgerin und „lockende Versuchung“ aus vielen Filmen nur noch brave Ehefrau und Mutter. „Ich achte sehr darauf, dass mein Mann und mein Sohn nicht zu kurz kommen und unsere drehbedingten Trennungen sich im vertretbaren Rahmen halten.“

So war es selbstverständlich für sie, ein „Traumschiff“-Angebot sowie eine aufwändige Serienrolle in der Nähe Wiens auszuschlagen, seit Sohn Lambert (8) zur Schule geht. Und obwohl sich viele Männer um sie reißen, käme ihr nie in den Sinn, ihre Ehe aufs Spiel zu setzen. Seit zehn Jahren ist sie mit Sportmoderator Lambert Dinzinger (43) verheiratet, in den sie sich bereits mit 16 verliebte. „Nach so langer Zeit hat man zwar keine Schmetterlinge mehr im Bauch“, differenziert sie, „aber außer Liebe verbindet uns

ich zuerst ängstlich und bin auch heftig gestürzt“, gesteht sie, „aber nach 14 Tagen konnte ich mich im Sattel halten. Danach hat es mich gepackt und lässt mich nicht mehr los.“

Wann immer sie in Spanien ist, wo die Familie mittlerweile ein Ferienhaus besitzt, frönt sie ihrem Hobby. Im gestreckten Galopp und – wie es sich für eine Westernlady gehört, sogar einhändig – reitet sie inzwi-



unerschütterliches Vertrauen. Und Lambert ist der einzige Mann, mit dem ich mein Leben verbringen möchte. Auch, weil er mich nie einengen würde.“

Dies tat Dinzinger auch nicht, als seine Frau eine weitere große Liebe entdeckte: zum Westernreiten am Fuße der Sierra Nevada. „Vor drei Jahren erst wagte ich mich in den Sattel, weil ich für meine Rolle in „Krambambuli“ reiten lernen muss-

te“, erzählt Christine Neubauer. Eine Freundin machte sie mit den Pferdestuntleuten in den Filmkulissen von Almeria bekannt, Schauplatz zahlreicher Edelwestern. „Natürlich war

sogar einmündig – reitet sie inzwischen so sicher, als sei sie auf dem Rücken der Pferde großgeworden, lässt ihrem Temperament ungezügelten Lauf und scheut keine Gefahr. „Was ist nicht gefährlich“, lacht sie nur. Auch Lambert junior ist schon angesteckt. „Aber er darf nur mit Helm und Schutzweste aufs Pferd“, sagt sie. R. Kramer-Benner



Sattelfest reitet Christine Neubauer durch die Prarie am Fuße der Sierra Nevada und könnte in jeder Westernrolle bestehen





**Aktuelles**

**Biographie**

**Autogramme**

**Galerie**

**Theater**

**Promotion**

**Downloads**

**Kontakt**

**Service**

**Jedermann**

**Die Bernauerin**

**Der Marquis von Keith**

## **Christine Neubauer Temperament und Lebenslust auf bayerisch Bayern bedeutet Süden...**

und die südliche Weiblichkeit unterscheidet sich entsprechend von der nördlichen. So haben die Mädchen im Allgäu schöne „stramme Waden“, die Bedienung in den berühmten Münchner Biergärten genug Oberweite um 10 Maßkrüge darauf zu balancieren, und mit dem Hüftschwung einer Viktualienmarkt-Verkäufer-in möchte man lieber nicht kollidieren. Weibliche Rundungen waren hier für die meisten Betrachter nie zwingend Übergewicht, sondern eben nur eins: Weiblich! Während vor allem in den 80er und 90er Jahren die üppigeren Figuren nicht dem gängigen Schönheitsideal entsprachen, machte die Schauspielerin Christine Neubauer anfangs gerade mit dieser Figur Karriere. Weibliche, schauspielende Hungerhaken gab es genug, was aber für ihre Rollen in den Filmen und Serien, mit denen sie bekannt wurde, gesucht war, das war eine gestandene Frau, eine der man Stärke und Lebenslust ansehen konnte. Eine Frau, die die Bayerin Traudl Grandauer in der historischen Serie „Die Löwengrube“ des Bayerischen Fernsehens glaubhaft verkörpern konnte. Obwohl Christine Neubauer weiß, dass ihr diese Formen und auch einige Pfunde zuviel die Identifizierung mit der Rolle erleichtert haben, ist sie heute froh über die 15 Kilo, die sie seither abgenommen hat. Ihrer Weiblichkeit hat es nicht geschadet – im Gegenteil! Charmante weibliche Powerfrau Stark, sinnlich und selbstbewusst, so kennen sie die Zuschauer. Christine Neubauer spielt häufig unbequeme Rollen. Oft verkörpert sie Frauen, die ihren eigenen Willen durchsetzen, die anecken und aufmüpfig sind. Und sie ist bayerisch, im Kopf und im Herz. Auch wenn sie sich nicht darauf beschränken lassen will. Für die moderne Neuverfilmung der „Geierwally“, mit ihr in der Hauptrolle, war sie die Idealbesetzung. Nicht nur die Bayern lieben sie für ihre Lebenslust und ihre sprühende Power. Cool zu sein ist für die Schauspielerin eher eine schlechte Eigenschaft als ein Ziel. Wenn sie etwas denkt, dann äußert sie es auch selbstbewusst und charmant. Das Publikum schätzt Christine Neubauer für die Figuren die sie spielt. Frauen mit intensiver Ausstrahlung und Weiblichkeit. Als Schauspielerin feierte sie in Film und Fernsehen in den letzten 18 Jahren große Erfolge. Sie wurde unter anderem mit zwei Grimme Preisen, einem Telestar und dem Bayerischen Fernsehpreis ausgezeichnet. Heute



**Die Seele baumeln lassen!**



kann sie ihre Erfolge zwischen den Drehs entspannt genießen. Ein harmonisches Familienleben mit ihrem Mann (mit dem sie – fast ein Wunder in der Branche – seit 20 Jahren zusammen ist) und ihrem Sohn gibt ihr Ausgleich und Bodenhaftung. Sie fühlt sich wohl in ihrer Haut und steht selbstbewusst zu ihren üppigen Formen. Dass dies nicht immer so war, beschreiben die vier Bücher, die sie neben ihrer schauspielerischen Karriere in den letzten Jahren veröffentlicht hat. Hier dreht sich alles um die Themen Beauty, Diät, Training und Kochen. Doch im Gegensatz zu vielen anderen Erscheinungen mit ähnlichen Titeln, führen diese Bücher das „Vollweib“ im Titel. In den Vollweib-Büchern geht es nicht darum, ein diktiert gertenschlankes Schönheitsideal zu erreichen, sondern sich selbst zu entdecken, die eigenen Vorzüge und daraus das Beste zu machen. Christine Neubauer beschreibt den eigenen steinigen Weg, der begann als sie gerade 16 Jahre war, über unendlich viele Diäten hin zu einem ausgeglichenen Lebensgefühl. Selbstbewusstsein und Schönheit gehören zusammen Trotz der ständig wechselnden Drehorte, die mit vielen Reisen und ständigen Hotelaufenthalten verbunden sind, versucht sie heute so viel Zeit wie möglich bei ihrer Familie in München zu verbringen. Beim Joggen findet sie neue Energie und wenn Arbeit und Familie ihr genügend Zeit erlauben, lässt sie sich auch einmal im SPA verwöhnen. Dem Körpergefühl tut das auf jeden Fall gut. Pflege und gutes, entspanntes Aussehen sind wichtig für das Selbstbewusstsein jeder Frau, meint sie. Dass es nicht immer etwas Deftiges sein muss, um satt und zufrieden über den Tag zu kommen, hat die Bayerin längst für sich herausgefunden! Ihr Tipp: Reichlich Salate, Obst und Gemüse. Kein Weißmehl, sondern Vollkorn-Produkte und jede Menge Mineralwasser. Wer sich im Alltag daran hält, darf dann auch einmal wieder ausgiebig schlemmen. Dafür geht Christine Neubauer dann auch gerne in die Traditionsbiertgärten entlang der Isar. Sie selbst kocht gerne mit frischen, regionalen Produkten und nimmt sich vor allem im Urlaub dafür Zeit. Viele leichte und leckere Rezepte hat sie in ihrem Kochbuch zusammengefasst. Während die Hände sanft in einem warmen Edelstein-Bad ruhen und die Finger mit den angenehm glatten Oberflächen der Steine spielen können, erhält das Gesicht eine entspannende, feuchtigkeitsregulierende Maske. Diese Behandlung revitalisiert die Haut, spendet Feuchtigkeit und verleiht strahlenden Teint. Gerade nach anstrengenden Wochen mit viel Film-Make up, langen Drehs und nächtlichen Drehbuch Studien verleiht diese Behandlung dem Gesicht neue Frische. Das Colour Energy-Farbbad aus natürlichen Mineralien, ohne künstliche Farbstoffe umschmeichelt die Haut und führt wichtige Wirkstoffe zurück. Der Körper wird fast schwerelos und die Seele kann beim Blick auf Bergbäche und sprudelnde Flüsse neue Kräfte sammeln. Warme Edelsteine, z. B. Rosenquarz, und ätherische Öle werden sanft auf die Hauptenergiezentren aufgelegt. Nach dieser Methode der Edelstein-Aromamassage der Hildegard von Bingen aus dem 12. Jahrhundert kommt der Körper durch das sanfte Ausmassieren mit den Edelsteinen wieder ins Gleichgewicht und erhält neue Energie. Ein Muss für eine straffe Figur und ein schönes Dekolleté ist



Bewegung. Ideal – gerade bei schlechtem Wetter – ist Schwimmen und Aqua-Training. Christine Neubauer hat sich zielsicher die Wasserhandeln gegriffen, um so auch die Oberarme in Form zu halten. Für Beine und Po geht sie sowieso regelmäßig joggen und genießt die schöne Natur südlich von München. Wellness auf bayerisch Wir haben mit Christine Neubauer bayerische Stunden im Hotel Bayern, im Sengerschloß oberhalb des Tegernsees verbracht. Dort liegt das Hotel in traumhafter Aussichtslage und verwöhnt seine Gäste mit eleganter Atmosphäre, einem nach Feng Shui gestalteten Spa Bereich und erstklassiger Küche. Wir haben mit der Schauspielerin einmal die regionalen Highlights der Wellness-Anwendungen getestet und sie war begeistert. Info: Hotel Bayern, Tegernsee, [www.hotel-bayern.de](http://www.hotel-bayern.de)

\*\*\*\*\*

#### Interview mit Christine Neubauer

Wellness for you: Frau Neubauer, Sie leben mit Ihrer Familie in Pullach bei München. In München wurden Sie auch geboren und sind dort aufgewachsen. Haben Sie, außer während der Ausbildung, immer in der bayerischen Hauptstadt gelebt?

Christine Neubauer: Immer, immer. Ich habe nie irgendwo anders gewohnt und ich bin auch innerhalb von München nur immer im Umkreis von 1-2 km umgezogen.

Wfy: Ihre Film-Produktionen waren aber, bis auf die ersten, teilweise sehr weit entfernt?

C. N.: Bis auf die ersten habe ich mich lange Zeit von Bayern sehr entfernt.

Wfy: Bewusst?

C. N.: Nein. Jein, also ich meine, ich wollte das bewusst, weil ich mich natürlich nicht einordnen oder eingrenzen lassen wollte, durch dialektbedingte Produktionen. Weil das Spektrum meiner Arbeit einfach größer ist und das wollte ich eigentlich alles ausschöpfen. Alles, was man immer gleich macht, wird langweilig und das wollte ich vermeiden. Zeitgleich hat es aber hier auch gar keine Arbeit gegeben, für mich als Bayerin in Bayern. Abhängig vom Dialekt und bayerischen Mundart-Filmen.

Wfy: Warum nicht?

C. N.: Weil in Bayern lange Zeit keine mehr produziert wurden. Jetzt kommt es wieder ein bisschen oder beziehungsweise habe ich auch selber wieder damit begonnen. Die „Geierwally“ war ja meine Idee und davor „Tal des Schweigens“. Heimatliche Filme, im moderneren Stil, von echt gemacht bis hin zu kitschig, finden wieder ein großes Publikum. Und deshalb werden sie in diesem Genre plötzlich auch mehr beachtet und häufiger produziert. Lange Zeit sind hier in Bayern jedoch keine größeren Produktionen gemacht worden. Also, da hätte ich gar nicht überlebt als Schauspielerin, wenn ich den



Sprung über den Weißwurstäquator nicht geschafft hätte.

Wfy: In diesen ersten Produktionen, damals nach der Löwengrube, war es da eine Schwierigkeit, außerhalb Bayerns in Rollen aufzutreten, die nicht bayerisch geprägt waren?

C. N.: Schwierig nur am Anfang für mich, weil meine Gefühle im Dialekt stattfinden, weil ich so aufgewachsen bin und um dies auszudrücken fällt man, wie jetzt auch immer noch in privaten Situationen, in den Dialekt. Und nachdem ich ja möglichst die private emotionale Situation im Film auch für die Rolle herstellen will und in mein Inneres gehe, kommt bzw. kam dieses Gefühl natürlich lange Zeit aus dem Dialekt und war lange Zeit damit verbunden. Um das Hochdeutsche genau so echt werden zu lassen wie die Sprache, in der ich aufgewachsen bin, habe ich viel Zeit gebraucht, weil da mein eigener Anspruch hoch war. Die Schwierigkeit für mich war also nicht, dass ich keine Rollen bekommen hätte, sondern mein Anspruch, sie emotional glaubhaft in hochdeutsch darzustellen. Jeder der im Dialekt aufgewachsen ist, weiß was ich meine.

Wfy: Beschwert sich Ihr Sohn manchmal, dass er Sie öfter im Fernsehen aus zweiter Hand als in Natura zu Hause sieht?

C. N.: Naja, im Fernsehen sieht er mich ja nicht. Oder nur sehr selten. Die Geschichte mit dem Elch, die ich in den nächsten Wochen drehen werde, wird er sicher anschauen, alles andere interessiert ihn jetzt nicht. Obwohl, Geierwally hat er auch gesehen, weil die Geschichte durch den Adler wieder interessant für ihn war. Aber ansonsten diese Romantik-Comedies, die interessieren einen 12-jährigen Jungen eigentlich recht wenig. Das findet er eher ätzend. Und dann vor allem noch die eigene Mutter da drin, das ist ganz peinlich. Das ist mega-peinlich.

Wfy: War es für Sie ein Problem, dass die Angebote, die kamen, sich hauptsächlich im Bereich Serien und Fernsehfilmproduktion bewegt haben und relativ wenig großes Kinoprogramm dabei war? Dass dieser ganz internationale Schritt nicht kam?

C. N.: Nein, überhaupt nicht! Das ist halt mein Weg. Man kann nicht bestimmen, was auf einen zukommt. Irgendwann muss man auch aufhören, immer mehr zu wollen, um zufrieden zu sein und das ist es, was ich anstrebe. Was nützt es, das Eigenerreichte nicht anzuerkennen und immer nur danach zu streben, was man eigentlich nicht hat. Ich hatte gerade eine Diskussion mit einer Zeitung über Glück und für mich ist das eben, das eigene Glück zu erkennen und nicht immer nur nach anderem zu streben, nach dem, was man nicht hat. Dann wird man immer unzufrieden sein.

Wfy: Findet man in Ihrem Job, der ja sehr viel mit Reisen und unterschiedlichsten Hotelaufenthalten verbunden ist und der einen sehr unregelmäßigen, fremdbestimmten



Ablauf hat, noch Nischen, sich einen eigenen Ausgleich zu schaffen?

C. N.: Das wird immer schwieriger und dadurch auch immer bedeutender. Aber wenn man den nicht hat, dann geht das Andere halt auch irgendwann nicht weiter und dann kommt man wirklich mal an seine Grenzen. Ich muss mir diesen Ausgleich bewusst zwischendurch schaffen.

Wfy: Wie kam es zu der Entscheidung, neben all den beruflichen Verpflichtungen insgesamt vier Bücher zu schreiben?

C. N.: Mit den Themen habe ich mich teilweise ja schon seit meiner Jugend auseinandergesetzt und so waren dies für mich keine aufgesetzten Inhalte, sondern die Antworten auf Fragen, die teilweise immer wieder auch von Journalisten an mich gestellt wurden. Ich wollte ganz bewusst einen Gegenpol schaffen zu diesen Diktaten und Zwängen, die heute den Frauen auferlegt werden. Jede Frau ist doch anders und hat ihre eigene Persönlichkeit, die sie auch entfalten sollte. Und da kann man nicht einfach in ein festes Schema gepresst werden. Die Diäten, die auch heute noch ständig in jeder Frauenzeitschrift abgedruckt werden, führen doch nicht dazu, dass die Leute schlanker werden – ganz im Gegenteil! Und in dieser Spirale war ich auch gefangen. Heute esse ich bewusst was mir schmeckt, bewege mich mit Lust und halte mich an einfache Regeln. Und das klappt dann auch.

Wfy: Frau Neubauer, wir bedanken uns ganz herzlich für dieses Gespräch!

Übrigens: Da Christine Neubauer am Abend unseres Interview-Termins am Tegernsee noch den Bayerischen Filmpreis an den Beitrag „Der Untergang“ übergeben musste, hatten wir eine enge Zeitplanung. Deshalb holten wir sie für das Gespräch in München ab und brachten sie abends auch wieder zurück. Alle männlichen Redaktionsmitarbeiter rissen sich um den Chauffeur-Dienst. Üppige Weiblichkeit hat also großen Reiz!

© Fotos & Text: Wellness for you! Sonderausgabe Bayern 2005, Ausgabe 02/05 \*\*\* Herzlichen Dank an die Zeitschrift Wellness for you!, die mir alles zur Verfügung stellte \*\*\*

©Christine Neubauer-Fanpage • Hinweise zu Wiedergabe von Mediadateien • ©Foto auf Innenseiten & Header: Thomas Lüders / T&T