



CROSSOVER



Pressemappe Wolke Hegenbarth

„Ich will meinem Sohn ein anderes Leben zeigen“

Wolke Hegenbarth

verbrachte zehn Tage mit ihrem Sohn **Avi** in Mosambik. Die Schauspielerin will, dass er die Welt jenseits des westlichen Wohlstands kennenlernt



Seit dem kräftezehrenden ersten Jahr ist **Wolke Hegenbarth** als Mutter und Schauspielerin glücklich



WILLKOMMEN

Wolke Hegenbarth besucht mit ihrem Sohn Avi (mit bunter Kappe) ihr Patenkind Neusia in Mosambik

ben, das war schon sehr besonders.“ Sie empfehle jedem, der ernsthaft denke es gehe uns in Deutschland schlecht und alles stehe kurz vor dem Zusammenbruch, in so ein Land fahren. Da komme man äußerst demütig zurück. Im Anschluss an die Projektreise genossen Mutter und Sohn noch drei Tage das Meer und die vielseitige Natur Mosambiks. Die Schauspielerin empfand die Reise als einziges positives Abenteuer. *„Wenn Avi so früh mit anderen Kulturen und Lebensweisen in Berührung kommt, überträgt sich das auf seine Persönlichkeit.“* Sicherheitsbedenken hatte sie nicht. *„Avi brauchte keine besonderen Impfungen. Da es aber ein Malariagebiet ist, musste ich dafür sorgen, dass keine Mücke an uns rankommt“*, erklärt sie. Sie sei

prinzipiell keine ängstliche Mutter. *„Ich habe ein großes Vertrauen ins Leben, Gott sei Dank.“*

Nach dem stressigen ersten Jahr, in dem sie und ihr Partner **Oliver Vaid**, 37, fast verzweifelten, da sich Avi nie ablegen ließ und sie deshalb kaum Schlaf bekamen, ist sie heute eine entspannte Mutter. *„Ich entdecke mit Avi die Welt noch einmal neu durch seine Augen, er fordert mich durch seinen Wissensdurst jeden Tag heraus.“* Anstrengend findet sie nach wie vor, dass das Elternsein ein 24/7-Job ist. *„Wenn jede Mutter und jeder Vater auch nur eine Stunde am Tag für sich zur freien Verfügung hätte, wären wir alle bessere Eltern. Ich freue mich auf jedes Stück Autonomie, das er gewinnt, ich freue mich sogar auf die Pubertät!“*

Gut, dass Partner Oliver alleine mit Avi klar kommt, wenn sie zu Dreharbeiten oder für ihr Fashion-Unternehmen mara mea unterwegs ist. So war es auch kein Problem, dass sie im April das größte zivile Hospitalschiff der Welt in Sierra Leone besuchte. Für die „Mercy Ships“ engagiert sie sich schon viele Jahre. So lernte sie auch ihre große Liebe kennen. *„Eine Ärztin, die ich auf einem Schiff kennengelernt habe, lud mich zu ihrer Hochzeit nach Köln ein, wo ich 2015 Olli begegnete. Ich interessierte mich auf Anhieb für ihn, weil ich vorher sieben Wochen in Mumbai gedreht hatte und mich total in dieses Land verliebt habe. Ollis Vater stammt aus Delhi, das fand ich unglaublich spannend.“* Ihre erste gemeinsame Reise führte sie wieder nach Indien. So schloss sich für die Schauspielerin der Kreis aus Liebe und dem so wichtigen Blick über den Tellerrand.

Gut, dass Partner Oliver alleine mit Avi klar kommt, wenn sie zu Dreharbeiten oder für ihr Fashion-Unternehmen mara mea unterwegs ist. So war es auch kein Problem, dass sie im April das größte zivile Hospitalschiff der Welt in Sierra Leone besuchte. Für die „Mercy Ships“ engagiert sie sich schon viele Jahre. So lernte sie auch ihre große Liebe kennen. *„Eine Ärztin, die ich auf einem Schiff kennengelernt habe, lud mich zu ihrer Hochzeit nach Köln ein, wo ich 2015 Olli begegnete. Ich interessierte mich auf Anhieb für ihn, weil ich vorher sieben Wochen in Mumbai gedreht hatte und mich total in dieses Land verliebt habe. Ollis Vater stammt aus Delhi, das fand ich unglaublich spannend.“* Ihre erste gemeinsame Reise führte sie wieder nach Indien. So schloss sich für die Schauspielerin der Kreis aus Liebe und dem so wichtigen Blick über den Tellerrand.

„Avi könnte aus noch so vielen Büchern nie lernen, was er in Mosambik erleben durfte“

WOLKE HEGENBARTH

PARTNER

Mit dem Marketingexperten **Oliver Vaid** ist die Schauspielerin seit rund neun Jahren zusammen. Sie sind seit März 2020 verlobt



VERSTECKT

Wolke Hegenbarth mit **Leo Reisinger** und **Marcel Mohab** (r.) in der ARD-Reihe „Toni, männlich, Hebamme“ (Fr., 16.8., 20.15 Uhr)



ANDERE WELT

Wolkes Patenkind **Neusia** lebt mit ihrer Familie in einem Dorf im Süden von Mosambik ohne Strom und fließendes Wasser



VON ANJA REICHELT

Sie will auf keinen Fall, dass ihr Sohn in einer Wohlstandsblase aufwächst. Das ist **Wolke Hegenbarth**, 44, ganz wichtig, wenn sie im BUNTE-Interview in ihrer Heimat Berlin über ihren Sohn **Avi**, 4, spricht. So nutzte sie die Gelegenheit, vor wenigen Wochen mit dem Vierjährigen für zehn Tage nach Ostafrika zu reisen, um gemeinsam mit der Hilfsorganisation Plan International ihr Patenkind zu besuchen. Nach dem Flug in die Hauptstadt Maputo ging es per Flugzeug weiter in den Norden nach Inhambane und dann weiter im Jeep über Holperstraßen in das Dorf, in dem ihre Paten-tochter **Neusia**, 10, lebt. Ein einmaliges Erlebnis findet die Schauspielerin: *„So eine Reise ist ein Geschenk für ein Kind. Wenn es die eigene Bubble verlässt und über den Tellerrand blickt.“*

Obwohl die Kinder in dem Dorf fernab der Zivilisation leben, ohne Strom, Kanalisation oder fließendes Wasser, hatte Avi keine Berührungs-ängste. *„Mir ist das Herz aufgegangen, als Avi nach fünf Minuten begeistert mit den Kindern dort Fußball gespielt hat. Ich habe ihn zwei Stunden lang nicht mehr gesehen“*, sagt sie mit leuchtenden Augen. Patenkind Neusia besucht eine Schule in der Nähe, kann lesen und schreiben. Sie spricht portugiesisch, ein Übersetzer half bei der Verständigung. *„Wir waren die ersten Europäer, die die Dorfgemeinschaft besucht ha-*

Wolke Hegenbarth

An Afrika hat sie ihr Herz verloren

Seit 20 Jahren übernimmt **die Schauspieler**in Patenschaften für Kinder in Afrika. Zudem reist sie immer wieder auf den Kontinent, um auf einem Hospital-Schiff zu helfen. *SuperIllu* traf die Frau, die vor der Kamera überzeugt und auch durch ihre Mitmenschlichkeit



Wolke mit Neusia, die ihr kaum von der Seite wich. Plan International baute in Mosambik Schule und Kindergarten, ein medizinisches Zentrum und den Brunnen (Foto r.)



Nur 500 Meter wohnen die Schauspielerin und die Redakteurin voneinander entfernt, stellen sie in einem Café im Berliner Bezirk Friedrichshain fest. Erst wenige Wochen zuvor ist Wolke Hegenbarth, 44, die große Bekanntheit durch die RTL-Comedyserie „Mein Leben und ich“ erlangte und zuletzt in „Toni, männlich, Hebamme“ (ARD) zu sehen war, aus Mosambik zurückgekehrt. Mit Plan International hat sie dort ihr Patenkind,

die zehnjährige Neusia, besucht. Rund 20 Stunden dauerte die Anreise in die Gemeinde. „Über Buckelpisten, die kein normales Auto bewältigen kann.“ Seit zwanzig Jahren übernimmt die Schauspielerin über die Hilfsorganisation verschiedene Patenschaften, hat zurzeit zwei Patenkinder, „beides Mädchen“. Einen Euro am Tag koste es, einem Kind die Chance auf eine bessere Zukunft zu ermöglichen, so Wolke Hegenbarth. „Wenn die Kinder volljährig werden, endet die Patenschaft und ‚Plan‘ macht neue Vorschläge.“

Zum ersten Mal begleitete Sohn Avi, 4, sie nach Mosambik – die erste Mutter-Kind-Reise. „Avi ist offen, unvoreingenommen und freundlich auf alle zugegangen und war nach fünf Minuten verschwunden – zum Fußballspielen mit den Kindern aus dem Dorf. Er hat die Sprache zwar nicht verstanden, aber um Fußball mit einer Plastikflasche



Die Schiffscrew 2016: Kaitlyn Vilt, Marlene Reimer, Deo Mbouaka, Wolke Hegenbarth, Tabitha Ouwehand, Marlene De Pierri (v.l.)



2012 arbeitete sie an der Essensausgabe



Wolke (übrigens ihr richtiger Name) bei ihrem letzten Einsatz auf der „Mercy“ im April mit den kleinen Patientinnen

zu spielen, braucht es keinen Dolmetscher.“ Ihre Hoffnung sei, dass ihr Sohn lerne, über den Tellerrand zu schauen. „Wir führen hier in Deutschland ein privilegiertes Leben. Ich denke, es sollte ihm später durchaus bewusst sein, dass dem so ist.“

An Afrika hat Wolke ihr Herz verloren: „Mosambik war das elfte afrikanische Land, das ich besucht habe. Das hat aber auch mit meinem Engagement für Mercy Ships Deutschland e. V. zu tun, der in unterschiedlichen afrikanischen Ländern hilft. Ich war in Südafrika, Kenia, Swasiland, Madagaskar, Uganda, Ruanda, Sambia, im Kongo, Guinea und in Sierra Leone. Dieser Kontinent macht etwas mit mir.“

Inspiziert zu der Arbeit auf dem „Mercy Ship“ habe sie einst Alexa Maria Surholt. „Alexa hatte in ‚Alles Klara‘ meine Chefin gespielt und mir davon erzählt. Da muss ich hin, habe ich gleich gedacht!“ Auf den Hospitalschif-

fen „Africa Mercy“ und der neuen „Global Mercy“ seien Operationssäle, Krankenstationen, Labore – wie in einem normalen Krankenhaus. „Dort wird fast alles behandelt: von der Kiefer-Lippen-Gaumenspalte über den Grauen Star bis hin zu Vaginalfisteln. Ich habe eine Frau ken-



nengelernt, die nach einer Geburt ohne Geburtshilfe acht Jahre lang auf einem Eimer sitzen musste, weil sie inkontinent war – und jetzt beschwerdefrei ist.“

Sie selbst war in den letzten zehn Jahren vier Mal für je einen Monat auf dem Schiff; die Kosten für Kajüte und Verpflegung trage jeder selbst. „Die Spenden sollen ja für die Patienten verwendet werden!“ Geholfen habe sie an unterschiedlichen Stationen: „Am Anfang habe ich in der Mensa gespült und geputzt, bei der Essensausgabe geholfen, Kochmaschinen bedient, Kekse gebacken. Dann Zimmer für die Patienten, Begleitungen und Helfer vorbereitet, den Helfern das Schiff erklärt, auch mal ein Bad geputzt...“

In Deutschland coacht Wolke Führungskräfte, bereitet diese

auf öffentliche Auftritte vor, bietet Kameratraining an. Darüber hinaus ist sie bei dem Fashion- und Lifestyle-Label mara mea eingestiegen. „Vor fünf Jahren hatte ich nach schönen Wickeltaschen geguckt und fand die Designs sehr kreativ. Irgendwann habe ich – aus Überzeugung – ein wenig Werbung für das junge Unternehmen gemacht. So bin ich in Kontakt mit der Geschäftsführerin Dorina Hartmann gekommen, die auch noch ‚um die Ecke‘ lebte und arbeitete. Nach einer gemeinsam entworfenen Kollektion bin ich ins Unternehmen eingestiegen.“

Auch im TV wird Hegenbarth wieder zusehen sein. Noch könne sie nichts Konkretes sagen, aber: „Im Moment sieht es so aus, als würde ich im Herbst in Leipzig drehen – das wäre super, denn ich mag Leipzig sehr gerne.“ Und schon muss sie wieder weiter, zum nächsten Termin...

Wolke Hegenbarth mit einer mara mea-Tasche

Katja Malich

FOTOS: dpa Picture-Alliance/Christoph Soeder, Mercy Ships/Justine Forrest/Debra Bell (3), Plan International/Hartmut Schwarzbach (2), Instagram/mara.me

Leo Reisinger: Für meine Frau will ich gut aussehen

Schauspieler, Musiker, Animator, Autor – Tausendsassa! Wie er das alles schafft? Verrät der Dreifach-Papa hier im BILD der FRAU-Interview

BILD der FRAU: Lieber Leo Reisinger, was haben Sie in fünf Jahren „Toni, männlich, Hebamme“ fürs Leben dazugelernt?

Leo Reisinger: Meinen Text (lacht).
Geht ja gut los mit uns. Okay, ernsthaft. Ich habe erkannt, dass ich am Drehort, genauso wie an jedem anderen Arbeitsplatz, viel Verantwortung für alle mittrage. Mach die Arbeit gut, sei respektvoll und Sorge für gute Stimmung. Mir ist es wichtig, dass alle nach einem Arbeitstag sagen können: „War schön mit euch!“

Wie schaffen Sie das, dass es allen gut geht?

Man muss nur zuhören, dann hat man im Gespräch, was der eine oder der andere will und was nicht. Sie sind ein sehr positiver Mensch – woher kommt die gute Energie in Ihnen? Meine Eltern haben immer gesagt: „Mach einfach!“ Sie haben mir vertraut, ich durfte immer neugierig sein. Ich habe gelernt, ein klares Warum zu meinem Leben zu haben, ein Warum zum Wohle aller. Dann eckst du nicht an.

Klingt fast zu einfach.

(lacht.) Ich hab' Glück und bin gesegnet vom Universum. Nicht nur beruflich. Ich hab' auch eine wahn-sinnig attraktive Frau.

Seit 19 Jahren sind Sie mit Mareike zusammen?

Ja. Was ich toll finde: Wir hören einander zu. Wir haben auch schon gestrit-

ten, und ich habe gesagt, ich ziehe aus – doch das war nie ernst gemeint. Unsere Leben haben sich immer synchronisiert.

Im September erscheint Ihr erster Roman „Bavarese“.

Ja, ich probiere viel aus, und ich glaube, ich traue mir auch viel zu. Wenn ich was Neues wage, denk' ich: Ich kann das.

Bei allem, was Sie machen, müssten der Tag 48 Stunden haben.

Es hört sich immer alles so krass an, aber es gibt ja auch Phasen, in denen nichts ist. Ich habe noch genug Zeit, mal zu meditieren, mit Mareike Yoga zu machen und was mit den Kindern zu unternehmen.

ZUR PERSON

GEBOREN: 1978 in München.

KARRIERE: Mit sechs lernt er Klavierspielen, nach der Schule Schreiner, dann geht er zur Schauspielschule. Animator, Pianist in einer Band. TV-Debüt 2007. Seit 2019 TV-Reihe „Toni, männlich, Hebamme“.

PRIVAT: Mit Ehefrau Mareike (44, Unternehmerin) und den Kindern Emilio (13), Cosima (9) und Silas (7) lebt er in Holzkirchen.



Leo und Mareike lernten sich als Animatoren im „Robinson Club“ kennen

Und Zeit für Fitness-Training haben Sie ebenfalls, wie man auf Instagram sieht.

Klar. Erstens muss ich vor der Kamera ja nicht unbedingt unförmig ausschauen, zweitens mache ich es aus Respekt vor meiner Frau. Sie schaut super aus, und ich möchte auch für sie gut aussehen. **Früher haben Sie auch noch Maßkrüge auf dem Oktoberfest geschleppt ...** Das ist vorbei. Als Animator arbeite ich hin und wieder noch.

WIBKE THIEDEMANN



Fotos: ARD/Degeto/Krause-Bur, Brauer Photos, Plan International/Hartmut Schwarzbach (2)

Gerade besuchte die Schauspielerin mit Sohn Avi ihr Patenkind Neusia in Mosambik und erzählte von neuen Plänen

BILD der FRAU: Liebe Wolke, seit 20 Jahren unterstützen Sie die Kinderrechtsorganisation „Plan International“. Jetzt waren Sie in der Dorfgemeinschaft Inhambane in Mosambik sogar vor Ort.

Wolke Hegenbarth: Ja, es war eine besondere Erfahrung, weil mein Sohn Avi auch dabei war. Mein Patenkind Neusia und ich waren sofort ganz innig, als würden wir uns ewig kennen. Die ganze Familie strahlte so eine Wärme aus, das hat mich sehr berührt.

War Avi eifersüchtig? Gar nicht. Wir hatten einen Fußball mitgebracht, und schwups war er in die Dorfkinder-gemeinschaft integriert. Ich habe ihn kaum noch gesehen (lacht). Total süß. **Sie haben eine besondere Beziehung zu Afrika?**

Ja, ich war gleich nach dem Abitur 1999 in Südafrika und habe dort gejobbt. Damals war es noch kein hippes Reise-land wie heute. Und ich war zehn Jahre mit einem Südafrikaner verheiratet, insofern hängt mein Herz an diesem Kontinent.

Neusia ist inzwischen Ihr achttes Patenkind bei Plan.

Ja, wenn die Mädchen 18 Jahre alt werden, endet die Patenschaft. Ich übernehme dann ein neues Kind. Eine Patenschaft ist für mich wirklich eine Herzensangelegenheit.

TV-TIPP:

„Toni, männlich, Hebamme“, am 9. und 16. August, 20.15 Uhr im Ersten.

◀ Leo Reisinger mit Wolke Hegenbarth und Michelle Barthel (l.)

Wolke Hegenbarth: Bei mir gibt's Rat in jeder Lebenslage

Und Sie unterstützen immer Mädchen?

Ja, weil Mädchen immer noch nicht überall gleichberechtigt aufwachsen können und ich Frauen generell großartig finde. Ich bin auch mit meinen Freundinnen sehr eng.

Haben Sie bei Ihrem vollen Terminkalender noch Zeit für Freundinnen-Dates?

Unbedingt. Ich treffe meine vier besten Freundinnen einmal im Monat zum Dinner. Meine Freundschaften sind mir wichtig, und als Freundin berate ich auch gern in jeder Lebenslage. **Seit einem Jahr designen Sie auch Handtaschen und sind Unternehmerin.**

Ich war auf der Suche nach einer coolen Wickeltasche und bin dann bei dem Berliner Label mara mea gelandet. Das Konzept gefiel mir so gut, dass ich persönlich hingegangen bin. Und daraus entwickelte sich eine Freundschaft zur Geschäftsführerin Dorina Hartmann und die gemeinsame Produktion von Bauchtaschen. **Und die Schauspielerei hängt jetzt am Nagel?**

Nein, nein, ich liebe meinen Beruf. Ich wollte mich aber grundsätzlich breiter aufstellen. Diese Mischung macht es mir möglich, so für Avi da sein zu können, wie es für unsere Familie im Moment am besten passt.

Hilft Ihr Partner Oliver im Haushalt mit?

Natürlich, wir teilen alles auf. Außerdem kocht er viel besser als ich (lacht).

ERIKA KRÜGER



▲ Wolke und Avi haben Neusia ein Fußballtrikot mitgebracht. Großmutter Salmia freut sich mit

INFO: Wenn Sie Plan unterstützen möchten – für monatlich 28 Euro gibt man einem Patenkind die Chance auf eine bessere Zukunft. Infos: www.plan.de

ZUR PERSON

GEBURTSTAG: 6. Mai 1980 (Stier) in Meerbusch.

KARRIERE: 1997 TV-Debüt in „Die Camper“, TV-Hit „Mein Leben & ich“ (2001-2009). 2. Platz bei „Let's Dance“ (2006). Seit 2019 ARD-Reihe „Toni, männlich, Hebamme“. Seit 2024 Geschäftsführerin beim Taschen-Label mara mea.

PRIVAT: 2002 bis 2012 Ehe mit Justin Bryan (42). Seit 2015 liebt sie Oliver Vaid (36), Hochzeit in Indien geplant. Sohn Avi ist 4. Die Familie lebt in Berlin.

Eine Woche war Wolke Hegenbarth (44) in Mosambik (Ostafrika) zu Gast

Allein unter **Frauen**

Wolke Hegenbarth und Leo Reisinger über das Ende von „Toni, männlich, Hebamme“

Zwei neue Folgen gibt es noch: „Baby im Korb“ am 9. August und „Das Glück der Anderen“ eine Woche später. Dann ist Schluss mit lustig. „Toni, männlich, Hebamme“ muss sich einen neuen Job suchen. Das Erste stellt die Filmreihe nach fünf Jahren ein: ohne echte Abschlussfolge, die die Handlungsfäden zusammenführt. So ist das wohl, wenn Sender den Rotstift zücken. Wir sprachen mit Leo Reisinger, Darsteller von Toni, und Wolke Hegenbarth, die Tonis große Liebe spielt, die Frauenärztin Dr. Luise Fischer.

„Wir haben auf die Entscheidungen der Sender so wenig Einfluss wie die Zuschauer“

WOLKE HEGENBARTH
Schauspielerin

Es gibt in Deutschland rund 26 000 weibliche und vermutlich knapp 30 männliche Hebammen. Haben Sie mal einen von den Männern kennengelernt?

Leo Reisinger Ich nicht.

Wolke Hegenbarth Ich auch nicht, außer der Hebamme, die gerade neben mir sitzt. Aber als ich schwanger war, da wäre es mir egal gewesen, ob mich ein Mann oder eine Frau betreut.

Herr Reisinger, Sie haben auch Kinder. Hätten Sie sich bei der Geburt eher für eine männliche Hebamme entschieden?

Reisinger Das kann ich gar nicht beantworten. Unsere Kinder waren schon alle auf der Welt, bevor ich das Rollenangebot bekam. Ich war 2018, als wir den ersten Film gedreht haben, überrascht, dass es überhaupt männliche Entbindungshelfer gibt. Damals waren es ganze acht.

Die TV-Reihe kehrt die klassische Rollenverteilung um: In Fernsehfilmen ist normalerweise der Arzt ein Mann und die Hebamme oder Schwester eine Frau.

Hegenbarth Genau, und das war für mich ein Grund, die Rolle anzunehmen. Warum sollte nicht mal die Frau als Ärztin mehr Geld verdienen und das höhere soziale Ansehen genießen als der Mann? Wobei ich mir für alle Hebammen, ganz gleich ob Frauen oder Männer, eine bessere Bezahlung und mehr Anerkennung wünsche.

Es gibt den Branchenspruch „Drehe nicht mit Kindern und Tieren“, weil die so unberechenbar sind.

Reisinger Es ist wirklich nicht einfach. Ein solcher Dreh verlangt ein hohes Maß an Flexibilität von allen Beteiligten. Muss ein Baby mal gestillt werden, wird die Arbeit sofort unterbrochen.

Hegenbarth Mein Kind im Film wurde von Zwillingen gespielt, so konnten wir weiterdrehen, wenn eines der beiden Kinder gerade nicht wollte.

In den neuen Folgen geht es um Adoption und Leihmutterchaft...

Hegenbarth Das war ein Anliegen von Sibylle Tafel, die diese Reihe maßgeblich gestaltet hat: Der Freitagabend in der ARD steht zwar für Familienunterhaltung, aber die muss nicht zwangsläufig banal sein.

Reisinger Das Verhältnis zwischen Toni und Luise hat in fünf Jahren an Tiefe gewonnen. Durch Luisens Kinderwunsch, den sie mit Sami verwirklichen will, treten Spannungen auf. Beide, Luise und Toni, müssen sich fragen, was sie von sich selbst, voneinander und vom Leben erwarten.

Es wird also noch einmal richtig spannend.

Reisinger Leider können wir nicht zeigen, wie es weitergeht, denn die beiden neuen sind auch die letzten Folgen. Ich kann verstehen, dass man nach fünf Jahren und zehn Filmen sagt, jetzt muss etwas Neues her. Oder aber auch: Wir haben kein Geld mehr, wir müssen sparen. Aber ich hätte mir aus Respekt vor den Zuschauern und Fans gewünscht, dass man noch eine richtige Abschlussepisode gedreht hätte, in der die offenen Fragen beantwortet worden wären.

Hegenbarth Ich habe so einige Erfahrungen mit Serien und Reihen, und es ist fast immer so, dass man am Set nicht weiß, ob es ganz normal weitergeht oder ob das gerade die letzte Folge war. Bei „Mein Leben & Ich“ habe ich wütende Briefe erhalten. Damals war nach 72 Folgen Schluss. Wir haben auf die Entscheidungen der Sender genauso wenig Einfluss wie die Zuschauer.

FOTOS: SENDE

Wie wäre es mit einem Kinofilm zum Abschluss? Reisinger Warum nicht? Oder wir schreiben alle gemeinsam eine Petition. So etwas liegt ja zurzeit voll im Trend. *Rainer Unruh*

TV Toni, männlich, Hebamme
FR 9.8. Das Erste 20.15 Uhr
ARD-Mediathek ab MI 7.8.

„Ich hätte mir gewünscht, dass man noch eine richtige Abschlussepisode gedreht hätte“

LEO REISINGER
Schauspieler

Wolke Hegenbarth
Mit der Hauptrolle in der RTL-Serie „Mein Leben & Ich“ (2001–2009) wurde die heute 44-Jährige einem breiten Publikum bekannt. Zurzeit konzentriert sie sich auf ihre Arbeit für ein Fashion-Label.



Sami (Marcel Mohab) mit Luisens Findelkind



Toni ist auch als Musiker ein Naturtalent

Leo Reisinger
Bayern ist seine Heimat, kein Wunder also, dass man Leo Reisinger (Jahrgang 1978) aus Reihen wie „München Mord“ kennt. Am 11.9. erscheint sein Roman „Bavarese“. Schauplatz ist München.

Mai 2023

dm-Magazin

alverde

SCHÖNE NÄGEL

*feilen, formen
und pflegen*

FRISCH & GLOWY

Sommerlook zum
Nachschminken

Rezepte

ANTIPASTI

*Ein Teller voll
Bella Italia*

Interview

**WOLKE
HEGENBARTH**

Für mehr Ehrlich-
keit unter Müttern

Lust
auf
Zukunft

50 Jahre 

dm unterstützt
**ZUKUNFTS-
PROJEKTE**

Ja zum Wir

Wie die Liebe mit den Jahren wächst



Immer schön *geschmeidig* bleiben

Körper und Geist hält Wolke Hegenbarth mit Yoga fit und flexibel. Das strahlt auf alle Lebensbereiche aus.

WOLKE HEGENBARTH

Als Jugendliche spielte sie in der RTL-Serie „Die Camper“ mit. Ihr Durchbruch war die Comedy-Serie „Mein Leben und ich“. Wolke Hegenbarth, die das Abitur bereits bestanden hatte, verkörperte seit 2001 in sechs Staffeln die sarkastische Schülerin Alex. Dafür wurde sie mit dem Deutschen Comedypreis ausgezeichnet. Neben vielen Fernsehfilmen ging Wolke Hegenbarth von 2012 bis 2017 mit „Alles Klara“ wieder ihrer Serien-Leidenschaft nach. Die nächsten Filme ihrer aktuellen ARD-Reihe „Toni, männlich, Hebamme“ werden im Herbst ausgestrahlt. Bereits ausgestrahlte Folgen sind in der ARD-Mediathek abrufbar. Seit Ende 2022 arbeitet die 43-Jährige für die Agentur „We are Sparks – die Präzenzschmiede“ als Coachin.



Ständig auf dem Speiseplan stehen bei ihr Haferflocken (morgens) und Kartoffeln (abends).



Ihr Serien-Tipp: „The Marvelous Mrs. Maisel“ (Amazon Prime)



Sie liebt die Kinderbücher von Erich Kästner.

Wenn Wolke Hegenbarth über sich sagt, dass sie neugierig sei und stets neue Herausforderungen sucht, dann beschränkt sich diese Einstellung nicht auf ihre angestammte Branche. 2017 absolvierte die Schauspielerin eine Yoga-lehrer-Ausbildung, um tiefer in die Philosophie und Bewegungslehre einzutauchen. Aktuell arbeitet sie auch als Coachin. Die Frau mit dem unwiderstehlichen Strahlen entzündet in anderen das Funkeln und möchte sie scheinen lassen.

alverde: Wie kamen Sie zum Coaching?

Wolke Hegenbarth: Es ist etwas, über das ich schon seit Jahren nachdenke. In meinem Umfeld sind immer alle für Rat, einen kritischen Blick und Verbesserungsvorschläge zu mir gekommen. Ich konnte mir deshalb vorstellen, dass Coaching zu mir passt, aber habe nichts Konkretes unternommen. Dann habe ich im letzten Jahr zweimal auf Events Petra Neftel getroffen, die ich noch aus der Zeit kannte, als sie bei RTL Moderatorin war. Sie hat heute ein Coaching-Unternehmen und mich direkt gefragt, ob ich dort einsteigen möchte.

Und wen coachen Sie zu welchen Themen?

Ich coache Menschen aus der Wirtschaft darin, Auftritte vor Publikum souverän zu absolvieren, frei zu sprechen und auf sozialen Medien sichtbar zu werden. Gute öffentliche Auftritte und digitale Präsenz werden heute auch schon von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im mittleren Management erwartet. Vielen liegt das aber gar nicht. Vor allem Frauen, die fachlich oft top sind, sich aber lieber im Hintergrund halten, will ich helfen, ihr Potenzial auszuschöpfen.

“

Frauen, die fachlich oft top sind, sich aber lieber im Hintergrund halten, will ich helfen, ihr Potenzial auszuschöpfen.

Viele Schauspieler fühlen sich vor der Kamera pudelwohl, wenn sie eine Rolle spielen, aber öffentliche Auftritte kosten sie auch Überwindung. Wie ist das bei Ihnen?

Für mich war meine Teilnahme bei „Let’s Dance“, die jetzt auch schon 17 Jahre zurückliegt, eine Art Bootcamp. Mein Tanzpartner und ich wurden die ganze Zeit von Kameras begleitet und mussten 1.000 Fragen beantworten. Mit der Zeit wurde ich immer besser darin, prägnant und ohne Ähs zu formulieren. Auch bei Auftritten auf dem roten Teppich werden mir teilweise absurde Fragen gestellt. Das hat meine Schlagfertigkeit trainiert.

Sind die Gecoachten eigentlich zuerst befangen, wenn sie mit jemandem arbeiten, den sie vom Bildschirm kennen?

Bisher hatte niemand Berührungsängste. Ich denke, die Menschen merken, dass ich mich wirklich für sie interessiere. Mir macht es Freude, mich in das Leben anderer einzudenken, in Unternehmen und Aufgaben, die ich bisher nicht kannte. Das Eintauchen und Einfühlen kenne ich aus der Schauspielerei, nur dass es hier das echte Leben ist. >

“

Das Wichtigste, was ich meinem Sohn vermitteln kann, ist das Gefühl, dass seine Eltern sein sicherer Hafen sind.



2019 krepelte Sohn Avi das Leben der Schauspielerin und ihres Partners um. Inzwischen hat die Familie sich eingegroovt.

Vergangenes Jahr haben Sie darüber gesprochen, dass Ihr erstes Jahr mit Baby sehr anstrengend war und Sie froh waren, als es vorüber war. Warum, glauben Sie, ist dieses Bekenntnis auf so viel Resonanz gestoßen?

In den rund 1.000 Nachrichten, die ich dazu von Frauen und ganz wenigen Männern bekommen habe, kam fast immer das Wort „endlich“ vor. Die Vorstellung, dass das Leben mit kleinen Kindern ausnahmslos schön ist, steckt offenbar doch tief in den meisten drin. Die Menschen haben gesehen: Das ist eine Person, die in der Öffentlichkeit steht, erfolgreich, gut aussehend, sie hat ihr Leben im Griff. Aber auch sie verzweifelt manchmal und ist überfordert. Die Mütter, die in einer ähnlichen Situation sind oder waren, fühlen sich dann nicht mehr ganz so allein.

Welchen Rat würden Sie der Wolke von vor vier Jahren geben?

Sei gefasst auf einen Ausnahmezustand. Und: Schmiede keine Pläne und streiche erst mal alle Termine nach der Entbindung. Wenn Du ein easy-peasy Baby hast, umso besser – dann mache, was geht, aber alles im entspannten Tempo. Mein wichtigster Rat nicht nur an mein jüngeres Ich, sondern an alle Mütter ist aber, nicht an sich zu zweifeln. Wir Frauen sind oft viel zu selbstkritisch und machen uns unnötig ein schlechtes Gewissen. Das Wichtigste, was ich meinem Sohn vermitteln kann, ist das Gefühl, dass seine Eltern sein sicherer Hafen sind. Und diese Sicherheit kann ich ihm nur geben, wenn ich mit mir selbst im Reinen bin und dafür Sorge, dass es mir gut geht.

Sie spielen eine Frauenärztin in der Filmreihe „Toni, männlich, Hebamme“. Sind Elternschaft und Familie darin in ausreichend vielen Facetten abgebildet?

Für einen Freitagabendfilm sind wir sehr modern. Meine Figur Luise ist eine alleinerziehende Mutter, Toni ein geschiedener Vater und auch schwierige Themen wie Fehlgeburt kommen vor. Es ist gut gemachte Unterhaltung, die Probleme nicht ausblendet, aber warmherzig ist und, wo es passt, diese humorvoll verpackt.

Eine „Berufs-optimistin“ war Wolke Hegenbarth schon immer. Yoga hat sie noch gelassener gemacht.



INTERVIEW

Haben Sie dadurch, dass Sie Mutter geworden sind, noch mal einen anderen Blick auf die Themen der Filme bekommen?

Meine Erfahrung als junge Mutter konnte ich auf jeden Fall in die Rolle der Luise einbringen, der die Drehbuchautorin glücklicherweise auch eine Schwangerschaft ins Drehbuch schreiben konnte. Als ich nach einem Jahr Babypause zurück ans Set kam, beließ ich den ungefärbten Haaransatz und spielte die Rolle ungeschminkt, beziehungsweise habe mir noch dunklere Augenringe schminken lassen. Ich wollte nicht eine frisch geföhnte Frau spielen, die vermittelt, dass die Doppelbelastung mit Beruf und Familie kein Problem sei.

Auf Instagram posten Sie Bilder, wie Sie die anspruchsvollsten Yogaübungen scheinbar mühelos meistern. Was sagen Sie Menschen, die es wahrscheinlich nie so perfekt wie Sie beherrschen, warum sich Yoga trotzdem lohnt?

Es geht nicht um Perfektion, Yoga ist das Gegenteil davon. Ich selbst habe einen Hang zu Perfektionismus. Yoga hilft mir, loszulassen. Ich bin zwar durch Yoga gelenkiger geworden, aber es geht mir nicht um Akrobatik. Ich merke einfach, dass mein Körper intakt ist und ich mich wohlfühle. Yoga hat auch Effekte auf den Geist, ich bin netter, vergiebender und mitfühlender geworden. Ich kann jedem empfehlen, Yoga eine Chance zu geben. Wichtig ist, dass man den für sich richtigen Stil findet: Zuerst würde ich mir durch Online-Tutorials eine Orientierung verschaffen. Und im zweiten Schritt schauen, welche Studios in meiner Region die entsprechenden Angebote haben und ausprobieren, welcher Kurs und welcher Lehrer mir zusagen. ●

boep



Schützt Deine Haut – und so viel Meer!

mehr Infos hier



dermatologisch
geprüft.de

konform mit dem Hawaii-Rifgesetz*



uns gibt's
NEU im
Sonnenregal



mich gibt's im
Onlineshop

*rein mineralischer Filter aus Zinkoxid

Entwickelt von einer Ärztin & Mama

BUNTE
SPECIAL

Gesundheit

AUSGABE
2/2023
€ 4,90

Herz-Check

Testen Sie
Ihr Infarkt-Risiko

Reisen für die Gesundheit

Berge und Meer
lindern Asthma,
Arthrose & Co

Nur keine Angst!

Wie Sie sich gegen
Unsicherheit und Panik
wappnen können

**Wolke
Hegenbarth**
*„Für andere da
zu sein, macht
mich stark“*

**BITTE RECHT
FREUNDLICH!**

**Warum
ein gutes
Miteinander
allen hilft**

Detox für Körper und Seele

● Grüne Power: Genuss-Rezepte mit Frühlingskräutern

● Jetzt durchstarten: Welches Training passt zu mir?

● Alles in Balance: Besser leben im Einklang mit den Hormonen

”
Ich habe eine gute Beziehung zu mir selbst. Mir wurde nie gesagt, es sei schlecht, an sich selbst zu denken
“



„ICH ERKENNE IN JEDER KRISE AUCH DAS GUTE“

Wenn einer ganz bei sich ist, dann sie: Wolke Hegenbarth, 42, hat schon als Kind gelernt, wie man in sich selbst ruht. Sie erzählt, was sie trotzdem aus der Bahn wirft

Sie klingt erkältet, Corona hatte sie gerade noch im Griff. Trotzdem erzählt **Wolke Hegenbarth** mit Verve und Leidenschaft davon, was sie so bewegt. Etwas, das ihr wichtig ist: selbstbestimmt leben, auf sich achten. Das konnte sie immer gut, bis vor drei Jahren ihr Sohn **Avi** zur Welt kam – und alles anders wurde.

Frau Hegenbarth, Sie berichten offen davon, dass das erste Jahr mit Kind Sie nahezu aus der Bahn warf. Vor allem am „Trauma des Schlafentzugs“ haben Sie gelitten, fühlten sich allein. Sie sagten: „Egal, wo man hinschaut, endet die Geschichte immer damit, dass die Frau ihr Baby bekommt und glücklich ist.“

Ja, dabei fängt da die Arbeit ja erst an! Was da auf mich zukam, wusste ich natürlich nicht. Auch vorbereiten kann man sich kaum, es passiert einfach – und mich hat es überrollt. Mein Partner Oliver war zwar für uns da, aber er arbeitete Vollzeit. Dabei bin ich niemand, der sich überrollen lässt oder Probleme hat, sich abzugrenzen. Im Gegenteil! Im Freundeskreis bin ich die Beste darin und ernte dafür Bewunderung, es fällt mir intuitiv leicht. Vielleicht war deshalb die neue Situation so heftig für mich, weil ich für gewöhnlich meine innere Mitte gut im Blick habe. Plötzlich so außerhalb ihrer zu sein, war für mich überwältigend.

Wo haben Sie es her, so gut auf sich zu achten?

Von zu Hause. Ich bin selbstbestimmt erzogen worden, meine Bedürfnisse haben immer eine Rolle gespielt. Ich wurde früh als eigenständige Person von meinen Eltern gefördert und anerkannt. Entsprechend habe ich eine gute Beziehung zu mir selbst und nehme das, was ich brauche, sehr ernst. Ich habe im positiven Sinne anerzogen bekommen, dass ich ein wertvoller Mensch mit eigenen Bedürfnissen bin, die sich auch nicht mit denen der anderen Familienmitglieder decken müssen. Das möchte ich auch Avi weitergeben.

Und wie tun Sie das?

Seit Avi im Kindergarten ist, ist mein Leben planbarer geworden. Ich habe halbe Tage für mich und kann arbeiten oder habe Zeit für mein Yoga, kann mir Räume schaffen, die ich für mich nutzen kann. Ich bin der festen Überzeugung, nur eine ausgeglichene Mutter – was immer das für jede Frau bedeutet – kann auch eine gute Mutter sein. Dieses immerwährende Geben kann ich ja nur bereitstellen, wenn ich selbst als Mensch gut dastehe. Selfcare, sich nähren und gut zu

sich sein ist der wichtigste Punkt für jedermann, aber speziell für Mütter. Nur so läuft der Laden auch!

Dass Sie das so schaffen, ist bewundernswert.

Mir hat nie jemand gesagt, dass es schlecht sei, an sich selbst zu denken. Mir wurde auch nie gesagt, dass ich als Frau so und so sein muss oder weniger wert bin, wenn ich gewisse Dinge nicht kann oder anders mache. Negative vererbte Glaubenssätze, die man als Erwachsener kaum loswird, habe ich nicht. Es ist eine wahre Kunst, wenn Eltern es schaffen, ihre Kinder nicht mit Erwartungen zu überladen.

Wieso konnten Ihre Eltern das so gut?

Ich hatte wohl das Glück, dass sie einfach sehr geeignet als Eltern sind. Sie sind auch immer noch zusammen, es hat für sie viel funktioniert – in der Beziehung, aber auch mit mir als Kind. Je älter ich wurde, umso mehr merkte ich, wie viele Menschen mit schwierigen Familienbeziehungen kämpfen und dass mir da in meiner völlig normalen Mittelklassefamilie ein echter Luxus mitgegeben wurde. Dass dort einfach sehr viel in Ordnung war, ist ein großes Geschenk!

Man kennt Sie nur schlank, sportlich – ist das auch ein Relikt der Erziehung?

Ich komme aus einer schlanken Familie – wer meine Mutter sieht, sagt: „Aha, klar!“ Es gab bei uns auch eine gute Esskultur: viel Gemüse und tatsächlich niemals Pommes oder Pizza. Ich esse gern herzhaft und ich hätte früher, als ich noch Fleisch aß, stets das Wurstbrot dem Pudding vorgezogen. Ich hatte auch noch nie fünf Kilo mehr. So sind dankenswerterweise Diäten oder Körperthemen, die bei Frauen so viele Kapazitäten binden, an mir vorbeigegangen.

Und Sie bewegen sich gern, sind begeisterte Fahrradfahrerin.

Ja, das Fahrrad war schon immer das ►

ENGE PARTNERSCHAFT

Was sie aneinander haben, merkten Wolke Hegenbarth und ihr Partner Oliver Vaid im überaus stressigen Jahr nach der Geburt des Sohnes



Es gehen nur die Türen auf, die für einen bestimmt sind“

Transportmittel meiner Wahl. Zu Hause hatten wir kein Auto, dafür mehrere Räder, und auch heute lebe ich autofrei. In einer Stadt wie Berlin geht das gut, jemandem, der auf dem Dorf lebt, würde ich das natürlich nie vorschlagen. Ich bin überhaupt niemand, der andere bekehren will – jedem Tierchen sein Pläsierchen! Was Radfahren angeht: Es verkürzt die Wege angenehm, ist aber keine Passion von mir. Das ist eher Yoga – für mich der Inbegriff von Selfcare. Schaffe ich das zweimal die Woche, bin ich ganz bei mir.

Sie sind auch sehr für andere da, haben sich ehrenamtlich in Afrika und Indien engagiert. Wie kam es dazu?

„Wir müssen unsere Zeit weise nutzen“, das ist mein Lieblingssatz von Nelson Mandela. Spenden ist wichtig und notwendig, aber ich für mich wollte selber Hand

Sind Sie gläubig?

Nein, aber ich ziehe gläubige Christen irgendwie an. Ich passe wohl gut zum gelebten Gedanken der Nächstenliebe. Dieses Sich-Engagieren, das kann ich unterschreiben. Dabei bin ich nicht mal getauft!

Sie wirken dafür aber stets unglaublich positiv.

Ich kann tatsächlich jeder Krise etwas Gutes abgewinnen. Jede hinterlässt etwas, das erst mit der Zeit zu erkennen ist. Auch wenn in einem Moment selbst alles grauenvoll ist, sage ich immer: „Ein Jahr später weiß ich, warum!“ Das ist ein in mir fest verankerter Glaube, der mich durchs Leben trägt. Meine Mutter glaubt, dass nur die Türen aufgehen, die für einen bestimmt sind. Wenn man 18 Jahre hört, dass alles gut so ist, wie es ist, wirkt das wie ein positiver Brainwash.

Nie etwas bereut oder wehmütig zurückgeschaut?

Nein. Es gibt bei mir auch keinen Konjunktiv. Entweder man macht es oder man lässt es. Ich habe mich fast immer fürs Machen entschieden. Lieber auf dem Sofa zu sitzen, ist absolut okay, aber ich darf mich nicht



1 NEUES PROJEKT

In der ARD-Serie „Toni, männlich, Hebamme“ spielt sie die Gynäkologin Dr. Luise Fuchs, die mit einer männlichen Hebamme zusammenarbeitet, hier mit den Kollegen (über die ARD-Mediathek)

2 ENGAGEMENT Mehrmals half sie ehrenamtlich im Mercy Ship in Afrika aus – hier in der Kantine bei der Essensausgabe

anlegen. Eine Kollegin erzählte mir 2012 vom Mercy Ship, einem Krankenhausschiff in Guinea, und ich wusste: Das ist es! Ich war dort vier Jahre lang je vier Wochen, habe ab fünf Uhr morgens gespült, geputzt. Zum ersten Mal war ich aktiv Teil der Lösung, so empfand ich das. Dieses Schiff ist ja eine andere Welt. Es ist quasi eine idiotenfreie Zone – niemand geht nach Afrika, um zu helfen, und zahlt Geld dafür, Anreise, Logis. Was Menschen da im Gedanken der Nächstenliebe bewerkstelligen, hat mich vom Hocker gerissen. Das ist eine große Inspiration. Dazu kamen Begegnungen, die ich mein Lebtag nicht vergesse. Ich erinnere mich an Kinder, die durch Krankheiten entstellt waren, eine Frau, die nach schweren Geburten inkontinent war und unfassbare acht Jahre auf einem Eimer saß, bis die Ärzte auf dem Schiff ihr halfen. Das ist jenseits unserer Vorstellungskraft! Diese Einsätze waren die größte Bereicherung meines Lebens.

wundern, wenn dann nichts passiert. Während wir sprechen, gucke ich übrigens auf mein Sofa. Es ist wunderschön und steht seit Jahren hier – und der Einzige, der es nutzt, ist unser Sohn!

Sie sind fast 43, stehen 27 Jahre vor der Kamera. Was haben Sie in dieser Zeit gelernt?

Ich habe jetzt das Gefühl, etwas weitergeben zu können. Ich arbeite auch als Coach und unterstütze andere Menschen bei der Sichtbarkeit und beim öffentlichen Sprechen. Das ist ein Bereich, in dem ich mich auskenne. Es fällt mir auch leicht, über eigene Erfahrungen zu sprechen, wohl, weil ich nicht mit vielen Konventionen aufgewachsen bin. Ich glaube, um Menschen zu berühren und etwas bewirken zu können, muss man authentisch sein. Es braucht generell mehr Ehrlichkeit in unserer Gesellschaft, auch in den sozialen Medien. Dabei kann ich andere gut begleiten.

INTERVIEW: ANNETTE SCHMIEDE

aus **SPIEGEL Plus** vom 30.10.2022

Wolke Hegenbarth über schweren Beginn ihrer Mutterschaft

»**Ich kann mir kein zweites Kind vorstellen**«

<https://www.spiegel.de/panorama/leute/wolke-hegenbarth-ich-kann-mir-kein-zweites-kind-vorstellen-a-d065dab6-413e-4f24-87c6-fbce6ce540c6>

Von *Lisa Duhm*

07:44:43 Das erste Jahr mit ihrem Sohn war für Schauspielerin Wolke Hegenbarth traumatisch. Hier erzählt sie von extremem Schlafmangel und erklärt, warum ihre Geschichte anderen Eltern trotzdem Hoffnung machen sollte.

SPIEGEL: Frau Hegenbarth, Sie sind 2019 Mutter geworden und haben vor Kurzem in einem Interview gesagt: »Ich habe ein Jahr gebraucht, um mich vom ersten Jahr mit Kind zu erholen.« Sie hatten sich das Muttersein anders vorgestellt, oder?

Wolke Hegenbarth: Ich war natürlich darauf vorbereitet, dass sich einiges in meinem Leben ändern wird. Das fand ich okay, ich habe mich mental sehr ready gefühlt. Und dann war es in jeder Hinsicht so viel anstrengender, als ich es mir jemals hätte vorstellen können. In der Zeit selbst hatte ich gar keine Kapazitäten, darüber zu sprechen. Das geht erst jetzt, mit mehreren Jahren Abstand.

SPIEGEL: Was war so anstrengend?

Hegenbarth: Der Schlafentzug. Mein Sohn Avi hat ein Jahr lang nicht mehr als zwei Stunden am Stück geschlafen. In schlimmen Phasen ist er alle 45 Minuten aufgewacht. Ich habe ihn wochenlang nachts von drei bis fünf Uhr morgens durch die Wohnung getragen, immer um unseren Küchenblock herum. In der Sekunde, in der ich mich setzte, war er wieder wach.

SPIEGEL: Gab es keine Alternative?

Hegenbarth: Ich konnte Avi nicht ablegen, kein Kinderwagen, kein Bettchen, kein Autositz, nichts ging, da hat er gebrüllt. Er hat auf mir gelebt. Er, der Koala, ich, der Eukalyptus – das beschreibt mein erstes Jahr mit ihm. Damit, dass ich als Individuum gar nicht mehr existiere, nichts mehr machen kann, nicht mehr schlafe – damit habe ich nicht gerechnet. Das hat alle meine Ressourcen gekostet.

SPIEGEL: Hatten Sie Unterstützung in der Zeit?

Hegenbarth: Mein Partner Olli hat alles gemacht, was ging, aber er hat gleichzeitig voll gearbeitet. Er hat trotzdem mal von drei bis fünf Uhr morgens das Kind getragen, aber wenn du um neun wieder im Büro stehen musst, ist das nicht so eine geile Uhrzeit. Wir haben uns teilweise mit Schlafen abgewechselt, ich habe schon mal zwei Stunden vorgeschlafen am Abend, dann konnte er sich hinlegen von elf bis eins und immer so weiter. Das war ein absoluter Ausnahmezustand.

SPIEGEL: Hatten Sie tagsüber Hilfe?

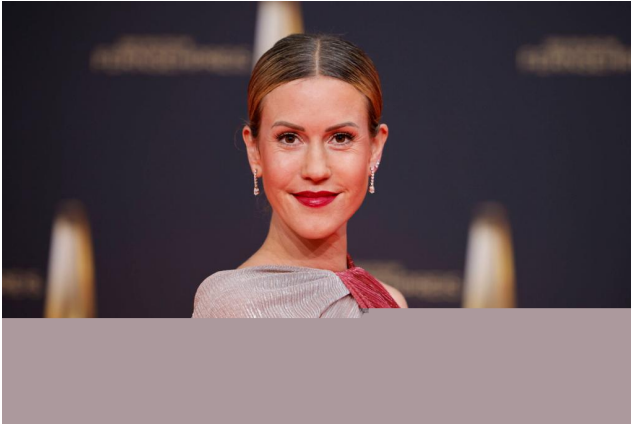
Hegenbarth: Leider hilft es in der Situation nicht wirklich, wenn jemand mal für zwei Stunden am Nachmittag das Kind nimmt. Wenn ich acht Monate nicht richtig geschlafen habe, dann habe ich so viele Sachen auf der inneren To-do-Liste, dass ich nichts davon schaffe. Denn die Priorität hat der Schlaf. Also lege ich mich in den zwei Stunden hin, statt zu duschen oder Yoga zu machen.<H2 class="auto-absatz">»Ich habe mich so wahnsinnig allein gefühlt in dem Jahr«</H2>

SPIEGEL: Es kommt nicht oft vor, dass Mütter so offen wie Sie über schwere Zeiten mit ihren Kindern sprechen. Was treibt Sie an?

Hegenbarth: Ich habe mich so wahnsinnig allein gefühlt in dem Jahr. Ich hatte das Gefühl, ich bin die Einzige, der es so geht. Egal, wo man hinschaut, endet die Geschichte immer damit, dass die Frau ihr Baby bekommt und glücklich ist. Was danach passiert, darüber spricht niemand. Und in meinem Umfeld hatte ich niemanden, der so ein schwieriges Kind hatte. Dabei trifft es statistisch gesehen rund zehn Prozent der Eltern.

SPIEGEL: Welche Reaktionen haben Sie bekommen?

Hegenbarth: Als ich angefangen habe, über das Thema zu reden, haben sich unglaublich viele Frauen bei mir gemeldet. Sie waren so dankbar, dass ich das ausspreche. Viele schrieben mir, dass sie geweint haben, weil sie sich endlich verstanden fühlten. Deshalb will ich allen Frauen sagen, die gerade in der Situation stecken: Es wird besser. Ich konnte es mir nicht vorstellen, aber es stimmt. Hang on.



SPIEGEL: Auf Instagram haben Sie über Ihren Sohn geschrieben: »Nach dem ersten wirklich schwierigen Jahr mit Dir war ich schon kurz davor zu glauben, dass das Muttersein nichts für mich ist.« Wie ging es Ihnen psychisch in dieser Zeit?

Hegenbarth: Ein Jahr lang hatte ich nie meine vollen Kapazitäten, körperlich nicht, aber auch geistig nicht. Diese konstante Überforderung bringt einen an den Rand seiner Möglichkeiten. Auf Strecke gar nicht mehr zu existieren, sich selbst gar keine eigenen Bedürfnisse mehr erfüllen zu können, das ist krass. Dazu muss ich sagen, dass ich kein Schreikind hatte, Avi war die meiste Zeit sehr friedlich – solange er eben an mir klebte. Ich hatte glücklicherweise auch keine postnatale Depression.<H2 class="auto-absatz">>Ich habe lange gebraucht, mich von dem Trauma des Schlafentzugs zu erholen</H2>

SPIEGEL: Und wie geht es Ihnen heute?

Hegenbarth: Bestens. Ich habe aber lange gebraucht, mich von dem Trauma des Schlafentzugs zu erholen. Ich kann mir aus dem Grund kein zweites Kind vorstellen. Heute ist Avi drei Jahre alt. Wenn er mal schlecht schläft, weil er zum Beispiel krank ist und mich mehrmals nachts weckt, triggert mich das. Offenbar ist dieser massive Einschnitt in mein Leben nur oberflächlich verheilt. Ich hatte lange überlegt, noch mal zu einer Traumatin zu gehen. Es ist für mich mit der Zeit aber so viel besser geworden, dass ich es nicht gebraucht habe. Hätte ich gemerkt, dass es mich in meiner Rolle als Mutter stark einschränkt, ich zum Beispiel dauerhaft genervt von meinem Kind wäre, wäre ich es aber definitiv angegangen.

SPIEGEL: Wie hat sich Ihre Partnerschaft durch die Zeit verändert?

Hegenbarth: Während des ersten Jahres mit Avi hatten wir im Grunde keine Beziehung. Einer hat ja immer geschlafen. Es ging nur noch darum: Wie kommen wir da durch? Das einzig Gute war, dass wir zu müde für Streit waren. Wir haben durch das Jahr aber auch herausgefunden, dass wir ein richtig gutes Team sind. Wir wissen jetzt, wir können fast alles gemeinsam schaffen. Trotzdem traue ich unserer

Beziehung kein zweites Kind zu. Die Liebesbeziehung müssen wir uns erst langsam zurückerobern. Das kommt leider nicht von selbst. Wir sind gerade erst dabei, daran zu arbeiten.

SPIEGEL: Kritiker der bedürfnisorientierten Erziehung würden Ihnen wahrscheinlich vorhalten, Avi verzogen zu haben. Haben Sie gehässige Reaktionen auf Ihre Geschichte erhalten?

Hegenbarth: Falls es sie gibt, kommen die bei mir zum Glück nicht an. Ich bin aber auch nicht angetreten, jemanden zu bekehren. Jeder, der es anders macht, hat jedes Recht dazu. Genau darum geht es mir. Mich nervt dieses Frauenbild: Genau so hast du zu fühlen, wenn du ein Baby hast und genau so musst du es machen, damit es richtig ist. Wir sind alle unterschiedlich. Und jedes Baby ist auch wieder anders. Mir fehlen Reflexion und genaue Differenzierung, genaues Zuhören, bevor man losblökt. Ich wünsche mir mehr Wohlwollen, vor allem unter Müttern. Das ist ohnehin die Königsklasse des Female Empowerment: Wenn Mütter andere Mütter stärken.

SPIEGEL: Haben Sie es bereut, ein Kind zu bekommen?

Hegenbarth: Wenn ich vorher gewusst hätte, wie das erste Jahr wird, hätte ich es nicht gemacht. Trotzdem sage ich im Nachhinein: Ich bin sehr froh, Mutter geworden zu sein. Heute haben wir das entspannteste »Vorbildkind«, das man sich vorstellen kann. Jede Minute, die ich ihn getragen oder gestillt habe, hat sich gelohnt.

SPIEGEL: Was hat am Ende geholfen?

Hegenbarth: Ich habe abgestillt. Hebammen sagen immer, dass man das nicht sagen darf, weil stillen ja so wertvoll ist. Aber bei uns war es so. Und ich habe ja auch ein Jahr lang gestillt. Zu dem Zeitpunkt kam mir Avi groß genug vor und es hat sich alles gut und richtig angefühlt. Ich hatte alles gegeben, eigentlich mehr als das. Als es dann nachts nichts mehr gab, schlief mein Kind das erste Mal durch.

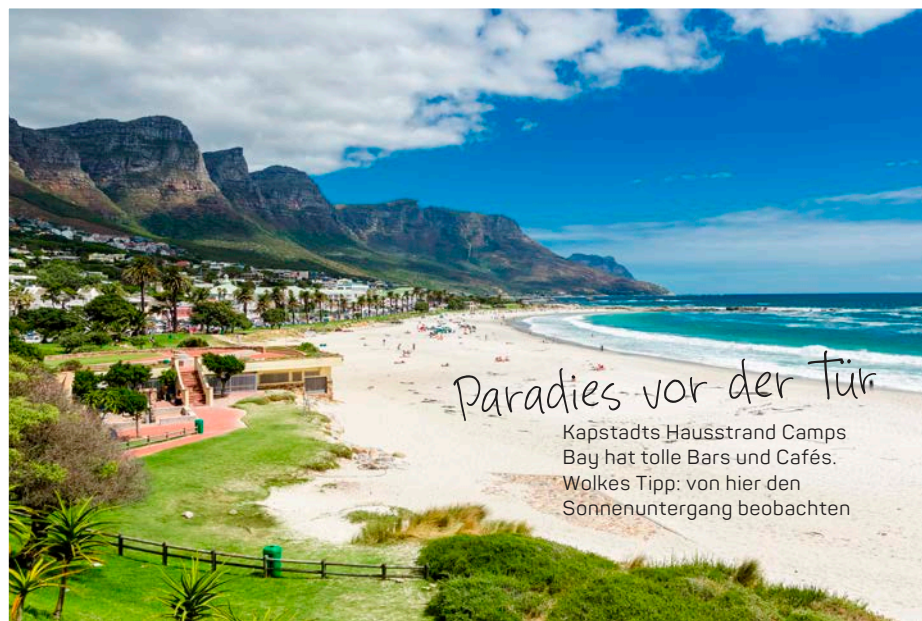
» Meine zweite Heimat «



Kinderglück

Die Lagune von Langebaan mit ihrem flachen Wasser ist ideal für Kinder. Wolkes Sohn Avi liebt es, hier zu planschen

Wolke Hegenbarth lebt jedes Jahr mit ihrer Familie mehrere Monate in Kapstadt. Für GALA öffnet sie ihr Fotoalbum



Paradies vor der Tür

Kapstadts Hausstrand Camps Bay hat tolle Bars und Cafés. Wolkes Tipp: von hier den Sonnenuntergang beobachten

Family-Time



Anfangs war es eine große Umstellung, aber mittlerweile haben sich die drei als Familie gefunden

Die schwarze Schirmmütze soll er eigentlich auf dem Kopf behalten. Aber immer wieder setzt Avi, 2, den Sonnenschutz ab und läuft lachend auf seine Mutter zu. Lächelnd zeigt sie ihm, wie er die Wasserpistole auffüllen und damit im hohen Bogen spritzen kann – ein Riesenspaß für die ganze Familie.

Seit 22 Jahren reist Wolke Hegenbarth, 41, fast jeden Winter für einige Monate nach Kapstadt. Und seit sie einen Sohn hat, erlebt die Schauspielerin Südafrika noch mal ganz anders. War sie früher eine Art Nomadin, die es heute hierhin und morgen dorthin zog, richtet sie heute lieber eine feste Basis ein – Avi fährt nicht gerne Auto. „Zudem finde ich, als Familie dauernd umzuziehen und Koffer zu packen, das ist das Gegenteil von Urlaub“, so die Schauspielerin zu GALA.

„**Mit Kind kriegt alles** eine andere Bedeutung“, sagt sie. „Normalerweise bin ich nicht so der Schwimmbadtyp, jetzt freue ich mich aber, wenn Avi im Kinderbecken planschen und mit dem Kescher oder der Gießkanne spielen kann.“ Weil das Meer an Kapstadts Hausstrand Camps Bay selbst jetzt im südafrikanischen Sommer recht frisch ist, bevorzugt die Familie den rund 130 Kilometer nördlich von der Metropole gelegenen Strand von Langebaan. Das flache Wasser dieser Lagune hat angenehme 20 Grad – und ist damit deutlich kinderfreundlicher.

Und noch etwas ist Wolke in Südafrika aufgefallen: „Avi wird auf der Straße ständig angequatscht. In Deutschland hat man oft das Gefühl, am liebsten denken sich die Leute die Kinder weg. Das ist hier ganz anders. Sie beugen sich runter und machen Faxen. Das finde ich schön.“

Auch ihr Partner Oliver Vaid, 35, ist inzwischen ein Kapstadt-Fan. „Für mich ist das einfach eine zweite Heimat, und ich habe ihn da sozusagen eingemeindet“, sagt sie.

Woher ihre enge Verbindung zu diesem Land kommt? Als junge Frau verliebte sie sich während eines Praktikums hier in den Südafrikaner Justin Bryan, 2002 heiratete das Paar. Die Ehe hielt zehn Jahre, heute sind die beiden noch immer gute Freunde und treffen sich, wenn Wolke vor Ort ist. „Justins Eltern haben mich als Tochter aufgenommen und sagen heute: Du bist seit 22 Jahren Teil der Familie.“

Eifersüchtig sei Oliver aber nicht: „Er sagt: Wenn ich damit cool bin, also wenn ich meine Sachen geklärt habe, dann ist es für ihn auch okay.“ Überhaupt wirkt das Paar superverliebt und plant eine große Hochzeitsfeier in Indien.

Wolke, die im Sommer zwei neue Folgen der erfolgreichen ARD-Serie „Toni, männlich, Hebamme“ drehen wird – gibt allerdings auch ehrlich zu: „Wir haben die gleichen Probleme wie alle anderen: Die Umstellung aufs Familienleben fanden wir total krass. Aber ich glaube, wir haben beide genug Pragmatismus, dass wir sagen: Wir machen das Beste draus.“ Zum Beispiel in Kapstadt!

● STEFANIE RICHTER

Starke Haltung



Die Yoga-Position „Tänzer“ erfordert sehr viel Balance und Körperbeherrschung – für die Schauspielerin ein Leichtes

Zeit zu zweit

Seit sieben Jahren ist Wolke mit Marketing-Experte Oliver Vaid zusammen. Vor zwei Jahren machte er ihr einen romantischen Heiratsantrag – in Kapstadt



Für Wolke geht die



EXKLUSIV
IN
GALA



Sommer auf

WOLKE HEGENBARTH

über Söhnchen Avi,
ihren Partner Oliver -
und was die kleine Familie
als nächstes plant

FOTOS: ANDRA

Wolke Hegenbarth trägt ein Top von American Vintage und Panties
von Baum und Pferdgarten. Schmuck und Baby-Body: privat



as GALA-Shooting – sein erster großer Auftritt! – nimmt der drei Monate alte Avi genauso entspannt wie Mama und Papa. Auch bei dem ganzen Kamera-trubel bleibt er immer in Kuschellaune. „Er scheint meine Arbeitsmoral geerbt zu haben“, sagt Wolke Hegenbarth, 39, lächelnd. Es ist pures Glück, das die Schauspielerin und ihr Partner, Marketing-Experte Oliver Vaid, 33, ausstrahlen.

Wie waren für Sie die ersten Wochen mit Baby?

Anstrengend. Der Schlafmangel hat mich komplett gerissen. Früher hatte ich einen ausgewogenen Schlaf, immer schön acht Stunden. Jetzt kroch ich nach sechs Wochen wirklich auf dem



Der neue Mittelpunkt ihres Lebens: Wolke Hegenbarth und Oliver Vaid mit Avi. (Slipdress von Vince über mytheresa.com. Unten: Cardigan von H&M. Schmuck und Baby-Body: privat)



Zahnfleisch. Das heißt aber nicht, dass ich mein Kind nicht toll finde!

Welche Eigenschaften beobachten Sie an Ihrem Sohn?

Eine gewisse Gelassenheit. Ich würde sagen, das hat er von Oliver. Ansonsten ist er sehr interessiert und will, wenn er wach ist, auch bespaßt werden. Das hat er sicher von mir. Ich habe mich immer ganz schnell gelangweilt und kann verstehen, dass man ständig was Neues braucht.

Oliver hat seine Gitarre zum Shooting mitgebracht. Welche Rolle spielt Musik bei Ihnen?

Eigentlich bin ich mit einem Musiker zusammen. Denn Oliver hat nicht nur BWL studiert, sondern auch Musik, am Musicians Institute in Los Angeles. Seit Avis Geburt spielt er für den Kleinen Gitarre. Seine Freunde sagen: „Jetzt hast du endlich jemanden, der sich das den ganzen Tag anhört.“

Am Handgelenk tragen Sie ein Bändchen. Hat es eine besondere Bedeutung?

Mitte August waren wir mit Freunden auf dem MS-Dockville-Festival in Hamburg. Am letzten Tag sind die anderen wieder aufs Festival gegangen – wir allerdings ins Krankenhaus. Das war lustig: Unsere Freunde schickten über die Chatgruppe Fotos vom ▶



»Oliver hat Ruhe in mein Seelenleben gebracht. Das schafft er jetzt auch beim Kind«



»Avi bedeutet Sonne«

Für Wolke ist ihr kleiner Strahlemann der Allergrößte!
(Slipdress von Gorge&us. Slipper von Giambattista Valli x H&M. Strick-Windel von Hessnatur. Schmuck: privat)



**CREATED
to TRAVEL**

www.panamajack.de



Dockville und wir irgendwann vom Kind. Da habe ich beschlossen, das Bändchen dran zu lassen, bis ich das nächste Mal drehe.

Hochschwanger waren Sie noch auf einem Festival?

Eigentlich waren es noch drei Wochen bis zum Stichtag. Vier Tage vor der Entbindung stand ich sogar noch in München vor der Kamera! Ich hatte auch noch keinen Geburtsvorbereitungskurs gemacht. Eigentlich hatte ich noch Termine beim Arzt und bei der Hebamme. Die habe ich dann angerufen und gesagt „Ich komme nicht, weil: Kind ist da!“

Es klappt also auch ohne Vorbereitungskurs.

Ich hatte großes Glück. Es war eine Wassergeburt, ohne Ärzte, nur mit einer Hebamme. Es gab gedämmtes Licht, keine Medikamente. Hätte ich es mir wünschen können –

ich hätte es mir genau so gewünscht. Nach sieben Stunden war Avi dann da.

Hat Ihnen Ihr Yoga geholfen?

Natürlich. Meine Heilpraktikerin meinte vorher: „Das Wichtigste ist atmen. Stell dir vor, du bist für dein Kind unter Wasser die Sauerstoffflasche.“ Dieses Bild war so klar, das habe ich beinhardt durchgezogen.

Sie wirken wieder so fit wie eh und je ...

Da bin ich auch überrascht. Ich war erst einmal beim Postnatal-Yoga für die Rückbildung, habe schön Wochenbett gemacht, war acht Wochen zu Hause. Ich hätte mir nichts anderes vorstellen können.

Sie stillen auch in der Öffentlichkeit. Warum ist Ihnen das wichtig?

Für mich ist es essenziell, unter Menschen zu gehen. Und wenn das Kind Hunger bekommt, dann stille ich es.

Früher hatte Wolke Hegenbarth "einen ausgewogenen Schlaf". An Avis Rhythmus musste sie sich erst gewöhnen (Mantel aus Teddyplüsch von Max Mara. Creole: privat)

»Kommt Zeit, kommt Hochzeit!«

Mich haben Hunderte Frauen angeschrieben, wie toll es ist, dass ich öffentlich stille. Ich habe mich gewundert, dass es da so einen Redebedarf gibt. Für mich ist das völlig normal.

Wer unterstützt Sie jetzt im Alltag?

Den Hauptteil machen die Großeltern. Für beide Seiten ist es das erste Enkelkind, da war die Freude natürlich extrem groß. Das Schöne ist: Wir leben in Berlin in einer Art Drei-Generationen-Haushalt mit meinen Eltern.

Im Moment sind Sie mit dem Kind zu Hause, und Oliver arbeitet. Wie ist das für Sie?

Ich bin ja eindeutig spätgebärend. Der Vorteil daran ist: Man hat schon so viel erlebt, dass man einfach null, null, null das Gefühl hat, etwas zu verpassen. Im Gegenteil. Bis nächsten Sommer, wenn ich weitere Folgen für die ARD-Serie „Toni, männlich, Hebamme ...“ drehe, nehme ich mir Zeit. Es ist das erste Mal seit zehn Jahren, dass ich mehrere Monate am Stück keine Termine habe. Früher war ich ein Vagabund. Jetzt können Leute spontan auf einen Kaffee vorbeikommen, und ich bin sogar zu Hause! (lacht)

Was hat es mit dem Namen Avi auf sich?

Es gibt ihn im Israelischen, und es ist auch ein hinduistischer Name. Oliver ist ein halber Inder, damit ist unser Sohn ein Viertelinder. Avis Opa kommt aus Neu-Delhi. Ich wollte unbedingt, dass mein Sohn etwas vom indischen Einfluss im Namen hat. Avi heißt Sonnenschein oder Sonne. Das fand ich zu Wolke so schön.

Lassen Sie Avi taufen?

Das ist zurzeit nicht geplant. Lustigerweise ist Oliver getauft, weil die Familie seiner Mutter evangelisch ist. Seinem indischen Vater war es egal – Hauptsache, Oliver hat irgendeinen Segen. Ich möchte das offen lassen. Ich wurde auch nicht getauft. Wenn Avi irgendwann zu einer Religion gehören möchte, kann er es selber entscheiden.

Wie sieht es bei Ihnen und Oliver mit Heiraten aus?

Es wird eine große indische Hochzeit – „My Big Fat Bollywood Wedding“. Oliver hat eine große Familie, sein Vater hat neun Geschwister. Vor zwei Jahren waren wir auf der Hochzeit seines Cousins. Das war mega! Olivers Familie sind Sikhs, das heißt, sie tragen Turban und Schwert. Aber weil man eine Hochzeit nicht mal so eben machen kann, wird das bei uns bestimmt noch ein Jahr auf sich warten lassen. Kommt Zeit, kommt Hochzeit! (lacht)

STEFANIE RICHTER

FOTOS: ANDRA. STYLING: OLE MIOZIANI, HAIR UND MAKE UP: JANA FLIPP. ILLUSTRATION: CLAUDIA KLEIN



COSTA RICA gilt noch als Geheimtipp, doch TV-Star Wolke Hegenbarth hat sich längst in das zentralamerikanische Land verliebt. GALA erzählte sie von ihren Erlebnissen zwischen Strand und Regenwald, Vulkanen und Krokodilen

EXKLUSIV
IN
GALA

Achtung, Wolke im Anflug!



Vor Begeisterung über so viel Natur macht Wolke Hegenbarth einen Luftsprung: Playa Pelada ist einer der schönsten Strände von Costa Rica, er liegt im Nordwesten in der Region Nosara

Huch, ein fremdes Wesen, aber genauso gelenkig wie wir! Das scheinen die Brüllaffen zu denken, die sich von Ast zu Ast schwingen und dabei neugierige Blicke zu der Frau auf der Yogamatte werfen. Bei der nächsten Übung bekommt sie einen neuen Zuschauer, einen vorwitzigen Vogel mit zur Seite geneigtem Kopf. Solche Erlebnisse im Einklang mit der Natur hatte Wolke Hegenbarth, 37, auf ihrer Reise immer wieder. „Costa Rica ist unglaublich artenreich und grün und hat einen tollen Urwald“, schwärmt die Schauspielerin („Mein Leben & Ich“, „Alles Klara“). „Einfach perfekt für einen Natur-Tourismus mit gutem Gewissen.“

ZWEI WOCHEN ZEIT sollte man mindestens mitbringen, um das Land zwischen Nicaragua und Panama zu erkunden. Zwar ist es kaum größer als Niedersachsen, doch es gibt unendlich viel zu entdecken. Im Westen liegt der Pazifik, im Osten die Karibik, dazwischen der Regenwald und das Hochland mit teilweise noch aktiven Vulkanen.

Die Regierung in San José setzt konsequent auf Ökologie und Nachhaltigkeit. Vor knapp 70 Jahren wurde die Armee abgeschafft. Stattdessen steckt der Staat große Summen in Bildung und Gesundheit. Unterwegs hat Wolke Hegenbarth mit vielen Menschen ausführlich reden können – sie lernte als Schülerin Spanisch. „Die meisten Einwohner wirken sehr zufrieden und entspannt. Sie begrüßen einander mit den Worten ‚pura vida‘, was so viel heißt ▶

wie ‚pures Leben‘. Das finde ich sehr schön.“

Zum entschleunigten Leben der Ticas und Ticos, wie sich die Costa Ricaner selbst nennen, passt, dass die meisten Urlauber Yoga machen oder Wellen reiten wollen. Oder gleich beides, so wie Wolke. „Ich habe dort meine erste Surfstunde genommen. Das hat wirklich Spaß gemacht. Ich habe es sogar schnell geschafft, auf dem Brett zu stehen.“

Direkt aus den beiden Ozeanen kommen auch viele der kulinarischen Spezialitäten. Für Wolke war „Ceviche die totale Entdeckung, roher Fisch, der mit Gemüse in Zitrusensaft mariniert wird. Das Gericht ist frisch und gesund. Ich habe es fast jeden Tag gegessen.“

Mit vielen Tieren des Regenwalds, mit den Brüllaffen, Aras, Tapiren und Faultieren, kann man beim Frühsport fast Freundschaft schließen. Mit anderen muss man sich irgendwie arrangieren: Wolke wird nie vergessen, wie sie beim Stand-up-Paddling plötzlich einem rund sieben Meter langen Krokodil in die Augen blickte ... „Die Krokodile greifen die Menschen nicht

an, das wird einem immer wieder versichert. Unfälle sind selten, aber es gab sie schon.“ Deutlich harmloser: die Riesenschildkröten, die im Nationalpark Tortuguero an der Atlantikküste ihre Eier am Sandstrand ablegen. „Ich haben sie schlüpfen sehen!“, sagt Wolke Hegenbarth mit leuchtenden Augen.

Lediglich klassische Sonnenanbeter kommen in diesem Paradies nicht durchgehend auf ihre Kosten. „Wer nur am Strand liegen möchte, ist hier falsch. Es regnet meist einmal am Tag, auch in der Trockenzeit.“ Für die Wahlhamburgerin Wolke überhaupt kein Problem: Packt man eben feste Schuhe und Regenkleidung ein.

● STEFANIE RICHTER

»Aus der Luft sieht man, wie grün alles ist«



Das Land mit einer kleinen Privatmaschine zu erkunden sollte man sich gönnen, findet Wolke. Einen einstündigen Flug gibt es für ca. 200 Euro

Wolkes Insider-Tipps

1 HOTEL: Die Unterkünfte in Costa Rica werden auch nach ihrer Ökobilanz beurteilt. Bestnoten erhält die „Lagarta Lodge“ in Nosara. Das Boutique-Hotel verzichtet auf Plastikflaschen und investiert in die lokale Community. Zimmer ab 260 Euro pro Nacht. lagartalodge.com

2 AKTIVURLAUB: Am Nosara Beach liegt die Surfschule „Safari Surf“ mit netten Lehrern. Auch für Anfänger geeignet. Viele Schüler übernachten im Hotel „Olas Verdes“ am Strand. Es hat ein tolles Yoga-Deck im Dschungel! safarisurfschool.com, olasverdeshotel.com

3 NATUR: An der Atlantikküste lockt der Tortuguero-Nationalpark mit seinen Meeresschildkröten, Faultieren und Brüllaffen. Highlight im Landesinneren ist eine Wanderung zum aktiven Vulkan Arenal. costarica-nationalparks.com

4 KAFFEE: Im Hochland wird Spitzenkaffee angebaut. Auf diversen Plantagen-Touren kann man bei der Ernte zusehen und eine Menge über die Verarbeitung lernen. z. B. coffeetour.com

»Pura vida – das bedeutet pures Leben«



Yoga und Surfen gehen in Costa Rica eine harmonische Allianz ein. „Die Kombination ist perfekt für aktive Urlauber“, sagt Wolke Hegenbarth, die hier auf dem Yoga-Deck ihres Hotels die Matte ausgerollt hat



Auf ihrem Balkon in der „Lagarta Lodge“ genießt die Schauspielerin die Weite des Horizonts

»Die Sonnenuntergänge am Pazifik sind umwerfend schön«

CHECKLISTE

Was Urlauber wissen müssen

Die beste Reisezeit für Costa Rica?

Von Dezember bis April ist die Trockenzeit. Die Temperaturen liegen dann zwischen angenehmen 25 und 30 Grad.

Wie kommt man hin?

Ab März 2018 fliegt die Lufthansa direkt von Frankfurt nach San José, Costas Ricas Hauptstadt. Flugzeit: elf Stunden und 40 Minuten.

Braucht man ein Visum?

Nein, EU-Bürger benötigen bei Reisen unter 90 Tagen lediglich einen gültigen Reisepass.

Mit welchen Sprachen kommt man weiter?

Landessprache ist Spanisch. In den meisten Hotels und Surfschulen wird aber auch Englisch gesprochen.

Wie ist es mit dem Geld?

Landeswährung ist der Colon (1 Euro entspricht ca. 670 Colones). Achtung: Im Gegensatz zu manch anderen mittelamerikanischen Ländern kommt man in Costa Rica mit US-Dollars nicht weiter.



Im Hochland wachsen Kaffeebohnen, die von Hand geerntet werden



Vorsicht vor den Krokodilen – Schwimmen im Mangrovensumpf verboten! Unten: Wenn die Schildkröten im Tortuguero-Nationalpark geschlüpft sind, krabbeln sie ins Meer



Überglücklich: Wolke nach ihrer ersten Surfstunde am Nosara Beach



FOTOS: WOLKE HEGENBARTH