



### Pressemitteilung:

#### Jasmin Wagner – Das Fitness 3.5 Role Model

**Hamburg, 21. Mai 2019** – Jasmin Wagner alias Blümchen war in den 90er Jahren die erfolgreichste Sängerin Deutschlands. Als geborene Hamburgerin und Kind der 80er verkörpert sie viele Aspekte der Fitness 3.5 Studie mit ihrer Lebensphilosophie „Body, Mind and Soul“. Sport, Achtsamkeit und ein gesunder Lebensstil bilden die Basis für Ihren Erfolg im Showbusiness und geben ihr die nötige Power für das Comeback.

#### Drei Fragen an Jasmin Wagner:

1. Nach 18 Jahren hast du in diesem Jahr dein Bühnen-Comeback als Sängerin gefeiert. Wie hast du dich mental und körperlich darauf vorbereitet? Und was war die größte Herausforderung dabei?

Ich wollte über meine komplette, gebündelte Kraft verfügen können und wusste, dass funktioniert nur, wenn ich auf allen Ebenen den Schalter umlege. Das hieß in meinem Fall: Als Fasten-Fan der Buchinger-Methode habe ich mich im Alltag weitestgehend an das intermittierende Fasten gehalten, wobei ich eher eine 10/ 14- Routine hatte. Nur sonntags Kuchen. Training wie vorher, wobei ich mehr Mobilität und Yoga-Einheiten in meine Trainingswoche integriert habe.

2. Diäten, keine Lust auf Sport, Jo-Jo Effekt ... welche Erfahrung hast du damit gemacht und wie hast du zu einem gesunden Körpergefühl gefunden? Gab es einen Wendepunkt in deinem Leben, seitdem du anders zum Thema Sport und gesunde Ernährung stehst?

In meinen 20ern hatte ich 3 Kleidergrößen in meinem Schrank. Für 10 Kilo Minus, 10 Kilo rauf und all die Stationen dazwischen. Irre Kraft raubend war das! Es wurde erst besser, als ich vor ca. 8 Jahren angefangen habe, bewusst Bewegung in meinen Alltag zu integrieren. Es hat ewig gedauert, bis ich, anstatt nur Muskelkater zu fühlen, erste Ergebnisse sah. Mein Körper hat sich nur sehr langsam überzeugen lassen Muskeln zum dableiben einzuladen. Die beste Motivation war: Stark und gesund zu sein. Schlank folgt dann automatisch.

3. Was unterscheidet die 20-jährige Blümchen von der heutigen Frau, die du jetzt bist?

Ich bin einfach herrlich entspannt. Ich habe einen starken Kern, mental und physisch, der mir eine gewisse Leichtigkeit gibt. Das kann man tatsächlich nur entwickeln, wenn man das Leben eine Weile übt, deswegen finde ich es herrlich eine Frau von fast 40 zu sein. Vor allem, weil heute niemand mehr definiert, wie man auszusehen oder zu leben hat. Ich mach mir die Welt wie sie mir gefällt!