



FAMILIENGLÜCK
Mit Andreas Emslander hat Kati einen Sohn, 18 Monate, und eine Tochter, 4 Jahre



Jubel 2006 bei Olympia in Turin – nach ihrem Sieg im Verfolgungsrennen

Sie in diesen Tagen für ein Interview ans Telefon zu bekommen, ist ganz schwer. **Kati Wilhelm** hat sich zwar schon 2010 vom aktiven Sport verabschiedet, dennoch bleibt der einst so erfolgreichen Biathletin (bei Olympia gewann sie dreimal Gold, dreimal Silber und einmal Bronze) derzeit kaum eine ruhige Minute. Sie begleitet (abwechselnd mit **Magdalena Neuner**, 28) als ARD-Expertin die Übertragungen der Biathlon-Wettbewerbe. Seit gut einem Jahr ist Kati auch Wirtin: In ihrer Heimat Steinbach-Hallenberg (Thüringen) hat sie ein Lokal aufgemacht, das „Heimatlon“. Und sie ist zweifache Mutter. Tochter **Lotta** ist inzwischen vier Jahre alt, Sohn **Jakob** 18 Monate. „Früher mit Lotta war es einfacher – mit zwei Kindern wird es schon schwieriger“, sagt sie zu FRAU IM SPIEGEL. „Denn meine Kinder haben Temperament!“ Wie die Mama.

Für die Powerfrau ist die Organisation von Job und Familie dennoch kein Problem. „Ich liebe und brauche es, unterschiedliche Dinge zu tun. Nur Mama sein, das könnte ich nicht. Ich wollte mit dem Sport noch ein bisschen verbunden bleiben. Deshalb passt der Job bei der ARD so gut.“ Kati hat Hilfe von ihren Eltern, auch von ihrem Lebensgefährten **Andreas Emslander**, 43. Er ist Cheftechniker des Deutschen Skiverbandes. Trotz Kindern – ein Trauschein ist der 39-Jährigen nicht wichtig. „Ich würde meinen Namen eh nicht hergeben und mein Freund wird wahrscheinlich auch nicht Wilhelm heißen wollen. Ansonsten ändert sich durch eine

KATI WILHELM – aus der Loipe auf die Überholspur: Mit Power und Kreativität lebt sie erfolgreich ihr neues Leben

Was sie so stark macht

ELEGANT MIT ROTEN HAAREN
Kati Wilhelm bei der Wahl der Sportler des Jahres 2015 im Kleid von minx by Eva Lutz

Hochzeit nichts. Es wäre sicher ein tolles Fest, das dann aber auch schnell wieder vorbei ist – und danach ist alles wieder wie bisher.“

Schöne Momente und Feste gab es aus sportlicher Sicht schon einige im Leben von Kati. Am liebsten erinnert sie sich an ihre olympischen Erfolge in Turin (2006). Dort gab es zwei Mal Silber und einmal die Goldmedaille. „Besonders schön war, dass meine Eltern und mein Freund dabei waren. Sie haben mich so viele Jahre unterstützt.“ Etwas Besonderes war auch die Bronze-Medaille 2010 in Vancouver: „Damals sind wir mit der Staffel Dritte geworden. Das war toll, denn für einige von uns waren es ihre letzten olympischen Spiele.“

Heute hat die einstige Top-Athletin kaum noch Zeit für Fitness-Training. „Die wenige Freizeit, die ich habe, will ich nicht noch mit Sport verbringen, da will ich lieber bei meinen Kindern sein.“ Vor allem nimmt sie ihr Lokal neben dem TV-Job sehr in Anspruch. Aber damit ging ein Traum in Erfüllung: „Die Idee, ein Bistro zu eröffnen, spukte schon lange in meinem Kopf herum.“ Das Lokal mit großem Holzofen bietet regionale Speisen an – von Sauerteig-Fladen bis Rotwurst. Kocht sie denn selbst auch gerne? Kati: „Eigentlich schon, ich bin immer auf der Suche nach neuen Rezepten, mittlerweile habe ich aber nicht mehr so viel Zeit. Ich koche natürlich für meine Kinder. Die lieben Nudeln oder Kartoffelbrei.“

Für eines bleibt dann doch noch ein Termin im überfüllten Kalender frei – für den Friseur: „Ich bin eigentlich blond. Aber die Haare bleiben rot! Die Farbe gehört zu mir, und ich finde, sie steht mir gut.“ ■ **SUSANNE SCHORMANN**

FOTOS: SCHNEIDER-PRESS/FRANK ROLLITZ, INTERTOPICS, DDP IMAGES, API (C) MICHAEL TINNEFELD, IMAGO/CAMERA 4



UNSERE AKTUELLEN STARS IM BIATHLON

FRANZISKA PREUSS

Sie war Leichtathletin, bis sie von den Eltern 2009 einen Gutschein für das Camp „Biathlon erleben“ bekam. Im vergangenen Winter feierte Preuß, 21, ihre ersten großen Erfolge: u.a. Staffel-Gold und Silber im Massenstart bei der WM in Finnland. Sie stammt aus Wasserburg am Inn.

VANESSA HINZ

Bei der WM 2015 im finnischen Kontiolahti holte sie (mit **Hildebrand, Preuß, und Dahlmeier**) Staffel-Gold. Dafür durfte sie die Sportsoldatin zu Hause in Schliersee ins Goldene Buch eintragen. Die 23-Jährige liebt Städtereisen, Musical-Besuche, Wellness-Tage. Und: Sie backt gerne.

MAREN HAMMERSCHMIDT

Dreimal belegte die 26-jährige Zolloberschwärmerin beim Weltcup in Hochfilzen jeweils Rang 2. Ihre Hobbys: Motorradfahren und Klettern. Zudem setzt sie sich für den Tierschutz ein. Zwillingsschwester **Janin** beendete 2013 ihre Biathlon-Karriere.

FRANZISKA HILDEBRAND

Die 28-jährige aus Sachsen-Anhalt feierte im Dezember im Sprint im österreichischen Hochfilzen ihren ersten Weltcup-Sieg. Die Sportsoldatin lebt und trainiert in Ruhpolding. In ihrer Freizeit studiert sie Wirtschaftspsychologie in Erding (bei München).

MIRIAM GÖSSNER landete nach zweieinhalb-jähriger Leidenszeit wegen einer Rückenverletzung beim Biathlon-Weltcup in Hochfilzen als Dritte auf dem Podest. Der größte Erfolg der Garmischerin: Bei Olympia 2010 in Vancouver holte sie Silber.



Mit Ski-Ass **Felix Neureuther (o.)**, 31, ist **Miriam**, 25, seit 2013 zusammen. 2014 ließ sie sich für den „Playboy“ nackt fotografieren



Anzeige

Mehr Puste, Schwung und Ausdauer im Alter Mehr Kraft fürs Herz, mehr Kraft fürs Leben!

Je älter wir werden, desto schwerer fallen uns die ganz alltäglichen körperlichen Anstrengungen wie zum Beispiel das Treppensteigen. Doch wer die tatsächliche Ursache dafür kennt, dem kann es schon bald besser gehen.

Das wird Sie überraschen: Neun von zehn Erwachsenen über 60 geben dem Alterungsprozess die Schuld an den körperlichen Leistungseinbußen und fügen sich in ihr Schicksal. Nur knapp 40 Prozent kommt es in den Sinn, dass es am Herzen liegen könnte. Doch genau das ist meist der Fall.



Das Herz verliert im Alter an Kraft, die Pumpleistung nimmt ab. Bei körperlicher Belastung strömt dann zu wenig Blut durch den Körper. Die Zellen bekommen zu wenig Sauerstoff und können nicht genug Energie bereitstellen. Die Folge: Sie fühlen sich schlapp und müde.

Pflanzenkraft fürs Herz steckt in dem Weißdorn-Spezialextrakt WS® 1442 (nur in Crataegutt®):

- Die Pumpkraft des Herzens wird erhöht, die Durchblutung verbessert sich.
- Die Gefäße bleiben elastisch, die Menge des transportierten Blutes kann besser an den Bedarf bei Ruhe

bzw. bei Bewegung angepasst werden.

- Die Sauerstoffversorgung wird verbessert, ihr Körper hat dadurch mehr Energie.

Bei regelmäßiger Einnahme fühlen Sie sich meist schon nach wenigen Wochen belastbarer und kommen nicht mehr so schnell außer Atem.



Problemlos kombinierbar
mit anderen Medikamenten!