

**D**ie schöne Schauspielerin Jennifer Aniston bezaubert bei Premieren immer wieder durch ihren unfehlbaren Geschmack und mit ihrer tollen Figur. Dass ihr perfekter Körper das Ergebnis harter Arbeit ist, gibt Aniston selbst zu. Sie trainiert mindestens fünfmal die Woche und hält sich mit einem Mix aus Yoga, Cardio-Training und Kampfkunst fit. Sie schwört auf die Methode „Yogalosophy“ ihrer Yoga-Lehrerin Mandy Ingber. Diese kombiniert die klassische Yogalehre mit persönlichen Erfahrungen, Stärken und einer astrologischen Komponente und hat damit einen neuen Trend in Hollywood – unter anderem ist auch Victoria Beckham angetan von dem ganzheitlichen Weg zu mehr Fitness – hervorgerufen. Jennifer Aniston schwärmt in höchsten Tönen von dem sanften Workout, dem sie sich mehrmals pro Woche widmet: „Ich bin gerade zu süchtig nach dem Adrenalin-Schub.“ Die Schauspielerin achtet außerdem auf eine gesunde Ernährung. Damit der Genuss nicht zu kurz kommt, erlaubt sie sich auch ab und an kleine Sünden. So trinkt sie etwa gern ein Glas gutes Rotwein.

**In der Top-Liga Hollywoods.** Die 41-Jährige hat es mittlerweile in die A-Liste der Hollywoodstars geschafft. Bekannt wurde die Schauspielerin durch

### Zur Person

#### Griechisch-schottisch-italienische Wurzeln!

Jennifer Aniston wurde 1969 als Tochter des griechischen Schauspielers John Aniston und seiner schottisch-italienischen Frau Nancy Dow geboren. Als Kind lebte sie ein Jahr in Griechenland, den Großteil ihrer Kindheit verbrachte sie in New York. Für ihre Rolle der „Rachel Green“ in der Serie „Friends“ erhielt sie zahlreiche Preise. Auch im Kino landete sie viele Hits, in der Komödie „Bruce Allmächtig“ oder neben Ben Stiller in „... und dann kam Polly“.



»Ich fühle mich rundum fit und gesund«

### WARUM SCHAUSPIELERIN JENNIFER ANISTON AUF »YOGALOSOPHY« SCHWÖRT

ihre Rolle als quirlige Rachel Green in der erfolgreichen Comedyserie „Friends“. Dadurch wurde sie auch zur Stilikone – der Haarschnitt, den sie in der Serie trug, wurde auf der ganzen Welt bekannt als „The Rachel“ und zählt – wie jüngst eine Umfrage ergab – in Großbritannien noch immer zu den beliebtesten Haarschnitten.

**Lustig, herzlich, unbeschwert.** Trotz ihres großen Erfolgs ist die Schauspielerin nicht abgehoben oder divenhaft – sie verzaubert immer wieder durch ihre natürliche Art und kaum jemand hätte den Titel „Miss Funny“ mehr verdient als Jennifer Aniston. Erst kürzlich stellte sie in der Komödie „Der Kautionscop“ ihr humoristisches Talent wieder unter Beweis. Im Herbst kommt die Komödie „The Switch“ in die Kinos. Darin spielt die Amerikanerin eine Frau, die mit 40

Jahren einen dringenden Kinderwunsch verspürt und mangels Mann an ihrer Seite beschließt, sich selbst zu befruchten. Doch anstatt des aparten Samenspenders, den sie für die Vaterschaft ausgewählt hat, ist durch einen Zufall ihr bester Freund der Vater ihres Kindes. Komplikationen sind also vorprogrammiert! Spannender Neben aspekt: Aniston überlegt Gerüchten zufolge seit geraumer Zeit selbst, ein Kind zu adoptieren. Ihr Besuch in einem mexikanischen Waisenhaus hat die Spekulationen zusätzlich angeheizt. Von der Schauspielerin wurden die Gerüchte dementiert. Fest steht aber, dass die 41-Jährige Kinder liebt und toll mit ihnen umgehen kann. Das beweist sie immer wieder am Set zu ihrem neuen Film „Just go with it“, wo sie gern mit dem Nachwuchs ihrer Co-Stars Adam Sandler und Nicole Kidman herumtollt.