PORTRÄT

Mit innerer Stärke zum Ziel

Erst Hollywood's Beauty, dann Bestsellerautorin: Cameron Diaz teilt ihre Formel für ein starkes Körpergefühl.

n den 90ern - noch vor ihrer beeindruckenden Schauspielkarriere - war Cameron Diaz bereits als Model erfolgreich und Werbegesicht für ANNEMARIE BÖRLIND. Schon damals zieht das California Girl mit dem breiten Sonnenschein-Lächeln alle in ihren Bann, überzeugt mit ihrer natürlichen Ausstrahlung und Sex-Appeal. Kein Wunder, dass Hollywood ihr bald zu Füßen liegt - sogar ohne jegliche Schauspielerfahrung. Für die lebenslustige, sich selbst nicht allzu ernst nehmende Powerfrau wurde der Ausdruck "Everybody's Darling" wahrscheinlich erst erfunden. Dass sie bereits 2014 der Hollywood-Leinwand den Rücken kehrt, bedeutet für Cameron jedoch alles andere als ein Karriere-Aus. Die 47-Jährige orientiert sich privat und beruflich neu und trägt ihre Botschaft als erfolgreiche Buchautorin in die Welt.

EIN LEBEN ZWISCHEN MODEL-BUSINESS UND BURRITOS

Mit schlanken 1,79 Metern, hellblonden Haaren und strahlend blauen Augen könnte die gebürtige Cameron Michelle Diaz glatt als kühle Schwedin durchgehen. Doch die schöne Blonde verdankt ihr Aussehen und ihr heißes Temperament ihren multikulturellen Wurzeln: Vater Emilio ist Kubaner, Mutter Billie ist deutscher, italienischer und indigener Abstammung. Geboren ist Cameron allerdings in San Diego. Diese exotische Mischung ebnet ihr früh den Weg ins Model-Business. Schon mit zarten 16 bereist das abenteuerlustige Mädchen die Welt,



Rückblick

CAMERON & BÖRLIND

LANGE VERBUNDENHEIT

Anfang der 1990er-Jahre war Cameron Diaz das Werbegesicht für ANNEMARIE BÖRLIND, unter anderem für die Pflegeserie ZZ SENSITIVE. Die natürliche Schönheit mit den eisblauen Augen zierte die Cover sämtlicher Broschüren für pflegende Kosmetik und Make-up.







FANS LIEBEN ihre Natürlichkeit und ihren Humor. Kein Wunder, dass Cameron Diaz sich in Komödien – wie dem Blockbuster "Die Hochzeit meines besten Freundes" – zu Hause fühlt. Seit 2009 ziert ihr Stern den berühmten Walk of Fame in Hollywood. um sich für Marken wie Calvin Klein oder Levi's ablichten zu lassen. Der Hollywood-Durchbruch ("Die Maske", 1995, und "Verrückt nach Mary", 1998) verschafft ihr mit dem Millionenpublikum ebenso schnell die obersten Ränge in unzähligen "Sexiest Woman in the World"-Rankings. Diese Titel sowie ihre

Model-Vergangenheit lassen vermuten, dass Cameron seit jeher großen Wert auf einen gesunden Lebensstil legt. Doch der war, wie sie selbst zugibt, nicht sehr gesundheitsbewusst. Wie eng nährstoffreiche Nahrung ohne künstliche Konservierungs-, Farb- und Geschmacksstoffe wirklich mit dem Körpergefühl zusammenhängt, lernt der Hollywood-Star erst viel später:

"Wenn man ist, was man isst, dann war ich ein Burrito mit Bohnen, Extrakäse und Extrasoße."

WIE SIE LERNTE, AUF IHREN KÖRPER ZU HÖREN

In "The Longevity Book" und "The Body Book", dem Bestseller der New York Times, beleuchtet Cameron Ernährung, Fitness und das Älterwerden - immer noch ein Tabuthema in Hollywood - von einer neuen Ebene. Der Austausch mit Ernährungsexperten und Ärzten lehrte den bekennenden Fast-Food-Junkie lebensverändernde Lektionen. Die bestärkten sie darin, auf den eigenen Körper zu hören: "Wenn ich einen Teller Weißmehlnudeln mit nichts als Tomatensoße esse, werde ich unmittelbar danach müde. Anstelle von Weißmehlpasta verwende ich Vollkornnudeln oder meine heiß geliebten

Quinoanudeln." Cameron will helfen, die Bedürfnisse von Körper und Haut bis tief in die Zellen zu verstehen, und dazu anregen, nachhaltigere Entscheidungen über die eigene Gesundheit zu treffen. Ohne ein Blatt vor den Mund zu nehmen, erzählt sie mit ihrer erfrischend humorvollen Art über ihre Fast-Food-Vergangenheit, Kraftlosigkeit, schlechte Haut und wie sie ihre Gewohnheiten auf den Prüfstand stellte.

Das Umkrempeln ihres Lebensstils hat sich auch auf ihr Liebesglück ausgewirkt, denn hier hat Cameron ebenfalls Halt gefunden: 2015 heiratete sie den Musiker Benji Madden und lebt heute mit ihm in Los Angeles. "Dass ich lernte, Kontakt zu meinem Körper herzustellen und wirklich darin zu leben, ist die Grundlage für alles, was ich seither getan habe. Meine Karriere, die Beziehung zu meiner Familie und die Beziehung zu mir selbst. Ich weiß jetzt, dass ich alles schaffen kann, was ich mir in den Kopf setze." Und genau dieses Gefühl will sie anderen Frauen über ihre Zeilen mit auf den Weg geben. ___



DEN KÖRPER VERSTEHEN

In "The Body Book" (Kailash Verlag, 29,95 €) gibt Cameron Diaz einen ganz zwanglosen Leitfaden, wie man selbst sein bester Ernährungs- und Bewegungscoach wird. Wissenschaftlich fundiert und gepaart mit ihren persönlichen Erfahrungen.

NATURAL BEAUTY DAMALS WIE HEUTE

Vor etwa 30 Jahren war Cameron Diaz das Werbegesicht für die innovative Gesichtspflege und das Make-up von ANNEMARIE BÖRLIND. Die Beauty-Produkte von damals finden Sie noch heute im Sortiment – teilweise mit verbesserten Pflegeformeln.

ANTI-STRESS BERUHIGENDER SCHUTZ

Sensible Haut benötigt beruhigende Pflege. Die optimal aufeinander abgestimmten Wirkstoffe der Pflegeserie ZZ SENSITIVE regulieren den Eigenschutz der Haut. Eine sanfte Systempflege für junge empfindliche oder regenerationsbedürftige Haut.



NACHTAKTIV REGENERATION & PFLEGE

Im Schlaf erholt sich der Organismus – so auch sein äußerer Schutzmantel. Das Gesichtsöl für die Nacht nutzt diese Ruhephasen, spendet Feuchtigkeit, regeneriert und fördert die Widerstandskraft der Haut.

SANFTE TÖNE NATÜRLICHES MAKE-UP

Natürliche Farben und softe Nuancen für Augen, Lippen und Teint: Die geschmeidigen Texturen auf rein pflanzlicher Basis verleihen dem Make-up pflegende Eigenschaften und sind besonders hautverträglich.



- 1 ZZ SENSITIVE REGENERIERENDE AUGENCREME
- 2 ZZ SENSITIVE MILDE REINIGUNGSEMULSION
- 3 INTENSIV-PFLEGE-KAPSELN
- 4 PUDERROUGE ROSE DELIGHT
- 5 MASCARA BROWN