

09.08.2012 - 11:40 Uhr

## Miriam Pielhau: Acht Wochen nach der Geburt in Topform

Berlin (ots) -

- Querverweis: Bildmaterial wird über obs versandt und ist abrufbar unter <http://www.presseportal.de/galerie.htx?type=obs> -

In der September-Ausgabe des neuen LOOX Magazins (<https://www.loox.com/>) spricht TV Moderatorin Miriam Pielhau offen über lehrreiche Tiefschläge und himmlische Höhenflüge.

Erst seit Kurzem ist Miriam Pielhau Mutter einer kleinen Tochter und überglücklich. Im Interview des aktuellen LOOX Magazins schwärmt sie: "Sie ist ein riesengroßes, unfassbar kostbares Geschenk. Dieses Wunder ist so groß, dass selbst mir, dem professionellen Plappermaul, echt die Worte fehlen." Erst acht Wochen ist die Geburt her und die sympathische TV Moderatorin ist schon wieder rank und schlank, wie auch die Fotos im Magazin beweisen. Ihr Tipp gegenüber LOOX: "Gesund ernähren, ohne durchzudrehen. Eben nicht für zwei essen, sondern maximal für 1,2 Persönchen." Nach der Geburt purzelt ein Großteil der Kilos dann von allein, für den Rest empfiehlt die junge Mutter: "Gesunde Ernährung, Bewegung und Stillen."

Schwere Jahre gingen dem Mutterglück voraus: 2004 überlebte Miriam Pielhau den Tsunami in Thailand, 2008 erkrankte sie an Brustkrebs. Wie bewältigt ein Mensch solche Schicksalsschläge ohne den Kopf zu verlieren? Im Gespräch mit LOOX verrät die frischgebackene Mutter, warum Joggen ihr geholfen hat: "Das Laufen war kein Weglaufen, vielmehr ein Durchhalten. Und während der Therapie brauchte ich viel Ausdauer. Und ein Stück Normalität."

Auf <https://www.loox.com/mpielhau> zeigt Miriam Pielhau ihren Ernährungsplan für Schwangere und für leichte und frische Every-day-Küche. Dazu gibt's Trainingspläne für Yoga, Marathon-Training sowie Fitness während der Schwangerschaft.

Das neue LOOX Magazin 09/2012 ist für 2 Euro ab dem 14. August im Zeitschriftenhandel erhältlich und erscheint mit einer Druckauflage von 180.000 Exemplaren.

Über LOOX

LOOX ist eine medienübergreifende Marke für Training und Ernährung und umfasst ein Online-Portal und ein monatlich, bundesweit erscheinendes Magazin. LOOX wendet sich an fitnessinteressierte Männer und Frauen zwischen 19 und 49 Jahren, die bewährte Trainings- und Ernährungspläne von Experten suchen. Mit einer Vielzahl an Methoden, fachlichen Tipps und interessanten Reportagen ist LOOX der Impulsgeber für Fitness, Gesundheit und Lifestyle. LOOX ist ein Produkt der LOOX Sports GmbH in Berlin und wurde im Jahr 2011 von Rainer Schaller, Geschäftsführer der Fitnessstudiotkette McFit, gegründet. Mehr Informationen unter: <https://www.loox.com>

Kontakt:

Franka Schulz, Manager Communications  
Fon: +49 (0)30 343 49 10 16  
Fax: +49 (0)30 343 49 10 99  
[presse@loox.com](mailto:presse@loox.com)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100051785/100722926> abgerufen werden.