

**BEST  
SELLER**

*Das tut mir gut*

**bella**

# bella



*Gesund & glücklich  
durch den Herbst*

**Die besten  
Schüßler-  
Kuren **40+****

S. 42



S. 32

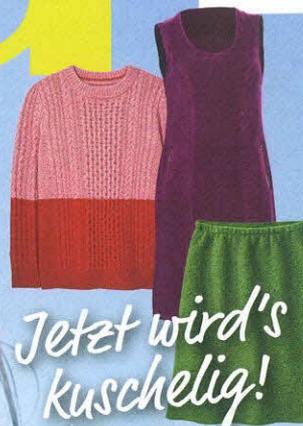
**Apfel, Birne, Pflaume  
Saftige Kuchen**

Hyaluron, Q10, Vitamin E  
**Welchen Anti-Aging-Stoff  
braucht meine Haut?** S. 16

**Mehr  
Energie!**

**Richtig  
frühstück-  
einfach abnehmen**

**Jeden Tag 1 Pfund weniger wiegen** S. 36



*Jetzt wird's  
kuschelig!*

**Freizeit-  
Mode zum  
Verlieben**

S. 12

**Besser schlafen  
Der große  
Kopfkissen-  
Ratgeber**

S. 54

**REISE  
Die 5 schönsten  
Ausflugsziele  
in Deutschland** S. 64

**GENUSS  
Köstliche Rezepte  
mit Herbst-Gemüse**  
S. 28



## Martina Schumann (47)

### Frau Schumann, ein komplexer Plan, den Sie da vor sich haben.

### Was kontrollieren Sie denn da?

Bei dem Plan handelt es sich um den Grundriss unseres neuen Schiffs. Ich arbeite als Head of SPA & Sport bei TUI Cruises und entwerfe das Wohlfühl- und Sportdeck der neuen „Mein Schiff 2“. Mithilfe des Grundrisses prüfe ich, ob sich alles an Ort und Stelle befindet, ob genügend Platz für Equipment ist, kurzum, ob wir größtmöglichen Komfort für unsere Gäste erreichen.

### Wie oft kommen Sie selbst in den Genuss Ihrer Wellness-Angebote?

Zum Glück regelmäßig, denn ich bin immer wieder auf unseren Wohlfühl-schiffen unterwegs, um die Qualität zu überprüfen. Auch privat gehe ich etwa alle zwei Wochen zur Massage. Ich lege großen Wert darauf, dass ich mich pflege und wohlfühle.

### Sieht man. Was ist Ihr Geheimnis?

Ich laufe drei-, viermal die Woche in Hamburg an der Alster und besuche Kurse wie Functional Training, Yoga oder trainiere Kraftausdauer an Geräten. Ausgewogene Ernährung und frische Luft sind mir wichtig - und die gute Meeresluft hält mich jung.

### Apropos Meeresluft ... Wie viel Zeit verbringen Sie auf See?

Ich bin pro Jahr drei bis vier Monate auf unseren Schiffen. Als Nächstes Ende September mit „Mein Schiff 3“ auf dem Mittelmeer. Zum Begutachten des Spa- und Sportbereichs von Neubauten bin ich auch öfter in der Werft.

### Wie spüren Sie Fit-Trends auf?

Ich verfolge alles rund um Spa, Wellness, Fitness - und überlege, was sich wie an Bord umsetzen lässt. Aktuell z. B., ob wir Yoga oder Pilates auf dem Stand-Up-Paddling-Board anbieten könnten. Und von Reisen bringe ich viele Inspirationen mit.



„Bei mir soll sich jeder wohlfühlen“

Sport, Wellness, Kosmetik - **Martina Schumann** beschäftigt sich mit den schönen Dingen des Lebens. Und das auf hoher See.