



SARA KULKA

**VORHER**  
Bis zur Geburt der zweiten Tochter im November nahm das Model gut 30 Kilo zu

**NACHHER**  
Im Turbogang abspecken? Kommt nicht infrage! Sara lässt sich Zeit

IRINA SHAYK

**DIAT** Anfang April brachte das Model Tochter Lea de Seine auf die Welt. Jetzt zeigt sich Irina schon wieder superschlank



IN EXKLUSIV

IRINA SHAYK & CO.



ALESSANDRA MEYER-WÖLDEN



**SPORT** Kaum zu glauben, wie die Designerin nach der Zwillingsgeburt vor rund fünf Wochen schon wieder aussieht



# Bauch da, Bauch weg

Kugelrund und dann plötzlich wieder gertenschlank! **Wieso verlieren immer mehr (Promi-)Mütter im Turbogang ihre Babypfunde?**

**J**a, wo sind denn die Bäuchlein hin? Gerade erst waren Stars wie Irina Shayk (31), Alessandra Meyer-Wölden (34) oder Molly Sims (43) noch hochschwanger – und kaum ist der Nachwuchs auf der Welt, sind sofort die alten Superkurven zurück. Wie aktuell bei Fünffach-Mutter Alessandra Meyer-Wölden. Monatlang staunten wir darüber, auf welche Größe so eine Zwillings-Babypfunde anwachsen kann.

**„Promi-Mütter müssen schnell die Babypfunde verlieren“**

Doch nicht mal vier Wochen nach der Geburt zeigt sich die Designerin auf Instagram wieder gertenschlank. **Ist das noch normal? Oder setzen sich Promimütter zu sehr unter Druck, um**

so schnell wie möglich die Schwangerschaftspfündchen wieder loszuwerden? „Auf jeden Fall“, meint Zweifach-Mami und Model Sara Kulka (26) gegenüber **IN**. „Die ersten drei Monate sollten Sie sich nicht mal annähern mit der Gewichtsabnahme beschäftigen, sondern sich auf sich und ihr Baby konzentrieren.“ Diese Zeit hätte sich Victoria's-Secret-Model Irina Shayk sicher auch gerne gegönnt. Mitte März bekam sie ihr erstes Kind, Tochter Lea de Seine. Jetzt zeigt sich die Schönheit schon wieder mit sexy Kurven. Wie das geht? Kulka hat eine Ahnung: „Die Promimütter müssen meistens schnell wieder ihre Babypfunde verlieren, weil sie oft mit ihrem Aussehen Geld verdienen. Aber manchmal denke ich, dass es ein kleiner Wettbewerb geworden ist, wer am schnellsten wieder schlank wird. Eine Otto Normalfrau mit einem Otto Normaleinkommen sollte sich nie mit einer Promimutter vergleichen. Die meisten haben Nannys, Personal Trainer und Ernährungsberater.“ Kulka selbst hat bei ihrer zweiten Schwangerschaft mit Tochter Annabell 30 Kilo zugenommen. 23 Kilo sind schon wieder weg. „Aber ich lasse mir dafür mindestens so viel Zeit, wie mein Baby-Mädchen gebraucht hat, um in meinem Bauch zu wachsen“, sagt sie.

FOTOS: FACE TO FACE; INSTAGRAM/ALESSANDRA MEYER-WÖLDEN; CO. INSTAGRAM/IRINA SHAYK; INSTAGRAM/MOLLY SIMS; INSTAGRAM/SARA KULKA; ONE TWO TWO; BRUNO MAGLI; SPIN NEWS

Diese Einstellung findet auch Schönheits-Doc Dr. Karl Schuhmann aus Düsseldorf sinnvoll. „Realistisch ist eine signifikante Gewichtsabnahme nach neun bis elf Monaten“, so der Experte. Diese Zeit scheinen sich Promimütter nicht geben zu wollen, oder zu können. Allen anderen Neu-Mamis rät Sara Kulka: „Man sollte erst mal die Zeit mit dem kleinen Wunder genießen. Nach ein paar Monaten kann man ja vielleicht langsam einen Mama-Baby-Sportkurs besuchen.“ Denn wer will sich in dieser spannenden Zeit schon mit Kalorienzählen beschäftigen? *Esther Jürs*



MOLLY SIMS

**DISZIPLIN** Die Schauspielerin ist im Januar zum dritten Mal Mutter geworden (Sohn Grey Douglas). Nur wenige Wochen später gehört der After-Baby-Bauch der Vergangenheit an

