

# Zu Fuß nach Paris

MODEL MARTINA **GEHT**  
ZUR FASHION WEEK

Martina Gleissenebner-Teskey, Germany's Next Topmodel Finalistin, setzt ein **Statement für Nachhaltigkeit** in der Modewelt. Von Klosterneuburg marschiert die 52-Jährige zu Fuß zur Pariser Haute Couture Week.

Modellfoto: Jessica Fortbacher



# DIE OPTIMALE VORBEREITUNG

## TECHNIKEN BEIM GEHEN

Am schonendsten ist der Mittelfußgang, bei dem das gesamte Gewicht von einer maximalen Fläche des Fußes aufgefangen wird. Das ist auch am gelenkschonendsten. Am natürlichsten ist für Martina aber der Ferseengang. Ohne das richtige Schuhwerk, geht der jedoch auf die Knie. „Ich werde also variieren, um einseitige Belastungen zu vermeiden“, erklärt sie.



## DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Nachdem Martina mehrheitlich in der Ziellation unterwegs ist, plant sie täglich einen kleinen Einkauf zu tätigen. Eiweißriegel sind nur eine zusätzliche Maßnahme, aber wichtig. Außerdem hat sie in Kapstadt erstmals mit Creatin experimentiert und festgestellt: „Das wirkt bei mir tatsächlich Wunder. Die Muskeln erholen sich extrem schnell und ich bin jeden Tag fit für die neue Strecke.“



## ÄRZTLICHE CHECK-UPS

Die regelmäßige Gesundheitsuntersuchung macht die Niederlatreicherin ohnehin. Zusätzlich hat sie sich Rat für spezifisches Training jener Muskelgruppen geholt, die für das Gehen wesentlich sind (Fuß-, Bein- und Rumpfmuskulatur) sowie ihre Bewegungsmuster vom Podologen analysieren lassen, um schiefes Gehen und Ausweichbewegungen zu erkennen.



AUSGERÜSTET INS GELÄNDE

## TRAIL RUNNING

### DER NEUE GENESIS-TRAIL-SCHUH

Auf die richtige Ausstattung kommt es an!

Ob entspannter Genusslauf nach Feierabend oder ambitionierte Wettkämpfe: Um auf unebenen Gründen sicher unterwegs zu sein, ist das richtige Schuhwerk essenziell. Und auch die richtige Ausstattung trägt entscheidend zum Komfort und damit zur Motivation bei.

Der neue Genesis, inspiriert vom SALAB Genesis, ist ein robuster, stabiler und griffliger Schuh für Freizeitläuferinnen. Mit der EnergyFoam-Zwischenschle und dem Active Chassis in der Ferse bietet der Genesis eine einzigartige Kombination aus Komfort und Stabilität.

salomon.com

S  
SALOMON



WERBUNG  
Foto: T. Schmitt



## So trainiert Martina für den Walk ihres Lebens:

### 10-42 KILOMETER AM STÜCK

Seit November geht Martina Gleisenebner-Teskey regelmäßig und sehr zügig zwischen 10 bis maximal 42 Kilometer am Stück. In Kapstadt ist sie wiederholt auf den Tafelberg gewandert, was ihre Beinmuskulatur gut trainiert hat. Tochter Lou-Anne (s. II.) stand ihr bereits mehrmals dabei zur Seite. Zudem probiert Martina verschiedene Snacks und Jausen-Zusammenstellungen aus und testet auch unterschiedliches Schuhwerk. „Vermutlich werde ich tatsächlich in Laufschuhen gehen, weil diese die beste Federung haben, was für meine Problemzonen, die Knie, am schonendsten ist“, so das Model.

der Modeindustrie kämpft. Unter dem Motto „WALK4FUTURE“ macht sich Martina am 21. April auf den Weg nach Paris – und zwar zu Fuß! Auf ihrer 1.620 Kilometer langen Reise wird das Model einige inspirierende Persönlichkeiten sowie Unternehmen der Modebranche besuchen. Sie möchte mit ihnen über ihre Beiträge zu einer nachhaltigeren Zukunft sprechen und dies anschließend auf Social Media mit ihrer Community teilen.

Martina lädt zudem herzlich dazu ein, sie auf ihrer Reise zu begleiten: „Es sollen möglichst viele Menschen die Gelegenheit haben, bei ‚WALK4FUTURE‘ dabei zu sein und gerne auch ein Stück mitzugeben.“ Auch Ehemann Thomas und Tochter Lou-Anne unterstützen Martina auf einigen Etappen sowie bei der laufenden Vorbereitung auf ihre große Reise (s. o.).

**B**ei der 17. Staffel von Germany's Next Topmodel konnten die 52-Jährige Klosterneuburgerin und ihre Tochter Lou-Anne Heidi Klum von sich überzeugen. Gemeinsam zog das Mutter-Tochter-Duo damals ins Finale ein. Martina holte sich den dritten Platz, während Lou-Anne sogar als Gewinnerin aus dem Wettbewerb hervorging. Seither sind beide sehr erfolgreich im Model-Business. „Ein hartes Business“, gibt Martina zu, in dem sie vor allem eine Herzensangelegenheit verändern

möchte: Ein Bewusstsein für umweltfreundliche Produktion und gewissenhaften Konsum schaffen. Bereits in ihrer früheren Model-Karriere in den 90er Jahren organisierte Martina eine Messe für nachhaltige Lebensstile im Design Center in Linz und brachte im Auftrag des Umweltbundesamtes eine Publikation über die Agenda 21-Projekte (Anm.: umweltpolitisches Aktionsprogramm) in Europa heraus.

Nun beschloss das Model in Eigeninitiative ein Projekt ins Leben zu rufen, das für eine nachhaltigere Zukunft in



## Das Model macht sich auch mental bereit, denn:

### HEIMWEH KANN EIN TRIGGER-PUNKT WERDEN.

Neun Wochen Vorbereitungszeit verbrachte Martina in Kapstadt. Länger möchte sie keinesfalls von ihrem Zuhause und ihrer Familie getrennt sein. Schon ab der Halbwert hatte sie in Südafrika mit Heimweh zu kämpfen. „Mich hat das selbst überrascht, weil ich noch nie zuvor Heimweh hatte, aber so ist es nun einmal und deshalb bin ich auch froh, einen überschaubaren Zeithorizont für mein Projekt zu haben“, erzählt die 52-Jährige.

**DEXTRO ENERGY**

Teile *deinen* persönlichen „DEXTRO ENERGY MOMENT“ mit uns und gewinne mit etwas Glück 1 von 3 Urlaubsgutscheinen!



Teile deinen persönlichen „Dextro Moment“ mit uns. Lade bis 30.06.2024 ein Foto hoch und gewinne 1 von 3 „Hotel vom Feinsten Urlaubsgutscheinen“ im Wert von je 700,-€, einlösbar in einem Hotel vom Feinsten Mitgliedsbetrieb deiner Wahl.



\*urlaubsgutschein



Hier geht's zum Foto-Upload:



oder auf [dextro-moment.at](https://dextro-moment.at)