
Stefanie Kloß: Schwitzende Frauen werden beim Sport, beim Sex und auf der Bühne akzeptiert

Am kommenden Samstag ist Stefanie Kloß zu Gast in der barba radio-Talkshow „Mit den Waffeln einer Frau“. Im Interview mit Barbara Schöneberger spricht die Silbermond-Frontfrau über ihre Schwäche fürs Schwitzen auf der Bühne und ihr Sportprogramm für mehr Fitness und Ausgeglichenheit.

Köln, 29. Oktober 2020 – Wie viele andere Bands können auch Silbermond aktuell nicht auftreten. „Man kann einfach nur hoffen, dass man da von Woche zu Woche, von Monat zu Monat guckt, dass da wieder mehr möglich ist“, sagt Frontfrau Stefanie Kloß im Gespräch mit Barbara Schöneberger für deren barba radio-Talkshow „Mit den Waffeln einer Frau“. Bei allem Verständnis für die aktuelle Lage fehle ihr aber trotzdem die Bühne – und vor allem das Schwitzen auf selbiger: „Ich finde es supergeil“, gesteht die Musikerin. „Es gibt ja nur drei Situationen, wo es jeder akzeptiert, dass Frauen schwitzen: Sport, Sex und auf der Bühne.“ Im Gegensatz zu anderen Kolleginnen und Kollegen könne sie mit ihrem Schweiß on stage sehr gut leben: „Wir rennen ja rum und machen“, berichtet die Sängerin. „Aber es gibt da so Leute, die föhnen sich zwischendurch beim Gitarrensolo die Haare. Ich habe mich damit abgefunden, dass bei mir nach dem zweiten Song eigentlich alles zu spät ist.“

Um auf der Bühne fit zu sein, treibt Stefanie Kloß täglich Sport. „Ohne den würde mir was fehlen“, gibt sie zu. Allerdings spielten auch gesundheitliche Gründe eine Rolle: „Ich habe Rücken. Ich habe Bandscheibe. Ich hatte schon vor sieben Jahren ganz, ganz doll Bandscheibe. Seitdem muss ich tatsächlich Sport machen.“ Offenbar hat das Trainingsprogramm positive Auswirkungen auf Körper und Seele: „Es hilft mir“, gesteht die 35-Jährige. „Tatsächlich hilft das auch ein bisschen zum Ausgleich zu meiner sehr impulsiven Grundart, wenn ich Laufen gehe, weil ich da ziemlich gut runterkomme und einfach durchatmen kann.“

Das komplette Interview mit Stefanie Kloß gibt es am Samstag, den 31. Oktober 2020, ab 11:00 Uhr in der Radio-Talkshow „Mit den Waffeln einer Frau“ auf barba radio. Das Format läuft immer samstags von 11:00 bis 13:00 Uhr und sonntags von 16:00 bis 18:00 Uhr. *barba radio* ist auf www.barbaradio.de und via [App](#) zu empfangen. Die *barba radio*-App ist sowohl im App-Store als auch im Google Play Store erhältlich. Darüber hinaus steht das Gespräch ab Montag, den 2. November, als Podcast über die barba radio-App zur Verfügung.