

Thema: Buch-Tipp: „Total Detox – Was Sie schon immer mal loswerden wollten“ – Ruth Moschner hilft Verlieren

Beitrag: 1:57 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Der Schönheits-, Gesundheits- und Diätenwahn kann einen schon ganz schön in den Wahnsinn treiben. Und das Fiese ist, meistens geht's irgendwie nach hinten los, weil man es einfach nicht richtig angeht. Auch Fernsehmoderatorin Ruth Moschner kennt das. Seit Jahren ist sie bekennender Fasten-Fan. Der Weg dorthin war allerdings steinig. Ihre ersten Selbstversuche beschreibt sie als „krasser Fasten bis zum Ausrasten“. Inzwischen hat sie viel ausprobiert und ist sogar zertifizierte Fachberaterin für ganzheitliche Ernährung und Gesundheit – und damit Expertin auf dem Gebiet. Sie schreibt Kolumnen, teilt eigene Rezepte auf ihrem Blog einhornfutter.de und in ihrem neuen Buch „Total Detox“ redet sie jetzt Tacheles – charmant-witzig, realitätsnah und ungeschönt. Mathias Pillasch hat sich mit ihr darüber unterhalten.

Sprecher: Der Volksmund versteht unter Detox, also Entgiften oder Fasten, hauptsächlich den Verzicht aufs Essen. So auch die zugehörigen Ratgeber, was Ruth Moschner leidvoll erfahren musste.

O-Ton 1 (Ruth Moschner, 12 Sek.): „Meine erste Fasten-Erfahrung war auch tatsächlich eins mit Nicht-Essen. Nur so gepresste Kartoffel-Säfte und Gemüse-Säfte trinken. Und das war für mich persönlich der absolute Horror, und ich habe immer auf diese Erleuchtung gewartet, war völlig verzweifelt. ...“

Sprecher: ... Weshalb sich Ruth Moschner in ihrem Buch „Total Detox“ anders mit dem Thema Fasten auseinandersetzt als ihre Vorgänger. Sie spricht die Dinge aus, wie sie sind, und hat etliche Tipps auch zu weniger netten Begleiterscheinungen:

O-Ton 2 (Ruth Moschner, 23 Sek.): „Was passiert, wenn ich jetzt furchtbare Blähungen bekomme, weil ich so viel Rohkost esse, wie ich noch vorher nie gegessen habe? Was mache ich bei Heißhunger? Was mache ich, wenn die fiesen Gedanken plötzlich hochkommen? Das ist ja auch ganz toll immer im RTL-Dschungel zu sehen. So spätestens ab Tag drei kommt ja das ganze Gift raus. Und man merkt, dass es eben nicht nur was im Körper macht, sondern eben auch hier mit der mentalen Verfassung. Und da gibt es eben auch ganz viele Tipps.“

Sprecher: Natürlich weiß Ruth Moschner ganz genau, wovon sie spricht, denn zweimal im Jahr fastet sie, auch wenn sie da – wie viele andere auch – manchmal keinen Bock drauf hat.

O-Ton 3 (Ruth Moschner, 19 Sek.): „Ich mache es mir so angenehm wie möglich. Ich bin ja tatsächlich wahrscheinlich der Schweinehund in Person oder habe irgendwie ein ganzes Rudel. Deswegen versuche ich ja auch, auf meinem Food-Blog möglichst leckere Rezepte zu kreieren, dass es eben nicht so fies ist in der Fastenzeit. Und die im Buch sind tatsächlich auch so lecker und gehen relativ schnell, dass gar nicht so das Gefühl aufkommt, ich verzichte jetzt tierisch auf was.“

Sprecher: Wichtig ist, dass die Entscheidung zu fasten von einem selbst kommt und dass man sich nicht von außen beeinflussen lässt. Das soll aber nicht heißen, dass man das nicht mit einem Freund oder einer Freundin durchziehen kann.

O-Ton 4 (Ruth Moschner, 12 Sek.): „Bei manchen hilft es, wenn so der Schweinehund ein Gesicht bekommt und man sich dann gegenseitig beschimpfen kann. Vorher vielleicht was aufschreiben: „So Schatz, ich liebe dich trotzdem, du bist meine beste Freundin, aber die nächsten drei Tage sind ein Ausnahmezustand, es tut mir jetzt schon leid.““

Sprecher: Auch für den inneren Schweinehund hat Ruth Moschner die richtigen Worte:



im Auftrag von

na•news aktuell
Ein Unternehmen der dpo-Gruppe

O-Ton 5 (Ruth Moschner, 5 Sek.): „Schätzelein, du bestimmst jetzt nicht mein Leben, sondern icke, weil ich möchte, dass es mir gut geht.“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Sie auch das Gefühl haben, Ihr Körper und Ihr Geist könnten mal ein paar Streicheleinheiten gebrauchen: Mit Ruth Moschners „Total Detox – Was Sie schon immer mal loswerden wollten“ haben Sie einen charmanten und witzigen Begleiter, der Ihnen auch dann beisteht, wenn’s mal nicht ganz so super läuft.



im Auftrag von

na•news aktuell
Ein Unternehmen der dpo-Gruppe

Thema: Buch-Tipp: „Total Detox – Was Sie schon immer mal loswerden wollten“ – Ruth Moschner hilft Verlieren

Interview: 3:46 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Der Schönheits-, Gesundheits- und Diätenwahn kann einen schon ganz schön in den Wahnsinn treiben. Und das Fiese ist, meistens geht's irgendwie nach hinten los, weil man es einfach nicht richtig angeht. Auch Fernsehmoderatorin Ruth Moschner kennt das. Seit Jahren ist sie bekennender Fasten-Fan. Der Weg dorthin war allerdings steinig. Ihre ersten Selbstversuche beschreibt sie als „krasser Fasten bis zum Ausrasten“. Inzwischen hat sie viel ausprobiert und ist sogar zertifizierte Fachberaterin für ganzheitliche Ernährung und Gesundheit – und damit Expertin auf dem Gebiet. Sie schreibt Kolumnen, teilt eigene Rezepte auf ihrem Blog einhornfutter.de und in ihrem neuen Buch „Total Detox“ redet sie jetzt Tacheles – charmant-witzig, realitätsnah und ungeschönt. Hier ist Ruth Moschner, hallo!

Begrüßung: „Hallo, wunderschönen guten Tag!“

1. **Ruth / Frau Moschner, für viele klingt „Detox“ eher nach einem Trend bzw. einer Werbe-Masche, um Abnehmwilligen teure Produkte zu verkaufen. Was bedeutet „Detox“ für dich / Sie?**

O-Ton 1 (Ruth Moschner, 31 Sek.): „Fasten ist ja letztendlich genauso alt wie die Menschheit und macht durchaus Sinn. Also wenn man jetzt alleine vom religiösen Fasten ausgeht wie zum Beispiel bei Ramadan oder in der Passionszeit, wo ja unser gutes Bier auch erfunden wurde, oder Jom Kippur – wo man eben ganzheitlich loslässt und nicht nur auf Dinge verzichtet, was das Essen angeht, sondern eben tatsächlich auch so ein bisschen die Sachen Revue passieren lässt und sich vielleicht auch von ‚bösen Geistern‘ in Anführungszeichen trennt, dann weiß man eben, dass das ein wesentlich traditionelleres Thema ist.“

2. **Nun gibt's ja schon eine ganze Menge Fasten- oder Diät-Ratgeber. Was unterscheidet deinen / Ihren von den anderen?**

O-Ton 2 (Ruth Moschner, 37 Sek.): „Ja, es gibt wahnsinnig viel auf dem Markt, und es hat mich immer total geärgert, dass es eben kein ganzheitliches Fasten-Buch gibt. Man erfährt immer ganz viel, was man essen beziehungsweise nicht essen soll. Meine erste Fasten-Erfahrung war auch tatsächlich eins mit Nicht-Essen. Nur so gepresste Kartoffel-Säfte und Gemüse-Säfte trinken. Und das war für mich persönlich der absolute Horror, und ich habe immer auf diese Erleuchtung gewartet, war völlig verzweifelt und habe dann später erst die richtigen Methoden für mich persönlich gefunden. Und was mir eben ganz wichtig war, ist, ein Buch zu schreiben, dass die Menschen dadurch die Möglichkeit bekommen, wieder zu ihrem gesunden Bauchgefühl zurückzukommen.“

3. **Wie können du / Sie und dein / Ihr Buch mir dabei helfen?**

O-Ton 3 (Ruth Moschner, 36 Sek.): „Da sind ganz, ganz viele – nennen wir es mal – handfeste Tipps dabei. Also wirklich: Wie kann man das Entgiften noch ein bisschen beschleunigen? Was sammelt das Ganze auch im Körper ein? Und wie kommt das dann da raus? Und was passiert, wenn ich jetzt furchtbare Blähungen bekomme, weil ich so viel Rohkost esse, wie ich noch vorher nie gegessen habe? Was mache ich bei Heißhunger, was mache ich, wenn die fieseren Gedanken plötzlich hochkommen? Das ist ja auch ganz toll immer im RTL-Dschungel zu sehen. So spätestens ab Tag drei kommt ja das ganze Gift raus. Und man merkt, dass es eben nicht nur was im Körper macht, sondern eben auch hier mit der mentalen Verfassung. Und da gibt es eben auch ganz viele Tipps.“

4. Nun schreckt ja schon allein das Wort „Fasten“ beziehungsweise „Entgiften“ viele ab – wie nimmst du / nehmen Sie den Leuten den Horror davor?

O-Ton 4 (Ruth Moschner, 25 Sek.): „Oh Gott, eigentlich möchte ich das gar nicht. Wenn man sich dazu entscheidet, sollte man das immer deshalb tun, weil man das selber möchte. Daher ist es, glaube ich, auch nochmal ein Teil des Entgiftens, sich von der Außenwirkung so ein bisschen freizumachen und zu sagen: ‚Ich mache das jetzt!‘ Und natürlich kommt dann auch der Schweinehund, aber da kann man immer sagen: ‚Schätzelein, du bestimmst jetzt nicht mein Leben, sondern icke, weil ich möchte, dass es mir gut geht.‘“

5. Du fastest / Sie fasten ja selbst auch. Wie stellst du / stellen Sie das an? Wie motivierst du dich / Sie sich?

O-Ton 5 (Ruth Moschner, 33 Sek.): „Ich mache es mir so angenehm wie möglich. Ich bin ja tatsächlich wahrscheinlich der Schweinehund in Person oder habe irgendwie ein ganzes Rudel. Deswegen versuche ich ja auch, auf meinem Food-Blog möglichst leckere Rezepte zu kreieren, dass es eben nicht so fies ist in der Fastenzeit. Und die im Buch sind tatsächlich auch so lecker und gehen relativ schnell, dass gar nicht so das Gefühl aufkommt, ich verzichte jetzt tierisch auf was. Ich versuche, es zweimal im Jahr zu machen tatsächlich. Also Frühjahr, wenn es so ein bisschen wärmer wird, und dann im Herbst so vor der fiesen Weihnachtszeit, wenn alle sowieso die totalen Stressbacken um einen rum sind. Und es geht. Aber ich habe da auch nicht immer Bock drauf, klar!“

6. Hast du / haben Sie vielleicht noch einen Rat für alle Detox-Einsteiger?

O-Ton 6 (Ruth Moschner, 46 Sek.): „Wenn man jetzt ein absoluter Kaffee-Junkie ist oder ein absoluter Süßigkeiten-Liebhaber, würde ich immer erst empfehlen, drei Tage auf Zucker verzichten, oder drei Tage auf Koffein. Weil sonst wird es wirklich zu viel auf einmal. Wenn man wirklich das umfangreiche Programm machen möchte, vier Wochen, würde ich wirklich erst anfangen, wenn es ein bisschen wärmer ist. Und auch erst mal antesten, mal ein Tag, drei Tage. Vielleicht auch eine Freundin motivieren. Bei manchen hilft es, wenn so der Schweinehund ein Gesicht bekommt und man sich dann gegenseitig beschimpfen kann. Vorher vielleicht was aufschreiben: ‚So Schatz, ich liebe Dich trotzdem, Du bist meine beste Freundin, aber die nächsten drei Tage sind ein Ausnahmezustand, es tut mir jetzt schon leid.‘ Ich möchte einfach, dass die Leute zumindest für die größten Sachen gewappnet sind, dass sie keine Angst davor haben und dass sie sich doch letztendlich, wenn so die ersten fiesen Tage vorbei sind, dann auch wohlfühlen!“

TV-Moderatorin und zertifizierte Ernährungs-Expertin Ruth Moschner übers Entgiften und ihr neues Buch „Total Detox – Was Sie schon immer mal loswerden wollten“. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ja, sehr gerne! Und schönen Tach noch. Tschüss!“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Sie auch das Gefühl haben, Ihr Körper und Ihr Geist könnten mal ein paar Streicheleinheiten gebrauchen: Mit Ruth Moschners „Total Detox – Was Sie schon immer mal loswerden wollten“ haben Sie einen charmanten und witzigen Begleiter, der Ihnen auch dann beisteht, wenn's mal nicht ganz so super läuft.