

Reset Your Body

Erlebe ein vitales Körpergefühl dank individueller Ernährung

Interview mit Kathy Rabus

Sie waren Barbesitzerin in München. Das klingt nach viel Alkohol und Schickeria. Nun erscheint Ihr Buch „Reset your Body – Erlebe ein vitales Körpergefühl dank individueller Ernährung“. Wie kam es dazu?

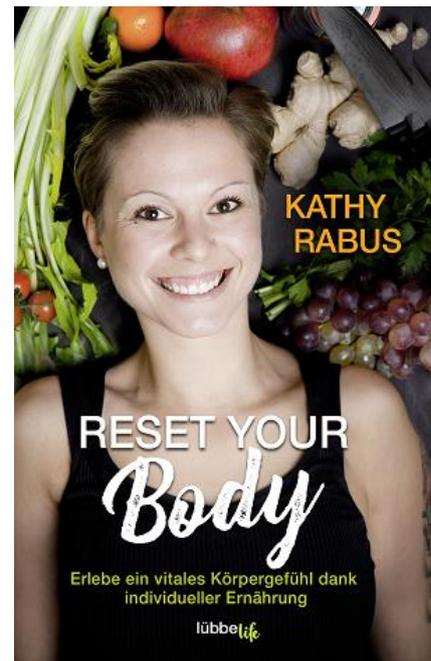
Ja, wie es im Leben oft so ist, man findet über die Extreme die Mitte. So auch ich. Ich war schon immer eine leidenschaftliche Gastgeberin und habe diese Rolle als Barbesitzerin mit Herz ausgefüllt. Parallel hat jedoch meine Ernährungs- und Lebensstilumstellung begonnen und meine persönlichen Werte haben nicht mehr mit meinem beruflichen Weg zusammengepasst. So habe ich dem Alkohol den Rücken gekehrt, aber jeden Abend für meine Gäste die Shaker geschwungen. Das war allerdings auch der Grund, warum ich meine Anteile an der Bar verkauft habe, denn wenn das Herz nicht mehr bei der Sache ist, schafft auch der Körper keine Höchstleistungen mehr. Ich bin froh, dies schon früh erkannt zu haben, um nun das voll und ganz zu leben, was ich Menschen wirklich mitgeben möchte – und das ist die Chance auf ein Leben in Gesundheit.

Und dann kam die Idee zum Buch?

Nach vielen verschiedenen Aus- und Fortbildungen gründete ich die Ernährungsberatung NurPur und wurde als Privatköchin und Ernährungsberaterin von deutschen und internationalen Filmprojekten gebucht. Mein Job war es, alle am Filmset mit gesunden und vitalen Essen zu versorgen. Eines Tages fragte mich Katrin Bauerfeind am Set, ob ich schon ein Buch über mein Ernährungswissen geschrieben hätte. Sie sei sehr angetan von meiner Küche und ob es denn ein Buch gäbe, das ihr alles Wichtige vermittelt, damit sie auch sich selbst weiterhin so gut versorgen könnte. Ein Buch, das Wissen über Ernährung kompakt zusammenfasst, individuell anwendbar und fern von Trends und Moden ist – so kam ich dank ihr erst auf die Idee!

Wie kann man sich das auf einem Filmset und als Köchin und Ernährungsberaterin von Schauspieler*innen vorstellen? Diese können ja wahrscheinlich große Individualist*innen sein. Was gibt es denn da für verschiedene kulinarische Vorlieben?

Es wird oft unterschätzt, was für ein Pensum von den Schauspielern bei so einem Dreh gefordert wird. Da ist es gut nachvollziehbar, dass diese – zumindest während des Drehs – extrem auf ihre Gesundheit und ihren Körper achten. So gibt es tatsächlich Schauspieler, die von Ärzten und Gesundheitsexperten betreut werden, um fit für ihre Rolle zu werden und andere, die eigene Konzepte entwickelt haben, um sich gut zu fühlen. So habe ich vieles in meiner Zeit beim Film



Kathy Rabus

Reset Your Body

Paperback, 320 Seiten

ISBN 978-3-431-07014-9

erscheint am 28.08.2020

18 Euro

lernen dürfen. Besonders amerikanische Schauspieler folgen den Gesundheitstrends nochmal mehr als ihre deutschen Kollegen. So habe ich schon bei Dreharbeiten mein eigenes Weizengras angebaut, um jeden Morgen einen frischen Shot bereit zu haben. Was übrigens in einem Küchentrailer im kalten deutschen Winter gar nicht so einfach ist. Aber ich liebe Herausforderungen.

Ernährungstrends gibt es einige: Steinzeitdiät, ketogene oder LowCarb-Ernährungsweise und viele mehr. Diese sind ja aber nicht unbedingt für jede*n geeignet. Wie komme ich zu einer individuellen Ernährung?

Eine individuelle Ernährung bedeutet Verantwortung zu übernehmen und zwar für den eigenen Körper und dessen Bedürfnisse. Es ist immer leichter einem Trend hinter her zu eifern, den man, falls es nicht funktioniert, verantwortlich machen kann. Für mich bedeutet die eigene individuelle Ernährung einen Liebesbeweis an den Körper. Denn nur durch Achtsamkeit sich selbst gegenüber wird diese Umstellung erst möglich.

Ist Ernährung das Wichtigste für die Gesundheit?

Ich denke, die richtige Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Immerhin essen die meisten von uns mindestens drei Mahlzeiten am Tag. Nährt man seinen Körper, anstelle ihm Energie zu rauben, geht man einen großen Schritt hin zum Wohlbefinden. Das wirkt sich nicht nur auf unseren Energiehaushalt, sondern auch auf die Psyche aus. Jedoch gibt es noch weitaus mehr was zu einem gesunden Körper und Geist beitragen kann, abgesehen von der Ernährung. Zum Beispiel Bewegung, ausreichend Schlaf und die richtige Atmung, auf diese „Helfer“ gehe ich auch kurz in meinem Buch ein.

Bedeutet eine Ernährungsumstellung automatisch sehr viel Verzicht?

Auf jeden Fall bedeutet eine Ernährungsumstellung *Veränderung*. Nur mit dieser Bereitschaft wird es gelingen. Ob es sich dann wie Verzicht anfühlt, ist von Persönlichkeit zu Persönlichkeit verschieden.

Wie ernähren Sie sich selbst? Mit welchen Mahlzeiten kommen Sie durch den Tag?

Ich persönlich kombiniere unterschiedlichste Ernährungsstile. Es ist abhängig davon, was mein Ziel ist, in welcher Lebenssituation ich mich befinde. So unterscheidet sich meine Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit maßgeblich von der, die während der konzentrierten Arbeit an meinem Buch zu mir genommen habe. Denn das spannendste bei diesem Thema ist ja, dass das richtige Essen uns zu Höchstleistungen verhelfen kann, wenn wir es bewusst zusammenstellen und unsere Körpersignale richtig deuten können. Es kann jedem von uns in unterschiedlichen Lebensphasen unterstützen und uns Wohlbefinden schenken. Dafür ist dieses Buch da. Und an Genuss fehlt es in keiner Phase, keine Sorge!

Pressekontakt: Simon Kopp
simon.kopp@luebbe.de, +49-221-8200-2857

Das Interview stellen wir gern zum honorarfreien Abdruck zur Verfügung. Wenn Sie kürzen möchten, nehmen Sie bitte komplette Fragen-und-Antworten-Bausteine raus. Bei Kürzungswünschen der einzelnen Antworten erbitten wir vorab Rückfrage.