

Hamburg, im März 2010

### **Wer steckt hinter der Gesundheitsreporterin? 3 Fragen an Anke Neuzerling**

Anke Neuzerling lacht gern. *„Humor ist ein wichtiger Teil meines Alltags. Ich glaube, er trägt viel zur seelischen und körperlichen Gesundheit bei, vielleicht mehr als alle Pillen und Vitamine!“*

Dennoch legt die vielbeschäftigte Moderatorin auch Wert auf einen ausgewogenen Lebensstil.

*„Leider komme ich im stressigen Alltag nicht immer dazu, mich gesund zu ernähren und Sport zu machen, aber ich glaube so geht es den meisten Menschen. Wer hat schon ein perfektes Leben?“*

Umso wichtiger sind ihr die vielen kleinen Tipps aus der Gesundheitsreihe, die helfen, den Alltag gesünder zu gestalten.

#### Was ist für Sie das Spannende an der Arbeit als Gesundheitsreporterin?

*Wir beschäftigen uns mit ganz alltäglichen Fragen, doch wichtig ist es, dass der Zuschauer inspiriert wird, die Tipps umzusetzen. Ganz individuell, so wie es für ihn stimmt. Nehmen wir mal Sport. Jeder weiß, dass Bewegung wichtig ist, um gesund und fit zu bleiben. Es gibt 1000 Ratschläge dazu, aber wie komme ich runter von der Couch bei all den Erwartungen, die wir an uns selbst stellen? Was nützt mir die Mitgliedschaft im Fitnessclub, wenn ich nie hingehere? Wir legen in unseren Beiträgen Wert darauf, dass wir zeigen: ich muss meine Form der Bewegung finden.*

#### Gab es während Ihrer Arbeit an der Sat.1-Reihe überraschende Ergebnisse?

*Ja, es gibt immer wieder überraschende Infos, die ich dann auch für mich selbst nutze. Während des Drehs zu einem Diäten-Test sagte mir eine Ernährungsberaterin: Wenig essen heißt nicht gleich Abnehmen. Wichtiger ist es, den Blutzuckerspiegel immer schön konstant zu halten. Nur so kann man überhaupt Fett verbrennen. Und das heißt erstaunlicherweise: Wir müssen nicht am Hungertuch nagen, sondern essen um abzunehmen. Der Trick dabei: es muss das richtige sein, was wir essen!*

#### Welchen Gesundheitstipp würden Sie Ihrer besten Freundin geben?

*Es nützt nichts, gesund zu leben und sich sauerdüpisch alles zu verkneifen, was Spaß macht. Wichtig ist das rechte Maß. Lebensfreude und Genuss sind wichtig, dazu gehört auch mal über die Stränge zu schlagen und das Leben voll auskosten! Ein bisschen Rock ´n´Roll braucht jeder im Leben.*

*Anke Neuzerling ist seit 2009 die Gesundheitsreporterin im Sat.1-Frühstücksfernsehen.*

*Die neue Staffel beginnt am 09. April 2010. Produziert wird sie von der KS MEDIA Pro-*

*duktionsgesellschaft für Film & Content mbH. Sie hat auf dem Gesund-Leben-Sektor seit*

*13 Jahren vielfältige Erfahrungen: Als Produzentin der Sat.1-Gesundheitsreihe „Alles okay*

*– Tipps vom Morning Doc“, die von der AOK gesponsert wurde, ist Geschäftsführerin*

*Heidrun Köhlert die „Frau für alle Fälle“.*