

BUNTE

SPECIAL

Gesundheit

AUSGABE
1/2021
€ 4,90

Fit im Kopf

So leicht kann jeder sein Demenz-Risiko mindern!

Schön straff

Die neuen Beauty-Eingriffe im Check

Medizin-Wunder Mikrobiom

Bester Schutz vor Allergien, Diabetes und Depressionen

Stefanie Stappenbeck

„Ich versuche noch, mich wirklich anzunehmen“

**INNERE
BALANCE**

**Test: Welcher
Entspannungs-
typ sind Sie?**

Schlank und fit ins neue Jahr

Schnell abnehmen durch die Bauch-weg-Diät
• Verblüffende Psycho-Tricks • Einfache
Yoga-Übungen für eine schlanke Mitte



Österreich € 4,90
Schweiz SFR 7,80
Benelux € 5,90



“

Ich kämpfe oft darum zu spüren, was ich wirklich will. Das wird bei Mädchen häufig unterdrückt“

FOTOS: STEFAN KLÜTER / PHOTOSELECTION, DPA PICTURE ALLIANCE / GEISLER-FOTOPRESS, K-KNOKE/ZDF

ICH SOLLTE NETTER ZU MIR SELBST SEIN!

Sympathisch, zugewandt, fröhlich – und bei den Zuschauern beliebt: Das ist Stefanie Stappenbeck, 46. Nur sie selbst findet sich oft nicht so toll. Woher das rührt und wie ihre Kindheit sie prägte, erzählt die Tochter eines Theologen hier

Kein Wunder, dass sie stets als „Sonnenschein“ galt: „Hallo und Momentchen noch!“, ruft **Stefanie Stappenbeck**, 46, so fröhlich in den Hörer, dass man denken könnte, da spräche eine Freundin. „Muss gerade noch mein gesundes Apfelzeugs fertigkauen!“

Hallo, Frau Stappenbeck! Was haben Sie da für Apfelzeugs – selbst geschnippelt?

Selbst geholt! In meiner Straße gibt's einen Laden, der göttliche Suppen und Bowls macht, tolle Säfte. Das war mein schnelles Mittagessen. Köstlich!

Ah, wir sind schon beim Thema Gesundheit!

Ja, und das ist genau meins! Also: Es ist mir wichtig, aber ich will mich dabei nicht quälen. Habe ich Lust auf Kuchen, esse ich ihn. Aber ich versuche oft, eine bessere Alternative zu finden. Oder ich gleiche Sünden aus, etwa durch besagte Säfte.

Hört sich an, als hielten Sie intuitiv Maß?

Stimmt. Ich bewege mich auch gern, aber eher im Vorübergehen. Ich möchte es mir im Alltag so leicht wie möglich machen. Das Trampolin meiner Tochter etwa steht so, dass man gar nicht vorbeigehen kann! Ich nehme nie Fahrstühle, außer ich bin krank. Und ich fahre, wann immer es geht, mit dem Rad. Holt mein lieber Fahrer Stevie mich zum Dreh für die ZDF-Reihe „Ein starkes Team“ ab, werfen wir mein Rad in den Kofferraum und ich radle nach dem Dreh zurück. Egal wo in Berlin wir sind. Das dauert dann auch schon mal eine Stunde.

Sie sehen seit Jahren gleich jung aus. Wie das?

Ich verrate Ihnen einen meiner tollsten Gesundheitstricks, der sich aus einer Not ergab. Mit 30 war ich knapp vor einem Burn-out, arbeitete zehn Monate ohne Pause. Meine Kollegin Eva Mattes empfahl mir eine Heilpraktikerin, die mir drei Wochen lang je zwei Vitamininfusionen gab. Die wirkten Wunder! Seither verzichte ich nicht mehr darauf. Und wenn doch, merke ich es gleich an Haut und Wohlbefinden. Und noch etwas fällt mir ein: Beim Catering am Set habe ich mittags immer gefragt, ob Gemüse übrig bleibt und man mir das zum Frühstück aufheben kann. Das kam beim Team dann so gut an, dass das inzwischen alle wollen.

Sie haben also sämtliche Kollegen bekehrt?

Aber nur aus Versehen! Ich versuche nicht, Leute zu missionieren. Ich möchte selber ja auch nicht angemahnt werden. Gut, gerade heute wurde ich das, aber das war okay.

Was ist passiert?

Ich hatte beim Radeln mein Handy in der Hand, wollte kurz die Uhrzeit checken. Die Berliner Polizei war streng mit mir, aber das verstehe ich. Und so kommt etwas Geld in die Stadtkasse, auch gut!

Schön gesagt! Sehen Sie immer derart das Gute?

Ja. Das hält die Seele in Balance! Ich habe mir im Handy eine emotionale Notfallliste angelegt, auf der ich Ratschläge an mich selbst notiere. Da schaue ich immer nach, wenn's mir schlecht geht. Ganz oben steht: „Was ist das Gute daran?“ Und es steht da: „Auch das wird vorübergehen!“ Ich versuche generell, meine Energien auf das Gute zu lenken.

Woher haben Sie das?

Ich beschäftige mich schon lange mit Coachings und bin ein Fan davon, Hilfe anzunehmen. Familienaufstellungen etwa sind eines der effektivsten Mittel, die ich kenne: Du hast nur dein Gefühl, alles läuft über den Körper, nicht über den Kopf. Ohne Aufstellung etwa hätte ich heute kein Kind! Ich verdanke aber vieles auch Mentorinnen wie Eva Mattes, Monica Bleibtreu. Letztere brachte mich in einer Nacht vor 20 Jahren vom Rauchen weg.

Was war da los?

Monis Lunge war vom Rauchen fast kaputt und sie schilderte eindrucklich, wie ihr Arzt sagte: „Machen Sie so weiter, haben Sie noch drei Jahre. Oder Sie entscheiden sich fürs Leben!“ In dem Moment habe sie kapiert, dass es nur entweder oder gibt. Da hat sich ihr Leben umgekehrt. Und auch ich habe mich auf den Weg gemacht zum guten Leben.

Sie wirken so optimistisch! Ist das Veranlagung?

Schon in der Schule fanden alle, ich sei ein Sonnenschein. Dabei fühlte ich mich oft auch traurig! Das habe ich aber die anderen nicht so merken lassen. Meine Eltern haben mir ein schönes Urvertrauen in die Welt mitgegeben, ja. Aber ich habe erst später ▶

HARMONISCH

Beste Freunde und liebende Eltern für Tochter Frida, 6, auch wenn die Liebe gegangen ist: Das schaffen Stappenbeck und der US-Amerikaner Christopher Farr



ERFOLGREICH

Ihre Paraderolle: Seit vier Jahren ist sie mit Florian Martens als Kommissarin in der ZDF-Serie „Ein starkes Team“ zu sehen, die in ihrer Heimatstadt Berlin spielt



gemerkt, aus welchen Zwängen ich mich durchaus auch befreien musste.

Können Sie das genauer erklären?

Ich bin in der DDR aufgewachsen, meine mittlere Schwester hat das Down-Syndrom. Da ist die Kindheit glücklich, aber auch geprägt von Einschränkungen. Dabei bekam ich lange nicht mit, dass Anni anders war. Eine behinderte Schwester zu haben, gibt dir eine besondere Bodenhaftung. Und es macht dankbar: dass ich gesund sein darf und meine Tochter auch. Dass Gesundheit eines der wichtigsten Themen in meinem Leben ist, hat sicher sehr mit dieser Erfahrung zu tun. Es ist mein großer Antrieb, mich nicht zufriedenzugeben, meine innere Freiheit zu finden, keine mürrische Lebenshaltung einzunehmen. Je älter ich werde, umso mehr habe ich das Gefühl, dass ich immer weniger Zwänge und Rahmenbedingungen erfüllen muss. Zum Glück! Ich habe immer mehr das Bedürfnis, so zu leben, wie es mir entspricht.

Was gehört da dazu?

Mich weiterzuentwickeln, Macherin zu sein, Coach, Regisseurin. Und dass Chris und ich weiter gute Eltern sind, auch wenn die Paarliebe weg ist.

Was geben Sie Ihrer Tochter mit?

Ich wünsche mir für sie, dass sie sich frei von gewissen Vorstellungen machen kann. Etwa dass Mädchen lieb sein müssen. Bei jedem Wutanfall freue ich mich heimlich, dass dieses Kind so doll weiß, was es braucht! Das wurde in meiner Jugend eher unterdrückt. Ich kämpfe immer noch darum zu spüren, was ich eigentlich wirklich will. Ich würde mich gern richtig annehmen, toll finden, bin aber oft nicht freundlich zu mir. Dabei habe ich schon einen weiten Weg zurückgelegt! Für meine Tochter wünsche ich mir, dass sie wild und zart zugleich sein kann. Ja, so sehe ich mein Kind! ANNETTE SCHMIEDE

„Ich habe heute immer mehr das Bedürfnis, so zu leben, wie es mir wirklich entspricht“



RANK UND SCHLANK
Moderatorin Birgit von Bentzel fühlte sich lange zu dick – trotz Kleidergröße 36/38

Seitdem sie denken kann, trägt **Birgit von Bentzel**, 51, Kleidergröße 36/38 und kämpft doch ihr Leben lang mit ihrem Gewicht. Ein Grund liegt in ihrer Kindheit. *„Als Jugendliche war ich die drittbeste Speerwerferin Deutschlands. Mit 19 hatte ich Muskeln wie ein Tier“*, erzählt die RTL-Moderatorin und lacht. *„Dann habe ich mich verletzt und konnte den Sport von einem Tag auf den anderen nicht mehr ausüben. Plötzlich waren diese Muskeln überflüssig. Ich wollte aussehen wie die anderen Mädchen. Schlank, schmal, bloß nicht zu kräftig. Ich aß immer weniger, trainierte mir die Muskeln ab. Aber der breite Rücken blieb. Ich fühlte mich immer zu dick.“*

Es folgte die klassische Diät-Karriere. *„Ich habe alles ausprobiert. Auch weil der Druck, vor der Kamera perfekt auszusehen, enorm ist. Und die Kamera mogelt immer zehn Kilo dazu.“* Große Jo-Jo-Effekte blieben der TV-Lady zum Glück erspart, weil sie stets Sport trieb. *„Ich muss mich bewegen, sonst geht es mir psychisch und physisch mies. Außerdem habe ich mir einen gesunden Lebensstil angewöhnt. Heute baue ich mein eigenes Gemüse an und esse viel Salat. Aus Disziplin, aber auch weil ich es liebe, gesund und fit zu sein. Heute stehe ich zu mir. Ich mag mich so, wie ich bin.“*

Vor diesem Hintergrund entstand die Idee zu ihrem Podcast „Pralles Leben mit Gewicht“, den Birgit von Bentzel gemeinsam mit Radio-F-Moderatorin **Sylvia Kunert** auf health-TV (Donnerstag, 19 Uhr) startete. *„Die Hälfte aller Deutschen ist übergewichtig, aber viele wissen gar nicht, was das für Folgen für Körper und Seele haben kann. Wir wollen Mut machen und aufklären. Therapien und Diäten diskutieren, aber auch über Mode, Partnerschaft und Selbstbewusstsein reden.“* NIKE EMICH



Heute stehe ich zu mir. Ich mag mich so, wie ich bin“

BIRGIT VON BENTZEL, 51