



Bewegungsmensch: Monika Rathgeb in ihrem Studio in Chur.

Bilder zVg

DIE INSPIRIERENDE

Monika Rathgeb gibt in ihrem neuen Buch Tipps zu Bewegung und Ernährung – eine Hommage ans Aktivsein

Laura Natter

Vielleicht sei sie eine Weltverbesserin, vielleicht gutgläubig. «Aber ich freue mich einfach, wenn es den Menschen gut geht», sagt Monika Rathgeb. Sie lacht. Es ist ein strahlendes, herzliches Lachen. Eines, das ansteckt. Es passt, denn die sportliche Frau mit den kurzen, blonden Haaren will anstecken. Mit der Freude an Bewegung und ausgewogener Ernährung. Mit der Freude am Aktivsein und dem Willen, das Leben in die eigenen Hände zu nehmen.

Monika Rathgeb ist vieles: Ernährungs- und Bewegungsberaterin, Personal-Trai-

Das Leben in die eigenen Hände nehmen

nerin, Masseurin, Familienfrau, Unternehmerin und seit Kurzem auch Buchautorin. Vielen Leserinnen und Lesern dürfte Monika Rathgeb bestens bekannt sein. Seit vielen Jahren verfasst sie Kolumnen zu den Themen Ernährung und Bewegung für die «Büwo». Aus diesen und weiteren Kolumnen ist nun das Buch «52 Wochentipps. Kochen, essen, geniessen, bewegen» entstanden. «Ich habe mich gefragt, was ich mit all diesen Kolumnen machen soll. Einfach irgendwann löschen?» Das fand Monika Rathgeb dann doch schade. Zudem habe sie immer wieder Rückmeldungen

von Leserinnen und Lesern erhalten, die meinten, sie würden ihre Kolumnen ausschneiden und sammeln. «Das war noch ein Grund für das Buch.» Entstanden ist ein Werk mit 52 Bewegungs- und Ernährungstipps, nach Monaten und Jahreszeiten geordnet. Auf der rechten Seite findet sich die Kolumne, auf der linken ein Merksatz, der helfen soll, das Geschriebene zu verinnerlichen.

Es sind einfach umsetzbare Tipps, einfach in den Alltag integrierbar. Das sei ihr wichtig, sagt Monika Rathgeb. Darauf habe sie immer geachtet. Und sie habe schon immer vermitteln wollen, dass jede und jeder gut so ist, wie sie oder er ist. «Ich gehe