

nicht mit erhobenem Zeigefinger durch die Welt.» Wieder das herzliche Lachen.

Das Buch enthält demzufolge Tipps und Kolumnen, die die Freude am Aktivsein ins Zentrum stellen und auch dem Genuss Platz lassen. Von Diäten hält Monika Rathgeb übrigens wenig. «Sie veranstalten ein Chaos im Körper», ist sie überzeugt. Und sie brächten niemanden weiter. «Wenn ich fünf Wochen Diät halte und danach wieder in alte Muster zurückfalle, bringt das nichts.» Deshalb plädiert die Ernährungs-

und Bewegungsberaterin für kleine Veränderungen. «Wenn man sich entscheidet, das eigene Leben und Verhalten anzupacken, muss man dies in kleinen Schritten tun und sich bewusst sein, dass dies ein lebenslanger Prozess ist.» Sie wolle zu einem aktiven Lebensstil inspirieren. «Das muss übrigens nicht nur mit Bewegung im Zusammenhang stehen. Man kann auch ein Instrument spielen oder sonst etwas tun. Wichtig ist, dass man etwas für sich selber tut. Dass man nicht nur konsumiert, sondern aktiv das Leben gestaltet.» Das gehe über Bewegung und gesunde Ernährung hinaus. Das Resultat: «Lebensfreude.»

Monika Rathgeb lebt, was sie erzählt. Seit fünf Jahren ist sie selbstständig und unterrichtet in ihrem Studio in Chur Antara, eine Bewegungsform, die den Körper in Streckung bringt, wie Monika Rathgeb er-

**«Wir rennen nicht, wir gehen»**

klärt. Zudem unterrichtet sie in Einzellektionen und bietet Massagen an.

Das Aktivsein pflegt Monika Rathgeb nicht nur in ihrem beruflichen Alltag. Mit ihren zwei Hunden verbringt sie jeden Tag zwei bis drei Stunden an der frischen Luft. Auch am Wochenende sei sie mit ihrem Mann, Regierungsrat Christian Rathgeb, sommers wie winters in den Bergen unterwegs. «Wir rennen nicht, wir gehen. Dafür gerne mög-

lichst lange», sagt Monika Rathgeb. Sie lächelt. «Könnte ich nicht draussen sein, wäre das

für mich «uh» schlimm», meint sie weiter. Kochen tue sie übrigens auch unglaublich gerne, verrät sie. Auch nach einem langen Tag. Vor allem abends. «Am Abend essen wir viel», sagt Monika Rathgeb schmunzelnd. «Das, was man eigentlich nicht sollte. Oder zumindest sagt, dass man es nicht sollte. Schlussendlich muss einfach die Kalorienzufuhr stimmen.» Monika Rathgeb geht eben nicht nur in der Bewegung, sondern auch im Genuss auf. Die Frau mit den blonden, kurzen Haaren und dem herzlichen Lachen. Jenem Ansteckenden.

**Das Buch «52 Wochentipps. Kochen, essen, geniessen, bewegen» ist im Samedia Buchverlag erschienen und erhältlich.**

**Auch im 2022 wird Monika Rathgeb für die «Bündner Woche» Kolumnen verfassen sowie Videos mit Bewegungstipps produzieren. Die erste Kolumne erscheint am 12. Januar.**



Naturmensch: Mit ihren inzwischen zwei Hunden verbringt Monika Rathgeb viel Zeit im Freien.

## Gesundheit & Wellness

### TIPPS FÜR GESUNDE WEIHNACHTEN

In der Advents- und Weihnachtszeit ist die Verlockung zu üppigem, fettigem und süsssem Essen gross und es sind danach schnell ein paar Kilos mehr auf den Rippen. Dies lässt sich ganz einfach verhindern. Zum Beispiel beim Backen. Wer auf Rezepte mit Marzipan, Alkohol, Konfitüre oder Schokoladenüberzug verzichtet, spart an Kalorien. Als Alternative bieten sich Kokosmakronen an, die ganz ohne Fett auskommen, Äniskräbels und Lebkuchen enthalten gesunde Gewürze. Nüsse, Trockenfrüchte und Haferflocken sind gesunde Alternativen beim Guezlbacken. Ein weiterer Tipp ist, die Guezlischachtel



nicht im Wohnzimmer herumstehen zu lassen. Von Lebkuchen, Stollen oder Panettone sollten kleine Stücke geschnitten werden. Den Tag sollte man mit einem grossen Glas warmen Zitronenwassers beginnen. Dies wirkt positiv auf den Stoffwechsel und hilft der Verdauung. Ein besonders vitaminreicher Start in den Tag gelingt mit einem grünen Smoothie. Er flutet den Körper regelrecht mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien. Es gilt auch in dieser Zeit, zwei Liter Wasser am Tag zu trinken.

Auch für das Weihnachtsmenü gibt's leichtere Varianten. Wenn das Menü Fleisch enthält, sollte es von regionalen, naturnah gehaltenen Tieren stammen. Diese enthalten weniger Fett als solche aus der Massenproduktion. Die Bratensauce lässt sich auch mit Gemüsebouillon abschmecken, statt mit Rahm. Das Weihnachtsmenü lässt sich auch einmal vegetarisch oder vegan kochen, etwa eine tolle Gemüse Pie oder Ofengemüse mit Feta-Polenta.

Langsames Essen und gründliches Kauen lohnt sich. So wird schon während des Genusses die Verdauung angeregt. Bitterstoffe, die zum Beispiel in Artischocken oder in Radicchio enthalten sind, sind für die Leber eine Entlastung. Nach dem Essen genüsslich einen Pfefferminz, Fenchel oder Verveine Tee trinken. Alkohol sollte immer von einem Glas Wasser begleitet werden. Nach den Feiertagen lohnt es sich, Entlastungstage mit viel Gemüse und Früchten einzulegen.

**MONIKA RATHGEB**