

## DER PROMI-GESUNDHEITS TIPP

**Nina Ruge** Die ehemalige Studienrätin, 52, ist eines der bekanntesten TV-Gesichter. Sie moderierte u. a. im ZDF („Heute Journal“; „Leute heute“), bei 3sat und Phoenix. Ruge übernimmt nun Sonderaufgaben in der ARD, lebt mit ihrem Mann in München.

■ **Ingwer-Wasser** Ich trinke seit rund zwölf Jahren mit Begeisterung heißes Wasser mit etwas kleingeschnittener, frischer Ingwerwurzel. Auf die Idee bin ich durch die Lehre der indischen Ayurveda-Medizin gekommen, bei der Ingwerwasser zum täglichen Gesundheitsritual gehört. Dafür schäle ich zwei bis drei Zentimeter Ingwerwurzel, schneide sie in Scheiben und übergieße sie mit heißem Wasser. Alternativ trinke ich auch mal Zitronenwasser: eine halbe Zitrone auspressen, mit lauwarmem Wasser aufgießen und mit etwas Honig süßen. Beides hilft dem Körper beim Entgiften und Entschlacken, regt den Stoffwechsel an und stärkt das Immunsystem.

■ **Ernährungsprogramm**

Das Wasser lässt den kleinen Hunger zwischendurch vergessen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass nicht fünf kleine Mahlzeiten oder drei große optimal sind, sondern nur zwei! Deshalb läuft das Frühstück bei mir sparsam ab: Nach meinem Ingwer- oder Zitronenwasser brauche ich Kaffee, am liebsten einen

Crema aus der Espresso-Maschine. Dazu gibt's höchstens mal einen Naturjoghurt. Wenn ich am Vormittag Heißhunger bekomme, trinke ich Kräutertee oder auch mal eine Tomatensuppe. Zum Ausgleich esse ich zeitig zu Mittag, so gegen 12.30 Uhr. Da stehen Salat, Gemüse oder Pasta auf dem Plan. Abends gibt es Fisch oder Geflügel mit Gemüse.

Ich fühle mich mit diesem Ernährungsprogramm fitter und wohler als mit einem großen Frühstück. Ausnahmen mache ich nur, wenn ich sehr früh aufstehen muss, gegen fünf oder sechs. Dann gönne ich mir eine kleine Portion Bircher Müsli oder mache mir ein Porridge, also Haferflocken mit heißem Wasser und Honig.

**Nina Ruge** ist Autorin verschiedener Gesundheitsbücher. Die neuesten sind: „Das Geheimnis der Selbstheilung. Wege zu einem starken Immunsystem“ (mit Dr. Lutz Bannasch, Ullstein Verlag) und „Das Geheimnis gesunder und schöner Haut“ (mit Dr. Stefan Duve, GU Verlag)

