



Interview mit

**Dr. Franziska Rubin**

**Ärztin, Medizinjournalistin,  
Fernsehmoderatorin und  
Buchautorin**



### **Ludwig-Demling-Medien-Preisträgerin**

**Vita:** Frau Dr. Franziska Rubin ist Ärztin, Medizinjournalistin, Fernsehmoderatorin und Buchautorin. Nach Studium der Humanmedizin und Promotion im Bereich der Nervenheilkunde nahm sie an mehreren Moderatorencoachings sowie an Schauspiel- und Gesangsunterricht teil. 1994 hat sie ihre Fernsehkarriere begonnen, den meisten ist sie bekannt als Gastgeberin der Fernsehsendung „Hauptsache gesund“ im MDR, die sie von 1998 bis 2015 moderierte. Frau Rubin ist mit Ehrungen und Preisen u.a. für ihr Engagement für Naturheilverfahren und gesundheitliche Prävention ausgezeichnet worden. Sie hat zahlreiche Bücher zu Gesundheitstipps und zum Thema Sanfte Medizin geschrieben. 2005 erhielt sie zusammen mit Jeannette Averhaus und Gudrun Strigin in der Kategorie elektronische Medien den Ludwig-Demling-Medienpreis der Gastro-Liga für den Beitrag „Tabus brechen – Über Tabus sprechen: Darm“, Redaktion „Hauptsache gesund“, des Mitteldeutschen Rundfunks (MDR), den ihr Prof. Dr. J.F. Riemann, damals Vorsitzender Gastro-Liga übereichen durfte. Mit Franziska Rubin (FR) sprach er jetzt als Vorstandsvorsitzender der Stiftung LebensBlicke (JFR).

**JFR:** Sie sind ja eigentlich ausgebildete Ärztin. Was hat Sie bewogen, sich auch dem Journalismus zu zuwenden?

**FR:** Das war wohl Fügung. Ich hatte schon während meines Medizinstudiums die erste TV-Sendung und dann bald auch mein Gesundheitsmagazin. Da galt es viel zu lesen, um gut vorbereitet zu sein. Später begann ich dann auch, selbst zu schreiben.

**JFR:** Sie sind inzwischen eine sehr bekannte Fernsehmoderatorin und haben hauptverantwortlich im MDR eine Gesundheitssendung moderiert. Wer und wie ist man beim Fernsehen auf Sie „aufmerksam“ geworden?

**FR:** Helfried Spitrah, der heute die Geschicke im WDR lenkt, war damals verantwortlich und entwickelte im MDR ein neues Gesundheitsformat. Er wollte mich unbedingt dafür, obwohl ich ja noch sehr jung war.

**JFR:** Einer Ihrer Schwerpunkte ist die „Sanfte Medizin“. Was verstehen Sie darunter und wie machen Sie sie den Menschen verständlich?

**FR:** Ich bin davon überzeugt, dass die beste Medizin die integrative ist. Also eine Kombination aus Hochschulmedizin, Naturheilkunde und mind body medicine (Achtsamkeit, Entspannung). Und vor allem ein Patient, der mitmacht, seinen Lebensstil anpasst und mit Hausmitteln die Heilung unterstützt.

**JFR:** Sie sind auch Expertin auf dem Gebiet der Ernährung. Ungesunder Lebensstil, und dazu gehört ja ganz wesentlich die Ernährung, und Bewegungsmangel sind nicht erst heute Hauptursachen für viele Erkrankungen, u. a. auch für Krebserkrankungen. Wie erreichen Sie Menschen, die so leben, mit Ihren Botschaften?

**FR:** Natürlich erreiche ich nur die, die gerne etwas ändern möchten. Aber ich kann Anreize setzen, indem ich zeige, wie einfach aber doch effektiv das sein kann.

**JFR:** Besonders dicke Menschen beklagen sich derzeit öffentlich immer häufiger, dass sie diskriminiert werden und man sie so akzeptieren müsse, wie sie seien. Dabei ist massive Adipositas ein starker Risikofaktor für das metabolische Syndrom und den Diabetes Typ II, aber vor allem auch für Krebserkrankungen. Sind nach Ihrer Einschätzung gerade dicke Menschen vielleicht aus mangelnder Einsicht und Trotz Ratschlägen nicht (mehr) zugänglich?

**FR:** Ich weiß selber, wie schwer es ist, abzunehmen oder Gewicht zu halten. Da bedarf es einer guten anhaltenden Unterstützung und Motivation. Unsere Welt ist darauf ausgelegt, bequem zu sein und die Nahrungsmittelindustrie bemüht sich auch nicht, uns zu unterstützen beim Abnehmen. Umso wichtiger, auch hier zu erkennen, dass Hilfe und Veränderungen im System dringend notwendig sind.

**JFR:** Gerade junge Menschen ernähren sich ganz bewusst immer häufiger vegan. Für viele ist vegetarisch schon nicht mehr „in“. Was halten Sie von dieser Entwicklung? Auf was sollten Veganer besonders achten?

**FR:** Ich finde, den Trend, auf das Essen von Tieren oder Tierprodukte zu verzichten, sehr verständlich. Mittlerweile gibt es so viele gute Kochbücher, dass es auch geschmacklich passt. Junge Frauen sollten allerdings besonders auf ihren Vitamin B12 Spiegel achten, sonst leiden eventuell die Neugeborenen nach der Geburt an Nervenschmerzen.

**JFR:** Sie haben von 1998 bis 2015 das Ratgebermagazin „Hauptsache gesund“ im MDR-Fernsehen moderiert. Gesundheitssendungen erfreuen sich großer Beliebtheit. Was waren Ihre interessantesten und wichtigsten Themen? Gab es Zuschaueranalysen, die etwas über die Zielgruppe Ihrer Sendung ausgesagt haben?

**FR:** Unsere Zielgruppe waren alle, die sich für Gesundheit interessieren, geschaut haben uns vor allem Frauen über 50.

**JFR:** JFR: Sie sind 2015 mit Ihrer Familie nach Australien ausgewandert. Was hat Sie bewogen außer der Tatsache, dass Ihr Mann Australier ist?

**FR:** Ich war neugierig, wollte, dass die Kinder ihren Vater, aber auch die Großeltern und die Sprache besser kennen lernen. Wir sind eine Familie aus zwei Welten, und jetzt kennen wir alle beide.

**JFR:** Haben Sie in „Down Under“ auch journalistisch gearbeitet? Wenn ja, waren es auch Gesundheitsthemen? Was würden Sie als den größten Unterschied zwischen den verschiedenen Lebenswelten bezeichnen?

**FR:** Klar, ich habe ja weiterhin Bücher geschrieben und auch Magazine über die Heilgeheimnisse Australiens. Die Australier selber nutzen nicht so viel Naturheilkunde wie wir. Die Medizin der Urvölker, die Aborigines hingegen, war sehr faszinierend für mich und lehrreich.

**JFR:** Seit der Publikation des Bestsellers „Darm mit Charme“ durch Giulia Enders hat dieser Teil des Verdauungstraktes allgemeines Interesse gefunden und ist aus der Tabuzone herausgetreten. Hinzu kommt die Mikrobiomforschung, die zunehmend Vorgänge im Darm erklären kann und Laien das verstehen lässt. Ist das auch Ihre Wahrnehmung?

**FR:** Gewiss, vielen ist bewusst geworden, wie wichtig und spannend unser Darm ist.

**JFR:** Sie haben schon 2005 den Ludwig-Demling-Medien-Preis für eine Sendung mit dem Thema „Tabus brechen – Über Tabus sprechen: Darm“ bekommen. Warum war der

Darm für viele Menschen damals noch ein Tabu? Konnte Ihre Sendung zum Tabubruch beitragen?

**FR:** Über untenrum spricht man halt nicht gerne, das fällt vielen schwer. Allerdings ist durch die beharrliche Darmvorsorgeuntersuchungskampagnen viel in Bewegung gekommen. Und das ist gut so.

**JFR:** Sie haben sich ja auch bereit erklärt, Befürworterin der Stiftung LebensBlicke zu werden. Sie reihen sich damit in viele prominente Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens ein. Mit welcher Botschaft würden Sie in dieser Funktion gerne wahrgenommen werden?

**FR:** Meine Oma verstarb schon mit 42 an Darmkrebs und ich bin daher mit Klos aufgewachsen, wo man sich immer alles Fabrizierte angucken sollte, bevor man es wegspült. Ich war schon mit Anfang 30 bei der ersten Darmspiegelung und bin dankbar, dass es sie gibt.

**JFR:** Welchen Rat würden Sie der Stiftung LebensBlicke als versierte Kennerin der Medienlandschaft und der Reaktion der Öffentlichkeit auf Gesundheitsthemen geben?

**FR:** Weiter machen, es wird viele Leben retten.

Herzlichen Dank für dieses offene und informative Gespräch!