



VOLLES GLÜCK

Mutter, Moderatorin, Unternehmerin:
Jasmin Wagner, bekannt als „Blümchen“,
hat in den letzten Jahren einen rasanten Lauf
gehabt. Wie sie das prägte, erzählt sie hier

S

Sie fragt erst mal eingehend nach, wie es der Redakteurin selbst so geht – überraschend bei einem Interview, wenn man das Gegenüber nicht kennt. **Jasmin Wagner**, 43, in den 90ern bekannt geworden als Sängerin „Blümchen“, versucht, mit Achtsamkeit durchs Leben zu gehen. Und das trotz vielerlei Belastungen: Die Hamburgerin moderiert jeden Werktag die zwei-stündige Sat.1-Nachmittagsshow „Volles Haus!“, in der auch BUNTE mit dem People-News-Format „BUNTE live“ vertreten ist. Und sie ist Mutter einer elf Monate alten Tochter, die zwischendurch das Gespräch immer mal mit fröhlichem Krähen unterbricht.

Bei Ihnen hat sich zuletzt viel getan: Sie trennten sich nach zehn Jahren, verliebten sich neu, wurden Mutter. Hat der 40. Geburtstag einen Schalter umgelegt?

Es war eine Kombination daraus und aus dem Lockdown 2020, in dem viel Zeit zum Nachdenken war. Ich habe lange überlegt, ob ich versuche, halb glücklich in einem Modell weiterzuleben, das nicht mehr zu mir passte. Aber die Vorstellung, dass alles so bleiben sollte, war angsteinflößender als die Furcht vor Veränderung. Das ist ein guter Moment, Dinge loszulassen. Ich war zwar bodenlos traurig, wusste nicht mehr, wie meine Welt funktioniert. Aber ich wollte das Thema Kinder nicht unversucht lassen. Mit meinem neuen Partner kam schnell die Gewissheit: Mit dir finde ich Familie spannend! Und das Gute an meinem späten Start ist, dass ich das wirklich genieße.

Sie sind sehr früh als Sängerin bekannt geworden. War das nicht ein enormer Druck für Sie damals?

Ich war ein Schulkind und hatte auf einmal eine Karriere in der Musikbranche, ja. Aber ich war immer abgesichert durch meine Mutter und mein Management, das mich von Anfang an begleitet. Das waren feste Säulen in diesen schnellen Jahren. Und es ist eine Grundfähigkeit von mir, dass ich mich auf den Moment konzentriere, Achtsamkeit ist wohl in meiner Ausstattung mit drin. Wenn ich im Moment bin, habe ich wenig Sorgen oder Druck. So kommt es auch, dass ich trotz Baby und Beruf gerade nicht sehr gestresst bin. Ich habe natürlich Hilfe von Partner, Mutter und Freunden, aber ich mache mir wenig Gedanken darüber, was nächste Woche ist. Ich denke an heute und an morgen. Sonst würde mir schwindlig werden.

Klingt nach viel intuitiver Self-Care!

Ich habe nach der Trennung die Erfahrung gemacht, dass die wichtigste Beziehung die zu mir selbst ist, auch wenn dies einen hohen Preis hatte. Ich war für mich der einzige Anker in einem Ozean aus Unsicherheit. Mir war klar, selbst wenn ich je wieder bei jemand anderem ankere, bin ich die wichtigste Person für mich. Daher kommt die Grundruhe, die ich in der Beziehung zu meinem Partner und meinem Kind habe. Ich weiß, ich muss aufgeräumt sein, mich pflegen. Nur dann kann ich eine gute Energie an alle abgeben.

Was tun Sie da konkret für sich?

Momente allein sind wichtig, etwa eine halbe Stunde morgens nur für mich einzuplanen. Ich brauche das: mein Heißgetränk, meinen Porridge, bewusst ein- und ausatmen – dann geht es mir gut. Ich verzichte morgens auch auf Kaffee, den ich nur einsetze, wenn ich ihn wirklich brauche, und trinke lieber eine goldene Milch. Diese wunderbaren und heilsamen Gewürze aus der ayurvedischen Lehre, Kurkuma, Ingwer, Ashwagandha, geben mir gleich eine schöne Ausrichtung. Dazu versuche ich, zwei- bis dreimal die Woche Muskeltraining zu machen. Muskeln sind unser Powerhouse, gerade ab 40. Dazu achte ich auf meinen Schlaf und nutze seit Jahren Nahrungsergänzungsmittel. Ich glaube an Omega-3-Fettsäuren und auch an Q10 als bioidentisches Supplement. Gesunde Ernährung ist schön, aber im Alltag oft nicht gut darstellbar. Ich fühle mich gerade gesegnet mit großer Kraft und denke, dass meine Vitalität daher kommt, dass ich seit Langem vieles ausgleiche, was ich über die Nahrung nicht bedienen kann.

Da sind Sie Profi in Sachen Wellbeing?

Das ist wirklich ein Thema, das mich packt. Ich höre leidenschaftlich gern medizinische Podcasts, hinterfrage die Dinge oft. Ich bin von der kroatischen Familienseite meiner Mutter geprägt worden. Ich bekam schon als Kind mit, wie die Uroma bei Krankheiten mit ihrem Stock in die Berge ging und Kräuter sammelte. Da wurde ein Sud draus gemacht oder ein Tee. Das Interesse an Supplements kommt aus meiner Zeit beim Schauspielstudium in den USA. Nehme ich etwa abends ein Magnesiumprodukt, habe ich das Gefühl, dass morgens meine Energiespeicher aufgefüllt sind.

Sie bringen mit Eva von Drachenfels nun Supplements auf den Markt, die neue Bio-Produktreihe „NutriDual Organics“ mit Kurkuma und Ashwagandha. ▶



ERFOLGREICH

Jasmin Wagner wurde als „Blümchen“ bekannt, da war sie ein Teenager. Heute tritt sie immer noch auf

VOLLES HAUS

Die Moderatoren im Team: Britt Hagedorn, Jochen Schropp (vorne), Christian Wackert, Madeleine Wehle, Jasmin Wagner (hinten)



Ja. Mit 30 verzeiht der Körper noch viel, da ist vitales Aussehen nichts Besonderes. Aber mit 43 und als Mutter habe ich das Gefühl, die Entscheidungen aus meiner Vergangenheit bewähren sich. Das möchte ich weitergeben, nicht nur an meine Freundinnen. Für sie bin ich die „Go-to person“ in Sachen Gesundheit, mit der sie über ihren Stoffwechsel reden, die Menstruation, Abläufe im Körper. Weil ich viel ausprobieren kann ich viel berichten. Ich glaube, dass es sich lohnt, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, wie kleine Entscheidungen, die wir jeden Tag treffen, dazu führen können, dass man seine Vitalität lange behalten kann. Es geht mir nicht darum, die Jugend festzuhalten, sondern aus dem Leben das Beste herauszuholen. Die eigene Kraft lange aufrechtzuerhalten, ist doch ein erstrebenswertes Ziel! Deshalb bin ich so glücklich, Eva gefunden zu haben und dass wir unser Wissen in diesem Herzprojekt zusammenbringen können.

Was möchten Sie Ihrem Kind mitgeben?

Eine gewisse Struktur als gute Basis fürs Leben. Und meine Mutter erinnert mich oft daran, dass Freude

im Leben an erster Stelle steht. Wenn ich mit meiner Tochter toben kann, ist es nicht wichtig, dass die Wäsche nicht fertig ist. Das ist ein Reminder meiner kroatischen Familie: Freude ist wichtiger als Perfektion.

Ihr Partner kommt aus Dänemark. Tickt er als Vater anders?

Absolut. Dänen sind selbstverständlicher im Umgang damit, ihr Kind in eine Betreuung zu geben, weil es besser organisiert ist und in der Gesellschaft anerkannt. Und er bringt eine schöne Naturverbundenheit mit. In Dänemark stehen Babys oft vor dem Haus oder Café und schlafen draußen. Mir wurde da erst angst und bange, aber viel frische Luft gehört einfach dazu. So lange wie möglich krabbelt unsere Tochter im Gras oder sitzt im Sandkasten. Dass eine Blume gepflückt werden kann, aber nicht wieder drangesteckt, sind Meilensteine in einem kleinen Leben, die schön zu beobachten sind!

INTERVIEW: ANNETTE SCHMIEDE



GUTES TEAM
Mit Eva von Drachenfels (I.) bringt Jasmin Supplements für Immunsystem, Schlaf und Balance heraus (im ausgewählten Einzelhandel oder unter www.nutridual.de)



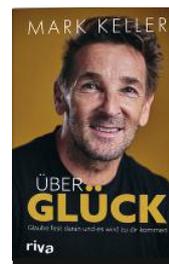
DANKBAR
Trotz vieler Schicksalsschläge: Der Schauspieler sieht das Leben grundlegend positiv

„Glück steckt in kleinen Dingen“

MARK KELLER, 58

Er sieht fit und gestählt aus, gesund und in seiner Mitte, schon seit Jahren. Dass Fernsehstar **Mark Keller** auch schweres Gepäck mit sich trägt, weiß kaum jemand. Keller wuchs bei seinen Großeltern auf, da seine Mutter kurz nach der Geburt starb. Seine langjährige Ehefrau ist chronisch krank. Und doch versprüht der Sänger und Schauspieler gute Laune, strahlt positive Energie aus, vor allem wenn er mit seinen beiden Söhnen TikTok-Videos dreht. Das Leben und wie man es nimmt: alles eine Frage der Sichtweise. Da liegt es nahe, dass der „Bergdoktor“-Star nach einem Album übers Glück jetzt auch ein Buch mit autobiografischen Erzählungen dazu veröffentlicht. Was für ein unsteter Gefährte das Glück ist – und wie oft es mit seinem missratenen Bruder, dem Unglück, einhergeht –, weiß kaum einer besser als er: *„Es gab oft schwierige Situationen in meinem Leben. Der frühe Tod meiner Mutter, das viele Geld, das ich durch einen Film verloren habe. Und immer wenn ich dachte, das sei ein großes Unglück, kam das Glück.“* Etwa: *„Als ich pleite war und sich die meisten Freunde abgewendet hatten, hatte ich das Glück, viel Zeit mit meinen damals kleinen Söhnen verbringen zu können. Dieses Buch ist meine Art zu sagen, wie dankbar ich für alle Erfahrungen bin. Wenn ich dann noch junge Menschen ermuntern kann, an ihren Träumen festzuhalten und nicht aufzugeben, wäre ich sehr glücklich.“*

ANNETTE SCHMIEDE



SEIN BUCH
„Über Glück. Glaube fest daran und es wird zu dir kommen“ (Riva Verlag, 20 Euro)