

„Mit 40 so schön sein wie nie zuvor“

## Janine Steeger macht sich fit für die 40

**Janine Steeger war acht Jahre lang das Gesicht des RTL-Magazins Explosiv. Sie stand täglich vor der Kamera, war immer bereit, sich für ihre Arbeit über die Maßen zu engagieren und stellte ihr Privatleben hintenan. Dann kam im letzten Jahr die Wende: Sie kündigte ihre Stelle bei RTL und gründete das eigene Unternehmen Green Janine. Mit Green Janine widmet sie sich mit hohem Engagement den Themen Nachhaltigkeit und Umweltschutz, hat eine eigene Linie mit nachhaltiger Business Mode gelauncht und kann trotzdem viel mehr Zeit mit ihrer Familie verbringen als zuvor. In ein paar Wochen wird sie 40. Ein guter Zeitpunkt für eine Zwischenbilanz und die Erfüllung lange gehegter Wünsche.**

**Köln, 21. Juni 2016.** Am 19. Juli wird Janine Steeger 40 Jahre alt. Dieser Übergang ist gerade für Frauen oft ein Problem. Auch sie gibt ganz offen zu, mit dieser Zahl zu hadern. „40 klingt einfach älter als 30. Bei 30 schwingt noch ein bisschen Jugendlichkeit mit, während man mit 40 wirklich erwachsen ist. Deshalb wollte ich mich auch körperlich auf die große Vier vorbereiten, heißt mein Wunschgewicht wieder erreichen“, gesteht die erfolgreiche Moderatorin. Der Plan entstand aus einem Witz zwischen ihr und ihrem Sohn. „So schön sein wie nie, haben wir gescherzt. Aber eigentlich habe ich dann festgestellt, dass es gar kein schlechtes Motto ist, um mich selbst für dieses Vorhaben zu motivieren. Mein Sohn findet mich allerdings schön, genau so wie ich jetzt bin.“, so Steeger. Sie erlegte sich selbst ein straffes Programm auf, um in den vier Wochen vor ihrem 40. Geburtstag vier bis fünf Kilo abzunehmen. Und wenn man vor einem solchen Ereignis steht, überdenkt man auch die letzten Jahre und zieht schon mal ein wenig Bilanz, wie gut oder schlecht denn alles so geklappt hat bisher.

Privat läuft bei Janine Steeger schon lange alles glatt. Sie ist glücklich verheiratet, lebt mit ihrem Mann in Köln und hat einen wunderbaren Sohn, der nächstes Jahr in die Schule kommt. Allerdings wird ihr häufig die Frage gestellt, wann denn das zweite Kind kommt. Eine Frage, die viele Eltern kennen und die Janine Steeger mittlerweile etwas ärgert. „Als wäre es eine Verpflichtung, mindestens zwei Kinder zu bekommen. Jedes Paar kann doch für sich entscheiden, wie viele Kinder es haben möchte. Außerdem gibt es Paare, die sich ein zweites Kind wünschen aber keines bekommen können. Vor allem dann sind solche Fragen sehr schmerzhaft“, so Steeger. Für sie und ihren Mann gab es zwei Gründe, Eltern eines Kindes zu bleiben: Die Schwangerschaft hatte Steeger sehr gefordert und war eine starke Belastung für ihren Körper, wie sie preisgibt: „Ich weiß ehrlich gesagt nicht, ob ich das ein zweites Mal durchstehen würde, da ich die körperlichen Strapazen noch immer nicht ganz weggesteckt habe. Außerdem sind wir mit unserem Leben zu dritt wirklich glücklich. Wir haben nicht das Gefühl, dass uns etwas fehlt und unser Sohn bekommt unsere ungeteilte Aufmerksamkeit.“ Vor allem seit ihrem Weggang von RTL kann Janine Steeger viel mehr Zeit mit ihrem Sohn verbringen. Das ist ein deutliches Plus, denn sie konnte die Zeit nach seiner Geburt gar nicht richtig genießen, da sie acht Wochen später schon wieder arbeitete und nach drei Monaten sogar zu Dreharbeiten in die USA flog. „Ich wollte es ja so, es wurde mir nicht aufgedrängt. Aber wenn man irgendwann feststellt, dass das Kind mehr Zeit mit den Erziehern der Kita verbringt als mit einem selbst, dann will man etwas verändern“, berichtet Steeger. Jetzt holt sie diese Zeit

nach, als eine Art verspätete Elternzeit, und genießt sie in vollen Zügen. Gleichzeitig ist sie aber auch schon wieder etwas hibbelig, denn sie sei schon ein kleiner Workaholic, gesteht sie und der Beruf sei schon immer ein wichtiger Teil ihres Lebens gewesen – und solle es auch weiterhin bleiben.

Über mangelnden beruflichen Erfolg konnte sich Janine Steeger bisher nicht beschweren: Nach ihrem Volontariat bei Pro7 ging die Karriere kontinuierlich bergauf. Lange Jahre arbeitete sie bei RTL, unterbrochen von ihrer Zeit beim MDR und bei Sat 1. 2008 kehrte sie zu RTL zurück und moderierte für die nächsten sieben Jahre täglich das Magazin Explosiv. Im vergangenen Jahr stellte Janine Steeger fest, dass sie diese Tätigkeit nicht mehr ausfüllte und sie sich den wichtigen Dingen in ihrem Leben widmen möchte, nämlich der Familie und ihrer Leidenschaft für Umweltschutz und Nachhaltigkeit. Es musste sich etwas ändern und so kündigte Janine Steeger ihre Stelle bei RTL, um sich eigenen Projekten zu widmen. „Viele konnten diesen Schritt nicht verstehen, da ich natürlich ein Risiko einging: Ich kündigte eine Festanstellung mit gutem Gehalt und wagte mich auf völlig neues, unsicheres Terrain. Doch die Menschen, die mich wirklich kennen, waren von Anfang an als Motivatoren und Unterstützer an meiner Seite“, schildert Steeger diesen Umbruch.

Nach einer Zeit des Orientierens und Sammels stand das neue Konzept für ihre berufliche Zukunft fest: Aus Janine Steeger wurde Green Janine, die ihren nachhaltigen Lebensstil zum Beruf machte. Sie sieht sich selbst als Nachhaltigkeitsbotschafterin, moderiert für ihre Kunden „grüne“ Veranstaltungen, wie eine Diskussionsrunde bei der Woche der Umwelt im Schloss Bellevue oder auf der Innatex, der Messe für nachhaltige Textilien, und gibt ihre Medienerfahrung in Deutschlands erstem grünen Medientraining weiter. Was aus Steegers Zeit bei Explosiv auch geblieben ist, ist ihr Interesse und ihre Leidenschaft für Menschen und deren Geschichten. „Ich kann mir für die Zukunft durchaus vorstellen wieder ein Format zu moderieren, das sich mit spannenden Personen beschäftigt und aus deren Leben erzählt,“ so Janine Steeger.

Parallel zum Aufbau ihres Green Business entwickelte sie mit dem nachhaltigen Modelabel Lanius in Köln eine eigene Business-Linie für jeden Tag, die aber natürlich zu 100% nachhaltig hergestellt wird. Die Kapsellinie Essentials wurde Anfang des Jahres auf der Berliner Fashion Week vorgestellt und begeistert angenommen. Um ihre fachliche Kompetenz als Nachhaltigkeitsexpertin noch zu untermauern, hat Janine Steeger im Frühjahr einen Fernstudienkurs begonnen. Im Fach Betriebliches Umweltmanagement und Umweltökonomie drückt sie also, im übertragenen Sinne, noch bis zum Herbst die Schulbank.

Eine Frau, die in ein paar Wochen 40 wird, kann eigentlich stolz sein auf das, was sie beruflich und privat erreicht hat. Wäre da nicht eine völlig menschliche Kleinigkeit – die Figur. „Seit der Schwangerschaft sind da ein paar Kilo, die zwischendurch auch wieder weg waren, sich dann aber wieder ranschleichen. Klassischer Jo-Jo-Effekt. Und derzeit stören sie mich einfach. Wenn dann ein Ereignis wie der 40. Geburtstag ansteht, den man ja vielleicht auch in etwas größerem Kreis feiern will, ist das natürlich ein guter Anreiz, diese vier, fünf Kilo ernsthaft anzugehen“, erklärt Janine Steeger ihren Antrieb.

Da es ja aber mit den guten Vorsätzen, egal zu welcher Gelegenheit, immer so eine Sache ist, hat sie hier ein wirkungsvolles Mittel gefunden, sich selbst Druck zu machen: „Ich bin sehr aktiv in den sozialen Netzwerken und habe deshalb meinen Plan dort gleich gepostet. Alle meine Fans und Freunde wissen jetzt, was ich erreichen will – da ist Aufgeben oder Schludern einfach keine Option“, weiß Steeger.

Um in den kommenden vier Wochen wirklich fünf Kilo zu verlieren, hat sie sich einen ambitionierten

Schlachtplan zurechtgelegt und jeder dieser Schritte wird online in ihrer Community dokumentiert. Janine Steeger nimmt am Tag nur noch 1000 Kilokalorien zu sich und zwar häufig in Form einer einzigen Mahlzeit. Diese bekommt sie von Nale, einem kleinen Laden in Köln, der gesunde Bio-Gerichte zubereitet. „Durch die Gerichte von Nale habe ich immer eine einwandfrei gesunde und ausgewogene Mahlzeit dabei, die ich auch mal unterwegs essen kann. Da weiß ich, dass ich gut versorgt bin“, so Janine Steeger.

Natürlich wird auch richtig viel Sport gemacht, damit aber alles Hand und Fuß hat, übernimmt das Zepter hier ein Personal Trainer. Sven Wüst arbeitet eigentlich in der Südpfalz, coacht Janine Steeger aber auch über die Entfernung, denn mit seiner App gibt es keine Tricks. Er kann sehen, was sie gegessen hat und ob ihr Tagespensum an Sport erreicht wurde. Denn Sport steht täglich auf dem Plan. Es gibt ein 7-Minuten-Programm mit der App 7 Min Workout, das die Muskulatur aufbaut und den Körper strafft. Aber es wird auch jeden Tag gejoggt und zwar mindestens 30 bis 40 Minuten. Und damit Green Janine auch beim Laufen etwas Gutes tun kann, benutzt sie die App MovingTwice. So macht sie aus jeder Jogging-Einheit einen Spendenlauf, denn über die App sponsern Unternehmen jeden Läufer und stellen Geld für wohltätige Projekte bereit. Noch ein Anreiz mehr.

Es ist ein ambitionierter Plan, den Janine Steeger verfolgt. Sie macht keine Kompromisse und setzt sich selbst dem Druck der Öffentlichkeit aus, indem die das Social Web in ihren Plan miteinbezieht. So kann sie sich zusätzliche Unterstützung holen und unterzieht sich einer freiwilligen Selbstkontrolle. Das zeigt, wie ernst es ihr ist und macht einen Erfolg sehr wahrscheinlich.

Informationen zu den Apps und Programmen, mit denen Janine Steeger trainiert, finden Sie unter folgenden Links:

<http://nale-food.de>

<http://www.svenwuest.de>

<https://itunes.apple.com/de/app/7-min-workout-7-minuten-trainingseinheit/id680170305?mt=8>

<http://movingtwice.com/de/>



**Bildunterschrift:**

Links: Die richtige Work-Life-Balance – Janine Steeger ist mit ihrem neuen Leben zufrieden

Rechts: Kein Schummeln möglich – Janine Steeger postet ihr tägliches Training im Netz

Informationen zu Janine Steeger finden Sie auch unter:

<https://www.facebook.com/JanineSteegerOfficial>

<https://twitter.com/janinsteeger>

<https://www.youtube.com/channel/UC2PCE5N832WjGX8Gr61mCXw>

[https://www.instagram.com/janine\\_steeger/](https://www.instagram.com/janine_steeger/)

[https://www.xing.com/profile/Janine\\_Steeger](https://www.xing.com/profile/Janine_Steeger)

**Im Falle einer Veröffentlichung bitten wir um ein Belegexemplar an folgende Adresse:**

**Pressekontakt**

Agentur für nachhaltige Kommunikation

Ulrike Stöckle

Bismarckstraße 19

76870 Kandel

Telefon: +49 7275 4014255

Mobil: +49 170 5873821

[info@nachhaltig-kommunizieren.com](mailto:info@nachhaltig-kommunizieren.com)

[www.nachhaltig-kommunizieren.com](http://www.nachhaltig-kommunizieren.com)