

---

# Jan Köppen im Stress? „Ich muss dann immer futtern!“

**Der Moderator des RTL-Formats „Ninja Warrior Germany – Die stärkste Show Deutschlands“ ist am kommenden Samstag bei barba radio zu Gast. Dabei wird deutlich: Jan Köppen achtet eigentlich auf seine Ernährung, doch es gibt Momente im Leben, in denen er diesbezüglich offenbar wenig achtsam agiert.**

**Köln, 20. Juni 2019** – „Immer, wenn etwas unangenehm ist, muss ich was in den Mund stecken“, gibt „Ninja Warrior Germany“-Moderator Jan Köppen im Interview mit Barbara Schöneberger zu. „Manchmal denke ich dann: Warum esse ich das jetzt? Das ist, glaube ich, psychologisch begründet. Ich muss dann immer futtern!“ Zum Glück gibt es während des Radio-Talks „Mit den Waffeln einer Frau“ die titelgebenden Waffeln – diesmal nach einem Rezept von Detlef Soost.

Mit dem Choreographen und Fitness-Coach verbindet Köppen eine im Wortsinn gesunde Beziehung: Er habe sogar dessen Diät-Programm „I Make You Sexy!“ angewendet. „Ich habe das zehn Wochen gemacht und zehn Wochen gehungert. Keine Kohlehydrate, kein Fructose, keine Milchprodukte, kein Käse. Und für mich als Fisch-Esser – ich esse kein Fleisch mehr – war das schon hart.“ Am Ende habe er fünf Kilo weniger auf die Waage gebracht.

Darüber hinaus betreibt der 36-Jährige regelmäßig Sport. Er gehe wöchentlich Klettern und Bouldern, woran er nicht zuletzt durch „Ninja Warrior Germany“ Gefallen gefunden habe. Bei der spanischen Ausgabe der internationalen TV-Show habe er sogar selbst einmal als Kandidat mitgemacht: „Mich packt dann der Ehrgeiz, weil ich immer wissen will: Wie ist das, kann ich das auch noch?“ Die Frage ließ sich mit einem ziemlich klaren „Ja“ beantworten, schließlich schaffte es der gebürtige Gießener bei den spanischen Kollegen bis ins Halbfinale.

Das komplette Interview mit Jan Köppen gibt es am Samstag, den 22. Juni ab 11:00 Uhr in der Radio-Talkshow „Mit den Waffeln einer Frau“ auf [barba radio](#). Das Format läuft immer samstags von 11:00 bis 13:00 Uhr und sonntags von 16:00 bis 18:00 Uhr. [barba radio](#) ist auf [www.barbaradio.de](#) und via [App](#) zu empfangen. Die [barba radio](#)-App ist sowohl im App-Store als auch im Google Play Store erhältlich. Das Gespräch steht zudem ab Montag, den 24. Juni auch als [Podcast](#) über der [barba radio](#)-App zur Verfügung.