
Hardy Krüger Jr.: „Ich stehe zu 80 Prozent am Tag in der Küche“

Am kommenden Samstag ist Hardy Krüger Jr. zu Gast in Barbara Schönebergers Radio-Talk „Mit den Waffeln einer Frau“. Der Schauspieler ernährt sich eigentlich sehr bewusst und gesund. Derzeit steht für ihn Low Carb auf dem Speiseplan. Allerdings geht's auch manchmal mit ihm durch – der nächtliche Heißhunger auf Schokolade kann ganz schön heftig sein...

Köln, 5. September 2019 – Die Waffeln im Studio hat Barbara Schöneberger auf Wunsch speziell für ihn low carb gebacken. Schließlich gehört Hardy Krüger Jr. zu den Menschen, die sich gerne bewusst ernähren. Doch bereits beim Anblick der Leckereien beschließt er: „Heute ist Cheat Day! Um deinen Körper zu überlisten, musst du ihn einfach überraschen. Du isst an einem Tag alles, was dir einfällt, damit der Stoffwechsel wieder voll arbeitet. Danach musst du aber wieder diäten.“

Der Schauspieler arbeitet derzeit an einer Dokumentation über Klimawandel und Welternährung. „Wir wissen mittlerweile ja alle, dass der Klimawandel natürlich auch von der Landwirtschaft verursacht ist. Das hat sehr viel mit unserer Ernährung zu tun. Das heißt, wenn wir die Ernährung umstellen, kann jeder von uns schon mal einen kleinen Beitrag dazu leisten, dass sich etwas verändert.“ Auch in seinem Blog beschäftigt sich Hardy Krüger Jr. mit dem Thema Ernährung: „Ich esse einfach verdammt gerne, weil ich auch gerne koche. Wenn ich zu Hause bin, stehe ich eigentlich zu 80 Prozent am Tag in der Küche.“

Allerdings nicht nur am Tag! „Auch nachts bin ich eigentlich derjenige, der den Kühlschrank 15 Mal aufmacht und dann wieder ins Bett geht. Es ist ganz schlimm. Und morgens denke ich mir: Wer hat denn wieder die Schokolade gegessen?“ Zwar versuche er noch, seine nächtlichen Ausflüge damit zu erklären, dass er ja eigentlich gar nicht richtig wach sei. Aber: „Es schmeckt nachts am besten, wenn alle schlafen und man leise zum Kühlschrank tippelt. Dann finde ich meistens was und es schmeckt dann hervorragend, weil es ja keiner mitkriegt.“

Das komplette Interview mit Hardy Krüger Jr. gibt es am Samstag, den 7. September ab 11:00 Uhr in der Radio-Talkshow „Mit den Waffeln einer Frau“ auf [barba radio](http://barbaradio.de). Das Format läuft immer samstags von 11:00 bis 13:00 Uhr und sonntags von 16:00 bis 18:00 Uhr. [barba radio](http://barbaradio.de) 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. Darüber hinaus steht das Gespräch ab Montag, den 9. September als Podcast über die [barba radio](#)-App zur Verfügung.