



## „MAN GEWÖHNT SICH NIE AN DAS FRÜHE AUFSTEHEN!“

**Mein Name ist** Karen Heinrichs.  
**Geboren bin ich am** 31. 03.1974 in Sachsen/Anhalt, dem Bundesland, in dem laut Statistik die Menschen am frühesten aufstehen.

**Mein „erstes Mal“ im „SAT.1-Frühstücksfernsehen“ war am** 16.04.2007.

**Ich habe bislang** verdammt viele und verdammt gerne **Sendungen** zwischen 5:30 und 10:00 Uhr **moderiert**.

**Vor 30 Jahren war ich** 13 und überzeugt, die erste Bundeskanzlerin in einem vereinten Deutschland zu werden. Zu spät!

**Meine erste Erinnerung an das FFS ist:** Die Aufregung beim „Superball“. Ich habe in den Fernseher gerufen: ...liiiiinks, reeeeeechts..., oh neiiiiin!

**Mein Wecker klingelt morgens um** 3:00, 3:05, 3:10, 3:15 – und wenn es schlecht läuft, auch nochmal um 3:20 Uhr.

**Mein Ritual nach dem Aufstehen:** Augen auf und durch!

**Mein Frühstück besteht aus** den Studio-Brötchen, wenn ich ausnahmsweise schneller war als alle anderen.

**Wenn ich beim FFS um 4:00 Uhr ankomme, dann** schnacke ich mich warm mit Uwe, dem netten Sicherheitsmann am Empfang.

**Die Werbepausen nutze ich meist** für Lotte- oder Matze-Benimm-Schulungen. Ich versuche Lotte und meinen männlichen Kollegen elegantes Lümmeln auf dem Sofa beizubringen, insbesondere Lotte abzugewöhnen, die Gäste abzuschlecken und ihr Frühstück zu klauen. Leider schalten Lotte und Männer bei Erziehungsberechtigten auf Durchzug.

**Studiogast Wolfgang Niedecken ist mir besonders in Erinnerung geblieben, weil** er eine beeindruckend tiefsinnige Persönlichkeit ist und ich noch lange und immer wieder gern an unser Gespräch über das, was im Leben wichtig ist und es ausmacht, denken muss.

**Ohne Lotte wäre das FFS** nicht das FFS.

**Ein Gerücht über das FFS, das ich dringend widerlegen muss:** Nein, man gewöhnt sich NIE an das frühe Aufstehen!

**Zum FFS bin ich gekommen, weil** die ehemalige Radiokollegin und frühere Frühstücksfernsehen-Moderatorin Jessica Witte-Winter mich einfach zum Casting angemeldet und dann überredet hat, auch hinzugehen.

**Mein erster Gedanke, als ich für das FFS gecastet wurde:** „Boah, macht das Spaß!“

**Wenn ich nicht beim FFS gelandet wäre, wäre ich** um viele bunte, aufregende Erinnerungen und Begegnungen ärmer.

**Entdeckt wurde ich von** Jessica Witte-Winter, einer ehemaligen FFS- und Radiokollegin, die mich überredet hat, zum Casting zu gehen.

**Meine Vorbilder sind** Alfred Biolek, Bettina Böttinger, Ellen DeGeneres.

**Vor dem FFS habe ich** bei 105,5 Spreeradio gearbeitet und studiert.

**Wenn ich nicht das SAT.1-Frühstücksfernsehen moderiere, beschäftige ich mich** je nach Tagesform mit süßen oder zickigen Teenagern, Kleinkindern und Waschmaschinen.

**Wenn mich Kollegen mit drei Adjektiven beschreiben müssten, würden sie wahrscheinlich sagen:** verlässlich, kumpelig, ein bisschen verrückt.

**Das FFS ist das beste Frühstücksfernsehen der Welt, weil** wir Familie sind.

**Ich wünsche mir für die nächsten 30 Jahre,** dass das FFS seinen Zuschauern als schönes Ritual am Morgen erhalten bleibt.

### PERSÖNLICHES:

**Ich habe** gar nicht mal so viele **Schuhe** und noch weniger **Sonnenbrillen im Schrank**.

**Am liebsten höre ich Musik von** Radiohead, **und zwar** überall!

**Fürs Kino** habe ich im Moment nicht viel Zeit **und wenn, dann** gucke ich irgendwas mit den Minions.

**Ich bin eher so der** Jogginghosentyp.

**Hier kann ich am besten entspannen:** In meiner Jogginghose mit – Achtung, Old School! – einer „richtigen Zeitung“ aus Papier.

**Meine drei Lieblingsplätze in Berlin sind:** der Kiezladen bei mir um die Ecke, der Schlosspark in Pankow und das Kuschelzelt im Kinderzimmer meiner Tochter.