

→ **INFOS ZUR SERIE**
www.rp-online.de/aktivleben
www.bbv-net.de/aktivleben

Gewinnspiel: Schicken Sie uns Ihre Tipps

Gewinnen Sie mit unserer Serie „aktiv leben“ ein Wohlfühl-Wochenende inklusive Gesundheits-Check in einem Wellness-Hotel in Datteln im Münsterland.

Die Bedingung: Sie schreiben uns **Ihren ganz persönlichen Wohlfühl-Tipp** und schicken, wenn möglich, ein Foto mit. Aber bitte nicht vom Schnitzel-Essen in Ihrem Lieblingsrestaurant – es sollte schon ein Tipp sein, der mit Aktivität verbunden ist. Senden Sie bis zum 14. März Text und Foto mit dem Stichwort „Tipp aktiv leben“ per Mail an: aktivleben@rheinische-post.de oder per Post an:

Rheinische Post, Kennwort „aktiv leben“, 40196 Düsseldorf.

1. Preis: Ein Gesundheits-Trip für zwei Personen ins Wellness-Hotel Jammertal in Datteln von Sonntag bis Donnerstag (Datum nach Wahl). Zu Beginn des Aufenthalts gibt es ein ausführliches Gespräch mit einem Vorsorge-Spezialisten der Essener Klinik Preventicum. Ein Fragebogen wird ausgewertet, eine internistische Untersuchung schließt sich an. Darauf folgt ein vierstündiges Wohlfühl-Sport-Programm mit Nordic Walking, Joggen oder Yoga, Entspannung im Wellness-Bereich und Büffelt mit Vital-Köstlichkeiten.

2. bis 3. Preis: Jeweils ein attraktives Kochbuch mit leichten Rezepten, die die Figur bewahren helfen. Ausgelost werden die Gewinner von einer unabhängigen Jury. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die besten Tipps veröffentlichen wir am 20. März auf dieser Seite.

SERIE

Das lesen Sie im Ratgeber

Montag:
Tipps für Kantinengänger

Dienstag, 6. März:
Leichte und schnelle Rezepte

Mittwoch, 7. März:
Pfund verlieren mit System

Donnerstag, 8. März:
Fitness aus Flasche und Dose

Freitag, 9. März:
Vitamine und Mineralien

Samstag, 10. März:
Pro und contra Fertigkost

Montag, 12. März:
Fatburner aus der Natur

Dienstag, 13. März:
Kochen mit Kindern

Mittwoch, 14. März:
Sauna: Schwitzen fürs Wohlfühl

Donnerstag, 15. März:
Massage – das wirkt wirklich

Freitag, 16. März:
Stop smoking!

Samstag, 17. März:
Medical Wellness statt Kur

Montag, 19. März:
Einfacher leben

Dienstag, 20. März:
Die besten Leser-Wohlfühl-Tipps

Bereits erschienene Beiträge
finden Sie im Internet unter

www.rp-online.de/aktivleben

www.bbv-net.de/aktivleben

Ratgeber aktiv leben Ernährung

Besser essen kann man lernen

Ein **kritischer** Blick in den Kühlschrank lohnt sich: Was ist ein echtes **Lebensmittel** und dient der Ernährung?
Was ist bloß Spaßfutter ohne Mehrwert? Ein Esstrainer hilft bei der **Analyse**.

VON CAROLA SIEDENTOP

Pluspunkt für den Spitzkohl, auch wenn er schon ein bisschen welk ist. Note eins für Wirsing, Pastinaken und Möhren. Beim Pudding im Becher werden die Inhaltsstoffe inspiert: süße Kalorienbombe! „Kann man natürlich alles essen“, sagt Holger Lynen beim Kühlschrank-Test, stellt die Sachen wieder zurück und fügt schmunzelnd hinzu: „Man muss nur wissen, wie man es auf Dauer überlebt.“

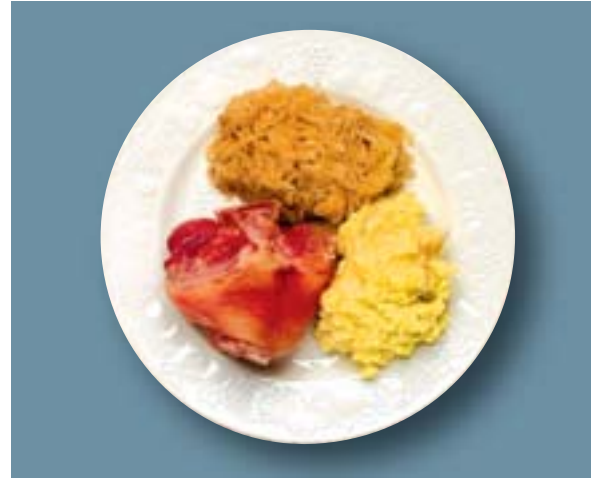
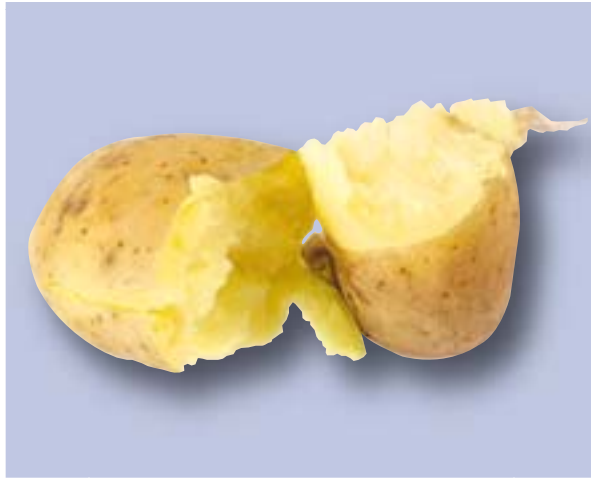
Der 42-Jährige ist Ernährungsberater. Aber er ist keiner von der Sorte, der Lebensmittel in „gut“ und „böse“ aufteilt und das Böse aus dem Kühlschrank bannt. Wenn er seine Kunden verlässt, hat im allerbesten Fall ein Umdenken stattgefunden. Der Kühlschrank-Test ist nur ein Baustein seiner Arbeit als Food-Coach (Esstrainer). Das ganze Programm dauert neun Wochen.

Super statt Diesel

Eigentlich geht es bei Holger Lynen weniger darum, was wir essen, als vielmehr um das, was wir nicht essen. Zentrale Frage: Was braucht der Körper? Was ist bloß Essen, was sind Lebensmittel im wörtlichen Sinn? Für Holger Lynen sind Lebensmittel hauptsächlich Obst und Gemüse. Eine Binsenweisheit, aber wer hält sich schon daran? Auf dem Speiseplan sollte davon täglich eine Ration stehen, die fünfmal so groß ist wie die eigene Faust. Dazu kommen Oliven-, Raps- und Leinöl mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren und Soja als Eiweißlieferant.

„Viele Menschen denken, es ist normal, wenn sie um 19 Uhr nach Hause kommen und ihre Batterie leer. Wenn man Super statt Diesel tankt, geht's besser“, sagt der schlanke Sportler, der bereits in einer Marathonschule als Ernährungsberater arbeitete. Super tanken heißt: Essen, was der Körper braucht. Der Effekt: Heißhunger bleibt aus, denn der Organismus ist bestens versorgt. Und gesunde Ernährung beugt auch Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes und Krebs vor, erklärt Lynen.

„Vom Schweinebraten zur Rohkost, das geht natürlich nicht von heute auf morgen“, meint der 42-Jährige. Nichts sei schwerer zu ändern als Gewohnheiten. Deshalb



Machen Kartoffeln dick? Sie bestehen größtenteils aus Wasser und Kohlenhydraten, bieten aber auch Eiweiß und Mineralstoffe. Kartoffeln als Beilage, vor allem Pellkartoffeln, sind laut Esstrainer Lynen gesund und keine Dickmacher – es sei denn, man isst sie in Form von Fertigpüree, Pommes frites oder Chips – alles industriell hochverarbeitete, nährstoffarme Ware.

FOTOS: CARO, PLAINPICTURE (2), VARIO / MONTAGE: HOLGER GROBUSCH

ändert er sie häppchenweise und schaut sich die Lebensumstände seiner Klienten genau an.

Sportwissenschaftler Lynen besucht seine Kunden nicht nur zu Hause, sondern auch am Arbeitsplatz. Er schaut sich um, was und wie dort gegessen werden kann.

„Alles, was ich esse, hat das Potenzial, ein Teil von mir zu werden“

Auch ein Einkauf mit dem Food-Coach ist inklusiv, am liebsten auf dem Markt. In den Einkaufskorb sollten Lebensmittel, die naturnah sind – also unbelastet von Pestiziden – und wenig verarbeitet. „Mir muss klar sein, dass alles, was ich esse, das Potenzial besitzt, ein Teil von mir zu werden“, sagt Lynen.

Am Anfang des Umdenkens steht eine Wochen-Analyse. Dabei wird aufgelistet, was zu welcher Zeit und wie zubereitet gegessen wurde.

Und welche körperlichen Aktivitäten an diesem Tag anstanden. „Ohne Bewegung geht nichts“, meint Lynen. Aber strammes Spaziergehen reicht oft aus – zumindest am Anfang. Lynen geht den Wochen-Plan durch: Zu wenig Wasser getrunken. „Wasser spült die



Freut sich immer, wenn er im Kühlschrank der Klienten einen frischen **Kohlkopf** findet: Esstrainer Holger Lynen.

FOTO: UWE MISERIOS

Zellen. Der Körper braucht Wasser, nicht Tee oder Saft“, erklärt der Food-Coach. Dann verschwinde auch das Fett von den Hüften. Sein Tipp: Jede Stunde ein Glas Wasser trinken – „Leitungswasser ist gut geeignet“, sagt er.

Ebenfalls auffällig im Wochen-Plan: Alle ein bis zwei Stunden hat seine Klientin im Büro irgendetwas gefuttert. „Dadurch ist der Insulinspiegel permanent hoch. Und der Körper hat kaum Ruhephasen, um die Nahrung zu verarbeiten.“ Lynen rät zu drei Mahlzeiten am Tag. Dabei sollte das Frühstück am gehaltvollsten sein.

Besser essen kann man lernen. Neun Wochen mit dem Food-Coach kosten ab 600 Euro. Dann weiß der Kunde, wie er Ernährungssünden ausgleicht – falls er so etwas überhaupt noch essen will.

www.besserdrauf.de

Zehn Fragen an den Trainer

Macht essen nach 18 Uhr dick?
Nein. Wer kurz vor dem Schlafen noch richtig reinhaut, mutet aber seiner Verdauung, die dann auf Hochtouren läuft, einiges zu.

Deckt ein Apfel täglich den gesamten Vitaminbedarf?

Nein. Nicht alle Äpfel haben die gleichen Inhaltsstoffe. Sie schwanken je nach Anbauform. Der tägliche Apfel sollte mit anderem Obst und Gemüse kombiniert werden.

Ist Honig gesünder als Zucker?

Auch Honig enthält Zucker. Außerdem aber noch Enzyme, Vitamine und Mineralstoffe. Kommt der Honig aber in ein heißes Getränk oder wird im Kuchen verbacken, werden die Inhaltsstoffe zerstört.

Ist weißes Mehl ungesund?

Es ist zumindest nicht gesundheitsfördernd. Weißes Mehl entsteht durch die starke Verarbeitung des Getreides. Inhaltsstoffe, wie Mineralien und Ballaststoffe, bleiben dabei weitgehend auf der Strecke.

Ist Fisch gesünder als Fleisch?

Ja. Fisch enthält mehr gesunde Omega-3-Fettsäuren und gut verdauliches Eiweiß. Aber es kommt auf die Herkunft an. Viele Zuchtfische sind mit Antibiotika behandelt. Pflanzlicher Lieferant für Omega-3-Fettsäuren ist Leinöl.

Machen Birnen dick?

Birnen enthalten wie jedes Obst Zucker. Allerdings wiegen die positiven Eigenschaften von Früchten das locker wieder auf. Wer Zucker nur in Form von Obst zu sich nimmt, wird sicher nie dick.

Ist Salat wirklich so vitaminreich?

Nein. Im Vergleich zu Obst und Gemüse sind Salate keine Vitamin- und Mineralstoffbomben. Am besten verschiedene Blattsalat-Sorten und Rohkost mischen.

Ist Vollkorn-Nahrung für jeden gesund?

Solange ein Mensch keine Unverträglichkeit hat, sind Vollkorn-Produkte gesund. Das heißt aber nicht, dass man sich täglich eine Riesenschüssel ganzer Körner reinzwingen soll. Verarbeitete Vollkornprodukte wie Brot sind in der Regel so zubereitet, dass der menschliche Organismus sie gut vertragen kann. Kleine Portionen Vollkorn reichen. Wichtig ist, dazu genug zu trinken.

Ist Margarine gesünder als Butter?

Nein, denn Margarine ist nicht gleich Margarine. Die meisten enthalten viel Wasser und gehärtete Fette, die im Verdacht stehen, Herz-erkrankungen auszulösen.

Sind scharfe Würzmittel wie Pepperni gut für die Verdauung?

Pepperni enthalten den Scharfmacher Capsaicin. Untersuchungen belegen, dass durch regelmäßiges Essen, in dem viel davon enthalten ist, der Körperfettanteil verringert werden kann. Allerdings steht der Stoff im Verdacht, Magen- und Darmkrankheiten hervorzurufen.

Carola Siedentop fragte nach

„Powerpampe“ macht satt und munter

(top) Hört sich an wie die Quadratur des Kreises: gesundes Fast-Food. Hier ein schnelles Rezept für eine leckere Powerpampe nach Holger Lynen, die satt und munter macht:

ZUTATEN (möglichst reif und aus kontrolliert biologischem Anbau): eine Orange, eine halbe Zitrone, eine Banane, drei getrocknete Feigen, ein halber Liter Trinkwasser, drei Ess-

löffel Sojamehl, zwei Esslöffel Erdmandelmehl, zwei Esslöffel Rapsöl, ein halber Esslöffel Leinöl.

Außerdem braucht man für die Zubereitung einen guten Standmixer und ein kleines Messer.

SO GEHT'S: Die Orange mit einem scharfen Messer ganz dünn schneiden, es sollte möglichst viel der weißen Haut dranbleiben. Orange kleinschneiden. Die Zitrone halbieren, eine Hälfte vierteln und mit Schale aber ohne Kerne in den Mixer. Die Schale von der Banane abziehen, den getrockneten Feigen den Stiel abzupfen – alles rein in den Mixer. Das Ganze im Mixer-Glas mit Wasser auffüllen. Dazu Sojamehl und Erdmandelmehl geben. Zum Schluss noch einen großen Schluck Rapsöl und einen kleinen Schluck Leinöl. Erst dann das Mi-

xer-Glas auf den Motor stellen, verschließen und etwa eine Minute auf höchster Stufe mixen. Fertig!

Kleine Anmerkung: Sollten sich Zutaten wie „Erdmandelmehl“ oder „Leinöl“ für Sie exotisch anhö- ren – in gut sortierten Reformhäusern und Bioläden bzw. Biosupermärkten, die momentan groß nachgefragt sind, gibt es noch viel mehr Leckeres zu entdecken.