

Wohlfühlwochen: Lesergruppe geht in die nächste Runde der Gesundheitsaktion und trifft sich zum gemeinsamen Kochen

Alle heiß auf Möhren-Ingwer-Suppe

Von unserem Redaktionsmitglied
Simone Kieß-Epp

Die Wohlfühlwochen sind vorbei – aber die Teilnehmer unserer Lesergruppe haben gestund Essen noch lange nicht satt. Sich treffen, um gemeinsam zu kochen: Diesen Wunsch haben sie sich jetzt erfüllt. Die Gesundheits- und Ernährungsberatung Fortuna Vital stellte dafür ihre große Küche zur Verfügung. Außerdem hatten die drei Oecotrophologinnen Marlies Janßen, Marion Weis und Lisa Hopp leckere Rezepte vorbereitet und ließen sich geduldig mit Fragen lockern.

Alte Getreidesorte entdecken

Zuerst eine Möhren-Ingwer-Suppe, dann eine Hirsepfanne mit Gemüse und zum Nachtisch ein Tiramisu. Die Speisekarte klingt vielversprechend und gesund. „Eine Portion Suppe hat gerade mal 75 Kalorien und ist ein echter Sattmacher“, erklärt Marion Weis. Zum ersten Mal kommt beim Hauptgang für die meisten Hirse auf den Tisch, eine alte Getreidesorte, die voller Nährstoffe steckt. „Je nach Saison oder Geschmack lässt sich das Gemüse darin austauschen“, lautet der Tipp der Expertinnen.

Wie man die Kalorienbombe Tiramisu entschärft, lernen die Wohlfühlwochen-Teilnehmer beim Nachtisch. „Einfach Löffelbiskuits ohne Zuckerkruste und Magerquark verwenden. Außerdem kann man das Ganze auch mit Obst verfeinern und bekommt dadurch einen leckeren Nachtisch ohne schlechtes Gewissen“, so Marion Weis. Die meisten Pluspunkte vergeben die Leser



Mit Begeisterung am Herd: Friedrich Adoff, Marlies Janßen, Stefan Kühnlein, Lisa Hopp, Renate Scheller, Marion Weis, Eva Berger und Dr. Pia Tilch (v.l.).

am Ende für die Möhren-Ingwer-Suppe: „Die wird bestimmt daheim nachgekocht“, sind sie sich einig.

Für die Fragen, die Renate Scheller, Eva Berger, Stefan Kühnlein und Friedrich Adoff nach zweieinhalb Wochen intensiver Beschäftigung mit den Themen Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden unter den Nägeln brennen, nehmen sich die Beraterinnen viel Zeit. Wie gut Light-Produkte seien, wollen die Wohlfühlwochen-Teilnehmer zum Beispiel wissen, und sie erfahren, dass der Begriff „Light“ keineswegs geschützt ist und der Verbraucher darum nicht mit einem Blick erfahren kann, was denn

eigentlich reduziert wurde: Zucker, Fett, Kalorien, Salz oder Cholesterin. „Ein Vergleich zwischen normalen Kartoffel-Chips und Light-Chips zeigt, dass die sogenannten Light-Chips nur geringfügig weniger Fett, aber dafür mehr Kohlenhydrate enthalten“, erklären die Expertinnen.

Chips nur noch als Ausnahme

Dass nur 25 Gramm dieser Light-Chips bereits sechs Gramm Fett enthalten, sorgt für überraschte Gesichter in der Runde und den guten Vorsatz, in Zukunft nur noch in Ausnahmefällen beim Kaabbern zuzugreifen. „Außerdem haben Chips viele

gehärtete Fette, die einen negativen Einfluss auf unseren Cholesterinspiegel haben“, liefert Dr. Pia Tilch, die die Gruppe medizinisch begleitet, einen weiteren Grund, auf das stündige Gebäck zu verzichten. „Wie kann ich den Grundumsatz bei einer Diät stabil halten? Auch diese Frage hat die Teilnehmer in den vergangenen Wochen beschäftigt. „Sport treiben“, so die Antwort des Fortuna Vital-Teams. Schließlich sei der Grundumsatz teilweise abhängig von der Muskelmasse.

Alle auf einen Blick: www.morgenweb.de/wohlfuehlwochen



**WOHLFÜHL
WOCHEN**

POLIZEIBERICHT

Polizei löscht die Lichter

Wenige Minuten nach drei Uhr in der Früh herrschte in einer Gaststätte in Käferal noch feuchtfröhliche Stimmung. Die hellerleuchteten Gasträume riefen ein vorbeifahrendes Polizeistreifen auf den Plan, die neben der Wirtin noch drei munter zechende Gäste vorfand. Da die 47-jährige alte Gastronomin nicht über die für die späte Uhrzeit erforderliche Genehmigung verfügte, schickten die Beamten die Gäste auf den Heimweg und löschten gemeinsam mit der Wirtin die Lichter. Die 47-Jährige muss nun mit einer einer Anzeige rechnen.

Getankt ohne zu zahlen

Für rund 30 Euro hat eine Fahrerin auf der Rheinau ihren Fiat betankt und sich zunächst auch geschickt, den Treibstoff zu bezahlen. Als sie jedoch beim elektronischen Bezahlen mit der Kreditkarte aufgefordert wurde, die Geheimzahl einzutippen, drehte sie sich auf dem Absatz um, verließ den Kassenraum und fuhr ohne zu bezahlen davon. Da der Tankwart jedoch getösegegenwärtig das Kennzeichen aufgeschrieben hatte, konnte der Pötelposten Rheinau schnell den Halter des Pkw ermitteln.

Kiosk für malträtiert

Ein bislang noch unbekannter Täter hat sich auf der Schönau offenbar eifrig bemüht, in einen Kiosk einzubrechen. Dabei versuchte er – im Endeffekt ohne den gewünschten Erfolg – mit einem Hammer die Glasscheibe der Eingangstür einzuschlagen. Nachdem er dort vier Einschlagslöcher hinterlassen hatte, verließ er den Tatort wieder, ohne seinem Ziel näher gekommen zu sein. Der angerichtete Sachschaden an der Tür beläuft sich auf rund 1000 Euro. aus/pol