

# freu in

8/2007  
Mi, 28. 3. 2007  
Deutschland €2,20  
Österreich €2,40  
Schweiz SFR 4,30



## Die Reise ins Ich

Lebenshilfe oder Lifestyle-Trend? Was Psycho-Seminare bringen und was Sie darüber wissen sollten

## 7 MÄRCHEN ÜBER SEX

(An die Männer immer noch glauben)

## MODE

### DER NEUE CITY-CHIC

Sanfte Farben, klare Schnitte

## Frühling in Apulien

Der Süden Italiens lockt mit einsamen Stränden und malerischen Orten

## BEAUTY

### Flacher Bauch mit 30, 40, 50+ Jahren

### Eine zweite Chance für die Liebe

Wann es sich lohnt, es noch mal miteinander zu probieren

## Wie gesund ernähren Sie sich wirklich?

Der große Food-Check vom Profi – mit vielen Tipps für den Alltag



Augen auf im Supermarkt! Ab sofort achtet Redakteurin Barbara Sonntag auf das Kleingedruckte auf den Etiketten

# Wie gesund ernähre ich mich?

Das wollte Redakteurin Barbara Sonntag wissen. Und ließ sich von einem Food-Coach beim Einkaufen, Kochen und Essen begleiten. Ergebnis: Viele nützliche Tipps und mehr Spaß am bewussten Genießen

Fotos: Forster & Martin

**F**ünf Portionen Obst und Gemüse täglich, zweimal die Woche Fisch, viel Vollkorn, wenig Süßes – heute weiß eigentlich jeder, wie man sich gesund ernährt. In der Theorie zumindest. Bislang dachte ich auch immer, dass ich als Medizin-Redakteurin in der praktischen Umsetzung gar nicht schlecht bin. Ich hielt Freunden Vorträge darüber, dass sie mehr Obst essen sollten, und erklärte Kollegen, wie sie den Anteil der Kohlenhydrate in der Nahrung reduzieren können. Jetzt, nach einem professionellen Food-Coaching, weiß ich, dass ich meisterlich bin – und zwar im Selbstbetrug. Ernährungsexperten kennen dieses Phänomen gut. Sobald Wissenschaftler Versuchspersonen auf Finger und Teller schauen, unterschlagen diese schnell ein Stückchen Torte, das zweite Bier oder die Packung Eiscreme um Mitternacht. Oder ändern für den Zeitraum der Beobachtung ihre Gewohnheiten. Bis heute kann daher niemand genau sagen, was die Deutschen tatsächlich essen.

### Das Ernährungstagebuch zeigt: Ich esse zu fett und zu süß

Mein Personal Food-Coach heißt Caroline Bienert. Seit 15 Jahren bringt sie Schauspielern, Moderatoren, aber auch Familien oder chronisch Kranken das richtige Essen bei. Dafür entwickelte sie mithilfe von Elementen aus der ayurvedischen, chinesischen und westlichen Ernährungslehre ein eigenes Programm. Eine zentrale Rolle spielt darin die Übersäuerung des Körpers. „Sie verlangsamt zusammen mit Schadstoffen den Stoffwechsel. Der ist wiederum die Hauptursache für viele chronische Krankheiten wie Migräne, Arthrose, Hautprobleme, Energiemangel und Übergewicht.“ Ich hoffe, dass ich durch das Food-Coaching nicht nur gesünder leben werde, sondern auch noch zwei, drei Kilos verliere...

Als ersten Schritt rät mir Caroline Bienert, ein Ernährungstagebuch zu führen. Am folgenden Morgen schreibe ich mit bestem Gewissen einen fettarmen Naturjoghurt mit Apfel als Frühstück auf. Die beiden Tassen Kaffee notiere ich schon zögerlicher – und spätestens beim Duplo zwischendurch und der Currywurst mit Pommes (an der ich in der Kantine einfach nicht vorbeikam) muss ich mich zur Ehrlichkeit ermahnen. Das Papier zeigt die Ess-Sünden, die das schlechte Gewissen verdrängt. Mit jedem neuen Tag wird mir bewusster, dass ich meine Ernährung beschönigt habe: Häufig komme ich nicht mal über zwei Portionen Obst bzw. Gemüse am Tag hinaus. Und Wasser trinke ich auch viel weniger als gedacht. Außerdem nasche ich – zwar nie viel,

dafür aber kontinuierlich. Mein Coach bringt das Problem auf den Punkt: „Sie essen viel zu fett und zu süß. Mich wundert es, dass Sie nicht dicker sind.“ Das sitzt. Gleichzeitig entlastet sie mich aber auch – mit einer Erklärung: Über die Zeit hat sich mein Körper an den Zucker gewöhnt, verlangt nach ihm wie nach einer Droge. Wie die meisten Menschen soll ich deshalb meinen Kohlenhydratkonsum reduzieren. Denn der Einfachzucker in Weißmehlprodukten und Süßigkeiten führt zu einer Übersäuerung des Körpers. Um den Organismus wieder in Balance zu bringen, rät sie mir, viel gekochtes Gemüse zu essen. „Das ist der beste Basenbildner überhaupt. Man sollte davon mehr essen als von Getreide.“

Die nächste Station des Coachings führt uns in die Kantine. Geläutert lasse ich das Cordou bleu liegen und stelle mir einen gemischten Salat mit Mozzarella zusammen, dazu Vollkornbrot und ein Glas Wasser. Schon jetzt entdecke ich die Vorteile eines Food-Trainers: Um ihm erst gar keine Angriffsfläche zu bieten, isst man gleich gesünder. Das dachte ich zumindest, Caroline Bienert hält meine Wahl für verbesserungsbedürftig: „Ein frischer Salat ist mittags zwar gut, aber mit dem schwer verdaulichen Brot ist er doch sehr belastend – Nudeln dazu wären besser.“ Überrascht höre ich, dass Bienert mein Gericht sogar als Abendessen für völlig ungeeignet hält – Rohkost liegt zu lange im Magen –, der Körper übersäuert. Außerdem prophezeit sie mir, dass ich nach diesem Salat bald wieder



**Food-Coach  
Caroline Bienert**

## TIPPS FÜRS EINKAUFEN

- **ÖFTER EINKAUFEN** Denn frische Ware enthält mehr Nährstoffe, und Sie haben einen besseren Überblick darüber, was Sie tatsächlich essen – außerdem kann zu Hause weniger vergammeln.
- **SICH VOM ANGEBOT ANREGEN LASSEN** Kaufen Sie bei Obst und Gemüse nicht immer das Gleiche, sondern das, was Ihnen qualitativ am besten erscheint: Berücksichtigen Sie Konsistenz, Farbe, Geruch, Herkunft – und natürlich Ihren Appetit.
- **LABELS CHECKEN** Achten Sie darauf, dass sich keine versteckten Dickmacher, wie z. B. Zucker, in den Produkten befinden. Je eher ein Stoff in der Inhaltsliste genannt wird, desto mehr ist davon drin.
- **NATÜRLICHES BEVORZUGEN** Unverarbeitete Produkte sind immer gesünder. Achten Sie z. B. bei Tiefkühlgemüse darauf, dass es pur (ohne Soße) ist oder dass Sie Fleisch ohne Marinade kaufen.
- **KLASSE STATT MASSE** Greifen Sie öfter zu hochwertigeren Produkten und verzichten Sie dafür auf unnötiges Junk-Food (z. B. Chips, Süßigkeiten) – das freut Gesundheit, Figur und Geldbeutel!

Hunger haben werde. Künftig soll ich mir mehr Käse darüberstreuen, das Eiweiß sättigt. Und obwohl Bienert grundsätzlich das Wassertrinken predigt – „am besten 3 Liter täglich“ –, rät sie mir nun davon ab. „Ein Glas vor dem Essen ist wunderbar, währenddessen und eine Stunde danach aber bitte nicht. Es verdünnt sonst die Magensäfte, und die Verdauung gerät ins Stocken.“

### Lerneffekt im Supermarkt: Abwechslung tut gut

Im nächsten Step möchte mir die Expertin im Supermarkt bei einem typischen Wochenendeinkauf über die Schulter schauen. Wie immer greife ich, ohne nachzudenken, im Gemüseregal zu Eisbergsalat und Karotten, als sie mich stoppt. „Die meisten kaufen und essen immer das Gleiche“, erklärt Caroline Bienert.

„Dabei ist Abwechslung sehr wichtig, um verschiedene Nährstoffe aufzunehmen.“ Ich soll mich künftig von dem Angebot inspirieren lassen und sehen, welche Obst- und Gemüsesorten, welches Stück Fleisch qualitativ am besten aussieht – und nicht schon vor dem Einkauf planen, was ich die nächsten Tage kochen möchte. Stimmt, eigentlich sind die Karotten schon leicht verschrumpelt – ich greife zu den knackigeren Radieschen!

Während wir uns so Regal für Regal vorarbeiten, bekomme ich einen Crash-Kurs in Sachen Ernährung: Espresso ist besser als Filterkaffee – weil er länger geröstet wird, bildet er weniger Säure. Käse aus Ziegen- und Schafsmilch ist leichter verdaulich als der von der Kuh. Und abgesehen von Schinken sollte man bei Wurstwaren prinzipiell skeptisch sein. „Da wissen meist nicht mal die Verkäuferinnen, was genau drin ist“, sagt mein

## UNTERWEGS ESSEN

- **IN DER KANTINE** Großküchen sind meist gezwungen, Convenience-Produkte mit vielen Zusatzstoffen einzusetzen. Möglichst pure Produkte wählen, wie gedämpften Fisch, Gemüse. Bevorzugen Sie beim Salat Frisches, z. B. Gurken, Tomaten statt Dosen-Mais o. ä.
- **IM RESTAURANT** Auf das Weißbrot vor dem Essen sollten Sie verzichten – es blockiert die Fettverbrennung. Frittierte Speisen meiden, sie enthalten viele ungesunde Fette. Statt der Sättigungsbeilage lieber doppelt Gemüse bestellen. Im Stammlokal ruhig mal nachfragen: Werden Bio-Produkte verwendet?
- **SNACKS** Lust auf Naschen? Dunkle Schokolade (mind. 70 %) und Mandeln sind ideale Knabbereien. Damit erst gar kein Heißhunger entsteht: dreimal täglich vollwertig essen, das hält den Blutzuckerspiegel konstant.

Coach und bekommt an der Theke tatsächlich keine Antwort auf die Frage nach den Inhaltsstoffen.

Überhaupt sehe ich, dass es für nahezu jedes Produkt eine gesündere Alternative gibt. So finde ich z. B. bei Essiggurken, Antipasti oder Marmelade jeweils Produkte mit und ohne Konservierungsstoffe. Caroline Bienert wettet, dass sie auf einen Blick das beste Produkt im Regal erkennt. Und gewinnt. „Je preisgünstiger etwas ist, desto länger ist es meist haltbar und desto mehr Konservierungsstoffe braucht es“, sagt die Expertin.

„Ich kaufe außerdem gern ausländische Produkte, z. B. aus Italien. Sie sind oft qualitativ besser. Denn leider ist es eine Tatsache, dass keine Nation weniger Geld für ihr Essen ausgibt und weniger Ansprüche daran stellt als die Deutschen.“ Das kann gut sein, aber wer hat schon das Geld,

ausschließlich im Bio-Supermarkt einzukaufen? „Das muss man auch nicht“, beruhigt mich Bienert und rechnet vor, dass gute Ernährung nicht teuer sein muss: „Wenn Sie z. B. statt Weißmehls spaghetti Nudeln aus Vollkorn nehmen, brauchen Sie weniger, um satt zu werden, und sparen Geld.“ Und nicht nur günstiger, sondern auch gesünder ist Gemüse, wenn man es saisongerecht kauft, denn dann sind die Lieferwege kürzer, die Ware ist frischer und meist auch weniger belastet.

Um mir das zu demonstrieren, entführt mich Caroline Bienert kurzerhand auf den Wochenmarkt. Zwischen all den frischen Waren lebt sie richtig auf und erwähnt im Vorbeigehen die positive Wirkung von Papaya, Artischocken, Roter Bete und duftenden Kräutern für die Gesundheit. Zeit, einzukaufen, schließlich wollen wir ja noch zusammen kochen!



Ein kleiner Salat mittags ist zu wenig. Sonst kommt in der Kaffeepause der Heißhunger auf Süßes

Barbara liebt Erdbeeren. Aber sind die frühen nicht belastet? Caroline Bienert fragt am Stand nach und gibt das Okay – sie stammen aus Süditalien



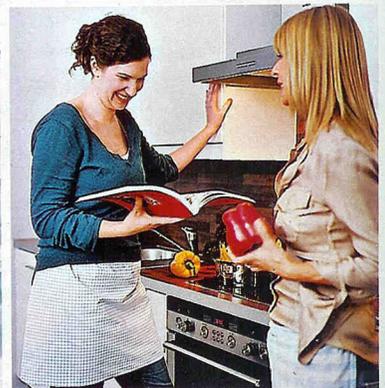
Gurke ist nicht gleich Gurke: In jedem Supermarktregal gibt es Produkte mit mehr oder weniger Zusatzstoffen



Die Artischocken auf dem Markt sehen so appetitlich aus. Nur – wie bereitet man die Dinge eigentlich richtig zu, wenn sie nicht aus dem Glas kommen?



Gemüse, Joghurt – und einige Fläschchen ... Der Kühlschrank-Check fällt trotzdem gnädig aus



Ist so viel Fett überhaupt nötig? Caroline Bienert (re.) rät, Rezepte kritisch zu checken

Die Expertin schlägt eine Gemüsepfanne mit Hähnchenbrust vor. Wunderbar! Sobald wir meine Küche betreten, überprüft sie meine Vorräte – und ist begeistert, als sie dunkle Schokolade und Rotwein entdeckt: Ein Glas täglich sei völlig o. k., und Schokolade mit 70 Prozent Kakao-Anteil der perfekte Snack für mich. Siehe da, mein Coach ist doch kein Kostverächter! Überhaupt merke ich im Laufe des Trainings immer mehr, dass mir Caroline Bienert nicht das Essen vermiesen, sondern mir mehr Lust auf gute Zutaten machen möchte. Dann begutachtet sie meinen Kühlschrank: Das viele Gemüse findet sie vorbildlich. Ich auch – für mein Gewissen, denn leider vergammelt es viel zu oft ungegessen... Kritisch beäugt sie den Orangensaft: „Fruchtsäfte wirken wie flüssiger Zucker. Der Magen muss das Obst nicht mehr aufspalten, die Kohlenhydrate gehen direkt ins

Blut und übersäuern den Körper.“ Und natürlich entdeckt sie auch den Prosecco und das Bier. „In Maßen ist es in Ordnung – wie überhaupt alles. Aber eigentlich sind kohlenstoffhaltige Getränke schwierig, weil auch sie übersäuern.“

### Kochen als Meditation – mit viel frischem Gemüse und der richtigen Technik

Gegen meine aus dem Gleichgewicht geratene Säuren-Basen-Balance kochen wir nun mit Gemüse an. Hilflos schaue ich mit Messer und Artischocke bewaffnet die Expertin an. Wie kriege ich die denn auf? Mit Artischocken hatte ich bislang nur auf der Pizza das Vergnügen... Caroline Bienert wundert das nicht: „Viele wissen gar nicht mehr, wie Gemüse zubereitet wird. Sie kennen es nur noch kochfertig aus Glas, Dose oder Tiefkühltruhe.“ Versöhnlich stimmt sie mein Dämpfeinsatz für den Kochtopf: „Das ist die schonendste Art, Gemüse zuzubereiten.“ Als ich beim Anbraten des Fleisches zum Olivenöl greifen möchte, schreitet sie ein: „Im Salat ist es wunderbar, man darf es aber nicht über 80 Grad erhitzen, sonst bilden sich giftige Substanzen.“ Ihr Geheimtipp zum Braten heißt Ghee, gereinigte Butter. Sie gilt im Ayurveda als Lebenselixier, fördert die Verdauung und erhöht den Geschmack der Speisen. Wie Caroline Bienert so am Herd steht, kommt sie ins Schwärmen: „Für mich ist Kochen reine Meditation. Jeder sollte es als Auszeit und nicht als Arbeit sehen.“ Ich nehme mir vor, auch an diesem Punkt zu arbeiten.

Bereits nach zwei Wochen hinterlässt das Coaching Spuren: Durch das Ernährungstagebuch achte ich darauf, genug zu trinken. In der Kantine habe ich neulich zum Steak statt Kartoffeln doppelt Gemüse genommen. Und beim Einkaufen schaue ich jetzt automatisch auf die Etiketten. Ein Kilo ist schon weg, für den Anfang nicht schlecht! Dann ist ab und zu auch mal eine Currywurst drin...

*Das Coaching-Grundprogramm – mit Ernährungsanalyse und Essens-Jahresplan – kostet 714 Euro. Extras, wie Einkaufen gehen, kann man dazubuchen ([www.thebodycoach.de](http://www.thebodycoach.de)). Zum Weiterlesen: C. Bienert, „the bodycoach“, Krüger, 16,90 Euro*

## TRICKS FÜRS KOCHEN

- **BEHUTSAM GAREN** Viele drehen die Herdplatte immer voll auf. Dabei sollten die meisten Speisen langsam erhitzt werden, dann bleiben mehr Nährstoffe enthalten. Statt Gemüse im Wasser zu kochen, lieber mit wenig Flüssigkeit dämpfen – servieren, solange es noch bissfest ist.
- **FETT SPAREN** 1–2 Löffel zum Anbraten sind völlig o. k., in Teflonpfannen geht es auch ganz ohne. Auf frittierte Lebensmittel sollten Sie aber am besten ganz verzichten.
- **KUHMILCH ERSETZEN** Sie liegt erstaunlich vielen Menschen im Magen. Statt normaler Sahne verfeinert auch Soja-Sahne eine Pasta-Soße, Pecorino vom Schaf ersetzt wunderbar den klassischen Parmesan.
- **CLEVER WÜRZEN** Chili, Ingwer und Pfeffer regen den Stoffwechsel an. Aber Vorsicht: Nicht zu viel verwenden, sonst entsteht der gegenteilige Effekt! Und sparen Sie nicht an frischen Kräutern, ihre ätherischen Öle sind sehr gesund.