

# Magazin

## LeserTelefon



**Haben Sie Fragen** zum Magazin oder Kritik? Gibt es ein Thema, das Sie besonders interessiert? Rufen Sie doch heute zwischen 10 und 12 Uhr am Lesertelefon

**Magazin-Mitarbeiter**  
**Christian Seiter**

unter **02 21/224 22 33** an  
oder schreiben Sie eine Mail an  
[magazin@ksta.de](mailto:magazin@ksta.de)

## Was dem Garten blüht

**Blumentrends** Ein Besuch auf der Londoner Herbstschau der königlich britischen Gartenbaugesellschaft zeigt: Bei Blühendem wird derzeit etwa bei Dahlien elegante Schlichtheit schriller Opulenz vorgezogen. »Seite 8

## Actionreiche Shakespeare-Adaption

**Romeo Must Die** Han (Jet Li) will den Mord an seinem Bruder rächen. Dabei stößt er auf die schöne Tochter des rivalisierenden Drogenclans und verliebt sich in sie. (22.45 Uhr, Pro 7) »Seite 14



## NAVIGATION

<b>Horoskop</b>	Seite 6
<b>Veranstaltungen</b>	Seiten 10/11
<b>Sudoku</b>	Seite 13
<b>TV</b>	ab Seite 13

## KONTAKT

Amsterdamer Straße 192, 50735 Köln  
**Tel.** 0221 224-2301; **Fax** 0221 224-3016  
**E-Mail** [magazin@ksta.de](mailto:magazin@ksta.de)  
**Internet** [www.ksta.de](http://www.ksta.de)  
**Abo-Service** 0 18 0/23 03 233  
(0,06 €/Gespräch a. d. dt. Festnetz,  
Mobilfunkhöchstpreis 0,42 €/min.)



# Abnehmen auf Kölsch

Warum heitere Gelassenheit effektiver ist als jede Diät

## Merlot mit Frucht und viel Finesse

VON HELMUT GOTE

Vor einigen Jahren hab ich Ihnen hier eine Cuvée dieses Weinguts in Südfrankreich empfohlen. Nun bin ich wieder auf den reinsortigen Merlot gestoßen, dessen damaliger Jahrgang mir nicht so sehr gefiel. 2007 ist er allerdings so gut gelungen, dass ich ihn reinen Gewissens empfehlen kann – sogar mit fundierter Begründung der Winzer persönlich. Die fanden ihre Weine aus den Bordeaux-Trauben Cabernet Sauvignon und Merlot damals selbst nicht überzeugend genug, und holten sich deshalb Rat bei renommierten Bordeaux-Winzern und bei Mondavi in Kalifornien. Seitdem vinifizieren sie auch diesen Merlot ganz anders als vorher.

Die Vergärung erfolgt statt im Holzfass in Tanks, die Maische wird mehrfach mit Luftzufuhr umgepumpt und der Wein nach der Gärung nur noch zwölf Monate lang in gebrauchten Barriques aus dem Burgund gelagert. Das wiederum liegt daran, dass dieses provenzalische Weingut zwei höchst renommierten Winzern aus der Region gehört: Aubert de Villaine von der legendären Domaine Romanée Conti und Jacques Seysses von der Domaine Dujac kauften die Domaine de Triennes 1989, weil sie vom Potenzial der Weinberge dort überzeugt waren. Das merkt man bei diesem mittelkräftigen Wein ganz schnell: Die Frucht geht in Richtung Kirsche und Brombeere. Obwohl er ein wenig nach Bordeaux schmeckt, schwingt burgundische Finesse mit. Passt sehr gut zu allem, was man im Herbst gerne isst.

### Der Wein

2007 Merlot Domaine de Triennes  
Vin de pays du Var  
9,90 Euro  
Bei: Kölner Weinkeller, Stolberger Str. 92, Köln-Braunsfeld,  
☎ 0221/139 72 80  
» [www.koelnerweinkeller.de](http://www.koelnerweinkeller.de)

## ANTI-DIÄT-CLUB

# Maach et jot, aber nicht zu oft

Das neue Anti-Diät-Club-Buch zeigt, wie das Kölsche

Der Kölner an sich ist schlau. Er weiß, dass Gelassenheit, gute Laune und ein Lächeln auf den Lippen oft viel mehr bewirken können, als sture Verbissenheit. Und genau das trifft auch auf das Abnehmen zu. Nicht strenge Diäten führen dazu, dass die ungeliebten Kilos dauerhaft verschwinden, sondern Freude an gutem Essen und Spaß an Bewegung. Die mehr als 8000 Mitglieder im Anti-Diät-Club des „Kölner Stadt-Anzeiger“ wissen das schon lange.

Et hät noch immer jot jejange: Das neue Buch „Der Anti-Diät-Club – Abnehmen mal anders“ aus dem DuMont-Buchverlag zeigt, wie Abnehmen auf die rheinische Art gelingen kann. Christina Horn, die Leiterin des Anti-Diät-Clubs, hat in dem Taschenbuch viele Tipps, Experteninterviews und kalorienbewusste kölsche Kochrezepte zusammengestellt.

Kabarettist Konrad Beikircher schreibt in seinem Vorwort zum Buch: „Die Tipps in diesem Buch sind genau der rheinisch-mediterranen Lebensart angepasst: Es muss Spaß machen, man tut es auch nicht allein so vor sich hin, sondern zusammen mit anderen, und man tut es mit kölschem Augenzwinkern.“

Auch zahlreiche Clubmitglieder kommen zu Wort und elf „Adipöse Anekdoten“ erzählen von den humorvollen Kuriositäten des Abnehmaltags. Jedes Buchkapitel behandelt einen Artikel des Kölschen Grundgesetzes – denn mit Hilfe der elf bekannten rheinischen Lebensmaxime klappt das Abnehmen auf Kölsch am besten.

### 1 Et es wie et es – Selbstbetrug bringt nichts

Wer etwas verändern möchte, muss zunächst einmal den Tatsachen ins Auge sehen. Stören die überflüssigen Kilos wirklich? Gut, dann muss etwas passieren. Hilfreich ist am Anfang ein tägliches Ernährungsprotokoll, um ein Gefühl für das eigene Essverhalten zu entwickeln. Was nicht hilft, sind kurzfristige Diäten.

weil diese auf Dauer nur unglücklich und oft sogar noch dicker machen – denn meistens lässt der Jojo-Effekt grüßen.

### 2 Et kütt wie et kütt – Kommen Sie in Bewegung!

Mit Bewegung allein nehmen die meisten nicht ab, aber Bewegung hilft, sich in seinem Körper wohler zu fühlen und zumindest nicht weiter zuzunehmen. Suchen Sie sich die Sportart aus, die Ihnen gefällt – egal, ob das Steptanz, Yoga oder Wandern ist. Nur Spaß muss es machen, sonst halten Sie nicht lange durch. Probieren Sie aus, was Ihnen gefällt – im Verein, im Fitness-Studio oder mit den Clubpaten im Anti-Diät-Club. Et kütt wie et kütt: wenn man nichts für seinen Körper tut, dann kommen Jahr für Jahr Kilo um Kilo dazu.

### 3 Et hät noch immer jot jejange – Gelassenheit ist Trumpf

Beim Abnehmen ist ganz wichtig, nicht zu streng zu sich selbst sein. Denn dann macht das Ganze

keinen Spaß und man verliert keine Pfunde, sondern vor allem die gute Laune. Verbote sind beim Abnehmen auf Kölsch verboten, denn alles was man sich verknüpft, erhält so einen nur noch größeren Reiz. Mit kölscher Gelassenheit klappt es besser. Entscheiden Sie frei. Dazu gehört auch, ab und zu Nein zu sagen zum Essen.

### 4 Watt, fott es, es fott – Weg mit den schlechten Ernährungsgewohnheiten

Eigentlich wissen wir doch ganz genau, welche Gewohnheiten und Rituale uns beim Lebensmittelverzehr nicht gut tun. Darunter fällt das Essen aus Frust oder Langeweile, Essen im Stehen, ständiges Snacken zwischendurch oder der tägliche Griff zu Fertigprodukten. Besser: Regelmäßig und ganz bewusst essen, denn das tut der Figur gut. Es lohnt sich, öfter mal wieder selbst und frisch zu kochen, sich Zeit zu nehmen für die Mahlzeiten. Wer sich das eigene Essen etwas wert



## zu oft Grundgesetz

sein lässt, bringt automatisch mehr Genuss in das eigene Leben. Essen Sie sich satt an Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Nüssen – und zwar ohne feste Kalorienvorgabe im Hinterkopf.

### 5 Et bliev nix, wie et wor – Abnehmen bedeutet Veränderung

Wer nichts an seinem Leben verändert, ändert auch nichts an seinem Körper. Und am besten klappt diese Veränderung in kleinen Schritten. Gewöhnen Sie sich einen Spaziergang nach dem Abendessen an, gehen Sie in der Mittagspause eine Runde um den Block – sich selbst Zusatzwege zu schaffen, das ist das Ziel. Optimal ist es, das Ganze noch mit einem leichten Muskel- und Krafttraining zu kombinieren. Denn wo Muskeln aufgebaut werden, da verschwindet das Fett.

### 6 Kenne mer nit, bruche mer nit, fott domet – Fallen Sie nicht auf Abnehmirtümern herein

Der Kölner ist manchen neuen Dingen bekanntlich ja recht skeptisch gegenüber. Und auch beim Thema Abnehmen darf und sollte man nicht jedem gut gemeinten Ratschlag glauben. Zu den gängigen Irrtümern gehören: 1000 Kalorien täglich oder „Friss die Hälfte“ wären gute Abnehmöglichkeiten. Von beidem wird man nicht satt, beides frustriert auf Dauer nur, und ist deswegen auch nur schwer durchzuhalten.

### 7 Wat wells de maache? – Akzeptieren Sie das, was Sie nicht ändern können

Jeder Jeck ist anders – auch bezüglich des Körperbaus. Wer von Natur aus groß und kräftig ist, wird nie ein schmales Persönchen mit zierlichem Popo werden. Lernen Sie das an Ihrer Figur zu lieben, was sich nicht beeinflussen lässt. Wer seine figürlichen Stärken und Schwächen ak-



BILDER: STEFAN WORRING

zeptiert, kann entspannter mit dem eigenen Körper umgehen. Heitere Gelassenheit, das sind die beiden Zauberwörter für einen ausgeglichenen Umgang mit sich selbst. Zufrieden zu sein mit dem, was man hat, ist oftmals der Schlüssel zu mehr Freude und Gelassenheit. Wie sagt es der Kölner noch gleich so schön? „De Hauptsach es, et Hätz es joot.“

### 8 Maach et jot, ävver nit zo off – Maßhalten ist das Geheimnis des Abnehmens

Das ist der Kölsche Geheimtipp. Die Dosis macht das Gift – auch beim Essen. Und das ist auch die Quintessenz fast aller Anti-Diät-Club-Abende und Expertenvorträge: Essen darf man alles, aber bitte nur in einem gesunden Maß. Ab und zu sind Mettbrötchen und Flönz völlig in Ordnung, aber nicht jeden Tag. Irgendwo müssen wir ansetzen mit der Reduzierung, zumindest dann, wenn ein paar Kilo runter sollen.

beim Abnehmen hilft

### 9 Wat soll dä Käu? – Bleiben Sie kritisch!

Pillen, Pülverchen, Light-Produkte, Crash-Diäten und Abnehm-drinks bringen uns auf der Erfolgsleiter nicht weiter. Das Geld, das Sie für diese vermeintlichen Abnehmhelfer ausgeben, können Sie genauso gut in den Rhein werfen. Unser Körper ist ein Wunderwerk und viel zu komplex, um sich durch angebliche Zauberpillen beeinflussen zu lassen.

### 10 Drinks de eine met? – Wer abnehmen will, muss trinken

Allerdings das Richtige: Mehr Wasser, weniger Alkohol, weniger süße Limonaden und Fruchtsäfte. Ja ja, so ein Kölsch, das passt eigentlich immer, aber gerade alkoholische Getränke sind flüssige Kalorienbomben und bremsen die Fettverbrennung. Besser sind viel Wasser und Tee – gegen Giftstoffe im Körper, gegen Falten und für eine gute Verdauung.

### 11 Do laachs de dich kapodd – Humor beflügelt

Mit Humor geht vieles leichter im Leben, das kann man sich auf jeden Fall von der kölschen Lebensart abgucken. Wer über sich selbst und seine eigenen kleinen Mäkel lachen kann,

Kölner Stadt-Anzeiger

Anti Diät-Club

pronova BKK

PARTNER FÜR IHRE GESUNDHEIT

wird lockerer. Und andere Menschen werden Ihnen diese Gelassenheit ansehen. Nicht dünne Oberschenkel machen zwangsläufig attraktiv und glücklich, auch kein flacher Bauch oder straffe Oberarme. Was uns wirklich schön macht, ist Humor, Liebenswürdigkeit und Lebensfreude. Wer von innen heraus strahlt, wirkt anziehend – und das gilt nicht nur für Kölner. (ksta)



### Der Anti-Diät-Club – Abnehmen mal anders

Der Anti-Diät-Club – Abnehmen mal anders von Christina Horn, DuMont-Buchverlag, 189 Seiten, ISBN: 978-3-8321-6120-0, 9,95 Euro. Das Buch ist im Handel erhältlich, sowie online im ksta shop unter » [www.ksta.de/shop](http://www.ksta.de/shop)

Telefonisch bestellbar unter ☎ 01805/55 83 75 (14 Cent pro Min. a. d. Festnetz, Mobilfunkhöchstpreis 42 Cent pro Min.) und auch erhältlich im „Stadt-Anzeiger“-Servicecenter Breite Str. 72, 50667 Köln (im DuMont-Carré).