



Geheimtipps für Schönheit und Jugend

Wir räumen mit Ernährungsmythen auf

Was kursieren nicht alles für Gerüchte über die besten Methoden, um schlank und gesund zu werden. Wir räumen mit den schlimmsten Ernährungsmythen auf.

Beim Fasten nimmt man am schnellsten ab.

Falsch: Beim Fasten baut der Körper nicht nur Fett, sondern auch Muskeln ab. Kurzfristig kann man zwar an Gewicht abnehmen, die Gefahr für den Jojo-Effekt steigt aber, wenn wieder „normal“ gegessen wird. Richtig durchgeführtes (Heil-)Fasten kann allerdings eine anschließende Ernährungsumstellung erleichtern.

Warme Mahlzeiten machen dick.

Falsch: Entscheidend für das Abnehmen ist der Energiegehalt der Lebensmittel. Am besten eignen sich solche, die satt machen und gleichzeitig wenig Energie liefern. Ob die Mahlzeit warm oder kalt ist, spielt dabei keine Rolle.

Light-Produkte machen dünn.

Falsch: Der Begriff „light“ ist nicht geschützt, er kann weniger Energie, aber auch

weniger Koffein (im Kaffee) oder weniger Kohlensäure (im Mineralwasser) bedeuten. Wer jedoch Vollfettprodukte durch fettärmere ersetzt, kann dadurch Energie einsparen – vorausgesetzt, man isst nicht die doppelte Menge.

Wenn man das Abendessen weglässt, nimmt man schneller ab.

Falsch: Das so genannte „Dinner-Cancelling“ wirkt nur angeblich Wunder gegen Übergewicht. Entscheidend ist jedoch die Energiebilanz über den Tag. Zu welcher Tageszeit gegessen wird, spielt dabei keine Rolle.

Ohne Frühstück nimmt man schneller ab.

Falsch: Das Frühstück ist die erste Mahlzeit des Tages und liefert Energie. Für volle Leistungsfähigkeit braucht der Körper Nährstoffe, sonst drohen Mattigkeit und Heißhungerattacken. Das Frühstück kann etwa 25 Prozent des täglichen Energiebedarfs liefern. Wer früh am Morgen keinen Appetit hat, kann ein Glas Milch trinken oder eine Banane essen und später ein zweites Frühstück einplanen.

Dietrich Grönemeyer

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer (56) ist nicht nur Hightech-Mediziner, Inhaber des Lehrstuhls für Radiologie und Mikrotherapie an der Universität Witten/Herdecke, Gründer und Leiter des Grönemeyer-Instituts für Mikrotherapie Bochum und der Grönemeyer Clinic in Essen, sondern auch Bestseller-Autor. Mit „Grönemeyers neues Hausbuch der Gesundheit“ räumt er mit Halbwissen auf, gibt wichtige Tipps zur Vorsorge und Selbsthilfe und informiert über gängige Behandlungsmethoden. Wir veröffentlichen Auszüge aus seinem Gesundheitsbuch, erschienen im Rowohlt Verlag. » www.dietrich-groenemeyer.com

GEWUSST, WO HIN

Billy-Quirle und MC ohne Grenzen

Tipps und Termine

Rampires
Ein explosiver Billy-Mix zündet am Samstag ab 21 Uhr in Münster im Gleis 22 (Hafenstr. 34). Münsters Rampires zelebrieren – ausgestattet mit neuer Platte – ihren „Goth-A-Billy“, die Hamburger Band Highschool Night-

mare quirlt mit ihrem Psychobilly Punk durch den Club.

Philipp Poisel
Intensiv und authentisch kommt dieser Singer/Songwriter (gefeiertes Debüt „Wo fängt dein Himmel an?“) live rüber. Philipp Poisel tritt am Donnerstag in Münster im Jovel (Albersloher Weg/Ecke Hawerkamp) auf. Support ab 20 Uhr: Florian OSTERtag und Mariha.

Sammy Deluxe & Band
Auf seiner „Dis wo ich hinkomm“ Tour kommt Samy Deluxe mit seiner Tsunami Band am Freitag um 20.30 Uhr nach Münster in den Skaters Palace (Dahlweg 126). Auf dem aktuellen Album vereint der umtriebige Hamburger MC Hip-Hop u.a. mit Reggae, Soul, Jazz-Elementen. Er kennt halt keine Grenzen, auch nicht bei seinem sozialen Engagement oder klaren Statements. MAF



Der Hamburger MC Samy Deluxe. Foto David Königsmann



Sportboote in der Marina Oberhausen – die ganze Sache war mal viel teurer.

Fotos (2) Ritscher

Nicht nur für Superreiche

Sven Meier betreibt eine eigene Segelschule – und räumt mit gängigen Vorurteilen auf

Prächtig wehen die weißen Segel im Wind, während das elegante Boot über das kristallklare Meer treibt und die schicke Crew mit Champagner anstößt. Segeln ist die Domäne der Reichen und Schönen. Oder etwa nicht?

Einst ein unerschwinglicher Luxus, sind kleine Schiffe mit Motor oder Segel relativ preiswert geworden – und ebenso der passende Schein.

„Die ganze Sache war mal viel teurer“, erklärt Sven Meier. Der 31-Jährige kennt sich aus. Er segelt nicht nur selbst und hat ein kleines Boot in der Marina Oberhausen, sondern betreibt auch eine eigene Segelschule – mit gemischter Klientel. „Das geht querbeet. Von Lehrern und Ärzten bis hin zum Tellerwäscher“, so Meier. Voraussetzungen gebe es eigentlich keine, das Wichtigste seien gute Laune und Interesse. Und eben nicht das große Geld. Denn auch Otto Normalverbraucher darf und kann mit dem eigenen Boot aufs Wasser und bekommt das Rüstzeug.

Bodenständig

Natürlich geht es auch anders. „Viele Bootschulen sind eher bodenständig. Einige werden von echten Seebären geleitet, aber es gibt auch elitäre Schulen“, so der Lehrer. Die vermitteln allerdings das Gleiche. Und mit dem gelernten Rüstzeug kann es dann aufs Wasser gehen. „Eine preiswerte Jolle gibt es gebraucht schon ab 500 Euro.“ Die Welt des Luxus ist eben



Segelfan Sven Meier auf seinem Boot: Man findet eine unheimliche Ruhe beim Bootssport.

einer Welt der Bodenständigkeit gewichen. Was aber nicht alle so sehen. „Es gibt noch viele Vorurteile“, weiß

Führerschein für Sportboote

Sportbootführerscheine gibt es in verschiedenen Ausführungen. Unterschieden wird zwischen Sportbootführerschein See und Sportbootführerschein Binnen. Außerdem werden die Berechtigungen für Motor- und Segelboot unterschieden. Um den Schein zu erhalten, ist sowohl eine Theorie- als auch eine Praxis-Prüfung notwendig. Ein Motorbootschein für Binnengewässer ist bereits ab 250 Euro zu haben. » www.yachting-center.de

Sven Meier. Einige fürchten die Seekrankheit, andere horrende Preise. „Wenn was im Fernsehen gezeigt wird, dann sind es ja die großen Regatten mit Sponsoren und Geldern.“

Aber die eigentliche Welt der Bootsliebhaber sieht anders aus. „Gerade mit Motorbooten ist das eher Camping auf dem Wasser“, zieht Meier einen Vergleich. Der Blick auf die Marina, die direkt am Groß-Aquarium Sealife liegt, bestätigt seine Worte. Dort wird fleißig das Wasserfahrzeug gereinigt, während nebenan an Deck ein Tässchen Kaffee getrunken wird.

Wie eine Familie

Und während die Camper ihre Campingplätze anfahren, zieht es die Bootsbesitzer eben in Häfen. „Die sind im Schnitt einfach gehalten, es gibt Wasser, Strom und sanitäre Einrichtungen.“ Mehr braucht der Bootsbesitzer auch oft nicht zum Glück. Denn der Zauber liegt im Einfachen. „Man findet eine unheimliche Ruhe beim Bootssport“, schwärmt Sven Meier, während er sich Kaffee in den Pappbecher schüttet und zum Kaffeeweißer greift.

Das Hobby schweiße zusammen, sagt Meier: „Das ist wie eine kleine Familie.“ Und in der neidet man es dem anderen nicht, wenn er dann doch mal ein Boot hat, das doppelt so teuer ist wie das eigene. Und auch die Superreichen gehören im Grunde zur Familie. „Die genießen das Leben und die Ruhe an Bord. Die suchen das genauso wie wir.“ Sebastian Ritscher

MEIN WOCHENENDE

Und wie geht es dir so?

Das Klassentreffen

Und, was machst du jetzt so? Die klassische Klassentreffen-Frage, ich habe sie am vergangenen Wochenende gefühlt 387 Mal gehört. Meine



ehemalige Schule hatte Geburtstag. Und natürlich wurde groß gefeiert. Vieles war wie früher. Das Schulorchester spielte

Passagen aus dem Phantom der Oper, während im Publikum zu laut geredet und gelacht wurde.

Danach die Gespräche mit den ehemaligen Mitschülern. Wie geht's dir, was machst du, wo wohnst du? Immer das Gleiche – außer bei einer Freundin von mir. Im Gespräch mit einer guten alten Bekannten tauchten plötzlich mehr Fragezeichen auf, als ihr lieb waren. Hatte die Besagte nicht Sport in Köln studiert? Die Reaktion: ein verständnisloser Blick. Nein, es täte ihr leid, aber dort sei sie nie gewesen, antwortete die junge Frau verwirrt. Und sie habe auch nicht Sport, sondern Zahnmedizin studiert, und zwar in Münster. Mit hochrotem Kopf ging meine Freundin weiter.

Immerhin war die Frage nach dem „Was machst du jetzt“ damit auf unterhaltsame Weise geklärt. Kevin Kohues

GENIESSEN



Hier geht es direkt nach Mexiko. Foto Fuser

Einmal Mexiko pur

Enchilada

Nach Mittelamerika werden die Gäste in Münster im Enchilada (Restaurant und Bar) entführt. Hier in der verwinkelten Arztkarregasse lockt die vielfältige mexikanische Küche jeden Tag bis 23.30 Uhr. Goldgebackene Nachos, Gambas, saftige Steaks, bunte Enchiladas, deftige Fajitas, leckere Dips und Saucen, diverse Salate – hier lässt man sich gerne auf die Qual der Wahl ein. Dass neben der Speisekarte hier die Getränke eine besondere Rolle spielen, dürfte klar sein. Selbstverständlich ist in Sachen Bier das Corona – was sonst. Daneben warten verschiedene Cocktails aufs Probieren, auch alkoholfrei und mit Namen wie Coconut Kiss oder Orange Velvet. MAF

Ebenfalls neu auf DVD erschienen bei Kinowelt, leider nur als englische Originalfassung ohne deutsche Tonspur: „Room Service“ von den Marx Brothers. » www.enchilada.de

Träume von der schönen Jugend

Gesehen: der Filmklassiker „Wilde Erdbeeren“ von Ingmar Bergman

Der vor zwei Jahren gestorbene Regisseur Ingmar Bergman war knapp 40 Jahre alt, als er sein frühes Meisterwerk drehte: „Wilde Erdbeeren“ ist bei Arthaus/Kinowelt auf DVD erschienen.

Vom Bonusmaterial braucht man sich bei dieser DVD nicht ablenken zu lassen, außer einigen Produktionsnotizen und dem Trailer wurde auf jegliche Extras verzichtet. Umso mehr kann der

Film wirken, der besonders durch seine kontrastreichen Schwarzweißbilder als auch durch die eindringliche Schauspielleistung von Hauptdarsteller Victor Sjöström besticht. Der brilliert als betagter Mediziner, der mit seiner Schwiegertochter quer durch Schweden nach Lund reist, wo das 50-jährige Jubiläum seiner Promotion gefeiert werden soll. Auf der Reise plagen den Arzt Alp-



Eine Autofahrt wird zur Reise in die Vergangenheit. Foto Arthaus

träume, die ihn immer wieder in seine Vergangenheit zurückführen und ihm schwere persönliche Fehler aufzeigen. Mit teils surrealen Traum-Sequenzen gelingt Bergman ein eindrucksvolles psychologisches Porträt. mz

Ebenfalls neu auf DVD erschienen bei Kinowelt, leider nur als englische Originalfassung ohne deutsche Tonspur: „Room Service“ von den Marx Brothers.