

Viele Leben, ein Magazin · [www.myself.de](http://www.myself.de)

WAHRES LEBEN ■ MODE ■ SCHÖNHEIT ■ DENKEN & FÜHLEN ■ GENIEßEN ■ ZUHAUSE ■ ENTDECKEN

# myself

FEBRUAR 2009  
€2,80  
DEUTSCHLAND  
ÖSTERREICH  
SFR 5,60 SCHWEIZ

**Frau Müller  
macht  
Karriere**  
Erfolgsgsstorys,  
die motivieren

## Besser als Diät

**Trend: Basisch essen**

Der 7-Tage-Plan für  
eine tolle Figur und mehr  
Ausstrahlung

**Wahre Werte**  
In diese  
Fashion-Klassiker  
sollten Sie  
investieren

**Home Office**  
Frauen und ihre ganz privaten Arbeitsplätze

**ABENTEUER  
INTERNET**  
Findet man hier  
gute Männer?

**„Botox?  
Nie wieder!“**  
Schauspielerin  
Courteney Cox über  
Schönheits-OPs  
und Älterwerden



4 11969271302801

02



Body  
Balance  
2009

# Bloß nicht das Dinner *canceln!*

Typisch Deutschland. Wir kaufen Designerküchen, in denen keiner kocht, und essen Bio-Fertigpizza, während „Das perfekte Dinner“ im Fernsehen läuft. Wie schafft man es, sich gut zu ernähren? Ein paar Vorschläge von Leuten, die es wissen müssen

Moderation Annette Hohberg und Bettina Billerbeck





# Die Expertinnen



**Renate Künast**, 53, ist Fraktionsvorsitzende von Bündnis 90/Die Grünen im Bundestag und war von 2001 bis 2005 Bundesministerin für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft. Sie führte 2001 das staatliche Bio-Siegel ein.

■ **Ihr Ernährungstipp** Viel Obst und Gemüse. Und als i-Tüpfelchen mal ein Stück Edelbitterschokolade.



**Martina Meuth**, 60, ist Food-Journalistin und TV-Köchin bei „Servicezeit: Essen & Trinken“ (WDR). Mit ihrem Mann Bernd Neuner-Duttenhofer schrieb sie zahlreiche Bücher (zuletzt „Wo die glücklichen Hühner wohnen“).

■ **Ihr Ernährungstipp** Die Zutaten sorgfältig auswählen und nie ein schlechtes Gewissen haben.



**Caroline Bienert**, 41, ist der einzige geprüfte *Personal Food Coach* in Deutschland und berät Filmstars, Models und Familien. Sie schrieb „The Bodycoach“ rund um gesunde und ganzheitliche Ernährung als Weg zur Idealfigur.

■ **Ihr Ernährungstipp** Das Beste sollte gerade gut genug sein. Und das jeden Tag.



**Katja Praefke**, 46, leitet den Bereich Kommunikation von Unilever Deutschland, Österreich und Schweiz. Zu dem Konzern gehören Marken wie Knorr, Rama, Becel und Langnese. Sie hat zwei Kinder.

■ **Ihr Ernährungstipp** Bewusst essen. Wichtig ist, sich darüber im Klaren zu sein, was man zu sich nimmt – und sei es leckeres Eis.



**Barbara Schulz**, 49, ist Mutter zweier Töchter (15 und 12) und freiberufliche Journalistin in München. Sie kocht sehr gern, obwohl sie kaum Zeit hat – und muss sich nach den Präferenzen ihrer Kinder richten.

■ **Ihr Ernährungstipp** *Simplify your food!* Die Produkte so belassen, wie sie sind. Eine gute Kartoffel ist doch der Himmel auf Erden.

**Die Moderatorinnen** Bettina Billerbeck, 36, stellvertretende Chefredakteurin von *myself* und zuvor Ressortleiterin beim *Feinschmecker*, geht gern gut essen, kann aber auch einem Burger einiges abgewinnen. Auch für Annette Hohberg, 48, Ressortleiterin bei *myself*, „ist Essen eine Herzensangelegenheit“. Sie arbeitete früher als Testerin für den „Gault Millau“.



**myself:** Heute ist Donnerstag. Wann haben Sie das letzte Mal für sich gekocht – und was?

**Bienert:** Gestern Abend. Kalbslende und Gemüsepfanne mit Kartoffeln.

**Praefke:** Bei mir gab's am Sonntag Lasagne. Ich war mit den Kindern im Schwimmbad und hatte den Ofen so programmiert, dass die Lasagne knusprig ist, wenn wir heimkommen.

**myself:** Ein Produkt aus Ihrem Hause oder selbst gemacht?

**Praefke:** Ich habe mir von der Bertolli-Tomatensauce helfen lassen, den Rest selbst gemacht. Ich nehme gern Fertigprodukte aus unserem Haus und ergänze sie durch frische Zutaten.

**Künast:** Ich habe mir am Montag die Linsensuppe warm gemacht, die ich am Sonntag gekocht habe.

**Meuth:** Vorgestern habe ich Garnelen in den Wok geschmissen, dazu Lauch und Möhren. Dann gab es noch einen Rest Schmorbraten mit chinesischer Vinaigrette und Thai-Duftreis.

**Schulz:** Meine Familie hat gestern Steinpilzrisotto bekommen, eines der wenigen Gerichte, die alle mögen. Dazu Salat.

**myself:** Sehr schön, damit sind Sie alle in der Minderheit, denn die Deutschen kochen kaum noch selbst. Warum vertrauen wir uns Fast-Food-Ketten und Lebensmittelkonzernen an, die es nicht immer gut mit uns meinen?

**Künast:** Die Frage ist vielmehr: Was wissen wir überhaupt über Ernährung und unseren Körper? Wir haben eine Vorstellung davon, wie ein Auto funktioniert, wann man das Öl wechselt...

**Meuth:** ... und dem Wagen gönnt man das teure Öl, während man selbst undefinierbares Zeug für 1,95 Euro zu sich nimmt, das man nicht mal zum Polieren verwenden sollte.

**Künast:** Zu wissen, was der Körper braucht – darauf kommt es an. Zu wissen, wie Lebensmittel im Original schmecken. Hier kennen wir uns viel zu wenig aus. Weil nach dem Zweiten Weltkrieg die Dose kam, die Tiefkühlkost. Zugleich kamen Haltbarmacher, Süßstoffe, Palmöl... Und dann glauben wir auch noch,

„Ich werd aggressiv, wenn neben mir in der U-Bahn jemand Döner isst“

BARBARA SCHULZ





wir hätten keine Zeit mehr zum Kochen. Aber wenn Kinder im Schnitt vier Stunden am Tag fernsehen, könnte man stattdessen 20 Minuten zusammen in der Küche schnippeln.

**myself:** Schaffen Sie das, Frau Schulz? Sie haben Kinder und sind berufstätig. Gibt's da nicht ab und zu eine Tiefkühlpizza?

**Schulz:** Es gibt tausend Gerichte, die genauso schnell gehen. Frische Tomaten, Mozzarella, Spaghetti – das macht keine Mühe. Ich stelle übrigens auch fest, dass Kinder ihren Hunger nicht mehr bis zum gemeinsamen Essen aufheben können.

**myself:** Es gibt wohl kaum noch feste Essenszeiten. Warum?

**Meuth:** Weil man nicht mehr daran gewöhnt ist, sich mit der Familie um einen Tisch zu versammeln. Man kommt nach Hause, reißt den Kühlschrank auf und rennt zum nächsten Termin.

**Künast:** Und draußen, am Bahnhof zum Beispiel, riecht es aus jeder Ecke – nach Pizza, Brezen, Wurst ...

**Schulz:** Ich werde ja aggressiv, wenn neben mir in der U-Bahn jemand einen Döner isst.

**Künast:** Nun *können* ja viele Leute nicht mehr kochen – wie sollten die das also ihren Kindern beibringen? Die wiederum müssten es im Kindergarten oder in der Schule lernen: Wie funktioniert mein Körper? Was schmeckt mir? Wie bereite ich Essen zu? Also, mein persönlicher Ehrgeiz ist es, alles selbst zu machen. Ich nehme Olivenöl, eine Zwiebel, eine Knoblauchzehe und ...

**Meuth:** ... ein bisschen Petersilie ...

**Künast:** ... sogar Ingwer! Das hab ich mal bei Schuhbeck gesehen. Dazu ein paar Tomaten, und dann lasse ich alles schmurzeln. Dazu mache ich Nudeln. Etwas guten Käse drüber, fertig. Wenn ich auf dem Balkon noch Basilikum habe, schneide ich schnell was ab. Man muss wissen, was zusammenpasst.

**myself:** Was raten Sie Leuten, die abends um acht völlig erledigt aus dem Büro kommen?

**Künast:** Den Kauf eines Woks.

**Meuth:** In den USA hingegen werden bereits Wohnungen ohne Küche gebaut. Da genügt eine Mikrowelle ...

**Bienert:** Furchtbar! Essen ist doch etwas Sinnliches! Das geht alles verloren. Ich habe festgestellt, dass viele Kinder das Schmecken verlernt haben. Wenn sie frisches Gemüse aus dem Wok vorgesetzt bekommen, müssen sie sich fast übergeben vor Ekel, weil sie das nicht kennen. Aber Burger und Pommes essen sie.

**myself:** Hat das auch mit Geschmacksverstärkern zu tun?

**Bienert:** Natürlich. Wir essen zu salzig und zu süß.

**Meuth:** Man kennt das Beispiel mit dem Erdbeeryoghurt, der

mit naturidentischen Aromen versetzt wird. Jeder denkt: Wenn da „natur“ draufsteht, wird das auch natürlich sein. Doch dann sind irgendwelche Dinge drin, die aus indischen Frauenhaaren oder Sägespänen hergestellt wurden und nur wie Erdbeeren schmecken. Wenn der Joghurt schön rosa ist und „Fruchtanteil“ draufsteht, glaubt der Verbraucher, bei der Frucht handle es sich tatsächlich um Erdbeeren. Wieder Fehlanzeige – das ist das Weiße von Orangenschalen, entfärbt und entbittert.

**Praefke:** Es ist allerdings nicht nur die böse Industrie, die uns immer die falsche Werbung zeigt. Das wäre zu einfach.

**myself:** Aber Werbung richtet sich oft gezielt an Kinder. Da steht der Knirps neben seiner Mutter vorm Süßigkeitenregal und erzählt was von „ganz viel Calcium“.

**Künast:** Und die Eltern können da irgendwann gar nicht mehr gegensteuern. Sonst hast du zu Hause nur Terror. Meines Erachtens bietet die Lebensmittelwirtschaft die falschen Produkte an. Wenn Eltern erzählt wird, Cornflakes seien ein gutes Frühstück, kann ich nur sagen, eine Portion davon oder Honigsmacks oder Schoko-Pops mit viel fetter Vollmilch drauf – das ist nicht gut für ein Kind. Genauso wenig wie dieses „Prinzenfrühstück“ – in der Mitte Schokocreame, oben und unten Weißmehlkekse mit

---

„Seinem Auto gönnt man teures Öl, man selbst nimmt eins für 1,95 Euro“

MARTINA MEUTH

---

drei Körnern drauf. Da denkst du: „Oh, toll, Vollkorn.“ So was ist nicht okay. Vor allem wenn die Firmen solche Produkte auch noch in der Ernährungspyramide bei Brot, Getreide, Obst und Gemüse einordnen. Da gehört es nicht hin. Es gehört zu den Süßigkeiten, weil reichlich Zucker drinsteckt. Deshalb sollten sich die Hersteller überlegen, was sie anbieten.

**Meuth:** Am besten diese gefährlichen Dinge gar nicht mehr auf den Markt bringen.

**myself:** Aber muss man deshalb immer gleich alles verbieten? Bei schlechten TV-Programmen ruft auch keiner nach dem Staat.

**Meuth:** Die Industrie will Geld verdienen, das ist ihr gutes ►





Recht. Aber man sollte denen verbieten, mit irreführenden Worten den Verbraucher in dem Glauben zu lassen, dass er gesunde Dinge zu sich nimmt. Das finde ich gefährlich.

**Künast:** Was wir nicht vergessen dürfen: Wir leben im europäischen Binnenmarkt. Wir importieren Lebensmittel, auch über die EU hinaus. Selbst wenn man in Deutschland ein paar Dinge anders machen würde, blieben die Importe. Daher ist Transparenz so wichtig für den Verbraucher, zum Beispiel mithilfe der Ampel-Kennzeichnung. Fette oder süße Produkte bekommen einen roten Punkt, gesunde einen grünen.

**Praefke:** Und Olivenöl bekommt dann einen roten oder wie? Es ist einfach, auf jemanden mit dem Finger zu zeigen und zu behaupten „Du bist schuld“. Man sollte sich eher fragen, wie Eltern verantwortungsbewusster werden. Indem sie ihrem Kind zum Beispiel sagen: „Okay, du kriegst den Schokoriegel, dafür isst du aber auch deinen Salat.“ Und wenn das Kind den ganzen Tag rumgetobt hat, kann man sich als Belohnung auch mal mit ihm vor die Glotze setzen und sich eine Tüte Chips reinhauen.

**Künast:** Frau Praefke, Sie müssen sich mit denen auseinandersetzen, die immer dicker werden, die chronische Erkrankungen wie Allergien kriegen, und mit der Tatsache, dass diese Krankheiten nicht mit 45, sondern schon mit 13 oder 14 Jahren auftreten. Die Krankenkassen müssen das bezahlen. Das ist das Problem von uns allen. Auch von der Lebensmittelwirtschaft.

**myself:** Würde es helfen, alles in Bio-Märkten einzukaufen?

**Künast:** Das allein nicht. Ich bin ja als „Mutter des Bio-Siegels“ schwer davon überzeugt, auch weil es gut für Umwelt und Klima ist. Aber auch im Bio-Sortiment gibt es hochverarbeitete Lebensmittel wie Tiefkühlpizza. Grundsätzlich sollte man sich einfach ausgewogen ernähren. Möglichst viele Bio-Produkte, viel Obst, Gemüse, Getreide, wenig Fleisch, wenig Fette, auch mal eine gute Praline – aber in Maßen. Wenn man dann noch saisonal und regional einkauft, bekommt man Dinge, die weniger Transportkilometer, so genannte *food miles*, hinter sich haben, die in der Region Arbeitsplätze schaffen und reif geerntet sind. Was soll ich mit einer spanischen Erdbeere in Berlin ...

**Meuth:** ... die nach nichts schmeckt.

**Künast:** Ja! Und die am Rand noch grün ist und bei der Greenpeace feststellt, wie viele Pestizide über dem erlaubten Rahmen hinaus drin sind. Da esse ich lieber nur vier bis sechs Wochen Erdbeeren, wenn die Saison haben. Aber dann aus allen Rohren.

**Meuth:** Nur wissen viele gar nicht mehr, wann was Saison hat.

**Praefke:** Das ist Erziehungssache. Ich sage zu meinen Kindern auch: „Bis April gibt es keinen Apfel, der nicht aus Deutschland

kommt.“ Das muss dann aber kein Bio-Apfel sein.

**myself:** Mittlerweile gibt es Bio-Flugananas aus dem Senegal. Verträgt sich so was mit dem ökologischen Gedanken?

**Künast:** Die Ananasplantage in Afrika, wo ökologisch angebaut wird, ist immer noch besser als eine konventionelle. Trotzdem müssen wir den Anteil der Sachen, die wir transportieren, reduzieren.

**myself:** Essen Sie eigentlich noch Fleisch, Frau Künast?

**Künast:** Ja, aber wenig – und immer Bio-Fleisch.

**myself:** Wo kaufen Sie ein, Frau Meuth?

**Meuth:** Gerade bei Obst und Gemüse gehe ich lieber zum Bauern, den ich kenne, oder ich nehme mein eigenes aus dem Garten. „Bio“ ist nicht zwangsläufig besser. Die Regeln für Biokulturen wurden in den 20er-Jahren aufgestellt. Doch die heutigen Spritzmittel lassen sich komplett abbauen und sind, bis das Gemüse auf dem Teller ist, nicht mehr nachweisbar. Aber Schwefel und Kupfer, die ja im Bio-Anbau erlaubt sind, essen wir mit.

**Künast:** Tatsache ist, dass konventionelle Produkte sehr viele Rückstände aufweisen. Alle Tests zeigen das.

**myself:** Jetzt bieten ja auch die Discounter „Bio“ an. Wird ein Bio-Bauer, der für Aldi liefert, nicht total im Preis gedrückt?

**Künast:** Nein. Ich sage ja gern über Große was Schlechtes, aber in dem Fall nicht. Die günstigen Preise ergeben sich aus anderen Dingen: große Abnahmemengen, kein Service ... Ziel muss sein, dass jeder sich „Bio“ leisten kann. Es gibt auch Discounter, die den Landwirten die Produkte zu fairen Preisen abkaufen. Das setzt alles aber auch ein entsprechendes Kaufverhalten voraus. Also nicht Döner zum Dumpingpreis kaufen – und sich nachher über Gammelfleisch wundern.

**myself:** Also auch die teure Tütensauce kaufen, Frau Praefke?

**Praefke:** Im TV-Spot sitzt die Knorr-Familie immerhin um einen Tisch herum ...

**Bienert:** Aber da wird nichts gemeinsam gemacht, nur eine Tüte aufgeschnitten!

**Meuth:** ... und wenn ich mir dann dieses Gericht anschau – grauenhaft, was da auf dem Teller liegt. Eine dicke Sauce, die sich über Spargel legt. Der arme Spargel tut einem fast leid.

**Bienert:** Bewusstsein wird nicht erzeugt, indem man eine Tüte aufmacht. Zu meinen *Cooking Sessions* kommen oft gestresste Mütter, die dann immer ganz erstaunt sind, wie man schnell super kochen kann.

**Meuth:** Man muss den Menschen klarmachen, dass Kochen ein

„Dinner cancelling? Ich könnte alles canceln, aber nicht noch das Dinner!“

RENATE KÜNAST





# „Dreimal am Tag vollwertig essen, keine Snacks – und Sie nehmen ab“

CAROLINE BIENERT

Vergnügen ist. Und gar nicht mal teuer.

**Bienert:** Viele Produkte müssten vom Markt genommen werden, damit ein neues Bewusstsein für gesunde Ernährung entsteht. Die Industrie sollte mehr über Lebensmittel nachdenken.

**Praefke:** Das tun wir den ganzen Tag.

**Bienert:** Aber nicht richtig. Da wird sogar noch eins draufgesetzt, indem man XXL-Portionen anbietet. Man will uns weismachen, dass wir nicht einen Liter Cola, sondern drei am Tag trinken sollen. Das ist Manipulation.

**Praefke:** Aber braucht man ein staatliches Reglement, das sagt „Die Industrie muss das jetzt vom Markt nehmen“? Wir wollen den aufgeklärten Verbraucher ...

**Meuth:** ... aber Sie klären den Verbraucher ja nicht auf.

**Praefke:** Doch. Er hat alle Infos.

**Meuth:** Nur wenn er die Sprache auf der Verpackung entschlüsseln kann. Warum steht denn nicht mit klar verständlichen Worten drauf, was drin ist?

**Praefke:** Wir schreiben ja niemandem vor, wie er leben muss.

**Künast:** Aber es gibt eben mehr Werbung für Süßigkeiten als für einen guten Apfel. Irgendeine Wirkung muss Werbung ja haben, sonst würde man die nicht machen.

**myself:** Sie meinen, dass die Leute in den Supermarkt gehen und denken: „Ah, das ist der Käse, den mir der nette Herr aus Frankreich gestern im Fernsehen vorgeführt hat, den kaufe ich jetzt mal.“

**Bienert:** Ja, manche Klienten buchen mich, damit ich mit ihnen in den Supermarkt gehe und sie aufkläre.

**Praefke:** Wir sind jetzt immerhin dabei, die Kalorien pro Portion auf die Vorderseite der Verpackung zu schreiben.

**Meuth:** Wie groß ist diese Portion? Meistens ist sie viel zu klein.

**Künast:** Auf einer Halbliterflasche Cola zum Beispiel steht in so mausgrauen Kreisen was von Kalorien und Zucker und dass diese Flasche zwei Portionen enthält. Das interessiert einen 14-Jährigen aber nicht. Für den müsste eigentlich draufstehen: „Wenn du das hier austrinkst, deckst du bereits 100 Prozent deines täglichen Zuckerbedarfs.“

**myself:** Apropos, wie kann man eigentlich gesund abnehmen?

**Bienert:** Indem man dreimal am Tag vollwertig isst. Und zwar von allem ein bisschen. Etwas Gemüse, etwas Fleisch, etwas Fisch und Kohlenhydrate.

**myself:** Dreimal am Tag? Nichts zwischendurch?

**Bienert:** Nein, unser Magen ist ein Auffangorgan. Das heißt, es kann einmal richtig gegessen werden – und dann hat er zu tun. Er muss nicht ständig wieder was bekommen. Hier einen Riegel oder da ein Sandwich – das ist keine Ernährung. Das ist nur ein In-sich-Hineinstopfen, und das macht dick.

**myself:** Auch kein *dinner cancelling*?

**Bienert:** Kann man machen, muss aber nicht sein.

**Künast:** Ich könnte alles canceln, aber nicht noch das Dinner!

**myself:** Sie müssen beruflich viel essen ...

**Künast:** Am schlimmsten ist Fingerfood. Da wissen Sie nie, wie viel Sie gegessen haben. Ich versuche immer wenig zu nehmen und keinen Alkohol zu trinken.

**Bienert:** Alkohol ist nicht so sehr das Problem. Menschen, die ab und zu ein Glas Wein zum Essen trinken, sind von ihrer Biochemie her gesünder als solche, die keinen Alkohol trinken.

**myself:** Das ist ja sehr beruhigend. Und einmal im Jahr ein Burger von McDonald's?

**Schulz:** Da sind doch Hormone drin!

**Künast:** Das stimmt nicht. McDonald's kauft das Fleisch in der Region. Deshalb werden die ja auch nicht angefeindet. Man kann das essen – aber nicht so viel davon.

**Praefke:** Ich setze McDonald's bei meinen Kindern als *incentive* ein.

**Meuth:** Ich würde sie lieber mit was Richtigem belohnen.

**Praefke:** Aber ich bin dann der Held!

**Schulz:** Da müssen wir wohl noch einige Überzeugungsarbeit leisten.

**Künast:** Eines Tages heißt es dann: „Wenn ihr nicht lieb seid, gibt's Fast Food!“ ●

## myself-Talk auf Video

■ Wie lebhaft und kritisch, aber auch freundlich und lustig der *myself*-Talk in München war, können Sie im Internet erleben, denn wir haben die Diskussion aufgezeichnet. Den Film finden Sie unter: [www.myself.de/normalesen](http://www.myself.de/normalesen). Auf unserer Website sind auch jede Menge Videos von Modenschauen, Filmpremierer und Styling-Aktionen zu sehen.

