

## GASTRO-GUIDE

Folge 266

In einer Serie stellt BOULEVARD Restaurants, Cafés, Kneipen, Weinlokale und Bars in Bonn und Umgebung vor.

## Don Juan

Spanisches Restaurant in Endenich

## ► Gastgeber

Seit August 2009 Mustafa „Tarek“ Yavuz

## ► Räumlichkeiten

Helle Steinwände, dunkle Holztische mit maurischen Kacheln. 45 Plätze



Steinwände und dunkle Tische: das Don Juan

## ► Außenbewirtung

Biergarten hinter dem Haus. 40 Plätze

## ► Speiseangebot

Typisch spanisch: Paella Valenciana mit Reis, Fisch, Fleisch und Gemüse (ab 2 Personen) 12,50 Euro pro Person, Polyp nach gallegischer Art 7,20 Euro, katalanische Creme nach Art des Hauses 3,80 Euro

## ► Getränkekarte

Sion Kölsch und Jever Pils (0,2l) 1,40 Euro, Schöfferhofer Weizenbiere (0,5l) je 3,80 Euro, San Miguel (0,33l) 2,50 Euro. Hausweine (0,2l) je 3,10 Euro, hausgemachte Sangria (0,2l) 3,20 Euro, Marques de Caceres, Rioja (0,2l) 5,90 Euro. 7 Flaschenweine ab 18,50 Euro



Spanisches Nationalgericht: Paella mit Reis, Fisch und Fleisch

## ► Aktionen

All you can eat: Dienstag Gambas 13,95 Euro, Donnerstag Tapas 14,95 Euro

## ► Gäste

Familien, viele Stammgäste

## ► Besonderheiten

Monatlich Live-Musik (nächster Termin 12. 2.)

## ► Öffnungszeiten

Di-So 17-24h. Mo Ruhetag

## ► Adresse

Endenicher Str. 268, 53121 Bonn-Endenich, [www.restaurant-don-juan.de](http://www.restaurant-don-juan.de)

## ► Kontakt

Tel. (0228) 96 21 49 00

## WEINPROBE

Nur ein hauchzarter lachsfarbener Schimmer im Weißwein von Rings verrät: Er ist eigentlich aus roten Trauben gemacht – also ein „Blanc de Noir“ aus Spätburgunder. Die Trauben werden nach der Lese direkt gepresst und der Saft ohne Schalen vergoren, denn nur in diesen sitzen die Farbstoffe, die sogenannten Anthocyane, und auch ein Großteil des Gerbstoffs. So entsteht ein weißer Wein mit feinsinniger Frucht aus Zitrus, Mandarine und Orangenzesten, aber auch mit deutlicher Fülle und von kräftiger Statur. Er kommt im Mund direkt zur Sache, bietet viel, verliert dabei aber nie die Kontur; dafür sorgt die muntere Säure. Ein gefälliger Allrounder, zugänglich und einnehmend.



Foto: C. Maurer

## 2009 Blanc de Noir

vom Weingut Rings, Pfalz

Preis: 9,80 Euro

Bei Turmweine, Drachenfelsstr 4-7 53604 Bad Honnef-Rhöndorf, Tel. (02224) 9 88 32 86, [www.turmweine.de](http://www.turmweine.de)

## Weg mit dem Speck

Gewicht verlieren und halten: Eine Ernährungsberaterin erklärt, warum Diäten langfristig nicht helfen und wie man den Pfunden am besten zu Leibe rückt



Gut für die Bikinifigur: Obst sollte beim Abnehmen Süßigkeiten ersetzen

Wer abnehmen will, muss essen. Sagt Diplom-Oecotrophologin Dr. Claudia Laupert-Deick. Die Bonner Ernährungstherapeutin betreut nicht nur Patienten mit krankhaften Essproblemen, sondern berät auch gesunde Klienten, die abnehmen wollen. Caro Maurer sprach mit ihr über den Erfolg und Misserfolg von Diäten, das Körpergewicht als schweres Erbe und eine dauerhaft gute Figur.

**BOULEVARD** Immer im Frühjahr Diät, dann den Rest des Jahres normal essen. Macht das Sinn?

**Claudia Laupert-Deick**

Um nur drei bis vier Kilo für die Bikinisaison

abzunehmen, reichen in der Regel schon ein paar Ernährungsgrundsätze: Obst und Gemüse statt Süßigkeiten und Alkohol sowie mehr Vollkorn anstelle von Weizenmehl. Eine Diät, wie sie derzeit wieder in Frauenzeitschriften oder Büchern zu finden ist, ist dafür nicht geeignet. Um das reduzierte Gewicht zu halten, ist es auch bei so geringen Erfolgen nötig, danach nicht wieder in schlechte Gewohnheiten abzurutschen.

**BOULEVARD** Ab wieviel Kilo ist es notwendig nachzuhelfen?

**Laupert-Deick** Sollten mehr als fünf bis sieben Kilo Gewicht reduziert werden, so ist eine auf die Bedürfnisse und Essgewohnheiten abzustimmende Ernährung zweckmäßig.

**BOULEVARD** Also doch eine Diät?

**Laupert-Deick** Im Rahmen einer Diät versucht man, den Betroffenen in ein Schema zu pressen und das Leben und Denken so zu gestalten, dass die Diätvorschriften eingehalten werden können. Es ist deshalb mit einem normalen Alltag nur schwer vereinbar. Auch Feste, Feiern oder Urlaube werden bei den meisten Diäten nicht berücksichtigt.

**BOULEVARD** Welche Diäten sind denn die besten?

**Laupert-Deick** Meiner Meinung nach gibt es keine richtig guten Diäten. Sie bedeuten meistens Verbote. Am besten sind Konzepte, die langfristig zu einer Veränderung des Essverhaltens und der Stabilisie-

rung der neu erlernten Essgewohnheiten führen. Der Weg ist das Ziel, es geht nicht darum, schnell viel Gewicht zu verlieren, sondern darum, langsam und kontinuierlich abzunehmen und sich an das neue Essverhalten zu gewöhnen.

**BOULEVARD** Wo liegt das Problem der Diäten?

**Laupert-Deick** Wenn mir meine Klienten berichten, dass sie sich mit meinem Konzept auf Diät fühlen, dann bin ich immer in Sorge, dass die derzeitigen Essgewohnheiten nicht langfristig umgesetzt werden können. Verbotene Lebensmittel entwickeln häufig eine magische Anziehungskraft.

**BOULEVARD** Können Diäten schaden?

**Laupert-Deick** Ja, Diäten können den viel gefürchteten Jojo-Effekt begünstigen. Sie können auch bei Krankheiten und Stoffwechselstörungen Schaden anrichten. Ein schneller Gewichtsabbau kann beispielsweise die Entstehung von Gallensteinen fördern oder einen Gichtanfall auslösen. Diäten können außerdem das Vertrauen in den eigenen Körper und das Selbstwertgefühl erschüttern, sofern sie nicht zum langfristigen Erfolg führen.

**BOULEVARD** Wie verhindert man den berühmten Jojo-Effekt?

**Laupert-Deick** Man verhindert diesen Effekt, in dem man fünf Faktoren berücksichtigt:

1. Nicht mehr als 500g Gewicht pro Woche durchschnittlich abnehmen. Dies entspricht einer Energieersparnis von 500 Kalorien täglich.
2. Nicht weniger als 1.400 Kalorien pro Tag essen. Dies führt nämlich zu einer Mangelernährung, so dass der Körper automatisch den Energieverbrauch reduziert. Wenn man dann normal weiter isst, nimmt man zu, weil sich der berühmte Jojo-Effekt einstellt.
3. Sport treiben.
4. Ausreichend Eiweiß essen, damit keine Muskulatur in der Zeit der Gewichtsreduktion abgebaut wird.
5. Nicht hungern oder quälen.

**BOULEVARD** Ist Übergewicht eigentlich Veranlagung?

**Laupert-Deick** Übergewicht hat in der Regel viele Ursachen. Eine ist die genetische Veranlagung. Es gibt gute und schlechte Futterverwerter. Zwillingstudien haben

gezeigt, dass die Gewichtsentwicklung erblich beeinflusst wird. Dafür sind wahrscheinlich hunderte Gene verantwortlich.

**BOULEVARD** Also hat man sein Gewicht sozusagen geerbt?

**Laupert-Deick** Nicht unbedingt. Hinzu kommen die Lebensbedingungen. Zum Beispiel übermäßige Energiezufuhr, Störungen des Essverhaltens, soziale und psychische Faktoren. Dazu gehört auch die Erziehung. Methoden wie „Es wird gegessen, was auf den Teller kommt“ oder „Wenn der Teller leer gegessen wird, dann scheint morgen die Sonne“ können ein gut funktionierendes Hunger- und Sättigungsgefühl zerstören.

**BOULEVARD** Gibt es Diät-Mittel, die helfen?

**Laupert-Deick** Wer ein Mittel zur dauerhaften Gewichtsreduktion erfindet, bekäme sicherlich den Nobel-Preis, denn Übergewicht wird von der Weltgesundheitsorganisation mittlerweile als Epidemie dargestellt, die es dringend zu bekämpfen gilt. Ich kenne kein Mittel, das langfristig hilft das Gewicht zu reduzieren und dann zu stabilisieren.

**BOULEVARD** Ist Fettsaugung eine Alternative?

**Laupert-Deick** Es ist groß in Mode gekommen, das Körperfett mit einer Sonde abzusaugen. Meiner Meinung nach ist dies jedoch keine geeignete Alternative. Das Absaugen ist teuer und birgt das Risiko für Komplikationen. Wird das Essverhalten nicht gleichzeitig verbessert, so ist der Erfolg von kurzer Dauer. Schnell wird nach der OP wieder Gewicht angesetzt. An der Stelle, wo abgesaugt wurde, ist das Gewebe allerdings häufig zerstört, so dass hier kein Fett mehr abgelagert wird. Es muss dann in anderen Körperregionen verlagert werden – man bekommt vielleicht einen Stiernacken oder dicke Arme.

**BOULEVARD** Wie schafft man es, langfristig gesund abzunehmen?

**Laupert-Deick** In dem das Essverhalten in kleinen Schritten verändert wird, die dann auch für den Rest des Lebens beibehalten werden. Ideal ist eine persönlich begleitete individuelle Beratung von einem dafür ausgebildeten Ernährungswissenschaftler oder gut fortgebildeten Diätassistenten. Eine Übersicht zertifizierter Beratungskräfte erhält man bei den Krankenkassen. Auch Krankenkassen bieten häufig gute Kurse für Ihre Mitglieder an.

**BOULEVARD** Die beste Diät ist also ein Besuch beim Ernährungsberater?

**Laupert-Deick** Er macht für jeden Sinn, der wissen möchte, ob er sich ausgewogen ernährt. Man muss dabei allerdings die Ernährungstherapie unterscheiden, die sich an Personen mit ernährungsmitbedingten Erkrankungen richtet wie Bluthochdruck, einen erhöhten Cholesterinspiegel oder Diabetes. Wer unter diesen Krankheiten leidet, sollte sich auf jeden Fall professionellen Rat suchen.

**BOULEVARD** Wie sieht so eine Ernährungsberatung genau aus?

**Laupert-Deick** Sie beginnt immer mit einem Eingangsgespräch, der Anamnese, in dem man sich kennenlernt, den Tagesablauf und die Essgewohnheiten bespricht, die Vorlieben und die Vorstellungen. Ob zum Beispiel die Möglichkeit besteht zu kochen oder in der Kantine gegessen wird. Dann legt man gemeinsam ein realistischere Ziel fest und erarbeitet in weiteren Gesprächen die Möglichkeiten, wie man sich diesem Ziel nähert. Analysen, Messungen und zahlreiche Beratungseinheiten unterstützen den Prozess.

**BOULEVARD** Gehört dazu auch eine Untersuchung?

**Laupert-Deick** Ja, ein Ernährungsberater misst die Körperzusammensetzung und den Ernährungszustand, also die zelluläre Versorgung mit Nährstoffen. So kann man den Körperfettgehalt, sowie den Muskel- und den Wasseranteil bestimmen. Damit lässt sich auch nachverfolgen, wie sich die Verteilung von Körperfett oder Wasser oder Muskulatur verändert während der Behandlung. Ziel ist es natürlich, den Körperfettanteil zu reduzieren und den Muskelabbau zu vermeiden.

**BOULEVARD** Und das hilft?

**Laupert-Deick** Am wichtigsten ist die schrittweise Verhaltensänderung, die individuelle Vorlieben und Gewohnheiten berücksichtigt, viel Flexibilität und wenig Kontrolle ermöglicht. So kann langfristig das Essverhalten verbessert und stabilisiert werden.

## Buchtipps

- Maïke Groenveld, Angela Clausen, Ursula Plitzko: Gewicht im Griff. Verbraucherzentrale, 265 S., 12,90 Euro
- Claudia Laupert-Deick: Bluthochdruck senken ohne Medikamente. Bluthochdruck Trias Verlag, 214 S., 22,95 Euro

Weitere Infos: [www.ga-bonn.de/fit](http://www.ga-bonn.de/fit)



Fotos: Picture-Alliance (2) | privat

Fachfrau für die Ernährung: Claudia Laupert-Deick