

# RHEINLAND

WAS WISSEN SIE ÜBER UNSER LAND?

1,2

betrug der Anstieg des NRW-Verbraucherpreisindex von Oktober 2018 bis Oktober 2019. Teurer wurden Bratwurst (+9,3 Prozent) und Champignons oder andere Pilze (+9,2 Prozent), preiswerter wurden Butter (-17,4 Prozent) und leichtes Heizöl (-15,7 Prozent).

## Sprechstunde für unsere Leser

„Rundschau-Podium“ mit Experten: Ernährung, Bewegung, Naturheilmittel – Was hilft?

Der eine schwört auf Saunagänge, ein anderer auf wechselwarme Duschbäder, ein dritter auf tägliche Bewegung an der frischen Luft. Was aber hilft wirklich, um das Immunsystem zu stärken? Und wie vermeide ich es, mich anzustecken, wenn die ganze Familie schnieft und hustet? Fragen, die Sie am besten Experten stellen beim ersten „Rundschau-Podium“ am 19. November, dem Auftakt unserer neuen Veranstaltungsreihe.

Das „Rundschau-Podium“ ist für die Fragen da, die unsere Leserinnen und Leser täglich bewegen. Und wir freuen uns, wenn wir Sie dort begrüßen dürfen. Veranstaltet wird die Reihe von der medien.de Gruppe, mit Unterstützung der Kreissparkasse Köln und Sparkasse Köln-Bonn.

### „Rundschau-Podium“ wird 2020 fortgesetzt

„Gesund durch den Winter“ ist das Thema des ersten „Rundschau-Podiums“ am 19. November im Forum VHS im Rautenstrauch-Joest-Museum in der Kölner Innenstadt. Vier Experten erwarten Sie, die Sie zu allen Fragen rund um Vorbeugung, Bewegung, Ernährung, Medizin und Therapien in der Grippe-Jahreszeit live informieren:

**Prof. Dr. Joachim Latsch** ist Professor an der Fresenius-Hochschule und leitet dort den Studiengang Ernährung und Fitness in der Prävention. Sein Spezial-Thema ist Vorbeugung durch richtige Ernährung und Bewegung. Eine Kombination, die der 51-Jährige auch persönlich lebt. Erst vor wenigen Tagen ist er in New York seinen siebten Marathon gelaufen. Bei der Ernährung wirbt er für eine Rückbesinnung auf die 50er-Jahre, als es freitags Fisch und nur am Sonntag Fleisch gab und die



Dr. Sabine Schäfer-Wiedemann ist Internistin und Kardiologin.



Dr. Joachim Latsch ist Sportmediziner und Professor.



Arne Greskowiak ist Athletiktrainer der Kölner Haie.



Maximilian Lorenz ist Sternekoch und Gastronom in Köln.

### RHEINISCHE TAFEL

## Wilde Zeiten in Windeck

Michael Sachse hat im Landhaus Höhe nicht nur in der Speisekarte geblättert



Das Landhaus Höhe liegt auf dem Höhenrücken der Nutscheid, zwischen den Tälern der Sieg und der Bröl inmitten eines Wandergebiets. Aktuell aber kommen die Gäste vornehmlich wegen der guten Küche ins Landhaus. Pia Klein und Bernd Martin wirken seit Dezember 1992 im Windecker Ländchen und bieten neben ihrem Restaurant mit Biergarten auch Gästezimmer an.

Aktuell servieren die beiden ihren Gästen Wild aus den umliegenden Wäldern: zum Beispiel Sauerbraten von der Rehkeule mit gefülltem Bratapfel, Rotkohl, glacierten Maronen und geschmelzten Kartoffelknödeln (26 Euro) oder deftiges Wildgulasch von der Hirschkeule mit glacierten Maronen, Preiselbeerpflirsich, Speckrosenkohl und schwäbischen Spätzle (24,50 Euro). Bernd Martin stammt aus Schwaben, weshalb sich weitere Spezialitäten seiner Heimat auf der Speisekarte finden: Maultaschen in einer Speck-Zwiebel-Schmelze (12,50 Euro) oder Zwiebelrostbraten vom Rinderrücken angerichtet auf Käsespätzle (21,50 Euro).

Bei den Getränken können die Gäste zwischen Veltins Pils und Gaffel Kölsch vom Fass sowie aus einem reichhaltigen Weinangebot wählen. Man bietet alleine zehn offene Tropfen, wobei vor allem Weine von der Ahr, aus dem Rheingau und vom Kaiserstuhl prominent vertreten sind. Es gibt sogar eine separate Grappa-Karte. **Landhaus Höhe**, Altenherfen 5, 51570 Windeck, 02295/5146, Donnerstag und Freitag ab 17 Uhr, Samstag und Sonntag ab 11.30 Uhr. [www.landhaus-hoehe.de](http://www.landhaus-hoehe.de)

### So können Sie teilnehmen

„Gesund durch den Winter“ ist Thema des ersten „Rundschau-Podiums“. Sie fragen, Experten antworten am Dienstag, 19. November, ab 18 Uhr im Forum VHS im Rautenstrauch-Joest-Museum, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln. Wenn Sie dabei sein möchten, rufen Sie am besten noch heute folgende Hotline 0 13 78 90 15 67 an (Anruf 0,50 Euro aus dem deut-

schen Festnetz, Mobilfunk teuer) und nennen nach der Ansage Ihren Namen und Ihre Telefonnummer. Möchten Sie alleine kommen, werden Sie aufgefordert, an Ihrem Telefon die 0 zu drücken, möchten Sie jemanden mitbringen, so drücken Sie die 1. Die Teilnehmer erhalten eine schriftliche Bestätigung. Der Eintritt ist frei.

### DREI FRAGEN AN...

Maximilian Lorenz (28), Sternekoch und Gastronom aus Köln, vom Gault-Millau soeben wieder mit 17 von 20 Punkten ausgezeichnet

## Saisonal und regional essen

Unsere Ernährungsweise, so ist oft zu lesen, trägt wesentlich zu unserer Gesundheit und Fitness bei. Andererseits müssen wir uns in der kälteren Jahreshälfte sicher anders ernähren als im Frühjahr und Sommer. Was würden Sie unseren Lesern empfehlen, um gesund und fit durch Herbst und Winter zu kommen?

Ich kann nur den Tipp geben, sich ausgewogen zu ernähren. Wichtig sind Vitamine von saisonalem Gemüse und Obst aus der jeweiligen Region.

Also sollten wir besser die Finger weg lassen von Thüringer Rostbratwurst und Reibekuchen bei den bevorstehenden Weihnachtsmärkten?

Nein, das muss nicht sein, solange es im Rahmen bleibt. In aller Regel nehmen wir solche Speisen nie alleine zu uns, sondern in Gesellschaft. Wenn man den Ansatz verfolgt, das dadurch Endorphine im Körper frei ge-

setzt werden, ist das großartig!

Generationen schwören bei Erkältung auf die klassische heiße Hühnersuppe. Aber es gibt auch Vegetarier und Veganer. Welche fleischlosen Alternativen würden Sie empfehlen, wenn uns die Grippe erwischt hat?

Man kann das schwer nachempfinden, dass es dort um das tierische Fett geht, was wir zu uns nehmen. Die naheliegendste gesunde Alternative wäre eine Pilzbrühe mit Nudeln und einem Schuss Kürbiskernöl, das reich an ungesättigten Fettsäuren ist. Hat aber nicht den genau gleichen Effekt.

Maximilian Lorenz betreibt mit seinem Freund und Kollegen Enrico Hirschfeld das „Maximilian Lorenz“ in der Kölner Johannisstraße, das bekannt ist für seine deutsche Aromenküche. Beim „Rundschau-Podium“ verrät der 28-Jährige, welche Zutaten dem Körper jetzt gut tun.

mationen zum Veranstaltungsort und zur Anmeldung finden Sie auf dieser Seite. Die Reihe „Rundschau-Podium“ wird 2020

mit Veranstaltungen zu Verbraucherthemen und weiteren Expertenrunden fortgesetzt. Näheres in Ihrer Rundschau.



Menschen viel saisonales Gemüse und Obst essen.

Arne Greskowiak ist Dozent der Sporthochschule Köln und Athletiktrainer der deutschen Basketballnationalmannschaft und der Kölner Haie. Er ist Experte für gesundheitserhaltendes Training in jedem Alter.

Dr. Sabine Schäfer-Wiedemann, Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie, beantwortet Fragen zu Therapien, auch mit naturheilkundlichen Verfahren, etwa Akupunktur.

Maximilian Lorenz, Sternekoch aus Köln, weiß, wie gesunde Ernährung zum Essvergnügen wird und welche Zutaten dem Körper jetzt gut tun.

Moderiert wird die Veranstaltung von Nathalie Bergdoll. Die



Nathalie Bergdoll moderiert das erste „Rundschau-Podium“.

mehrfache Mutter ist schon gespannt auf die Tipps der Experten beim Rundschau-Podium. Bislang trinkt sie zur Vorbeugung viel Ingwerwasser und wäscht sich mehrmals täglich gründlich die Hände. Und wenn es doch im Hals kratzt, schwört sie auf scharfes Essen, ein heißes Bad und viel Schlaf.

Der Eintritt zum „Rundschau-Podium“ ist frei. Detail-Info-

### BAUSTELLEN

#### KÖLN

Für Wartungsarbeiten im Tunnel Lövenich muss die A1 zwischen dem Autobahnkreuz Köln-West und der Anschlussstelle Köln-Bocklemünd Anfang nächster Woche zwei Mal nachts jeweils von 21 bis 5 Uhr gesperrt werden: Montagnacht (11./12.11.) in Richtung Koblenz und Dienstagnacht (12./13.11.) in Richtung Dort-

mund. Der Fernverkehr sollte großräumig ausweichen.

#### LEVERKUSEN

Im Autobahnkreuz Leverkusen-West werden Montagnacht von 21 bis 5 Uhr für Markierungsarbeiten die Verbindungen von der A 59 aus Düsseldorf auf die A 1 gesperrt. Es gibt Umleitungen.



## Totes Baby: Mutter kam aus Raum Duisburg

Ein Jahr nach Leichenfund in Altkleidern dauern Ermittlungen weiter an

Duisburg. Ein Jahr nach dem Fund einer Babyleiche zwischen Altkleidern aus Duisburg in einer Sortieranlage in Polen sind sich die Ermittler sicher, dass die Mutter aus dem Raum Duisburg kommt. Sie stützen ihre Annahme auf ein sogenanntes Isotopengutachten von Gewebepro-

ben des toten Kindes. Bestimmt wurde dabei, welchen Einfluss Umwelt und Nahrung auf die Mutter gehabt haben. Mitarbeiter mehrerer Labore im In- und Ausland hätten herausgefunden, dass zumindest die Mutter in Duisburg und Umgebung gelebt habe, berichtete die Polizei

Duisburg am Freitag. Die Ermittler appellierten an das Umfeld der unbekanntes Mutter sich an die Polizei zu wenden. Einem Geschwisterkind könnte bei einer „erneuten ungewollten Schwangerschaft der Mutter dasselbe Schicksal drohen“, hieß es in der Mitteilung. (dpa)



Gastgeber im Landhaus Höhe sind Pia Klein und Bernd Martin.



## Brüssel Jahreswechsel

4-Tage-Busreise  
3 x Übernachtung/Frühstück im \*\*\*\* Hilton Brussels City inkl. 2 x Abendessen und Silvesterparty mit Inklusivgetränken im Crowne Plaza  
Stadtbesichtigungen Brüssel, Antwerpen, Brügge und Gent, Spaziergang „Unbekanntes Brüssel“  
Hafermann-Reiseleitung

29.12. - 01.01. p.P. ab €719



## Amsterdam Minicruise

3-Tage-Bus-/Schiffsreise  
2 x Übernachtung/Halbpension an Bord der DFDS Princess Seaways inkl. Silvesterparty mit Galabuffet & Inklusivgetränken  
Stadtbesichtigung in Amsterdam mit Grachtenrundfahrt, Ausflug nach Scheveningen  
Hafermann-Reiseleitung

30.12.-01.01 p.P. ab €469



## Dresden Silvesternacht

4-Tage-Busreise  
3 x Übernachtung/Halbpension \*\*\*\* INNSIDE Dresden inkl. Silvesterparty mit 5-Gang-Menü  
Stadtführung in Dresden, Ausflug Pillnitz und Sächsische Schweiz, Ausflug nach Moritzburg und nach Meißen...  
Hafermann-Reiseleitung

29.12. - 01.01. p.P. ab €699



Kataloge & Buchung auch im Reisebüro [www.hafermannreisen.de](http://www.hafermannreisen.de)

0800/200 00 55 29 KOSTENLOS ANRUFEN



Hafermann Reisen GmbH & Co.KG Brüderstr. 7-9 58452 Witten