

**KOLUMNE**

„Rühme nicht zu laut deine glückliche Lage! Krame nicht allzu glänzend deine Pracht, deine Talente, deinen Reichtum aus. Die Menschen vertragen selten ein solches Übergewicht ohne Murren und Neid“, warnte einst Adolph von Knigge. Der Freiherr mag in so manchem recht gehabt haben. Aber bei diesem Thema halte ich es lieber mit Wilhelm Busch: „Neid ist die aufrichtigste Form der Anerkennung!“ und so sahen es vor ein paar Tagen zweifellos auch die Gäste des Nürnberger Faschingsvereins „Die Luftflotte des Prinzen Karneval“, übrigens die einzige fliegende Faschingsgesellschaft Europas. Sie lädt alljährlich Prinzenpaare zu einem Rundflug über ihre Heimat ein.

Anlass für den närrischen Abend in Franken war die 44. Verleihung des Ordens „Wider die Neidhammel“. In diesem Jahr wurde diese Ehre Elmar Wepper zuteil. Für sein Können, seine Liebe zum Beruf, seinen Charme und Humor, Wohl niemand im Saal,

der nicht den Hut, vielmehr die Narrenkappe, vor ihm zog. Von Missgunst keine Spur! Aber warum sollte ich den Schauspieler, der für seine Darstellung in „Kirschblüten-Hanami“ sogar mit dem Deutschen Filmpreis ausgezeichnet wurde, nicht um sein Talent beneiden? Oder meinen anderen Tischherren, Alfons Schuhbeck, um seine Zauberkunst am Kochherd? Beneiden, das heißt vor allem, jemanden bewundern, ihm Anerkennung zollen...

Seit dem 11. November geht's in den Faschingshochburgen rund. Prinzenpaare sind jeden Abend im Einsatz. Bei Bällen und Prunksitzungen glitzern und glänzen bunte Orden, so manche sogar mit echtem Gold veredelt. Bei der Verleihung von Ordensketten sollte man vielleicht erst die Nackenmuskulatur der Trägerin in spe in Augenschein nehmen... Aus allen Protokollen weiß man, dass Faschingsorden schon ab 1842 verliehen wurden – als Persiflage auf militärisches

**Alle Achtung!**



Carolin Reiber

**Wer neidisch ist, ist ein Narr**

An dieser Stelle schreibt für Sie jeden Samstag die beliebte Moderatorin Carolin Reiber. Heute geht es um die fünfte Jahreszeit und um den Neid.

Gehabe und Pomp. Fast immer sind die Ordensverleihungen großer Karnevalsveranstaltungen trotz Täterä und Narrenkappen eine durchaus feierliche Angelegenheit, die an ei-

nen Staatsakt erinnert. Die Namen der Träger können sich schließlich auch sehen lassen: Ministerpräsidenten, berühmte Autoren und sogar ein Papst: Joseph Ratzinger

zum Beispiel, erhielt 1989 den Karl-Valentin-Orden, eine Auszeichnung für Sprachwitz, Humor und Menschlichkeit. Schnell vergisst man bei einer amüsanten Soirée, wie viele Menschen hinter den Kulissen mit der Organisation schon Monate vor der fünften Jahreszeit mit den Vorbereitungen beschäftigt waren und alles ehrenamtlich! Ganz zu schweigen von jenen, die dann im Rampenlicht auf der Bühne stehen. Eine Büttenrede zu schreiben, die Laudatio zu halten... das bedeutet echte Arbeit. Und auch als Preissträger kommt man natürlich nicht ungeschoren davon. Es soll Publikumslieblinge geben, die Auszeichnungen ablehnen, weil ihnen die Zeit fehlt, eine wortgewaltige Dankesrede zu verfassen. Doch geübte Büttenredner sind jetzt wieder voll in ihrem Element.

Närrisches Treiben bis zum Aschermittwoch... Entweder man mag es, oder auch nicht. Elmar Wepper, der sich in Nürnberg als eher gemäßiger

Faschingsfan outete, freute sich jedenfalls riesig über seinen Orden. „Wider die Neidhammel“ – ein guter Anlass, um mal wieder über den feinen Unterschied zwischen Missgunst und Bewunderung zu diskutieren. Wer die Ehre hatte, im Laufe der Jahre immer mal wieder einen Orden zu erhalten, steht irgendwann vor der Frage: wohin damit? Man will sie schließlich in Ehren halten, aber nicht unbedingt als Wandschmuck im Wohnzimmer aufhängen. Also am besten nach Fasching wieder säuberlich in Schachteln verpacken... bis zum nächsten Jahr. Obwohl: eine jener wenigen Anlässe, wo auch nach Aschermittwoch diese Art von Dekoration erwünscht ist, wäre natürlich der Wiener Opernball in der Staatsoper. Aber ich bezweifle, dass man sich dort um meinen „Neidhammel-Orden“ beneiden würde. Eher würde man mich für närrisch halten ...

In diesem Sinn, herzlichst – Ihre Carolin

**„SCHÖNKOST“-KÜCHE**

**Schlemmen Sie sich schön**

Um gut auszusehen, geben viele allerhand Geld für Kosmetik aus. Uns verrät der Buchautor Hans Lauber, wie man sich einfach schön essen kann. Schließlich kommt Schönheit von innen.

VON VERENA BACH

Eine Diät kommt für Hans Lauber nicht infrage. Für ihn steht lebensfroher Genuss, nicht Askese an erster Stelle. Doch irgendetwas musste er vor rund zehn Jahren bei seinem Ess-Verhalten ändern. Sieben Jahre lang war er in den neunziger Jahren Marketing-Direktor bei ProSieben in München. 1999 stellte er fest, Typ-2-Diabetiker zu sein. Von täglichen Spritzen wollte er auf keinen Fall abhängig werden. So überlegte Lauber lieber: „Was esse ich? Wie koche ich? Wie esse ich?“

Schnell brachte der 60-Jährige nicht nur seinen Stoffwechsel in Balance. Medikamente nimmt er bis heute nicht. Und vor allem: Lauber weiß, wie er mit seiner Ernährung schön, schlank und vital bleiben kann. „Seit zehn Jahren halte ich bei einer Größe von 1,75 Meter meine 68 Kilogramm“, berichtet er stolz. Sein Erfolgs-Rezept gibt der mittlerweile selbstständig arbeitende Autor, Publizist und Ernährungs-Experte gerne weiter: Wie sich jeder schön schlemmen kann, das steht in seinem Buch „Schönkost“.

**Ratgeber für alle Lebenslagen**

In welcher Ecke im Buchladen findet der Leser die „Schönkost“? „Mir ging es um die Schnittstelle zwischen

Genuss und Gesundheit“, erklärt der Autor. „Schönkost“ sei ein Kochbuch mit vielen Rezepten. Doch auch ein Ernährungsratgeber, fast schon eine Lebenshilfe. In einer Münchner Buchhandlung habe er sein Werk sogar unter der Rubrik „beauty and fashion“ (Schönheit und Mode) gefunden. Denn Lauber dröselte akribisch auf, mit welchen Lebensmitteln man Nägel, Haut und Haare in



Schönheit kann man essen.

FOTO: ANDREJS PIDJASS/FOTOLIA

Schuss halten kann. „Mit ‚Schönkost‘ eröffne ich eine neue Kategorie“, freut er sich.

**Die sieben Sünden**

Lauber hat ein Gesundheitsbuch verfasst, aber ohne Verbote: „Denn wer liest die gerne?“ Angewohnheiten, die er verteuftelt, verpackt er lieber in der Kategorie „Schön-, Schlank- oder Vitalsünden“. Da wettet er zum Beispiel ge-

gen den „Ehr-Geiz“ vieler, bei Obst und Gemüse unbedingt sparen zu wollen. Mit der Ausrede, dass „Bio“ beim Gemüsehändler um die Ecke zu teuer sei, würden sie auf Rosenkohl, Wirsing und Co. verzichten und sich mit den immer selben Supermarkt-Produkten zufriedengeben. Gleichzeitig würden sie für Kosmetikprodukte in der Drogerie ein Vermögen ausgeben. Ganz umsonst: Denn

Schönkost kostet nicht mehr. „Ich kaufe nur Saison-Gemüse. Das ist preisgünstig“, so Lauber. „Das beste Gemüse und teuersten Kräuter nützen nichts, wenn sie erst aus Italien hierher transportiert werden.“ So hat er seine „Schönkost“-Rezepte im Takt der Jahreszeiten sortiert. Bei ihm kommt das auf den Tisch, was momentan in der Region wächst. „Nur Frisches wirkt.“

**Schönkost vs. Schönkost**

Wer schön sein will, der muss bei Lauber nicht leiden und schon gar nicht hungern. „Schönkost ist was Schreckliches, das braucht man nur, wenn man krank ist“, lästert er. Lauber schlemmt lieber. Um Falten und Pfunde sorgt er sich dennoch nicht.

Jahrelang war er auf der Suche nach Stoffen, die im Körper positiv wirken: Kakao glättet die Falten, Löwenzahn und Essig sind Schlankmacher, Schwarzkümmel macht die Haut geschmeidig, um nur einige Beispiele zu nennen.

In seinem Buch wirbt Lauber auch für Lebensmittel, die oft stiefmütterlich behandelt wurden. Dem Chicorée oder Endiviesalat attestiert Lauber einen hohen „Schön-Faktor“. Diese Bitterstoffe würden dafür sorgen, dass die Haut welken sauren Schlacken keine Chance hätten.

**Freund oder Feind?**

Der „Schönkost“-Experte schwört indes nicht auf ein bestimmtes Lebensmittel, das in Mode ist, und verbannt ein anderes von seinem Speiseplan. „Es gibt wenig Lebensmittel, die in sich rund sind“, sagt er. Nur weil er im Winter Grünkohl empfehle, heiße

das nicht, dass von Dezember bis Februar jedes Gericht unbedingt Grünkohl als Zutat enthalten müsse.

Nicht mal von Fetten rät er ganz und gar ab. Wichtig sei es eben, zwischen Freund und Feind zu unterscheiden. „Fett macht fett“, schreibt er und fügt hinzu: „Fett macht fit.“ Man müsse wissen, welche Fette man in Maßen konsumiert, zum Beispiel Oliven- oder Walnussöl.

**Leichte Genuss-Küche**

Sorgfältig probiert der in Köln lebende Ernährungs-Experte Rezepte aus und denkt sich neue aus. Seine Devise: Erst überlegt er sich, welche Wirkung er sich erhofft, zum Beispiel um seine Nägel zu stärken. Dann kreuzt er ein Gericht mit Petersilie oder Blumenkohl, beide enthalten das Spurenelement Silizium.

Das bedeutet aber nicht, dass Lauber jeden Tag stundenlang in der Küche steht, um sich seine Genuss-Kost zuzubereiten. „Viele Freunde sagen zu mir: ‚Ach, das ist mir zu schwierig.‘ Ich zeige ihnen, wie einfach es ist“, sagt der leidenschaftliche Koch. Dreiseitige komplizierte Rezepte, die schwer nachzukochen sind, gibt es in der „Schönkost“-Küche nicht.

Und was ist mit Getränken? Grüntee beschere nicht nur ein langes, sondern auch ein schönes Leben, so Lauber. Dessen Stoffe bilden für die Haut so etwas wie einen natürlichen Sonnenschutz. Und: Bier-Hefe mit seinen Vitaminen und Spurenelementen mache schön. Lassen Sie es sich also schmecken.

**Hans Lauber:** „Schönkost“, Kirchheim-Verlag, 256 Seiten; 29,80 Euro.

**DIE TÄGLICHE MEDIZIN**

**Heute: Schwanger durch mehr Folsäure**

Das Vitamin Folsäure ist besonders in der Schwangerschaft wichtig. Dies betonen Ärzte immer wieder. Nehmen die Frauen ausreichend zu sich, hilft das, unter anderem Missbildungen bei Säuglingen vorzubeugen. Jetzt haben Mediziner des Klinikums der Universität München herausgefunden, dass es auch vielen Frauen helfen könnte, leichter schwanger zu werden. Zudem verringern die Betroffenen durch die Einnahme auch ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

**Ursache im Erbgut**

Jeder Mensch braucht Folsäure. Doch jeder zweite Mitteleuropäer braucht offenbar besonders viel davon. Die Ursache ist eine Veränderung im Erbgut, die hierzulande jeder Zweite trägt. Die Mutation verringert die Funktion eines bestimmten Enzyms. Dies führt dazu, dass die Betroffenen mehr Folsäure benötigen. Werden sie nicht ausreichend mit dem Vitamin versorgt, haben sie ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Betroffene Mütter haben zudem auch ein höheres Risiko für Fehlgeburten und andere Komplikationen in der Schwangerschaft. Eine Arbeitsgruppe um den Reproduktionsmediziner Prof. Christian Thaler und den Molekularbiologen Prof. Peter Lohs, beide vom Klinikum der Universität München, hat jetzt herausgefunden, dass die Mutation auch einen wichtigen Einfluss auf die Eierstöcke hat.



Jede zweite Frau braucht nicht nur in der Schwangerschaft viel Folsäure. dpa

**Weniger reife Eizellen**

Die Forscher entdeckten den Zusammenhang bei der Behandlung von Frauen, die sich künstlich befruchten lassen wollten. Sie fanden heraus, dass die Eierstöcke von Frauen mit der Mutation weniger von dem weiblichen Geschlechtshormon Östradiol produzierten. Auch sprachen diese Frauen wesentlich schlechter auf ein Hormon an, das die Reifung der Eizellen fördert. Die Forscher vermuten nun, dass sich die eingeschränkte Funktion der Eierstöcke mit Hilfe von Folsäure verbessern lässt. Zudem könnten andere Risiken durch eine Vitamin-Behandlung verringert werden. Das Ergebnis veröffentlichten die Wissenschaftler in der neusten Ausgabe des renommierten Fachjournals „Fertility and Sterility“. Folsäure gehört zu den Vitaminen der B-Gruppe. Der Körper braucht dieses Vitamin für die Zellbildung und Zellteilung. Daher ist es für Schwangere so wichtig. Enthalten ist es in Nahrungsmitteln wie Spinat, Salat, Weizenkeimen, Kohl, Milchprodukten, Fleisch, Leber sowie verschiedenen Früchten. Doch wird das Vitamin beim Kochen leicht zerstört. Allerdings gibt es Folsäure auch in der Apotheke zu kaufen. 509

**Die Schönkost-Dauerbrenner**

Salat und Ingwer sollten Sie das ganze Jahr über nicht missen

Wer will sich schon Botox spritzen lassen, wenn man auch einfach einen leckeren Salat essen könnte, um sich im Gesicht eine jugendliche Frische zu bewahren. Denn dieses Lebensmittel sei basisch und könne die alt und faltig machenden Säurefluten verschweigen, versichert der „Schönkost“-Spezialist.



Für den Atem: Ingwer. FOTO: DPA

Allerdings denkt Hans Lauber, der Seminarleiter für die Deutsche Akademie für Kulinariistik hält und Fachbereichsleiter „Gesund leben“ im Deutschen Wellness Verband ist, auch hier nur an heimische Produkte aus der Re-

gion, ja sogar aus dem eigenen Garten. Werde der Salatkopf erst quer über den Erdball transportiert, dann verliehert er seine Wirkkraft, bevor er auf unserem Teller landet.

„Ein abgepackter, vorge-schnippelter Salat, wie soll der noch seine Wirkung entfalten können“, fragt sich Lauber. „Ein frischer Salat dagegen ist für den Körper etwas Tolles.“

Zu seinen Dauerbrennern, die er das ganze Jahr über gerne isst, gehört unter anderem der Ingwer. „Der ist mir total ans Herz gewachsen“, sagt der Koch und Autor. Dank Ingwer habe er nicht nur einen frischen Atem. Die Inhalte der Ingwerwurzel könnten überdies Entzündungen heilen und bei Übelkeit und Blähungen helfen. vb

**Laubers Geheimtipps**

Arganöl ist ein Schönstoff, Hirse ist ein Wundermittel



Gegen Falten: Hirse. FOTO: MS

Nur in Marokko wachsen Arganbäume. Weltweit einzigartig ist der Hain im Südwesten des Landes, auf dem die zu den ältesten der Welt gehörende Bäume äußerster Trockenheit und Hitze überstehen. Das aus ihnen gewonnene Arganöl sei ein vorzügliches Schönstoff, verrät Hans Lauber.

„Billig ist es zwar nicht“, gibt der „Schönkost“-Autor zu. Doch das Öl enthalte viel Vitamin E, das ein Segen für die Haut sei: Es verbessere die Feuchtigkeit der Haut und mache sie angenehm geschmeidig. Und einen perfek-

ten Sonnenschutz liefere Vitamin E gleich mit. Marokkaner würden sich sogar mit Arganöl eincremen, schreibt Lauber. Denn das Öl stärke das Bindegewebe.