

Freitag, 18.08.2006

Menü, das schmeckt und schlank macht



Christoph und Monika Menge mit hochwertigen Produkten, die bei der LOGI-Methode eine wichtige Rolle spielen. (WR-Bild: Detlef Schlüchtermann)

Arnsberg. Christoph Menge selbst ist der beste Beweis: Der Arnsberger Spitzenkoch hat sieben Kilo weniger am Körper: "Ich fühl´ mich wohl und topfit", sagt er. Menge hat keine aufwändige Diät hinter sich, hat nicht tagelang gehungert: Ganz im Gegenteil: Er hat noch genussvoller und bewusster gegessen als sonst. Dank LOGI-Methode. Jetzt hat er erstmals auch ein Menü für seine Gäste kreiert, nach deren Erkenntnissen.

LOGI werden Sie fragen, was ist denn das nun wieder? Es geht hier um den niedrigen glykämischen Index, also um den Zuckergehalt im Blut. Ein erhöhter Zuckerhaushalt führt häufig zu Übergewicht, das ist wissenschaftlich bewiesen.

Wer im April diesen Jahres beim 4. Brustkrebs-Patientinnentag, organisiert vom Chefarzt der Gynäkologie des Marienhospitals, Dr. Norbert Peters, zu Gast war, hat bereits eine Menge zu diesem Thema erfahren. Damals war Dr. Nicolai Worm, Ernährungswissenschaftler und Buchautor, Referent. Worm ist auch an der Trainerakademie des Deutschen Sportbundes tätig.

Nicht Fett ist der Übeltäter bei der Ernährung, sondern die Hungermacher Kohlenhydrate (u.a. Weißbrot, Kartoffeln, Süßigkeiten). Das ist die Grunderkenntnis der Ernährungsmethode, die herkömmliche Ernährungsempfehlungen fast ins Gegenteil verkehrt. So gibt´s bei LOGI auch Vollkornprodukte nur in kleinen Mengen. Dagegen stehen Gemüse, Salate, Früchte, aber auch reichlich eiweißhaltige Nahrung wie mageres Fleisch, Geflügel und Fisch ebenso wie Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und hochwertige Fette und Öle im Vordergrund.

Dr. Worm war bei seinem Arnsberg-Besuch Gast bei Christoph Menge. Lange hat sich Menge, der großen Wert auf natürliche und reine Produkte legt, mit dem Wissenschaftler an jenem Abend über gesunde Ernährung unterhalten. Anschließend hat er sich auch mit den Büchern von Worm beschäftigt und ist zu dem Ergebnis gelangt, seine eh schon bewusste Ernährung ganz auf die LOGI-Empfehlungen umzustellen. "Mit großem Erfolg," wie Menge im Gespräch mit der WR versichert.

Jetzt möchte er auch seine Gäste an seinem Glück teilhaben lassen. Neben dem normalen Menü und a la carte-Angebot gibt

es im Restaurant an der Ruhrstraße nun auch ein wechselndes "Menü unter Berücksichtigung der LOGI-Methode" wie es auf der Karte heißt.

Derzeit im Angebot ist geräucherter Lachs auf Steinpilz-Mangosalat, Tunfisch mit gebratener Gänseleber und Fenchel, Westfälischer Lammrücken mit Gemüsespieß und Zucchininudeln und Vanille-Topfeneis mit Früchten. Mit herkömmlichen Diät-Begriffen hat dies wohl nur sehr wenig zu tun. Dennoch: Wer auch sonst den Erkenntnissen der LOGI-Methode folgt, nimmt ab, hat weniger Hunger und fühlt sich wohler. Wichtig ist die Verwendung von ausschließlich hochwertigen Produkten. Mittlerweile kommt das gesamte Fleisch und Gemüse, das bei Menge auf den Tisch kommt, aus biologischer Zucht und Anbau. Auch wenn dies etwas teurer ist, der Körper jedenfalls dankt es langfristig.

"Derzeit gibt es 7 Mio. Diabetiker. Die Zahl nimmt drastisch zu aufgrund der falschen Ernährung".

Dr. Norbert Peters, Chefarzt der Gynäkologie.

18.08.2006 Von Detlef Schlüchtermann

Zeitungsverlag Westfalen GmbH & Co KG Essen-Dortmund