

# WIR AM NIEDERRHEIN



**Zwei Stunden Pause...**  
...sollten Sie locker mal einplanen. So lange gibt's heute Sonne. **Bis minus 7 Grad**

## LANDLUST

Genuss an Rhein und Maas

### An jedem Donnerstag: genießen, wohlfühlen

**Zu dieser Seite.** Die Region bietet viel für Leib und Seele. Jeden Donnerstag heißt es an dieser Stelle „Landlust“ - wir erzählen Ihnen Genuss- und Wohlfühlgeschichten. Heute wollen wir Ihnen verraten, was Sie tun können, wenn wieder graue Wolken die Sonne verjagen und Sie ins nächste Depri-Loch schicken wollen: Sie müssen einfach nur ein paar Möbel an die Seite rücken und los geht's...

## REZEPT-TIPP

### Italienisches von Küchenchef Achterath



Roger Achterath, Küchenchef und Inhaber von „Achterath's Restaurant“ im Ortsteil Rayen in Neukirchen-Vluyn, zaubert

heute Italienisches zum Nachkochen am Herd. Sein Rezept-Tipp schmeckt so gut, wie er klingt: Agnello Tonato.

### Agnello Tonato zum Nachkochen

**Zutaten für die Thunfischsauce:**  
(für vier bis sechs Personen)

1 Ei  
80 ml Rapsöl  
40g Thunfisch in Öl  
1 TL Limettensaft  
1 TL kleine Kapern Knospen  
1 Sardellenfilet  
Limettenfilet/Kapernäpfel zum Garnieren

#### Zubereitung:

Das Ei mit dem Mixstab aufschlagen und dabei langsam das Öl einfließen lassen, so dass eine Mayonnaise entsteht. Den Thunfisch abtropfen lassen, das Sardellenfilet hacken. Beides mit Kapern vorsichtig in die Mayonnaise mit dem Pürierstab einmischen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Zutaten für das Lammcarrée:

2 Lammcarrée  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Knoblauch  
Butter  
Thymianzweig

#### Zubereitung:

Lammcarrée würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl auf beiden Seiten kross anbraten und ca. 15 Minuten ruhen lassen. Danach bei 140°C ca. 6-8 Minuten garen. Das Lamm nochmals in der Pfanne mit Knoblauch, Butter und Thymianzweig anbraten. Das Lammcarrée aufschneiden und mit der Thunfischcreme servieren.

## IMPRESSUM

**NIEDERRHEINREDAKTION**  
Hombberger Str. 4, 47441 Moers  
Leitung: HEIKE WALDOR-SCHÄFER  
Telefon: 02841 1407-80  
Telefax: 02841 1407-89  
E-Mail: niederrhein@nrz.de



Ein Gruß an Sonne in zwölf Figuren: Melanie Kohl zeigt die Yoga-Übung „Der Sonnengruß“. Und so geht's: 1) Hände vor dem Brustkorb falten, ankommen, ausatmen.

FOTOS: BERND LAUTER

## Grüß' mir die Sonne...

Wohlfühlen im Winter – für Stubenhocker: Yoga stärkt das Immunsystem. Und ist gar nicht so schwer



2 + 11) Einatmen, Arme und Brustkorb heben, Arme nach hinten.



3 + 10) Ausatmen, Oberkörper nach vorne beugen, Hände neben die Füße.



5) „Das Brett“ – beide Beine nach hinten ausstrecken, Oberkörper mit den Armen hochschieben. Atem und Körperspannung an Bauch, Rücken, Beinen und Po halten.



7) „Die kleine Kobra“ – einatmen, dabei den Brustkorb und den Kopf anheben, die Hände aufgestützt lassen.

**Kamp-Lintfort.** Wenn die Tage düster sind, der Niederrhein von einer eisigen Schneedecke überzogen ist und die Stimmung in den frostigen Keller rutscht, kann man sich warme Gedanken machen, den Körper beim Joggen durch die Kälte fit halten und sich vor die Höhensonne setzen. Oder einfach zu Hause die Sonne grüßen – beispielsweise mit einer Yoga-Übung.

„Das stärkt gerade in der kalten Jahreszeit das Immunsystem, steigert das Wohlbefinden, hilft bei Rücken- und Nackenproblemen, baut Stress ab und entspannt“, sagt Melanie Kohl, Gesundheitsberaterin und Yoga-Lehrerin aus Kamp-Lintfort. Seit vier Jahren praktiziert die studierte Diplom-Kauffrau Yoga. „Ich hatte damals Rückenprobleme und habe deshalb mit den Übungen begonnen.“ Und blieb dabei. Seit Herbst vergangenen Jahres ist sie selbstständig als Gesundheitsberaterin und Yoga-Lehrerin und bietet ihr Training auch in Betrieben und Verwaltungen an.

Für ein Heim-Training zeigt die 34-Jährige hier die zwölf (1-12) ineinander übergehenden Bewegungen der bekanntesten Übung aus dem Hatha Yoga, die sich leicht erlernen lässt: Der Sonnengruß. „Er wirkt vitalisierend, spendet Energie und regt mehrere 100 Muskeln im Körper an.“ Dauer: circa vier Minuten. Drei bis vier Wiederholungen. *ehwi*

### YOGA – EIN INDISCHES ÜBUNGSSYSTEM

Yoga ist ein altes indisches Übungssystem. „Seine Wirkung ist heute auch in wissenschaftlichen Studien belegt“, sagt Melanie Kohl. Rund fünf Millionen Deutsche praktizieren Yoga, darunter rund 800 000 Führungskräfte sowie die Fußballnationalmannschaft der Herren. „Der Sonnengruß“ diente früher als Ehrerbietung an den Gott der Sonne, dem man morgens für die Schöpfung des Lebens dankte.



4 + 9) Einatmen und bei Bewegung 4) das rechte Bein nach hinten stellen, das Knie berührt den Boden. Bei Bewegung 9) das linke Bein nach hinten stellen



6) Ausatmen, Knie, Brust und Stirn auf den Boden legen. Weiterhin die Spannung in den Muskeln halten.



8) „Der Hund“ – ausatmen, dabei das Becken heben, die Beine und Arme strecken und die Fersen in den Boden drücken.