

Mein Heute

8 Uhr – Zeit zum Aufstehen, für den Kaffee und die News aus dem Radio. Flott geht's dann in mein Studio der „Küss Mich Musikproduktion“, das heute von der „Gehör-Gäng“ okupiert ist. Bis 14 Uhr spricht Astrid Kohrs von der Ronnefeld Saga Teil 1 weiter die „Die Teehändlerin“ ein. Pause – die kleine, verdiente Stärkung gibt es im Café Bonjour um die Ecke. Anschließend sitzt Dana Golombek brav in der Sprechkabine und liest „Bridgerton“ ein. Das geht bis 19 Uhr, und es ist Feierabend. Ab nach Hause, eine Kleinigkeit essen und im Home-Studio mache ich schon mal den ersten Schnitt des Eingesprochenen und schicke es an die Verlage. Denn wichtig ist: „Das es gut wird“. Später schaue ich noch die Nachrichten, und gegen 2 Uhr ist es Zeit, ins Bett zu gehen.

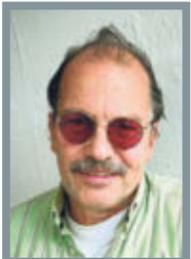


Foto: XAMAX

Martin Freitag (59), Hörbuchproduzent aus Kreuzberg

Ich & Berlin

Der B.Z.-Planer für die Kultur der Großstadt

Diese Gerichte sind echte Gesundheits-

Frisch erschienen: „Essen für ein langes Leben“

Knaller

Topinambur mit Walnusspesto ist vegan - gewürzt wird u.a. mit Hefeflocken



Von STEFANIE HOFEDITZ

Berlin - **Wie Menschen altern, liegt nicht nur an den Genen. Auch Ernährung und Bewegung bestimmen über einen gesunden, fitten Lebensabend.**

Das weiß Christof Kessler, geboren 1950, ganz genau. Mit über 70 Jahren ist er auch heute noch als Neurologe tätig, war Inhaber des Lehrstuhls für Neurologie und Direktor der Klinik für Neurologie am Universitätsklinikum Greifswald. Kessler forschte unter anderem zu Hirnplastizität, vereinfacht: wie das Gehirn lange fit und funktionsstark bleibt.

Nach „Essen für den Kopf“ ist „Essen für ein langes Leben“ sein zweites Buch über Ernährung für ein gesundes Leben in der zweiten Lebenshälfte. Darin klärt er über Nährstoffe, Hormone, Fasten und die gesündeste Ernährung der Welt auf - immer wissenschaftlich, nie schwer verständlich.

Wie das dann praktisch umzusetzen ist - und dabei auch noch richtig gut schmeckt, dafür ist Rose Marie



Prof. Dr. Christof Kessler und Rose Marie Donhauser

Donhauser (62) aus Mariendorf verantwortlich. Die gelernte Köchin hat über 160 Kochbücher veröffentlicht und interessiert sich schon lange für den Zusammenhang von Ernährung und einem gesunden Altern: „Wir können unsere Gesundheit gezielt steuern, durch das was wir essen“.

Sie hat 60 Gerichte von Frühstück bis Abendbrot für das Buch konzipiert. Was würde sie unbedingt empfehlen? „Topinambur mit Walnusspesto ist ein Gesundheitsknaller, durch die vielen Mikronährstoffe“, sagt die Autorin, die jeden Tag viele Kilometer spazieren geht.

„Essen für ein langes Leben“. Südwest Verlag. 20 Euro

160 köstliche Seiten für 20 Euro



Fotos: UDO EINENKEL, VAN RYCK FOTOGRAFIE, RICARDA SPIEGEL, SÜDWEST VERLAG

Ein eher unbekanntes Stück von Shakespeare



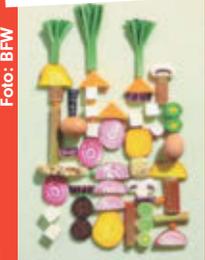
Foto: AXEL LAUER

Schöneberg - Ferdinand, König von Navarra beschließt, mit seinen Gefährten für drei Jahre zu fasten, zu studieren und auf Frauen zu verzichten. Kaum haben die Herren dies per Eid beschworen, kommt die Prinzessin von Frankreich mit ihren Hofdamen zu Besuch!

Für die neue Inszenierung der romantischen Komödie „Verlorene Liebesmühle“ arbeitet die Shakespeare Company Berlin wieder mit Live-Musik, rasanten Rollenwechseln und viel Spielfreude. Die moderne Übersetzung von Christian Leonard lässt den Jahrhunderte alten Wortwitz in einem von Shakespeares unbekannteren Stücken heute erscheinen.

19 Uhr, Schöneberger Südgelände, Doppeltickets ab 20 Euro, ☎ 20 60 56 36

B.Z.-GEHEIM-TIPP DES TAGES



Jetzt noch Tickets sichern, bevor sie weg sind! Die „Berlin Food Week“ findet Ende September statt. Ganz neu ist in diesem Jahr ein kulinarischer Küchentausch zwischen Spitzenköchen aus Berlin, Frankfurt und Hamburg. Der Frankfurter Koch Jochim Busch vom Restaurant Weinsinn kocht z.B. im Berliner Restaurant Cordo. Sein Kollege Yannic Stockhausen serviert sein Menü zeitgleich in Frankfurt. www.berlinfoodweek.de

Die Berliner Zunge

Von STEFAN PETER

Ich esse für mein Leben gerne Spare-ribs. Rippchen aus dem Schweinebauch gehören ganz sicher zu meinen drei absoluten Lieblingsgerichten. Doch es muss nicht immer die nordamerikanische Variante sein - in Mitte gibt's eine asiatische Version.

Goodtime
Ribs mit
Jasmin Tee

In einem, zumindest für Berliner Verhältnisse, ganz schick geratenen Neubau am Hausvogteiplatz residiert seit Jahren das Goodtime. Freundliches Personal, wirklich stylische Inneneinrichtung. Auf der Karte: „indonesische & thailändische Erlebnisküche“.

Dazu gehören Jasmin Ribs (9,50 Euro) - gegrillte Rippchen, mariniert in

Honig und einem Hauch von Jasmin Tee. Fabelhaft! Weil ich echt hungrig bin (und die Portion nun wirklich nicht übermäßig groß ist), gönne ich mir noch eine zweite Vorspeise: Oh-Shen (16 Euro): gegrillte Black Tiger Garnelen, Jakobsmuscheln und Cumi Cumi, dazu Seafood-Sauce. Auch toll!

Als Hauptgericht gibt's noch einmal Fleisch, diesmal aber vom Rind: Sapi Panggang (26 Euro). Argen-

tinisches Filet mariniert in Xo-Sauce, serviert mit Gemüse und Chili-Sauce. Auch hier zeigt die Küche, was sie drauf hat.

Nur auf den Cappuccino (3,50 Euro) zum Schluss hätte ich verzichten sollen. Das Beste, was sich über ihn sagen lässt - er ist warm. Ansonsten gilt: Ich hatte eine gute Zeit im Goodtime.

Hausvogteiplatz 11a, Mitte, täglich 12 bis 24 Uhr. ☎ 20 07 48 70