

# Kulinarische Reise zum Regenbogen-Biss

In dem Mitmachbuch „Mein Essens-Abenteuer - Die magische Reise zum Regenbogen-Biss“ nimmt die Nettetalter Ernährungsberaterin Yvonne Leven-Pohl Kinder mit auf eine kulinarische Entdeckerreise. Probieren unbedingt erwünscht!

von Simone Krakau

**Nettetal.** Tomaten? Igitt. Salat? Nein, danke. Rettich und Rosenkohl? Lieber liegen lassen. Für viele Kinder sind diese Gemüsesorten unbeliebte Gäste auf dem Teller. Kaum serviert, werden sie häufig kritisch beäugt und dann prompt zur Seite geschoben. Das weiß auch Ernährungsberaterin Yvonne Leven-Pohl. Für die Nettetalerin spielt Ernährung nicht nur aufgrund ihres Jobs eine große Rolle in ihrem Leben. Sie selbst ist Mutter eines fünfjährigen Sohnes und weiß, wie wichtig das frühe Heranführen an gesunde Lebensmittel ist. „Dem eigenen Kind ein gutes Ge-



Die Nettetalerin Yvonne Leven-Pohl hat ein buntes Mitmachbuch rund um Lebensmittel kreiert.  
Foto: Simone Krakau

fühl für Essen zu vermitteln, ist durchaus wichtig. Dieses Gefühl bleibt meist fürs Leben“, betont die 40-Jährige.

Im vergangenen Jahr hatte Leven-Pohl dann die Idee, Kinder anhand eines Mitmachbuchs an gesundes Essen heranzuführen und ihnen auf spielerische Weise die Angst vor Lebensmitteln zu nehmen. So ist „Mein Essens-Aben-

teuer - Die magische Reise zum Regenbogen-Biss“ entstanden - ein kunterbuntes Entdeckerbuch, dass Obst und Gemüse zum Leben erweckt, erklärt und Platz für eigene Kreativität lässt. „Das Buch begleitet Kinder auf eine fantasievolle Entdeckungsreise durch die Welt der Lebensmittel - mit Geschichten, Rätseln und Mitmachseiten, die spielerisch zeigen, dass ge-

sundes Essen Spaß machen kann“, erklärt die Nettetalerin. Aus der stinknormalen Kartoffel wird „Kalle Kartoffel“, „Rudi Rettich“ soll die Angst vor dem scharfen Gemüse nehmen und „Ella Erdbeere“ und „Oskar Orange“ sind einfach süß und machen Spaß.

Gemeinsam mit ihren Eltern können Kinder ab drei Jahren in das Abenteuer durch das Land der Lebensmittel eintauchen. „Die Gabel soll in dem Ganzen als Zauberstab in der Hand auf der Reise begleiten“, erklärt Leven-Pohl. Das Probieren, Malen und auch das „Schmeckt mir nicht!“-sagen bringt die Kinder weiter zum Ziel - dem „Regenbogen-Biss“. Dieser steht für den magischen Geschmack, der entsteht, wenn Kinder neue Lebensmittel ausprobieren.

## FAKten

- Erhältlich ist das Mitmachbuch in der Viersener Buchhandlung im Kaiser Eck sowie auch online.
- ISBN: 978299259674
- [www.ernaehrungzauber.de](http://www.ernaehrungzauber.de)

## Briefmarkenfreunde bieten Beratung

**Nettetal (heko).** Am Freitag, 16. Januar um 19 Uhr, bieten die Mitglieder der Nettetalter Briefmarkenfreunde bei ihrem Tauschabend in der Gaststätte „Zur Mühle“ in Nettetal-Kaldenkirchen, Kölner Straße 36 (in der Nähe der JET-Tankstelle) wieder Freunden und Besuchern eine Beurteilung ihrer Sammlungen an. Hierzu gehören Briefmarken und Briefe, Ansichtskarten und Deutschland-Belege sowie Heimatbelege und Münzen aller Art. Weitere Informationen zur Thematik „Briefmarkensammeln“ sowie Termine des Vereins finden Interessierte im Internet unter [www.netephila.de](http://www.netephila.de).

**SEKTIONALTOR ISO 20**  
inkl. Tor-Antrieb & Fernsteuerung  
statt 2.155 € (UVP d. Herstellers) nur  
**999 €**

Preis inkl. MwSt.  
ohne Montage.

**JETZT ÜBER 1.100 € BEIM GARAGENTOR SPAREN!**

**AKTION BIS 28.02.2026 DU WILLST KOSTEN SPAREN? DANN IST DAS DEIN TOR!**

**Holz & Lingens** die echter Fachtag  
**Farbenwelt**

Willkommen in unserer Ausstellung!  
41748 Viersen · Kränkelweg 18  
Tel.: 02162/29100 · Fax: 02162/29120  
[www.holz-lingens.de](http://www.holz-lingens.de)



## Bibliothek am Sonntag offen

**Viersen.** Die Stadtbibliothek Viersen öffnet 2026 an zwölf Sonntagen die Türen der Hauptstelle. Los geht es am Sonntag, 11. Januar. Dann sind Interessierte von 12 bis 17 Uhr am Rathausmarkt 1b willkommen. In der Regel passiert das am zweiten Sonntag eines Monats. Nur im Februar muss die Bibliothek ausweichen, auf den 22. Wer bereits einen Bibliotheksausweis hat, kann auch am Sonntag Medien ausleihen und zurückgeben. Ausleihen funktioniert allerdings nur an den Selbstverbuchungsgeräten. Denn an den Sonntagen sind die Infotheke und die Beratungstheken nicht mit Fachpersonal besetzt.

## Wechseln ist einfach.

**Wir kümmern uns für Sie:**  
Kommen Sie jetzt mit Ihrem Girokonto zur Sparkasse – ganz einfach und praktisch per Umzugsservice.

**Holger Brouwers**  
Leiter Filiale Lobberich



Sparkasse  
Krefeld



## Mit SoBest den Stoffwechsel und die Fettverbrennung ankurbeln

Den Stoffwechsel optimal ankurbeln und ohne Hunger abnehmen – das SoBest-Konzept macht's möglich. Langfristig und ohne Jojo-Effekt.

Viele der SoBest-Kunden haben einen langen Leidensweg mit unzähligen Diäten und vergeblichen Abnehmversuchen hinter sich. Deshalb legt man in den Zentren in Neuss und Mönchengladbach großen Wert auf die persönliche Betreuung der Menschen. Zunächst steht eine ausführliche Beratung und eine medizinische Anamnese auf dem Programm. Erst danach erhalten die Teilnehmer ihren Ernährungsplan, der gemeinsam mit einem Arzt entwickelt wurde.

Fünf leckere und gesunde Mahlzeiten am Tag sorgen dafür, dass erst gar kein Hungergefühl aufkommt. „Unsere Rezepte sind abwechslungsreich und leicht nachkochbar. Außerdem lernen unsere Kunden, wie sie gesunde Lebensmittel auswählen und zubereiten, was ihnen auch nach dem Programm hilft, sich gesund zu ernähren. So bleibt die Freude am Essen erhalten, während gleichzeitig die Pfunde purzeln“, erklärt Halit Soral, Geschäftsführer von SoBest.



Foto: Archiv/Baum

Ganz wichtig: Die SoBest-Therapie ist keine Diät, sondern eine Stoffwechseltherapie. Bereits innerhalb der ersten sechs Wochen verlieren die Teilnehmer bis zu 10 % ihres Ausgangsgewichtes – ohne Drill und Verzicht, ohne Kalorien- oder Punktezählern und ohne Sport. Das Konzept bringt den Stoffwechsel optimal in Schwung, die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren.

Ein Team, bestehend aus einem Arzt, medizinischem Fachpersonal und staatlich geprüften Ernährungsberatern steht den Kunden mit Rat und Tat inklusive regelmäßiger Gesundheitschecks zur Seite. So ist sichergestellt, dass mögliche Risiken frühzeitig erkannt werden. Das ist besonders wichtig für Menschen

mit Vorerkrankungen oder chronischen Krankheiten, wie z.B. Diabetes, Lipödem oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Auch die zwölfmonatige Nachsorge hat bei SoBest einen hohen Stellenwert, damit die Teilnehmer ihr Wunschgewicht dauerhaft halten.

**Ihr Weg zum Wunschgewicht:**  
SoBest Neuss  
Markt 11-15  
41460 Neuss  
Telefon 02131 / 450 88 88  
[empfang-neuss@sobest.de](mailto:empfang-neuss@sobest.de)  
[www.sobest.de](http://www.sobest.de)

**SoBest Mönchengladbach**  
Steinmetzstraße 45  
41061 Mönchengladbach  
Telefon 02161 / 56 76 63 0  
[empfang@sobest.de](mailto:empfang@sobest.de)  
[www.sobest.de](http://www.sobest.de)



Dagmar Wassen kann es kaum glauben, wie einfach das Abnehmen mit dem SoBest-Konzept ist. Mühelos hat sie ihr Wunschgewicht von 64 Kilo erreicht.  
Fotos: SoBest

## „Abnehmen kann so einfach sein“

„Jetzt oder nie“ sagte sich Dagmar Wassen. „Ich wollte wieder zurück zu meinem alten Gewicht, und Sport treiben ist nicht so mein Ding“, sagt die 55-Jährige offen und ehrlich.

Über ein Jahr hat Dagmar Wassen überlegt, ob sie sich im SoBest - Zentrum für Gewichtsreduktion in Neuss anmelden soll. Und wie so viele andere erst einmal alles mögliche ausprobiert, um Gewicht zu verlieren. „Ich habe verschiedene Diäten ge-

macht, Süßigkeiten reduziert, weniger gegessen, sogar Sport getrieben, aber das hat alles nicht so viel gebracht“, erzählt sie. Erst mit der SoBest-Stoffwechseltherapie und ihrem persönlichen Ernährungsplan stellte sich der Erfolg ein. „Ich kann es immer noch nicht glauben, dass Abnehmen so einfach ist“, sagt die Kornschbroicherin heute.

Auf 64 Kilo ist sie inzwischen runter bei einer Größe von 1,68 Meter – ohne Drill, ohne Verzicht und vor allem

ohne Sport. Durch ihren Ernährungsplan habe sie viele leckere Gerichte kennengelernt und dabei sogar mehr gegessen wie früher. „Das SoBest-Konzept lässt sich sehr gut mit Familie und Job vereinbaren. Die Portionsgrößen sind groß, man hat keinen Hunger, und auch meine Lust auf Süßigkeiten ist komplett weg“, erzählt Dagmar Wassen.

Als schöner Nebeneffekt fühlt sie sich auch in ihrem Körper heute viel wohler. Früher sei sie schnell außer Atem

gewesen, Bewegung habe sie sehr angestrengt, jetzt habe sie viel mehr Energie. Auch das unangenehme Völlegefühl nach dem Essen sei mit dem neuen Ernährungskonzept völlig verschwunden. SoBest ist für Dagmar Wassen ein echter Glücksgriff: „Ich bekomme hier regelmäßig wertvolle Tipps und Rezepte, wie ich mich besser und gesünder ernähren kann, das ist für mich zusätzlicher Ansporn und Motivation zugleich.“