

Naturheilkunde | Ernährung | Ganzheitsmedizin | Lebenskunst | Fitness | Umwelt

Österreich € 6,50
Schweiz CHF 10,50
Italien € 7,20
Belgien/Luxemburg € 6,90
Spanien € 7,50
Ungarn HUF 2.570
B19137
www.biomagazin.de

Gesundheit für Körper, Geist und Seele

Nr. 2/2017
April/
Mai
€ 5,90

BIO

Alpenmedizin

Heilkraft aus den Bergen

Arnika, Enzian & Co.

Was Gesten verraten

Körpersprache
verstehen lernen

Wunder der Selbstheilung

Verblüffende
Psycho-Tricks

Demenz – und was dann?



Neues aus der Ernährungsforschung

Natürlich zum Wohlfühlgewicht

Mit vielen
Rezepten

+++ Wege aus der Trauer +++ Naturkosmetik +++ Diabetes bei Kindern +++



EDITORIAL



Monica Ritter,
Chefredakteurin
und Herausgeberin

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein großes Aufatmen geht durch das Land: Ein lindes Frühlingslüftchen, wärmende Sonnenstrahlen, Vogelgezwitscher erfreuen unser Herz. Dies ist ein Heft, das dieser schönen Jahreszeit Rechnung trägt. Mit dem Beitrag über die Alpenmedizin beispielsweise, der Sie motivieren möchte, draußen in der Natur deren Heilschätze aufzuspüren.

Oder der Report zum Thema Wohlfühlge wicht. Die heute weltweit zunehmende Fett leibigkeit ist ein großes Gesundheitsproblem. Wobei wir uns sicher sind, dass die gesund heitsbewusst lebenden BIO-Leser wohl kaum von extremen Gewichtsproblemen betroffen sind. Dennoch: Ein paar Pfunde hier oder da sind vielleicht doch zuviel. Wir haben für Sie Ernährungsregeln und -rezepte zusammen gestellt, die Ihnen zum Wohlfühlgewicht und zur Wohlfühlfigur verhelfen können. Gerade im Hinblick auf die kommende Badesaison.

Von besonderer Bedeutung in dieser BIO ist der Bericht über das Wunder der Selbstheilung. Die erstaunlichsten Genesungswunder vollbringt nämlich unser Körper selbst. Das hat sicher jeder von uns schon einmal erlebt: Dass ein heftiger Schmerz in einem Körperteil urplötzlich verschwunden war. Oder dass die Zuversicht in die Selbstheilungskräfte des Kör pers uns tatsächlich vor einer Erkältung be wahrt hat.

Um diesen Zustand bewusst herbeizufüh ren, gibt es zahlreiche Hilfsmittel, die jeder von uns nutzen kann. Zum Beispiel konzentra tive Methoden zur Selbstentspannung, wie Meditation oder Atemtraining. Dies wurde inzwischen weltweit durch zahlreiche Studien bestätigt. Beispielsweise bei chronischen Schmerzen, Ängsten oder Depressionen.

Zum guten Schluss möchte ich mich hier bei all jenen Lesern bedanken, die sich an unserer großen Leserumfrage beteiligt haben. Wir haben dadurch sehr viel mehr über Ihre Be weggründe erfahren, warum Sie BIO die Treue halten, warum BIO für Sie eine ab wechslungsreiche, hilfreiche Lektüre ist. Gerne werden wir auch die eine oder andere An regung aufgreifen, um auf Themen, die Ihnen am Herzen liegen, einzugehen.

Ganz besonders hat uns auch die Aussage gefreut, dass sich viele Leser bei einer leichten Erkrankung entsprechende Präparate besor gen und sich damit selbst behandeln. Der beste Beweis dafür, dass sie ihrem inneren Arzt vertrauen, von dem Hippokrates sagt: „Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die in jedem von uns zu finden ist.“

Mehr über die Resonanz zur BIO-Leserum frage finden Sie auf der Seite 120. Hier dazu noch eine Aussage, die uns besonders be rührt hat: „Beziehe die BIO seit 23 Jahren und bin immer noch begeistert!“

Viele zauberhafte Frühlingserlebnisse wünscht Ihnen von Herzen

Ihre

Monica Ritter

trimilin
Qualitäts-Trampoline

Bewegung ist die beste Medizin

**Fit werden, Spass haben,
jung bleiben!**



Auch mit einklappbaren Beinen und Haltegriffen lieferbar.

Schwingen auf dem Minitrampolin

- ↑ schont Gelenke & Wirbelsäule
- ↑ beugt Osteoporose vor
- ↑ kräftigt Muskeln & Bindegewebe
- ↑ aktiviert Lymphsystem & Stoffwechsel
- ↑ fördert Fettverbrennung

Infobroschüre & Beratung

(D) Tel. 0 81 46 / 99 68 0
(CH) Tel. 0 71 / 84 10 85 0

www.trimilin.de • www.trimilin.ch

2'2017

INHALT

GANZHEITS-MEDIZIN

Diabetes bei Kindern

Den Zucker gut im Griff: Wie sich Risiken vermeiden lassen. Die neuen Erkenntnisse und Therapiemöglichkeiten 48

Wunder der Selbstheilung

Wie Sie den inneren Arzt aktivieren. Die besten Psychotricks für Körper, Geist und Seele 78

Demenz und was dann?

Was man über die Krankheit wissen sollte, wie man zur richtigen Diagnose findet und Betroffenen helfen kann 90

LEBENSHILFE

Körpersprache verstehen lernen

Die richtigen Gesten für mehr Selbstbewusstsein und Erfolg. Mit vielen Experten-Tipps 38

Durch Trauer zurück ins Leben

Wege aus Schmerz und Verzweiflung: Wie Trauerbewältigung gelingen kann 100

NATUR-HEILKUNDE

Heilkraft aus dem Reich der Berge

Wie wir die Schätze der Natur am besten nutzen können 28

Internet

Besuchen Sie uns doch auch im Internet unter www.biomagazin.de. Hier finden Sie immer aktuelle BIO-Onlinethemen und das ausführliche BIO-Onlinearchiv sowie die BIO-App

Achtung

Auf Seite 99 finden Sie alles Wissenswerte zum BIO-Abo und über Ihre Prämie

Sie haben BIO nicht gefunden?

www.MYKIOSK.com zeigt Ihnen den nächsten Zeitschriftenhändler in Ihrer Nähe, der BIO im Sortiment führt

Bitte beachten

Unter der Rubrik „Was gibt's Neues“ finden Sie interessante und hilfreiche Hinweise zu aktuellen Angeboten aus den Bereichen Ausbildung, Gesundheitsprodukte, Nahrungsergänzung, Kosmetik und Wellness auf der Seite 55

www.biomagazin.de
Tel: 08158-8022, Fax: 08158-7142

ERNÄHRUNG

Natürlich zum Wohlfühlgewicht

Neue Erkenntnisse der Ernährungsforschung. Was den Stoffwechsel in Schwung bringt und den Pfunden Beine macht 10

FITNESS

Mehr Energie, mehr Lebensfreude mit Qi Gong

Sanfte, fließende Bewegungen fördern das innere Gleichgewicht und stärken die Knochen 62

SCHÖNHEIT

Neues aus der Naturkosmetik

Was man wissen und worauf man achten sollte, um der Haut wirklich Gutes zu tun 70

RUBRIKEN

Editorial	3
Interessant & Aktuell	6
Rat & Hilfe	8
Neue Bücher/Aktuelle CDs	56/57
Für Sie entdeckt	58
Medizin & Forschung	60
Chinesisches Horoskop	76
Das BIO-Quiz	109
Anders Reisen	110
Messen, Kongresse, Events	112
BIO-Forum	114
Hilfsaktion	116
Leserbriefe	118
Die Seite für die Seele	121
Vorschau/Impressum	122

WAS GESTEN VERRATEN

Körpersprache verstehen

38



NATURKOSMETIK
Worauf Verbraucher achten sollten

70

BIO-WELLNESS

Zu gewinnen

Zwei Übernachtungen für zwei Personen im 5 Sterne Landhaus-Hotel „Zu den Rothen Forellen“ in Ilsenburg im Harz. In der Badehaussuite mit Landhaus-Genießer-Frühstück, 4-Gang- und 6-Gang-Genussmenü. Mit Rasul- und Rosenblütenfußbad

59



28



WUNDER DER SELBSTHEILUNG

78

NÄTÜRLICH ZUM WOHL-FÜHL-GEWICHT

Der große Report – mit vielen leckeren Rezepten

10

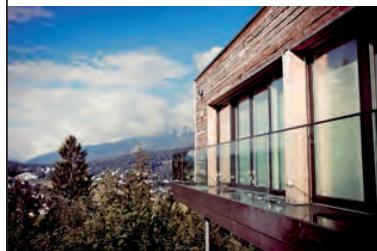


HEIL-KRAFT AUS DEN BERGEN

Geheimnisse der Alpenmedizin:
Arnika, Enzian & Co.

FIDAZER

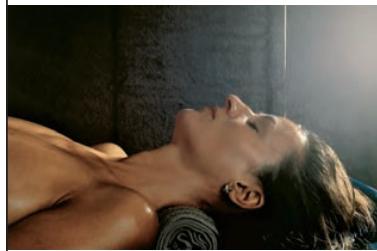
HOTEL
RESTAURANT
AYURVEDA



Ayurveda
Panchakarma Kur
im Hotel FidazerHof
Reinigt, verjüngt, entschlackt
und revitalisiert

ab CHF 2500.00
inkl. Übernachtungen

www.fidazerhof.ch



HOTEL FIDAZERHOF
CH-7019 FLIMS-FIDAZ
FON 081 920 90 10
FAX 081 920 90 19
INFO@FIDAZERHOF.CH
WWW.FIDAZERHOF.CH





DER GROSSE
REPORT
NEUE ERKENNTNISSE
DER ERNÄHRUNGS-
FORSCHUNG

NATÜRLICH
ZUM
WOHL

WOHLFÜHLGEWICHT

MIT VIELEN
LECKEREN REZEPTEM



„Hauptsache gesund!“, sagt jeder Zweite, wenn es ums Essen geht. Doch insgesamt 47 Prozent der Deutschen finden sich zu dick, zeigt eine aktuelle Studie. Tatsächlich

ist jeder zweite Bundesbürger übergewichtig. Damit steigt auch das Risiko für Stoffwechselkrankungen. Und es stellen sich die Fragen: Was bekommt mir wirklich, schmeckt gut und macht nicht dick?

Öfter mal Rohkost hilft beim Entschlacken und hat viele Vitamine (Rezept auf S. 20)



FÜHLGEWICHT

→



toppi! Bevor Sie weiterlesen: Schließen Sie zunächst die Augen, und lassen Sie innerlich ein Bild entstehen: Wie sehen Sie aus, und wie wollen

Sie aussehen? Was genau macht Ihre Wohlfühlfigur aus? Zumeist genügt ein Blick in den Spiegel, um zu sehen, wie es um das Gewicht bestellt ist. Sollte Ihr angestrebtes Wunschkörperbild deutlich davon abweichen: Es muss dennoch nicht unerreichbar bleiben.

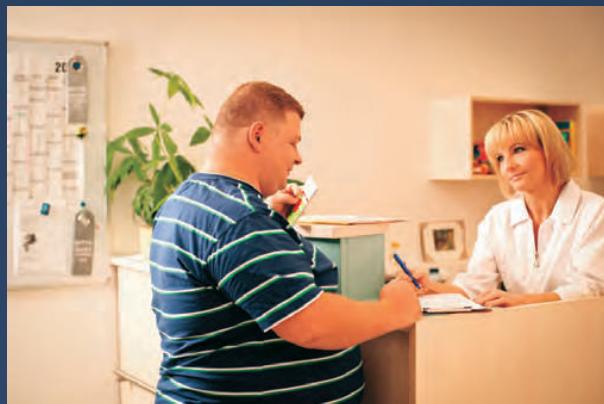
Hierzulande hält sich jedoch hartnäckig das massive Problem steigender Übergewichts. Fehlt es uns an Disziplin? Wann ist überhaupt welches Gewicht „ideal“?

Laut Ernährungsstudie 2017 der Techniker Krankenkasse sind die Deutschen durchaus willig, den Kampf gegen die Pfunde aufzunehmen. Sie diäten mit Leidenschaft – vor allem in Bayern. Jeder Dritte ist mindestens einmal im Jahr auf Diät. Jeder Zehnte fängt allerdings immer wieder von vorne an. Fast die Hälfte bleibt auf ungeliebten Kilos sitzen. Der Frust ist entsprechend groß.

„Übergewicht ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für eine Vielzahl von Erkrankungen. Von Gelenkleiden über Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Diabetes vom Typ 2“, sagt der Ernährungsforscher Dr. med. Stefan Kabisch von der Berliner Charité. Weltweit werden die Kosten für Diabetes für das Jahr 2030 auf 486,1 Milliarde US-Dollar geschätzt. Die Zunahme der Diabetesfälle alleine in Deutschland beträgt seit der Jahrtausendwende ca. 40 Prozent. Und mit den Pfunden steigt auch das Risiko für Tumorerkrankungen, bei Männern für Prostata-, bei den Frauen für Brustkrebs.

Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und Herzleiden gehören zu den Folgen von Übergewicht

Foto: IFB Adipositas



Bestimmte Darmbakterien fördern offensichtlich die Gewichtszunahme

Verblüffende Erkenntnisse der modernen Darmforschung

Der Schlüssel für einen reibungslosen Stoffwechsel ist in erster Linie ein gesunder Darm. Das ist zunächst nicht neu. Überraschend jedoch ist die aktuelle Erkenntnis, dass der Darm womöglich auch ein Organ ist, das unsere Figur maßgeblich mit bestimmt.

„Erst seit kurzem ist das komplette Genom, also die vollständige genetische Information sämtlicher existierender Darmbakterien erforscht“, sagt Dr. med. Peter Gartner, Mayr-Arzt und Chefarzt des Ge-

sundheitszentrums Park-Hotel Igls bei Innsbruck. „Besonders spannend ist der Wettstreit zwischen zwei bedeutsamen Bakterienstämmen, den sogenannten Firmicutes und den Bacteroidetes. Denn während unter weitgehender Dominanz von Bacteroidetes-Kiemen der Stoffwechsel normal funktioniert, kommt es bei Überwiegen von Firmicutes-Bakterien zu einer übermäßigen Verwertung unverdaulicher Nahrungsbestandteile.“

Ein Beispiel: Den Faserstoff Zellulose, der in den Zellwänden von Pflanzen vorkommt, scheidet der Mensch normalerweise unverdaut wieder aus, weil ihm das dafür erforderliche Enzym fehlt. Nur Wiederkäuer wie Kühe können Zellulose verdauen. „Überwiegen im Darm jedoch die Firmicutes-Bakteri-

WIE NÄHRSTOFFE VERWERTET WERDEN, ENTSCHEIDET DIE DARMFLORA



Dr. med. Peter Gartner, Mayr-Arzt und Chefarzt im Gesundheitszentrum Igls bei Innsbruck

Foto: Parkhotel Igls

WOHLFÜHLGEWICHT



**Viel Fett, viel Zucker:
Churros – ein frittiertes Fettgebäck – liebt man in vielen Ländern Lateinamerikas zu jeder Tageszeit**

en – zum Beispiel durch einen eklatanten Ballaststoffmangel – kann aus Zellulose tatsächlich Zucker gebildet werden. Der Zucker wiederum wird aus dem Darm ins Blut aufgenommen – und das Übergewicht ist vorprogrammiert“, so der Experte.

Besonders verblüffend: Offensichtlich sieht das Verhältnis von Firmicutes- und Bacteroidetes-Keimen zueinander bei Übergewichtigen völlig anders aus, als bei schlanken Menschen. „Ob sich demzufolge über eine gezielte Beeinflussung des Darmmilieus das Körperfettgewicht bei krankhaftem Übergewicht steuern lässt, bleibt allerdings noch Zukunftsmusik“, erklärt Dr. Gartner.

Gestern noch unterernährt, heute fettleibig

Die Raten adipöser Menschen sind in den USA noch etwas höher als bei uns. Schlanker ist man dagegen in Frankreich und in der Schweiz. Alles in allem waren rund um den Globus bereits 2008 etwa 1,5 Milliarden Men-

schen übergewichtig oder adipös. Nur 28 Jahre, also ca. ein Viertel Menschenleben früher, war es nur die Hälfte davon. Bis 2030 rechnen die Forscher mit 3,3 Milliarden Übergewichtigen weltweit – und dass sogar in Kenia und Lateinamerika.

Noch vor 25 Jahren wäre das undenkbar gewesen. In Schwellenländern wie Mexiko galten Hunger und Unterernährung als eine der größten Bedrohungen. Ab 1999 kam es dort mit explodierenden Übergewichtszahlen zur Trendwende. Und seit 2012 gelten sogar 71 Prozent der mexikanischen Erwachsenen und jedes dritte Kind als übergewichtig bzw. adipös.

Die mexikanische Regierung blieb nicht tatenlos und führte kurzerhand eine „Fettsteuer“ auf sehr kalorienhaltiges Essen und zuckerhaltige Getränke ein. Mit Erfolg: Der Konsum der Dickmacher sank.

Dazu gehören allen voran Colagetränke. Ein Liter enthält 36 Würfel Zucker! Fast vier Milliarden Liter Süßgetränke verkauft der Coca-Cola-Konzern pro Jahr in Deutschland. Durch die Förderung zahlreicher Sportprojekte und Partnerschaften, wie etwa mit dem Weltfußballverband FIFA, ist das Image hoch. Zudem wird suggeriert, Cola und andere Süßdrinks ermöglichen einen besonders aktiven Lebensstil bis hin zu Höchstleistungen.

Die gesundheitsschädlichen Wirkungen werden so aus dem Bewusstsein der Menschen verdrängt. Ein Grund, warum auch hierzulande bereits 2013 die Deutsche Diabetes Gesellschaft die Einführung einer Kaloriensteuer forderte „als effektive Strategie gegen das weitere Ansteigen der Volksleiden Adipositas, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen“.



P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren

WurzelKraft®
– das basische Supreme-Food

Mit der phytoenergetischen Kraft und Wirkung von mehr als 100 Pflanzen versorgt WurzelKraft unseren Organismus mit allen wichtigen Vital- und Mikronährstoffen. Das omnimolekulare Lebensmittel unterstützt einen ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt und stärkt nachhaltig unser Immunsystem. Es beschleunigt im gesamten Körper regenerative Prozesse und fördert Gesundheit, Schönheit und Leistungsfähigkeit – Löffel für Löffel.

Jetzt Infos und kostenlose Proben anfordern:
Telefon: +49 (0) 25 34 - 97 44-0
www.p-jentschura.cominfos



Binge-Eating – gefährliche Essattacken

Jeder fünfte Deutsche isst täglich Süßigkeiten. Die Tüte Chips wird bei jedem Zehnten sogar öfter zum Abendessen. Eine Sucht, von der man aus anscheinend unerklärlichen Gründen nicht loskommt. Doch sie lässt sich biologisch erklären: Hätten Sie gedacht, dass Mutter Natur uns sozusagen mit einer Essrausch-Automatik ausgestattet hat?

Die Formel ist relativ banal und wird von der Industrie gern genutzt, um die Essenslust und damit die Umsätze anzukurbeln. Bestehen nämlich Chips und ähnliche Knabberereien zu exakt 35 Prozent aus Fett und zu 55 Prozent aus Kohlenhydraten, werden im Gehirn das Belohnungs- und das Suchtzentrum aktiviert. Und schon können wir nicht mehr aufhören, bis die Tüte leer ist.

War es für den Urmenschen noch äußerst sinnvoll, kräftig reinzuhausen, wenn etwas Nahrhaftes in greifbarer Nähe war, schadet uns das vermeintliche Überlebensprogramm. Maßlosem, zwanghaftem Schlingen hat man neudeutsch den Namen „Binge-Eating“ gegeben. Eine Essstörung, die – was kaum jemand weiß – häufiger ist als Bulimie, die Ess-Brechsucht.

Betroffene sind zu zwei Dritteln Frauen zwischen 19 und 34 Jahren. Auch zwischen 45 und 55 Jahren tritt das unkontrollierte Essen nicht selten zum ersten Mal auf. Im Unterschied zu Bulimiekranken erbrechen sich Binge-Eater aber nicht nach dem Essen. Sie behalten alles bei sich – und nehmen stetig zu.

„Ess-Eskapismus – die Flucht ins Essen vor der anstrengenden, komplexen, aggressiven Welt“, lautet eine Erklärung des 42-jähri-

**Der Mexikaner
Manuel Uribe, mit
592 Kilogramm
Körpergewicht der einst
schwerste Mensch der
Welt, verstarb 2014 an
Herzrhythmusstörungen**

gen bekannten Berliner Bloggers Sascha Lobo für das Phänomen Vielessen. IN ist in diesem Zusammenhang auch, seine Mahlzeiten regelmäßig in den sozialen Netzwerken zu posten. Ob sich daraus ein Sinn erschließt, darüber lässt sich freilich streiten.

Von einem Extrem ins andere

Ob aus Einsamkeit, Unzufriedenheit am Arbeitsplatz oder wegen einer verlorenen Liebe: Die Ernährungsstudie 2017 bescheinigt jedem vierten Deutschen, aus Frust wahllos Nahrungsmittel in sich hinein zu stopfen. Kippt das innere Gleichgewicht, so die Psychologen, erscheint einem jede Portion Essen wie eine rettende Portion Leben.

Zeitgleich geistern völlig konträre Trends durch Instagram, Facebook, Twitter und Co., wie die sogenannte „thigh gap“. Sie beschreibt das Bestreben, so dünn zu werden, dass sich zwischen den Oberschenkeln eine deutlich sichtbare Lücke ergibt – und das

Thigh-Gap – die Lücke zwischen dünnen Oberschenkeln – ist einer von vielen gefährlichen Schlankheitstrends

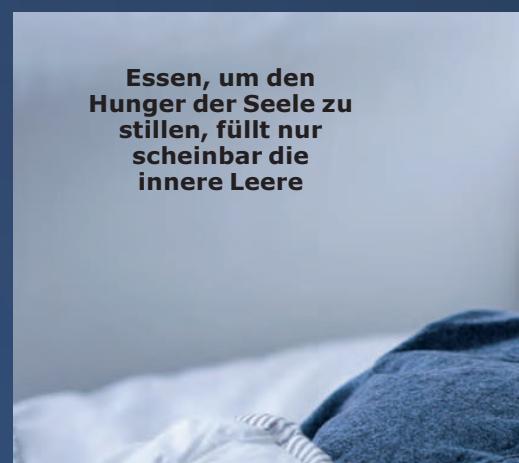


**Knabberereien wie
Kartoffelchips
aktivieren das
Suchtzentrum im
Gehirn. Die Folge:
Man kann nicht
mehr aufhören**

bei geschlossenen Beinen und sich berührenden Knien.

„Auch extrem schlank zu sein, verursacht nachweislich medizinische Probleme“, mahnt Prof. Dr. med. Martin Storr, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie.

**Essen, um den
Hunger der Seele zu
stillen, füllt nur
scheinbar die
innere Leere**



WOHLFÜHLGEWICHT

„Light“ macht nicht leicht

Ein Viertel aller Deutschen lässt sich von Light-Produkten locken. Doch sind die häufig nicht mehr als eine Marketingstrategie. Oft ist die Kalorienzahl nur wenig reduziert oder weniger Fett durch mehr Süße ausgeglichen. Denn damit sich ein Produkt „light“ nennen darf, muss nur eine Zutat um mindestens 30 Prozent reduziert sein.

Zucker wird oft durch andere Zutaten mit ähnlichen Eigenschaften ersetzt, darunter Sirupe und Fruchtzucker. Das klingt gesünder, liefert aber genauso viel Energie. Kritischer sein, rät die Stiftung Warentest. Nur wenige Light-Produkte (z. B. leichter Philadelphia, leichter Bauer-Joghurt oder fettreduzierte Rügenwalder Teewurst) sind wirklich kalorienreduziert und helfen, das Gewicht zu halten.

Radikaldiäten können sogar bestimmte Hungerhormone durcheinander bringen, ergänzen die Neurochirurginnen Iris Zachenhofer und Marion Reddy. Deswegen fühlt man sich nach einer radikalen Diät nie mehr richtig satt. „Wir müssen uns damit abfinden, dass beim dauerhaften Abnehmen nur sanfte Methoden funktionieren“, so das Resümee der Hirnforscherinnen.

Nicht zuletzt löst eine rigide Diät körperlich gewissermaßen einen Notstand aus. Dieschweizerische Stoffwechselexpertin Dr. med. Natascha Potoczna aus Luzern erläutert: „Unser Organismus ist darauf angelegt, zu überleben. Bei einer solchen „Hungrisnot“ werden deswegen sogenannte haushälterische Gene aktiviert, um den Energiehaushalt zu optimieren. Eine Art „Talent“ des Kör-



Die Original Kisels-10 Kombination der KiSel-10-Studie:

Bewahren Sie Ihre Gesundheit bis ins hohe Alter

Selen und Zink Dragees wurden von Pharma Nord entwickelt und enthalten die patentierte organische Selenhefe (SelenoPrecise®). Selen und Zink – für das Immunsystem und den Zellschutz.

Q10 Bio-Qinon Gold – enthält pro Kapsel 100 mg Coenzym Q10 in Form von aktivem Ubiquinon, gelöst in Pflanzenöl. Ergänzt mit Vitamin C, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt. Das Produkt zeichnet sich durch eine hohe, wissenschaftlich dokumentierte Bioverfügbarkeit, Wirksamkeit und Sicherheit aus und wurde in mehr als 100 wissenschaftlichen Studien verwendet.

Qualitätsprodukte von
Pharma Nord
...die mit dem goldenen Mörser
Kostenlose Hotline: 0800-1122525
www.pharmanord.de



In Ihrer Apotheke erhältlich:



PZN 00787833	Q10 Bio-Qinon® Gold	100 mg	60 Kps.
PZN 01541525	Q10 Bio-Qinon® Gold	100 mg	30 Kps.
PZN 00449378	SelenoPrecise®	100 µg	60 Drg.
PZN 00449384	SelenoPrecise®	100 µg	150 Drg.
PZN 10074382	Selen+Zink*		90 Drg.
PZN 10074399	Selen+Zink*		180 Drg.

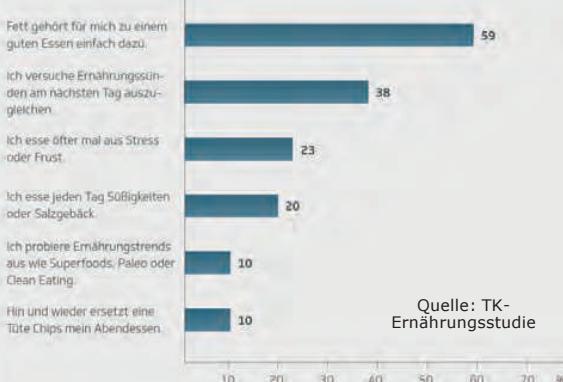
*100 µg SelenoPrecise®, 15 mg Zink, + Vitamin A, B6, C, E

Lesen Sie mehr unter: www.pharmanord.de
und abonnieren Sie unseren Newsletter



Fast jeder Vierte ist Frustesser

So isst Deutschland:





Auch der Erbfaktor spielt eine Rolle, wenn's ums Gewicht geht

pers, nach Abschluss einer Diät eine bestimmte Anzahl zusätzlicher Extrakilos zur Sicherheit anzulegen.“

Wenn's ums Gewicht geht, sollte man immer das richtige Maß im Auge behalten. Ebenso wie die Haar- und Augenfarbe bei jedem Menschen unterschiedlich sind, kann auch das Idealgewicht nicht bei jedem von ungleich sein. Dr. Potocznasagt dazu: „Eine runde Figur muss nicht zwangsläufig krank machen. Insbesondere für Frauen kann es aufgrund ihres Hormonstoffwechsels mit den Jahren sinnvoll sein, das ein oder andere Pölsterchen zu akzeptieren.“

Auch der Erbfaktor spielt eine Rolle: Von jemandem, in dessen Familie viele rundlich, aber gesund sind, kann man nicht verlangen, dasselbe Gewicht anzustreben wie jemand, in dessen Familie alle gertenschlank sind.

Was den Pfunden Beine macht

Als guter Start in ein zufriedenes Leben mit Wohlfühlgewicht haben sich ein paar einfache Regeln bewährt: Vor allem bewusstes Essen, und zwar ein Leben lang, gewissermaßen als Lebensphilosophie. Das heißt: Frische Zutaten sollten es sein, die den Stoffwechsel anregen und das natürliche Sättigungsgefühl zurückbringen.

Auch wöchentlich 150 Minuten intensive körperliche Aktivität sind wichtig, wie amerikanische Forscher herausgefunden haben. Insbesondere Ausdauersportarten

BEWEGUNG BRINGT DEN STOFFWECHSEL IN SCHWUNG UND MACHT GUTE LAUNE

zahlen sich dabei aus und können auch emotional Flügel verleihen.

Als Faustregel sollte man sich maximal ein halbes bis ein ganzes Kilogramm Gewichtsverlust pro Woche vornehmen. Diese Erfolgsstrategien helfen dabei:

- Planen Sie jeden Morgen, wann und wo Sie heute **körperliche Aktivität** in Ihren Tagesablauf einbauen können. Idealsind mindestens 20 bis 30 Minuten mäßiges Ausdauertraining wie Joggen, Wandern, Walken, Radfahren oder Schwimmen. Dadurch wird die Sauerstoffaufnahme gesteigert. Kohlenhydrate und Fette können auf diese Weise in den Kraftwerken der Muskelzellen, den



WOHLFÜLGEWICHT

Mitochondrien, in Energie umgewandelt werden. Mit einer Stunde Radfahren werden zum Beispiel ca. 400 Kalorien verbrannt.

• Ersetzen Sie Chips, Cracker und Schokoriegel durch **gesundes Naschen** mit Nüssen, Samenkernen oder Stangen-sellerie und Karotten.

• Nehmen Sie sich **Zeit beim Essen**. Für jede Mahlzeit mindestens 20 Minuten, damit Ihr Körper auch merkt, dass Sie sattsind.

- Benutzen Sie **kleinere Tassen und Teller**, die Portionsen bleiben so optisch groß, obwohl man weniger isst.
- Achten Sie beim **Einkauf auf Bioprodukte**.
- **Kleine Sünden sind erlaubt** – sollten aber rationiert werden. Ein paar Stückchen Schokolade in der Woche genießt man mehr, als das unkontrollierte Vertilgen ganzer Tafeln.
- Ersetzen Sie alle Säfte, Limos und gezuckerten Getränke durch **Wasser**,



**Ausreichend trinken
- so fällt weniger
essen leichter**

ungesüßte Tees und Frisch-presssäfte.
• Sorgen Sie für **mindestens sieben Stunden Schlaf** pro Nacht.
• Der Magen knurrt zwischen den Mahlzeiten? Sagen Sie sich: „Ja, ich bin hungrig. Aber das schadet nichts. Ich kann warten.“ **Ihr Gehirn ist lern-fähig!** Wenden Sie sich einfach anderen Dingen zu oder rufen Sie einen netten Menschen an. Lenkt man die Gedanken in eine andere Richtung, schwindet das Hungergefühl spätestens nach 15 Minuten automatisch.



Neueste Erkenntnisse der Schwingfeld-Forschung

Enya SAUERSTOFF-WASSER mit 80 mg O₂/litr.

Die Schwingfeld-Forschung hat neueste Erkenntnisse über Sauerstoff. Sauerstoff ist Lebensenergie!

Sauerstoffmangel ist die primäre Ursache einer überraschend hohen Zahl von Krankheiten. Der Sauerstoffgehalt von „sehr gutem“ Quellwasser liegt bei etwa 11 mg/litr., bei Leitungswasser ca 3 mg, in vielen Mineralwässern 0 mg/litr., weil es darin zwecks besserer Lagerfähigkeit entfernt wird.

Und wie gelangt nun der Sauerstoff im Wasser in das Blut und die Lymphe? Die im frischen O₂-Wasser enthaltenen feinen Sauerstoffbläschen gelangen beim schluckweisen Trinken über die Mundschleimhaut in das Kapillarsystem direkt in den großen Blutkreislauf.

Sauerstoff ist die Quelle des Lebens schlechthin. Alle ernsten Krankheiten werden begleitet vom niedrigen Sauerstoff-Status!

(Dr. Stephen Livine) Ph.D. Molekular-Biologe und Genetiker

Nicht genügend Sauerstoff bedeutet nicht genügend biologische Energie. Das wiederum kann von einer milden Erschöpfung bis zur bedrohlichen Krankheit alles nach sich ziehen.

Dr. W. Spencer Way M.D.

Je mehr Sauerstoff wir in unserem Körper haben, desto mehr Energie produzieren wir. Dies zu verstehen ist heute wichtiger denn je.

Dr. Norman Mc Vea. Ph.D.

Die Sauerstoff-Trinkkur könnte man auch als „zweite Lunge“ bezeichnen! Aber auch in der Schmerztherapie ist eine O₂-Trinkkur absolut angezeigt. Denn durch die Abgabe von Sauerstoff aus dem O₂-Wasser sind folgende Symptome deutlich beeinflussbar: Rückgang der Schmerzen (Schmerzen sind oftmals Durstscreie des Körpers) Migräne, Durchblutungsstörungen jeglicher Art (Schlaganfall).

Praxis Schorer & Sauter Schwingfeld-Therapie

Schwingfeld-Forschung
Bernaustrasse 16 · 86825 Bad Wörishofen
Tel.: 08247-90152 · mobil 015111615074
www.schwingfeld.de · info@schwingfeld.de

MIT 10 LECKEREN REZEPTEN LEICHTER ABNEHMEN

Dukan-Methode – Abnehmen wie Herzogin Kate

Seit Herzogin Kate Middleton für ihre Traumhochzeit mit Prinz William im Jahr 2011 rund sieben Kilo abnahm, ist die Dukan-Ernährung nicht nur das Geheimrezept vieler Stars.

Die Methode des französischen Mediziners Dr. Pierre Dukan basiert auf Eiweißreichtum. Zum Einstieg gibt's fünf Tage lang ausschließlich Proteine: darunter viel Geflügel, Meeresfrüchte, fettarme Milchprodukte und pflanzliches Eiweiß wie Tofu. Tabu sind Obst, Gemüse, Zucker, Alkohol und Fett.

Nach der „Angriffsphase“ wird Eiweiß mit Gemüsen und Salaten kombiniert. Das macht man – für jedes Kilo, das man abspecken möchte – eine Woche lang: bei zum Beispiel vier Kilogramm angestrebtem Gewichtsverlust also vier Wochen.

Ist die Wunschfigur erreicht, dürfen auch wieder Nudeln und Reis auf den Tisch. Um schlank zu bleiben, und die Fettpölsterchen dauerhaft in Schach zu halten, empfiehlt Dr. Dukan langfristig:

- wöchentlich einen Proteintag einzulegen und
- täglich drei Esslöffel Haferkleie zu sich zu nehmen, zum Beispiel in Wasser oder Saft eingerührt oder auch als Milchshake. Da sie das Zwanzigfache ihres Volumens an Flüssigkeit aufnehmen kann, sättigt die Kleie gut und beugt einem knurrenden Magen vor. Und drittens:

- täglich mindestens 20 Minuten Bewegung an der frischen Luft.

Wichtig: Je proteinreicher man isst, umso mehr sollte man trinken (weitere Infos: dukandiaet.com).

1 Gesundes Frühstück

Dukan-Pfannkuchen

Sie brauchen für 1 Person:

- 1½ EL Haferkleie
- 1½ EL Quark oder fettarmen Joghurt (0,1 % Fett)
- 1 Ei, Salz, Pfeffer



Ob vor der Hochzeit oder nach den Schwangerschaften: Herzogin Kate setzt auf die Dukan-Ernährung: mit Erfolg

Haferkleie mit Quark und Ei verrühren, bis eine sämige Teigmasse entsteht. Würzen, eine beschichtete Pfanne mit Olivenöl auspinseln und den Pfannkuchen von beiden Seiten darin ausbacken. Wer mag, kann ihn auch als Mittagessen mit Putenschinken, Bündnerfleisch oder Räucherlachs belegen.

Tipp. Pfannkuchen gegen Heißhunger auf Vorrat backen. In Frischhaltefolie gewickelt halten sie sich eine Woche im Kühl schrank.

2 Würziges Mittagessen

Gefüllte Pilze

Sie brauchen:

- 20 große Champignons oder Egerlinge
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund glatte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- etwas Magermilch, Olivenöl

Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Die Pilze säubern, Stiele herausdrehen und fein hacken. Knoblauch schälen und hacken. Alles mit der fein gezupften Petersilie, Salz, Pfeffer und etwas Milch vermischen. In einer beschichteten Pfanne einige Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die Pilzköpfe mit der Mischung füllen, in eine Auflaufform setzen und im Backofen 20 Minuten garen. Vor dem Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln.

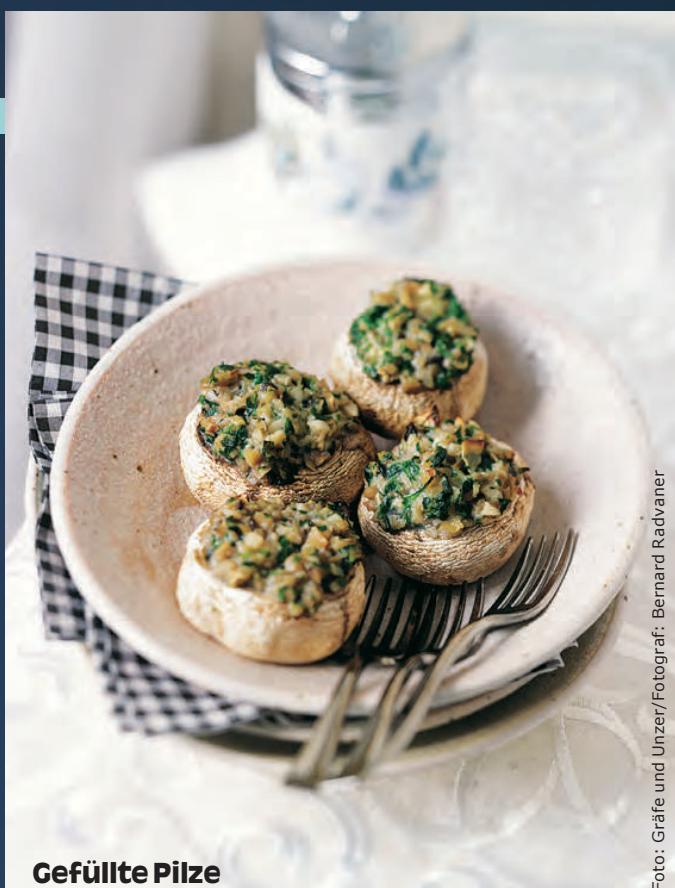
Tipp. Pilze sind das „Fleisch des Waldes“. Sie unterstützen unter anderem die Knochengesundheit, wie Wissenschaftler aus Boston herausfanden.

Sirt-food – die körpereigenen Schlankturbos aktivieren

Auch die Sirt-Methode setzt auf Eiweißverbindungen, um Fettpölsterchen schneller zum Schmelzen zu bringen. Bei den Sirtuinen handelt es sich allerdings um körpereigene Eiweiße aus der Familie der Enzyme. Werden sie aktiviert – in erster Linie durch sekundäre Pflanzenstoffe und B-Vitamine – kommt der Stoffwechsel auf Touren. Weitere Regeln gibt es keine: Essen Sie einfach täglich mehr Sirt-food.

Das sollte zum Beispiel auf den Speiseplan:

- Sojabohnen
- Linsen
- Buchweizen
- Chilischoten
- Datteln
- Erdbeeren



Gefüllte Pilze

• Grünkohl • Sellerie • Kapern • glatte Petersilie • Radicchio • Rucola • rote Zwiebeln und • Walnüsse. Sie alle erhöhen die Zellenergie und kurbeln die Kohlenhydrat- und Fettverbrennung an.

3 Leichte Kost

Grünkohl-Omelette

Sie brauchen für 1 Person:

je 2 bis 3 Blätter Grünkohl und Spinat

½ rote Zwiebel

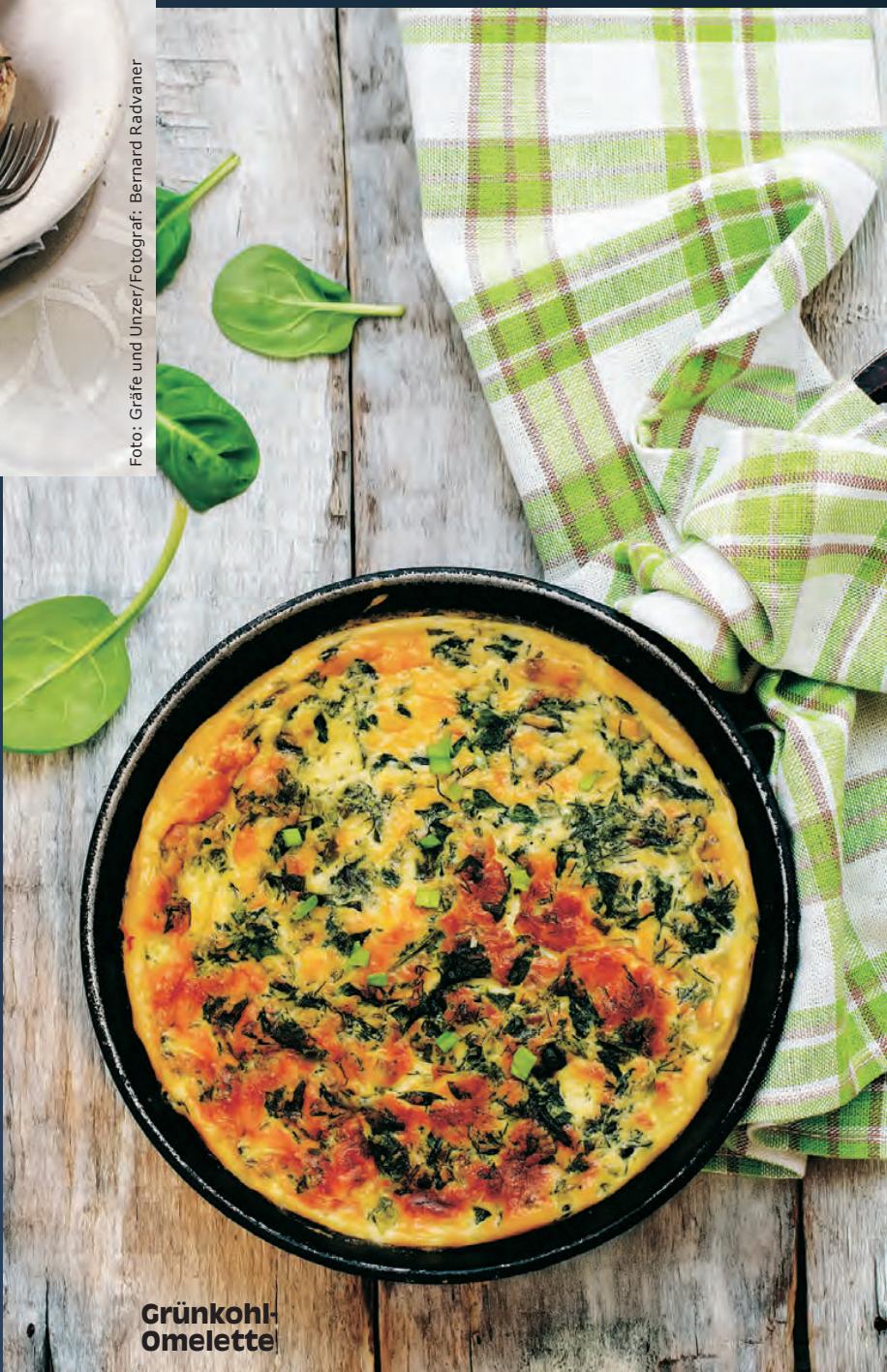
2 Stängel Petersilie

2 Eier, 1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Grünkohl- und Spinatblätter waschen, in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. Eier mit einer Gabel gut verquirlen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, und das Gemüse gut fünf Minuten darin dünsten. Die verquirlten Eier zugeben und die Eimasse stocken lassen. Omelett von beiden Seiten leicht braten. Auf einem Teller mit der Petersilie anrichten.

Tipp. Grünkohl ist ein Highlight für die Fettverbrennung, da er besonders reich an sekundären Pflanzenstoffen ist.



Grünkohl-Omelette

Foto: Königsfurt Urania Verlag/nata_vkusidey

MIT 10 LECKEREN REZEPTEN LEICHTER ABNEHMEN

4 Cholesterinarmes Abendessen

Rotbarsch in Kapernsauce

Sie brauchen für 1 Person:

150 g Rotbarschfilet

Saft von 1 Zitrone

50 g Rucola

2 Cocktailtomaten

4 EL Olivenöl, Salz

Für die Kapernsauce:

½ rote Zwiebel

3 EL Kapern aus dem Glas

3 Stängel Petersilie

2 EL Rotweinessig

½ TL Senf, Pfeffer

Fischfilets säubern, salzen und mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln. Rucola waschen, Cocktailtomaten halbieren. Für die Sauce Zwiebelabziehen und in feine Würfel schneiden. Kapern grob, Petersilie fein hacken. Etwas Olivenöl erhitzen und das Fischfilet ca. vier Minuten auf jeder Seite anbraten. Zwiebel, Kapern, Petersilie, das restliche Öl, Senf, restlichen Zitronensaft und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola und Fischfilet auf einem Teller anrichten. Mit Tomaten und der Kapernsauce garnieren.

Clean Eating – purgenießen

Im Mittelpunkt stehen hier vollwertige Lebensmittel, die nicht oder kaum verarbeitet worden sind. Tierische Produkte, Industriezucker und Auszugsmehle werden gemieden, Salz reduziert. Dafür wird möglichst viel selbstgemacht.

Die Basis bilden: • reichlich frisches Obst und Gemüse aus biologischem, saisonalen Anbau • Nüsse und Samen • Vollkorngetreide • Hülsenfrüchte. Diese Zutaten werden auf sechs kleine, statt drei große Mahlzeiten am Tag verteilt. So haben Heißhungerattacken keine Chance.

5 Für gesundes Blut

Brokkoli-Salat mit Buttermilchdressing

Sie brauchen für 2 Personen:

1 kleinen Brokkoli

1 Lauchzwiebel

1 Blutorange

100 ml Buttermilch

2 EL Haselnussöl oder Olivenöl

2 Haselnüsse

Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß

Brokkoli waschen, schälen, Strunk und Kopf mit einem Gurkenhobel reiben. Lauch in feine Ringe schneiden und dazu geben. Für das Dressing die Hälfte der Orange auspressen und zwei Esslöffel Saft mit Buttermilch verrühren. Die andere Orangenhälfte schälen, filetieren, klein schneiden und zum Brokkoli geben. Die Buttermilchmischung mit dem Öl verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken und mit dem Salat vermi-



Brokkoli-Salat mit
Buttermilch-dressing

Foto: Königsfurt Urania Verlag/tunedin



Rotbarsch in
Kapernsauce

WOHLFÜHLGEWICHT

schen. Die Nüsse hacken und in einer Pfanne mit Öl leicht anrösten, bis sie duften. Über den Salat streuen.

Tipp. Brokkoli enthält unter anderem Kalzium und Selen für den Zellschutz und Eisen fürs Blut.

6 Herzgesund

Scharfe Rote-Bete-Suppe

Sie brauchen für 2 Personen:

250 g Süßkartoffeln
200 g Rote Bete, gekocht
300 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL rote Curtypaste
Salz, Pfeffer
Koriander oder Petersilie
Süßkartoffeln schälen und würfeln. Rote Bete würfeln. Zwiebel und Knob-



Foto: © Gunda Dittrich/TRIAS Verlag

Scharfe Rote-Bete-Suppe

lauch grob hacken. Alles mit der Gemüsebrühe aufkochen, zudeckt köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind. Vier Esslöffel Süßkartoffel- und Rote-Bete-Würfel zur Seite stellen. Von der Kokosmilch zwei Esslöffeln abnehmen. Suppe mit Kokosmilch und Curtypaste pürieren, mit Salz

und Pfeffer abschmecken. In Teller füllen, Gemüsewürfel hineingeben und mit je einem Esslöffel Kokosmilch und einigen Kräuterblättchen garniert servieren.

Tipp. Rote Bete enthält den sekundären Pflanzenstoff Betain. Er kann schädliches Homocystein, ein Zwischenprodukt des Stoffwechsels, abbauen und Herzleiden effektiv vorbeugen.

Die 5:2 Diät

Das Prinzip stammt von der Ernährungswissenschaftlerin Elisabeth Lange. Zwei Tage pro Woche sind insgesamt nur 500 Kalorien erlaubt – in der restlichen Zeit ist man „normal“, also auch Kohlenhydrate wie Nudeln oder Kartoffeln. Bereits nach zwei Wochen steigt der Level einer bestimmten Substanz im Gehirn, die den Hunger hemmt und den Energieverbrauch aktiviert – brain-derived neurotrophic factor, kurz BDNF genannt.

Der Wissenschaftler Prof. Dr. Dr. med. Pe-

→

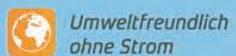
MAUNAWAI
mein Wasser



MAUNAWAI® ›Wasserfilter-Systeme



Natürlich. Gesund. Wohlschmeckend



Mehr erfahren auf www.maunawai.com

Green d'Or GmbH · Adolf-Damaschke-Str. 69–70 · D-14542 Werder (Havel)
Telefon: +49 3327 5708926 · E-Mail: info@maunawai.com

MIT 10 LECKEREN REZEPTEN LEICHTER ABNEHMEN



Foto: © GU-Verlag/Fotograf: Jan C. Brettschneider

ter Nielsen vom Zentrum für Experimentelle Medizin der Universitätsklinik Hamburg Eppendorf, urteilt nach anfänglicher Skepsis so: „Ein cleveres Abnehmkonzept, da es Gegenreaktionen des Stoffwechsels vermeidet. Langzeitstudien stehen zwar noch aus, aber mein persönlicher Versuch war bislang erfolgreich.“

An den beiden 500 Kalorien-Tagen bringt man etwa 250 Gramm magere, eiweißreiche Lebensmittel auf den Tisch wie Fisch, Geflügel oder Tofu. Dazu: reichlich Gemüse.

7 Knackige Vitamine

Gemüse-Rindfleisch-Salat mit Soja-Sesam-Sauce

Sie brauchen für 2 Personen:

225 g Rindersteak
150 g Möhren
100 g Sojasprossen
100 g Bambusschösslinge
1 TL Gemüsebrühe
je 1 TL Rapsöl, Sesamöl, Limettensaft

1 Msp. Guarkernmehl
1/2 Bund Koriander
Salz, Pfeffer, Sojasauce

Das Steak mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Rapsöl bestreichen. Von jeder Seite zwei bis vier Minuten braten. In Alufolie wickeln und beiseite legen. Möhren schälen, in lange Stifte schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Sojasprossen und Bambusschösslinge abspülen und abtropfen lassen.

Gemüsebrühe in einem viertel Liter kochendem Wasser auflösen. 5 Esslöffel davon mit dem Limettensaft, Sesamöl, Sojasauce und Guarkernmehl zu einem Dressing verquirilen und mit Pfeffer würzen. Das Fleisch aus der Alufolie wickeln und den austretenden Fleischsaft zum Dressing geben. Mit dem Gemüse vermischen und auf zwei Tellern verteilen. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Mit frischem Koriander bestreuen.

Tipp. Der Rindfleischsalat hat pro Portion nur 245 Kalorien.

8 Naschen erlaubt

Aprikosenbällchen mit Haferflocken

Sie brauchen für 20 Stück:

250 g Soft-Aprikosen
50 g gehackte Mandeln
100 g feine Haferflocken
50 g Sonnenblumenkerne
3 bis 5 EL Fruchtsaft (nach Wahl)
Speisestärke

Die Aprikosen fein zerkleinern. Mandeln, Haferflocken und Sonnenblumenkerne zugeben und unterkneten. Dabei den Fruchtsaft nach und nach zugeben, bis eine formbare Masse entsteht. Die Hände leicht mit Speisestärke bestäuben und walnussgroße Bällchen formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit einem sauberen Küchenhandtuch bedecken. Die Bällchen trocknen lassen, dann kühl und trocken lagern.

Den Darm entlasten mit der Mayr-Kur

Beim Heilfasten nach dem österreichischen Arzt Franz Xaver Mayr steht das Entschlacken im Mittelpunkt. Für Ganzheitsmediziner Dr. med. Peter Gartner eine wichtige Säule jeder Ernährung: „Neben der Entgiftung und Schonung kann man mit der Mayr-Methode lernen, wieder richtig zu essen, ordentlich lange zu kauen und vorzuverdauen – und auf seine Sättigungssignale zu hören. Damit isst man dann auch nicht mehr, als man wirklich benötigt.“

Jährlich über einen Zeitraum von ein bis zwei Wochen durchgeführt, werden die sage und schreibe 400 Quadratmeter Darmoberfläche gründlich saniert: In Mayr-Kliniken wie zum Beispiel im Parkhotel Igls oder im Kursanatorium Markgräflerland gibt's tägliche Bittersalzanwendungen. Das Trinken von viel Wasser und Kräutertees unterstützt die Säuberung von innen. Dazu kommen Nahrungsergänzungen wie Vitaminpräparate und Basenpulver oder Gersten-

WOHLFÜHLGEWICHT

grasextrakt zur Entzäuerung. Auch leichte Bewegung mit Gymnastik oder Spaziergänge gehören zum Programm, das sich durchaus auch in den eigenen vier Wänden umsetzen lässt.

Vor dem Mittagessen ist Ruhezeit mit einem feuchtwarmen Leberwickel. Er unterstützt die Leber bei der Entgiftung und wirkt entkrampfend. So geht's:

Eine Wärmflasche mit heißem Wasser füllen. Ein kleines Handtuch mit heißem Wasser anfeuchten und gut auswringen. Das Handtuch so warm wie möglich unterhalb der rechten Brust, etwa auf Höhe des Rippenbogens auflegen und um die rechte Körperseite nach hinten schlagen. Ein größeres trockenes Handtuch darüberlegen. Die Wärmflasche darauf

platzieren. Mit einer leichten Decke zudecken und 15 bis 30 Minuten ruhen. Wickel herunternehmen und nochmals 60 Minuten nachruhen.

Das Mittagessen an den Entschlackungstagen besteht aus ein bis zwei Tassen Basenbrühe, dazu etwas glutenfreies Brot. Alternativ gibt's die klassische Milch zum Einspeichern, je nach Geschmack auch Schafs- und Ziegenmilch, bei Laktoseintoleranzeinen Reis-Kokos-Drink. Das Abendessen: Kräutertees und kleine Orangenschnitze.

Ohne ärztliche Begleitung sollte man zu Hause nicht länger als eine Woche fasten. Danach gewöhnt man mit ca. drei Aufbautagen den Darm wieder allmählich an die Normalkost. Dabei gilt: reichlich trinken, langsam essen und vor allem gründlich kauen.



Aprikosenbällchen
mit Haferflocken



Dr. Wolz
— Seit 1969 —

Dr. Wolz sorgt vor!

Stärker als jeder Smoothie!

Die bioaktive Vitalstoffversorgung für
Immunsystem und Energie*

Großes Spektrum an
sekundären Pflanzenstoffen



* Die Vitaminine C, B6, B12, D sowie Eisen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei, alle enthaltenen B-Vitamine sowie Calcium und Magnesium tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

In Studien
getestet



Erhältlich in Reformhäusern,
Apotheken oder direkt bei uns.

Infotelefon: 0 67 22 - 56 100

Dr. Wolz Zell GmbH 65366 Geisenheim
 www.wolz.de · www.vitalkomplex-drwolz.de · info@wolz.de

WOHLFÜHLGEWICHT

MIT 10 LECKEREN REZEPten LEICHTER ABNEHMEN



Foto: Parkhotel Igls

9 Darmpflege an Fastentagen

Die Mayr-Basenbrühe

Zutaten für 3 Liter:

400 g Karotten oder Beta-Sweet-Karotten
200 g Pastinaken oder Petersilienwurzel
200 g Fenchelknollen mit dem Grün
150 g Knollensellerie
100 g Stangensellerie
100 g Lauch
50 g Kohlrabiblätter
2 Scheiben Bio-Zitrone
 $3\frac{1}{2}$ l kaltes Wasser
10 g Fleur de Sel
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Lorbeerblätter,
2 bis 4 Wacholderbeeren
2 TL Koriandersamen
1 EL Ingwer, klein geschnitten
½ Stange Zitronengras, in feinen
Scheiben
frische Kräuter nach Wahl

Das Wurzelgemüse gründlich reinigen, Bio-Gemüse nicht schälen und klein schneiden. Die trockenen Gewürze in einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei ständiger Bewegung rösten, bis ein leichter Aromarauch aufsteigt. Danach im Mörser zerstoßen. Kaltes Wasser, Gemüse und Gewürze in einen Kochtopf geben und aufkochen. Nach $1\frac{1}{2}$

Stunden leichtem Köcheln die frischen Kräuter dazugeben und noch etwa 30 Minuten ziehen lassen. Die benötigte Menge Brühe durch ein Haarsieb seihen und als Basengetränk trinken. Die restliche Brühe ausköhlen lassen und im Kühlschrank in kleinen Portionen aufbewahren.

Tipp. Immer nur so viel abfüllen, wie gerade benötigt wird. Haltbarkeit der Basenbrühe: drei bis vier Tage.

10 Leichte Aufbaukost

Grüner Mayr-Gemüsewok

Sie brauchen für 4 Personen:

120 g Brokkoli
120 g Zucchini
120 g Stangensellerie
120 g Erbsenschoten
120 g gelbe Bio-Karotten
etwas Sesamöl
1 EL Puderzucker
5 bis 8 Minzblätter
Salz, roter Pfeffer aus der Mühle
Saft von 1 Limette

Brokkoli in kleine Rosenschneiden. Zucchini der Länge nach vierteln und das Kernfleisch entfernen, danach in kleine schräge Scheiben schneiden. Sellerie putzen und schräg in Scheibenschneiden. Erbsenschoten vom Strunk befreien und der Länge nach diagonal einmal durchschneiden. Die Karotten waschen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Das geschnittene Gemüse waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren (ca. 45 Sekunden). Wieder herausnehmen und gut abtropfen lassen. In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen. Gemüse darin kurzschwenken, Puderzucker dazugeben, nochmals durchschwenken. Mit Minzblättchen, Salz, Pfeffer und dem Limettensaft abschmecken.

Wiegen – ja oder nein?

Neben guten Rezepten braucht es immer auch Orientierungshilfen, mit denen man das bisher Erreichte mit den gesteckten Zielen vergleichen kann. „Wiegen Sie sich häufig!“, ermuntert Mediziner Pierre Dukan, der seit über 35 Jahren Menschen von überflüssigen Pfunden befreit. Ob pummelige Teenager, Frauen nach der Schwangerschaft, ehemalige Raucher oder Vielsitzer. Viele Wissenschaftler sehen das bekanntermaßen anders: Ständig wiegen mache Stress, heißt es. Und Stress wiederum macht dick.

Das Gegenteil ist der Fall, sagt Dr. Dukan aus seiner langjährigen Erfahrung: „Die Waage ist der Feind aller, die zunehmen, aber die Freundin all jener, die abnehmen. Jeder noch so geringe Gewichtsverlust belohnt Sie für Ihre Anstrengungen und macht Mut, sie konsequent fortzusetzen.“

Das gilt gerade in den ersten Tagen einer Ernährungsumstellung. Einmal pro Tag wiegen hat sich übrigens bewährt. Denn dann fällt eine entsprechende Korrektur noch leicht.



Buchtipps & Infos

- ◆ Katharina Kraatz: „Clean Eating“, Trias, ISBN: 978-3-432-10005-0, € 17,99 ◆ Silvia Bürkle: „Die Sirt-Food Diät“, Königsfurt-Urania, ISBN: 978-3-3868261523, € 14,95 ◆ Elisabeth Lange: „Die 5:2-Diät“, eBook, GU, ISBN: 978-3-8338-4092-0, € 16,99 ◆ Pierre Dukan: „Die Dukan Diät“, ISBN: 978-3-8338-2371-8, € 19,99 ◆ Iris Zachenhofner / Marion Reddy: „Slow slim - der 12-Monatsplan zum Schlankwerden und Schlankbleiben“, edition a, ISBN: 978-3-99001-213-0, € 21,90



Foto: Parkhotel Igls