

## Editorial

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

in der letzten Ausgabe haben wir die „action cards“ eingeführt – kleine Kärtchen, die Sie daran erinnern, die Tipps umzusetzen, die Ihnen hilfreich erscheinen. Auch in dieser Ausgabe finden Sie wieder einige von den kleinen „Schlank-Tools“, denn: nur Lesen bringt vielleicht Erkenntnis, aber meistens wenig Ergebnisse. Besser sagt es Goethe: „Im Anfang war die Tat“.

Auch diese Ausgabe wird wieder dominiert von Frühlingsgefühlen. Lesen Sie, wie Erdbeeren Sie beim Abnehmen unterstützen und höchste Gaumenfreuden bereiten.

Um die wichtigste Mahlzeit des Tages geht es in den Abnehmtipps: Das Frühstück. Wir haben für Sie einige Ideen zusammen gestellt, wie Sie den Tag kulinarisch richtig begrüßen.

Unsere Fett-Serie wird fortgesetzt mit den richtigen Strategien im Umgang mit Fett: Erfahren Sie, wie Sie sich „fett-bewusst“ ernähren – Ihre Gesundheit und Ihre schlanke Linie werden davon profitieren.

Ich wünsche Ihnen viel Tatendrang und eine genussvolle Woche.

Herzliche Grüße

Angelika Stein, Chefredakteurin

## Das Zitat der Woche

Probleme sind Gelegenheiten, zu zeigen, was man kann.

Duke Ellington

## Titel-Thema

# Verführerische Früchtchen

### Gesundheit mit Gemüse und Früchten der Saison

**Etwa Mitte Mai beginnt hierzulande die Erdbeer-Saison. Die Königin der Beeren liefert wertvolle Vitalstoffe und hilft, gesund schlank zu werden/bleiben.**



Foto: PhotoCase.de

Rot, süß und saftig – die Erdbeere ist seit jeher beliebt und gehört sogar zu den „Urfrüchten“. Es gibt Belege, dass bereits der Steinzeitmensch sich von diesen Früchten ernährte. Und schon die Römer bauten bereits um 200 v.Chr. Erdbeeren an.

Und auch Künstler ließen sich von dem roten Früchtchen inspirieren: Bereits François Villon träumte sinnlich-lasterhaft vom Erdbeermund (➤ **Text**), und John Lennon halluzinierte mit den Beatles von den „Strawberry Fields Forever“ (Erdbeerefelder für immer).

Auch in der Pflanzensymbolik kommt der Erdbeere eine große Bedeutung zu. Die Pflanze kann gleichzeitig blühen und fruchten, ihre Blüten sind weiß wie die Unschuld, die Früchte leuchten rot in der Farbe der Liebe. Deshalb steht die Erdbeere als Sinnbild für Maria.

## Herkunft und Geschichte

Erdbeeren gehören zu den Rosengewächsen (*Rosaceae*). Sie haben zwar keine Stacheln, aber die Blüte verrät's: Sie sieht aus wie eine kleine Heckenrosenblüte.

Die Früchte, die wir als Erdbeere bezeichnen, sind Scheinfrüchte. Es handelt sich dabei eigentlich um den fleischig gewordenen Blütenboden. Die wirklichen Früchte sind zahlreich als kleine Kerne (Nüsschen) an der Oberfläche verteilt (Sammelfrucht). Aus botanischer Sicht spricht man deshalb auch von einer Sammelnussfrucht. Die Erdbeerfrüchte werden etwa 15-40 mm groß, sind meist rund, herzförmig oder länglich und rot gefärbt. Charakteristisch sind die gelben Sprenkel durch die Samenkörner an der Oberfläche. Das Fruchtfleisch ist weißlich bis rötlich.

## Inhalt

Titel-Thema  
**Verführerische Früchtchen** ..... 1

Aktuelles  
**News** ..... 6  
**Kostenloses** ..... 6

Serie  
**Weg mit dem Fett!?**  
**Teil 4: Die richtige Strategie im Umgang mit Fett** ..... 7

Aktiv  
**Schlank-Tag** ..... 9

Service  
**Rezepte** ..... 11  
**Schlank und gesund : Medientipps** ..... 12  
**Fragen Sie Doc Schlank!** ..... 13

**Impressum** ..... 13

Anhang: action cards

➤ Überall, wo Sie dieses Zeichen sehen, gibt es einen Link zu weiterführenden Informationen im Internet. Das kann eine Website, ein Dokument oder ein Produkt sein. Klicken Sie darauf, um den Link in Ihrem Browser zu öffnen.

Die in unseren Breitengraden beheimatete, wildwachsende Walderdbeere (*Fragaria vesca*) ist allerdings nicht, wie man vermuten könnte, der Vorläufer der großfruchtigen Gartenerdbeere (oft auch als Ananas-Erdbeere bezeichnet; *Fragaria ananassa*). Bei dieser handelt es sich um eine eher zufällig entstandene Kreuzung aus der in den chilenischen Anden vorkommenden großfruchtigen Erdbeere (Chile-Erdbeere; *Fragaria chiloensis*) und der aromatischen nordamerikanischen Scharlacherdbeere (Virginia-Erdbeere; *Fragaria virginia*).

Im Mittelalter brachten französische Seefahrer Ableger der Pflanzen aus der Neuen Welt mit nach Hause. Am Hof von König Ludwig XIV. in Versailles wurden Mitte des 18. Jahrhunderts Kreuzungen mit verschiedenen Erdbeerarten durchgeführt. Dabei ergab sich auch die oben genannte Kreuzung.

An der französischen Atlantikküste entstanden denn auch um 1750 die ersten nennenswerten Anbaugelände, und im Hafen von Brest wurden damals schon in der Saison bis zu 20 Schiffe pro Tag mit den köstlichen Früchten beladen.

### Der Name der Beere

Die Herkunft des deutschen Begriff für Erdbeeren „Brestling“ ist einigen Auslegungen zufolge vom Erdbeerhafen Brest abgeleitet. Anderen Interpretationen zufolge bezieht der Begriff sich auf die Ähnlichkeit der Früchte in Form und Farbe – wohl auch im Geschmack – mit den weiblichen Brustwarzen. Andere regionale Bezeichnungen sind „Brästling“, „Prestling“ oder auch oberdeutsch „Bretli“. Die ur-schwäbische Bezeichnung „Bräschling“ steht für besonders dicke Erdbeeren. Der Begriff „brestling“ taucht bereits 1340 (ohne weitere Erklärung) in einem Kochbuch auf.

Über den Umweg Holland und England kamen die ersten Gartenerdbeeren erst 1751 in die Hofgärten König Georgs II. von Hannover. Der erwerbsmäßige Anbau begann in der Nähe von Baden-Baden erst 1840. Mittlerweile werden die Pflanzen fast überall kultiviert. Sie lieben sonnige bis halbschattige Lagen und trockene, eher steinige Böden, die nährstoff-

reich und leicht sauer sein sollten, und vermehren sich i.d.R. über Ableger.

Der Verbraucher kann mittlerweile aus mehreren hundert Sorten wählen (weltweit über 1.000), wobei Größe, Farbe, Beschaffenheit und Geschmack variieren. Allerdings werden angebotene Früchte selten nach Sorte angeboten, sondern eher nach Handelsklasse.

Der Anbau von Erdbeeren ist mit einem hohen Arbeitsaufwand verbunden: Zu der üblichen Pflege kommt das Unterlegen der Früchte mit Stroh. Teilweise werden die Sträucher auch im Folientunnel gezogen. Die Ernte erfolgt manuell.



### Tipp

#### Selber pflücken

Verbringen Sie doch mal einen Sonntag Nachmittag mit der Familie auf einer Erdbeerplantage. Die gibt es mittlerweile rund um jede größere Stadt. Hier können Sie sich Ihre Erdbeeren selbst pflücken. Das ist preiswert und macht sogar Spaß (wenn man's nicht übertreibt). Sonnenschutz nicht vergessen! Meist werden auf diesen Plantagen immer noch so aromatische Sorten wie Senga Sengana angebaut. Wenn das Obst nicht gespritzt wurde, darf auch mal genascht werden. Nach dem Pflücken sollten die Früchte allerdings gleich nach Hause gebracht und verarbeitet werden.

### Sorten

Erdbeersorten werden nach ihrer Erntezeit eingeteilt (siehe Tabelle). Einige Sorten tragen mehrmals. Die einmaltragenden Sorten haben wirtschaftlich gesehen die größte Bedeutung.

Erntezeit	Sorten	Besonderheiten
früh	Favette, Honeoye, Karola	Die Früchte der Honeoye sind gleichmäßig mittelrot und verfügen über ein mittleres bis gutes Aroma. Sehr hoher Ertrag, mehltaresistent.
mittel-früh	Darselect, Elvira, Elsanta, Gorella, Induka, Korona, Splendida	Die mittelroten, großen Früchte der Darselect haben einen feinen Geschmack. Elsanta ist im deutschen Handel am häufigsten anzutreffen. Sie zeichnet sich aus durch große rote sowie glatte feste Früchte mit gutem Aroma und eignet sich bestens zum Einfrieren. Korona stammt aus Holland. Ihre Früchte sind überwiegend mittelrot, die Erstlingsfrüchte sind oft sehr groß und haben eine weiße Spitze.
mittel-spät	Dulcita, Red Gauntlet, Senga Sengana, Tenira	Senga Sengana ist hierzulande die traditionsreichste Sorte, gehört aber heute eher zu den Hobbysorten, da sie etwas anfällig ist. Die wohlschmeckenden Früchte eignen sich zum Frischgenuss und zum Einfrieren.
spät	Bogota, Malling Pandora, Tago	Malling Pandora reift sehr spät und hat große, dunkelrote wohlschmeckende Früchte.
zweimal blühend (remon-tierend)	Hummi Gento, Ostara, Rapella, Selva	Hummi Gento ist sehr ertragreich, die Früchte sind groß und tiefrot. Die Ausläufer sollten bis zum Herbst nicht entfernt werden.

Kultur-Erdbeersorten und ihre Erntezeiten

## Einkauf

Wenn Sie sich beim Erdbeer-Kauf Enttäuschungen ersparen möchten, lohnt ein Gang über den Wochenmarkt. Hier erhalten Sie meist frische, aromatische und qualitativ hochwertige Ware aus regionaler Produktion. Die Transportwege sind kurz – selten länger als einen Tag –, und die Ware wandert i.d.R. relativ schnell vom Feld zum Verkauf.

Als echtes Weichobst mag die Erdbeere nämlich nicht sehr lange liegen. Frisch genossen belohnt sie den Gaumen und die Sinne mit ihrem vollen Aroma und dem unverwechselbaren Geschmack und Genuss.

Doch egal, ob auf dem Wochenmarkt oder im Supermarkt – Erdbeeren sollten beim Kauf genau unter die Lupe genommen werden. Insbesondere bei den Plastikschaalen ist Vorsicht geboten: Feuchte Beeren mit Druckstellen sind da keine Seltenheit. In solchen Fällen sollten Sie lieber auf den Kauf verzichten.

Die Erdbeeren sollten nicht überreif sein, aber auch keine grünen Stellen aufweisen. Die Farbe ist allerdings leider keine Garantie für süße und aromatische Früchte. Erdbeeren reifen nach dem Pflücken nicht mehr nach. Sie gewinnen zwar an Farbe, nicht aber an Geschmack. Der Gesamteindruck ergibt sich aus Sorte und Reifegrad, Geschmack, Größe, Form und Farbe: Kleine dunkelrote Erdbeeren schmecken oft besser als große hellrote, die innen womöglich noch nicht ausgereift sind.

### Kauftipps

- Bevorzugen Sie leuchtend rote, feste und voll ausgereifte, einwandfreie Früchte. Kelch und Stiel sollten sich noch an den Beeren befinden und frisch und grün sein.
- Befinden sich in dem Schälchen matschige oder gar faule, schimmelige Früchte, lassen Sie die Ware stehen.
- Greifen Sie bevorzugt zu kleinen und mittleren Früchten. Große Beeren haben meist weniger Geschmack.
- Bevorzugen Sie heimische Ware und kaufen Sie saisongerecht von Mai bis Juni, spätere Sorten bis September / Oktober.

Erdbeeren sind mittlerweile fast das ganze Jahr über verfügbar. Dabei handelt es sich jedoch meist um Importware. Die heimischen Früchte stehen erst ab etwa Mitte Mai bis weit in den Oktober bereit. Dann lohnt es sich allerdings, zuzugreifen.

### Import-Erdbeeren

Import-Erdbeeren sind alleine schon an der Kaufzeit erkennbar: Im Winter gibt es diese Früchte hierzulande noch nicht.

Importware ist entsprechend gekennzeichnet. Die Beeren kommen zwischen Frühjahr und Herbst aus der EU (ab Februar aus Spanien, später Italien und Frankreich, ab Juni bis August aus Belgien, von September bis November aus den Niederlanden und Belgien), in den Wintermonaten vorwiegend aus Übersee (Chile, Mexiko, Florida, Kalifornien, Neuseeland und Israel).

Die Früchte sind i.d.R. in Schälchen verpackt. Hier ist die gleiche Vorsicht geboten wie bei Saisonware.

Importbeeren haben einen langen Weg hinter sich und sind nicht mehr besonders frisch. Dadurch verlieren sie an Vitalstoffen und an Geschmack. Der Preis für die Haltbarkeit sind meist geschmacklose Früchte, die unreif geerntet und zudem oft noch bestrahlt wurden. Ein weiteres Problem ist die Belastung mit Pestiziden. Importware ist außerdem vergleichsweise teuer.

Statt zu Import-Erdbeeren sollten Sie außerhalb der Saison lieber zu TK-Früchten greifen. Doch auch hier gilt es aufzupassen: Die Früchte sind häufig gezuckert oder mit Süßstoff behandelt.

### Tipp

#### Getrocknete Erdbeeren

Im Handel sind auch getrocknete Erdbeeren erhältlich. Wenn Sie diese Früchte so verzehren, sollten Sie reichlich trinken. Ansonsten können Sie die Früchte z.B. einige Stunden in Wasser einweichen, aufkochen und als Kompott essen oder pürieren und z.B. als Aufstrich verwenden. Geben Sie etwas Zitronensaft dazu und z.B. gehackte Nüsse, Mandeln oder Kokosraspeln. Gewürze wie Zimt und Ingwer verleihen dem Ganzen eine exotische Note. Seien Sie erfinderisch.

## Lagerung

Erdbeeren sind sehr empfindlich und leicht verderblich und sollten deshalb nach Möglichkeit nur kurzfristig gelagert werden, am besten im Kühlschrank (drei bis vier Tage). Waschen Sie die Früchte aber erst unmittelbar vor dem Verzehr.

Wenn Sie Erdbeeren in einem Schälchen gekauft haben, die Sie vorher nicht ausreichend begutachten konnten, sollten Sie dies jetzt umgehend nachholen. Achten Sie genau auf Druckstellen und Schimmel. Breiten Sie die unbeschädigten Beeren locker nebeneinander auf einem Teller aus (Küchenpapier unterlegen) und stellen Sie den Teller möglichst abgedeckt in den Kühlschrank (Gemüsefach). Die Beeren verströmen sonst einerseits zu sehr ihr Aroma, andererseits nehmen sie Fremdgeruch an.

Größere Mengen, die Sie nicht innerhalb weniger Tage aufessen können, sollten eingemacht oder eingefroren werden. Gefroren halten sich Erdbeeren ein knappes Jahr. So können Sie auch außerhalb der Saison noch Erdbeeren genießen.

### Tipp

#### Erdbeeren einfrieren

Legen Sie die Beeren zunächst auf ein Schälchen, Tablett oder Backblech und frieren Sie sie vor. Danach erst verpacken Sie die Erdbeeren luftdicht in einen Gefrierbeutel. Dadurch kleben die Früchte später nicht aneinander und rieseln einzeln aus dem Beutel.

Beim Auftauen verlieren Erdbeeren leider an Farbe und Geschmack. Dies kann man verhindern, indem man die gefrorenen Früchte mit heißem Zuckerwasser übergießt.

## Verwendung

Erdbeeren schreien regelrecht danach, sofort und auf der Stelle vernascht zu werden. Wenn Sie es bisher nur mit Zucker kennen, versuchen Sie es mal ohne, mit einem Klecks Schlagsahne oder kurz mariniert.

Neben dem reinen Erdbeervergnügen locken auch andere Verwendungszwecke: Süßspeisen aller Art, etwa Kuchen, Obstsalat, Quark, Joghurt,

Pudding, Eis, Kompott und Marmelade, aber auch Getränke wie Bowlen, Cocktails, Shakes und die köstliche Erdbeermilch. Aber auch als interessanter Kick in Hauptgerichten werden Erdbeeren wegen ihres herben Aromas und des Farbreizes gerne verwendet, etwa in süß-sauren Gerichten wie Chutneys und in Fleischsoßen. Zum Kombinieren mit Erdbeeren eignen sich z.B. Rhabarber, Apfel, Spargel oder Avocado. Mit Milchprodukten (Milch, Joghurt, Quark, Molke) lassen sich so schnell und einfach leckere, leichte, gesunde und erfrischende Speisen zubereiten.

**Tipp**

**Süße Verführung**

Probieren Sie mal ein Schokoladen-Fondue: Hochwertige Schokolade (mindestens 70 % Kakao-Anteil) im Wasserbad erhitzen, die Erdbeeren mit der Spitze eintauchen und pure Sinnenfreude genießen. Oder rollen Sie die Schoko-Erdbeeren in gehackten Pistazienkernen und lassen Sie sie abkühlen.

**Zubereitung**

Damit Aroma und Inhaltsstoffe erhalten bleiben, waschen Sie die Erdbeeren am besten erst direkt vor dem Verzehr oder vor der Weiterverarbeitung. Das Aroma entfaltet sich erst bei Zimmertemperatur richtig. Erdbeeren aus dem Kühlschrank sollten Sie deshalb rechtzeitig herausnehmen, damit sie sich akklimatisieren können. Verwenden Sie zum Waschen keinen Wasserstrahl, sondern tauchen Sie die Beeren kurz (!) in kaltes, stehendes Wasser. Am besten legen Sie die Früchte in ein Sieb und schwenken dieses in stehendem kaltem Wasser. Lassen Sie die gewaschenen Erdbeeren gut abtropfen, legen Sie sie vorsichtig auf Küchenpapier aus oder tupfen Sie sie vorsichtig trocken. Erst danach entfernen Sie die Blätter und Kelche, sonst gehen viele wertvolle Inhaltsstoffe verloren. Die Stielansätze schneidet man mit einem spitzen Messer heraus. Bei sehr reifen Früchten kann man sie mit den Fingern herauszupfen. Möchten Sie der Säure entgegenwirken oder bewirken, dass die Erdbeeren Saft ziehen, können Sie sie leicht

zuckern. Danach sollten Sie das Obst allerdings nicht mehr all zu lange stehen lassen. Die Erdbeeren verlieren sonst zu viel Saft und werden mit der Zeit weich, schlaff und matschig.

**Gesund genießen – das ist drin**

Die Erdbeere ist eine wahre Vitamin- und Mineralstoffbombe, dazu enthält sie viel Wasser (ca. 85-90 %) und wenig Kalorien (gerade mal 34 kcal auf 100 g). Mit 64 mg Vitamin C je 100 g stellt sie sogar Orangen und Zitronen in den Schatten. Daneben enthält sie die Vitamine B1, B2 (Riboflavin), E und K, Betakarotin, Folsäure, Mangan und Niacin sowie die Mineralstoffe Kalium (140 mg), Kalzium (20 mg), Eisen (0,4 mg), Natrium (1-2 mg), Phosphor (30 mg), Magnesium, Zink und Kupfer, ferner Eiweiß, Kohlenhydrate, Ballaststoffe und viele bioaktive Stoffe – insgesamt sind es über 300 gesunde Substanzen, die uns die Erdbeere „frei Haus“ liefert.



Allerdings schwanken die Mengen der einzelnen Stoffe teils erheblich. Dies liegt daran, dass zwischen Blüte und Ernte nur sehr wenig Zeit liegt. Witterung und Kulturmaßnahmen wirken sich deshalb sehr stark auf die Inhaltsstoffe aus. Sogar bei den Früchten einer einzigen Pflanze gibt es eine große Streubreite an Inhaltsstoffen. Dies gilt entsprechend auch für unterschiedliche Pflanzen, Sorten, Standorte und Saisons. 500 g Erdbeeren über den Tag verteilt reichen aus, den Körper mit den wichtigsten Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen. Mit 100 g erreicht man bereits den veralteten Vitamin-C-Tagesbedarfswert von 75 mg; der aktuelle Wert liegt bei 300 mg.

**5 am Tag**

5 Portionen Obst und Gemüse am Tag – so lautet die Regel. Doch wie viel ist so eine Portion à 125 g? Ein Schälchen Erdbeeren enthält i.d.R. 250 oder 500 g, also 2 bzw. 4 Portionen (Walderdbeeren dagegen meist 125 g = 1 Portion). Zwei Hände voll Erdbeeren entsprechen etwa 125 g, also einer Portion.

Folsäure fördert u.a. Optimismus, Gelassenheit, innere Ruhe und guten Schlaf. Die Samen – also die gelblichen Nusskörnchen auf der Haut – sind besonders reich an Mineralstoffen. Mangan wirkt sich wie Folsäure positiv auf die Stimmung und Konzentration aus.

Heilkundige zu allen Zeiten bescheinigten der Erdbeere eine hohe Heilwirkung. Ihre Inhaltsstoffe und ihr Gehalt an Fruchtsäuren, Ballaststoffen und anderen sekundären Pflanzeninhaltsstoffen wirkt blutdrucksenkend und blutbildend. In der Volksmedizin werden Erdbeeren deshalb auch als Mittel gegen Blutarmut eingesetzt. Wegen ihres hohen Gehalts an Salizylsäure sowie an Calcium, Natrium, Kalium, Phosphor und Eisen werden sie zu Linderung von Gicht und Rheuma empfohlen (Natrium bindet Säuren im Körper, die Rheuma und Arthritis auslösen). Zudem sollen sie gegen Krebs und Entzündungen wirken.

Sie helfen, das Fieber zu senken, Durchfall zu stoppen, beschleunigen die Wundheilung, die B-Vitamine wirken sich positiv auf Haar und Haut aus, Phosphor baut Enzyme auf und hemmt somit Entzündungen, Magnesium hemmt Krämpfe beim Sport, Kalzium und Phosphor stärken Knochen und Zähne.

Unter dem Begriff „bioaktive Substanzen“ werden die Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffe zusammengefasst.

Die in der Erdbeere reichlich enthaltenen Ballaststoffe reinigen den Darm, bilden einen Schutzfilm auf der Darmschleimhaut und fördern die Verdauung.

Eine in der Erdbeere besonders stark vertretene Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe sind die Polyphenole. Erdbeeren enthalten u.a. die Phenolsäuren Ferulasäure und Ellagsäure. Beide sind effektive Krebshemmer. Ellagsäure ist außer in Erdbeeren nur in wenigen Obstarten enthalten wie z.B. Himbeeren, Brombeeren, Trauben und Walnüssen, in Gemüse dagegen überhaupt nicht.

Phenolsäuren wirken außerdem vorbeugend bei Arteriosklerose, Thrombosen, Infarkten und Infektionen. Diese Säuren sind allerdings oxidationsempfindlich, d.h. sie reagieren empfindlich auf Sauerstoff. Die Säuren

sind nur in ganz frischen Früchten reichlich enthalten – ein Grund mehr, auf erntefrische Produkte zurück zu greifen.

Das Aroma der Erdbeere setzt sich aus einer Vielzahl von Aromastoffen zusammen – insgesamt sind es über 300. Da keine dieser Komponenten für sich alleine gesehen das charakteristische Aroma ergibt, konnte bisher noch kein befriedigender künstlicher Aromastoff entwickelt werden.

### Erdbeer(pseudo)allergie

Leider bedeuten Erdbeeren nicht für alle Menschen einen Hochgenuss. Geschwollene Lippen und geröteter Mundbereich (Erdbeermund) oder Schlimmeres verleiden dann die Lust auf das kleine Früchtchen.

Es handelt sich dabei um eine Erdbeer(pseudo)allergie (Unverträglichkeit). Bei einer echten Allergie wird der Körper regelrecht krank. Hier werden jedoch die krank machenden Substanzen aus körpereigenen Zellen befreit. Die Krankheitszeichen sind zwar gleich, die Behandlung ist jedoch unterschiedlich. Liegt wirklich eine Erdbeer-Unverträglichkeit vor (beim Arzt/HP abklären lassen), hilft leider nur eines: auf Erdbeeren verzichten.

### Entschlacken und Abnehmen mit Erdbeeren

Aufgrund ihres hohen Gehalts an Kalium und des hohen Wassergehalts wirken Erdbeeren ähnlich wie Spargel (siehe Schlankmagazin Nr. 3) stärkend, entschlackend, harntreibend und Haut straffend. Die zahlreich enthaltenen Ballaststoffe in Verbindung mit dem hohen Wassergehalt fördern die Verdauung. Kaum zu glauben: Erdbeeren enthalten doppelt so viel Asparaginsäure wie Spargel und wirken auch dadurch entwässernd. Sowohl durch ihre Inhaltsstoffe als auch den geringen Kaloriengehalt unterstützen Erdbeeren somit auf ideale Weise das Abnehmen. Mit ein paar Früchten können Sie bereits das Hungergefühl bremsen. Von der hin und wieder empfohlenen Erdbeer-Kur (1,5-2 kg Früchte pro Tag) raten wir allerdings entschieden ab, da Sie ihren Körper damit sehr einseitig versorgen.

### Rezepte

Erdbeeren schmecken bereits an sich, am besten frisch gepflückt. Dann enthalten sie auch noch alle wichtigen Inhaltsstoffe. Die folgenden Rezepte bringen etwas Abwechslung in den Speiseplan und sind gerade in der warmen Jahreszeit sehr erfrischend.



#### Gourmet-Tipp

Statt Zucker oder Sahne sollten Sie einmal frische Erdbeeren mit einem Hauch von frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer probieren – der bringt das Erdbeeraroma nämlich erst so richtig zur Geltung.

#### ■ Fruchtiger Erdbeer-Nachtisch

500 g Erdbeeren, Saft einer reifen Zitrone, etwas Zucker. Erdbeeren vorbereiten, halbieren und in eine Schale geben. Zitrone auspressen und mit dem Fruchtfleisch über die Erdbeeren geben. Das Ganze mit etwas Zucker bestreuen, einmal kräftig umrühren und gleich servieren.

#### ■ Erdbeer-Brotaufstrich

Garantiert ohne Konservierungsstoff: Erdbeeren in einen Topf geben, mit etwas Wasser bei geringer Hitze köcheln. Mit Guarkernmehl andicken und evtl. etwas süßen. Die Masse in ein Schraubglas füllen und abgekühlt im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb einer Woche aufbrauchen.

#### ■ Fettarmer Milch-Shake

Eine Hand voll Erdbeeren (im Winter TK-Früchte) zusammen mit 120 ml Buttermilch, 60 ml fettarmer Milch, einem Spritzer Zitronensaft und Mark einer Vanilleschote (oder 1 Teelöffel Vanillezucker) im Mixer pürieren und dann gekühlt genießen. Da lassen sogar Kinder die süße Limo stehen.

#### ■ Erdbeer-Eis selbst gemacht

Gefrorene Erdbeeren im Mixer pürieren, etwas Milch, Kaffeesahne oder saure Sahne dazu geben. Evtl. etwas süßen. Tipp: Statt Zucker oder Süßstoff eine Banane nehmen.

#### ■ Schneller Erdbeerquark

Den Quark mit Joghurt verfeinern. Erdbeeren putzen, halbieren und vorsichtig unter den Quark heben. Geschmacklich abrunden mit etwas Orangensaft. Kühl servieren.

#### ■ Erdbeer-Müsli-Joghurt

Gekaufter Erdbeer-Joghurt enthält kaum, was die Werbung verspricht. Der Fruchtanteil eines Fruchtjoghurts entspricht noch nicht einmal einer ganzen Erdbeere pro Becher. Probieren Sie es einmal mit einem selbst gemachten: Frische Erdbeeren nach Bedarf (TK auftauen), Haferflocken und Sonnenblumenkerne unter fettarmen Naturjoghurt mischen und schlemmen.

#### ■ Erdbeermilch

375 g Erdbeeren, evtl. Zucker, 1 Packung Vanillezucker, Saft von 1 Zitrone, 1/8 l süße Sahne, 3/4 l Milch. Frische Erdbeeren vorbereiten (TK Erdbeeren antauen) und im Mixer mit allen anderen Zutaten außer der Milch pürieren. Erst am Ende mit der Milch aufgießen.

Viele weitere leckere Erdbeer-Rezepte finden Sie bei:

➤ [ladynetweb.de](http://ladynetweb.de)

➤ [Brucker Erdbeergarten](#)

(hr) ■



## News

## Glücklich durch Folsäure?

Schlechte Laune könnte ein Hinweis auf Folsäuremangel sein. Das Vitamin der B-Gruppe ist an der Zellteilung und Blutbildung beteiligt. Möglicherweise sorgt es aber auch für gute Laune. Im



Rahmen einer Harvard-Studie mit 213 depressiven Patienten fand man heraus, dass ein Drittel der Betroffenen einen sehr niedrigen Folsäurespiegel im Blut hatte. Dabei gab es eine auffallende Parallele zwischen dem Tiefstand des Folsäurespiegels und der Schwere der Depression. Außerdem sprachen diese Patienten sehr viel schlechter auf Anitdepressiva an. Der genaue Zusammenhang und die Wirkungsweise ist noch nicht nachgewiesen. Man geht aber davon aus, dass entsprechende Fol-

säurepräparate bzw. Folsäurehaltige Lebensmittel bereits sehr viel zu einer Verbesserung des depressiven Zustandes beitragen können.

**Tipp:** Essen Sie öfter mal Leber, Soja, Spargel, Rosenkohl, Brokkoli, Spinat und Hefe. Diese Produkte enthalten viel Folsäure.

## Normalgewicht?

Wussten Sie, dass das häufig zitierte Idealgewicht in Wirklichkeit eine recht infame Erfindung amerikanischer Lebensversicherungsgesellschaften ist? Diese erhofften sich damit höhere Prämien von den angeblich zu Dicken. Das Idealgewicht ist definiert als das Normalgewicht minus 10 % bei Männern und minus 15 % bei Frauen. Infam auch deshalb, weil das Idealgewicht bei Frauen niedriger angesetzt wird, obwohl gerade sie von der Natur mit mehr Fettdepots ausgestattet sind, die sich mit zunehmendem

Alter auch zunehmend füllen. Und das – wie immer mehr Wissenschaftler meinen – auch dürfen: nämlich um runde 3 Kilo je Lebensjahrzehnt vom 25. Lebensjahr an gerechnet. Das Wohlfühlgewicht, auf das es im Grunde wirklich ankommt, ist eigentlich eher eine private Angelegenheit.

## Fette Lust

Bei einem Versuch an der University of Oxford fanden Wissenschaftler mit Hilfe von Gehirnschans (Kernspin) heraus, dass fettige Mixturen u.a. auch eine bestimmte Gehirnregion anregen, den so genannten Cortex cinguli. Dieser wird interessanterweise auch durch andere, besonders angenehme Erfahrungen gereizt, nämlich durch Liebkosungen, wohlriechende Düfte oder Geldgewinne. Ein Grund mehr für den Klacks Butter oder Sahne am Essen. Es könnte auch eine Teilerklärung für so manche Schokoladensucht sein.

## Kostenloses

## Infopaket und telefonische Beratung

Interessieren Sie sich für vegetarische Ernährung? Beim Vegetarier-Bund können Sie ein kostenloses Infopaket gegen Porto von 3,00 EUR anfordern, dem auch eine Ausgabe des Vegetarier-Bund Magazins „natürlich vegetarisch“ (regulärer Verkaufspreis 3,50 EUR) beiliegt.

Außerdem bietet Ihnen der Vegetarierbund eine kostenfreie telefonische Ernährungsberatung an. Jeden Donnerstag von 17:00 bis 18:00 Uhr erreichen Sie unter der Telefonnummer 0511 - 62 40 48 Norbert Moch vom Vegetarier-Bund. Er berät sie ernährungswissenschaftlich fundiert und kompetent in allen Fragen zur vegetarischen Ernährung.

➔ [www.vegetarierbund.de](http://www.vegetarierbund.de)

## Infos für Kinder

Haben Sie Kinder, die sich für vegetarische Ernährung interessieren oder sind Sie Lehrer und möchten Ihren Schülern Wissen über die Ernährungsform vermitteln? Die Genossenschaft Migros Zürich bietet Lehrmittel besonders für Kinder und Jugendliche wie Schülerheft, Lehrerheft, Prüfungsbogen und Hellraumfolien an.

➔ [Lehrmittel herunter laden / bestellen](#)

Bieten Sie etwas Kostenloses an, das wir hier erwähnen sollten? Schicken Sie uns eine Beschreibung sowie den Link zum Angebot an: [redaktion@schlankmagazin.de](mailto:redaktion@schlankmagazin.de). Bitte beachten Sie, dass wir nur Angebote aufnehmen, die zu unseren Themen passen. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht.

## Dinkel – das gesunde Getreide

Den Dinkel, die Urform des Weizens, sollte jeder, der schlank und gesund sein möchte, viel öfter in seinen Speiseplan einbauen. Dinkel lässt den Blutzuckerspiegel im Blut nur langsam ansteigen, behindert also das Abnehmen nicht.

Bei ➔ **Ostermühle** gibt es Dinkel-Nudeln in verschiedenen Variationen – am besten nehmen Sie welche ohne Ei – dann ist auch der Fettgehalt sehr niedrig.

## Naschen, aber richtig!

Wie bei allen Lebensmitteln sollte man auch bei Naschereien auf Qualität achten. Wenn Sie sich mal wieder etwas göttlich-Schokoladiges gönnen wollen, dann probieren Sie die Nougat Nuggets aus dem Hause ➔ **VegaVit**. Die hochwertige Nascherei mit Zutaten aus Bio-Anbau begeistert durch den zarten Schmelz und den guten Geschmack. Von dieser Leckerei braucht man nur wenige Stücke, um zufrieden zu sein.



# Weg mit dem Fett!?

## Teil 4: Die richtige Strategie im Umgang mit Fett

1. Wissenswerte Fettigkeiten
2. Fette-Übersicht
3. Transfette – die leisen Killer
4. Die richtige Strategie im Umgang mit Fett
5. So sparen Sie clever Fett

„Nur Fett macht fett“, „Fette sind gut – Kohlehydrate sind böse“, „Wenn ein Lebensmittel unter 30 % Fett enthält, ist es ein gutes Lebensmittel“ – all diese Aussagen haben Sie so oder ähnlich schon gehört oder gelesen. Was stimmt denn nun wirklich? Wie soll man mit Fett umgehen, wenn man abnehmen oder sein Gewicht halten will? In diesem Teil unserer Serie geben wir Ihnen Anregungen für einen sinnvollen Umgang mit Fett.

Zur Erinnerung:

- Fett ist lebensnotwendig für den Stoffwechsel, also auch zum Abnehmen.
- Die meisten Menschen essen fast doppelt so viel Fett, wie sie essen sollten.
- Gute Fette tragen ganz wesentlich zu einer guten Gesundheit bei.

### Die Fett-Strategie

Im Schnitt essen wir 120-140 g Fett am Tag – viel zu viel, um dabei schlank zu bleiben. Das meiste Fett, das wir essen, schmuggelt sich eher ungesehen in unseren Körper: Es handelt sich um die „versteckten“ Fette, zum Beispiel in Nuss-Nougat-Creme, Käse, Wurst, Fertiggerichten.

Doch nicht nur der hohe Fettkonsum ist für unser Übergewicht und unsere Krankheiten verantwortlich – auch die Tatsache, dass wir viel zu viel schlechte Fette essen.

Wer schlank sein will, sollte sich „fettbewusst“ ernähren. Beachten Sie diese 5 Punkte für einen gesunden schlanken Umgang mit Fett:

1. Machen Sie eine Bestandsaufnahme.
2. Lernen Sie, den Fettgehalt von Lebensmitteln einzuschätzen.
3. Reduzieren Sie die Gesamt-Fettmenge, falls nötig.
4. Integrieren Sie gute Fette in Ihren Speiseplan.
5. Reduzieren Sie den Verzehr von Transfetten.

### Bestandsaufnahme

Die meisten Menschen wissen gar nicht, wie viel Fett sie täglich essen. Leider hat unser Körper keine Warnfunktion, denn für ihn ist Fett ja gut – er möchte für schlechte Zeiten vorsorgen und so überleben. Es bleibt also nichts anderes, als sich bewusst zu machen, wie viel man von welchem Fett zu sich nimmt und dementsprechend gegenzusteuern.

Schreiben Sie einfach eine Woche lang einmal auf, was Sie essen (auch an das Fett beim Zubereiten denken) und werten Sie dann am Ende der Woche aus, wie viel Fett Sie zu sich genommen haben. Sie müssen es nicht aufs Gramm genau ausrechnen, es reicht, die ungefähre Zahl zu kennen.

Eine wertvolle Hilfe zur Berechnung des Fettgehalts finden Sie auf der Website [www.fettrechner.de](http://www.fettrechner.de). Dort finden Sie auch den Fettgehalt von vielen Fertigprodukten (obwohl das Ziel ja sein sollte, diese zu reduzieren).

Wenn Sie nun wissen, wie viel Fett Sie in einer Woche gegessen haben, sagt das noch nicht viel über die Qualität aus. Dennoch ist es für Sie ein Anhaltspunkt, wie Ihre Fett-Bilanz aussieht.

### Werden Sie ein „Fett-Detektiv“

Es ist absolut nicht notwendig, für alle Zeiten nur noch mit einer Fetttabelle einkaufen zu gehen – das wäre ja Stress! Wenn Sie einmal lernen, Lebensmittel richtig einzu-



schätzen und über gute und schlechte Fette Bescheid wissen, dann sind Sie für alle Zeiten gewappnet. Die Mühe lohnt sich: Wer die richtigen Fette in der richtigen Menge isst, lebt nicht nur schlanker, sondern auch länger.

So werden Sie ein Fettdetektiv:

- Schauen Sie sich die Lebensmittel in Ihrem Vorratsschrank einmal an und schätzen Sie, wie viel Fett in ihnen enthalten ist. Prüfen Sie nach, ob Sie recht hatten (Fetttafel, Angabe auf dem Lebensmittel oder [fettrechner.de](http://fettrechner.de)).
- Nehmen Sie Ihre Lieblingslebensmittel unter die Lupe und überprüfen Sie den Fettgehalt.
- Nehmen Sie 2 Wochen lang zum Einkaufen eine Liste mit in den Supermarkt und überschlagen Sie, wie viel Fett am Ende des Einkaufs in ihrem Einkaufswagen gelandet ist.

Das soll nicht dazu führen, dass Sie von nun an sich permanent mit Fettangaben beschäftigen – das wäre genau der falsche Schritt. Die Strategie ist ganz einfach: Sie lernen es einmal, üben das fettbewusste Einkaufen/Essen und dann vergessen Sie Ihr Wissen wieder, denn Sie haben es verinnerlicht.

### Auch die Kinder machen mit!

Wenn Sie Kinder haben, sollten Sie auch die Kids in Ihre Ernährungsumstellung mit einbeziehen. Das können Sie ganz spielerisch machen, indem Sie Ihre Kinder im Supermarkt um Hilfe bitten: „Schau bitte nach einem Quark mit möglichst wenig Fett“ oder: „Welche Wurst nehmen wir mit, die nicht so fett ist“? Halten Sie Ihrem Kind keine Vorträge, sondern bringen Sie ihm ganz nebenbei etwas über gesunde Ernährung bei. Oder wie wäre es mal mit einer Fett-Olympiade? Schneiden Sie aus Zeitschriften Bilder von verschiedenen Lebensmitteln und Gerichten aus und kopieren Sie diese. Wer es als erstes schafft, alle Bilder in der richtigen Reihenfolge

(nach dem Fettgehalt) zu sortieren, ist „Fett-König“. Solche Bilder kann man auch verwenden, um deutlich zu machen, wie viel man statt eines sehr fetten Gerichts essen kann:

Für eine Currywurst beispielsweise 4 Scheiben Vollkornbrot mit Wurst/Käse. So lernt Ihr Kind, dass Fett-Sparen nicht nur gesund, sondern auch ein „guter Deal“ ist – man darf sich nämlich so richtig satt essen.



## Weniger Fett

Wie Sie clever Fett einsparen, lesen Sie in der nächsten Ausgabe des Schlankmagazins. Sie können aber auch selbst schon kreativ werden und überlegen, wo Sie Fett einsparen/weglassen/ersetzen können.

Wenn Sie für mehrere Menschen kochen, beziehen Sie unbedingt alle mit ein, falls sie beteiligt werden wollen. Nur wenn Veränderungen von allen getragen werden, funktionieren sie auch. Wenn Sie dagegen für Menschen kochen, die allem Neuen skeptisch gegenüber stehen, kochen Sie einfach anders und warten Sie die Reaktion ab.

## Wie viel Fett?

Diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten: Wer gute Fette isst, darf ruhig ein wenig mehr essen, als derjenige, der seinen Fettkonsum fast nur aus weniger empfehlenswerten Fetten (vor allem Fertiggerichte) bezieht. Man kann sogar mit 100 g Fett am Tag abnehmen, wenn man auf gute Fettsäuren zurückgreift und im Gegensatz die Kohlehydrate reduziert.

Als Richtlinie kann man nehmen: Frauen sollten nicht mehr als 60 g Fett und Männer nicht mehr als 80 g Fett täglich essen.

Wie gesagt, das ist lediglich ein Anhaltspunkt: Es gibt Menschen, die täglich in reichlich Olivenöl und anderen guten Fetten schwelgen und nicht zunehmen. Finden Sie heraus, wo bei Ihnen die Grenze ist, dass Sie noch abnehmen. Achten Sie aber immer darauf, ausreichend mit Fettsäuren versorgt zu sein – sonst klappt es weder mit dem Abnehmen noch mit der Gesundheit.

## Her mit den guten Fetten

In der vorletzten Ausgabe des Schlankmagazins haben Sie schon viele gute Fette kennen gelernt: Olivenöl, fette Fische, Leinöl, Nüsse, Leinsamen, Rapsöl. Integrieren Sie diese täglich in Ihren Speiseplan:

- täglich einen Salat mit einem Dressing, das pro Person einen TL Olivenöl enthält
- Fleisch und Fisch mit Rapsöl braten
- einmal in der Woche 2 Heringsfilets, 1 Stück Makrele oder Räucherlachs oder Hering in Tomatensoße aus der Dose
- täglich eine Handvoll Nüsse (Mischung)
- dreimal in der Woche Quark mit Leinöl essen

## Snackideen für gute Fette

### ■ Vollkornbrot mit Matjes

Vollkornbrot dünn mit etwas Butter bestreichen, mit 2 Matjesfilets und Zwiebelringen belegen. Tipp für alle, die keinen frischen Matjes bekommen: Aldi hat guten Matjes.

### ■ Tomaten-Schlank-Trunk

Tomatensaft mit 1 TL Raps- oder Leinöl vermischen, mit Tabasco würzen.

### ■ Marinierte Möhren

Möhren der Länge nach vierteln, in ganz wenig Gemüsebrühe kurz kochen. Eine Marinade aus 2 EL Olivenöl, Zitrone, Harissa und Petersilie herstellen, über die Möhren gießen. Die Möhren einige Stunden marinieren lassen. Dazu ein Vollkornbrot.

### ■ Salat aus Paprika und Möhren

Paprika (bunt) klein schneiden, eine Möhre raffeln. Ein Dressing aus Leinöl, Zitrone, Jodsalz, Pfeffer und Harissa herstellen.

### ■ Matjessalat

6 Matjes in feine Streifen schneiden. 2 große Salzgurken in kleine Würfel schneiden und zum Matjes geben, mit Pfeffer und 1 Bund Dill würzen und alles mit einem Becher Schmand gut vermengen. Zum Schluss 2 große Zwiebeln in feine Ringe schneiden und vorsichtig unter den Matjes heben.

## ■ Walnusspaste

150 g Walnüsse, 3-4 Knoblauchzehen, 2-3 EL kalt gepresstes Öl, 1 EL Petersilie frisch gehackt, 1 TL getrockneter Thymian, Kräutersalz, etwas Harissa (Prise)

Zubereitung:

Die Walnüsse fein mahlen, die gepressten Knoblauchzehen zugeben. Nach und nach so viel Öl zugeben, bis die Masse gut streichfähig wird. Mit den Gewürzen und Kräutersalz abschmecken. Im verschlossenen Glas ist die Paste im Kühlschrank einige Tage, wenn Sie sie mit einer Ölschicht bedecken, sogar einige Wochen haltbar. Die Paste ist ein leckerer Brotaufstrich. Vielleicht versuchen Sie sie auch mal zu Nudeln.

(as) ■

## Mundgymnastik gegen Falten

Mit regelmäßiger Mundgymnastik kann man die Faltenbildung wesentlich mindern und verzögern.

Das Tolle: Es ist ganz einfach und lässt sich überall durchführen – Sie brauchen nur einige Minuten Zeit. Seien Sie kreativ – diese paar Minuten haben wir alle übrig – im Auto an der Ampel, beim Kochen, am Kopierer, auf dem stillen Örtchen, in der Schlange im Supermarkt.

### X und U

Die erste Übung besteht darin, abwechselnd diese beiden Buchstaben auszusprechen und zwar mit übertriebener Mimik. Beim „X“ ziehen Sie den Mund ganz weit auseinander, beim „U“ werden die Lippen zu einem Kreis geformt.

### Die Vokale

A, E, I, O, U – so einfach ist das Schönheitsrezept für glatte Haut. Sagen Sie auch diese Buchstaben mit extrem übertriebener Mimik.

### Pusten Sie Kerzen aus

Tun Sie so, als würden Sie Kerzen ausblasen – und das 50 mal. Das können sie schnell erledigen. Während Sie Ihre Einkaufsliste schreiben oder etwas am PC tippen.



# Schlank-Tag



Wir geben Ihnen in dieser Rubrik Anregungen für „Abnehm-Tage“. Wichtig: Hierbei handelt es sich nicht um Diät-Tage im landläufigen Sinne, sondern um Anregungen, wie Sie langfristig Ihre Ernährung umstellen und so schlank werden. Betrachten Sie diese Tage als „Lern-Tage“, die Sie Ihrem Ziel, schlank zu werden, näher bringen. Die Schlank-Tage sind so aufgebaut, dass Sie Ihre Fettverbrennung ankurbeln und immer wieder neue Lebensmittel kennen lernen, die lecker und gesund sind. Außerdem gibt es jeden Tag eine kleine Aufgabe, die Ihnen hilft, sich zu motivieren und Ihr Ziel positiv anzugehen.

Vorbereiten	Morgens	Mittags	Abends	Sonstiges
<p><b>Sie brauchen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Erdbeeren</li> <li><input type="checkbox"/> Joghurt</li> <li><input type="checkbox"/> Seelachsfilet</li> <li><input type="checkbox"/> Zitronen</li> <li><input type="checkbox"/> Olivenöl</li> <li><input type="checkbox"/> Harissa</li> <li><input type="checkbox"/> Rosmarin</li> <li><input type="checkbox"/> Thymian</li> <li><input type="checkbox"/> schwarze Oliven</li> <li><input type="checkbox"/> Broccoli</li> <li><input type="checkbox"/> Fladenbrot</li> <li><input type="checkbox"/> weiße Bohnen</li> <li><input type="checkbox"/> Petersilie</li> <li><input type="checkbox"/> Dill</li> <li><input type="checkbox"/> Miso Suppe</li> <li><input type="checkbox"/> Grapefruits oder Grapefruitsaft</li> <li><input type="checkbox"/> Mineralwasser</li> <li><input type="checkbox"/> Nüsse</li> <li><input type="checkbox"/> Obst</li> </ul>	<p><b>Joghurt mit Erdbeertraum</b></p> <p>Erdbeeren pürieren (Zauberstab oder Mixer), eventuell eine kleine Menge Honig dazugeben. Das Erdbeerpüree über einen Naturjoghurt geben und eventuell mit etwas Minze dekorieren. Wer mag, gibt noch einen Löffel Müsli (selbst gemischt) über das Joghurt.</p>	<p><b>Zauberfisch</b></p> <p>Seelachsfilet vorbereiten, in eine Auflaufform geben. Saft einer Zitrone und 1 EL Olivenöl vermischen, etwas Salz und Harissa dazu geben, über den Fisch geben. Frischen Rosmarin und Thymian klein hacken, auf den Fisch geben. Im Ofen ca. 25 Minuten auf 200 °C backen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit eine Handvoll schwarzer Oliven dazu geben. Dazu so viel Broccoli, wie Sie mögen und ein kleines Stück Fladenbrot zum Aufstippen der göttlichen Soße.</p>	<p><b>Bohnensalat</b></p> <p>weiße Bohnen (Glas), 1 EL Olivenöl, Saft einer Zitrone, Petersilie, Harissa, Dill, Salz und Pfeffer Wer möchte, gibt noch einige schwarze Oliven und einige kleine Stücke Schafskäse darüber. Den Bohnensalat eventuell auf einigen Salatblättern anrichten.</p> <p>Ab 18.00 Uhr nichts mehr essen, nur noch Miso Suppe und Wasser trinken.</p>	<p><b>Vor dem Mittag- und Abendessen</b></p> <p>1/2 Grapefruit (schälen und mit den weißen Häuten essen) oder 1 Glas Grapefruitsaft ohne Zucker</p> <p>.....</p> <p><b>Trinken</b></p> <p>2 Liter stilles Mineralwasser</p> <p>.....</p> <p><b>Zwischendurch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einige Nüsse (ohne Salz, nicht geröstet)</li> <li>• 2 Stücke Obst</li> </ul>
<p><b>Aufgaben für diesen Tag</b></p> <p>.....</p> <p><b>„Maßvoll essen“</b></p> <p>Essen Sie oft mehr als gut für Sie ist? Machen Sie es heute einmal anders: Hören Sie auf, <b>bevor</b> Sie satt sind. Lenken Sie sich dann ca. 15 Minuten ab. Sind Sie nun immer noch hungrig? Falls ja, essen Sie noch etwas. Info: Im Schnitt dauert es 20 Minuten, bis das Signal „satt“ beim Gehirn ankommt.</p> <p>.....</p> <p><b>Fett verbrennen</b></p> <p>Steigen Sie den Tag über 500 Treppenstufen (nur die nach oben zählen), immer 100 am Stück. Wenn Sie das noch nicht schaffen, dann steigen Sie 30 Stufen am Stück und üben in den nächsten Tagen so lange, bis Sie auf 100 Stufen am Stück kommen. Falls Sie keine Treppe im Haus haben, nutzen Sie ein öffentliches Gebäude.</p>				

## Erläuterungen

**Miso Suppe:** Ein Soja-Produkt. Durch Fermentierung wird eine Paste hergestellt, die einen sehr eigenen, leicht süß-sauren Geschmack hat. Gibt es in Asia-Läden und Reformhäusern.

## Ihr Erfolgsprotokoll für heute

Jede Aufgabe, die Sie geschafft haben, haken Sie ab. Wenn Sie Erkenntnisse gewonnen haben oder Ihnen etwas auffällt, dann tragen Sie es in die 3. Spalte ein. Beispiel: Sie haben zwar nichts außerplanmäßig genascht, aber hatten ein unstillbares Verlangen nach Schokolade. Tragen Sie das ein, damit Sie Ihre Erfolge/Ihre Entwicklung dokumentieren können.

Was	Geschafft!	Anmerkungen: Erfahrungen, Probleme etc.
Aufgabe „Maßvoll essen“		
Aufgabe „Fett verbrennen“		
Wasser getrunken		
nichts außerplanmäßig genascht		

### Frühstücksideen

Das Frühstück ist immens wichtig, gerade für Menschen, die abnehmen möchten. Ohne Frühstück sagen sich sehr schnell Heißhungerattacken an, und der Körper schaltet in den „Spar-Modus“, weil er meint, es käme eine Hungersnot – es wird also kein Fett verbrannt, sondern eingelagert.

Leider ist der Deutsche gerade beim Frühstück etwas phantasielos – Brötchen mit Wurst oder Cornflakes mit Milch sind nicht unbedingt der optimale Einstieg in den Tag. Wer abnehmen möchte, sollte auf ein süßes Frühstück an den meisten Tagen verzichten – das verleitet den Körper nur, Fett einzulagern.

Hier einige leckere Frühstücksideen:

- Vollkornbrot mit Lachs, Käse oder Pute
- 1 Ei, Vollkornbrot, Grapefruit
- Müsli aus Sonnenblumenkernen, Haferflocken, Nüssen, Apfel und Milch oder Joghurt
- Joghurt mit Früchten, dazu ein halbes Vollkornbrot mit gekochtem Schinken
- Sojamilch, Banane, Haferflocken, Nüsse als Müsli

- einige Käsewürfel, 1 Stück Gurke, eine Scheibe Grahambrot
- das beste Frühstück (für Gesundheit und Abnehmen): Quark mit 1 EL Leinöl + Kräuter, eventuell auf einem Vollkornbrot verteilen
- ein Stück Schafskäse, Stück Vollkornbrot, einige Oliven
- wer morgens noch nichts Festes mag: Bananenquark mit Nüssen oder Sojamilch mit Erdbeeren oder anderen Früchten pürieren



Foto: PixelQuelle.de

### Toller Büro-Snack

Diesen Snack können Sie abends zubereiten und dann am nächsten Tag auf der Arbeit genießen: Kaufen Sie sich im Reformhaus eine Puffer-Mischung. Die gibt es zum Beispiel mit Dinkel, Grünkern oder auch mit Gemüse. Puffer in Rapsöl braten und auf Küchenrepp abtropfen lassen.



Am nächsten Morgen nehmen Sie 2 Puffer und bestreichen diese mit Harissa (kurbelt die Fettverbrennung an). Dann geben Sie auf einen Puffer ein Salatblatt, einige Gurken und Zwiebelscheiben. Wer mag, nimmt auch noch einige Tomatenscheiben. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt: Auch Paprikastreifen, Sellerie oder Möhrenstreifen sind lecker. Dann den zweiten Puffer oben drauf legen. Das ganze fest in Alufolie verpacken.

Dieser Snack ist nicht nur gesund, sondern auch richtig lecker und macht Sie unabhängig von dem oft fettigen Kantinenessen.

## Rezepte



Bitte beachten Sie, dass wir unsere Rezepte nicht in „gut“ und „böse“ unterteilen. Wir bieten Ihnen hier Rezepte, die etwas Besonderes sind – sehr lecker, sehr gesund, leckere Schlemmer-Rezepte usw. Natürlich bekommen Sie auch viele Rezepte, die für einen Abnehmtag geeignet sind, darauf weisen wir besonders hin. Ansonsten gilt: Genießen Sie alles, was Ihnen wirklich schmeckt.

**Erdbeerträume erfüllen sich mit den Rezepten in dieser Ausgabe. Nutzen Sie die Erdbeerzeit, um sie alle auszuprobieren!**

### Erdbeer-Soufflé

250 g Erdbeeren  
60 g Zucker  
4 Eiweiß  
Zucker zum Überstreuen

Die Erdbeeren durch ein Sieb streichen oder im Mixer pürieren; den Zucker dazurühren und das steif geschlagene Eiweiß unterheben. In eine Auflaufform füllen und mit etwas Zucker bestreuen. 20 Minuten bei 125 °C backen. Das Soufflé muss sofort serviert werden.

### Luftige Erdbeercreme

250 g Erdbeeren (halbiert)  
2 EL Zitronensaft  
2 Eiweiß  
2 Eigelb  
75 g Zucker  
2 Blatt Gelatine  
100 ml Rotwein o. roter Traubensaft  
200 ml Schlagsahne

Die Erdbeeren mit dem Zitronensaft im Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen. Eiweiß steif schlagen, den Zucker löffelweise dazu geben und weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Das Eigelb verschlagen und sorgfältig mit Erdbeerpüree und Eiweiß mischen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, abtropfen lassen, mit Wein/Traubensaft auf kleinem Feuer auflösen, unter die Creme rühren. Kühl stellen, bis die Masse am Rand fest zu werden beginnt. Die Schlagsahne steif schlagen und sorgfältig darunter heben. Die Creme in Gläser füllen, im Kühlschrank 1-2 Stunden fest werden lassen.

### Erdbeerschaum

400 g Erdbeeren  
2 Eiweiß  
100 ml Zucker  
2 EL Zitronensaft  
250 g Schlagsahne  
1 Päckchen Sahnesteif

Erdbeeren in kleine Stücke schneiden. In eine Schüssel geben und mit Eiweiß, Zucker und Zitronensaft mit dem Handmixer steif schlagen. Die Schlagsahne mit dem Sahnesteif gemäß Packungsbeilage steif schlagen und unterrühren. Vor dem Servieren kühl stellen.



Foto: PhotoCase.de

### Erdbeer-Joghurt-Trunk

Zutaten für 4 Personen:  
400 g Erdbeeren  
300 g Joghurt  
300 ml Vollmilch  
2 EL Zitronensaft  
1 Bund Minze  
1-2 EL Honig

Alle Zutaten mixen, eiskalt servieren.

### Erdbeer-Tiramisu

Zutaten für 6 Personen:  
750 g möglichst frische Erdbeeren  
2 EL Zitronensaft  
80-100 g Puderzucker  
250 g Mascarpone  
250 g Quark  
200 g Löffelbiskuits

Erdbeeren, Zitronensaft und Puderzucker mit dem Zauberstab oder im Mixer pürieren. Dann Mascarpone und Quark mit 2/3 der Erdbeermasse

verrühren. Die Masse nun schichtweise, beginnend mit einer Lage Löffelbiskuits, in eine große Schüssel füllen, wobei die restliche Erdbeermasse am Schluss noch über die Löffelbiskuits gestrichen wird. Mindestens 3 Stunden kalt stellen. Am besten am Vortag zubereiten und über Nacht kühl stellen.

### Erdbeeren mit Joghurt und Minze

Zutaten für 2 Personen:  
200 g Joghurt  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Zucker  
2 EL Erdbeerlikör  
1 Hand voll Minzeblätter (frisch)  
500 g Erdbeeren

Den Joghurt mit Zitronensaft, Zucker und Erdbeerlikör verrühren. Die Minzeblätter gut waschen, abtropfen lassen, klein hacken und unter die Sauce rühren. Die Erdbeeren waschen, putzen und in Spalten schneiden. Die Früchte auf zwei Tellern anrichten und mit der Sauce übergießen. Mit ein paar ganzen Minzeblättern garnieren. Schmeckt herrlich erfrischend.

### Erdbeer-Minz-Drink

Zutaten für ein Glas:  
150 g Erdbeeren  
5 -10 frische Pfefferminzblätter  
5 g Traubenzucker  
½ Zitrone, gepresst  
100 ml Mineralwasser

Die Erdbeeren waschen und putzen, Pfefferminzblätter kurz waschen. Erdbeeren, Minze und ggfs. Traubenzucker oder Zitronensaft im Mixer pürieren (oder Zauberstab). Anschließend Mineralwasser zugeben und alles mit einem Löffel gut verrühren, in ein hohes Glas füllen und mit einer Erdbeere dekorieren.



# Schlank und gesund : Medientipps

TV- und Radio-Tipps, Buchempfehlungen und interessante Websites

## TV und Radio 24.05.-06.06.

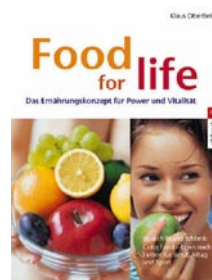
<b>Mo, 24.05.</b> 20:15 BR	Die Sprechstunde	Sie fragen, Ärzte antworten. U.a. geplant sind die Themen Darmreinigung und Cellulite.
<b>Di, 25.05.</b> 10:10 Deutschlandfunk Radio	Sprechstunde	In der Sendung geht es um das Thema Neurodermitis.
<b>Di, 25.05.</b> 20:15 NDR	Visite – Magazin	Schlafen – laut oder leise? Einer der Themen-schwerpunkte ist das Schnarchen.
<b>Mi, 26.05.</b> 20:15 RBB	quivive – Gesundheitsmagazin	Tanja Schink stellt wieder Bewährtes und Alternatives in puncto Gesundheit vor.
<b>Do, 27.05.</b> 15:05 WDR 5	LebensArt Alles in Butter	Frisches Brot, gegartes Gemüse, Fleisch oder Fisch mit Butter: ein Hochgenuss! Zudem ist Butter gesund, auch wenn sie als „Dickmacher“ von Diätlisten gerne gestrichen wird. Kein Wunder, dass das edle Fett von Slow Food geschätzt wird, jener mittlerweile international agierenden Bewegung, die sich seit Jahren für das Recht auf Genuss engagiert. WDR 5 „LebensArt“ nimmt sich gemeinsam mit Mitgliedern von Slow Food und Experten des kostbaren Fettes an und fragt nach dem richtigen Genuss – und das beim ultimativen Butterfest im Austernkeller der Butterhandlung „Holstein“ in Münster. Hörerinnen und Hörer können sich live an der Sendung beteiligen über das kostenlose WDR 5 Aktionstelefon 0800/5678-555.
<b>Do, 27.05.</b> 20:15 WDR	Rundum gesund	Wichtigstes Transportmittel, doch meist eher unbeachtetes Anhängsel der Beine: unsere Füße. In der Sendung geht es um das Thema „Fitte Füße – Beschwerdefrei auf Schritt und Tritt“. Dabei u.a.: Tipps zu Zehengymnastik, Fuß-Pflege und passendes Schuhwerk.
<b>Do, 27.05.</b> 21:00 mdr	Hauptsache gesund	Mit Sonne, Wasser und Bewegung gegen Bluthochdruck
<b>Mo, 31.05.</b> 17:15 mdr	Stutenmilch, Schafskäse, Honig & Co – Gesundheitsreportage	Unter dem Motto „Heilsames aus Wald, Feld und Flur“ berichtet die Moderatorin, wie Tiere die Gesundheit des Menschen stärken und sogar Heilung bringen können, z.B. beim Reiten, aber auch in Form von Stutenmilch.
<b>Mi, 02.06.</b> 15:05 hr	Lafers Himmel un Erd – Kochshow/ Ratgeber	In der aktuellen Sendung geht es um die gesunde mediterrane Küche.

## Bücher, CDs und Videos

### Food for life

Nach dem Motto „Essen nach Farben“ stellt Klaus Oberbeil in seinem Buch „Food for life“ eine Art Ampelsystem vor, mit dem Nahrungsmittel unter

Berücksichtigung aktueller Ergebnisse der Ernährungsforschung eingruppiert werden: grün für Vitamine, gelb für Mineralstoffe und Spurenelemente, rot für Eiweiß und blau für Kohlenhydrate. Die korrekte Kombination dieser Nahrungsmittel ermöglicht es, die Leistungsfähigkeit mit abwechslungsreicher Kost zu steigern, egal ob im Alltag, im Beruf oder beim Sport. Südwest Verlag; Preis: 15,95 EUR



➤ [Bestellen bei Amazon](#)

### Tao Te Puh



Den Puh-Bär kennt sicher jeder. Den Begriff Tao hat sicher auch jeder schon einmal gehört, möglicherweise sogar im Zusammenhang mit dem großartigen Buch Tao-

Te-King. Doch was verbindet diese beiden Begriffe? Benjamin Hoff zeigt es uns in seinem wundervoll-humorvollen, köstlichen und hinter sinnigen Buch „Tao Te Puh“ (Synthesis; 10,00 EUR): Was für ein Puh? Was für ein Tao? Das, in dem uns enthüllt wird, dass einer der größten chinesischen taoistischen Meister nicht etwa ein Chinese ist, auch kein altehrwürdiger Philosoph, sondern wirklich und wahrhaftig kein anderer als der absichtslos in sich ruhende, stille, einfältige kleine Bär Puh – ein wahrer Meister des Nichtstuns.

➤ [Bestellen bei Amazon](#)

## Bücher, CDs und Videos

## So gewinnen Sie mehr Lebenskraft



Mit Hilfe vieler Grafiken, Tabellen, Textkästen, kurzen Kapiteln und Experteninterviews gelingt es Müller-Wohlfahrt, eine unglaubliche Fülle an Informationen zu vermitteln. In seinem Buch „So gewinnen Sie mehr Lebenskraft“ (Verlag Zabert Sandmann; Preis: 29,95 EUR) erklärt der Autor die Geheimnisse der Körperzellen, wie wir Energiequellen im Körper entdecken und warum Bewegung nicht nur Kraft kostet, sondern auch Energie schenkt. Zahlreiche Ernährungstipps, Yoga- und Tai-Chi-Übungen und andere Entspannungstipps runden das Werk ab.

➤ **Bestellen bei Amazon**

## Schlankheitsformel Wasser

Klaus Oberbeil ist Medizin-Journalist und Fachautor für Gesundheits- und Ernährungsthemen. Er ist er bekannt



aus Fernsehen, Hörfunk und den Printmedien.

Das jüngste Buch „Schlankheitsformel Wasser“ (Südwest-Verlag; Preis: 10,95 EUR) des Erfolgsautors zeigt, wie durch eine wasserreiche Ernährung, eine ausgeglichene Wasserbilanz und hilfreiche Fastenprogramme das Leichterwerden unterstützt werden kann: Essen, um abzunehmen, und mit wasserreicher Ernährung zur ausgeglichenen Water-Balance. Als Extra findet der Leser wohltuende und wasserreiche Tages-, Dreitages- oder Wochenprogramme zum Leichterwerden.

➤ **Bestellen bei Amazon**

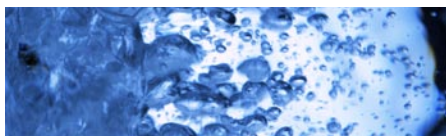


Foto: Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM)



## Fragen Sie Doc Schlank!

## Milch statt Wasser?

## Frage:

Um beim Abnehmen Erfolg zu haben, muss man viel trinken, und dabei hapert es bei mir. Mir schmeckt einfach nichts. Ich bin aber ein großer Milchfan. Nun hätte ich gern gewusst, ob ich alle Tees, Säfte, Mineralwasser durch Milch ersetzen kann (1,5 % – vielleicht noch gemischt mit 0,3 %). Davon kann ich nämlich nicht genug bekommen.

## Antwort:

Milch ist ein Lebensmittel und kein Getränk. Man sollte nicht jeden Tag literweise Milch trinken. Jetzt sind Sie ein wenig „milch-süchtig“ – aber nur, weil sie das Ihrem Körper antrainiert haben, nicht weil Ihr Körper das braucht. Ihre Zellen brauchen Flüssigkeit und die bekommen sie am besten über normales Wasser. Ich kann Ihnen aus Erfahrung sagen: Ich habe Wasser gehasst wie die Pest – aber irgendwann habe ich einfach angefangen. Seitdem geht es mir wesentlich besser. Ich verspreche Ihnen: Fangen Sie erst einmal an, Sie werden von den Folgen begeistert sein.

Haben Sie auch eine Frage, die Sie beantwortet haben möchten? Mailen Sie an [redaktion@schlankmagazin.de](mailto:redaktion@schlankmagazin.de). Bitte haben Sie Verständnis, dass wir hier nicht alle Fragen veröffentlichen können, aber mit etwas Glück ist Ihre Frage dabei!

## Impressum

## Herausgeber

unitonet Mediendienste  
Udo Burghauer  
Am Fleth 4  
25348 Glückstadt

Fon: 04124 / 8900820  
Fax: 04124 / 6049462

## Redaktion

Angelika Stein (as), V.i.S.d.P.  
Helmut F. Reibold (hr)

## Urheberrecht

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung in Computernetzen, auch auszugsweise, sind nicht gestattet.

## Haftung

Alle Beiträge in diesem Magazin wurden sorgfältig recherchiert und überprüft. Eine Gewähr kann jedoch nicht übernommen werden. Die Beiträge enthalten keine individuellen Ratschläge und können und dürfen die Konsultation eines Arztes oder Heilpraktikers nicht ersetzen. Eine Haftung für jegliche Schäden, die auf Grund der Nutzung der zur Verfügung gestellten Informationen entstehen, ist ausgeschlossen.

➤ [www.imupro.de](http://www.imupro.de)



### Bluttest ImuPro300 entlarvt unverträgliche Nahrungsmittel

Neue Studienergebnisse dokumentieren die Wirksamkeit bei chronischen Beschwerden.

Fordern Sie Unterlagen zu diesem auch für die Praxis interessanten Konzept an:

Telefon: 06151 - 66 68 00  
[www.imupro.de](http://www.imupro.de)

**ImuPro300**  
Nahrungsmittel-Immuprofil

## Ihre Werbung hier?

Fordern Sie gleich unsere Mediadaten an:  
[werbung@schlankmagazin.de](mailto:werbung@schlankmagazin.de)

# action cards

Auf dieser Seite finden Sie Kärtchen zum Ausschneiden, die Sie motivieren und erinnern sollen. Suchen Sie die Kärtchen aus, die Ihnen zusagen, und schneiden Sie sie aus. Sie können sie immer bei sich tragen oder irgendwo gut sichtbar anbringen. **Tipp:** Wer länger etwas davon haben will, klebt sie auf DIN A8 Karteikarten. Wer mag, notiert auf der Rückseite eigene Gedanken. Wenn Sie sich eigene „action cards“ basteln möchten, formulieren Sie Ihre Ziele immer positiv!

## Täglich gute Fette

Täglich baue ich mehrere von diesen guten Fetten in meinen Speiseplan ein:

- ❖ Olivenöl in den Salat
- ❖ Rapsöl zum Braten
- ❖ Nüsse, gemischt (ungesalzen)
- ❖ Leinöl mit Quark
- ❖ fetter Seefisch

© 2004 schlank magazin

www.schlankmagazin.de

## Einkaufen

Beim Einkaufen beachte ich folgende Punkte:

- ❖ wenig Transfette in den Einkaufskorb
- ❖ Ich achte auf den Fettgehalt
- ❖ Ich ziehe gute Fetten vor

© 2004 schlank magazin

www.schlankmagazin.de

## Täglich Mundgymnastik

- ❖ X und U
- ❖ A,E,I,O,U

Wo?

---

---

© 2004 schlank magazin

www.schlankmagazin.de

## Mein Frühstück wird bunt!

Diese Frühstücksideen will ich umsetzen:

---

---

---

---

© 2004 schlank magazin

www.schlankmagazin.de