

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

kürzlich sah ich im Fernsehen einen Bericht über eine Frau, die sich beim Zahnarzt eine Spange einsetzen ließ, die verhindert, dass man feste Nahrung zu sich nimmt. Sprechen und Zähne putzen war nicht mehr möglich. Schmerzen erwähnte sie nur am Rande. Ärzte äußerten die Warnung, dass die Frau ersticken könnte, falls sie sich einmal übergeben müsste. All das hat diese Frau auf sich genommen, weil sie schlank werden wollte. Auf der einen Seite zeigt das die Verantwortungslosigkeit des Arztes und natürlich auch die Verzweiflung der Patientin. Aber wer seinen Körper so quält, kann keine Kooperation erwarten: Der Körper wird sich auf seine Weise revanchieren. Schlank-werden muss ein ganz behutsamer Prozess sein.

In diesem Sinne haben wir auch in dieser Ausgabe wieder Tipps zum sanften und erfolgreichen Abnehmen zusammengestellt. Lesen Sie zum Beispiel, wie Omega-3-Fettsäuren Ihnen helfen, schlank und gesund zu werden.

Kennen Sie das Problem, dass Sie sich zu Hause richtig gut ernähren, nur auf der Arbeit hapert es? Das Problem ist ab sofort gelöst: Lesen Sie „Gesund essen im Büro“ und legen Sie gleich morgen los!

Unsere Serie „Weg mit dem Fett!?“ wird in der nächsten Ausgabe fortgesetzt.

Entspanntes Abnehmen wünscht Ihnen

Angelika Stein, Chefredakteurin

Titel-Thema

Gesund essen im Büro

Auch im Arbeitsalltag kann man so essen, dass Körper und Waage sich freuen.

Geht es Ihnen so wie vielen anderen Menschen? Zu Hause schaffen sie es, sich gesund zu ernähren, sobald sie auf der Arbeit sind, geht die Qualität der Ernährung in den Keller. Da werden ungesunde Fettigkeiten schnell zum Ersatz für Snacks und Mahlzeiten, die unserem Körper wirklich etwas Gutes bieten.

Gerade auf der Arbeit brauchen wir ausreichend Vitalstoffe, um den ganzen Tag leistungsfähig zu bleiben und abends nicht total ausgelaugt zu sein. Wir haben für Sie einige Tipps zum Essen unterwegs zusammengestellt.

Wählerisch in der Kantine

Wenn es eine Kantine gibt, prüfen Sie das Angebot und stellen Sie eine Liste an Gerichten zusammen, die Ihnen gut tun. Wenn Sie mal partout Lust auf die Currywurst mit Pommes haben, dann schlagen Sie zu – aber trinken Sie dann bitte noch einen Saft und essen einen Salat, damit Ihr Körper wenigstens ein bisschen profitiert.

Da die Currywurst ja die Ausnahme sein soll, sehen Sie sich nach Gerich-

ten um, zu denen Sie generell greifen wollen: Die Salatbar ist schon mal ein guter Ort, um Vitamine und Mineralien zu tanken. Leider machen meistens die Dressings alles wieder zunichte, weil sie vor Fett triefen. Nehmen Sie vorzugsweise Essig und Öl und portionieren Sie selbst – damit sind Sie auf der sicheren Seite. Wenn Sie jeden Tag in der Kantine essen und dort eine nette Atmosphäre herrscht – was spricht dann dagegen, dass Sie sich eine kleine Flasche guten Olivenöls dort deponieren? Nichts gegen Kantinen, aber ob dort auf vollwertige Öle geachtet wird, bezweifle ich.

Nun haben Sie sich einen leckeren Salatteller zusammen gestellt, mit etwas Glück gibt es sogar einen Schwung Kräuter dazu. Schauen Sie sich einmal beim Gemüse um – wie wäre es, wenn Sie sich einen Gemüseteller zusammen stellen und vielleicht einige hochwertige Kohlenhydrate (Vollkornnudeln) dazu? Oder ein Stück Fleisch, natur gebraten. Verzichten Sie auf Paniertes – Ihrer schlanken Linie zuliebe.



Inhalt

Titel-Thema	
Gesund essen im Büro	1
Aktuelles	
News	4
Kostenloses	4
Omega-3	
Omega-3-Fettsäuren – die Wunderfette?	5
Aktiv	
Schlank-Tag	8

Service	
Rezepte	10
Schlank und gesund : Medientipps	12
Fragen Sie Doc Schlank!	13

Impressum	13
------------------------	----

Anhang: action cards, „Schlank-Club“-Plan

➡ 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.

Auch ohne Kantine gut versorgt Der „Schlank-Club“

Wenn Sie keine Kantine haben, haben Sie hoffentlich zumindest eine Mittagspause, in der Sie in Ruhe essen können. Nun sind Ihr Engagement und Ihre Fantasie gefragt:

- Welche Lebensmittel können Sie problemlos im Büro aufbewahren?
- Welche Snacks könnten Sie zu Hause zubereiten und mitnehmen?

Checken Sie erst einmal die Lage:

- Gibt es eine Teeküche mit Kühlschrank? Wunderbar! Hier finden Joghurt, Nüsse, Salate, Buttermilch, Käse und andere schlanke Leckeren Platz.
- Falls das in Ihrer Abteilung nicht der Fall ist, gibt es diese Möglichkeit vielleicht in einem anderen Teil der Firma? Der Weg dorthin sorgt gleich für etwas Fettverbrennung.
- Haben Sie auch noch die Möglichkeit, etwas warm zu machen? Dann können Sie prima kleine Gerichte mitbringen und diese aufwärmen. Von größeren Kochaktionen am Arbeitsplatz ist eher abzuraten, es sei denn, eine gut ausgestattete Küche ist vorhanden und die Essensdünfte ziehen nicht bis in die Chefetage.

Werden Sie kreativ!

Wenn Sie all diese Möglichkeiten nicht haben, ist trotzdem noch keine Verzweiflung angesagt. Es gibt immer noch eine Menge Möglichkeiten, wie Sie sich schlank und gesund ernähren können:

Als Zwischenmahlzeit eignen sich Nüsse, ein Sojadrink, ein Stück Obst. Auch fantasievoll belegte Sandwiches sind eine tolle Sache – denken Sie beim Belegen auch an Salatblätter, Gurke, etc.

Schaffen Sie sich am besten als erstes Plastikboxen in verschiedenen Größen an – und wählen Sie Modelle aus, die wirklich auslaufsicher sind. Lebensmittelflecken machen sich auf der Präsentation für den Chef nicht so gut. Stellen Sie eine Liste an Snacks zusammen, die Sie problemlos mitnehmen können.

Wie wäre es, wenn Sie einen „Schlank-Club“ gründen und sich mit anderen zusammen tun? Einer ist jeden Tag für das Essen zuständig – das spart immens Zeit. Es ist wesentlich effektiver, wenn eine Person 10 Brote schmiert, als 10 Personen je 1 Brot. Dazu gehört nur ein wenig Engagement und eine gute Organisation.

■ Legen Sie Regeln fest

Legen Sie fest, welche Snacks Sie essen wollen. Einigen Sie sich zum Beispiel auf einen Brotaufstrich (Butter, Margarine oder soll es unter herzhaften Auflagen lieber Tomatenmark sein?).

■ Sammeln Sie Ideen

Sammeln Sie viele Ess-Ideen, die nicht zeitaufwändig sind und kopieren Sie die Ideen für alle, die am Schlank-Club teilnehmen. Schreiben Sie auch auf, welche Lebensmittel Sie im Büro deponieren wollen, von denen sich jeder bedienen kann. Denken Sie an Vollkornkekse, Fruchtriegel, Nüsse, Nussschnitten, haltbaren Brotaufstrich.

■ Organisieren Sie

- Wer ist wann mit Zubereiten dran? Wer ist der Ersatzmann, wenn derjenige ausfällt?
- Wer eingekauft hat, rechnet mit den anderen ab, oder es gibt eine Kasse für diesen Zweck.
- Jeder kauft 5 oder mehr Plastikboxen und beschriftet diese eventuell.

Wenn Sie 5 Personen zusammen bekommen, dann hat jeder an einem Tag der Woche etwa 30 Minuten zu tun und an den anderen Tagen braucht er sich überhaupt nicht um leibliche Wohl zu kümmern und ist trotzdem gut versorgt.

Eine solcher Club hat viele Vorteile:

- weniger Stress für jeden
- eine tolle Sache, gemeinsam für gute Ernährung zu sorgen – das verbindet und sorgt ganz bestimmt für jede Menge positive Impulse
- die Zeiten von Süßigkeiten-Attacken sind vorbei

Tipp

Denken Sie nicht nur ans Essen, sondern auch ans Trinken – das ist ebenso wichtig. Nur ein gut durchfeuchteter Körper kann abnehmen und auch noch leistungsfähig sein. Überlegen Sie, ob Sie sich von einem Getränkehändler regelmäßig Kisten mit Mineralwasser, Apfelsaft etc. ins Büro liefern lassen. Organisieren Sie, dass jemand jeden Tag Tee kocht (große Kanne besorgen) und motivieren Sie sich gegenseitig zum Trinken.

■ Unser „Schlank-Club“ – die Praxis

1. Finden Sie Gleichgesinnte

Überzeugen Sie Ihre Kolleginnen/Kollegen, wie toll es wäre, auch im Büro/Geschäft so zu essen, dass es mit dem Abnehmen voran geht. Oder sprechen Sie Menschen an, die sich einfach gesund ernähren wollen und immer über die schlechten Bedingungen klagen.

Diese Personen werde ich ansprechen:

Name	ok

2. Legen Sie die Voraussetzungen fest

Jeder Teilnehmer sollte einmal in der Woche bereit sein, sich um das Essen für alle zu kümmern (Zeitaufwand etwa 30 Minuten, je nach Speisen).

3. Der Ablauf

- Jeder kümmert sich einmal in der Woche um die Snacks. Jeder trägt Sorge dafür, dass die Schüsseln wieder zu demjenigen zurück kommen, der sie mitgebracht hat.
- Jeder kann Ideen für Snacks einbringen.
- Rezepte immer für jeden Teilnehmer kopieren (einfache Rezepte)

4. Checkliste

- Kollegen ansprechen
- Treffen organisieren, bei dem Rezepte/Snacks besprochen werden
- Plan erstellen – wer sorgt wann für das Essen
- das Finanzielle regeln
- Getränke bestellen

So könnte die Organisation aussehen:

Wer/Ersatz	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Susanne Ersatz: Heike		Vollkornbrote mit Käse und Putenwurst Fruchtquark			
Martin Ersatz: Sandra	Bohnensalat Sandwiches				
Andrea Ersatz: Rainer			Bauernsalat Käsewürfel Graham-Brot		

Im Anhang finden Sie einen Vordruck für eine Wochen-Organisation.

(as) ■

Kosmetik selbst gemacht

Kosmetik aus Kühlschrank und Speisekammer ist preiswert, ebenso wirkungsvoll wie teure Produkte und kommt ohne Konservierungsmittel aus. Drei gute Gründe, um immer wieder selbst-gemachte Kosmetik in das Pflegeprogramm aufzunehmen.

Reinigung

Mit Kiwischeiben oder zerdrückter Kiwi Gesicht abreiben. Diese Reinigung aber nur anwenden, wenn Sie keine Allergie gegen Kiwis haben.

Feuchtigkeitmaske

1 EL Quark + 1-2 TL gutes Pflanzenöl + einige Tropfen Zitronensaft (falls keine Allergie) + 1 gehäuften EL Biojoghurt vermischen, dick auftragen. Lassen Sie die Maske 20 Minuten einwirken und spülen Sie sie dann mit viel Wasser ab.

Straffende Maske

1 gehäuften EL Vollkornmehl + 1 leicht verschlagenes Eiweiß vermischen, auftragen, 15-20 Minuten einwirken lassen und mit viel Wasser abspülen. Diese Maske strafft Ihre Haut merklich. Wenden

Sie sie immer dann an, wenn Sie abends ausgehen und besonders gut aussehen möchten.

Kürbiskern- Joghurt- Peeling

- 2 EL Kürbiskerne
- 3 EL Joghurt

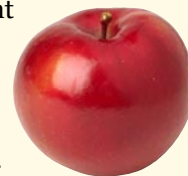
Mahlen Sie die Kürbiskerne im Mixer. Den Joghurt in eine kleine Schüssel geben und die gemahlene Kürbiskerne einrühren. Dann abdecken und kurz quellen lassen. Verwenden Sie das Kürbiskern-Joghurt-Peeling sofort. Massieren Sie das Gesicht sanft mit den Peeling. Mit warmen Wasser abspülen.



Fit im Büro

„Äpfel pflücken“ gegen Verspannungen

Wer verspannt ist, hat Schmerzen und wer Schmerzen erleiden muss, ist gestresst. Da wir jeglichen Stress (verursacht Fetteinlagerung) vermeiden wollen, sollte man öfter mal etwas gegen seine Verspannungen tun. Hier eine Übung (nicht nur) für Schreibtisch-Täter: Setzen Sie sich gerade hin und schauen sie an die Decke. Nun tun Sie so, als würde Sie Äpfel pflücken: Strecken Sie die Arme abwechseln in Richtung Decke. Geben Sie sich richtig Mühe – die schönsten Exemplare hängen ganz oben – richtig strecken ist also angesagt. 10 mal wiederholen.



Schneller Muntermacher

Ballen Sie die Hände zu Fäusten, zählen Sie langsam bis 4. Dann die Finger kräftig auseinander strecken und wieder langsam bis 4 zählen. Diese Übung gibt Ihnen neue Energie und vertreibt Müdigkeit.

News

Sportmedizinische Beratung

Wer untrainiert ist oder unsicher bezüglich der eigenen Leistungsfähigkeit und des optimalen Trainingsplans, der sollte eine sportmedizinische Beratung in Anspruch nehmen. Wer beraten werden möchte, muss dieses aber leider meist aus eigener Tasche bezahlen. Diese sportmedizinischen Beratungen fallen unter die „individuellen Gesundheitsleistungen“ (IGeL).

Die IGeL-Liste wurde 1998 unter Federführung der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) verfasst. Sie beschreibt ärztliche Leistungen, welche nur dann von den Krankenkassen übernommen werden dürfen, wenn eine medizinische Indikation vorliegt.

Tipp: Klären Sie vorher mit Ihrem Hausarzt, ob evtl. eine medizinische Notwendigkeit zum Abnehmen besteht. Dies ist bei Adipositas meist

der Fall. Insbesondere sportliche Betätigungen erfordern bei übergewichtigen Menschen eingehende Beratung, damit keine neuen Gesundheitsprobleme auftreten (Herzüberlastung, Muskelfaserrisse etc.). Vielleicht lassen sich so die Beratungskosten vermeiden.

Warnung vor Pillen aus China

Mit China verbindet man als gesundheitsbewusster Mensch oft „gesund“ und „unbedenklich“. Dies schien einige Hersteller von Gesundheitspräparaten allerdings auszunutzen.



Wie die Verbraucher-Zentrale Nordrhein-Westfalen mitteilt, sollte man als Verbraucher Schlankmitteln aus China mit besonderer Vorsicht begegnen. Insbesondere die im Internet

angebotenen, als „rein pflanzlich“ bezeichneten Kapseln „Shubao-slimming Capsules“ enthalten angeblich den Wirkstoff Nitroso-Fenfluramin. Dieser ist ganz und gar nicht gesund, sondern gesundheitsschädigend.

Ebenfalls als bedenklich angesehen werden die Mittel Chaso, Keep Fit Lin, Ma zin Dol, Onshido, QIAN ER, Qing Zi Su, Quian Er, SB Slimming Capsules, Shuaojiafeijiaolang Slim 10, Xian Zi Su Jian Fei Jiao, Xin Xue Kang Jiao Naing und Yuzhitang Jian Fei Jiao Nang. Alle diese Mittel stammen aus China.

Tipp: Wer auf gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung achtet, kann sich das Geld für solche Mittelchen sparen. Statt dessen lieber mal mit dem Partner einen schönen Abend im Kino oder einem guten Restaurant verbringen – das tut der Psyche gut und fördert auch so indirekt das Abnehmen.

Kostenloses

Besser essen für Österreicher

Rechtzeitig vor Sommerbeginn wurde der „besser essen“-Rezeptordner der Umweltberatung um 30 neue Rezepte ergänzt: Tipps für das nächste Grillfest gibt es ebenso wie Vorschläge rund um Kirsche, Marille, Tomaten und Zucchini. Der Rezeptordner ist für Niederösterreicher kostenlos erhältlich am „besser essen“-Telefon. Unter +43-2742-22655 oder besser-essen@umweltberatung.at geben Ernährungswissenschaftlerinnen u.a. auch Ratschläge für die „umweltfreundliche“ Küche.

Richtig Trinken beim Sport

Die Broschüre: „Richtig Trinken im Sport“ der Informationszentrale Deutsches Mineralwasser informiert alle Freizeitsportler über die Bedeutung des Trinkens gerade für aktive Menschen.

➔ [Broschüre herunter laden](#)

Trink-Erinnerer

Der „Trink-Erinnerer“ ist ein kleines Programm, das für alle gedacht ist, die immer wieder den Griff zur (Mineralwasser-) Flasche vergessen.

➔ [zur Downloadseite](#)



Motivationsbox



Ich schaffe das!

Basteln Sie sich ein kleines Kärtchen, auf das Sie schreiben „Ich schaffe das“. Wenn Sie mögen, können Sie auch noch ein schönes motivierendes Bild aufkleben.

Dieses Kärtchen tragen Sie entweder bei sich, heften es an Ihren Arbeitsplatz oder bringen es gut sichtbar an Ihrem Nachtkästchen an.

Stellen Sie doch gleich mehrere dieser Motivationskärtchen her und verteilen Sie sie an mehreren Orten – Sie brauchen alles an Motivation, was Sie bekommen können!

Und wenn mal jemand sagen sollte: „Du wirst das nie schaffen“, dann überreichen Sie ihm/ihr lächelnd eines von diesen Kärtchen – ich verspreche Ihnen: diese Person wird nie wieder bezweifeln, dass Sie Ihr Ziel erreichen!

Omega-3-Fettsäuren – die Wunderfette?

Seit einiger Zeit sind Omega-3-Fettsäuren in aller Munde – leider mehr in Diskussionen als auf dem täglichen Speisezettel. Dabei sind diese Fettsäuren ein echter Gewinn – für die Gesundheit und die schlanke Linie.



Omega-3-Fettsäuren sind eine besondere Familie der mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Hauptvertreter sind Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure sowie die Alpha-Linolensäure. Die langkettigen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure sind in großen Mengen in fetten Seefischen wie Hering, Makrele, Lachs, Sardinen und Thunfisch enthalten. Die Alpha-Linolensäure kommt in bestimmten pflanzlichen Lebensmitteln, z.B. Rapsöl, Sojaöl, Leinsaat, Leinöl, Walnüssen und einigen grünblättrigen Gemüsen (z.B. Portulak, Blattspinat) vor.

Da der Körper diese Fettsäuren unbedingt braucht, aber nicht herstellen kann, müssen wir ihm eine ausreichende Menge zuführen. Wer zu wenig Omega-3-Fettsäuren aufnimmt, wird zwangsläufig krank. Zwar ist das Ganze ein schleichender Prozess, aber er hat trotzdem schlimme Auswirkungen. Wer dagegen ausreichend von diesen hilfreichen Fettsäuren zu sich nimmt, der tut seinem Körper etwas wirklich Gutes.

Omega-3 und Omega-6

Sonnenblumenöl, das viel Omega-6-Fettsäuren enthält, galt lange Zeit als

das gesündeste Öl schlechthin und damit als einer der wichtigsten Faktoren für eine gesunde Ernährung. Es enthält kein Cholesterin, also muss es ja gut sein, meinten die Verbraucher. Heute weiß man, dass die mehrfach ungesättigten Fettsäuren in bestimmten Pflanzenölen zwar wichtig für den Menschen sind, aber man hat auch erkannt, dass ein Zuviel von diesen Fettsäuren gesundheitliche Probleme verursachen kann.

Das größte Problem ist wohl, dass der Körper die guten Omega-3-Fettsäuren nicht mehr verwerten kann, wenn er mit Omega-6-Fettsäuren überflutet wird. Es bringt also wenig, einmal in der Woche fetten Seefisch (reich an Omega-3) zu essen und ansonsten den Salat in Sonnenblumenöl zu trinken oder ausschließlich Margarine aufs Brot zu streichen. Die richtige Strategie: den Konsum von Omega-6-Fettsäuren senken und Omega-3-Fettsäuren erhöhen.

Vermeiden Sie:

Distelöl, Sonnenblumenöl, Traubenkernöl, Kürbiskernöl, Maiskeimöl, herkömmliche Margarine

... dafür mehr:

Leinöl, Rapsöl, Hanföl, Walnussöl, Weizenkeimöl, Omega-3-Margarine

Kerne gesund, das Öl aber nicht?

Sonnenblumenkerne zu knabbern ist absolut empfehlenswert. Selbst wenn Sie eine ganze Hand voll essen, nehmen Sie nur einen kleinen Teil Omega-6-Fettsäuren auf. Wenn Sie hingegen einen Esslöffel des Öls verwenden, konsumieren Sie das Öl aus tausenden Kernen und damit eben auch viel zu viel Omega-6-Fettsäuren. So kann es logisch sein, dass ein Kern sehr wohl empfehlenswert ist, das Öl aus diesem Kern aber nicht.



Die positiven Effekte

■ „Schlankmacher“

In einer Studie hat man herausgefunden, dass Omega-3-Fettsäuren helfen, das Bauchfett abzubauen, das als besonders gefährlich im Hinblick auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen gilt.

Darüber hinaus haben diese gesunden Fette auch einen hohen Sättigungswert: Wer gute Fette in den Speiseplan einbaut, braucht nicht so schnell wieder Nachschub.

■ „Gesund-Macher“

Wie wichtig die Omega-3-Fettsäuren sind, entdeckte 1944 der britische Biochemiker Dr. Hugh Sinclair auf einer Reise nach Alaska. Der Forscher wunderte sich über die auffallend niedrige Herzinfarkt-Rate und die guten Blutgerinnungswerte bei der Bevölkerung. Dr. Sinclair vermutete sofort einen Zusammenhang zwischen der fischreichen Ernährungsweise und dem guten Gesundheitszustand.

Damals nahmen ihn wenige Ernst. Das änderte sich aber, als entdeckt wurde, dass die fischreiche Kost einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren hat. Seitdem hat sich in der Forschung viel getan, und die hohe gesundheitliche Wirksamkeit von Omega-3-Fettsäuren ist allgemein anerkannt.

■ Omega-3-Fettsäuren bringen Ihre Zellen zum Jubeln

- Ihr Herz schlägt ruhiger und gleichmäßiger. Herz-Rhythmus-Störungen bessern sich.
- Das Gesamtcholesterin im Blut sinkt, das gute Cholesterin steigt.
- Der Blutdruck sinkt, wenn er vorher erhöht war.
- Bei entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma, Schuppenflechte, entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa können die wertvollen Fettsäuren helfen.

- Die Durchblutung verbessert sich – das erhöht Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden.
- Der gesamte Organismus profitiert, weil der Fettstoffwechsel verbessert wird.
- Omega-3-Fettsäuren lassen die Fettpolster besonders am Bauch schmelzen.
- Die wichtigen Fettsäuren schützen möglicherweise sogar vor Brustkrebs – entsprechende Studien müssen noch abgeschlossen werden.

So versorgen Sie sich ausreichend mit Omega-3-Fettsäuren

Man muss nicht zwingend an jedem Tag Omega-3-Fettsäuren am Tag zu sich nehmen – es wäre aber das Optimum. Mit 2 Fischmahlzeiten in der Woche tut man schon etwas für seine Gesundheit. Wer dann noch täglich einige Nüsse knabbert und Raps- und Leinöl verwendet, der ist absolut auf der sicheren Seite.

Tipp: Es muss nicht immer frischer Fisch sein – auch Fischkonserven sind ebenso wertvoll. 2 Punkte sollten Sie allerdings beachten: Der Fisch sollte nur in Tomatensoße oder Wasser eingelegt sein, nicht in Öl. Und: Wenn möglich, wählen Sie eine Sorte mit wenig Natrium (Kochsalz). Zu der Fischkonserve genießen Sie einen Salat und eine halbe Scheibe Vollkornbrot – eine absolute Power-Mahlzeit.

Wer keinen Fisch mag, kann seinen Bedarf an Omega-3-Fettsäuren auch mit Kapseln aus der Apotheke decken.

Die besten Lieferanten von Omega-3-Fettsäuren

- Makrele (frisch, Räucherfisch oder Konserve)
- Hering (frisch, eingelegt, Räucherfisch oder Konserve)
- Sardinen (frisch, Räucherfisch oder Konserve)
- Portulak (ein Frühlingsgemüse)
- Leinöl (kalt gepresst, bei der Verwendung nicht erhitzen)
- Leinsamen (frisch schroten)
- Rapsöl
- Hanföl
- Walnussöl

Checkliste Omega-3-Fettsäuren

- 1 mal in der Woche fetten Seefisch frisch oder geräuchert
- 2 mal pro Woche fetten Seefisch als Konserve (Makrele in Tomatensoße etc.)
- 4 mal wöchentlich 1 EL Leinöl
- ab und zu Leinsamen (über das Müsli, ins Joghurt)
- täglich einige Nüsse (besonders Walnüsse)
- zum Braten abwechselnd Rapsöl und Olivenöl verwenden

Tipp

Achtung Fisch-Allergiker

Wer gegen Fisch allergisch ist, sollte auch bei der Einnahme von Fischöl-Kapseln Vorsicht walten lassen. Das Risiko ist zwar gering, aber vorhanden. Eine sehr gute Alternative ist ein pflanzliches Omega-3-Präparat.

Rezepte



Foto: PixelQuelle.de

Die folgenden Gerichte haben alle einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und sind daher besonders wertvoll für Ihre Gesundheit. Doch nicht nur das – sie sind auch sehr lecker.

■ Makrele in Knoblauch-Zwiebel-Peperoni-Sauce

- 1 Makrele
- Salz
- 1 rote Peperoni, entkernt
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Scheibe Ingwer, 1 cm dick
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Tasse Wasser

Die Makrele waschen, Haut einschneiden und mit Salz einreiben. Danach

wird der Fisch knusprig gebraten und beiseite gestellt. Peperoni, Zwiebel und Knoblauch im Mixer pürieren. Das ganze in Öl dünsten. Dazu gibt man dann Ingwer, Tomatenmark, Zitronensaft und Wasser. Wenn es kocht, Makrele hinein legen und ziehen lassen, bis die Sauce dicklich wird.

■ Makrele aus dem Ofen

pro Person eine ganze Makrele
Senf
Basilikum (frisch)

Die Makrele innen mit Senf bestreichen und mit Basilikumblättern füllen, in eine Auflaufform legen (oder in Alufolie verpacken) und dann 30 Minuten bei 200 Grad backen. Alternativ kann man die Fische auch 10 Minuten in der Pfanne braten. Dazu sehr lecker: Broccoli und Salat.

■ Matjes-Snack

- 1 dünne Scheibe Vollkornbrot
- 2 Matjes-Filets
- 1 Zwiebel
- ganz wenig Butter

Das Brot dünn mit Butter bestreichen, den Matjes auf das Brot geben und die Zwiebel in Ringe schneiden und darüber geben.

■ Schlemmer-Hering mariniert

8 Hering-Filets (24 Stunden entweder wässern oder in Milch einlegen)

Für die Sauce:

- 100 g Tomatenmark (Reformhaus)
- 50 ml Olivenöl
- 20 g Zucker
- 30 getrocknete Tomaten
- 30 g Kapern
- 3 EL Kapern-Essig / Saft
- 1 große Zwiebel
- Saft einer Zitrone
- 100 ml guten Essig
- 100 ml Wasser
- 1 Bund Dill
- Basilikum
- ganze, schwarze Pfefferkörner
- 3 Lorbeerblätter

Braten Sie das Tomatenmark an und geben Sie den Zucker dazu. Dann etwas abkühlen lassen und die

getrockneten Tomaten, Zitronensaft, Wasser und den Essig dazugeben. Die Zwiebel in Scheiben schneiden und den Fisch, Kräuter, Gewürze und Sauce in Schichten in ein Einmachglas legen. Lassen Sie die Köstlichkeit 24 Stunden ziehen, bevor Sie sie genießen.

■ Omega-3-Power-Drink

Tomatensaft
etwas Tabasco
Kräuter, sehr fein geschnitten
1 EL Leinöl

Alles mixen und sofort trinken

■ Power-Quark

250 g Quark
2 EL Leinöl
Zitronensaft
reichlich Kräuter
ganz wenig Salz
nach Wunsch Knoblauch
klein gewürfelte Paprikaschote

Die Kräuter hacken, alle Zutaten miteinander vermischen. Sofort genießen. Nicht nur extrem gesund, sondern fördert auch den Fettabbau.

■ Dill-Senf-Soße

Diese Soße passt sehr gut zu Räucherlachs – eine doppelte Omega-3-Bombe sozusagen.

1 EL Balsamico-Essig
1 EL Sojaöl oder Rapsöl
1 EL Senf mittelscharf oder scharf, je nach Gusto
1 Bund Dill
1 TL Zucker
1 Prise Salz und Pfeffer

Zunächst das Öl und dann den Essig langsam unter Rühren zum Senf geben. Es entsteht eine Emulsion. Vom Dill die Stiele entfernen, sehr fein hacken und ebenfalls dazu geben. Mit den Gewürzen abschmecken.

(as) ■

Mehr Infos

Mehr Informationen gibt es ab Juli 2004 beim Arbeitskreis Omega-3-Fettsäuren. Wissenschaftler und Wirtschaft haben sich zum Ziel gesetzt, die Öffentlichkeit über die gesundheitliche Bedeutung zu informieren. Dabei stellt der wissenschaftliche Beirat sicher, dass diese Informationen immer dem aktuellen Stand der Forschung entsprechen.

Arbeitskreis Omega-3
Postfach 70 08 42
60558 Frankfurt am Main
Tel.: (069) 96 36 52-36
Fax: (069) 96 36 52-15
eMail: info@ak-omega-3.de

➔ www.ak-omega-3.de
(Website geht demnächst online)



Pflanzliches Omega-3

Nicht jeder schafft es, den täglichen Bedarf an Omega-3-Fettsäuren mit seiner Ernährung zu decken. Wer trotzdem auf die positiven Effekte dieser wertvollen Fettsäuren nicht verzichten möchte, sollte sich in der Apotheke mit einem hochwertigem Omega-3-Produkt eindecken. Neben den verschiedenen Fischöl-Kapseln gibt es nun das erste rein pflanzliche Omega-3.

TUIM wird aus den Samen der Omega-Perilla gewonnen, die in Asien seit langer Zeit als Heilpflanze eingesetzt wird. Für den Ruf als „Wundermittel“ haben die kleinen braunen Samen der Perilla gesorgt, aus denen sich ein fettes Öl gewinnen lässt, das mit 60 % einen sehr hohen Anteil an Alpha-Linolensäure, der pflanzlichen Omega-3-Fettsäure, aufweist.

TUIM enthält zu 90 % natürliches Perilla-Öl in optimaler, kontrollierter und standardisierter Qualität.

Mehr Informationen zu TUIM erhalten Sie unter:

➔ www.tuim.de



Wer profitiert von TUIM?

- alle, die erhöhte Blutfettwerte haben, vor allem Diabetiker
- alle, die ihre Gefäße gesund erhalten möchten
- alle, die Kalorien sparen müssen und trotzdem hochwertige Fette zu sich nehmen möchten

Einen anderen Aspekt der Perilla-Pflanze können Sie auch frisch genießen: Pflanzen Sie einige Exemplare in Ihren Garten und geben Sie die Blätter über Ihren Salat, zum Gemüse etc. Die Konzentration an Omega-3-Fettsäuren in den Blättern ist zwar äußerst gering, sie sind aber eine interessante Bereicherung Ihres Speiseplans. Es können die frischen roten oder grünen Blätter sowie die Samen verwendet werden, um Gerichte zu würzen. Das Aroma der Pflanze erinnert entfernt an Zimt und Anis oder auch an Süßholz, wobei der Geschmack eine deutlich herbe Note hat.

Mehr Informationen zum Thema Perilla in der Küche finden Sie unter:

➔ www.tuim.de/perilla/kueche.php?navid=12





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>Sie brauchen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Putenbrust o.ä. <input type="checkbox"/> Vollkornbrot <input type="checkbox"/> Tomatenmark <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/> Olivenöl <input type="checkbox"/> Schafskäse <input type="checkbox"/> Tomaten <input type="checkbox"/> schwarze Oliven <input type="checkbox"/> Peperoni <input type="checkbox"/> Zwiebeln <input type="checkbox"/> Knoblauch <input type="checkbox"/> Kräuter <input type="checkbox"/> Harissa <input type="checkbox"/> Broccoli <input type="checkbox"/> Gemüsebrühe <input type="checkbox"/> Vollkornnudeln <input type="checkbox"/> Miso <input type="checkbox"/> Grapefruits oder Grapefruitsaft <input type="checkbox"/> Mineralwasser <input type="checkbox"/> Zitronen <input type="checkbox"/> Nüsse 	<ul style="list-style-type: none"> • Putenbrust, gekochter Schinken oder 2 Scheiben Räucherlachs • Vollkornbrot • Tomatenmark als Brotaufstrich • dazu ein Ei 	<p>Schafskäse überbacken</p> <p>In eine kleine Auflaufform 1 TL Olivenöl geben. 1 Scheibe Schafskäse darauf legen. Mit Tomatenscheiben, schwarzen Oliven, einigen Peperoni, Zwiebelscheiben und Knoblauchscheiben bedecken. Italienische Kräuter (getrocknet) oder frische wie Rosmarin, Thymian etc. darüber geben. Mit wenig Harissa bestreuen. Im Backofen ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze backen.</p>	<p>Broccoli-Suppe</p> <p>Broccoli in Röschen teilen und in ½ Liter Gemüsebrühe geben. 1 Hand voll Vollkornnudeln dazu geben und ca. 10 Minuten kochen. Mit Harissa und Kräutern würzen.</p> <p>Ab 18.00 Uhr nichts mehr essen, nur noch Miso</p>	<p>Vor dem Mittag- und Abendessen</p> <p>½ Grapefruit (schälen und mit den weißen Häuten essen) oder 1 Glas Grapefruitsaft ohne Zucker</p> <p>.....</p> <p>Trinken</p> <p>2 Liter stilles Mineralwasser. Saft von 2 Zitronen hineinpresen.</p> <p>.....</p> <p>Zwischendurch</p> <p>einige Nüsse (ohne Salz, nicht geröstet)</p>
<p>Aufgaben für diesen Tag</p> <p>.....</p> <p>Essen Sie zuviel?</p> <p>Denken Sie einmal darüber nach, ob es Situationen gibt, in den Sie dazu neigen, übermäßig viel zu essen? Erstellen Sie eine Liste und setzen Sie sich mit diesen Punkten auseinander.</p> <p>.....</p> <p>Fett verbrennen</p> <p>Fahren Sie 30 Minuten Rad oder gehen Sie 30 Minuten flott spazieren. Wenn Sie das noch nicht schaffen, machen Sie sich trotzdem auf den Weg: Heute 10 Minuten, morgen wieder 10. In 3 Wochen dann 20 Minuten usw.</p>				

Erläuterungen

Misosuppe: 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 „Essen Sie zuviel?“		
Aufgabe „Fett verbrennen“		
Wasser getrunken		
nichts außerplanmäßig genascht		

Selber kochen macht schlank

Es scheint so leicht und bequem: Hier eine Fertigsuppe, da eine Flasche, in die man nur noch Wasser gießt und man hat fertigen Kartoffelpuffer-teig. Für diese Bequemlichkeit zahlt der Verbraucher einen hohen Preis: Er gibt vollkommen die Möglichkeit aus der Hand, über seine Ernährung selbst zu bestimmen. Fast niemand kann nachprüfen, welche Qualität die Nahrungsmittel haben, die in einem Fertiggericht verarbeitet werden – der Verbraucher jedenfalls auf keinen Fall. Fehlende Qualität wird dann durch hohe Fettzugaben ausgeglichen – Fett ist ja ein Geschmacks-träger und macht so die schlimmste Pampe genießbar.

Auch wenn die Kalorien meistens angegeben werden, bringt das den figurbewussten Verbraucher auch nicht weiter – Kalorien sind nicht gleich Kalorien. Hochwertige Fette zum Beispiel dienen nicht nur der Gesundheit, sondern unterstützen auch beim Abnehmen, Transfette hingegen (Fette, die häufig in Fertignahrung vorkommen) hingegen schaden nicht nur der Figur, sondern auch der Gesundheit.

Davon abgesehen: Essen soll ein sinnlicher Vorgang sein – und dieser

Forderung kommen frische Zutaten, die jemand mit Liebe zubereitet hat, bestimmt näher als zusammenge-rührtes „Fertigfutter“.

Wer sich schlank und gesund ernähren will, muss nicht auf Bequemlichkeit verzichten: Es gibt viele Halb-Fertig-Produkte, die absolut empfehlenswert sind, wie zum Beispiel Tiefkühlgemüse und TK-Obst. Je mehr man auf industriell verarbeitete Lebensmittel verzichtet, desto gesünder und schlanker wird man – es lohnt sich also!

Werden Sie wieder ein Genießer und erleben Sie, wie wunderbar ein Essen schmeckt, das Sie mit Liebe zubereitet haben – das ist nicht nur Körpernahrung, sondern auch „Seelen-Nahrung“.

Tipp: Den meisten fehlt die Zeit, stundenlang am Herd zu stehen und dann auch noch das Chaos in der Küche zu beseitigen. Das Kochen in Alufolie bzw. Pergamentpapier ist ein toller Tipp für alle, die mit wenig Aufwand ein leckeres und gesundes Essen zaubern wollen. Im Rezeptteil finden Sie Rezepte, die im Handumdrehen zubereitet sind und für die man kein Kochgeschirr braucht.

Weniger Fertiges, mehr selbst gekocht

Nun macht es keinen Sinn, von heute auf morgen alles umzustellen – das ist ein Prozess, der etwas dauert. Aber mit kleinen Veränderungen können Sie schon viel bewirken. Vorschläge:

- Ab sofort gibt es zum Abendbrot keine Fertiggerichte mehr.
- An einem Tag in der Woche gibt es keine Fertiggerichte.
- Können Sie nicht kochen? Tun Sie sich mit einer Freundin zusammen und lassen Sie sich die Grundlagen zeigen – ganz einfache Sachen – ohne Stress. Vielleicht kochen Sie einmal in der Woche zusammen und schauen sich so einiges ab?
- Bitten Sie Ihre Kinder, einmal in der Woche etwas Selbstgemachtes zu zaubern – Sie werden überrascht sein, mit wie viel Eifer manche Kids an die Sache heran gehen.
- Achten Sie einmal ganz bewusst darauf, wie viele Fertiggerichte Sie gewöhnlich verwenden. Fragen Sie sich, ob diese Gerichte wirklich so gut schmecken. Das finden Sie am besten heraus, wenn Sie langsam und intensiv kauen – schlechte Qualität bemerken Sie, wenn Sie lange genug kauen.

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.

Mit diesen Rezepten bleiben die Töpfe sauber und trotzdem gibt es die leckersten Gerichte: Kochen in Alufolie/im Pergamentpapier spart Zeit, schont die Vitamine und macht schlank! Kochen in Folie ist natürlich nicht unbedingt die umweltschonendste Zubereitungsart. Manche Gerichte können Sie auch in Pergamentpapier oder im Bratschlauch zubereiten.

Möhrenpäckchen

junge Möhren, Butter, Olivenöl, Zitronen, Thymian, Knoblauch, Gewürze

Junge Möhren mit einem Gemüseputzer abschaben und das Grün so abschneiden, dass etwa 3 cm stehen bleiben.

Die Möhren auf die Alufolie legen. Pro Person ein kleines Stück Butter über die Möhren geben. Mit Zitronensaft, Salz Pfeffer würzen. Ein Bund Thymian zerpflücken und über den Möhren verteilen. Einige Knoblauchzehen (ganz) dazu legen. Etwas Olivenöl darüber geben.

Das Päckchen verschließen (bis auf eine Seite) und etwa 1 Glas Weißwein oder Gemüsebrühe in die Öffnung gießen und im Ofen bei 200 Grad etwa 20 Minuten backen.

Das Päckchen vor dem Servieren öffnen und einen kleinen Schuss Olivenöl darüber geben. Dazu passt Baguette oder ein Stück gebratenes Fleisch.

Bohnen und Hähnchen

Zutaten für 1 Portion:

weiße Bohnen aus dem Glas, Hähnchenbrustfilet, Zitrone, Gewürze, Weißwein

Die Bohnen mit Salz, Pfeffer, Harissa würzen. Über die Bohnen gibt man

den Saft 1 Zitrone, 1 EL Olivenöl, wer mag getrocknete Chilies, Majoran und Thymian-Blätter, auch gepresster Knoblauch ist sehr lecker. Hähnchenbrustfilet mit Gewürzen einreiben (siehe Bohnen).

Einen großen Bogen Alufolie so übereinander legen, dass man 2 Schichten hat. Eine Seite (hinten) ist nun schon geschlossen. Nun faltet man die Seiten so, dass sie ganz fest verschlossen sind. Wer mag, kann die Seiten zusätzlich noch mit Eiweiß bestreichen, dann ist das eine sichere Angelegenheit.

In diese Tasche das Hähnchenbrustfilet legen und die Bohnen dazu geben. Nun noch etwas Weißwein oder Gemüsebrühe in die Tasche gießen und dann fest verschließen.

30 Minuten auf 220 Grad im Backofen backen.

Hähnchen mit Pilzen

Zutaten für 1 Portion:

Hähnchenbrustfilet, Salz, Pfeffer, Harissa, Thymianzweige, Pilze, Olivenöl, 1 Zitrone, Weißwein, Soja-Cuisine

Hähnchenbrustfilet würzen (Salz, Pfeffer, Harissa oder Hähnchengewürz). 2 Hände voll Pilze (gemischt) putzen und marinieren mit 1 EL Olivenöl, Saft einer Zitrone. Würzen mit Salz. Thymianzweige dazu (reichlich) und kleingehackte Petersilie.

Hähnchen auf die Alufolie geben, Pilze darüber. Alle Seiten bis auf eine verschließen. In die letzte Öffnung Weißwein und etwas Soja-Cuisine geben (Sahne-Ersatz). Wenn Kinder mitessen, ist der Wein eigentlich auch kein Problem, weil der Alkohol verpufft – aber wer das nicht möchte, nimmt einfach Gemüsebrühe. Dann 30 Minuten bei 220 Grad garen.

Mit einem Salat und einem Fladenbrot genießen.

So falten Sie die Alufolie

Zuerst geben Sie das Bratgut auf die Alufolie (ohne Flüssigkeiten).



Schlagen Sie den linken Teil der Folie über den anderen, so dass Hälfte auf Hälfte liegt.



Falten Sie an beiden Enden die Alufolie sehr fest und so lange, bis Sie das Bratgut spüren.



Nun ist noch eine Öffnung übrig. Hier gießen Sie jetzt die Flüssigkeiten hinein. Jetzt noch diese Seite wie die anderen durch Aufrollen verschließen und alle Ecken etwas hochbiegen, damit nichts auslaufen kann.

VORSICHT!

Alupäckchen aus dem Backofen sind sehr heiß. Beim Öffnen kommt heißer Dampf heraus. Entsprechende Vorsicht ist angebracht, evtl. Päckchen vorher kurz unter kaltem Wasser abschrecken.

Lachsfilet mit Schafskäse

Zutaten für 4 Portionen:

100 g Kirschtomaten
4 Lauchzwiebeln
4 Knoblauchzehen
200 g Schafskäse
4 Stücke Lachsfilet
6 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
1 Bund Thymian
Salz und Pfeffer

Die Tomaten putzen und vierteln. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und grob hacken. Schafskäse grob zerbröseln. Alles miteinander vermengen.

Ofen auf 200 °C vorheizen. Fischfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alufolie auf einer Seite mit Olivenöl einfetten. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Filets einzeln auf je ein Stück Folie legen. Käse-Gemüse-Masse darauf verteilen und mit den Thymianzweigen belegen. Die Folie einschlagen, Ränder gut verschließen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene bei 200 °C ca. 30 - 35 Minuten garen.

Für Leckermäuler: gebackene Früchte

1 Kiwi
1 Mango
12 Erdbeeren
1 Pfirsich
1 Banane
1 Tafel weiße Schokolade

Alufolie in ca. DIN-A4 große Stücke schneiden. Das Obst klein schneiden und portionsweise in die Mitte der Alufolienblätter legen. Jeweils 2-3 Stücke weiße Schokolade etwas zerkleinern und auf die Obstportionen streuen. Die Alufolie zu einem Schlauch zusammenfalten (alles muss geschlossen sein, jedoch sollte sich genügend Platz zwischen dem Obst und dem Verschluss befinden) und bei 160 Grad (Heißluft) bzw. 180 Grad (Elektro) im vorgeheizten Backofen 10 Minuten backen. Heiß servieren.

Pilze in Pergament

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Champignons und Steinpilze
3 Knoblauchzehen
200 g Staudensellerie
2 Zweige Rosmarin
150 g Frühlingszwiebeln
2 Zweige Thymian
abgeriebene Schale von ½ Zitrone,
unbehandelt
Pfeffer, Salz, Harissa
8 EL Olivenöl

Die Pilze putzen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Staudensellerie putzen, Fäden abziehen und in 3-4 mm dicke Stücke schneiden. Rosmarinnadeln und Thymianblätter grob abzupfen. Auf die Mitte von vier Pergamentblättern (50x38 cm) die Pilze mit den Zwiebeln, Knoblauch und Staudensellerie verteilen.

Rosmarinnadeln und Thymianblätter über die Pilzmischung streuen. Mit Zitronenschale, Pfeffer und Harissa würzen. Jeweils 2 EL Olivenöl über die Pilze träufeln. Wer mag, gibt noch einen Schuss Weißwein daran. Das Pergamentpapier gut verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 Minuten garen. Nach dem Servieren mit etwas Salz würzen.

Variation: Etwas Parmesan über die Pilze geben.

Schafskäse in Pergament

Zutaten für 4 Portionen:

8 Bögen Pergamentpapier
Olivenöl zum Einpinseln
400 g Feta-Schafskäse
Olivenöl
Paprikapulver
1 Eiertomate
1 Paprikaschote

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Je zwei Bögen Pergamentpapier aufeinanderlegen, das obere Blatt mit Öl einpinseln. Den Schafskäse in vier Scheiben schneiden und auf das Papier legen. Auf jede Portion etwas

Paprikapulver streuen. Die Tomate und die Paprikaschote waschen und abtropfen lassen. Die Tomate in vier Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Auf jede Portion je eine Tomatenscheibe und einige Paprikastreifen legen. Das Papier über dem Käse zusammenfalten, an den Seiten gut schließen, mit etwas kaltem Wasser beträufeln und die Päckchen auf ein Blech legen. Bei mittlere Hitze 10 Minuten backen.

Lachs in Pergament

Zutaten für 4 Portionen:

4 Lachsfilets
1 kleine Fenchelknolle mit Grün
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
12 frische Champignons
3 Stangen Frühlingszwiebeln
1 Hand voll gehackte Kräuter:
Basilikum, Salbei, Rosmarin, Thymian, glatte Petersilie und Fenchelkraut
1 Eigelb
Olivenöl
Zitrone
Salz und Pfeffer

Lachs vom Fischhändler filetieren lassen. Alle Gräten entfernen und die Haut ablösen.

Fenchel, Schalotte, Knoblauch, Champignons und Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden und in Olivenöl 3-4 Minuten auf kleiner Flamme dünsten. Dann salzen und pfeffern. Fenchelkraut hacken und mit den anderen gehackten Kräutern mischen. Es sollten mindestens drei Sorten vorhanden sein - haben Sie mehr, um so besser. Lorbeerblatt leicht anfeuchten, klitzeklein schneiden und dazugeben.

Pergamentpapier an den Seiten mit Eigelb bestreichen. Gemüse in die Mitte legen. Fischfilet darauf, Kräuter dazu, etwas Zitrone und Salz. Alles gut verschließen und für 10 Minuten in den 200 Grad heißen Backofen (vorgeheizt) legen.

Zum Servieren aufreißen, mit etwas Olivenöl begießen.



Schlank und gesund : Medientipps

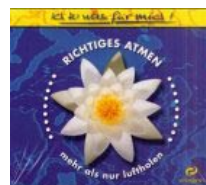
TV- und Radio-Tipps, Buchempfehlungen und interessante Websites

TV und Radio 05.07.-01.08.

Mo, 05.07. 14:30-14:45 ZDF-Info-kanal	Gesund auf Reisen: Braun ohne Reue	Egal, ob man in den Süden oder in die Berge verreist – ein meist erwünschter (Neben-) Effekt ist eine dunklere Haut. Doch ob erwünscht oder nicht: Wer seiner Haut etwas Gutes tun will, sollte sich entsprechend schützen. Das Magazin gibt dazu Tipps.
Di, 06.07. 10:15-11:00 WDR	Rundum Gesund Gesundheitsmagazin	Die über 2.500 Jahre alte Traditionelle Chinesische Medizin weckt auch in unseren Breitengraden zunehmend das Interesse der Patienten. Der ganzheitliche Ansatz und der Verzicht auf Apparate-Medizin lässt nicht nur chronisch Kranke hoffen. Das Magazin zeigt, wie die TCM wirkt und wie sie heilt.
Di, 06.07. 11:30-12:15 WDR	Salz – Die Würze des Lebens	Was in einigen Gegenden selten ist und entsprechend hoch gehandelt wird, ist in anderen Breitengraden eher ein Gesundheitsrisiko. Der Film folgt den Spuren des Salzes. Dabei werden mythologische und religiöse Aspekte ebenso beleuchtet wie ernährungstechnische und chemische.
Mi, 07.07. 20:15-21:00 XXP	Supermensch – die Heilkraft des Körpers. Der Feind in uns	Die Sendung befasst sich mit den neuen Krebs-Therapien. Mit speziellen Filmtechniken wird zum ersten Mal gezeigt, was für ein außergewöhnliches Ding ein Tumor ist. Zeitraffer-Aufnahmen zeigen das Einnisten und Wachstum des Tumors. Mögliche Heilung versprechen u.a. ein afrikanisches Pfeilgift und ein Impfstoff aus Viren und genetisch veränderten Krebszellen.
Do, 08.07. 19:00-19:30 HR	Psychoneuroimmunologie – Wie die Seele den Körper heilt	In einem deutschlandweit einmaligen Modellversuch trainieren Kranke, ihre eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Das Magazin stellt die neue Leib-Seele-Medizin vor.
So, 11.07. 21:45-22:15 SF2	NZZ Format – Das Fernsehmagazin der Neuen Zürcher Zeitung	Die Sendung widmet sich dem Thema „Olivenöl“ und diskutiert die veränderten Produktionsprozesse (Edelstahl und Hightech statt alte Steinmühlen). Außerdem wird eine Schoko-Mousse aus Olivenöl vorgestellt.
Mo, 12.07. 10:30-11:15 WDR	hobbythek	Fast Food wird allenthalben verteufelt und als ungesund erklärt. Die hobbythek zeigt Alternativen auf: Fast Food mal gesund.
Sa, 17.07. 11:15-12.00 mdr	Hauptsache Gesund – Schönheitskur für alte und junge Haut	Das mdr-Gesundheitsmagazin widmet sich dem Thema „Haut“ und zeigt auf, welche neuen Therapien es gibt und wie gesunde Lebensweise und kosmetische Tricks zu einer schöneren, gesünderen Haut verhelfen können.
Di, 20.07. 10:15-11.00 WDR	Rundum Gesund	Sport ist bekanntlich gesund, und eine der beliebtesten Sportarten ist das Laufen. Das Magazin erörtert die Frage „Laufend fit – Wie viel Sport ist gesund?“
Sa, 24.07. 11:15-12:00 mdr	Hauptsache Gesund	Das Magazin stellt eine besondere Möglichkeit des Schlankwerdens vor: eine Schlankheitskur mit Fett und Eiweiß.

Bücher, CDs und Videos

Richtiges Atmen



Die Audio-CD „Richtiges Atmen“ von Lutz Berger (Silenzio Music; EUR 17,90) zeigt uns, dass richtiges Atmen mehr ist als einfach nur „Luft holen“. Es ist ein ständiger Austausch mit Allem, was uns umgibt, es ist Geben und Nehmen, Festhalten und Loslassen, Zusammenziehen und Ausdehnen, Einatmen und Ausatmen – und die Kunst der Pause. Dabei wissen wir bereits alles – wir müssen uns nur erinnern.

Genau dabei möchte diese Audio-CD helfen. Ein interdisziplinäres Team aus Ärzten, Therapeuten, Trainern und Tontechnikern, Textern, Sprechern, Komponisten usw. hat hier ein kleines Kunstwerk geschaffen, das Spaß macht, unterhält, gut klingt – und ganz sanft und unmerklich auch „funktioniert“.

➔ [Bestellen bei Amazon](#)

Positiv denken



Die Audio-CD „Positiv denken – Erfolgreich leben durch positive Gedanken“ von Erhard F. Freitag (Axent; EUR 20,35) beinhaltet zwei Titel (Tracks), die entsprechend unterschiedliche Möglichkeiten bieten:

Die erste Einheit ist eine Entspannungstechnik. Hier werden die Botschaften, die für das Unterbewusstsein gedacht sind, laut und hörbar gesprochen. Während man der angenehmen Stimme des Autors lauscht, entspannt und regeneriert man sich, gleichzeitig gehen die positiven Suggestionen ins Unterbewusstsein.

Der zweite Track ist eine Whole-Brain-Subliminal-Technik. Hier werden die Botschaften unterschwel-

Bücher, CDs und Videos

lig vermittelt, d.h. sie sind nicht direkt hörbar, sondern werden von entspannender Musik überlagert. So kann man sich z.B. im Alltagsgeschehen die Musik anhören, während gleichzeitig die unterschwellig Botschaften ins Unterbewusstsein dringen.

Das 32-seitige Booklet enthält viele Hintergrund-Infos und die auf der CD verwendeten Affirmationen zum Nachlesen.

➔ **Bestellen bei Amazon**

So schützen Sie Ihre Gesundheit



Der Untertitel des Werkes „So schützen Sie Ihre Gesundheit – Mehr Lebensqualität mit meinem neuen Sofortprogramm gegen Freie Radikale“ (Verlag Zabert

Sandmann; 19,95 EUR) drückt bereits aus, worum es Hans W. Müller-Wohlfahrt hier geht: um die Prophylaxe gegenüber den schädlichen Auswirkungen so genannter freier Radikale. Diese instabilen und deshalb aggressiven Sauerstoffmoleküle können zahlreiche gesundheitliche Schäden hervorrufen, von Augenerkrankungen und Bindegewebschwäche über Parkinson und Rheuma bis hin zu Krebs. Der Autor zeigt auf, wie man diesem „oxidativen Stress“ entgegen wirken kann. Dabei werden alle Lebensbereiche abgedeckt. So findet man auch Tipps zu den Gefahren durch Elektrosmog, Schwermetalle, Alkohol oder Rauchen.

Das Programm besteht im wesentlichen aus den drei Schritten „Defizite ausgleichen“ mit Hilfe einer Checkliste, „Risiken senken“ durch richtige Bewegung und ausgewogene Ernährung und „Übernehmen Sie Verantwortung“. Hinweise auf hilfreiche Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsergänzungsmittel und Ernährungstipps helfen, das Programm im Alltag umzusetzen.

➔ **Bestellen bei Amazon**



Fragen Sie Doc Schlank!

Stillstand – was nun?

Frage:

Obwohl ich meine Ernährung komplett umgestellt habe, nehme ich im Moment nicht ab. Vorher ging es wunderbar, jetzt tut sich seit 5 Wochen gar nichts. Woran kann das liegen?

Antwort:

Diese „Plateaus“ sind völlig normal. Abnehmen funktioniert nicht gradlinig. Sicherlich werden Sie schon festgestellt haben, dass plötzlich 3 Kilo weg waren, womit Sie gar nicht gerechnet hatten. Dann wieder geht es langsamer. Oder eben gar nicht, wie in Ihrem Fall. Die beste Strategie: Weiter machen, sich keinen Stress machen (macht dick!) und sich schon auf die nächste Abnahme freuen. Und die kommt garantiert!

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

Übung für eine schlanke Taille

Legen Sie sich auf den Boden, auf die Seite. Winkeln Sie die Beine leicht an und stützen Sie mit der oberen Hand den Oberkörper leicht ab. Nun heben und senken Sie das Becken. Die Übung 6-8 mal pro Seite durchführen.

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.

© 2004 unitonet und deren Lizenzgeber

➔ 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

ImuPro300
Nahrungsmittel-Immuprofil

Ihre Werbung hier?

Fordern Sie gleich unsere Mediadaten an:
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!

Gut essen im Büro

Auch im Büro ernähre ich mich so, wie es gut für mich ist.

© 2004 schlank magazin

www.schlankmagazin.de

Jeden Tag Omega-3-Fettsäuren

- ❖ Nüsse
- ❖ Leinöl
- ❖ Makrele
- ❖ Hering
- ❖ Thunfisch
- ❖ Hanföl
- ❖ Rapsöl

© 2004 schlank magazin

www.schlankmagazin.de

Selber Kochen

Ab sofort kochen wir _____ Mal in der Woche selbst.

- ❖ einfache Rezepte heraus suchen
- ❖ einkaufen, Vorräte anlegen
- ❖ Aufgabenverteilung festlegen

© 2004 schlank magazin

www.schlankmagazin.de

Meine Schönheit

Ich gönne mir regelmäßig ein Pflegeprogramm mit folgenden Punkten:

- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____

© 2004 schlank magazin

www.schlankmagazin.de

Schlank-Club Plan

Wer/Ersatz	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag

Teilnehmer	Telefon

Wichtiges für diese Woche
