

## Editorial

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

„Lachen ist gesund“, sagt der Volksmund – und damit hat er unbedingt Recht. Das bestätigt eine junge Wissenschaft, die Gelotologie. Lachen macht aber nicht nur gesund, sondern auch schön, glücklich und auch schlank. Lesen Sie in unserem Artikel, warum Sie ab sofort jeden Tag lächeln und lachen sollten – auch Ihrer Figur zuliebe.

Das Problem: die meisten Menschen, die zu viel Gewicht mit sich herumschleppen, meinen, nicht viel zum Lachen zu haben. Und so schließt sich ein teuflischer Kreis: Man fühlt sich schlecht, weil Glücks-Hormone fehlen, das wird mit Essen ausgeglichen. Die Kilos auf den Hüften lassen nicht lange auf sich warten. So geht das Ganze wieder von vorne los. Wenn Sie sich allerdings auf den Weg des Lachens begeben, werden Sie feststellen, dass sich mehr in Ihrem Leben positiv verändert, und das wird sich auch aufs Gewicht auswirken – ganz sicher!

Ich wünsche Ihnen viel Lachen und Fröhlichkeit!

*Angelika Stein*

Angelika Stein, Chefredakteurin

## Das Zitat der Woche

Den Schlüssel zum Erfolg  
kenne ich nicht.

Der Schlüssel zum Scheitern  
ist der Versuch, es allen recht zu  
machen.

Bill Cosby

## Titel-Thema

# Lachen Sie sich gesund!

„Lachen ist die beste Medizin“ – das lehrt uns der Volksmund schon lange. „Beter dreemaal lachen as eenmaal na ´n Dokter“ heißt es im Plattdeutschen – „Besser dreimal lachen als einmal zum Arzt“. Mittlerweile ist es aber auch wissenschaftlich erwiesen: **Lachen wirkt befreiend. Es befreit uns nicht nur von schlechter Laune, sondern auch von vielen Wehwechen.**

**S**tellen Sie sich vor, es gäbe eine Wundermedizin. Diese Wundermedizin ist frei verfügbar und für jeden erhältlich. Sie wird verordnet, muss aber nicht verschrieben werden, es gibt sie also ohne Rezept. Manchmal wird sie aber dennoch verordnet. Sie ist kostenlos, aber nicht umsonst. Sie hat Risiken und Nebenwirkungen, aber meist nur erfreuliche. Man kann die Medizin solange verwenden, bis man davon krank oder sogar tot ist, aber das ist gesund. Sie brauchen dafür noch nicht einmal in die Apotheke zu laufen, und Sie können sie (fast) immer und überall einnehmen. Der Name dieser Wundermedizin: **Lachen** – kein Witz.

Zahlreiche deutsche und internationale Sprichwörter und Aphorismen bezeugen die wohltuende Wirkung des Lachens. Für den Fall, dass Sie einmal ein solches Argument benötigen (zur eigenen Motivation oder als Alibi), schauen Sie in unserem Zitate-Schatzkasten nach.

*Schröder, Fischer und Stoiber sitzen in einem Hubschrauber und fliegen über Deutschland. Über Hannover angekommen, sagt Schröder süffisant: „Wenn ich jetzt einen 10-Euro-Schein runterwerfe, freut sich ein Deutscher“. Über Frankfurt meldet sich Fischer zu Wort: „Wenn ich jetzt einen Hundert-Euro-Schein runterwerfe, freuen sich 10 Deutsche“. Über München prahlt Stoiber: „Wenn ich jetzt einen Tausend-Euro-Schein runterwerfe, freuen sich hundert Bayern“. Darauf dreht sich der Pilot um und sagt: „Hört endlich auf mit dem blöden Geschwätz, oder ich werfe euch jetzt alle drei runter, und dann freut sich ganz Deutschland.“*



## Inhalt

Titel-Thema

**Lachen Sie sich gesund!..... 1**

Aktuelles

**News ..... 6**

**Kostenloses ..... 6**

Bewegung

**Rebounding – schwingend in Form (2) .. 7**

Ernährung

**Die besten Lebensmittel: Knoblauch..... 9**

Aktiv

**Schlank-Tag ..... 11**

Service

**Rezepte ..... 13**

**Schlank und gesund : Medientipps ..... 15**

**Fragen Sie Doc Schlank!..... 16**

**Impressum..... 16**

➡ 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.

## So ihr nicht werdet wie die Kinder – oder: Wie oft lachen Sie?

Kinder lachen 300 bis 400 mal pro Tag, meist grundlos – Erwachsene nur noch etwa 15 mal. Im Durchschnitt lacht ein deutscher Erwachsener ca. 6



Minuten pro Tag. Vor 40 Jahren verabreichte man sich hierzulande noch die dreifache Dosis (Anmerkung der Redaktion: Eine Ausnahme bildete möglicherweise die Ära Strauß und die Ära Kohl – im einen Fall durch dessen bajuwarischen Humor, im andern Fall durch die vielen Witze über ihn. Anders formuliert: Ersterer hatte Witze...). Merken Sie was?

Führen Sie aber lieber keine Strichliste, wie oft Sie lachen. Sie würden sich dadurch nur verkrampfen und wahrscheinlich noch weniger lachen. Lassen Sie sich statt dessen viel lieber inspirieren und animieren. Umgeben Sie sich mit lustigen Menschen und Situationen und suchen Sie bewusst das, was Sie zum Lachen bringt.

*Schröder ist zu Besuch in einem kleinen Dorf, irgendwo im Tropischen Regenwald, um dort ein Buffet abzuhalten und somit zu beweisen, dass er sich auch um das Wohl anderer Völker sorgt. Als alle gemütlich beisammen sitzen und essen, fragt Schröder einen Einheimischen, dessen Sprache er nicht beherrscht: „Ham ham gut?“, um zu erfahren, wie er das Essen findet. Der Einheimische guckt ihn verdutzt an und nickt dann. Wenige Minuten später fragt er denselben Einheimischen: „Gluck gluck gut?“, um zu erfahren, wie er die Getränke findet. Der Einheimische glotzt ihn wieder verdutzt an und nickt schließlich. So essen sie das Buffet zu Ende. Als Schröder allerdings wieder fahren will, geht der Einheimische, den er vorhin nach Essen und Getränken gefragt hat, nach vorne und hält eine Rede perfekt in Deutsch. Dann geht er zu dem total verdutzten Schröder und fragt: „Bla bla gut?“*

## Es darf (nicht) gelacht werden

Das Lachen beschäftigte die Menschheit übrigens schon seit antiken Zeiten (man denke nur an die klassische Komödie) und erregte die Gemüter – in beide Richtungen. Einerseits gab es immer wieder Menschen, die Lachen bewusst provozierten, sei es durch das Erzählen von Witzen oder beispielsweise als Hofnarr. Andererseits gab es auch immer wieder Versuche, das Lachen einzudämmen oder sogar ganz zu unterbinden. Sowohl herrschaftlichen als auch kirchlichen Kreisen war das Lachen häufig suspekt. Ganz ausmerzen ließ es sich indes aber nie.

Mittlerweile haben wir eine – schon fast ans Lächerliche grenzende – Lachkultur. Es gibt Dinge, über die „man“ lachen darf, und andere, über die „man“ tunlichst nicht zu lachen hat. Kinder lachen anfangs noch sehr häufig und über alle möglichen und unmöglichen Dinge, bis sie den ganzen Katalog der Lachvorschriften erlernt haben und wissen, dass man z.B. nicht über anderer Menschen Gebrechen lacht. Die *political correctness* hat auch das Lachen unter Kontrolle.

Der folgende Witz stammt aus der Antike, ist aber immer noch modern. Er zeugt von der damaligen Forderung nach Mäßigung: „Wenn ich aufwache, ist mir eine halbe Stunde lang schwindlig“, klagte ein Patient. „Wache eine halbe Stunde später auf“, riet ihm der Arzt.

Eigentlich im Grenzbereich, durch den Typus Manta-Fahrer aber eher unproblematisch ist dieser Witz: Was sagt ein Manta-Fahrer bei der Beerdigung seines besten Freundes? „Können wir den noch tieferlegen?“

Der folgende Witz ist bereits im Grenzbereich: Ein Unfall-Verletzter wacht im Krankenhaus auf und läutet nach der Schwester. „Hören Sie mal, der Mann da neben mir ist doch sterbenskrank. Den können Sie doch nicht neben mir liegen lassen. So einer gehört doch in ein Sterbezimmer.“ Die Schwester lächelt sanft und sagt: „Mein Herr, dies hier ist das Sterbezimmer!“

Der nächste Witz dagegen überschreitet eindeutig die Grenze:

„Mama, Mama, kann ich einen Keks haben?“ – „Aber klar doch mein Sohn, du weißt ja, wo die Kekse stehen...“ – „Aber Mama, Mama, ich hab doch keine Arme!“ – „Tja, keine Arme, keinen Keks!“

## Warum sollte ich lachen?

Meist lachen wir, zumindest denken wir das, über etwas Komisches: eine Begebenheit, eine Bemerkung, eine Situation, einen Witz usw. Dass wir alle einen anderen Humor haben und nicht alle über das Gleiche lachen, erleben wir immer wieder. Der eine bevorzugt derbe Witze, der andere makabre, wieder andere lieben surreale Begebenheiten, daneben müssen auch immer wieder bestimmte Bevölkerungsgruppen für die Massenbelustigung herhalten (Ostfriesen, Blondinen, Mediziner, Beamte, ...), manche Völker haben ihre eigene Art von Humor (Judentum; wer sich näher dafür interessiert, sei auf die hervorragenden Arbeiten von Salcia Landmann verwiesen).

„Wie alt sind Sie?“, fragt der Arzt. „53“, antwortet der Patient. Darauf der Arzt: „Mit einer gesünderen Lebensweise wären Sie jetzt 63.“

Kommt ein Mann in eine Amtsstube. „Donnerwetter, Sie haben hier aber viele Fliegen!“ – „Ja“, antwortet der Beamte, „genau 374.“

Der folgende Klassiker stammt aus schweren Zeiten, ist aber immer noch ein Bringer: „Nein, ich bin nicht in Beirut, ich bin in Hamburg, aber bei Ruth. Moment, ich hole sie Ihnen ans Telefon...“

„Rabbi, ich habe ein Huhn und einen Hahn. Schlachte ich das Huhn, kränkt sich der Hahn. Schlachte ich den Hahn, kränkt sich das Huhn. Welches soll ich nun schlachten?“ Der Rabbi klärt (= überlegt lange und angestrengt) sehr lange und entscheidet: „Schlachte den Hahn!“ – „Rabbi! Aber da kränkt sich doch das Huhn!“ – „Nu – soll es sich kränken...“

Besonders schwierig ist das Lachen dann, wenn wir „nichts zu Lachen

haben“, weil wir z.B. angespannt oder traurig sind, oder weil es der Situation nicht angemessen wäre. Insbesondere der jüdische Humor war es allerdings, der diesen Menschen in schwierigen Zeiten immer wieder geholfen hat, diese Situation zu verarbeiten.

„Schmuel, was hast du denn im Radiogebäude gemacht?“ – „Mi-mi-mich u-um die Sch-sch-stelle des A-a-a-ansagers beworben.“ – „Und? Hast du sie bekommen?“ – „N-n-nein! Da-das s-sind alles A-a-antisemiten!“

Stellen Sie sich einmal folgende Situation vor: Eine Trauergemeinde ist um ein frisches Grab versammelt, um Abschied zu nehmen von einem lieben Menschen. Als die Sargträger den Sarg herablassen wollen, stolpert einer, der Sarg fällt hin und öffnet sich. Ein Arm des Toten fällt heraus, so, als würde er der Trauergemeinde winken. Für viele Menschen sicher eine Horrorvision. Diese Vorstellung mag jedoch gleichermaßen den einen oder anderen zum Schmunzeln oder Lachen bringen. Doch was, wenn Ihnen dies real passieren würde? Die Pietät würde Ihnen verbieten, hier zu lachen. Und was, wenn Sie sogar die Witwe des Toten sind und über dieses Missgeschick des Sargträgers lachen? Wahrscheinlich würde man – gelinde gesagt – versuchen, Ihnen das Erbe streitig zu machen.

Die Lach-Sperre im Gehirn sorgt dafür, dass es selbst mit Anstrengung nicht gelingen würde: Die Mundwinkel gehen nicht nach oben, das Lachen bleibt buchstäblich im Halse stecken.

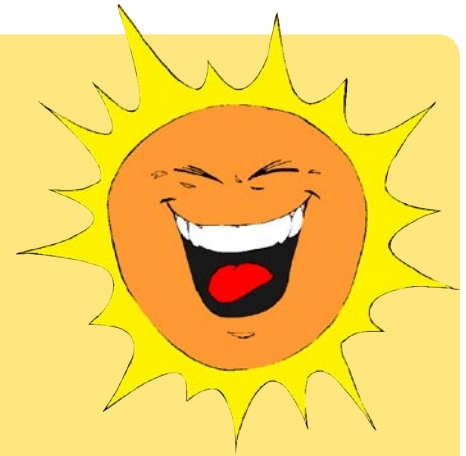
*Zwei Verrückte liegen am Bahndamm und beißen in die Eisenschienen. Sagt der Eine: „Donnerwetter, sind die aber hart.“ – Antwortet der Andere: „Dann geh dort drüben hin, da ist eine Weiche.“*

## Lachen befreit

Insbesondere wenn Sie der Meinung sind, Sie hätten nicht viel zu lachen in der heutigen Zeit (Arbeitsbelastung, Krankheit, private Sorgen), sollten Sie erst recht nach emotionaler Abwechslung suchen. Sie werden sehen: Dadurch werden auch andere Dinge etwas erträglicher. Manchmal

## Zitate rund um's Lachen

- Lachen reinigt die Zähne. (Afrikanisches Sprichwort)
- Hüte dich vor Menschen, die sich beim Lachen nicht den Bauch halten müssen. (Chinesisches Sprichwort)
- Der verlorenste aller Tage ist der, an dem man nicht gelacht hat. (N. Sébastian de Roche Chamfort)
- Lachen ist die vornehmste Art, anderen die Zähne zu zeigen.
- Wer einen Menschen zum Lachen bringt, öffnet ihm das Himmelreich. (Jürgen Moltmann)
- Lachen gibt den Organen eine innere Massage.
- Lachen ist inneres Jogging. (Norman Cousins)
- Lachen und Zufriedenheit sind Vitamine unseres Alltags. (D. Walter)
- Glück kommt denen zu, die lachen. (Japanisches Sprichwort)
- Wenn du Gesundheit anstrebst, gibt es kein besseres Rezept als Lachen. (Henry Rutherford Elliot)
- Geld und Lachen können das Alter zur Jugend machen. (Talmud)
- Solange man kann, soll man lachen. Man weiß nie, wann es einem vergeht. (Martin Kessel)
- Drei Dinge helfen die Mühseligkeiten des Lebens tragen: die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen. (Immanuel Kant)
- Das Lachen ist die fröhliche Erklärung eines Menschen, dass das Leben lebenswert ist. (Sean O'Casey)
- Wer den Tag mit Lachen beginnt, hat ihn bereits gewonnen. (Tschechisches Sprichwort)
- Lachen ist gewinnen. (Charles Gruner)
- Man erkennt einen Menschen erst dann, wenn man ihn lächeln sah. (Persisches Sprichwort)
- Im Lachen liegt der Schlüssel, mit dem wir den ganzen Menschen entziffern. (Thomas Carlyle)
- Wer nicht mehr lacht, der ist nur halb noch Mensch. (Ernst Raupach)
- Wer nicht lachen kann, soll kein Geschäft eröffnen. (altes chinesisches Sprichwort)
- Durch Lachen verbessern sich die Sitten. (Horaz)
- Lachen vertreibt den Teufel. (Martin Luther)
- Wer lächelt, statt zu toben, ist immer der Stärkere. (Japanisches Sprichwort)
- Aller höhere Humor fängt damit an, dass man die eigene Person nicht mehr ernst nimmt. (Hermann Hesse)
- Nimm dir Zeit, um zu lachen – das ist Musik für deine Seele. (Irisches Sprichwort)
- Lachen ist eine absolute Voraussetzung zur Lebensfähigkeit. Wer nicht mehr lachen kann, kann auch nicht weiterleben. (Sigmund Freud)
- Zwischen Lachen und Spielen werden die Seelen gesund. (Sprichwort aus Arabien)
- Das Paradies verdient, wer seine Freunde zum Lachen bringt. (aus dem Koran)



platzt sogar durch die neue Einstellung ein Knoten, und es ergeben sich ganz neue Lösungsmöglichkeiten für ein Problem. Das haben Sie sicher schon mindestens einmal erlebt: Ihnen ist irgendein Missgeschick passiert oder Ihr Kind hat etwas Dummes angestellt, und irgendwann haben Sie herzlich darüber gelacht – und damit war die Situation bereinigt. Die befreiende Wirkung des Lachens wird wohl kaum jemand bestreiten. Und wenn man dann noch gemeinsam lacht, macht es noch sehr viel mehr Spaß.

Ein Blondinenwitz:

*Eine Blondine ruft ihren Schatz im Büro an: „Ich krieg das Puzzle nicht zusammen...“ – „Was ist denn auf der Packung für ein Bild?“ Sie: „Ein Hahn“. Er: „OK, warte bis ich nach Hause komme, dann sehen wir weiter.“ Als er nach Hause kommt, sagt er zu ihr: „OK, jetzt packst du die Cornflakes wieder ein, und dann reden wir nicht mehr drüber.“*

... und die Retourkutsche:

*Warum sind die Blondinenwitze so kurz? – Damit die Männer sie auch verstehen.*

### Einmal jährlich

Hätten Sie's gewusst? – **Weltlachtag** ist immer am ersten Sonntag im Mai.

### Lachen ohne Grund

Nicht nur begründetes Lachen hilft uns und unserem Körper. Auch das unbegründete, grundlose Lachen hat (fast) die gleichen positiven Wirkungen. Dies mag uns auf den ersten Blick etwas suspekt erscheinen. Wer plötzlich ohne ersichtlichen Anlass in der Öffentlichkeit losprustet und sich schüttelt vor Lachen, der läuft Gefahr, sich schon recht bald in einer Gummizelle wiederzufinden. Ob ihm dort das Lachen vergeht, sei dahingestellt.

*Kommt ein Rocker in eine Bäckerei. „Acht Brötchen“. Antwortet der Bäcker: „Nehmen Sie doch neun. Dann haben Sie eins mehr.“*

Oder andersrum:

*Ein Mann bestellt beim Bäcker 99*

*Brötchen. „Nehmen Sie doch hundert“, schlägt der Bäcker vor. Darauf der Mann: „Wer soll die denn alle essen?“*

### Kann man Lachen (wieder) lernen? – Lachyoga und Lachclubs

Bei Erwachsenen kommt es häufig vor, dass die Gesichtsmuskulatur regelrecht verkümmert ist. Dann muss man erst einmal die Muskeln wieder aktivieren. Dazu kann man beispielsweise Vokale übertrieben artikulieren, grimmassieren, übertrieben breit grinsen etc. Wer noch mehr Hilfe braucht, kann dies in einem Lachyoga-Kurs bzw. einem Lachclub erlernen. Mit Hilfe spezieller Yoga-, Atem-, Dehn- und Lachübungen wird aus so manchem „Miesepeter“ schnell (wieder) eine „Frohnatur“.

Die Lachclubs gehen zurück auf den indischen Herzspezialisten Madan Kataria. Dieser hatte irgendwann die Idee, sich mit ein paar Leuten zusammenzutun und einfach ein wenig zu lachen. Viele belächelten ihn anfangs und fanden seine Idee eher zum Lachen. Mittlerweile gibt es weltweit aber einige tausend solcher Lachclubs, und Madan Kataria wird überall liebevoll „Lachdokter“ genannt. Sein Buch „Laugh for no reason“ (deutsch „Lachen ohne Grund“ ISBN 3928632930; 22 EUR) ist längst ein Bestseller.

Lachyoga-Übungen finden Sie auf [www.hoho-haha.de](http://www.hoho-haha.de). Klicken Sie links auf *Ideen zum Lachen*, dann oben auf *Lach-Tipps*. Adressen von Lachclubs in Deutschland stellt [www.lachbewegung.de](http://www.lachbewegung.de) bereit.

### Lach mal wieder...

Wem das Lachen ohne Grund zu anstrengend und/oder zu albern ist, der muss auf entsprechende Auslöser warten oder, noch besser, sie gezielt suchen oder sogar selbst herbeiführen. Möglichkeiten dazu gibt es wie Sand am Meer, zu jeder Tageszeit, in jeder Form, für jeden Geschmack: Egal ob Witzeseiten und -bücher (Witze aller Couleur, Kindermund, Berichte von

Missgeschicken, ...), Internet-Seiten (siehe Link-Liste), Comedy-Sendungen im Fernsehen (Genial daneben, Mr. Bean, Dick und Doof, South Park, ...), lustige Kino-/Videofilme (Louis de Funès, Asterix, Police Academy, ...), Komödien im Theater, Zirkusbesuche und und und. Erlaubt ist alles, was Sie kräftig, herzlich und lauthals zum Lachen bringt.

Ebenfalls hilfreich für das tägliche Lachen ist die Lachmeditationen-CD, die Sie auf [www.lach-meditationen.de](http://www.lach-meditationen.de) bestellen können.

Besonders wirkungsvoll sind Bilder, bei denen man nicht erst lange den Witz suchen muss. Das einfachste Beispiel ist ein Smiley. Ein riesengroßes Poster so aufgehängt, dass man es immer im Blick hat, wirkt wahre Wunder. Besonders, wenn Sie häufig telefonieren müssen. Für diesen Fall gleich noch ein Tipp: Kleben Sie sich einen Smiley-Pepper auf das Telefon. Spätestens in dem Moment, wo Sie den Hörer abheben, beginnen Sie zu lächeln. Mindestens die gleiche Wirkung hat das Janosch-Plakat mit dem zähnebleckenden, grünen Frosch und der Überschrift „Lach doch mal“. Dieses Poster finden Sie z.B. bei [www.poster.de](http://www.poster.de). Als kleine Postkarte kann man sich den grünen Animator auch an den Monitor kleben. Dann verliert sogar der Windows-Absturz seinen Schrecken.

*Religionslehrerin: „Welcher Feiertag ist heute?“ Sina weiß es: „Maria im Gefängnis“ (Maria Empfängnis)*

### Warum ist Lachen so gesund?

Lachen wirkt sich nicht nur auf die Gesichtsmuskulatur aus, sondern auf den gesamten Körper. Über 80 Muskeln werden beim Lachen aktiviert. Die Atmung ist beim Lachen sehr viel intensiver. Dadurch gelangt sehr viel mehr Sauerstoff in den gesamten Körper, einschließlich Gehirn. Dieser Sauerstoff-Orgie wiederum bringt das gesamte Herz-Kreislauf-System in Schwung und verbessert die Durchblutung der Muskulatur. Der Blutdruck sinkt, Verspannungen lösen sich. Stresshormone (Adrenalin und Cortisol) werden abgebaut, zahlreiche Botenstoffe werden freigesetzt,

die dem Körper Glücksgefühle bereiten (Endorphine, Glückshormone). Durch die rhythmischen Zuckungen von Brustkorb und Zwerchfell regt Lachen auch die Verdauung an. Auch eine Verbesserung für das Immunsystem wird dem Lachen zugeschrieben, der Körper bildet offensichtlich mehr Antikörper.

### Der gewisse Unterschied

Hätten Sie's gewusst? – **Lachtränen** sind biochemisch anders zusammengesetzt als Tränen der Trauer.

### Alles geloto-logen?

Was genau beim Lachen passiert, ist noch nicht ganz klar. Eine eigene Wissenschaft mit dem Namen Gelotologie (griechisch gelos = „Lachen, Gelächter“) versucht herauszufinden, warum uns das Lachen so gut tut. Einigkeit herrscht jedenfalls darüber, dass das Sprichwort „Lachen ist gesund“ tatsächlich stimmt. Auch wissenschaftlich bewiesen ist dies bereits.

William Fry, Professor für Psychiatrie an der Stanford University und ein Pionier der Lachforschung, wies als Erster auf die Zusammenhänge zwischen Lachen und einer deutlichen Stimulierung der Immunabwehr hin. Ein deutscher Vertreter der Gelotologie ist der Tuttlinger Psychotherapeut Michael Titze, der auch 1. Vorsitzender von HumorCare Deutschland – Gesellschaft zur Förderung des Humors ist ([www.humorcare.com](http://www.humorcare.com)).

### Der Arzt in uns selbst

Der Journalist Cousins litt in den 60er Jahren an einer chronischen Wirbelsäulenzündung. Da die Medizin ihm nicht helfen konnte, beschloss er, wenigstens ein humorvolles Leben zu führen, wenn er schon unheilbar krank war. Cousins begann damit, sich Komödien anzusehen und lies sich lustige Texte vorlesen. Was keiner für möglich gehalten hätte: Sein Gesundheitszustand verbesserte sich stetig. Seine Erfahrungen können Sie in seiner Biografie „Der Arzt in uns selbst“ nachlesen (ISBN der Rowohlt-Taschenbuchausgabe von 1999: 3499193078; evtl. gebraucht oder in Bibliotheken erhältlich).

Allgemein geht man davon aus, dass der Körper beim Lachen zunächst regelrecht in Fahrt gebracht wird. Dann werden Stresshormone ausgeschüttet, Blutdruck und Herzfrequenz steigen. Nach einiger Zeit werden die Stresshormone wieder abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet. Danach breitet sich wohlige Entspannung aus. Kommt Ihnen dies bekannt vor? Zumindest, wenn Sie regelmäßig joggen, werden Sie überrascht sein über diese Ablaufkette. Und in der Tat: 10 Minuten intensives Lachen sind ebenso anstrengend und wirkungsvoll wie 1 Stunde Joggen.

### Dr. humoris causa – Clown-Doktoren

Dass Humor auch helfen und heilen (zumindest Heilung unterstützen) kann, wissen wir spätestens seit der Patch Adams-Verfilmung mit Robin Williams. Patch Adams gab und gibt es wirklich. Er hat in Arlington im US-Staat Virginia ein Gesundheitsinstitut gegründet und zieht durch die Spitäler, um Kranken durch Spaß den Schmerz auszutreiben. Und nach seinem Vorbild werden auch in anderen Ländern Klinik-Clowns eingesetzt, um die Patienten aufzuheitern,

so z.B. in Deutschland auch in Düsseldorf, Hannover, Magdeburg und Saarbrücken.

Weitere Infos finden Sie bei den Klinik-Clowns ([www.klinik-clowns.de](http://www.klinik-clowns.de)), Adressen sind dort im Bereich *Links* gesammelt.

### Tipps für's Büro

Hin und wieder Flachsen und Rumbalbern verbessert die eigene Stimmung, aber auch die im Team. Dies entschärft den Bürostress. Es sei denn, Sie üben ständig, wie man die Geräusche vom Fax oder Modem nachmacht.

Lachen können Sie auch am Arbeitsplatz üben. Bevor Sie zum Telefonhörer greifen, lachen Sie einmal kurz. Sie werden feststellen, dass das Gespräch viel harmonischer verläuft. Hüten Sie sich aber davor, ab und an hysterisch ins Telefon zu lachen, wenn Ihr Chef gerade am anderen Ende der Leitung ist.

**Fazit:** Wer lacht, hat mehr vom Leben. Sowohl qualitativ als auch quantitativ. In diesem Sinne: Öfter mal lachen, auch über sich selber ☺

(hr) ■

### Lustige Links

Witziges und Humoriges	
Wer lachen will, muss hören – Witziges aus dem Radioland: Versprecher und der Kampf gegen die Tücken der Technik (MP3-Dateien)	<a href="http://www.radiopannen.de">www.radiopannen.de</a>
Kindermund tut Wahrheit kund...	<a href="http://www.dieseite.net">www.dieseite.net</a>
Lachen, bis es weh tut	<a href="http://www.autsch.de">www.autsch.de</a>
Jeden Tag ein Lacher	<a href="http://www.schlanktipps.de">www.schlanktipps.de</a>
Suchbegriff: Witze, Lustiges, Kindermund, Satire, ...	<a href="http://www.google.de">www.google.de</a>
Hintergrundinfos	
u.a. Lachyoga-Übungen; klicken Sie links auf <i>Ideen zum Lachen</i> , dann oben auf <i>Lach-Tipps</i> .	<a href="http://www.hoho-haha.de">www.hoho-haha.de</a>
Lachmeditationen; u.a. CD	<a href="http://www.lach-meditationen.de">www.lach-meditationen.de</a>
Hintergrund-Infos, Links	<a href="http://www.humor.ch">www.humor.ch</a>
u.a. Adressen von Lachclubs in Deutschland	<a href="http://www.lachbewegung.de">www.lachbewegung.de</a>

## News

**MHD & Co**

Verbraucher sind immer wieder verunsichert, wenn „abgelaufene“ oder „bald ablaufende“ Produkte, insbesondere Lebensmittel, in den Kaufhäusern noch zum Verkauf angeboten werden, oft sogar preisreduziert. Dabei ist es gar nicht so schwer, die unterschiedlichen Begriffe auseinander zu halten, und man kann sogar noch ein paar Cent oder sogar Euro dadurch sparen.

**→ MHD****Mindesthaltbarkeit(sdatum):**

Der Etikettenaufdruck lautet „mindestens haltbar bis:“, gefolgt vom Datum. Der Hersteller garantiert, dass das Produkt bei angemessener Lagerung bis zu dem angegebenen Datum seine Produkteigenschaften behält (Geschmack, Geruch, Nährwert etc). Das Produkt kann auch danach noch verwendet werden, meist sogar ohne weitere geschmackliche Beeinträchtigung. Das Produkt darf auch nach dem angegebenen Datum noch verkauft werden. Meist wird es bereits einige Tage oder Wochen vorher „ausgemustert“ und mit Preisnachlass verkauft. Der Händler muss dies jedoch nicht tun, er braucht das Produkt noch nicht einmal entsprechend zu kennzeichnen. Ein Blick auf das Etikett lohnt sich, aber auch ein Blick in die MHD-Ecke in den Regalen (Wurst, Käse) oder entsprechend gekennzeichneten Einkaufswagen. Wenn man solche Produkte dann gleich verarbeitet, braucht man sich auch keine Sorgen um gesundheitliche oder sonstige Auswirkungen zu machen. Bei einigen Produkten lohnt das Hamstern allerdings nicht.

**Tipp:** Kaufen Sie je nach Produkt nicht mehr, als sie in den nächsten 1-2 Tagen verbrauchen können. Was nutzen Ihnen 20 Pakete geräucherte Forellenfilets zum halben Preis, wenn Sie nachher 18 Pakete wegwerfen müssen? Übrigens: Wenn Sie ein abgelaufenes Produkt gekauft haben und dieses verdorben ist, können Sie dennoch beim Händler reklamieren.

**→ Verfallsdatum:** Beim Verfallsdatum (Verbrauchsdatum) sollte man

allerdings Vorsicht walten lassen. Diese Produkte müssen bis zu dem angegebenen Datum aufgebraucht werden. Solche Produkte erkennt man an dem Aufdruck „zu verbrauchen bis:“, gefolgt vom Datum. Nach diesem Datum dürfen diese Produkte nicht mehr verkauft werden, und sie sollten danach auch nicht mehr verwendet werden. Es handelt sich dabei meist um leicht verderbliche (Frisch)Waren, z.B. rohes Hackfleisch, andere Frischfleischprodukte oder Vorzugsmilch. Hier besteht die Gefahr ernsthafter gesundheitlicher Schäden.

**Tipp:** Bei leicht verderblichen Waren mit Verfallsdatum unbedingt auf das Datum achten, gegebenenfalls im Regal liegen lassen. Sollte ein abgelaufenes Produkt im Regal liegen, informieren Sie das Verkaufspersonal. In manchen Geschäften gibt es sogar eine Belohnung. Sollte die Ware weiterhin im Regal verbleiben, können Sie auch die Verbraucherzentrale oder das Gesundheitsamt einschalten.

Infos zur Lebensmittelkennzeichnung erhalten Sie u.a. bei den Verbraucherzentralen, z.B. bei [www.vznie-dersachsen.de](http://www.vznie-dersachsen.de).

## Kostenloses

**Software für Läufer**

Das „Lauftagebuch“ ist ein Programm für Läufer, die ihre Trainings- bzw. Wettkampfleistungen erfassen, kommentieren und auswerten wollen. Es ist sowohl für den einzelnen Läufer als auch für beliebig große Trainingsgruppen geeignet.

[➤ zur Downloadseite](#)

**Was ist drin im Essen?**

Diese kleine Software gibt Ihnen Auskunft darüber, was in unseren Lebensmitteln versteckt ist: unschädliche, verdächtige, gefährliche Zusätze, Störungen der Gesundheit und krebserregende Zusätze.

[➤ zur Downloadseite](#)

**Gesund mit Kräutern**

Der „Kräuter-Doktor“ hilft Ihnen wieder auf die Beine, wenn Sie mal eine leichte Krankheit haben. Mit dieser Software lösen Sie das Problem kleinerer Befindlichkeitsstörungen sofort – und zwar ganz natürlich mit Kräutern

[➤ zur Downloadseite](#)

**Aromatherapie-Infos**

Umfassende Einführung in die Aromatherapie mit Beschreibungen und Abbildungen von 18 gängigen ätherischen Ölen, ausführlichen Anwendungshinweisen sowie Informationen über die Ergebnisse neuerer Forschung.

[➤ zur Downloadseite](#)

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.

# Rebounding – schwingend in Form (2)

Im ersten Teil haben Sie erfahren, wie wertvoll ein Trampolin für Ihre Gesundheit und auch für's Abnehmen ist. Diesmal erfahren Sie, was Sie mit dem Trampolin alles anfangen können. Außerdem haben wir für Sie ein Trainingsprogramm zusammen gestellt, das sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist.

## Das Trampolin – eine Fülle von Möglichkeiten

Die meisten denken sicherlich, kräftig Hüpfen ist das Einzige, was man mit einem Trampolin anfangen kann und schrecken deshalb vor einem Kauf zurück. Ein Trampolin bietet aber eine Fülle an Möglichkeiten – einige stellen wir Ihnen vor.

### ■ Schwingen

Das leichte Wippen/Schwingen ist eine wunderbare Sache mit großem Effekt für Ihre Gesundheit.

Sie stehen auf dem Trampolin, Füße soweit auseinander, dass noch ein Fuß (quer) dazwischen passen würde. Nun beginnen Sie zu wippen, indem Sie die Fersen leicht anheben und beim Landen wieder damit auf der Matte aufkommen. Die Zehen behalten immer Kontakt mit der Matte. Die Arme lassen Sie einfach baumeln oder locker mitschwingen – ganz, wie Sie möchten.

### ■ Walken

Walking ist nicht nur auf der Straße oder im Wald eine tolle Sache – auch das Trampolin eignet sich wunderbar für diese Sportart.

Stellen Sie sich so auf das Trampolin, dass die Füße etwas auseinander stehen. Das Gewicht verlagern Sie von einem Bein auf das andere. Sie beginnen, indem Sie das unbelastete Bein anheben und anfangen, auf der Stelle zu gehen. Die Arme lassen Sie gegenläufig mitschwingen – das bedeutet: Linkes Bein anheben, rechten Arm mitschwingen und umgekehrt. Die Hände ballen Sie ganz leicht zu Fäusten.

### ■ Laufen

Laufen auf dem Trampolin ist ein Traum - nur federnder Waldboden

erzeugt ein ähnliches Lauf-Gefühl. Schmerzende Gelenke dürfen Sie beim Joggen auf dem Trampolin getrost vergessen.

Laufen Sie einfach drauf los – der einzige Unterschied zum normalen Joggen ist der, dass Sie auf der Stelle laufen. Lassen Sie die Knie sanft gebeugt und schwingen Sie die Arme gegengleich mit. Achten Sie darauf, dass Ihre Haltung gerade bleibt. Dabei unterstützt Sie die Vorstellung, dass Ihr Kopf an einem Faden aufgehängt ist, der an der Decke befestigt ist.

### ■ Hüpfen

Das Hüpfen auf dem Trampolin ist die anstrengendste Disziplin, verbrennt massiv Fett und trainiert die Ausdauer. Fangen Sie mit dem Hüpfen erst an, wenn Sie ausreichend trainiert sind.

Hüpfen funktioniert im Prinzip wie das Schwingen, nur heben hierbei die Füße ab und Sie werden nach oben katapultiert. Es ist nicht wichtig, dass Sie sehr hoch springen – viel wichtiger ist es, viele Sprünge pro Minuten zu schaffen.

## Trainingsprogramm

Wie bei jeder anderen Sportart auch, sollten Sie moderat beginnen. Das ist gerade beim Trampolin sehr wichtig, da es ja mehr ist als ein reines Trainingsgerät: Beim Schwingen wird ein Entgiftungsprozess in Gang gesetzt, der natürlich dem Körper erst einmal zu schaffen macht. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn es Ihnen nach den ersten Einheiten nicht so gut geht – das hat genau mit diesem Entgiftungsprozess zu tun.

So beginnen Sie: Lernen Sie Ihr Trampolin erst einmal kennen. Stellen Sie

Mit unserem Trainingsplan werden auch Sie sich bald so sicher auf dem Trampolin bewegen können.



sich darauf, grätschen Sie leicht die Beine und fühlen Sie erst einmal. Wenn Sie sich noch sehr unsicher fühlen, halten Sie sich ruhig an einem Regal (fest montiertes) fest. Auch ein „Helfershelfer“, der Ihnen die Hand reicht, kann Wunder wirken, und Sie gewinnen sehr schnell an Sicherheit.

Federn Sie einfach mal ein bisschen und fühlen Sie. Nach einigen Minuten werden Sie sich auf dem Trampolin sicher schon ein wenig „zu Hause“ fühlen, und das eigentliche Training kann beginnen.

Die Zeiten im Trainingsplan auf der folgenden Seite sind lediglich Richtwerte. Es gibt zwei Punkte, die wesentlich wichtiger sind: Ihr Puls und Ihr individuelles Wohlempfinden. Wenn der Puls stimmt und Sie sich trotzdem nicht wohlfühlen, schrauben Sie die Anforderung zurück. Wenn Sie merken, dass es Ihnen zu schnell geht, dann trainieren Sie einfach einen Wochenplan zwei Wochen hintereinander.

In einer der nächsten Ausgaben lernen Sie noch ein paar spezielle Übungen auf dem Trampolin kennen.

(as) ■

## Trainingsprogramm Trampolin

	Menschen mit Übergewicht oder völlig Untrainierte	Menschen, die mäßig trainiert sind
<b>Woche 1</b>	2 Minuten Schwingen, die Füße bleiben auf der Matte 3 mal täglich	4 Minuten Schwingen, die Füße bleiben auf der Matte 3 mal täglich
<b>Woche 2</b>	2 Minuten Schwingen, die Füße bleiben auf der Matte 2 Minuten Schwingen, die Fersen heben von der Matte ab 3 mal täglich	4 Minuten Schwingen, die Füße bleiben auf der Matte 4 Minuten Schwingen, die Fersen heben von der Matte ab 3 mal täglich
<b>Woche 3</b>	6 Minuten Schwingen, die Füße bleiben auf der Matte 4 Minuten Schwingen, die Fersen heben von der Matte ab 3 mal täglich	10 Minuten Schwingen, die Füße bleiben auf der Matte 4 Minuten Schwingen, die Fersen heben von der Matte ab 3 mal täglich
<b>Woche 4</b>	8 Minuten Schwingen, die Füße bleiben auf der Matte 4 Minuten Schwingen, die Fersen heben von der Matte ab 1 mal täglich	10 Minuten Schwingen, die Füße bleiben auf der Matte 8 Minuten Schwingen, die Fersen heben von der Matte ab 1 mal täglich
<b>Woche 5</b>	10 Minuten Schwingen, die Füße bleiben auf der Matte 4 Minuten Schwingen, die Fersen heben von der Matte ab 1 mal täglich	13 Minuten Schwingen, die Füße bleiben auf der Matte 10 Minuten Schwingen, die Fersen heben von der Matte ab 1 mal täglich
<b>Woche 6</b>	8 Minuten Schwingen, die Fersen heben von der Matte ab 5 Minuten walken 1 mal täglich	10 Minuten Schwingen, die Fersen heben von der Matte ab 10 Minuten walken 1 mal täglich
<b>Woche 7</b>	10 Minuten Schwingen, die Fersen heben von der Matte ab 8 Minuten walken 4 Minuten Schwingen, die Fersen heben von der Matte ab 1 mal täglich	10 Minuten Schwingen, die Fersen heben von der Matte ab 10 Minuten walken 10 Minuten Schwingen, die Fersen heben von der Matte ab 1 mal täglich

## Trainings-Tipps

- Trainieren Sie immer ohne Schuhe
- Wenn es Ihnen mal schlecht gehen sollte, können Sie trotzdem trainieren, aber dann schwingen Sie weniger stark. Das Trampolin ist ein Gesundheitsgerät, es kann daher auch von kranken Menschen genutzt werden (vorher den Arzt fragen; erklären Sie ihm aber lieber gleich, dass Sie ein medizinisches Trampolin verwenden).
- Gehen Sie nicht zu schnell vor: Fangen Sie Ihr Programm ganz behutsam an. Gerade weil das Trampolin mehr ist als ein Fitnessgerät, darf man es am Anfang nicht übertreiben. Wenn Sie unser Trainingsprogramm beachten, schwingen Sie immer im „grünen“ Bereich.
- Stellen Sie Ihr Trampolin so auf, dass Sie jederzeit schnell einmal schwingen können. Wenn Sie es erst unter dem Bett hervorholen müssen, ist die Chance recht gering, dass Sie es so oft nutzen, wie Sie es tun würden, wenn das Gerät immer verfügbar ist.

## Der optimale Puls

Rechnen Sie 220 minus Lebensalter – das ist Ihr maximaler Puls.

Wenn Sie Anfänger sind, sollten Sie davon höchstens 60 % erreichen. Sobald Sie fitter sind, trainieren Sie bis 70 % des Maximalpulses und wer richtig fit ist, darf bis 80 % gehen. Die folgende Tabelle erspart Ihnen die Berechnung Ihres jeweiligen optimalen Pulses.

Wann es jeweils so weit ist, in die nächste Schwierigkeitsklasse zu wechseln, werden Sie selbst merken: Sie werden nicht mehr gefordert.

Auch wenn Sie zu weit gegangen sind, werden Sie von Ihrem Körper Rückmeldung bekommen: Solange Sie während des Trainings noch einen durchschnittlich langen Satz sprechen können, ohne außer Atem zu sein, sind Sie im grünen Bereich.

Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte sich eine Pulsuhr anschaffen.

## Der optimale Trainingspuls

Alter	Max	80 %	70 %	60 %
18	208	166	146	125
20	206	165	144	124
22	204	163	143	122
24	202	162	141	121
26	200	160	140	120
28	198	158	139	119
30	196	157	137	118
32	194	155	136	116
34	192	154	134	115
36	190	152	133	114
38	188	150	132	113
40	186	149	130	112
42	184	147	129	110
44	182	146	127	109
48	178	142	125	107
52	174	139	122	104
56	170	136	119	102
60	166	133	116	100



# Die besten Lebensmittel: Knoblauch

In dieser losen Serie stellen wir Ihnen Lebensmittel vor, die besondere Beachtung verdienen, weil sie gesund sind, schlank machen und auch noch gut schmecken.

**K**noblauch (*Allium sativum*) ist keine Gewürz- und Heilpflanze in der Familie der Zwiebelgewächse (Alliaceae). Er ist nicht nur eine leckere Zutat der mediterranen Küche – die Fülle der positiven Wirkungen auf den menschlichen Organismus ist nicht überschaubar, weil so zahlreich. Schon die Ärzte in der Antike wussten, dass der Knoblauch ein Wundermittel ist und setzten ihn gegen viele Krankheiten ein. Auch heute wird der Knoblauch immer noch intensiv erforscht und noch immer sind nicht alle Geheimnisse der hilfreichen Knolle gelöst.

## Folgende Erkenntnisse sind heute gesichert:

### ■ Knoblauch schützt vor Krebs

„Der regelmäßige Genuss von Knoblauch verringert das Risiko, an Magen- und Darmkrebs zu erkranken“, ist das Fazit einer US-Untersuchung, die die Ergebnisse von 22 Studien zusammenfasst. Bei Personen, die 28 g Knoblauch (etwa 1 Knolle) und mehr in der Woche verzehrten, ist das Magenkrebsrisiko um 50 Prozent, das Darmkrebsrisiko um immerhin 25 Prozent geringer.

### ■ Weniger Herzinfarkte durch Knoblauch

2-3 Zehen am Tag (sowohl roh als auch kurz gekocht) senken drastisch das Risiko von Arterienverkalkung, Herzinfarkt und Schlaganfall. Knoblauch hält das Blut flüssig (Schutz vor Thrombosen) und senkt den Cholesterinspiegel.

### ■ Power für den Darm

Im gesamten Bauchraum macht der Knoblauch krankmachende Keime, Bakterien, Viren, Schmarotzer unschädlich und stärkt die Mikroflora des Darms.

### ■ Besser denken

Er bringt das Gehirn durch bessere Durchblutung auf Trab und fördert so Konzentration und Denkleistung.

### ■ Natürliches Antibiotikum

Knoblauch wirkt wie ein Antibiotikum und hilft so dem Körper, sich gegen Angreifer wie Bakterien zu wehren.

### Ziehen Sie Knoblauch selbst!

Sie brauchen keinen Garten, um Knoblauch selbst anzubauen. Ein Blumenkasten vor Ihrem Fenster reicht. So geht es: Die einzelne Zehe im Herbst nicht zu tief (ca. zwei Zentimeter) in den Boden stecken. Die Spitze muss dabei nach oben ausgerichtet sein. Der Kasten sollte ab und zu Sonne abbekommen. Im Juni des nächsten Jahres färbt sich das Laub braun und kippt zur Seite – dann können Sie ernten.

### Knoblauch in der Küche

Es gibt wenige Gerichte, die sich nicht durch ein wenig Knoblauch aufpeppen lassen würden.

Erhitzen Sie Knoblauch am besten nicht zu lange, da er dann einen Teil seiner gesundheitsförderlichen Eigenschaften verliert. Wenn ein Gericht ein langes Braten/Schmoren des Knoblauchs erfordert, dann geben Sie kurz vor Ende der Garzeit noch einmal 1-2 frische Zehen dazu – so haben Sie sowohl für den Geschmack als auch für die Gesundheit gesorgt.

Knoblauch passt besonders gut in Suppen und Eintöpfen, zu Fleischgerichten (besonders Lamm), zu Fisch und Meeresfrüchten, Aufläufen, in Saucen wie Aioli und Pesto, in Kräuterbutter und zu Nudelgerichten.

Wer bisher um Knoblauch einen großen Bogen gemacht hat, sollte ein wenig Mut beweisen und es einfach mal versuchen – der Genuss und die gesundheitlichen Aspekte werden vielleicht manchen in einen Knoblauch-Freund verwandeln.

### Knoblauch als Heilmittel

Knoblauch kann sowohl zur Vorbeugung als auch als Heilmittel eingesetzt werden. Bitte beachten Sie aber, dass diese Rezepte immer nur zur Unter-



stützung der ärztlichen Behandlung zu sehen sind.

### ■ Knoblauch gegen Fußpilz

Zuerst den Fuß mit Seife und Wasser waschen und gut abtrocknen. Anschließend frischen Knoblauch schälen und die befallenen Stellen damit einreiben. Diese Behandlung wird zwei mal pro Tag vorgenommen. Setzen Sie die Behandlung solange fort, bis der Fußpilz nicht mehr sichtbar ist.

### ■ Husten-Milch mit Knoblauch

Dieses Getränk wirkt gut gegen trockenen Husten:

1 Knoblauchzehe (gut zerquetscht) mit 250 ml Milch auf kleiner Flamme 10 Minuten lang kochen. Dann die Milch noch warm in kleinen Schlucken trinken.

### ■ Knoblauch gegen Glatze (im Anfangsstadium)

Gegen Kahlköpfigkeit im Anfangsstadium bringen Einreibungen der kahlen Stellen mit frisch ausgepresstem Knoblauchsafte guten Erfolg.

### ■ Knoblauch für einen optimalen Fettstoffwechsel

Knoblauch führt dem Organismus bedeutende Mineralstoffe und Spurenelemente (Magnesium, Phosphor, Kupfer, Eisen) zu, die zahlreiche Stoffwechselvorgänge beeinflussen.

Was Diabetes anbetrifft, kann Knoblauch die Wirkung des Insulins günstig beeinflussen. Die geruchsintensive Knolle ist nämlich ein guter Chromlieferant (0,3 bis 0,5 mg/100 g, Tagesbedarf 0,1 bis 0,2 mg). Chrom reguliert die Pankreasfunktion (Bauchspeicheldrüse) und fördert die Umwand-

lung der Fette. Aus diesen Gründen ist Knoblauch für alle, die abnehmen möchten, ein Nahrungsmittel, das oft auf dem Speiseplan stehen sollte.

### ■ Knoblauch-Zitronen-Öl

Hilft bei Halsentzündung und Mandelentzündung:

3 frische Knoblauchzehen pressen, mit 3 EL Olivenöl und dem Saft einer großen unbehandelten Zitrone verrühren.

Dosierung: Mit 1 TL dieser Mischung 3x täglich möglichst lange die Mundhöhle ausspülen. Die Lösung anschließend schlucken.

### Gegen Bluthochdruck

Knoblauch kann helfen, den Blutdruck auf sanfte Weise zu senken. Wenn Sie unter niedrigem Blutdruck leiden, sollten Sie nicht zu viel Knoblauch essen. Hochdruckpatienten dagegen sollten so oft wie möglich Knoblauch essen.

### ■ Knoblauchsuppe gegen Bluthochdruck

1 Liter Gemüsebrühe (Reformhaus), 4 Zehen Knoblauch, 3 Zwiebeln, 2-3 Scheiben Schwarzbrot, etwas Majoran, 2 Eier

Den Knoblauch klein schneiden, die Zwiebeln grob würfeln, beides in die heiße Brühe geben. Schwarzbrot in kleine Stücke reißen und dazugeben. Mit dem Majoran abschmecken und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. 2 Eier verquirlen und vor dem Servieren in die Suppe geben.

Diese Suppe 3 mal wöchentlich essen, Zeitraum: 2 Monate. Dann können Sie die Kur nach 3 Monaten wiederholen.

### ■ Knoblauchwein nach Künzle

3-4 ganze Knoblauchzehen werden kleingeschnitten, in 500 ml Wein gesotten und abgeseiht.

Täglich nüchtern 1 Glas trinken.

Hilfreich bei Bluthochdruck und zum Ausleiten von Nierensteinen (Aber Vorsicht! Die Ausleitung von Nierensteinen kann lebensbedrohlich werden – bitte nur in Absprache mit Arzt/HP durchführen).

### Knofi-Tipps

→ Getrockneten Knoblauch können Sie monatelang lagern. Auf niedrige Temperatur (bis 1 Grad) und mäßige Luftfeuchtigkeit (max. 75 %) achten. Bei höherer Temperatur treibt Knoblauch aus, bei höherer Luftfeuchtigkeit fault er. Hängen Sie die hübschen Knoblauchzöpfe also nicht in der Küche auf.

→ Weicher, verfärbter, aufgeschossener Knoblauch ist wertlos. Weist eine Zehe einen kleinen grünen Keim auf, sollten Sie diesen entfernen, da er unangenehm bitter ist.

→ Knoblauchgeruch an den Händen können Sie ganz leicht mit Zitronensaft beseitigen.

→ Für feine Salate genügt es, die Innenwand der Schüssel mit einer angeschnittenen Knoblauchzehe auszureiben oder mit frischen Zehen aromatisiertes Öl zu verwenden.

→ In Gefäße, Schüsseln, Behälter, die selbst nach der Reinigung mit Spülmittel noch nach Knoblauch riechen, zusammengeknülltes Haushaltspa-

pier geben. Das Papier nimmt in wenigen Tagen den Geruch komplett auf.

→ Frische Zehen, die sich nur schwer von der Haut lösen lassen, auf eine mit Salz bestreute Unterlage legen, mit der Breitseite eines größeren Messers quetschen, bis die Haut aufspringt.

(as) ■

### Tipps gegen den Knoblauchgeruch

Man erkennt sie sofort am Geruch: die Knoblauch-Freunde. Vor dem 19. Jahrhundert war das auch kein Problem – erst später fingen die „vornehmen“ Leute an, die Nase über den starken Geruch zu rümpfen.

Ganz beseitigen kann man die Ausdünstungen nicht, aber man kann sie so weit reduzieren, dass nur noch eine ganz feine Nase bemerkt, dass wir der gesunden Knolle gehuldigt haben.

- Pflücken Sie frische Petersilie und Minze und zerkleinern Sie beides. Die Mischung mit 1 EL Zitronensaft kauen und schlucken. Diese Mischung hilft sehr gut. Alternativ können Sie auch Chlorophyll aus der Apotheke einnehmen.
- Trinken Sie Melissentee
- Zerkauen Sie ganze Gewürznelken und schlucken Sie sie herunter (hilft sehr gut!)
- Kauen Sie einige Salbeiblätter
- Essen Sie nach der Mahlzeit einen Löffel Honig

## Abnehmen

### Druck gegen Heißhunger

Obwohl man es gar nicht erst zu Heißhungerattacken kommen lassen sollte, hier ein Tipp, was man tun kann, wenn es trotzdem passiert ist:

Drücken Sie mit der Fingerspitze 20 Sekunden auf den Punkt zwischen Nase und Oberlippe. Dieser Akupressur-Punkt hilft bei Heißhunger zwischen den Mahlzeiten.

### Schlankes Kochgerät

Kaufen Sie sich einen Wok und staunen Sie, wie schlank Sie mit diesem Kochgerät kochen können. Durch die spezielle Form brauchen Sie nur wenig Fett – gut für Ihre Figur.

Außerdem animiert der Wok zum selber kochen, weil es so schnell geht: Fleisch und Gemüse in kleine mundgerechte Happen teilen und wenige

Minuten im Wok braten/schmoren. Geben Sie dann noch etwas Kokosnussmilch (ungesüßt) dazu – so wird auch das einfachste Gericht zur Leckerei.



# 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"/> Vollkornbrot</li> <li><input type="checkbox"/> Meerrettich</li> <li><input type="checkbox"/> Räucherlachs</li> <li><input type="checkbox"/> Dill</li> <li><input type="checkbox"/> Ei</li> <li><input type="checkbox"/> Gurke</li> <li><input type="checkbox"/> Orangensaft</li> <li><input type="checkbox"/> Hähnchenfilet</li> <li><input type="checkbox"/> Rapsöl</li> <li><input type="checkbox"/> weiße Bohnen</li> <li><input type="checkbox"/> Olivenöl</li> <li><input type="checkbox"/> Zwiebeln</li> <li><input type="checkbox"/> Knoblauch</li> <li><input type="checkbox"/> Bohnenkraut oder Rosmarin/Thymian</li> <li><input type="checkbox"/> Brühwürfel</li> <li><input type="checkbox"/> Soja-Cuisine</li> <li><input type="checkbox"/> Petersilie</li> <li><input type="checkbox"/> Tomaten</li> <li><input type="checkbox"/> Zitronen</li> <li><input type="checkbox"/> Basilikum</li> <li><input type="checkbox"/> Möhren</li> <li><input type="checkbox"/> Butter</li> <li><input type="checkbox"/> Milch</li> <li><input type="checkbox"/> Joghurt</li> <li><input type="checkbox"/> Koriandergrün</li> <li><input type="checkbox"/> Grapefruits oder Grapefruitsaft</li> <li><input type="checkbox"/> Mineralwasser</li> <li><input type="checkbox"/> Ingwerwasser oder Chai-Tee</li> <li><input type="checkbox"/> Obst</li> </ul>	<p>1 Scheibe Vollkornbrot mit Meerrettich bestreichen, darauf Räucherlachs. Mit einem Klacks Meerrettich und Dill garnieren. Dazu ein hartgekochtes Ei, einige Scheiben Gurke und ein Glas Orangensaft.</p>	<p><b>Hähnchen und Bohnengemüse</b></p> <p>1 Hähnchenfilet mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. In etwas Rapsöl braten. Ein Glas weiße Bohnen in einem Sieb abspülen. In einem Topf 1 TL Olivenöl erhitzen, 1 Zwiebel und etwas Knoblauch anbraten. Die Bohnen, etwas Bohnenkraut oder Rosmarin/Thymian, 1 Brühwürfel (Reformhaus) und etwas Soja-Cuisine dazu geben. Mit feingehackter Petersilie würzen. Wer mag, gibt noch 1 EL feingeriebenen Parmesankäse darüber. Dazu: Große Portion Tomatensalat aus Tomaten, Olivenöl, Zwiebeln, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Basilikum.</p>	<p><b>Möhren-Ingwer-Suppe</b></p> <p>Für 4 Portionen:                  750 g Möhren                  1 Zwiebel                  1 Liter Gemüsebrühe                  1 EL Butter                  100 ml Milch                  eine Prise Zucker                  1 TL Ingwer, frisch gehackt                  150 g Joghurt                  Salz                  Pfeffer aus der Mühle                  Pfeffer-Körner, bunt                  Koriandergrün</p>	<p><b>Vor dem Mittag- und Abendessen</b></p> <p>½ 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. Saft von 2 Zitronen hineinpresen.</p> <p>Außerdem:                  Ingwerwasser oder Chai-Tee ohne Zucker</p> <p>.....</p> <p><b>Zwischendurch</b></p> <p>2 Stücke/Portionen Obst</p>
<p><b>Aufgaben für diesen Tag</b></p> <p>.....</p> <p><b>Ein Tag ohne Zucker</b></p> <p>Versuchen Sie einmal, nur heute ganz ohne Zucker auszukommen, das heißt, ohne Süßigkeiten, Kuchen, aber auch ohne Fertiggerichte, Ketchup und und und... Wenn Sie diesen Tag geschafft haben, können Sie stolz auf sich sein!</p> <p>.....</p> <p><b>Fett verbrennen</b></p> <p>Sicherlich schauen Sie doch auch ab und zu einmal Fernsehen? Nervt Sie auch die viele Werbung? Prima! Dann nutzen Sie die Zeit besser: Aufstehen und bewegen! Vielleicht gehen Sie schnell mal vor die Tür. Eine Werbepause dauert in der Regel 5 Minuten – das reicht für einen kurzen, flotten Gang. 5 Minuten Gymnastik sind auch nicht schlecht. Was fällt Ihnen noch ein?</p>				



# 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 Abnehtag geeignet sind, darauf weisen wir besonders hin. Ansonsten gilt: Genießen Sie alles, was Ihnen wirklich schmeckt.

## Diesmal gibt es Rezepte rund um den Knoblauch – lassen Sie es sich schmecken!

### Hähnchenbrust de Luxe

Zutaten für 4 Portionen:

2 Hähnchenbrust-Filets  
100 g Paniermehl, alternativ: gerösteter Sesam oder Kokosraspel  
100 g geriebener Parmesan  
4 frische Knoblauchzehen, feingehackt  
1 Bund Petersilie, glatt  
Salz, Pfeffer  
80 g Butter oder Olivenöl

Paniermehl, Parmesan, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen. Das Fett erhitzen, Knoblauch bei schwacher Hitze darin weich dünsten. Hühnerfleisch damit einstreichen und dann in der Panade wenden.

Dicht nebeneinander auf ein Backblech legen, restliche Panade auf dem Fleisch verteilen, restliche Knoblauch-Butter darüber träufeln. Bei 175 °C ca. 1 Stunde im Backofen backen

**Tipp:** Dazu essen Sie am besten einen grünen Salat mit Zitronen-Olivenöl-Dressing. Auch weiße Bohnen, gut gewürzt, passen sehr gut.

### Gurkensuppe

1 Salatgurke  
500 g griechischer Joghurt  
8 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
Salz, schwarzer Pfeffer  
1 Bund Dill  
eventuell schwarze Oliven

Gurke schälen und mit dem Sparschäler in „Nudeln“ schneiden, abtropfen lassen. Joghurt in eine Schüssel füllen und glatt rühren. Gurkennudeln dazu geben. Knoblauch schälen, durch die

Presse drücken und dazu geben. Die Zwiebel sehr fein schneiden und ebenfalls hinzufügen. Öl, Salz und Pfeffer nach Geschmack dazugeben. Den Dill fein hacken und unterheben.

Die Gurkensuppe bis zum Servieren kalt stellen, eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und eventuell mit einigen schwarzen Oliven garnieren.

### Knoblauch eingelegt

5 Knoblauchknollen  
½ l Weißwein  
100 ml Weißweinessig-Essenz  
75 g Zucker  
2 rote Chilischoten  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
8 Gewürznelken  
1 TL weiße Pfefferkörner  
2 TL Salz  
6 EL Olivenöl

Den Knoblauch pellen, die Zehen mit allen Zutaten in einen Topf geben und drei Minuten aufkochen. Im geschlossenen Topf über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag nochmals fünf Minuten kochen. Knoblauch im Sud erkalten lassen.

In den nächsten Tagen verzehren oder in Gläser füllen und diese gut verschließen.

### Knoblauch-Öl

schöne Dekorflasche mit Korken  
Schleifen für den Flaschenhals  
1 l gutes Olivenöl  
14 Knoblauchzehen  
10 Chilischoten (frisch und rot)  
getrocknete Melissenblätter

Die geschälten Knoblauchzehen, die Chilischoten und die Melissenblätter in die Flaschen geben. Danach das Öl in die Flasche einfüllen.  
4 Wochen durchziehen lassen.

### Kanarisches Knoblauchhuhn

Zutaten für 4 Portionen:

700 g Huhn in Stücke geschnitten  
3 Zwiebeln  
3 Tomaten  
1 Paprikaschote  
1 Knolle Knoblauch  
glatte Petersilie  
1 Msp. Kümmel, gemahlen  
1 Glas Weißwein  
3 EL Olivenöl  
1 Glas Wasser  
1 Lorbeerblatt  
Thymian  
etwas Mehl  
Salz

Das Hühnerfleisch in Mehl wenden und in der Pfanne anbraten. Das Gemüse sehr klein schneiden und dazu geben. Dann die restlichen im Mörser zerriebenen Zutaten dazu geben und anbräunen, mit dem Wasser und dem Weißwein löschen und auf kleiner Pfanne schmoren lassen bis es gar ist.

### Knoblauch-Zwiebel-Suppe

Olivenöl  
2 große Zwiebeln,  
in Ringe geschnitten  
4 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 EL Mehl  
½ TL Dijonsenf  
1 Liter Gemüsebrühe  
250 ml trockener Weißwein  
Salz, schwarzer Pfeffer  
etwas Butter  
6 Scheiben Baguette  
6 Scheiben Greyerzer Käse, jeweils etwa 25 g

Das Öl in einer großen Kasserolle erhitzen. Erst die Zwiebeln und dann den Knoblauch hinzugeben. Bei geringer Hitze das Mehl einrühren, dann unter Rühren den Senf, die Brühe und den Wein hinzufügen. Das Ganze köcheln lassen, bis die Zwiebeln

weich sind, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brotscheiben mit Butter bestreichen und jeweils mit einer Scheibe Käse belegen. Die Suppe auf sechs feuerfeste Suppenteller verteilen. Auf jede Portion eine Brotscheibe mit der Käseseite nach oben legen und im vorgeheizten Backofen überbacken, bis der Käse bräunt und Blasen aufwirft.

### Knoblauch-Käse-Kugeln

250 g Sahnefrischkäse  
50 g geriebener Parmesan  
6 - 8 Knoblauchzehen  
Salz  
1 EL Cognac  
gehackte Haselnüsse  
Walnushälften  
frische Basilikumblätter

Den Käse mit Parmesan, kleingehacktem Knoblauch, Salz und Cognac vermischen und abschmecken. Kugeln

formen. In gehackten Haselnüssen wälzen und auf jede Kugel eine halbe Walnuss und ein Basilikumblatt setzen. Etwa zwei Stunden ziehen lassen und kühl servieren.

### Hackfleisch-Bohnen-Eintopf

500 g Rinderhackfleisch  
5 Knoblauchzehen  
500 g Zwiebeln  
4 - 5 EL ÖL  
½ l Tomatensaft (oder 1 Dose geschälte Tomaten)  
1 große Dose rote Bohnen  
1 TL Salz  
je ¼ TL Paprika- und Chilipulver  
Saft von 3 Knoblauchzehen  
einige Spritzer Tabasco

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in Ringe schneiden, die Knoblauchzehen fein hacken und mit Salz zerreiben. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und

Knoblauch darin andünsten. Dann das Hackfleisch zugeben und unter Rühren braten, bis es krümelig wird. Den Tomatensaft oder die Dosentomaten samt Saft zugeben und ca. 30-40 Minuten kochen lassen. Die roten Bohnen unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver und dem ausgepressten Knoblauchsaff köcheln lassen. Vom Herd nehmen und mit Tabasco abschmecken.

### Knoblauchmayonnaise

2 Knoblauchzehen  
2 Eigelb  
1 EL Senf  
etwas Zitronensaft  
125 ml Olivenöl

Knoblauchzehen pressen und mit Eigelb, Senf und Zitronensaft verrühren. Das Olivenöl erst tropfenweise und dann in einem feinen Strahl unterrühren.

## Abwechslung und Intervalle machen schlank

Kennen Sie das: Jeden Tag gibt es Müsli zum Frühstück oder das obligatorische Brötchen. Auch wenn man meint, Variante 1 sei gesünder als Variante 2 – optimal ist es trotzdem nicht.

Abwechslung auf dem Teller bringt Ihren Stoffwechsel in Gang und macht schlank. Unser Körper ist ein Gewohnheitstier: Er stellt sich immer wieder auf unsere derzeitige Lebensweise ein. Essen wir lange Zeit sehr wenig, fährt er die Verbrennung herunter – das Abnehmen stagniert. Fordern Sie Ihren Stoffwechsel – das ist der beste Weg, lästige Stillstände beim Abnehmen zu verhindern bzw. gering zu halten.

Nun macht es keinen Sinn, an einem Tag zu hungern und am anderen zu fasten – das ist einfach zu extrem. Aber: Wer abwechselt, gibt seinem Körper etwas zu tun, und das kann dem Abnehmen nur förderlich sein. Essen Sie an einem Tag mal deftig, an einem anderen leichte Suppen und Salate. Mal Rohkost und dann wieder eine große Portion gedünstetes Gemüse. Mal Müsli zum Früh-

stück und dann auch mal Eier und Speck. Diese Vorgehensweise zwingt Ihren Körper, sich immer wieder neu auseinanderzusetzen, und Sie verhindern, dass er sich im Hinblick auf den Stoffwechsel zur Ruhe setzt.

Früher aßen die Menschen bis zu 140 verschiedene Lebensmittel am Tag – das ließ sich durch verschiedene Wildkräuter leicht erreichen. Dadurch nahmen sie natürlich auch viel mehr Stoffe zu sich, die die Fettverbrennungsmaschine am Laufen halten. Unser Ziel sollte es also sein, jeden Tag möglichst viele Lebensmittel zu essen. Da reicht schon ein Salat mit Kräutern: Tomaten, Gurke, Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Olivenöl, Zitrone, Schafskäse, Thymian, Oregano, schwarze Oliven. Das sind 11 wertvolle Lebensmittel – verpackt in einer kleinen Mahlzeit. Versuchen Sie, jeden Tag 40 verschiedene Lebensmittel zu essen – das macht schlank und gesund.

Dasselbe gilt auch für die Bewegung. Wenn Sie jeden Tag gleichmäßig eine Stunde Fahrrad fahren, ist das eine wunderbare Sache – unser

Körper stellt sich aber darauf ein. Er ist ja darauf ausgerichtet, alles mit möglichst wenig Energieaufwand zu erledigen. Das widerspricht aber unserem Ziel, schlanker zu werden, also müssen wir ihm hier ein Schnippchen schlagen.

Überraschen Sie Ihren Körper: Tun Sie an einem Tag gar nichts in Sachen Sport und am nächsten Tag geben Sie „Gas“. Das verhindert den Gewöhnungseffekt und Sie kommen in den Genuss maximaler Fettverbrennung. Sie können das auch erreichen, indem Sie bei Ihrer bevorzugten Sportart in Intervallen trainieren: Mal schneller, mal langsamer laufen. Beim Radfahren ab und zu einen Hügel hinauffahren oder sprinten. Manchmal langsam gehen und dann wieder das Tempo anziehen – so stimulieren Sie die Fettverbrennung.

Dieses Prinzip sollte man übrigens auch auf Nahrungsergänzungsmitteln anwenden: Nicht dauerhaft einnehmen, sondern immer mal wieder aussetzen – das bringt einen wesentlich größeren Effekt.



# Schlank und gesund : Medientipps

Buchempfehlungen, CDs, Videos und mehr

## Der neue Zucker-Knacker



Süße Sucht – Zucker ist direkt oder indirekt mit verantwortlich für viele Zivilisationskrankheiten. Es genügt allerdings nicht, auf den berühmten Löffel Zucker im

Kaffee oder Tee zu verzichten. Zucker verbirgt sich in vielen Lebensmitteln, insbesondere den industriell gefertigten. Aber auch natürliche Produkte wie Kartoffeln und Möhren werden schnell zur Zuckerfalle, wenn sie in Massen und nicht in Maßen konsumiert werden.

Die Autoren zeigen in dem knapp 260 Seiten starken Buch (Goldmann, EUR 7,90), wie man den versteckten Zuckerfallen entkommt. Rezepte, Erfolgsgeschichten und Antworten auf häufig gestellte Fragen runden das Werk ab.

➤ **Bestellen bei Amazon**

## Welche Marke steckt dahinter?



Schlechte Billigware oder teure Markenware? Aldi-Wurst oder „die gute“? Was man sich bisher an fünf Fingern abzählen konnte, legt Martina Schneider in ihrem Büchlein

„Welche Marke steckt dahinter?“ (Südwest-Verlag, EUR 5,95) schonungslos offen. Hier erfährt der Leser nicht nur, warum Discounter auf große Markenhersteller zurückgreifen, sondern auch welche Produkte sich wirklich hinter bestimmten Pseudo-Marken verbergen. Oft sind es nur wenige Veränderungen in der Verpackung, die dem Verbraucher ein völlig anderes Produkt suggerieren. Dass sich dabei viel Geld sparen lässt, beruhigt um so mehr. Ersparnisse von bis zu 50 % und sogar mehr sind durchaus möglich (Beispiel: Romanza Eiskrem bei Plus, Original-Herstel-

ler offensichtlich Landliebe, Ersparnis: 62 %). Die Produkte sind nach Discounter geordnet (ALDI, LIDL, real, extra, Marktkauf, Rewe-Gruppe, Penny, Plus, Edeka, Schlecker), ein Index hilft, die Leckerbissen schnell aufzufinden. Eine ausführliche Anleitung macht dem Verbraucher Lust, sich selbst auf die Pirsch zu begeben und Markenprodukte im Billig-Gewand aufzuspüren, z.B. anhand der Veterinär-Kontrollnummer.

Das Büchlein im Kompaktformat passt prima in die Hosens- oder Jackentasche und eignet sich so auch direkt für das Nachschlagen beim Einkauf.

➤ **Bestellen bei Amazon**

Anzeige

## Fitshop – der Name ist Programm

Wer fit sein will, kauft hier ein. Über 1.000 Produkte von renommierten Markenherstellern: Riegel, Bücher, Zubehör, Nahrungsergänzungsprodukte und mehr bietet der gut sortierte Shop an. Besonders interessant ist ein Leinöl, das von seinen Bitterstoffen befreit wurde. Leinöl ist eines der besten Öle überhaupt und trägt dazu bei, den Stoffwechsel zu aktivieren. Einen besonderen Service bietet der Fitshop: Wer eine ausführliche, kompetente Beratung wünscht, dem stehen die Experten am Telefon zur Verfügung. Die Hotline ist unter der Nummer 0700 - 348746733 (12 Cent/Minute) werktags von 9 bis 18 Uhr zu erreichen. Abgerundet wird der Service durch ein Besucherforum und ein umfangreiches Sporternährungslexikon mit über 120 Stichworten.

➤ **www.fitshop.de**



## Beauty/Wellness



### Luxus-Körperöl

Wer trockene Haut hat, sollte sich täglich mit diesem Luxusöl eincremen – die Haut wird einfach zart!

- 40 ml Borretschöl
- 80 ml Jojobaöl
- 5 Tropfen ätherisches Lavendelöl
- 5 Tropfen ätherisches Kamillenöl
- 5 Tropfen ätherisches Rosenöl

Füllen Sie die Öle in eine dunkle Flasche. Die Flasche verschließen und gut schütteln. Das Öl nach dem Duschen sanft in die noch eben feuchte Haut massieren.

### Exotisches Körperpeeling

Dieses tolle Peeling macht Ihre Haut samtart:

- 1 Tasse flüssiger Honig
- 1/2 Tasse Sesam
- 1 Tasse getrocknete Kräuter: Pfefferminze, Melisse, Lavendel

Alle Zutaten vermischen und mit der zähen Masse den Körper einreiben. 15-30 Minuten einwirken lassen. Danach unter der Dusche das Peeling mit kreisenden Bewegungen abwaschen. Wer mag, nimmt einen Luffahandschuh zur Unterstützung.

**Tip:** Wickeln Sie sich nach dem Einreiben in Folie und kuscheln Sie sich unter eine Decke, dann können die Schönheits-Stoffe gut in die Haut eindringen.

## Schwedenbitter

Schwedenbitter ist ein Hausmittelchen, das gegen allerlei Beschwerden helfen kann – als Vorsorgemaßnahme gegen Schmerzen und Erkrankungen jeglicher Art. Ein wahres Lebenselixier, ein unentbehrlicher Beschützer unserer Gesundheit, der in keiner Hausapotheke fehlen sollte.

Das Rezept ist vom schwedischen Arzt Dr. Samst überliefert (Lassen Sie es sich vom Apotheker zusammenstellen):

10 g Aloe  
5 g Myrrhe  
0,2 g Safran  
10 g Sennesblätter  
10 g Naturkampfer  
10 g Rhabarberwurzel  
10 g Zitwerwurzel  
10 g Manna  
10 g Theriak venezian  
5 g Eberwurz Wurzel  
10 g Angelikawurzel

Alle Zutaten mit 1,5 Liter Kornbranntwein (38-40 %) in einer 2-Liter-Flasche ansetzen. 14 Tage stehen lassen, am besten in der Sonne oder in Herdnähe. Täglich schütteln. Immer nur die gebrauchte Menge davon abgießen, den Rest auf den Kräutern lassen.

### Anwendung äußerlich:

Bei Wunden, Abszessen, Schürfungen den Schwedenbitter direkt auftragen, aber nicht direkt in die offene Wunde, denn er brennt stark.

### Anwendung innerlich:

3 mal täglich 1 Teelöffel in eine Tasse Wasser oder Tee einrühren. Davon die erste Hälfte schluckweise vor dem Essen, die andere Hälfte nach dem Essen trinken.

Was Schwedenbitter (angeblich) alles heilen kann, erfahren Sie unter:

➔ <http://www.mweisser.50g.com/schwedenbitter.htm>



## Fragen Sie Doc Schlank!

### Sind Diäten die heimlichen Dickmacher?

#### Frage:

Ich habe gelesen, dass Diäten dick machen. Das kann doch nicht sein, oder doch?

#### Antwort:

Leider doch. Wenn Sie eine Diät machen, bei der Sie weniger essen, dann meint Ihr Körper, dass eine Hungersnot angebrochen ist. Da er überleben will, schraubt er nun den Energieverbrauch herunter, damit Sie nicht verhungern. Gleichzeitig nehmen Sie zwar ab, das meiste allerdings ist Wasser und – noch schlimmer – Muskelmasse. Je weniger Muskelmasse Sie haben, desto weniger Energie (Kalorien) braucht Ihr Körper – Ihr Verbrauch geht also immer weiter runter. Wenn Sie dann irgendwann wieder „normal“ essen, hat Ihr Körper gelernt, alle Nahrung noch besser auszuwerten – er saugt die letzte Kalorie aus allem, was Sie zu sich nehmen. Diese beiden Faktoren führen dazu, dass man nach einer Diät dicker wird als vorher, obwohl man gar nicht mehr isst als zuvor.

Fazit: Nicht kalorienreduzierte Diäten bringen den ersehnten langfristigen Erfolg, sondern eine gesunde Ernährungsumstellung und viel Bewegung.

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!

## Stoffwechsel-Power-Drink

300 ml Wasser mit 2 EL Honig, 2 EL Limettensaft, je 2 Messerspitzen Kurkuma, Anis, Cayennepfeffer und dem Mark von 1/2 Vanilleschote verrühren. Etwas frisch geriebener Ingwer macht sich in diesem Stoffwechsel-Getränk auch noch gut. Das Getränk leicht erhitzen, in eine Thermoskanne umfüllen und jeweils morgens, mittags und abends vor den Mahlzeiten trinken, am besten langsam und in kleinen Schlucken.

## 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