

## Editorial

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

„Ein Süppchen für die Seele“ lautet der Titel eines sehr nett aufgemachten Buches, das gekonnt zwischen Seelennahrung und Ernährung hin und her springt. Der Titel ist gut gewählt – eine warme Suppe war seit jeher nicht nur ein preiswertes Essen, sondern ein Schmeichler für die Seele, der wärmt und nährt. Eine Suppe macht nicht nur satt, sie macht zufrieden. Grund genug, der Suppe einen umfangreichen Artikel zu widmen – natürlich auch unter dem Aspekt des Schlankwerdens. Die wenigsten wissen, dass Suppen ein toller Abnehmhelfer sind – ganz zu Unrecht sind sie ein wenig aus der Mode gekommen. Diesem Trend wollen wir mit dieser Ausgabe etwas entgegensetzen und hoffen, dass die Suppenkasper weniger werden!

Ess-Attacken sind ein weiteres Thema in dieser Ausgabe – und zwar geht es darum, sie einmal von einer ganz anderen Warte zu betrachten: als Helfer, der uns Wegweiser ist auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit uns selbst gegenüber.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und allzeit Spaß am Essen und Genießen.

*Angelika Stein*

Angelika Stein, Chefredakteurin

## Das Zitat der Woche

Die Entfernung ist unwichtig.  
Nur der erste Schritt ist wichtig.

Winston Churchill

## Titel-Thema

# Eine Suppe für Körper und Seele

### Wie Suppen schlank, gesund und glücklich machen

Suppen sind altmodisch – meinen Manche und lernen leider nie das wunderbare Gefühl kennen, das eine gute Suppe nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gibt. Suppen machen gute Laune, sie sättigen Körper und Seele, ohne zu beschweren. In ihnen verbinden sich beste Zutaten zu einer wunderbaren Komposition, die sowohl Seelentröster als Figurwächter ist.

## Suppen machen schlank

Wer schlank werden und bleiben will, der sollte sich schnellstens einen großen Suppentopf und eine Suppenkelle anschaffen – die schlanke Linie wird es ihm danken. Wer vor den Mahlzeiten einen Teller Suppe isst, der nimmt wesentlich weniger Kalorien zu sich als jemand, der gleich mit einer mächtigen Hauptspeise beginnt.

Heißhungerattacken plagen so manchen – besonders gestresste Frauen sind ihnen nach der Heimkehr vom Job hilflos ausgeliefert. Haben sie sich essensmäßig tagsüber noch gut gehalten, schlagen die Ess-Attacken abends erbarmungslos zu. Oft werden bei



diesen Ess-Orgien mehr Kalorien verzehrt als am ganzen Tag zusammen gerechnet – für das Ziel „Abnehmen“ ist das fatal, und gesund ist das ohnehin nicht. Grund genug, sich nach Alternativen umzusehen. Wenn man versteht, dass Heißhunger und Ess-Attacken ihre Berechtigung haben, kann man versuchen, gegenzusteuern. Ignorieren Sie diesen Hilfeschrei des Körpers nicht länger, sondern tun Sie etwas dafür, dass Ihr Körper bekommt, was er braucht. Sind Magen

## Inhalt

Titel-Thema	
<b>Eine Suppe für Körper und Seele</b> .....	1
Aktuelles	
<b>Grill-Knigge</b> .....	4
<b>News</b> .....	5
Kochen	
<b>Der Crockpot – ein Wundertopf!</b> .....	6
Ernährung	
<b>Ess-Attacken sind gut!</b> .....	9
Bewegung	
<b>Rebounding – schwingend in Form (3)</b> ....	11

Aktiv	
<b>Schlank-Tag</b> .....	12
Service	
<b>Rezepte</b> .....	14
<b>Schlank und gesund : Medientipps</b> .....	19
<b>Fragen Sie Doc Schlank!</b> .....	20
<b>Impressum</b> .....	20

➔ 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.

und Seele besänftigt, muss man auch nicht hemmungslos essen.

Das Problem: Frau kommt gestresst nach Hause und hat zwar Hunger, aber keine rechte Energie mehr, eine komplette Mahlzeit zuzubereiten. Hier sind Suppen einfach ideal: Am Vortag gekocht müssen sie nur noch einige Minuten auf den Herd und stehen dann sofort zur Verfügung, um kleinen und großen Hunger zu stillen.

Selbst im Sommer sollten Sie eine warme Suppe nicht verschmähen. Die Wärme tut einfach gut und gibt das Gefühl, uns verwöhnt zu haben. Und: Wer Warmes konsumiert, regt seinen Körper an, die Temperatur herunterzuregulieren – er fühlt sich also bei warmen Wetter viel besser als jemand, der Eiskaltes konsumiert. Sein Körper bekommt den Befehl: Temperatur erhöhen und die Kälte ausgleichen. Das Resultat: Es wird uns immer wärmer.

Suppen helfen noch auf eine andere Art beim Abnehmen: Sie enthalten konzentriert viele Vitamine und Mineralien, die uns beim Schlankwerden unterstützen. Magnesium, Vitamin C und Co. sorgen dafür, dass das Fett abgebaut wird.

### Suppen machen gesund

Jeder kennt die Hühnersuppe, die bei Erkältung hilft. Großmutter brauchte dafür nicht den wissenschaftlichen Beweis, den es heute gibt – sie wusste das einfach. Im Rezeptteil finden Sie ein Rezept für eine verschärfte Hühnersuppe, die besonders hilfreich ist. Essen Sie sie, sobald Sie einen Anflug einer Erkältung spüren – so manche kann dadurch abgefangen werden.

Suppen helfen Ihrer Gesundheit durch die harmonisierende Wärme und die guten Inhaltsstoffe.

Zum Beispiel die Miso-Suppe: Sie wird die gesündeste Suppe der Welt genannt. Die Suppe besteht aus einer Paste, deren Inhaltsstoffe fermentierte Sojabohnen, Salz und Gerste oder Reis sind. Miso liefert Eiweiß, Vitamine und Kohlenhydrate und sogar das in pflanzlichen Lebensmitteln selten vorkommende Vita-

min B12. Die Suppe hat einen hohen gesundheitlichen Wert, weil sie einen Stoff enthält, der Zymbicolin heißt. Dieser Stoff hat die Fähigkeit, radioaktive Stoffe aus dem Körper herauszutransportieren. Eine Studie des japanischen „Nationalen Krebszentrums“ ergab, dass die Krebsrate bei Menschen, die täglich Miso-Suppe essen, um 33 % niedriger liegt als bei denen, die nie Miso essen.

Die Chinesen wissen schon seit mehr als 2.000 Jahren um die Gesundheitswirkung von Suppen – sie kochen sogenannte Kraftsuppen, die sich dadurch auszeichnen, dass sie einen hohen Anteil an positiver Energie (Chi) haben.

Suppen bieten außer ihrer Heilwirkung schnelle Energie, die den Körper nicht belastet. Dadurch, dass man kaum kauen muss, sind die wertvollen Inhaltsstoffe schnell verfügbar. Aber das erspürt am Besten jeder selbst: Nehmen Sie wahr, wie wohl Sie sich nach dem Genuss einer Teller-Suppe fühlen – gesättigt, genährt, zufrieden. Das ist das stärkste Argument, warum wir nicht zu Suppenkaspern werden sollten.

### 14 Gründe für Suppen

1. Suppe – das beste Fastfood der Welt
2. Kinder lieben sie: laut Statistik liegt Suppe noch vor Hamburgern und Pommes!
3. Suppen machen schlank: sie sind Heißhungerkiller und Fettverbrennungshelfer in einem
4. Eine Suppe macht einfach glücklich!
5. Suppen sind leicht, sättigen, aber beschweren nicht
6. Nichts kann man so leicht aufwerten wie eine Suppe
7. Wer Suppen kocht, braucht keine Rezepte – Fantasie reicht!
8. Suppen kann man wunderbar auf Vorrat kochen
9. Suppen sind super-gesund
10. Suppe ist preiswert
11. Eine Suppe liefert schnell Energie
12. Suppen sind die beste Nahrung für Kranke
13. Suppen werden nie langweilig
14. Suppe ist das ideale Reste-Essen

### Suppen-Tipps



#### ■ Kräuter: hemmungslos

Geizen Sie nicht mit Kräutern. Fast alle Suppen erreichen mit frischen (zur Not auch getrockneten) Kräutern eine bessere Qualität. Wenn Sie keinen eigenen Garten haben sollten: Die Fensterbank reicht vollkommen aus, um Basilikum, Petersilie, Schnittlauch und Minze zu ziehen.

#### ■ Ein Tipp zur Aufbewahrung:

Geben Sie die Kräuter in einen Plastikbeutel, dann einige Spritzer Wasser hinzu und verschließen Sie den Beutel. So halten die Kräuter einige Tage im Kühlschrank durch, bis sie Verwendung in einem leckeren Süsschen finden.

#### ■ Allzeit ein Teller Suppe bereit

Wenn sie erst einmal auf den Suppengeschmack gekommen sind, dann möchten Sie bestimmt Ihr tägliches Süsschen nicht mehr missen – absolut verständlich.

Kochen Sie reichlich Suppe und frieren Sie Reste ein, oder nutzen Sie den Kühlschrank als Zwischenlager – 3 Tage können Sie die Köstlichkeit im Kühlschrank problemlos aufbewahren. Obwohl: Wenn Sie zum Suppenfan werden, wird der Inhalt eines Topfes ganz bestimmt nicht 3 Tage überleben.

Das Tolle: Wenn überraschenderweise ein zusätzlicher Esser auftaucht, kann man die Suppe mit weiteren Einlagen strecken sowie Beilagen dazu reichen.

#### ■ Turboschneller Genuss

Eine Suppe zaubern Sie problemlos in 10 Minuten – inklusive Kochzeit: Wasser aufkochen, Brühwürfel dazu geben, ebenso TK-Gemüse. Dann noch Nudeln, Bulgur oder Reis. 10 Minuten kochen lassen. Dann noch

mit Kräutern abschmecken, fertig ist eine wirklich leckere Suppe.

Wer mag, macht es etwas komplizierter: Eine Zwiebel oder etwas Knoblauch in Olivenöl sanft anschmoren, frisches Gemüse dazu geben und kurz anschmoren. Mit Wasser auffüllen und kochen lassen. Dann noch mit Kräutern, Gewürzen und Sahne, saurer Sahne, Crème Fraîche oder Soja-Cuisine abschmecken.

Das ist die Vorgehensweise – ganz simpel also. Wer Suppen kochen will, darf auch ein absoluter Kochanfänger sein – kein Problem. Nach wenigen Versuchen gelingen jedem tolle Kreationen – versprochen!

Auch Eintöpfe bereiten keine Schwierigkeiten, nur sind sie manchmal etwas aufwendiger. Tipp: Die meisten Eintöpfe schmecken besser, wenn Sie sie erst am nächsten Tag essen, dann haben sich die Aromen erst so richtig entwickelt.

### Selbstgemachtes Brühpulver

Brühe ist die Grundlage jeder guten Suppe. Sie können natürlich Brühwürfel aus dem Reformhaus verwenden, die ist qualitativ sehr gut. Wenn Sie es aber ganz natürlich ohne jegliche Geschmacksverstärker mögen, dann stellen Sie doch Ihr Brühpulver selbst her.

#### Das Rezept:

- 200 g Zwiebeln
- 60 g Meersalz
- 100 g Knollensellerie
- 50 g Lauch
- 20 g Petersilie
- 200 g Tomaten
- 100 g Karotten

Heizen Sie den Backofen auf 75 °C vor. Putzen Sie das Gemüse, schneiden Sie es klein und hacken Sie es im Mixer mit dem Salz fein. Geben Sie die Masse in einen Bräter und lassen Sie alles ca. 12 Stunden im Ofen trocknen. Das entstandene Pulver dann noch einmal aufmischen und in ein dunkles Schraubglas geben.

Das Pulver hält sich mehrere Wochen. Es ist für Suppen und Eintöpfe geeignet, nicht aber dafür, eine Trinkbrühe herzustellen.

### Was passt wozu?



Eine Suppe ist immer ein kleines Kunstwerk – eine Komposition aus guten Zutaten. Experimentieren Sie und wagen Sie etwa, entdecken Sie neue Kreationen und Ihren ganz eigenen Stil. Hier einige Kombinationen, mit denen Sie immer punkten:

#### ■ Möhren

Schinkenwürfel, Kokoscreme, Orangen, Curry

#### ■ Getrocknete Bohnen

andere Hülsenfrüchte, passierte Tomaten, Rindfleisch

#### ■ Broccoli

Bulgur, Hirse

#### ■ Grüne Bohnen

Rindfleisch, Hackbällchen, Kartoffeln, Nudeln

#### ■ Lauch

Bratwurstbällchen, Käse, Kichererbsen, Kartoffeln

#### ■ Tomaten

Mozzarella, Basilikum, Hirse, Bulgur, Reis, Bratwurstbällchen

#### ■ Linsen

Kokoscreme, Putenschinkenwürfel kross gebraten, Nudeln

#### ■ Weiße Bohnen

Hackfleisch, Bratwurstbällchen, Thymian, Rosmarin, Bohnenkraut, Parmesan

#### ■ Gurke

Lachs, Dill, Crème Fraîche

### Was der Suppenliebhaber im Hause haben sollte

Eine Suppe kann man aus ganz wenigen Zutaten bereiten. Suchen Sie sich Ihre Lieblinge aus und bevorraten Sie sich – dann wird es keinen Tag mehr geben, an dem Sie nicht wissen, was Sie kochen sollten.

#### ■ Die Grundausstattung

- Tiefkühlgemüse, frisches Gemüse
- Tomaten in Dosen
- Weiße Bohnen im Glas
- Kichererbsen aus der Dose
- Hirse
- Getrocknet: Linsen, Bohnen, Kichererbsen
- Nudeln
- Reis
- Bulgur, Couscous
- Brühwürfel (Gemüsebrühe)
- Soja-Cuisine
- Crème Fraîche

#### ■ Für fortgeschrittene Suppen-Liebhaber

- Kokoscreme
- TK: Hackbällchen, Markklößchen
- Frisch: Gekochter Schinken, Bratwurstbällchen
- Fond aus dem Glas
- Sprossen
- Toastbrot für Croûtons

(as) ■

### Suppenbars sind trendy

Aus den USA schwappt der Trend der Suppenküchen nach Deutschland: In Großstädten findet man sie überall. Bis zu 15 Varianten, die jeden Tag frisch gekocht werden, kann der begeisterte Suppenesser hier bekommen. Ob dicker Eintopf, vegetarische Suppe oder süßer Verführer – alles ist möglich. Einige Suppenküchen achten auf hohe Qualität: Man verzichtet auf Konservierungsmittel, Farbstoffe und Bindemittel, legt wert auf saisonale Angebote und bevorzugt Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau.

Somit sind Suppenküchen eine tolle Sache für jeden, der nicht selbst kochen will. Falls Sie eine Suppenküche in der Nähe haben, fragen Sie nach: Die meisten liefern auch außer Haus.

### Wochensuppenplan

Einen Plan als Vorschlag für Ihre Suppenküche finden Sie auf Seite 10.

# Grill-Knigge

In den warmen Sommermonaten duftet (oder stinkt) es fast jeden Abend aus einer anderen Richtung: Es ist Grillsaison. Bei allem Spaß an der Freude sollte man jedoch auch auf seine Gesundheit achten.

→ Verwenden Sie als Brennmaterial Holzkohle (Briketts). Auf gar keinen Fall sollten Sie behandeltes Holz aus der letzten Gartenzaun- oder Dachrenovierung verfeuern. Die darin enthaltenen Stoffe sind gesundheitsschädlich.

→ Zum Anzünden sollten Sie nach Möglichkeit auf die handelsüblichen Anzündler (Spiritus, Grillanzünder) verzichten und statt dessen Holzspäne (Fachhandel) einsetzen. Dieses lässt sich mit einer alten Zeitung schnell in Brand setzen.

→ Das Grillgut kommt erst dann auf den Rost, wenn das Feuer aus ist und nur noch eine rauchfreie Glut (weiße Asche auf der Holzkohle) vorherrscht.

→ Verwenden Sie (wieder verwendbare) Alu-Schalen. Dadurch vermeiden Sie, dass Fett, Saft oder Marinade in die Glut tropfen. Dadurch entstehen nämlich giftige Stoffe, die eingeatmet werden und/oder das Grillgut ungewollt räuchern.

→ Gepökelte und geräucherte Waren sind beim Grillen tabu. Durch Erhitzen der Pökelsalze entstehen krebserregende Stoffe. Neben den typischen gesalzenen und/oder geräucherten Produkten wie Kasseler und Schinken betrifft dies auch Fleischwurst, Leberkäse, Wiener Würstchen. Unbedingt das Etikett beachten oder an der Ladentheke fragen. Ware, die als Brat- und Grillgut deklariert ist, darf übrigens kein Nitritpökelsalz enthalten.

→ Besonders geeignet sind Koteletts und Filet vom Schwein, Lende vom Rind, Hähnchenschenkel, Putenbrust und Fisch (z.B. Forelle). Aber auch vegetarisches Grillgut schmeckt lecker und ist gesund: Dazu eignen sich z.B. Obstspieße (Äpfel, Aprikosen, Bananen), Gemüsespieße (Paprika, Zucchini, Zwiebeln, Pilzen), marinierte Kartoffeln (Knoblauch, Kräuter, Olivenöl), Bananen oder Maiskolben in der Schale. Auch in Alufolie gewickeltes Grillgut (z.B. Fisch mit Gemüse) sollte man unbedingt einmal ausprobieren.

(hr) ■

Anzeige

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

## Geheimtipp Käse!

Einfach leicht  
genießen



Der Frühling ist da! Ab an die frische Luft und das Leben in vollen Zügen genießen!

Leichter Genuss ist jetzt angesagt – für einen unbeschwertten Start in die schönste Jahreszeit! Wer sich kalorienbewusst ernähren will, muss auf vollen Geschmack nicht verzichten: Von Arla gibt es leichte Käsesorten, die echt super schmecken. Mit viel Eiweiß und Mineralstoffen und dem extra Plus an Kalzium ist fettreduzierter Käse der absolute Geheimtipp, wenn es um gesunde, leichte Ernährung geht!

### Mit Käse leicht durch den Tag

\* Morgens: Für einen leichten Start in den Tag sorgt ein Brötchen mit BUKO activ, dem leckeren Frischkäse mit nur 0,2% Fett absolut. Der schmeckt richtig frisch, denn er ist mit 10% Joghurt verfeinert.



\* Mittags: Ein leckeres Mittagessen gibt Energie für den Rest des Tages. Gemüse & Co sind gesund und wichtig, aber oft schmeckt es erst mit Käse überbacken so richtig gut. Zuviel Fett? Kein Problem: Für vollen Genuss ohne Reue sorgt Finello Light mit gerade mal 15% Fett absolut!

\* Abends: Zum Abendessen ein leckeres Brot mit Käse – wem schmeckt das nicht? Aber gerade abends sollte man nichts Schweres mehr essen. Kein Problem: von Arla gibt es jetzt den ersten Scheibenkäse mit nur noch 5% Fett absolut – toll, denn bisher hatten die meisten leichten Schnittkäse noch so um die 17% Fett! Abends ein leichter, leckerer Snack, z.B. ein Sandwich mit Delite macht satt und hat ganz wenig Kalorien.



### Info! Kalzium

In fettreduziertem Käse steckt außerdem jede Menge Kalzium! Kalzium ist für unseren Körper einer der wichtigsten Mineralstoffe überhaupt: Es festigt Knochen und Zähne und ist unersetzlich für die Muskelfunktion. Da unser Organismus Mineralstoffe nicht selbst herstellen kann, müssen wir sie ihm über die Nahrung zuführen. Hier decken bereits 100g Schnittkäse den durchschnittlichen Tagesbedarf!

Tolle Leicht-Rezepte unter: [www.arlafoods.de](http://www.arlafoods.de)

## News

## Krankhaft gesund

Zu einer anderen Jahreszeit würde man die Nachricht als einen (schlechten) Aprilscherz abtun, doch dazu ist die Sache zu ernst – oder einfach nur das neue Produkt der „Krankheitsfinder“? Die Rede ist von *Orthorexia nervosa* (zwanghaftes Gesundessen). Gemeint ist damit, dass die davon betroffenen Menschen zwar um eine gesunde Ernährung bemüht sind, dies aber mit einem solchen Eifer tun, das es schon als krankhaft gilt. Gegessen wird nicht, was schmeckt, sondern was gesund ist, was bestimmte Nährwerte hat bzw. was bestimmte ungesunde Bestandteile nicht enthält. Da dieses Verhalten schon zwanghaft ist, geht dabei einerseits viel Lebensqualität verloren. Die so künstlich gezüchtete Nahrungsmittelphobie führt andererseits aber auch zu ernsthafte Erkrankungen und Mangelerscheinungen.

*Orthorexia nervosa* wird von Wissenschaftlern auf gleicher Ebene gesehen wie Ess-Brech-Störungen oder Magersucht. Betroffen sind offensichtlich vor allem Frauen und Menschen mit einem hohen Bildungsniveau.

**Tipp:** Lieber auf eine ausgewogene Ernährung achten und ab und an auch mal etwas „Ungesundes“ bewusst genießen, einfach weil es schmeckt oder weil man Lust drauf hat.

## Heißgeliebte Kaltgetränke



Durchschnittlich verliert der menschliche Körper am Tag etwa 2 Liter Flüssigkeit, die entsprechend wieder zugeführt werden muss. An heißen Sommertagen oder bei körperlicher Anstrengung muss sogar noch mehr nachgefüllt werden. Was viele nicht wissen: Bereits ein Flüssigkeitsdefizit von 15 bis 20 Prozent ist für den

menschlichen Organismus lebensgefährlich. Mit dem Schweiß verlässt aber nicht nur Wasser unseren Körper, es werden auch Mineralstoffe mit ausgeschwemmt, die ebenfalls wieder zugeführt werden müssen.

Während man hierzulande noch immer gerne auf das kalte Getränk zurückgreift, sind Südländer in dieser Beziehung sehr viel schlauer: Sie trinken lieber einen warmen Tee. Das kalte Getränk muss nämlich vom Körper auf Körpertemperatur gebracht werden – das kostet Energie.

Durch das Einnehmen von warmen Getränken in kleinen Schlucken beginnt man leicht zu schwitzen. Die Verdunstungskälte des Schweißes auf der Hautoberfläche sorgt dabei für eine angenehme Abkühlung ohne den Kreislauf zu belasten.

**Tipp:** Machen Sie es wie die Südländer. Kaffee, Alkohol und süße Getränke sollten bei Hitze ohnehin besser stehen bleiben, da sie den Organismus zu sehr belasten (vermehrte Ausscheidung bei den Genussmitteln, verzögerte Flüssigkeitsaufnahme durch Zucker). Mineralwasser und (ungesüßte) Apfelschorle sind aber ebenfalls ok.

## Heißgelaufen

Dass Bewegung gesund ist, daran besteht kein Zweifel. Das gilt auch für's Joggen. Wer jedoch übertreibt, begibt sich in Gefahr, im schlimmsten Fall in Lebensgefahr. Dies gilt z.B. auch für das Joggen in der großen Mittagshitze.

Prof. Klaus Völker, Sportmediziner an der Universität Münster, weist darauf hin, dass Hitze und Sport den Körper doppelt belasten, hohe Luftfeuchtigkeit wirkt zusätzlich belastend. Statt des erhofften Fitnessfaktors handelt man sich dadurch eher einen Kreislaufkollaps ein. Dies gilt um so mehr für Menschen mit Blutdruckproblemen, ältere Personen und Herz- oder Kreislaufkranke, da bei hohen Temperaturen die Wärmeregulation im Körper nicht mehr ausreichend funktioniert. Durch vermehrtes Schwitzen

verliert der Körper zusätzlich Flüssigkeit. Wird diese nicht ausgeglichen, trocknet der Körper aus (Dehydratation).

**Unser Tipp:** Nicht in der prallen Sonne joggen, sondern lieber morgens oder abends, und ausreichend trinken, am besten Mineralwasser oder Apfelsaftschorle. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention empfiehlt täglich drei bis vier Liter Flüssigkeit, vor der sportlichen Betätigung sollten mindestens 200 bis 300 Milliliter getrunken werden. Statt laufen auch mal Schwimmen gehen oder Radfahren (Kühlung des Körpers durch Wasser bzw. Fahrtwind).

BUKO activ:  
Fettarm, lecker, gesund!

Von BUKO Frischkäse gibt es 2 tolle, fettreduzierte Varianten: Der leckere Frischkäse ist jetzt mit nur 0,2 % Fett in den Geschmacksrichtungen „Natur“ und „Gartenkräuter“ zu haben. Er ist mit 10 % Joghurt verfeinert – das macht ihn leicht und absolut abnehm-tauglich.

**Tipp:** Mit BUKO activ Gartenkräuter können Sie tolle Salatsoßen zubereiten, auch in Pastasößen macht er sich gut. Wer gerne kalorienarme Süßspeisen mag, der sollte BUKO activ Natur verwenden – mit Beeren und etwas Ahornsirup eine leichte Schleckerei. Oder: Raspeln Sie etwas Meerrettich hinein, etwas Salz dazu geben, und fertig ist ein toller Dip oder eine perfekte Beigabe zu Räucherlachs. Was immer Sie sich einfallen lassen: BUKO activ ist gut zu Ihrer Figur und streichelt Ihren Gaumen – was will man mehr?!

# Der Crockpot – ein Wundertopf!

Jeden Tag ein selbst gekochtes Essen – ohne großen Zeitaufwand

**S**elber kochen ist wichtig, nicht nur für alle, die schlank werden wollen. Eine wirklich gute Ernährung ist nur dann möglich, wenn man seine Versorgung selbst übernimmt – man weiß, was drin ist; man bestimmt die Qualität.

Das Problem: Oft fehlt die Zeit. Hier kommt der Crockpot auf den Plan. Mit diesem Wundertopf bereiten Sie die tollsten Gerichte in kürzester Zeit zu. Das Beste: er kocht ganz allein – beaufsichtigen müssen Sie ihn nicht.

Der Wundertopf kommt aus den USA, und viele amerikanische Hausfrauen könnten sich ein Leben ohne ihren „Crocky“, wie sie ihn liebevoll nennen, gar nicht mehr vorstellen. 100 Millionen Exemplare hat Marktführer Rival in den letzten Jahren verkauft – das spricht für die große Begeisterung der Anwender.

## Was ist ein Crockpot?

Der Crockpot ist ein ovales Gerät, das aus 2 Komponenten besteht: dem Heizelement und der Steingutschüssel.

In die Steingutschüssel schichtet man alle Zutaten und lässt den Slow Cooker dann allein seinen Dienst verrichten. Zwei Einstellungsmöglichkeiten gibt es: „high“ und „low“. Mit den Temperaturen können Sie experimentieren: Manche Crockpot-Köche stellen erst einmal 1 Stunde auf „high“ und dann auf „low“. Die Kochzeit kann zwischen 4 und 10 Stunden liegen, je nach Rezept und Einstellung. Eine tolle Sache: Man geht morgens aus dem Haus und hat ein fertiges Essen, wenn man mittags oder abends zurückkehrt.

Angst, dass Sie den Topf nicht allein lassen können, ist unbegründet: Wenn Sie die Sicherheitshinweise beachten, kann überhaupt nichts passieren.

Im Crockpot können Sie fast alles zubereiten: Braten, Eintopfgerichte, Steaks, Kaninchen, Suppen, Brot, Apfelmus – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

## Langsam garen hat Tradition und ist gesund

Obwohl die meisten sich den Crockpot kaufen, um Zeit zu sparen und weil er so schön bequem ist, tun sie damit auch gleich noch etwas für ihre Gesundheit. Das langsame Kochen auf niedriger Temperatur hat eine lange Tradition und ist in unserer schnelllebigen Zeit leider in Vergessenheit geraten. Die Vorteile liegen auf der Hand: Wenn die Lebensmittel länger Zeit haben, ihre Aromen zu entwickeln, bekommt das Essen einen viel intensiveren Geschmack. Einige Stoffe lösen sich erst, wenn das Gargut eine bestimmte Zeit vor sich hin köchelt – das kann unsere „Schnell-schnell-Küche“ nicht bieten. Kennen Sie das wohlige Gefühl, das sich einstellt, wenn Großmutter ihren berühmten Schmorbraten macht oder ein anderes traditionelles Gericht? Das liegt einfach daran, dass diese langsam und mit Liebe gegarten Speisen mehr natürliches Glutamat (Geschmacksverstärker) und wesentlich mehr Geschmacksstoffe, die Opiaten gleichen und uns so in gute Stimmung versetzen, entwickeln. Kurz gesagt: Was lange schmurgelt, schmeckt und macht glücklich.

Kleine Bemerkung am Rande: Das ist übrigens auch der Grund, warum man von billiger Schokolade immer mehr essen muss und bei guter schon mit wenig zufrieden ist. Qualitativ hochwertige Schokolade wird hergestellt, indem man die Kakaobohnen „conchiert“: Sie werden gewalzt, geknetet, gerührt – das sorgt dafür, dass die Stoffe in die Schokolade gelangen, die dafür sorgen, dass wir uns gleich besser fühlen – Stoffe, die wie Opiate für einen Glückskick im Gehirn sorgen.

Auch die Vitamine freuen sich über 8 Stunden im Slow Cooker: Da eine bestimmte Temperatur nie überschritten wird, können viel mehr dieser lebenswichtigen Gesundheits Helfer „überleben“.

Auch die Vitamine freuen sich über 8 Stunden im Slow Cooker: Da eine bestimmte Temperatur nie überschritten wird, können viel mehr dieser lebenswichtigen Gesundheits Helfer „überleben“.



### Tipp

#### Gute Fette

Das Kochen im Crockpot ist extrem fettarm – eigentlich eine tolle Sache. Aber: Die guten Fette wie Rapsöl, Olivenöl und Nussöl kommen zu kurz.

Geben Sie einfach 1 Esslöffel Öl in das Gericht. Immer daran denken: Diese guten Öle helfen auch beim Abnehmen!

## Der Crocky: Vorteile

- Sie können das Essen abends vorbereiten und dann im Kühlschrank aufbewahren. Ideal zum Beispiel für Berufstätige: Morgens den Crockpot anstellen – fertig.
- Die Vitamine werden durch die niedrigen Temperaturen geschont.
- Es ist überhaupt kein Problem, wenn Sie einmal zu spät nach Hause kommen: Es wird nichts angebrannt sein, und es ist auch nichts verkocht.
- Der Crockpot ist sicher.
- Wegen der Größe und Bequemlichkeit ist der Crockpot gut für Partyrezepte geeignet.
- Die Gewürze entwickeln mehr Geschmack.
- Fleisch wird wunderbar zart.
- Es gibt reichlich Soße, die zudem noch extrem schmackhaft ist.
- Römertopfgerichte können ganz einfach abgewandelt werden.
- Kreatives Kochen wird gefördert.
- Fleisch müssen Sie nicht extra anbraten.

## Crocky-Tipps

### Ja, bitte ...

- Wenn der Behälter ½ bis ¾ voll ist, arbeitet er am Besten.
- Nudeln (gekocht) erst in den letzten 30-45 Minuten zugeben, es sei denn, das Rezept sagt etwas anderes.
- Wenn Sie mit Reis kochen, geben Sie extra Flüssigkeit (Brühe, Wein, Wasser) hinzu.
- Erst das Gemüse einschichten, dann das Fleisch, denn Fleisch ist schneller fertig und braucht deshalb weniger Hitze.
- Achten Sie darauf, immer Flüssigkeit in den Crockpot zu geben.
- Probieren Sie, werden Sie kreativ und kochen Sie ruhig auch einmal ohne Rezept.
- Würzsoßen wie Tabasco, Sojasoße, Worcestersoße erst eine Stunde vor Kochende zugeben.
- Milch, Sahne und andere Milchprodukte erst ½ Stunde vor Kochende zugeben, sonst flocken sie aus.
- Tauen Sie Geflügel ganz auf, bevor Sie es in den Crockpot geben.
- Entfernen Sie sichtbares Fett von Fleischstücken.

### Besser nicht ...

- Benutzen Sie den Crocky nicht, um Gerichte zu erwärmen – das ist nicht seine Bestimmung.
- Gleichgültig, wie ungeduldig man ist: Vermeiden Sie, permanent den Deckel anzuheben.
- Benutzen Sie kein Tiefkühlgemüse – es wird unansehnlich.
- Verwenden Sie zum Umrühren keinen Metallöffel.
- Stellen Sie den Steinguttopf nicht in die Mikrowelle.
- Nie den heißen Topf reinigen, vorher abkühlen lassen.
- Steingut verträgt keine plötzlichen Temperaturunterschiede! Verwenden Sie deshalb kein gefrorenes Fleisch, das Sie direkt in den Topf geben, sondern lassen Sie es entweder auftauen oder geben Sie eine Wasser-/Gemüseschicht als „Puffer“ hinein.
- Die Heizeinheit darf nicht unter Wasser gereinigt werden – nur mit einem Lappen abwischen.

## Crockpot-Rezepte

Folgende Rezepte stammen von **Wunderkessel.de**. Diese Seite dreht sich eigentlich um einen anderen Küchenhelfer, den Thermomix, hat aber auch ein Crockpotforum, indem man tolle Ideen und Rezepte bekommt.

### ■ Braten auf Brötchen

3 Pfund Roll- oder Schweinebraten  
1 TL Knoblauchpulver  
1 TL Zwiebelpulver  
Salz und Pfeffer  
1 Flasche Chili- oder BBQ-Sauce

Den Braten in den Crockpot legen. Mit den Gewürzen bestreuen und die Sauce darüber geben. 6-8 Stunden auf „low“ kochen. Dann den Braten herausnehmen, in Scheiben schneiden und für eine weitere Stunde in den Crockpot geben. Danach auf Baguette oder Ciabatta-Brötchen servieren.

### ■ Gebackene Bohnen

500 g weiße Bohnen  
1 Zwiebel  
5 Gewürznelken  
1 Würfel Brühe  
2 TL Senf  
½ Tasse Tomatenketchup  
Pfeffer  
1 ½ TL Bohnenkraut, getrocknet  
½ Tasse Rübensirup oder -kraut

Die getrockneten Bohnen für 2 Stunden nach Packungsanweisung in lauwarmem (!) Wasser einweichen. Dann mit dem Einweichwasser in den Crockpot. Zwiebel pellen, mit den Nelken spicken und darüber geben. Die übrigen Zutaten verrühren und über die Bohnen gießen. Alles für 6 Stunden im Crockpot garen.

### ■ Bratäpfel

6-8 Äpfel  
2-3 EL Rosinen  
8 EL Zucker  
1 TL Zimt  
2 EL Butter

Rosinen, Zucker, ½ TL Zimt mischen und in die entkernten Äpfel füllen. Mit dem restlichen Zimt bestreuen und ein Stich Butter auf jeden Apfel geben. Dann die gefüllten Äpfel in den

Crockpot setzen. Ca. 100 ml Wasser in den Crockpot um die Äpfel geben. Deckel drauf und auf „low“ etwa 6-8 Stunden, bis die Äpfel durch sind.

### ■ Chili

6 Streifen Frühstücksspeck  
1 kg Rindergulasch, nicht zu groß geschnitten  
2 Dosen Kidneybohnen  
1 große Dose Tomaten, Früchte zerdrückt  
1 Tetra-Pak passierte Tomaten  
3 feingehackte Zwiebeln  
1 grob geraspelte Möhre  
1 grüne Paprikaschote, in Stücken  
2 Stangen Staudensellerie, in Stücken  
2 zerdrückte Knoblauchzehen  
1 EL gehackte Petersilie  
2 EL Chilipulver  
Salz, schwarzer Pfeffer  
Paprikapulver  
je ½ TL getrockneten Koriander und Kreuzkümmel

Speck in der Pfanne ausbraten, beiseite stellen. Im Speckfett die Fleischwürfel anbräunen. Fleisch, zerbröselten Speck, Gemüse, Gewürze und Tomaten in den Crockpot geben, kräftig abschmecken und auf der Stufe „low“ etwa 9 Stunden garen. Gelegentlich umrühren.

### ■ Osso Bucco (6 Portionen)

ca. 3 kg Rinderbeinscheiben (6-8 Scheiben vom Metzger gesägt)  
6 Möhren  
2 Stangen Staudensellerie  
¼ Knollensellerie  
4 Zwiebeln oder 2 große Stangen Porree  
2 Petersilienwurzeln  
6 Knoblauchzehen  
1 großes Bund Petersilie glatt  
6 EL Butter  
1 Packung (500 g) passierte Tomaten  
¼ l Weißwein trocken  
¼ l Brühe (Gemüse- oder Fleischbrühe)  
1 TL Oregano  
1 TL Thymian  
2 Lorbeerblätter  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Möhren, Stauden- und Knollensellerie, Zwiebeln oder Porree, Petersilienwurzel und Knoblauch putzen, grob hacken und in einem Topf in 4 EL Butter anschwitzen und

ganz langsam bei kleiner Hitze leicht anbräunen lassen.

Die Fleischscheiben salzen, pfeffern und auf das angeschmorte Gemüse im Crockpot setzen.

Dann die Fleischbrühe, Tomatensaft und Wein und ein Bund feingehackte Petersilie, Thymian, Oregano sowie Lorbeer zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Stunden auf „high“ und 2-3 Stunden auf „low“ garen. Danach das Fleisch

vorsichtig in eine Schüssel geben und die entstandene Sauce pürieren. Die Gremolata darüber streuen.

#### Gremolata:

2 Zitronen, 2 Bund glatte Petersilie, 5 Knoblauchzehen

Die Schale der Zitronen mit dem Sparschäler abschälen und mit Petersilie und Knoblauch in einen Mixer geben und fein zerkleinern.

(as) ■

#### Tipp

##### So passen Sie eigene Rezepte an

Wenn Sie nicht gerade gut Englisch verstehen, werden Sie noch nicht so viele Rezepte für den Crockpot finden. Das ist aber kein Problem, da Sie Ihre Rezepte problemlos anpassen können. Besonders Rezepte für den Römertopf oder generell alles, was es gut vertragen kann, lange sanft geschmurgelt zu werden, ist geeignet. Die Garzeiten passen Sie folgendermaßen an:

In Ihrem Rezept steht	Auf „low“ kochen Sie	Auf „high“ kochen Sie
15-30 Minuten	4-6 Stunden	½-2 Stunden
31-45 Minuten	6-10 Stunden	3-4 Stunden
50 Minuten-3 Stunden	8-10 Stunden	4-6 Stunden

## Gewinnen Sie einen Crockpot!

In Zusammenarbeit mit [crockpot.de](http://crockpot.de) verlosen wir zwei dieser tollen Küchen-Helfer im Wert von je 59,95 Euro.



Unter [www.crockpot.de](http://www.crockpot.de) finden Sie die Antwort auf die Frage: „Aus welchem Land kommt der Crockpot?“ Schreiben Sie uns diese Antwort per Mail mit dem Betreff „Crockpot“ an: [gewinn@schlankmagazin.de](mailto:gewinn@schlankmagazin.de)

Einsendeschluss: 30.08.2005

Die Gewinner werden per Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Falls Sie nicht mehr abwarten können und sich nicht auf Fortuna verlassen wollen, können Sie einen Crockpot unter [www.crockpot.de](http://www.crockpot.de) bestellen. Unter der Infohotline 03521/460030 bekommen Sie außerdem alle Fragen rund um den Zaubertopf beantwortet.

### Erfahrungsbericht

Rabea aus dem Wunderkessel-Forum hat für das Schlankmagazin netterweise einen Erfahrungsbericht geschrieben:

*Aufmerksam wurde ich auf den Crockpot erst durch den Wunderkessel, es gab auf einmal ständig Beiträge über diesen Topf, den man morgens anstellt und am Abend ausschaltet. Das Essen kocht sich quasi von alleine auf sehr niedrigen Temperaturen. Ich bin von Natur her eher faul und liebe allen möglichen Schnickschnack, der das Leben „erleichtert“. Kurzum bestellte ich mir meinen Crockpot – heimlich – und wartete sehnsüchtig auf den Postmann. In der Zwischenzeit plante ich also „DAS“ Gericht, mit welchem ich meinen Mann überzeugen und zum Crocky-Anhänger bekehren wollte. Mein lieber Gatte ist ein „Fleischfresser“, und somit fiel die Wahl nicht schwer, es soll-*

*ten Barbecue-Spareribs werden. Er liebt dieses Zeug, und ich fand ein Rezept, welches sich gut anhörte. Als der Pot dann endlich kam, legte ich sogleich los. Ich schichtete alles so in den Topf wie angegeben und stellte ihn an. Es fiel mir extrem schwer, ihn „alleine“ zu lassen und einkaufen zu gehen. Aber ich tat es. Als ich wiederkam, begrüßte mich ein delikater Geruch, und ich rannte sofort in die Küche. Na das sah ja schon ganz gut aus, der Geruch überzeugte mich auf Anhieb. Nach den angegebenen 8 Std. Garzeit kam mein Mann von der Arbeit heim und hob seine Nase in die Luft und schnupperte. Was es denn heute zu Essen gäbe, es würde so gut riechen...! Ich brachte die Ribs auf den Tisch – und was soll ich sagen – er war fortan überzeugter Anhänger des Crockpots.*

*Bislang habe ich verschiedenste Dinge ausprobiert, von Ratatouille über Braten bis hin zu Rouladen.*

*Alles, was mit Fleisch zu tun hat, wird sagenhaft zart und weich. Das Prinzip des Crockpots ist schon genial, alles wird hineingeschichtet. Gemüse zuerst, darauf das Fleisch, und dann wird etwas Flüssigkeit hinzugegeben. Deckel drauf, anstellen – warten. Man kann beruhigt das Haus verlassen und wenn man nach Hause kommt, ist das Essen wirklich fertig. Die Soßen, die dabei entstehen, sind ein Gedicht und jede Schwiegermutter fragt später nach „DEM TOLLEN“ Rezept!*

*Es ist eine Garmethode, bei der Vitamine geschont werden und es geht eigentlich nichts schief. Auch für ungeübte „Kochkünstler“ wird es zum Kinderspiel, einen Braten wie bei „Muttern“ zu servieren. Der Spagat zwischen Job, Familie und Küche wird auf jeden Fall erleichtert, und man hat auf einmal erstaunlich viel Zeit.*

Rabea B. aus Altenstadt



# Ess-Attacken sind gut!

**W**er von ihnen betroffen ist, wird jetzt vermutlich empört aufschreien: An Ess-Anfällen können sie gar nichts Gutes finden. Ganz im Gegenteil: Die Scham über das zügellose Essen, das Nicht-aufhörenkönnen ist groß. Man hält sich für einen Versager, weil man die Tafel Schokolade oder die Chipstüte immer leer essen muss. Man glaubt, man sei ein schlechter Mensch, weil man nach einem hektischen Tag einfach alles in sich hineinstopfen muss.

*„Meine Ess-Attacken finde ich widerlich“*

*„Ich fühle mich als Versager, wenn ich so viel esse“*

*„Das muss doch etwas mit Dummheit zu tun haben, wenn ich so viel fresse, oder?“*

*„Ich bin einfach ein Loser, wenn ich da sitze und stopfe, stopfe und stopfe“*

*„Ich fühle mich wie ein Drogenabhängiger, wenn ich die 3. Tafel Schokolade am Stück esse, aber ich kann einfach nicht anders“*

All diese Ansichten – so verständlich sie auch sind, so lebens-feindlich sind sie auch. Ess-Attacken, also

- nicht aufhören können
- zwanghaft essen
- trotz Sättigkeit essen
- riesige Mengen essen

sind nichts, wofür man sich verurteilen müsste oder sollte. Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen hartnäckigen Husten. Würden Sie sich für diesen Husten schämen? Wohl eher nicht, denke ich. Der Husten ist einfach nur ein Symptom, dafür, dass etwas falsch läuft. Vielleicht ist die Luftfeuchtigkeit in Ihren Räumen nicht okay, oder Sie haben eine Lungenkrankheit oder mit dem Herz ist etwas nicht in Ordnung. Genauso verhält es sich mit den Ess-Attacken: Sie sind einfach nur ein Symptom dafür, dass etwas nicht richtig läuft.

Man sollte einmal darüber nachdenken, ob man seinem Körper nicht dankbar sein sollte. Dankbar, dass er überhaupt mit einem „spricht“ und so eine Möglichkeit für eine Veränderung bietet. Kennen Sie auch Menschen,

denen es einfach oft schlecht geht, die aber keine Ahnung haben, woran es liegen könnte? Das ist wirklich bedauerlich. Wer dagegen Ess-Attacken hat, der darf sich als Detektiv fühlen, der tatsächlich eine Spur hat.

Nun macht es wenig Sinn, über die Fährte zu schimpfen, zu versuchen, sie zu eliminieren oder zu unterdrücken. Nein, mit einer Spur macht der Detektiv das einzig Richtige: Er geht ihr nach, nutzt sie, um zum Ziel zu kommen.

Ess-Attacken beantworten Fragen, wenn man sich mit ihnen positiv auseinandersetzt. Die Frage ist nur, ob der Fragesteller denn auch mit der Antwort zufrieden ist, die er bekommt. Ess-Attacken halten uns einen Spiegel vor und mahnen uns, Dinge in Angriff zu nehmen, die wir vielleicht lieber nicht sehen wollen:

- Vielleicht haben wir unsere Ernährung vernachlässigt.
- Vielleicht fehlen unserem Körper wichtige Stoffe – damit müssen wir uns auseinander setzen.
- Vielleicht ist einem alles zu viel – eine Änderung der Lebensgewohnheiten ist gefragt.
- Vielleicht finden Sie heraus, dass es um Ihr Selbstwertgefühl nicht gut bestellt ist.

Gründe für Ess-Attacken gibt es viele, Wege mit ihnen fertig zu werden nicht. Da hilft nur eines: sie akzeptieren, die Einstellung ändern, jede Ess-Attacke als Lehrer und Helfer betrachten und sich auf den Weg machen, die Lösung zu finden.

Den Ess-Anfällen immer einfach nachzugeben ist ebenso wenig sinnvoll wie zu versuchen, sie zu bekämpfen – den Grund beseitigen, das ist der erfolversprechende Weg.

## Kommen Sie sich selbst auf die Spur

Die meisten Menschen wissen zwar, dass sie ihre Ess-Attacken nicht mögen, aber wie viel Selbsthass manchmal verborgen ist, das wissen sie nicht. Es ist aber wichtig, sich diese Gefühle einmal bewusst zu machen,



denn nur so kann man sie loslassen. Machen Sie doch einmal folgende Übung: Vollenden Sie die folgenden Sätze und lassen Sie Ihren Gefühlen freien Lauf. Wenn Sie möchten, tun Sie dies an mehreren Tagen hintereinander, auch nach einem Fressanfall. Machen Sie sich bewusst, wie sehr Sie sich verurteilen, wie schlecht Sie über sich denken. Vielleicht wird Sie das erschrecken, aber das ist gut. Dann können Sie beginnen, die schlechten Gedanken loszulassen.

Das ist die erste und wichtigste Aufgabe im „Kampf“ gegen Ess-Attacken, für ein Leben mit entspanntem Essverhalten: die schlechten Gedanken aus dem Kopf bekommen.

Wenn für Sie ein Satzanfang nicht passt, dann lassen Sie ihn bitte aus. Jeder Satzanfang ist mehrmals vorhanden – schreiben Sie einfach so lange, bis Ihnen nichts mehr einfällt. So ziehen Sie wirklich alle Gedanken aus Ihrem Inneren. Das wird Ihnen Interessantes erschließen.

Hier Ihre Sätze:

Meine Ess-Attacken sind .....

Ich .....

Wenn ich zu viel esse, .....

Meine Ess-Attacken .....

Ich verurteile mich, wenn .....

Ich finde es schlimm, dass ich .....

Ich hasse .....

Wenn ich es nur schaffen würde, .....

Ich wünschte, ich könnte .....

Meine Ess-Attacken sind .....

Ich .....

Wenn ich zu viel esse, .....

Meine Ess-Attacken .....

Ich verurteile mich, wenn .....

Ich finde es schlimm, dass ich .....

Wenn ich es nur schaffen würde, .....

Ich hasse .....

Ich wünschte, ich könnte .....

(as) ■

# Ess-Attacken und Heißhunger überwinden – online

Jetzt können Sie Heißhunger und Essattacken online zu Leibe rücken. In einem 4-wöchigen Workshop lernen Sie Strategien, wie Sie in Zukunft Ess-Attacken vermeiden und zu einem entspannten Umgang mit dem Essen kommen.

Ihre Kursleiterin ist Angelika Stein, die Chefredakteurin des Schlankmagazins. Sie sagt: „Das Internet und das Lernen in einem virtuellen Klassenraum ist für das Thema Ess-Attacken perfekt geeignet. Viele Menschen schämen sich, weil sie ihr Über-Essen nicht in den Griff bekommen. Hier können Sie anonym bleiben und trotzdem von den Vorteilen eines Seminars profitieren. Mein Anliegen ist, jeden Teilnehmer so zu unterstützen, dass er seinen individuellen Weg findet.“

## Weitere Informationen:

➔ **Kursbeginn: 11.08.2005**

<http://www.workshopwelt.de/workshop/404/157>

➔ **Kursbeginn: 12.09.2005**

<http://www.workshopwelt.de/workshop/404/116>

## Teilnehmerstimmen des ersten Workshops

### Keine Ess-Attacken mehr

*Ich schaffe es, seit Beginn des Kurses OHNE Essattacken auszukommen, eine vorher unvorstellbare Leistung. Dieser Workshop ist das Beste, was mir in langer Zeit passiert ist!!! Tausend Dank! Ich war teilweise sehr depressiv wegen der Figur und der Essattacken, es hat Jahre meines Lebens zerstört, aber jetzt hole ich auf!*

Vielen herzlichen Dank

Heidi

### Wichtige Erkenntnisse und Austausch

*Sehr wichtig finde ich auch das Hintergrundwissen. Dass es z.B. eine Zucker-SUCHT gibt, das man sich das nicht einbildet oder willensschwach ist, wenn man nicht mehr aufhören kann, Süßes zu essen, sondern dass der Körper das braucht! Ich wusste das zwar auch schon so in etwa, aber in dem Artikel wurde das noch mal sehr gut und kurz zusammengefasst.[...]*

*Auch den Austausch mit anderen im Forum finde ich sehr hilfreich. Ich bin nicht allein mit diesem Problem. Es gibt überall Menschen, denen es genauso geht. Das ist auch wieder irgendwo beruhigend oder tröstlich.*

Tanja

### Glücksmomente

*Was für mich aber am wichtigsten ist, auf oder in meinen Körper zu hören und die Gefühle wahrzunehmen und Ursachen für die Verstimmungen zu erkennen. Wenn ich mir dann noch genügend Glücksmomente schenke, geht es mir viel besser und die Naschprobleme werden ganz klein, ich brauch weniger oder kann verzichten und habe damit einen neuen Glücksmoment.*

Christine

## Wochensuppenplan

Dieser Plan soll Anhaltspunkt für Ihre eigene „Suppenwirtschaft“ sein. Sie sehen: Mit wenig Aufwand können Sie jeden Tag eine leckere Suppe genießen.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Kochen</b> Broccolisuppe, dreifache Menge	<b>Kochen</b> Linseneintopf, dreifache Menge	Broccolisuppe von Montag <b>essen</b>	Linseneintopf von Dienstag <b>essen</b>	<b>Kochen</b> Tomatensuppe, dreifache Menge	<b>Kochen</b> Gemüsesuppe, dreifache Menge	Tomatensuppe von Freitag <b>essen</b>
<b>In den Kühlschrank</b> 1 Portion	<b>In den Kühlschrank</b> 1 Portion			<b>In den Kühlschrank</b> 1 Portion	<b>In den Kühlschrank</b> 1 Portion	
<b>Einfrieren</b> 1 Portion	<b>Einfrieren</b> 1 Portion			<b>Einfrieren</b> 1 Portion	<b>Einfrieren</b> 1 Portion	

Am Ende der Woche haben Sie je eine Portion Broccolisuppe, Linseneintopf, Tomatensuppe und Gemüsesuppe im Gefrierschrank und eine Portion Gemüsesuppe im Kühlschrank. Wenn Sie genügsam sind und Ihre Suppen immer wieder anders aufpeppen, brauchen Sie in der nächsten Woche nur zweimal zu kochen und sind trotzdem die ganze Woche über versorgt. Sie können auch in einer Woche den ganz großen Topf herausholen und von 3-4 Suppen je 6-8 Portionen kochen und müssen dann die nächsten Wochen gar nichts tun.

**Tipp:** Bei ➔ **GEFRO** gibt es Gefrierbeutel, die eine tolle Eigenschaft haben: Sie können sie so wie sie sind ins Wasserbad hängen und Ihre Suppe oder Ihren Eintopf erwärmen. Vorteil: kein Abwasch, keine Arbeit.

# Rebounding – schwingend in Form (3)

## Übungen für Ihren Trainingserfolg

Im Laufe unserer kleinen Reihe haben Sie sicher schon festgestellt, dass ein Trampolin – jedenfalls ein qualitativ gutes – etwas ganz Besonderes ist. Es ist ein Fitnessgerät, das nicht nur fit macht und beim Abnehmen hilft – es ist auch ein wertvoller Beitrag zu Ihrer Gesundheit.

### Trampolin-Hüpfen

- stärkt Herz und Kreislauf
- Fast alle Muskeln im Körper werden trainiert – Sie haben also Ausdauer- und Krafttraining in Einem
- baut Stress ab
- hilft beim Abnehmen
- kurbelt die Fettverbrennung an
- schenkt Ihnen Wohlbefinden
- kurbelt den Lymphkreislauf an – ein wichtiger Gesundheitsfaktor!
- hilft beim Entschlacken

Wer erst einmal damit beginnt, täglich auf dem Trampolin zu trainieren, der mag es bald nicht mehr missen. Beim Trampolin müssen Sie sich nicht verausgaben, um tolle Erfolge zu erzielen: Tägliches moderates Hüpfen von 15 Minuten reicht vollkommen.

Vielleicht überzeugen Sie die Erfahrungsberichte von begeisterten Trampolin-Hüpfern im [Forum von schlanktipps.de](#). Hier können Sie auch als Gast Fragen zum Trampolin stellen.

Heute geht es aber um die Praxis: Wir möchten Ihnen einige Übungen vorstellen, die Ihr tägliches Hüpfen auch diesem tollen Gerät abwechslungsreicher und wirksamer machen.

### Die Übungen

Diese Übungen verstärken die Fettverbrennung und sorgen dafür, dass bestimmte Körperteile noch straffer werden.

#### ■ Für straffe Schenkel und einen straffen Bauch

Heben Sie beim Springen abwechselnd das rechte oder linke Bein an – dabei das Knie anwinkeln. Nun

klatschen Sie unter dem angehobenen Oberschenkel in die Hände.

Wichtig: Machen Sie diese Übung nur, wenn Sie auf dem Trampolin schon einigermaßen sicher sind. Und achten Sie darauf, dass sich keine spitzen Kanten in Ihrer Nähe befinden!

#### ■ Mehr Fett verbrennen

Das Trampolin können Sie ebenfalls zum Joggen verwenden. Laufen Sie täglich ca. 5-10 Minuten – das wird die Fettverbrennung immens ankurbeln.

Auch Walking ist auf dem Trampolin möglich: Winkeln Sie die Arme leicht an, ballen Sie die Hände leicht zur Faust. Im Gegensatz zum Walken auf der Straße werden die Beine deutlich hochgezogen, die Arme schwingen mit.

#### ■ Straffe Arme, straffer Busen

Schwingen Sie sanft auf dem Trampolin. Strecken Sie die Arme zur Seite und beschreiben Sie während des Schwingens kleine Kreise, die immer größer werden.

#### ■ Straffer Busen

Drücken Sie beim Schwingen die Arme vor der Brust zusammen, halten sie kurz und lassen sie dann wieder los. Dann wieder drücken usw.

#### ■ Ein knackiger Po

Das linke und rechte Bein abwechselnd nach vorne schwingen lassen, dann nach hinten.

#### ■ Fettverbrennungsprogramm

- 4 Minuten: Schwingen, ohne dass die Füße die Matte verlassen. Die Arme schwingen dabei mit.
- 2 Minuten: Laufen, dabei schwingen die Arme mit.
- 2 Minuten: Die Beine auf Hüftbreite stellen und dann kleine Sprünge machen



- 2 Minuten: Abwechselnd auf einem Bein hüpfen. Die Arme schwingen mit.
- 4 Minuten: Schwingen, ohne dass die Füße die Matte verlassen. Die Arme schwingen dabei mit.
- 2 Minuten: Schnell laufen, dabei schwingen die Arme mit.

(as) ■

### Morgen-Schmeichler

Fällt Ihnen das Frühstück schwer? Dann versuchen Sie mal diesen Drink – er ist ein vollwertiges Frühstück!

250 g Naturjoghurt  
2 reife Pflirsiche  
1 reife Banane  
je 1 EL Weizenkleie und Instant-Haferflocken  
etwas Zimt  
200 ml hochwertiger Orangensaft  
1 Tasse Eiswürfel

Alles gut im Mixer verquirlen, sofort servieren.



# 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"/> Grüner Tee</li> <li><input type="checkbox"/> Haferflocken</li> <li><input type="checkbox"/> Sesamkörner</li> <li><input type="checkbox"/> Weizenkleie</li> <li><input type="checkbox"/> Vanilleschote</li> <li><input type="checkbox"/> Banane</li> <li><input type="checkbox"/> Soja-Milch</li> <li><input type="checkbox"/> Hähnchenbrustfilet</li> <li><input type="checkbox"/> Gemüse nach Wahl</li> <li><input type="checkbox"/> Olivenöl</li> <li><input type="checkbox"/> Radieschen</li> <li><input type="checkbox"/> Zitrone</li> <li><input type="checkbox"/> Vollkornbrot</li> <li><input type="checkbox"/> Lachs/Pute/Käse</li> <li><input type="checkbox"/> Mineralwasser</li> <li><input type="checkbox"/> Miso Suppe oder Ingwerwasser</li> <li><input type="checkbox"/> Mandeln / Nüsse</li> </ul>	<p>Müsli aus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haferflocken (Vollkorn)</li> <li>• Sesamkörner</li> <li>• Weizenkleie</li> <li>• Vanillemark (das Innere einer halben Vanilleschote)</li> <li>• 1 Banane püriert</li> </ul> <p>Das Ganze vermischen und mit Sojamilch oder Milch auffüllen.</p> <p>2 Tassen Grüner Tee (kurbelt den Stoffwechsel an)</p>	<p>1 Hähnchenbrustfilet würzen (Salz, Pfeffer, Paprika) und auf ein Stück Alufolie legen. Darüber Gemüse nach Wahl verteilen (Tomaten, Zwiebeln, Pilze, Lauchstreifen) und noch einmal salzen. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Weg mag, kann noch etwas Weißwein angießen. Das Päckchen verschließen und bei 220 °C etwa 25 Minuten im Backofen garen. Dazu: Salat nach Wahl</p>	<p>Salat aus Radieschen, Olivenöl, Zitrone und Gewürzen</p> <p>Vollkornbrot belegt mit Lachs/Pute/Käse/...</p> <p>2 Tassen Grüner Tee</p>	<p><b>Trinken</b></p> <p>2 Liter stilles Mineralwasser. Saft von 2 Zitronen hineinpresen.</p> <p>Außerdem: Miso Suppe oder Ingwerwasser</p> <p>.....</p> <p><b>Zwischendurch</b></p> <p>1 Hand voll Mandeln oder Nüsse 1 Glas Soja-Milch</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p><b>Aufgaben für diesen Tag</b></p> <p>.....</p> <p><b>Ganz ohne Zucker!</b></p> <p>Heute brauchen Sie keinen Industriezucker, nicht im Kaffee, nicht im Ketchup oder sonst wo. Probieren Sie es einmal und staunen Sie über die Wirkung. Dieser Tag wird Ihnen in Sachen Abnehmen einiges bringen!</p> <p>.....</p> <p><b>Fangen Sie Sonnenstrahlen!</b></p> <p>Bewegen Sie sich an der frischen Luft – bei Hitze lieber abends oder morgens. Aber: Fangen Sie Sonnenstrahlen! Sonnenlicht unterstützt Sie ungemein beim Abnehmen.</p> </div>				

## 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.

Was	Geschafft!	Anmerkungen: Erfahrungen, Probleme etc.
Aufgabe „Ganz ohne Zucker“		
Aufgabe „Sonnenstrahlen fangen“		
Wasser getrunken		
langsam gegessen		

Anzeige

# Fit und schlank mit **SportsProducts**

Bewegung gehört nicht nur zum Abnehmen dazu – sie ist auch Bestandteil eines gesunden, erfüllenden Lebensstils. Bei [sportsproducts.de](http://sportsproducts.de) finden Sie alles, was Sie für einen bewegten Lebensstil brauchen: vom Aqua-Fit-Zubehör über Crosstrainer, Stepper, Pezzibälle bis hin zu Yoga-Zubehör.

Einen besonderen Stellenwert nehmen für den Inhaber Herrn Link die Trimilin-Trampoline ein: „Trampolinspringen ist eine der besten Methoden, um die Fettverbrennung in Gang zu setzen.“ Bei [sportsproducts.de](http://sportsproducts.de) finden Sie das gesamte Angebot an Trimilin-Trampolinen – für jeden Anspruch und jede Gewichtsklasse ist etwas dabei. Herr Link dazu: „Viele Menschen meinen, sie könnten erst Sport machen bzw. auf dem Trampolin springen, wenn sie schon etwas Gewicht verloren haben. Das ist eine fatale Einstellung: Ohne Sport bilden sich die Muskeln zurück, der Grundverbrauch wird immer geringer. Man darf immer weniger essen, um abzunehmen. Bewegung bzw. Muskelaufbau sind das Wichtigste, wenn man abnehmen will, und das leistet das Trampolin – auch für Menschen, die 180 Kilo wiegen, ist das kein Problem“.

## Mehr als 800 Produkte für Ihren sportlichen Erfolg!

### Trimilin-Pro: Bewegung in seiner schönsten Form

Speziell bei hohem Körpergewicht ab ca. 100 kg haben Sie auf dem Trimilin-Pro mit seinen 48 starken Spezialfedern ein ideales Schwingungsverhalten. Es ist dabei hochelastisch und schonend für Wirbelsäule und Gelenke. ➤ [Mehr Infos](#)



### Suunto t6: Die Trainingsuhr für Anspruchsvolle

Diese Trainingsuhr bietet alles, was man als Sportler wissen muss: laborexakte Informationen über sieben Körperparameter wie z.B. EPOC\* (Maßstab für die kumulative Trainingsbelastung). Mit der Suunto t6 werden Sie verstehen, wie Ihr Körper auf Trainingsbelastung reagiert, können besser Ihr persönliches Trainingsprogramm planen und am Wichtigsten – dessen Effektivität feststellen. ➤ [Mehr Infos](#)



### Fit ´n Lite Bar + L-Carnitine (Low Carb)

Wer sich Low Carb ernährt, braucht auf leckere Riegel nicht zu verzichten: Nur 2 Gramm verwertbare Kohlehydrate enthalten die Riegel in den Geschmacksrichtungen „Birne-Joghurt“ oder „Erdbeere-Joghurt“. ➤ [Mehr Infos](#)

**Forvital – Der WellnessPartner**  
 Thomas Link  
 Stumpfe Eiche 95  
 37077 Göttingen  
 Fon: 0551/370 92 63  
 Fax: 0551/370 92 64  
 ➤ [www.sportsproducts.de](http://www.sportsproducts.de)

# 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.

**Wir haben für Sie die besten Suppen- und Eintopfgerichte zusammengestellt. Süppchen für den Körper und Süppchen für die Seele – glücklich machen Sie alle! Nur ein Hinweis: Verwenden Sie nur die besten Zutaten – nur dann wird die Suppe zum Kunstwerk!**

## Rote Linsen-Suppe

100 g rote Linsen  
100 g feiner Bulgur  
1 Zwiebel  
60 g Butter  
2 EL Tomatenmark  
1 EL scharfe Paprikapaste  
1 ½ l Wasser  
Salz, Pfeffer, Minze

Linsen und Bulgur waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Ca. 40 g Butter schmelzen lassen, Zwiebeln darin anbraten. Alle anderen Zutaten bis auf die Minze dazu, bei mittlerer Hitze garen lassen, ab und zu umrühren. Die Suppe etwas abkühlen lassen, mit Pürierstab pürieren, eventuell noch etwas Brühe dazu geben. Noch mal kurz aufkochen lassen. Restliche Butter in Pfännchen schmelzen lassen, Minze dazu. Kurz vor dem Servieren Minzbutter in fertige Suppe einrühren.

## Hühnersuppe

- 2-3 Liter Wasser aufsetzen
- 6 Brühwürfel hineingeben
- 1 fein gehackte Chilischote dazu
- 1 Huhn oder Hühnerflügel und Hühnerbrust dazu geben
- das Fleisch dazu, aufkochen und ca. 30 Minuten kochen lassen
- gewürfeltes Gemüse (Möhren, mindestens 3 Zwiebeln, Petersilienwurzel, Porree, Sellerie) zu dem Fleisch geben, weitere 20 Minuten kochen lassen

- Ingwer klein schneiden, 3 Knoblauchzehen auspressen und einige Zeit an der Luft stehen lassen, damit sich die wertvollen Stoffe entfalten können
- 10 Minuten vor Kochende den Knoblauch und den Ingwer dazu geben

Wer mag, kocht noch Nudeln, Reis oder Kartoffeln und isst sie zur Suppe.

## Bohnensuppe deluxe

- 1 Glas weiße Bohnen (Dose ist auch in Ordnung) abspülen
- 1 Liter Brühe aufkochen, die Bohnen dazugeben
- mit reichlich Muskat abschmecken
- mit Harissa würzen
- 1 Päckchen Soja-Cuisine dazu geben
- die Suppe pürieren, nur kurz, damit einige Bohnen noch ganz bleiben
- mit Petersilie (ganz fein gehackt) bestreuen
- in Teller geben und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen

## Lauchsuppe

- 6 Stangen Lauch putzen, in Ringe schneiden
- 5 Zwiebeln in Ringe schneiden
- mit Wasser aufgießen
- 3-4 Brühwürfel dazu geben
- ca. 5 Minuten kochen
- ½ Becher Soja-Cuisine dazu geben
- aus 3 ungebrühten feinen Bratwürsten Kugeln formen (einfach aus der Pelle drücken)
- noch ca. 10 Minuten ziehen lassen
- mit reichlich Pfeffer und Muskat würzen



## Haselnusssuppe

Diese Haselnusssuppe ist sehr sättigend, sodass man sie ohne weiteres als Hauptgericht servieren kann.

150 g gemahlene Haselnüsse  
3 Schalotten in dünne Scheiben schneiden  
1 l Gemüsebrühe  
1 EL Honig  
Süße Sahne, nach Geschmack  
Prise Schwarzer Pfeffer  
Petersilie, klein geschnitten

Die gemahlene Haselnüsse, Schalotten, Brühe und Honig in einen großen Topf geben, das Ganze aufkochen und anschließend eine Stunde köcheln. Die Suppe mit einem Schuss süßer Sahne verfeinern, mit Pfeffer abschmecken und mit der kleingeschnittenen Petersilie bestreuen.

## Bohrentopf mit Lamm

100 g weiße Bohnen, getrocknet  
100 g rote Bohnen, getrocknet  
Wer möchte, kann auch gegarte Bohnen aus der Dose nehmen.  
500 g Lammfleisch (ohne Knochen)  
1 EL Olivenöl  
2 Zwiebeln  
Rosmarin, Thymian

3 Knoblauchzehen  
1 ½ Liter Brühe  
3 Möhren  
2 Stangen Lauch  
1 rote Paprikaschote  
3 Kartoffeln  
Salz, Pfeffer

Die Bohnen über Nacht einweichen, dann gut abtropfen lassen.

Das Öl erhitzen, Lammfleisch in Würfel schneiden und darin anbraten. Kleingehackte Zwiebeln, Kräuter und Knoblauch zugeben, mit Brühe ablöschen. Bohnen zugeben und 45 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Das Fleisch herausnehmen, damit es nicht verkocht, und kurz vor dem Anrichten wieder dazugeben. Möhren in Scheiben, Lauch und Paprika in Streifen schneiden, Kartoffeln würfeln und zugeben. Zusammen fertig kochen lassen (ca. 30 Minuten). Den Eintopf kräftig würzen.

### Arabische Spinatsuppe mit Hackbällchen

400 g frischen Spinat  
300 g Rinderhack  
6 Zweige glatte Petersilie  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Msp. Zimt  
2 EL Olivenöl  
½ EL Mehl, auch Kichererbsenmehl ist möglich  
800 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe  
6 Kardamom-Kapseln

Den Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen und dann fein hacken. Das Fleisch in eine Schüssel geben. Petersilie säubern und hacken. Salz, Pfeffer und Zimt zu der Petersilie mischen und mit dem Hack vermengen. Daraus kirschgroße Bällchen formen.

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

1 EL Olivenöl in die Pfanne geben und erhitzen. Das Mehl unter rühren und leicht bräunen. Mit 400 ml Fleischbrühe ablöschen und glatt rühren. Die Brühe aufkochen lassen und in einen

Topf geben. Restliche Brühe untermischen und bei mittlerer Hitze offen zum Kochen bringen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, den Spinat hin zufügen und unter Rühren etwa 5 Minuten braten, dann zur Brühe geben.

Kardamomkörner aus den Kapseln nehmen, im Mörser fein zermahlen und in die Suppe geben. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleischbällchen hineingeben und für weitere 5 Minuten weiter offen kochen lassen.

Mit Fladenbrot servieren.

### Kasseler-Bohmentopf

600 g Kasseler (ohne Knochen)  
300 g dicke Bohnen  
30 g Rapsöl  
1 Zwiebel  
Porree nach Geschmack  
¾ l Brühe (Instant)  
¼ l Schlagsahne  
200 g Champignons  
2-3 EL Soßenbinder  
2 TL mittelscharfer Senf  
Salz, Pfeffer  
Petersilie

Fleisch waschen, trockentupfen, in Streifen schneiden und portionsweise im heißen Fett anbraten und dann herausnehmen.

Zwiebelwürfel und Porreeringe im Bratfett andünsten und würzen. Die Brühe und Sahne zugießen und 8-10 Minuten garen. Halbierete Pilze 3 Minuten mitgaren.

Bohnen und Kasseler zugeben, aufkochen, binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Petersilie hinzufügen.

### Knoblauch-Zwiebel-Suppe

Olivenöl  
2 gr. Zwiebeln, in Ringe geschnitten  
3 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 EL Mehl

½ TL Dijonsenf  
1 Liter Gemüsebrühe  
250 ml trockener Weißwein  
Salz, schwarzer Pfeffer  
6 Scheiben Baguette  
etwas Butter  
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 sanft kochen, bis die Zwiebel weich ist, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Brotscheiben mit Butter bestreichen und jeweils mit einer Scheibe Käse belegen.

Die Suppe auf 6 feuerfeste Suppenteller verteilen. Auf jede Portion eine Brotscheibe mit der Käsesseite nach oben legen und im vorgeheizten Backofen überbacken, bis der Käse bräunt und Blasen aufwirft. Sofort servieren.

Dazu schmeckt ein gutes Glas Weißwein.

### Kokossuppe

1 rote Paprikaschote, fein würfeln  
2 EL Frühlingszwiebeln; klein gehackte, etwas von den grünen Teilen auch verwenden  
500 ml Gemüsebrühe  
2 TL Knoblauch, fein gehackt  
1 EL geriebener Ingwer  
½ EL Currypulver  
½ TL weißer Pfeffer  
½ TL Tabasco  
400 ml Kokosnussmilch und/oder frisch geraspelte Kokosnuss  
500 g Krabben  
200 ml Crème double

In einer kleinen Schüssel rote Paprikaschote und Frühlingszwiebeln mischen, dann beiseite stellen.

In einem großen Topf bei mittlerer Hitze Gemüsebrühe, Knoblauch, Ingwer, Currypulver, Pfeffer, Tabasco und Kokosnussmilch zum Kochen bringen. Dann die Temperatur her-

unterschalten und etwa fünf Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und das Fett abschöpfen. Bei mittlerer Hitze wieder zum Kochen bringen und die Hälfte der Paprika-Zwiebel-Mischung sowie die Krabben hinzufügen. Die Krabben in etwa drei Minuten gar ziehen lassen – nicht zu lange garen, da sie sonst zäh werden.

Die Suppe vom Herd nehmen und die Sahne einrühren. Dann abschmecken. In Suppentassen schöpfen und mit der restlichen Paprika-Zwiebel-Mischung garnieren.

### Hirse-Joghurt-Suppe

ca. 100 g gemahlene Hirse  
500 g Naturjoghurt,  
natürlicher Fettgehalt  
1 TL Ingwerpulver  
wenig Zucker

¾ l Wasser im Topf zum Kochen bringen. Die Hirse unter stetigem Rühren hinzugeben, sodass keine Klümpchen entstehen. Dann die Temperatur reduzieren und ca. 1 Minute unter Rühren kochen lassen. Topf vom Feuer nehmen und weiter rühren, bis die Masse etwas abgekühlt ist. Joghurt, Ingwer und Zucker nach Belieben unterrühren.

Die Suppe lauwarm servieren.

### Sellerie-Suppe

Ein Kreativ-Rezept

3 große Zwiebeln  
etwa zu gleichen Teilen Knollensellerie und Kartoffeln  
Gemüsebrühe (Instant)  
Putenschnitzel  
Paprikapulver  
Crème Fraîche  
Öl  
Salz, Pfeffer

Die Zwiebeln würfeln und anbraten. Den Knollensellerie ebenfalls würfeln und dazu geben, sodass das Ganze leicht anbräunt. Die Kartoffeln würfeln und auf die Zwiebel-Sellerie-Mischung geben. Das Ganze

mit Gemüsebrühe bestreuen und soweit mit Wasser auffüllen, dass das Gemüse knapp bedeckt ist.

Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Sellerie und die Kartoffeln weich sind.

In der Zwischenzeit das Putenfleisch würfeln und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Suppe pürieren. Wer mag kann vorher einen kleinen Teil des Gemüses entnehmen und nach dem Pürieren wieder dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Das gebratene Putenfleisch dazugeben.

Vor dem Servieren das ganze mit 1-2 Teelöffeln Crème Fraîche dekorieren.

### Linsentopf indisch

Zutaten für 4 Portionen:

250 g rote Linsen (getrocknet)  
2 Zwiebeln  
1 Chili  
2 EL Olivenöl  
Kurkuma  
Curry-Pulver  
400 ml Kokosmilch  
300 ml Gemüsebrühe  
2 Zimtstangen  
Schale einer unbehandelten Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer  
100 g passierte Tomaten  
Bund Lauchzwiebeln  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Linsen unter kaltem Wasser spülen, abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen, fein hacken. Chili entkernen, in Ringe schneiden.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Chili, Kurkuma und Curry darin sanft anbraten. Mit der Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Linsen mit Zimtstangen und Zitronenschale 20 Minuten kochen. Den Knoblauch und Ingwer dünn schälen, dann fein hacken. Tomaten zu den Linsen geben. Die Lauchzwiebeln waschen, grob schneiden. Im restlichen Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Linsen geben und servieren.

### Erbsensuppe

Zutaten für 2 Portionen:

300 g frische Erbsen in Schoten  
oder 100 g tiefgefrorene Erbsen  
1 Zwiebel  
1 TL Butter  
1 EL Pinienkerne  
1 EL Mehl  
400 ml kalte Gemüsebrühe  
50 ml Sahne  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle  
2 Scheiben gekochter Schinken  
3 Stängel Petersilie

Erbsen aus den Schoten herauspflücken, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Wer mag, kann auch TK-Erbsen nehmen.

Zwiebel abziehen und klein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebeln darin glasig angehen lassen. Erbsen und Pinienkerne zufügen, leicht anschwanken und gleich mit Mehl bestäuben. Unter ständigem Rühren mit kalter Gemüsebrühe und Sahne aufgießen. Die Suppe mit Meersalz und Pfeffer würzen. Das Ganze etwa acht Minuten durchkochen lassen.

Inzwischen den Schinken in Streifen schneiden und in ein wenig Gemüsebrühe erhitzen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Suppe in einen Mixbecher geben, mit einem Stabmixer pürieren und abschmecken.

Anrichten: In vorgewärmte Suppenteller gießen. Mit Schinkenstreifen und Petersilie bestreuen.

### Fischtopf mit Möhren

300 g Zwiebeln  
300 g Möhren  
3 EL Olivenöl  
500 g Kartoffeln  
2 TL Fenchelsamen  
Salz, Pfeffer  
¼ l Gemüsebrühe  
2 EL Zitronensaft  
600 g Kabeljaufilet  
1 Bund Dill



Die Zwiebeln in Ringe, die Möhren in Viertel schneiden. Die Zwiebeln in Öl glasig dünsten. Kartoffeln schälen, längs vierteln, mit den Möhren, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer zu den Zwiebeln geben, andünsten. Die Brühe angießen, zugedeckt 15 bis 20 Minuten garen, mit Zitronensaft beträufeln. Fischstreifen auf das Gemüse legen, zugedeckt 5 Minuten garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, gehackten Dill unterheben.

### Tomatentopf

400 g Putenfleisch  
2 EL Olivenöl  
2 Gemüsezwiebeln  
3 Zweige Rosmarin  
1/8 l Fleischbrühe  
1/8 l Weißwein  
500 g Tomaten  
Salz, Pfeffer  
20 Pinienkerne  
Petersilienblätter

Putenfleisch in kleine, dünne Scheiben schneiden, in Öl braten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Geschälte, grob gewürfelte Zwiebeln im Bratfett andünsten. Rosmarinzwige, Fleischbrühe und Weißwein zugeben und 15 Minuten dünsten. Anschließend die Rosmarinzwige herausnehmen. Von den Tomaten die Stielansätze entfernen und die Tomaten vierteln. Zwiebelsud im Wechsel mit Fleischscheiben und Tomatenvierteln in eine hitzebeständige Form füllen. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen (220 °C) ca. 15 bis 20 Minuten garen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Zusammen mit gewaschenen und gehackten Petersilienblättern über den Tomatentopf streuen. Auch kleingezupftes Basilikum ist noch eine tolle Ergänzung. Dazu schmeckt frisch geriebener Parmesan und körnig gekochter Langkornreis.

### Kohlrabi-Eintopf

500 g Schweineschulter ohne Knochen, würfeln  
500 g Rindergulasch

4 EL Olivenöl  
300 g Zwiebeln  
1 TL Nelken  
1 TL Wacholderbeeren  
1 1/2 l Gemüsebrühe  
500 g Kartoffeln  
800 g Kohlrabi  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
1 Bund Schnittlauch

Die Fleischwürfel in einem Topf in heißem Öl braun anbraten. Zwiebelwürfel, Nelken und Wacholderbeeren zufügen. Salzen, dann die Brühe zugießen und das Fleisch eine Stunde kochen. Kartoffelwürfel, Kohlrabistifte hinzugeben und weitere 20 Minuten kochen. Das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauch bestreuen.

### Paprika-Tomatentopf

3 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Öl  
500 g gemischtes Hackfleisch  
500 g bunte Paprikaschoten  
500 g Kartoffeln  
1/4 l Brühe  
3 EL Paprikamark  
Pfeffer, Paprika, Harissa, Salz  
250 g Tomaten  
1 Bund Petersilie

Zwiebeln würfeln und Knoblauchzehen pressen. Das Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch zerpflücken, dazugeben und bräunen. Paprikaschoten in Streifen, Kartoffeln in Würfel schneiden und beides mit Brühe, Paprikamark und Gewürzen zum Fleisch geben, ankochen und 25 bis 30 Minuten fortkochen. Tomaten überbrühen, abziehen, in Viertel schneiden und 5 Minuten vor Ende der Gardauer zum Eintopf geben. Petersilie hacken und über den Eintopf streuen.

### Eintopf aus dem Ofen

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Kasseler ohne Knochen  
300 g Zwiebeln  
500 g Kartoffeln

300 g Möhren  
300 g Lauch  
Pfeffer  
1/2 l Fleischbrühe oder Gemüsebrühe  
1/8 l Weißwein  
30 g Butter  
1 Bund glatte Petersilie

Kasseler in 2 cm große Würfel schneiden. Das Gemüse waschen und putzen bzw. schälen. Die Zwiebeln in Spalten, Kartoffeln in Scheiben, Möhren in Würfel und den Lauch in Ringe schneiden. Fleisch und Gemüse in eine ofenfeste Form schichten. Jede Lage pfeffern, die Kartoffeln obenauf legen. Fleischbrühe mit Wein vermischen und über den Eintopf gießen. Mit Alufolie bedecken und im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200 °C, Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) ca. 30 Minuten garen. Die Butterflöckchen auf die Kartoffeln setzen. Den Eintopf ohne Alufolie weitere 30 Minuten garen und bräunen. Vor dem Servieren mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

### Leckere Rote-Bete-Suppe

500 g Rote Bete  
3 Zwiebeln  
2 EL Oliven- oder Rapsöl  
3/4 l Gemüsebrühe  
Meersalz, Pfeffer  
1-2 EL Zitronensaft  
1 Bund Schnittlauch  
1 Becher saure Sahne

Die Rote Bete waschen, in Salzwasser 30-40 Minuten garen. Im kalten Wasser abkühlen lassen. Rote Bete im Wasser pellen, herausnehmen und würfeln (am besten ziehen Sie dazu Chirurgen-Handschuhe an, damit die Finger nicht rot werden). 4 EL Rote Bete beiseite stellen.

Zwiebeln schälen, fein würfeln. Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln und Rote Bete darin andünsten, mit der Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren, mit Meersalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und die restliche Rote Bete untermischen.

Zum Schluss Schnittlauch in Röllchen schneiden, mit der sauren Sahne verrühren und über die Suppe geben.

## Leichte Linsensuppe

Zutaten für 2 Portionen:

1 Stange Porree  
200 g Kartoffeln  
2 TL Olivenöl  
2 TL Gemüsebrühe  
150 g rote Linsen  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle  
Currypulver  
Harissa (Chilipulver)  
½ rote Chili  
100 g Joghurt 3,5 % Fett  
Saft ½ Zitrone  
Schale der Zitrone (unbehandelt)  
3 Zweige Koriander

Den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen und evtl. halbieren. Das Öl erhitzen. Gemüse andünsten. Gemüsebrühe und 400 ml Wasser zugeben. 5 Minuten leise köcheln lassen. Die Linsen zugeben, weitere 8 Minuten garen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Harissa würzen.

Chili waschen, entkernen (Achtung: Chirurgenhandschuhe tragen) und klein hacken. Joghurt mit dem Zitronensaft, der Schale, Salz, Pfeffer, Harissa und Chili verrühren. Die Suppe mit Joghurt und Koriander servieren.

## Kichererbsentopf

220 g Kichererbsen aus der Dose oder getrocknete Kichererbsen  
2 große Zwiebeln  
300 g Möhren  
200 g Lauch  
150 g Weißkraut  
400 g Rindfleisch aus der Hüfte  
1 EL Rapsöl oder Olivenöl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Harissa  
½ TL Paprikapulver  
1 Lorbeerblatt  
Frischer Rosmarin  
1 Liter Gemüsebrühe oder Wasser  
2 Kartoffeln  
Frische Kräuter zum Bestreuen

Die Kichererbsen einweichen und nach Packungsanweisung etwa 40

Minuten vorkochen. Kichererbsen aus der Dose müssen nur abgespült werden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Möhren schälen, Lauch und Weißkraut putzen und alles in mundgerechte Stücke schneiden. Das Rindfleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.

Das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zuerst die Zwiebeln, Karotten und das Rindfleisch darin kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Harissa würzen und dann das Weißkraut dazugeben. Paprikapulver, Lorbeerblatt und Rosmarin dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und mit den vorgekochten Kichererbsen hinzufügen. Den Eintopf bei mittlerer Hitze etwa 25 bis 30 Minuten garen.

Vor dem Servieren mit frischen Kräutern bestreuen.

## Brokkoli-Hirsesuppe

Sehr sämig und sättigend, dazu noch super-gesund – ein Power-Energie-Süppchen!

- Hirse nach Packungsanweisung kochen
- 1 Liter Brühe aufkochen
- Brokkoli in kleine Röschen teilen, ca. 8 Minuten kochen
- die Hirse dazugeben
- etwas Soja-Cuisine dazu
- mit reichlich Muskat abschmecken

## Schlank-Süppchen

Mit dieser Suppe können Sie wunderbar die Fettverbrennung ankurbeln:

- ½ Liter Wasser aufkochen (für 2 Teller)
- 1 ½ Brühwürfel dazu – immer einen halben mehr als angegeben (ich empfehle Cenovis aus dem Reformhaus, die schmecken wirklich gut)
- 2 Hände voll Nudeln dazu geben (ich nehme Dinkelnudeln, bitte keine Eiernudeln)
- etwas TK-Gemüse (lecker sind zum Beispiel Erbsen und Mais)

- etwas Harissa (Gewürz aus Marokko – kurbelt den Stoffwechsel an)
- etwas Muskat (macht fröhlich)
- ¼ Chilischote entkernen und sehr fein hacken
- etwas Bierhefe in die Suppe geben – Chrom kurbelt den Stoffwechsel an

Wer mag, gibt noch etwas geriebenen Ingwer darüber – das ist dann die Super-Turbo-Fett-Verbrennungsvariante. Auch Zwiebeln und Knoblauch können dazu gegeben werden – beide sind günstig für den Stoffwechsel.

9 Minuten kochen lassen – fertig. Essen und glücklich sein – und vor allem satt.

Variationen:

- Ganz toll ist die Suppe mit Bulgur, Couscous, Hirse oder auch Vollkornreis
- Wer mag, gibt Kräuter darüber
- An Gemüse kann man auch Brokkoli, Möhren, Blumenkohl, Zucchini nehmen – alles, was Ihnen schmeckt.



## Stoffwechsel-Power-Drink

300 ml Wasser mit 2 EL Honig, 2 EL Limettensaft, je 2 Messerspitzen Kurkuma, Anis, Cayennepeffer und dem Mark von ½ Vanilleschote verrühren. Wer mag, gibt noch etwas frisch geriebenen Ingwer dazu.

Das Getränk leicht erhitzen, in eine Thermoskanne füllen und jeweils morgens, mittags und abends vor den Mahlzeiten trinken, am besten langsam und in kleinen Schlucken.



# Schlank und gesund : Medientipps

Buchempfehlungen, CDs, Videos und mehr

## Nichts leichter als das!



Ein Kochbuch der besonderen Sorte: Die Autoren Ingrid und Jost Niemeier schaffen es, den Bogen zwischen schneller Küche und leckerem gesundem Essen zu schlagen. Alle

Gerichte sind wirklich unaufwendig und leicht nachzukochen. So sind zum Beispiel die Zucchini aus 1001 Nacht in wenigen Minuten zubereitet, ebenso die „Nudeln für den kleinen Schweinehund“. Die Autoren legen Wert darauf, den Leser unabhängig zu machen: So geben sie viele Tipps, wie man kreativ und zeitsparend kocht – ganz ohne Kochbuch, einfach mit Fantasie und Liebe. Ein Kochbuch, das in jede Küche gehört!  
(Heel Verlag, 16,95 EUR)

➤ [Bestellen bei Amazon](#)

## Nordic Walking für Einsteiger



Wer sich immer nur vornimmt, mehr für die Gesundheit zu tun, ist schlechter dran als jemand, der klein anfängt und sich Schritt für Schritt nach vorne arbeitet. Für

Letztere haben die Autoren Ulrich Pramann und Bernd Schäufler dieses gelungene Buch geschrieben. Es vermittelt alles, was der Nordic-Walking-Novize wissen muss: Welche Ausrüstung brauche ich? Wie halte ich den Stock richtig? Wie sollte meine Körperhaltung sein? etc.

Und weil Nordic Walking allein natürlich nicht reicht, um schlank zu werden, gibt es noch Tipps zum Gewichtsmanagement, damit die Waage dann auch in die Richtung weist.

Das Buch ist leicht verständlich, der Leser wird nicht mit unnötigen Informationen überfordert – ein rundum gelungenes Buch für alle, die bald auch „Turbo-Gehen“ betreiben wollen.  
(Südwest-Verlag, 6,95 EUR)

➤ [Bestellen bei Amazon](#)

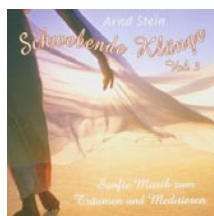
## Die 77 besten Tipps für einen flachen Bauch



Welche Frau träumt nicht von einem flachen Bauch? Ulrike S. Novotny hat die besten Tipps zusammengestellt, mit denen dieses Ziel Wirklichkeit werden kann. Sie erfahren, welche Übungen am effektivsten die Bauchmuskeln stärken, was den Stoffwechsel in Gang bringt und wie Sie Schlacken und Gifte ausscheiden, die ebenfalls dazu beitragen, dass der Bauch dicker wirkt, als er eigentlich ist. Aber auch diese tollen Tipps nützen nur dem, der sie anwendet: Konsequenz – jeden Tag!  
(Trias, 11,45 EUR)

➤ [Bestellen bei Amazon](#)

## Schwebende Klänge, Vol. 3



Diese CD von Arnd Stein ist ein echtes Highlight: Einlegen, Augen schließen und entspannen. Schon nach wenigen

Minuten merkt man, wie Verspannungen sich lösen, man mitschwingt mit der beruhigenden Leichtigkeit der Töne. Die CD ist nicht nur zur Entspannung auf dem Sofa geeignet, auch beim Arbeiten hilft sie, sich zu konzentrieren und macht einfach gute Laune.  
(Vtm-Stein, 16,49 EUR)

➤ [Bestellen bei Amazon](#)

## Indian Summer – Sanfte Musik zum Entspannen und Wohlfühlen



Auch Indian Summer ist eine CD, die man sowohl zum Träumen und Entspannen als auch bei der konzentrierten Arbeit hören kann. Die Musik ist so ausgelegt, dass sie dem natürlichen Ruhepuls von 60 Schlägen in der Minute entspricht – das macht diese Musik so entspannend.  
(Vtm-Stein, 16,49 EUR)

➤ [Bestellen bei Amazon](#)

## Neue Online-Workshops

Workshops im Internet sind eine gute Alternative zu den klassischen Vor-Ort-Seminaren. Sie sind deutlich preiswerter und nicht an bestimmte Anwesenheits-Termine gebunden. Bei sehr persönlichen Themen hilft die Anonymität, mehr aus sich herauszugehen. Schauen Sie doch mal rein:

### Endlich mit dem Rauchen aufhören?

Tun Sie es online unter der Leitung eines versierten Workshop-Leiters.

➤ [Mehr Informationen](#)

### Trennungs-Vermeidungs-Programm

Kriselt es in Ihrer Beziehung? Geht Ihr Partner fremd oder befürchten Sie das? Denken Sie oft an Trennung? Dann kann Ihnen dieser Workshop helfen.

➤ [Mehr Informationen](#)

### Entspannung im Alltag

Der Stress hat die meisten fest im Griff. Dieser Workshop kann Ihnen helfen, aus der Stressfalle zu entkommen.

➤ [Mehr Informationen](#)

## Die besten Lebensmittel

### Radieschen

Radieschen sollten kein Schatten-dasein als Garnitur auf kalten Platten fristen – ganz im Gegenteil: wer sie oft verzehrt, bleibt fit und schlank.

Die reichlich enthaltenen Vitalstoffe Vitamin C, Kalium, Eisen und Kupfer sorgen für ein intaktes Immunsystem, eine geregelte Reizleitung und eine gute Blutbildung. Die Senföle, die für die Schärfe verantwortlich sind, wirken außerdem vorbeugend gegen Nierenerkrankungen oder krampf- und schleimlösend auf die Atmungsorgane.

Die beim Zerkleinern frei werden den Glucosinolate stimulieren die Dünndarmmuskulatur, fördern den Gallenfluss und entlasten so die Leber – kurz gesagt, sie fördern die Verdauung und Entgiftung.

Der „Gesundheitspapst“ Hademar Bankhofer empfiehlt allen, die abnehmen wollen, mindestens einmal am Tag vor einer Hauptmahlzeit 7 Radieschen zu essen.



100 g Radieschen enthalten etwa:

- 93 g Wasser
- 0,6 g Eiweiß
- 0,5 g Fett
- 3,6 g Kohlenhydrate
- 1,6 g Ballaststoffe

An Spurenelementen und Vitaminen sind 21 mg Kalzium, 0,3 mg Eisen, 24 mg Natrium, 0,8 mg Vitamin A und 22,8 mg Vitamin C enthalten.

**Tipp:** Die Blätter nicht wegwerfen, sondern zum Würzen verwenden, zum Beispiel in Radieschenquark.



## Fragen Sie Doc Schlank!

### Frage:

Warum habe ich vor den Tagen solchen Heißhunger auf Süßes?

### Antwort:

Das ist ganz normal, denn hier spielen die Hormone verrückt. Der Körper ist ganz süchtig nach dem Glückshormon „Serotonin“ – und das wird durch Süßes gebildet. Leider hat das schlimme Nachwirkungen: Viele Frauen nehmen während der Periode zu.

So können Sie dieser Falle entgehen: Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft, tanken Sie Sonne, wenn es geht. Essen Sie hochwertig: Vollkorn, Gemüse und Obst. All das erhöht den Glückshormonspiegel ganz natürlich. Und: Gönnen Sie sich ab und zu ein Stück Bitterschokolade – das ist besser als Vollmilch.

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!

## Tees für Ihre schlanke Linie

Effekt	Tee
stoffwechselfördernd	Schlüsselblume, Holunderblüten, Brennnessel, Löwenzahn
Wasser in den Beinen ausleiten	Steinklee, Brennnessel, Hauhechelwurzel, Sandseggenwurzel, Ackerschachtelhalm
fördert die Verdauung	Löwenzahnwurzel, Kurkuma, Mariendistelfrüchte, Pfefferminze, Kümmel
Übergewicht abbauen	Blasentang, Erdrauch, Fenchelfrüchte, Birkenblätter, Anis, Schlehenblüten, Schafgarbe, Süßholzwurzel, Faulbaumrinde, Bohnenschalen
entwässern	Brennnessel, Brombeere, Löffelkraut, Schafgarbe, Löwenzahnwurzel, Stiefmütterchen, Walnussblätter, Zichorienwurzel, Tausendgüldenkraut
entschlacken	Löwenzahn, Birkenblätter, Schachtelhalm, Melisse, Faulbaumrinde, Brennnessel, Erdrauch

## 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.

© 2005 unitonet und deren Lizenzgeber