

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

„Sei mäßig im Essen und uner-sättlich in der Liebe“, sagte einmal eine chinesische Kaiserin. Die Frau war weise – vermutlich hatte sie einen schlanken Körper und ein sehr sinnliches Liebesleben.

Um Sinnlichkeit geht es im Schlankmagazin auch – die Sinnlichkeit des Essens. Wir essen heute zwar reichlich und bestimmt abwechslungsreicher als früher, aber die Sinnlichkeit ist uns abhanden gekommen. Fastfood, Diäten, Horrormeldungen über Lebensmittelskandale, horrend Preise für qualitativ hochwertige Lebensmittel – all das und vieles mehr kann einem die Sinnlichkeit beim Essen wirklich vermiesen – Genuss Fehlanzeige.

Sich gesund ernähren und schlank werden – passt das mit Genuss zusammen? Ganz bestimmt, meinen wir! Wer genießt, kann beim Essen auch Maß halten; wer mit Freude und Lust isst, braucht keine XXL-Portionen auf dem Teller, um zufrieden zu sein.

In einem der Hauptartikel erfahren Sie, welche Lebensmittel glücklich machen. Probieren Sie einmal aus, mit der Wahl der richtigen Lebensmittel Ihre Stimmung positiv zu beeinflussen.

In unserer 5-teiligen Serie „Weg mit dem Fett!“ erfahren Sie alles, was Sie über Fett wissen sollten.

Außerdem finden Sie viele Tipps und Anregungen für Ihr Ziel „Schlank sein“ in diesem Newsletter – ich hoffe, dass vieles davon zu Ihrem Erfolg beiträgt.

Essen und leben Sie lustvoll!

Herzliche Grüße

Angelika Stein, Chefredakteurin

Titel-Thema

Gute Laune kann man essen!

Schlechte Laune und noch Reste von Winterdepression? Das muss nicht sein. Mit der richtigen Nahrung tanken Sie gute Laune.

Verantwortlich für die gute Laune ist das Hormon Serotonin. Es wird auch als „Chef-Hormon“ bezeichnet. Dieses wird vom Körper gebildet und im Gehirn an den Nervenenden ausgeschüttet.

zwei Stunden pro Tag reicht in der Regel aus.

Es gibt jedoch noch eine andere Möglichkeit, den Serotoninspiegel anzuheben. Und die führt über den Magen.

Sonnenlicht hebt die Stimmung

Für die Höhe des Serotoninspiegels sind mehrere Faktoren verantwortlich. Einer der wichtigsten Faktoren ist das Sonnenlicht. Fehlt es dauerhaft, werden wir schwermütig. Kein Wunder, dass viele Menschen ab Spätherbst regelmäßig in eine Winterdepression verfallen. Dem kann man aber entgegenwirken, z.B., indem man die wenigen Sonnenstrahlen noch nutzt für ein kleines Sonnenbad oder einen Spaziergang. Reicht dies nicht aus, helfen künstliche Lichtquellen weiter. Doch Vorsicht: Das herkömmliche künstliche Licht wird von der Zirbeldrüse als Dunkelheit registriert. Ersatz für das Sonnenlicht bieten nur so genannte Tageslichtlampen (Vollspektrumlampen), die im Fachhandel bereits ab etwa 250 Euro erhältlich sind. Eine Lichtdusche von ein bis



Essen Sie sich fröhlich

Viele Nahrungsmittel enthalten bereits Serotonin, zum Beispiel Bananen, Ananas, Tomaten und besonders Walnüsse. Der Körper kann dieses Serotonin jedoch nicht aufnehmen, da das Serotonin die Blut-Hirn-Schranke nicht überwindet. Der Körper muss stattdessen das Hormon selbst bilden. Nur dann gelangt das Serotonin auch ins Gehirn.

Als Hilfsmittel zur Serotoninproduktion benötigt der Körper Tryptophan. Diese essentielle Aminosäure kann der Körper allerdings nicht selbst bilden. Es muss durch die Nahrung zugeführt werden. Einen Überblick über den Tryptophan-Gehalt einiger Nahrungsmittel bietet die Tabelle auf Seite 3.

Inhalt

Titel-Thema	
Gute Laune kann man essen!	1
Aktuelles	
News	4
Kostenloses	4
Serie	
Weg mit dem Fett!?	
Teil 1: Wissenswerte Fettigkeiten	5
Aktiv	
Schlank-Tag	7

Service	
Rezepte	9
Schlank und gesund : Medientipps	10
Fragen Sie Doc Schlank!	11
Impressum	11

Anhang: Erfolgskontrolle „Täglich gehen“

➔ 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.

Pasta & Co.

Leider reicht es nicht aus, sich reichlich mit Tryptophan-haltigen Nahrungsmitteln vollzustopfen. Damit der Körper die Aminosäure zur Serotoninbildung verwenden kann, benötigt er zusätzlich reichlich Kohlenhydrate, vorzugsweise komplexe Kohlenhydrate, z.B. Vollkorngetreide. Dadurch produziert der Körper mehr Insulin. Dieses fördert unter anderem den Abtransport von Aminosäuren aus dem Blut in das Gewebe – mit einer Ausnahme: Tryptophan. Dieses bleibt also im Blut und gelangt so ins Gehirn. Dort wird dann das Serotonin ausgeschüttet, und langsam breitet sich Wohlgefühl aus.

Tipp

Komplexe Kohlenhydrate finden Sie zum Beispiel in Kartoffeln, Reis, Vollkorn, Pasta (bevorzugt Vollkornnudeln). Nicht umsonst wurde im Mittelalter Hirse das „fröhliche Getreide“ genannt.

Süße Lust – Schokolade

Den gleichen Effekt erzielt man auch mit Schokolade, allerdings mit einigen Unterschieden.



Schokolade enthält einige hochwirksame Substanzen. Theobromin und Koffein stimulieren das zentrale Nervensystem, fördern geistige Leistungsfähigkeit und vermindern Müdigkeit.

Anadamid und Phenylethylamin sind auch in Haschisch und Morphinum enthalten. Diese beiden Stoffe steigern Glücks- und Lustempfinden. Aber keine Angst: Die Mengen sind so gering, dass keine Suchtgefahr besteht. Die Schokoladenfette setzen Endorphine frei, der Zucker erhöht die Tryptophan-Konzentration.

Aufgrund des Zuckers steigt der Insulinspiegel sehr schnell an, fällt aber auch sehr schnell wieder ab. Entsprechend schwankt dann auch der Serotoninspiegel, und da das Wohlgefühl nicht lange anhält, muss das nächste Stück Schokolade hinterher.

Mit fatalen Folgen: Das ebenfalls in der Schokolade enthaltene Fett wird im Körper eingelagert.

Tipp

Nicht völlig auf Schokolade verzichten, aber in Maßen genießen. Zum Anheben des Serotoninspiegels lieber süße Früchte mit komplexen Kohlenhydraten kombinieren. Statt weniger üppiger Mahlzeiten lieber mehrere kleine, verteilt auf den Tag.

Auch mal ohne Essen glücklich – Fasten

Wer schon einmal gefastet hat, kennt das Hochgefühl, das nach einer gewissen Zeit einsetzt. Dies kommt daher, dass beim Hungern mehr Serotonin ausgeschüttet wird. Da außerdem die abbauenden Enzyme um ein Drittel verringert werden, zirkuliert das Serotonin auch länger im Gehirn, bevor es wieder neutralisiert wird. Stressimpulse werden kaum noch weitergegeben. So löst sich die Anspannung, und Ruhe und Euphorie breiten sich aus.

Scharfmacher

Auch Gewürze können gute Laune bereiten. Allen voran die „Scharfmacher“ Chili und Pepperoni (schärfster Vertreter: Habanero-Chili). Das in ihnen enthaltene Capsaicin löst im Körper Vorgänge aus, die denen einer echten Verbrennung sehr ähnlich sind. Um diesen Verbrennungsschmerz zu neutralisieren, schüttet der Körper morphinumähnliche Substanzen aus (Endorphine). Diese lösen ebenfalls ein Glücksempfinden aus. Man spricht deshalb auch von einem „Pepper High“. Ähnliche Wirkungen erzielen Senf, Meerrettich und Ingwer. Um das Brennen zu löschen, kann man übrigens Joghurt, Milch, Banane oder Eiscreme verwenden.



Tipp

Probieren Sie mal Chili-Schokolade.

Gewürze

Neben den Scharfmachern helfen auch andere Gewürze aus dem Stimmungstief. So enthält Muskatnuss Bestandteile, die mit den opiatähnlichen Wirkstoffen von Hopfen und Cannabis eng verwandt sind. Auch



das unscheinbare Safran hat es in sich: Bereits die alten Heilkundler konnten seine euphorisierende Wirkung und setzten es als schmerzstillendes und krampflösendes Mittel ein. Selbst stärkere Wirkungen von „heiteren Delirien“ bis zu „unbändigem Lachreiz“ werden beschrieben.

Tipp

Anis-Fenchel-Kümmel-Tee

Anis, Fenchel und Kümmel zu gleichen Teilen mischen. 1 EL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, acht Minuten ziehen lassen und durchsiehen. Den Tee mit etwas Honig süßen und lauwarm trinken.

Sauer macht lustig

Auch Säure kann die schlechte Laune verderben. Durch Verziehen des Gesichts wird automatisch ein Grinsen ausgelöst, und das wirkt sogar ansteckend auf Andere – mit Wechselwirkung.

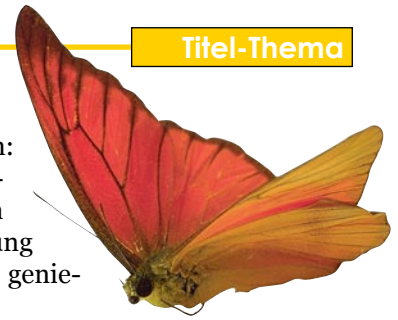


Tipp

Greifen Sie mal zu Zitronen, Limetten und anderen sauren Früchten, wagen Sie einen Biss in einen saftigen, sauren Apfel oder trinken Sie saure Fruchtsaftgetränke.

Koffein

Beim Kaffee scheiden sich oft die Geister. Und hier zeigt sich wieder, dass nur wenig „nur gesund“ oder „nur schädlich“ ist. Das im Kaffee enthaltene Koffein erhöht ebenfalls den Serotoninspiegel. Statt Kaffee können



Sie auch zu schwarzem oder grünem Tee greifen. Oder probieren Sie mal Mate-Tee.



Tipp

Kaffee und schwarzer/grüner Tee fördern die Nierenproduktion. Unbedingt zu jeder Tasse Kaffee/ Tee ein Glas Wasser trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Bei allem sollte man aber eines nicht vergessen: Gute Laune kommt nicht nur von den Lebensmitteln, die wir auswählen, sondern auch von unserer Esskultur: Optik, liebevolle Zubereitung und Präsentation, Vorfreude, gemeinsam essen, genießen – all dies hebt die Stimmung enorm.

In der Rezepte-Rubrik finden Sie einige „Glücklich-macher-Rezepte“. Viel Spaß beim Nachkochen!

(hr) ■

Käse

Hätten Sie gedacht, dass Käse glücklich machen kann? Bei der Käsereifung entstehen nämlich opiatähnliche Verbindungen („opioide Peptide“).



Tipp

Eiweißhaltige Speisen wirken nur aufmunternd, wenn wir sie zusammen mit Kohlenhydraten verzehren. Probieren Sie einmal Fisch mit Kartoffeln oder Fleisch mit Nudeln.

Soviel Serotonin und Tryptophan enthalten je 100 g dieser Lebensmittel:

Lebensmittel	Serotonin (mg/100g)	Tryptophan (mg/100g)
Ananas	2	-
Avocado	1	22
Banane	7,7	18
Datteln, getrocknet	0,8	49
Feige, frisch	1,3	-
Feige, getrocknet	-	40
Papaya	1,5	-
Passionsfruchtsaft	2,5	-
Tomate	1,2	6

Vitamine und Mineralstoffe

Aber auch Vitamine sind für den Körper-, Geist- und Seelenfrieden dringend erforderlich. Fehlen wichtige Vitamine, führt dies zu Lustlosigkeit und Müdigkeit. Ein besonders hoher Stellenwert kommt hier den Vitaminen der B-Gruppe und dem Vitamin C zu. Vitamin B ist besonders in Bierhefe enthalten. Ein Löffel davon im morgendlichen Müsli bewirkt oft Wunder!



Neben den Vitaminen sind auch Mineralstoffe wichtig. So kann z.B. Eisenmangel Abgeschlagenheit und sogar Depressionen zur Folge haben. Auch Selenmangel kann negative Stimmungen zur Folge haben.

Lebensmittel	Tryptophan (mg/100g)
Schalenfrüchte/Nüsse	
Cashewnuss	450
Erdnuss	320
Haselnuss	200
Mandel	170
Paranuss	170
Walnuss	170
Getreide	
Amaranth	196
Buchweizen	190
Dinkel	180
Hafer/Haferflocken	190
Hirse	180
Quinoa	165
Weizenkeime	330
Weizenkleie	250
Fleisch/Fisch	
durchschnittlich ca.	250

Lebensmittel	Tryptophan (mg/100g)
Gemüse und Hülsenfrüchte	
Erbsen	100
Gartenbohne	230
Kichererbse	160
Sesam	290
Sojabohne	450
Sonnenblumenkerne	310
Steinpilz	260
Milch/Milchprodukte, Eier	
Brie/Käse, 50% Fett i.Tr.	340
Camembert	370
Cheddar	290
Edamer	400
Emmentaler	460
Hühnerei	230
Joghurt	45
Kuhmilch	49
Speisequark	150

Quelle: S.W. Souci, W. Fachmann, H. Kraut u.a. Die Zusammensetzung der Lebensmittel. Nährwert-Tabellen. Medpharm Scientific Publishers. Stuttgart 2000

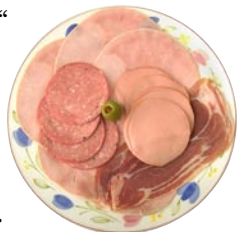
Tipp

Lassen Sie von Ihrem Arzt oder Heilpraktiker Ihren Mineralhaushalt kontrollieren.

News

Nitritpökelsalz unbedenklich?

Entwarnung in Sachen „erhöhtes Krebsrisiko durch Nitritpökelsalz“ gibt die Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel in Kulmbach (ehem. Bundesanstalt für Fleischforschung).



Entgegen einer kritischen Studie kommt die Anstalt zu dem Schluss, dass bei den üblichen Ernährungsgewohnheiten nur geringe Mengen Natriumnitrit aufgenommen werden. Nitritpökelsalz wird eingesetzt bei der Wurst- und Fleischverarbeitung. Nitrit und Aminen verbinden sich unter bestimmten Voraussetzungen zu Nitrosaminen, die Krebs erzeugen können.

Allergie durch Teebaumöl

Beim Einsatz von Teebaumöl ist anscheinend Vorsicht geboten, damit das Kind nicht mit dem Bade ausgeschüttet wird: Offensichtlich führt das Öl, das vor allem bei Hautproblemen angewendet wird, zu Allergien. Einen entsprechenden Bericht der Medical Tribune hat die Deutsche Kontaktallergiegemeinschaft durch eine weit angelegte Studie bestätigt. Untersucht wurden etwa 3.400 Patienten in 11 deutschen und österreichischen Hautkliniken. Immerhin über 1 Prozent der Patienten reagierte positiv.

Zuckerbombe

Nicht alles, was der Schönheit dienen soll, hält dieses Versprechen. So wies die Österreichische Arbeitskammer darauf hin, dass Wellness-Milchdrinks teilweise bis zu 4 Stück Wür-

felzucker pro 100 ml enthalten. Also lieber Finger weg von diesen Zuckerbomben!

Unreine Schokolade?

In aller Stille wurde zum 1. Januar 2004 das deutsche Reinheitsgesetz für Schokolade aufgehoben. Gemäß der EU-Schokoladenrichtlinie darf nun auch Schokolade aus Deutschland vermehrt Ersatzstoffe für Kakaobutter enthalten, z.B. Sheabutter und Palmöl. Die Richtlinie soll im Sommer in Kraft treten. Einige Hersteller haben aber bereits signalisiert, sich weiter an das alte Reinheitsgebot zu halten.



Kostenloses

Gratis-Trainingsprogramm für Radler

Wenn Sie gerne das Fahrrad-Fahren zu Ihrer Sportart machen wollen, hilft Ihnen ein Trainingsplan vom Deutschen Sportbund weiter.

➤ [Trainingsprogramm herunterladen](#)

Broschüre von der Techniker-Krankenkasse:

Richtig einkaufen, schonend garen und gesund essen

Die Broschüre informiert Sie über die Notwendigkeit von gesundem Essen und Trinken sowie über den Sinn und Unsinn von Diäten. Eine ausgewogene Ernährung wird anhand der sieben Säulen Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Ballaststoffe, Mineralstoffe + Spurenelemente und Wasser erläutert. Sie erfahren alles Wissenswerte über den richtigen Einkauf und die schonende Zubereitung der Speisen. Des Weiteren wird über das Thema „Trinken“ sowie über die Kost für Kinder und Senioren berichtet.

➤ [Broschüre herunterladen](#)

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

Köstlichkeiten aus 1001 Nacht

Wer schlank sein will, sollte nach dem Grundsatz leben: „Für mich nur das Beste“. Das gilt auch und gerade für Süßigkeiten – lieber wenig, aber dafür Naschereien genießen, die Körper und Seele zufrieden stellen. Bei „Marios Dattelschlepper“ finden Sie einen kleinen, aber feinen Online-Bazar, der es in sich hat: Köstlichkeiten aus 1001-Nacht gibt es hier. Die Leckerlies, die mit Zucker überzogen sind, lassen Sie links liegen und schauen lieber nach der „Persischen Mischung“, den Berberitzen oder den gerösteten Kichererbsen. All diese Produkte enthalten nicht nur Vitamine und Mineralien in großen Mengen, sie schmecken auch noch richtig gut. Wer möchte, kann auch „live“ einkaufen: Der Besitzer, Herr Sadjadi, ist regelmäßig auf mittelalterlichen Märkten anzutreffen. Dort können Sie dann mit „allen Sinnen“ schnuppern, probieren und genießen.

➤ www.dattelschlepper.de



Weg mit dem Fett!?

Teil 1: Wissenswerte Fettigkeiten

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

„Meiden Sie Fett“ raten die Lowfat-Anhänger – „Essen Sie viel Fett“, empfiehlt Diät-Guru Atkins.

„Low-Fat ist gefährlich“, sagen einige Experten – „Atkins ist viel gefährlicher“, sagen die anderen.

Verwirrung also auf der ganzen Linie. Unsere kleine Serie soll helfen, etwas Licht in die Fett-Sache zu bringen

Fett und Emotionen

Wo auch immer sich das Fett befindet – in einer tiefenden Currywurst oder auf den Hüften – es ist in unserer Gesellschaft der Erzfeind Nummer 1 für die meisten gesundheitsbewussten Menschen geworden.

Ganz besonders, wenn das überflüssige Fett an unserem Körper haftet, empfinden wir uns als hässlich, schwach, nicht liebenswert, unfähig, unattraktiv. Dabei ist Fett erst einmal etwas ganz Neutrales, nämlich pure Energie.

Eine tolle Einrichtung der Natur

Das Fett, das wir zu viel am Körper haben, würde uns helfen, eine Notzeit zu überstehen und dafür ist es auch da. Dass der Körper Fett speichern kann, ist eine wunderbare Einrichtung der Natur. Stellen Sie sich vor, Sie essen etwas, müssen dann aber längere Zeit ohne Nahrung auskommen (zu Beginn der Menschheit war genau das die Lebenssituation) – Sie würden verhungern, wenn Ihr Körper diese Fähigkeit nicht hätte.

Nun leben wir aber nicht mehr in Höhlen und müssen auch nicht mehr ein Mammut erlegen, um genug zu essen zu haben. Und genau hier liegt das Problem: Wir essen, als müssten

wir stundenlang jagen und sitzen dabei aber den ganzen Tag still vor dem Computer, vor dem Fernseher etc.

Das Resultat: Schauen Sie sich um – fast schon jeder zweite Deutsche ist übergewichtig.

Fett ist also auf alle Fälle etwas Gutes – und wer wieder lernt, mit diesem Mechanismus des Fetteinlagerns für Notzeiten umzugehen, der wird niemals wieder Probleme mit seiner Figur haben.

Fettzellen – Millionen Zellen halten die Türen offen

Unser Körper ist also ganz begierig darauf zu überleben – dafür hält er beim Normalgewichtigen Menschen ungefähr 30 Milliarden Fettzellen bereit, Übergewichtige haben übrigens mehr. Die Anzahl der Fettzellen ist genetisch festgelegt. Die Frage ist, ob wir sie füllen oder nicht

Das Enzym Lipoproteinlipase spielt bei der Fettspeicherung eine wichtige Rolle. Es schleust Fett in die Fettzellen ein. Die Zellen können ihr Volumen maximal verdreifachen.

Wenn man weiterhin dafür sorgt, dass überschüssiges Fett in den Körper gelangt, entstehen aus Vorläuferzellen neue Fettzellen, die ein Leben lang bestehen bleiben.

Warum man nach Diäten schnell wieder zunimmt

Beim Abnehmen schrumpfen die Fettspeicher, die Fettzellen an sich bleiben also bestehen, sie werden nur kleiner. Sie bilden ein Enzym, das die Fetteinlagerung erleichtert, wenn die Ess-Schranken fallen. Die geschrumpften Fettzellen reagieren viel empfindlicher auf das Hormon Insulin. Da Insulin die Fettspeicherung fördert, bedeutet dies eine stärkere Einlagerung von Fett in die Zellen, vor allem, wenn wieder mehr Nahrungsfette bereitstehen.

Das ist der Grund dafür, warum man nach einer Diät schnell wieder zu seinem Ausgangsgewicht zurückfindet, meistens sogar viel mehr als

das. Hierin liegt schon ein erstes Argument, warum Diäten nicht funktionieren.

Wozu brauchen wir Fette?

■ Energielieferant

Wenn Fett verbrannt wird, liefert es uns 9 Kilokalorien pro Gramm. Damit ist Fett der Stoff mit der höchsten Kalorienzahl pro Gramm.

■ Zellenbaumeister

Fette sind in allen Körperzellen vertreten und stellen einen wichtigen Baustein dar. Alleine das Gehirn besteht zu 70 Prozent aus Fett.

Anzeige

www.tuim.de

Endlich: Das pflanzliche Omega-3 ist da!

Neu!



TUIM® hilft:

- den Fettstoffwechsel in Balance zu halten
- cholesterinbewusste Ernährung zu unterstützen
- die Gefäße gesund zu halten



Mit der Natur.
Für die Menschen.

Dr. Willmar Schwabe LifeScience
www.tuim.de

Gute Werte schützen Leben®

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke zur diätetischen Behandlung von Fettstoffwechselstörungen, insbesondere beim Diabetes mellitus (ergänzende bilanzierte Diät). Exklusiv in der Apotheke erhältlich. Tu1003/5/3

■ Regulator

Fette sind Ausgangssubstanzen für andere Verbindungen, die zum Beispiel den Blutdruck regeln, bestimmte Nervenzellen beeinflussen usw.

■ Molliger Schutz

Unsere Organe brauchen ganz dringend Fett, damit sie ausreichend geschützt sind. Außerdem schützt die Fettschicht den Körper vor Wärmeverlust.

■ Geschmacksträger

Fett ist ein optimaler Geschmacksträger – deshalb rundet ein Schuss Sahne die Soße so wunderbar ab und deshalb fühlt sich die Erdbeere auf dem Obstkuchen unter einer Sahnehaube gleich doppelt wohl.

■ Vitaminträger

Fett ist für unseren Körper lebensnotwendig, da bestimmte Vitamine (A, D, E und K; so genannte „fettlösliche Vitamine“) nur dann vom Körper aufgenommen werden können, wenn sie an Fett gebunden sind. Aus diesem Grund auch der Schuss Öl in den Salat.

■ „So satt“

Fett verlängert das Sättigungsgefühl und sorgt dafür, dass wir uns lange wohligh satt fühlen.

„Fette Fakten“

- Etwa 120 Gramm Fett isst der Durchschnittsbürger am Tag.
- Ein gutes Körperfettverhältnis:
Frauen < 30 Jahre: 17-24%
Frauen > 30 Jahre: 20-27%
Männer < 30 Jahre: 14-20%
Männer > 30 Jahre: 17-23%.
- 1 Gramm Fett liefert 9 Kalorien.
- Frauen haben einen höheren Fettanteil als Männer. Den brauchen sie auch – für den Nachwuchs.
- Ab 30 Jahren darf der Fettanteil etwas höher liegen.
- Circa 65 Prozent des täglichen Fettverzehr nimmt der Mensch mit „versteckten“ Fetten auf.
- Wer zu wenig Fett isst, riskiert Störungen im Fettstoffwechsel.

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe, welche Fette es gibt und wie sie auf unsere Gesundheit wirken.

(as) ■

Anzeige

Arla Delite Nussig & Leicht Der erste Scheibenkäse mit nur 5% Fett!

➤ www.arlafoods.de



Der superleichte Genuss mit viel Geschmack für den Wohlfühl-Effekt

Motivationsbox



Belohnen Sie sich!

Auch wenn das Abnehmen ohne Qual erfolgen soll – trotzdem ist es eine große Anstrengung und Leistung, seine Gewohnheiten zu ändern. Eigentlich gehört das zu den schwierigsten Dingen überhaupt. Belohnen Sie sich also nicht für Verzicht und Qual, sondern dafür, dass Sie sich auf den Weg gemacht haben, Ihr Leben zu ändern. Darauf dürfen Sie wirklich stolz sein und sich eine schöne Belohnung gönnen. Wie wäre es, wenn Sie gleich eine Liste schreiben, was Ihnen gefallen würde? Dann können Sie sich schon richtig auf die nächste kleine Belohnung freuen.

Schlank-werden

Mandarinschalentee hilft beim Abnehmen

Mischen Sie 40 g getrocknete Mandarinschalen aus der Apotheke (!) mit 60 g schwarzem Tee. Nehmen Sie davon etwa 10 g und übergießen Sie die Mischung mit 500 ml kochendem Wasser. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Füllen Sie den Tee in eine Thermoskanne und trinken Sie ihn zweimal am Tag nach den Mahlzeiten. Dieser Tee unterstützt nicht nur das Abnehmen, sondern hilft auch bei Husten und Erkältung. Wenn Sie diesen Tee trinken, achten Sie aber darauf, dass Sie zum Ausgleich genug Wasser trinken, da schwarzer Tee Koffein enthält und den Körper austrocknet.



Mehr tolle Tipps zum Abnehmen gibt es in dem Buch „Chinesische Hausmittel“ – ein sehr empfehlenswertes Buch, voll gepackt mit guten Tipps, die uns zu einem schönen, gesunden Körper verhelfen.

➤ [Bestellen bei Amazon](#)

Schlank-Tag



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

Vorbereiten	Morgens	Mittags	Abends	Sonstiges
<p>Sie brauchen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Vollkornhaferflocken <input type="checkbox"/> Walnüsse <input type="checkbox"/> Sonnenblumenkerne <input type="checkbox"/> Sesamsaat <input type="checkbox"/> Zimt <input type="checkbox"/> Apfel <input type="checkbox"/> Milch <input type="checkbox"/> Hähnchenbrustfilet <input type="checkbox"/> Salz <input type="checkbox"/> Harissa <input type="checkbox"/> Broccoli <input type="checkbox"/> Salat <input type="checkbox"/> Zitronen <input type="checkbox"/> Olivenöl <input type="checkbox"/> Kräuter <input type="checkbox"/> schwarze Oliven <input type="checkbox"/> Tomaten <input type="checkbox"/> Mozzarella <input type="checkbox"/> Basilikum <input type="checkbox"/> Misosuppe <input type="checkbox"/> Grapefruits oder Grapefruitsaft <input type="checkbox"/> Mineralwasser <input type="checkbox"/> Ingwerwasser oder Chai-Tee <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Vollkornbrot <input type="checkbox"/> Tomatenmark <input type="checkbox"/> Kresse <input type="checkbox"/> Bitterschokolade 	<p>Power-Müsli</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vollkornhaferflocken • einige Walnüsse, gehackt • in einer Pfanne Sonnenblumenkerne und Sesamsaat ohne Fett rösten • etwas Zimt • Apfel mit Schale fein raffeln • etwas Milch <p>Das Ganze 10 Minuten ziehen lassen.</p>	<p>Hähnchenbrustfilet</p> <p>Hähnchenbrustfilet mit wenig Salz und Harissa einreiben, mit wenig Fett braten. Dazu Broccoli, soviel Sie mögen.</p> <p>Außerdem: Salat mit einem Dressing aus Zitronensaft, Olivenöl und Kräutern.</p>	<p>Einige schwarze Oliven, Tomaten aufschneiden, etwas Mozzarella. Olivenöl darüber träufeln und mit Basilikum garnieren.</p> <p>Ab 18.00 Uhr nichts mehr essen, nur noch Misosuppe und Wasser trinken.</p>	<p>Vor jeder Mahlzeit</p> <p>1/2 Grapefruit (schälen und mit den weißen Häuten essen) oder 1 Glas Grapefruitsaft ohne Zucker</p> <p>.....</p> <p>Trinken</p> <p>2 Liter stilles Mineralwasser. Saft von 2 Zitronen hineinpresen.</p> <p>Außerdem: Ingwerwasser oder Chai-Tee ohne Zucker</p> <p>.....</p> <p>Zwischendurch</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi • 1/2 Scheibe Vollkornbrot mit Tomatenmark und 1/2 Kästchen Kresse • 2 Rippen Bitterschokolade (mindestens 70% Kakaoanteil)
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>Aufgaben für diesen Tag</p> <p>.....</p> <p>Bewusst genießen</p> <p>Kauen Sie ausgiebig und nehmen Sie den Geschmack der Speisen ganz intensiv wahr. Lassen Sie sich Zeit und lassen Sie sich beim Essen nicht ablenken. Achten Sie auf Ihr Sättigungsgefühl und hören Sie auf, wenn Ihr Körper es Ihnen sagt.</p> <p>.....</p> <p>Fett verbrennen</p> <p>Steigen Sie den Tag über 500 Treppenstufen (nur die nach oben zählen), immer 100 am Stück. Wenn Sie das noch nicht schaffen, dann steigen Sie 30 Stufen am Stück und üben in den nächsten Tagen so lange, bis Sie auf 100 Stufen am Stück kommen.</p> </div>				

Erläuterungen

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

Ihr Erfolgsprotokoll für heute

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

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

Beauty/Wellness

Olivenöl – der Powertipp gegen Fältchen

Mischen Sie 1 EL Olivenöl mit dem Saft einer Zitrone. Tauchen Sie die Fingerspitzen in die Mischung und massieren Sie das Gesicht ganz sanft damit. Die Augenpartie sollten Sie auslassen. Den Überschuss mit einem Tuch abtupfen.

Indisches Körperpeeling

Dieses süße Peeling pflegt spröde Haut samtweich.

- 1 Tasse flüssiger Honig
- 1/2 Tasse Sesamsamen
- 1 Tasse getrocknete Kräuter: Pfefferminz, Lavendel (keine ätherischen Öle!)

Vermischen Sie alle Zutaten miteinander und reiben Sie dann mit der Masse den Körper ein. 20 Minuten einwirken lassen. Unter der Dusche waschen Sie dann das Peeling mit kreisenden Bewegungen ab.

Power-Tipp

Hüllen Sie sich nach dem Einreiben in Folie (z.B. dünne Abdeckplane aus dem Baumarkt, darauf achten, dass Sie Löcher hinein stechen, sonst kann die Haut nicht atmen) und kuscheln Sie sich unter eine Wolldecke. Eine göttlich zarte Haut ist der Lohn!

action!

Einfach Gehen – Ein guter Einstieg

Viele Menschen fangen mit dem Sport erst gar nicht an, weil sie sich nichts zutrauen. Sie sehen als Ziel zum Beispiel an, eine Stunde am Stück Joggen zu können. Allein dieser Gedanke demotiviert, wenn man völlig untrainiert ist. Diese Denkfalle hindert Sie an Ihrem Erfolg. Fangen Sie statt dessen gleich heute an – und zwar damit, dass Sie einfach nur einige Minuten an die frische Luft gehen. Gehen Sie so langsam oder so schnell wie es Ihnen gut tut, und gehen Sie nur ein kleines Stück. Gehen Sie immer nur so viel, wie Ihnen gut tut. Steigern Sie sich immer nach 6-10 Tagen um 5 Minuten. Das ist zu schaffen. Selbst, wenn Sie jetzt nur 5 Minuten am Stück schaffen – gehen Sie diese 5 Minuten konsequent. Jeden Tag, am besten zur selben Zeit. Machen Sie diesen Gang zu einer Gewohnheit wie das Zähneputzen. Erst wenn Sie nicht mehr darüber nachdenken, ob Sie gehen wollen, dann haben Sie es geschafft. Jetzt könnten Sie natürlich fragen, ob Sie nicht gleich mit „Walking“ anfangen sollten – die Antwort ist „Nein“. Zum einfachen Walken müssten Sie sich umziehen, zu Nordic Walking auch noch Ihre Stöcke holen. Das

ist zu viel Aufwand für 5 Minuten, Sie würden es also lassen. Wenn Sie aber nur zur Tür raus gehen müssen, ist der Widerstand viel geringer und die Wahrscheinlichkeit viel größer, dass Sie es wirklich durchziehen.

... und action!

Haben Sie jetzt gerade Zeit? Dann gehen Sie jetzt gleich los, nur kurz, nur so lange, wie es für Sie gut ist. Haben Sie **jetzt** keine Zeit? Dann tragen Sie in Ihren Terminkalender gleich **für heute** einen Zeitpunkt ein, wann Sie gehen. Stellen Sie sich vor, wie Sie immer besser werden, sich immer besser fühlen. Fangen Sie klein an, aber fangen Sie an! **Heute noch!**

Mehrwert

Im Anhang finden Sie ein Dokument, in das Sie Ihre Erfolge und Ziele eintragen können.



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.

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen Rezepte vor, die Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen können. Essen Sie sich glücklich!

Bananen-Traum

Teig:

200 g Butter
4 Eier
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
300 g Mehl
1 TL Backpulver
3-4 mittelgroße Bananen
100 g Schokoflocken

Crème:

¼ l Milch
60 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
20 g Speisestärke
4 EL Milch
Saft einer Zitrone und die Schale der unbehandelten Zitrone
1 Eigelb
3 EL Magerquark
125 ml Schlagsahne
100 g Kuvertüre zum Verzieren

Butter mit Zucker und Eiern schaumig schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und unterrühren. Bananen schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Mit den Schokoflocken unter den Teig heben. Ein Backblech fetten und den Teig darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Milch mit dem Zucker und Vanillezucker aufkochen und von der Platte nehmen. Mit der angerührten Speisestärke binden, das Eigelb einrühren und dann nochmals kurz aufkochen. In eine Schüssel umfüllen und Zitronensaft, Zitronenschale und den Quark unterrühren. Die Sahne steif schlagen und unter die abgekühlte Crème heben. Die Crème gleichmäßig auf den abgekühlten

Kuchen streichen und mit der aufgelösten Kuvertüre verzieren.

Beschwipste Bananen

Für 2 Portionen: 2 Bananen, 150 ml Schlagsahne, 1 EL Zucker, 2 gestrichene EL Kakao, 2 EL Cognac, Mandelsplitter.

Bananen in Scheiben schneiden, Sahne schlagen. Zucker, Schokopulver und Cognac unterheben und über die Bananen verteilen. Mit Mandelsplittern garnieren.

Selten genießen, aber dafür intensiv – dieses Gericht ist ein Power-Stimmungsaufheller

Power- Mangodrink

Für 2 Portionen: 1 reife Mango, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Honig, 1 Kardamomkapsel, 150 g Natur-Joghurt, Mineralwasser.



Die Mango schälen, mit Zitronensaft, Honig und Kardamom pürieren. Joghurt dazu geben und mit beliebig viel Mineralwasser auffüllen.

Spaghetti mit Krabben (fettarm)

50 g Krabbenfleisch mit 1 TL Zitronensaft, 1 zerdrückte Knoblauchzehe und 1 TL Dill 10 Min. marinieren. 60 g Vollkornspaghetti al dente garen. In der Zwischenzeit 1 TL Öl erhitzen, Krabben kurz anbraten und warm stellen. Den Bratensatz mit 2 EL

Fischfond oder Gemüsesuppe lösen, 1 EL Crème fraîche unterrühren, mit Pfeffer, Salz und etwas Weißwein abschmecken. Krabben in die Sauce geben, mit 1 EL Dill würzen und mit den Spaghetti mischen. Als Beilage Blattsalat mit Tomaten und Basilikum.

„Gute-Laune“-Nudeln

Für 2 Portionen: 200 g Spaghetti, 2 Knoblauchzehen (oder mehr), 1 EL frischer Rosmarin, 1-2 Chilischoten, 2 EL Olivenöl, Saft von ½ Zitrone, 2 Tomaten, ½ Bund Basilikum, Salz, Parmesan.

Spaghetti al dente kochen. In der Zwischenzeit gehackten Knoblauch, zerkleinerte Chilischoten und Rosmarinnadeln in Olivenöl anbraten, mit Zitronensaft und Tomatenstücken ablöschen und kurz einkochen lassen. Soße mit den Nudeln mischen, gehacktes Basilikum unterheben und mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Bananen-Kokos-Traum

4 Bananen
1 EL Mehl
2 EL Zucker
2 Prisen Zimt
320 ml Kokosmilch (ungesüßt)

Alle Zutaten außer den Bananen zusammenrühren und warm machen. Die 4 Bananen ungeschält etwa 5 Minuten dämpfen, bis die Schale dunkel wird. Das geht am besten, wenn man die Bananen entweder auf den Grill oder in ein Sieb legt, das man in einen Topf mit kochendem Wasser hängt. Alternativ kann man die Bananen auch in Butter braten (dazu längs in Scheiben schneiden). Dann die Bananen mit der Soße übergießen.



Schlank und gesund : Medientipps

TV- und Radio-Tipps, Buchempfehlungen und interessante Websites

TV und Radio

Mo, 12.04. 17:15-18:00 mdr	Grüne Apotheke	Auf den Spuren der Kräutersammler („Buckelapotheker“) werden in Thüringen beheimatete Heilkräuter und Anwendungsgebiete vorgestellt.
Di, 13.04. 14:00-15:00 SWF 15:00-16:00 WDR 16:15-17:15 BR-alpha	Planet Wissen: Schokolade – Bittersüß und zartschmelzend	Die Wiederholung (Erstsendung: 12.12.2003) orientiert sich an den (vor)weihnachtlichen Schokoladen-Genüssen, die Infos sind aber eher zeitlos. Denn schon die alten Azteken wussten um die magische Wirkung des „caca-huatl“, der „Speise der Götter“. Die Sendung zeigt die lange Geschichte der Schokolade auf und verfolgt den Weg von der Kakaobohne bis zum Schokoriegel.
Di, 13.04. 18:00-18:20 mdr	Natürlich gesund: Überflüssig oder gesund? – Nahrungsergänzungsmittel	Wer nicht ausgewogen essen kann, soll zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen – stimmt das wirklich? Und brauchen wir die Mittel wirklich? Ist die normale Nahrung nicht mehr gesund genug für uns? Die Sendung informiert über Pillen, Säfte und Pülverchen und die Langzeitwirkungen.
Do, 15.04. 20:15-21:00 WDR	Rundum Gesund: Anti-Aging – für immer jung?	Der Traum von der ewigen Jugend – endlich machbar und erfüllbar? Oder alles nur Beutelschneiderei?
Do, 15.04. 21:00-21:45 mdr	HAUPTSACHE GESUND: Knochenschwund – Wege aus dem Teufelskreis	Vier bis sechs Millionen Deutsche leiden unter Osteoporose (Knochenschwund), vorwiegend Frauen in den Wechseljahren. Statt der früheren Hormonbehandlung wird heute verstärkt auf kalziumreiche Ernährung gesetzt, verbunden mit leichter Bewegung und Medikamenten zur Steuerung des Knochenstoffwechsels. Besonders eine neue Generation so genannter Bisphosphonate bremst den Knochenabbau und stärkt das Knochenwachstum.
Fr, 16.04. 11:45-12:15 3Sat	ServiceZeit Kostprobe	Die Sendung befasst sich u.a. mit dem Einsatz von Aroma-Ölen beim Kochen (Worauf muss ich achten? Wie erkenne ich gute Qualität?), Ernährung in der Schwangerschaft (Übergewicht und Diabetes bei Mutter und die Gefahren für das Kind), Butter im Test (8 Sorten von Landbutter bis Luxusbutter in einer Blindverkostung – wie sieht es aus mit Geschmack, Streichfähigkeit, Aussehen und Geruch?) und Haushaltstipps rund um die Zitrone.
Mo, 19.04. 20:15-21:00 BR3	Die Sprechstunde	Dr. Antje-Katrin Kühnemann befasst sich in dieser Sendung mit den Gefahren aus Deos, OPs gegen Hämorrhoiden, Kopfschmerzen durch Kieferprobleme und einem neuen „Wundermittel“, der Fett-Weg-Spritze. Dabei wird eine aus Sojabohnen gewonnene Substanz (Lipostabil) verwendet. Mögliche Risiken und Alternativen werden diskutiert.

Bücher, CDs und Videos

Die Traumfigur beginnt im Kopf

Ein Mentalprogramm zum Abnehmen bietet der NLP-Trainer Dittmar Kruse



mit der Audio-CD „Schlank statt hungrig“ (Windpferd; Preis: EUR 12,90). Sanfte Suggestionen

führen Körper, Geist und Seele zu neuem Wohlbefinden. Die CD hilft, von ungesunden Ernährungsweisen und Ersatzbefriedigungen loszulassen und so die Traumfigur zu verwirklichen.

➔ [Bestellen bei Amazon](#)

Stevia, sündhaft süß und urgesund

Barbara Simonsohns Buch „Stevia, sündhaft süß und urgesund“ (Windpferd; Preis: 9,90 EUR) ist mittlerweile in der 3. Auflage erschienen. Die Autorin setzt sich fundiert mit dem Zucker-Ersatz auseinander und gibt zahlreiche Tipps für den Einsatz.



Das spannende Buch berichtet nicht nur über die Geschichte der Wunderpflanze, sondern auch über ihre Inhaltsstoffe und über Möglichkeiten des Anbaus im heimischen Garten.

Das spannende Buch berichtet nicht nur über die Geschichte der Wunderpflanze, sondern auch über ihre Inhaltsstoffe und über Möglichkeiten des Anbaus im heimischen Garten.

➔ [Bestellen bei Amazon](#)

Das Zitat der Woche

Lasst das Natürliche so natürlich wie möglich. Die Zubereitung der Speisen soll einfach und ungekünstelt sein. Je näher sie dem Zustande kommen, in welchem sie von der Natur geboten werden, desto gesünder sind sie.

Pfarrer Kneipp

Bücher, CDs und Videos

Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags



Karen Kingstons Buch „Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags“ (Rowohlt; 9,90 EUR) ist bereits Kult und ein Klassiker. Auch wer sich nicht für die fernöstliche Lehre

des Feng Shui interessiert, wird in diesem Buch einen treuen Begleiter finden im Kampf gegen volle Schubladen, Schreibtische, Fußböden und Schränke. Karen Kingston zeigt anhand praktischer Beispiele und in einfachen, klaren Worten, wie man sich von derartigem Gerümpel schnell und vor allem dauerhaft trennt. Sie beschränkt sich dabei nicht nur auf materielle Dinge, sondern erklärt auch, wie man sich von körperlichem, geistigem, emotionalem und spirituellem Gerümpel befreit. Man kann sich dem Vorwort der Autorin nur anschließen: „Viel Spaß beim Ausmisten!“

➔ **Bestellen bei Amazon**

Yogi-Tee

Bei Verdauungsproblemen hilft Yogi-Tee, der aus getrockneten Wurzeln, Samen, Gewürzmischungen (Zimt, Ingwer, Nelken, Kardamom, Pfeffer) und Rinden besteht. Trinken Sie davon morgens 1 Tasse – das macht wach und bringt den Darm in Schwung. Trinken Sie 1 Liter von diesem Tee über den Tag verteilt. Sie können den Tee auch kalt mit Zitronenscheiben genießen: eine wunderbare Erfrischung.

1 l Wasser zum Kochen bringen, ca. 15 g Yogi-Tee dazugeben und nach Packungsanleitung im geschlossenen Topf 10-25 Minuten köcheln lassen. Dann nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen den Tee abgedeckt ca. 15 Minuten ziehen. Anschließend durch ein Sieb gießen und mit ¼ Liter Milch, Fruchtsaft oder Sojamilch mischen.



Fragen Sie Doc Schlank!

Schlanker – aber Waage zeigt keinen Gewichtsverlust an

Frage:

Ich merke, dass ich abgenommen habe: Meine Kleidung sitzt viel lockerer, aber die Waage zeigt keinen Gewichtsverlust an. Wie kann das sein?

Antwort:

Ich gehe einmal davon aus, dass Sie Ihre Abnahme mit Sport unterstützen. Dabei bauen Sie Muskeln auf, und Muskeln wiegen mehr als Fettgewebe. Deswegen sind Sie schlanker, aber die Waage verrät es Ihnen noch nicht. Ein Maßband ist bei weitem aussagekräftiger als jede Waage.

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

Gesunde Naschereien

Etwas Süßes ab und zu gehört ganz sicher zum lustvollen Essen. Wenn die Naschereien dann auch noch gesund sind, steht einem Genuss ohne schlechtes Gewissen nichts mehr im Wege.

Bei VegaVit gibt es „Energiekugeln“ – diesen Namen haben die kleinen Vollwert-Power-Päckchen ganz sicher verdient. Es gibt sie in 3 Geschmacksrichtungen: Datteln-Kokos, Edelfrucht und Sonnenkugeln. Sie enthalten keinen Zucker, sind hefefrei und kakaofrei. Sie schmecken angenehm süß, sättigen



so sehr, dass ein bis zwei Kugeln für eine Zwischenmahlzeit reichen. Vom guten Geschmack einmal abgesehen, haben die Kugeln so viele gesunde

Bestandteile, dass man sich mit dem Naschen wirklich etwas Gutes tut.

Für alle, die ihren Zuckerkonsum etwas einschränken wollen und trotzdem auf das „süße“ Leben nicht verzichten wollen, für die sind die Energiebällchen von VegaVit eine schmackhafte Alternative.

➔ www.vegavit.at

Impressum

Herausgeber

unitonet Mediendienste
Udo Burghauser
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

Erfolgskontrolle „Täglich gehen“

Gehen Sie – so oft wie möglich! Am besten jeden Tag.
Genießen Sie die frische Luft, die Ihnen hilft, Fett zu verbrennen. Genießen Sie das tolle Gefühl, immer besser zu werden.
Freuen Sie sich auf Ihren schlanken, straffen Körper!

