

## Editorial

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

vielleicht werden Sie sich fragen, was ein Artikel über Schokolade in einem Magazin zum Thema Abnehmen zu suchen hat. Sehr viel, meinen wir.

Manche schließen sie weg, damit sie vor ihr sicher sind. Andere sind ihr verfallen und essen sie in Massen. Es gibt Gedichte über sie und Anleitungen, wie man von ihr loskommt.

Sie verhindert bei vielen Menschen, dass sie schlank werden – ein wichtiger Grund, sich damit zu beschäftigen. Keine andere Süßigkeit bekommt derart viel Aufmerksamkeit – positive wie negative.

Schokolade ist etwas Wunderbares, das man nicht verteufeln sollte. Sie werden erfahren, dass einige Schokoladen sogar gut für Ihre Gesundheit sind – ein Grund mehr, ab und zu zuzugreifen.

Für alle, die der Schokolade verfallen sind, haben wir einen Test, mit dem sich herausfinden lässt, ob die Leidenschaft schon zur Sucht geworden ist.

Ich wünsche Ihnen genüssliche Tage!

Herzliche Grüße

Angelika Stein, Chefredakteurin

## Das Zitat der Woche

Auch ein langer Weg  
beginnt mit dem ersten Schritt.

Chinesisches Sprichwort

## Titel-Thema

# Abnehmen – so finden Sie den Einstieg!



**Kennen Sie das? Sie nehmen sich vor: Ab morgen ernähre ich mich besser, ab morgen nehme ich ab. Gute Vorsätze gibt es viele, der Elan ist groß. Ebenso groß ist der Katzenjammer, wenn es dann nicht klappt.**

**S**ie können mit den Selbstvorwürfen aufhören: So etwas kann gar nicht klappen! Ihr Essverhalten haben Sie in vielen Jahren erlernt, das können Sie nicht an einem Tag umwerfen. So wie Sie das „Falsche“ erlernt haben, müssen Sie auch das „Richtige“ (neu) erlernen – und Lernen braucht Zeit.

## Ungeduld oder langfristiger Erfolg?

Die Ungeduldigen unter Ihnen werden jetzt sagen: „Ich will aber schnell abnehmen“. Sie haben die Wahl: Entweder mit der Brechstange und das Scheitern ist vorprogrammiert, oder Sie geben sich die Zeit zum Lernen und bleiben dauerhaft schlank. Wenn Sie den zweiten Weg bevorzugen, dann habe ich eine gute Nachricht für Sie: Sie müssen gar nicht alles über den Haufen werfen, sich anstrengen oder sich quälen. Die Lösung ist ganz einfach: Beginnen Sie mit einer einzigen Sache. Verändern

Sie nur eine Sache in Ihrem Ess-/Bewegungsverhalten – das reicht. Die meisten wissen schon ziemlich gut, wo der Knackpunkt in ihrer Ernährung liegt. Vor einigen Jahren konnte man sich noch unwissend stellen, wenn es um den Fettgehalt einer Currywurst geht – heute zieht das nicht mehr. Wenn Sie in sich hineinhören, finden Sie auch ganz bestimmt einige Punkte, von denen Sie wissen, dass sie zu Ihrem Übergewicht geführt haben. Picken Sie sich von diesen Dingen einen einzigen Punkt heraus und den gehen Sie an.

## Marina macht den Anfang

Ein etwas übertriebenes Beispiel: Marina isst täglich Schokolade, isst insgesamt zu viel, weil sie Stress hat. Sie macht nur einmal in der Woche Sport, ansonsten bewegt sie sich kaum.

Sie isst 5 mal in der Woche Fleisch mit fetten Soßen. Rohkost isst sie kaum.

## Inhalt

Titel-Thema  
**Abnehmen – so finden Sie den Einstieg. 1**

Aktuelles  
**News ..... 3**  
**Kostenloses ..... 3**  
**Die LOGI-Methode. Ein Interview mit dem Autor Dr. Nicolai Worm. .... 4**

Schokolade  
**Süße Lust ..... 5**  
**Test: Sind Sie Schoko-süchtig? ..... 9**

Serie  
**Weg mit dem Fett!? Teil 2: Fette-Übersicht ..... 11**

Aktiv  
**Schlank-Tag ..... 15**

Service  
**Rezepte ..... 17**  
**Schlank und gesund : Medientipps ..... 18**  
**Fragen Sie Doc Schlank! ..... 19**

**Impressum ..... 19**

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

Auch beim Trinken hapert es: 1 Liter Kaffee, ab und zu ein Cola-Getränk und eine Tasse Tee – das ist es auch schon.

Marina müsste so viele Dinge ändern, das wäre purer Stress und gar nicht zu bewältigen. Marina pickt sich nun ein Ziel heraus, von dem sie meint, dass sie es verwirklichen kann. Sie wählt die Bewegung.



**Marinas Ziel:**

- im Büro Treppen steigen statt den Aufzug nehmen
- 2 mal in der Woche mit dem Fahrrad ins Büro
- tagsüber immer wieder vom Arbeitsplatz aufstehen und sich etwas Bewegung schaffen
- Sie schafft sich ein Rebounding-Trampolin an. Jeden Tag will sie 5 Minuten trainieren, das ist schon eine Menge.

Alles andere lässt Marina, wie es ist. Sie ändert nichts an ihrem Essen, nichts am Trinken. Die Bewegungsaufgabe kann sie packen, obwohl auch das schon viel Veränderung bedeutet.

**Die positive-Effekte-Kette**

Nun kann man denken, das sei nicht sehr viel. Sie kennen doch bestimmt den berühmten „Teufelskreis“? Mit einer Sache fängt es an, andere folgen und eine hängt von der anderen ab, dass man nicht heraus kann. Dieses Prinzip gilt aber auch im positiven Sinne. Alles hängt miteinander zusammen und voneinander ab, also ist es im Prinzip gleichgültig, wo Sie ein Problem anpacken. In jedem Fall wird sich ein positiver Effekt einstellen, weil Ihre positive Handlung auch positive Auswirkungen hat und wieder andere Handlungen/Veränderungen nach sich zieht. So wird aus dem Teufelskreis Ihre ganz persönliche Glücksspirale.

In Marinas Fall könnte das so sein: Marina bewegt sich mehr, sie verbrennt nun pro Woche ca. 1.500 Kalorien zusätzlich. Das allein kann ihr schon eine Abnahme von 1 kg pro Monat bringen. Darüber hinaus kommt ein positiver Schneeballeffekt

ins Rollen: Marina bewegt sich mehr und bekommt ein besseres Gefühl für ihren Körper. Das führt dazu, dass sie von sich aus den Wunsch verspürt, nicht mehr so fett zu essen. Nun lässt Marina die fettreichen Soßen beim Essen weg – das ist wieder nur ein Schritt. Ihr fällt das aber nicht schwer, da der Wunsch von ihr aus kam und somit kein Zwang dahinter steht. Dadurch, dass sie weniger Fett isst, hat sie weniger Heißhunger auf süße Sachen – das hängt miteinander zusammen.

Marina hat schon die ersten Kilos abgenommen, ist motiviert und zuversichtlich. Ihre „Körperintelligenz“ verbessert sich immer weiter und sie merkt, dass sie oft eigentlich Durst hat, wenn sie isst. Nun geht sie den nächsten Schritt an: Sie reduziert ihren Kaffee-Konsum und fängt an, jeden Tag 0,5 Liter Wasser zu trinken. Das ist nicht viel, aber ein Anfang. Sie spürt mehrere gesundheitliche Auswirkungen: mehr Energie und das Abnehmen geht voran.

Als Nächstes arbeitet sie daran, ihre Flüssigkeitsmenge zu steigern. Dadurch erhöht sich leicht der Grundumsatz, auch das hilft beim Abnehmen.



Nun hört Marina, dass es das Abnehmen unterstützt, wenn sie zum Frühstück nicht jeden Tag ein Marmeladenbrot essen würde. Das ist für Marina leicht umzusetzen, denn alle anderen Punkte hat sie schon verinnerlicht. Durch die kleinen Ziele, die sie schon erreicht hat, hat sie ihr Selbstvertrauen gestärkt und kann sich so an immer größere Ziele heranwagen.

Marina hätte auch genauso gut mit dem Frühstück anfangen können – auch das hätte eine positive Kette in Gang gesetzt.

Jemand, der sich vornimmt, von heute auf morgen alles zu ändern, kann nur scheitern. Wenn Sie jedoch mit dieser Methode vorgehen, werden Sie zwar länger brauchen, aber Sie werden ganz sicher erfolgreich sein und Ihr Gewicht auch halten. Dafür lohnt es sich doch, geduldig zu sein, oder?

Diese Strategie erfordert sehr viel Aufmerksamkeit – passen Sie auf, dass Sie sich nicht auf dem Erreichten ausruhen. Am besten notieren Sie sich immer Kontrolltermine in Ihren Kalender, an denen Sie überprüfen, wo Sie stehen und ob Sie schon wieder ein neues Ziel angehen können.

**Fangen Sie an!**

Nehmen Sie sich ein Ziel heraus, von dem Sie denken, dass Sie es sofort umsetzen können. Wählen Sie wirklich nur ein kleines Ziel – Sie werden sehen: Es geht schneller, als sie denken.

Arbeiten Sie ausschließlich an diesem Ziel und denken Sie an nichts anderes. Wenn Sie den Wunsch haben, gleichzeitig noch etwas zu verändern, dann tun Sie das – aber nur, wenn der Wunsch aus Ihrem Innersten kommt.

**Wichtig:**

- Schielen Sie nicht auf Ihren Erfolg. Sie werden Ihr Ziel erreichen, wenn Sie so vorgehen, aber Sie brauchen etwas Geduld. Wiegen Sie sich alle 2 Wochen, das reicht vollkommen!
- Lernen Sie, auf Ihren Körper zu hören. Er sagt Ihnen, wann es Zeit ist, den nächsten Schritt zu machen.
- Seien Sie immer wachsam und achten Sie auf die Veränderungen, die in Ihnen vorgehen.
- Wählen Sie immer kleine Ziele aus – diesen widmen Sie sich dann gründlich.
- Bleiben Sie am Ball: Sobald Sie ein Ziel geschafft haben, belohnen Sie sich, und dann nehmen Sie gleich das nächste Ziel in Angriff. Arbeiten Sie permanent an sich, aber eben Schritt für Schritt.
- Machen Sie sich keine Sorgen – versuchen Sie, gelassen zu sein und haben Sie Vertrauen zu sich selbst: Glauben Sie daran, dass Sie mit jeder noch so kleinen Veränderung einen Schritt in die richtige Richtung machen. Stellen Sie sich bildlich vor, wie aus einem kleinen Erfolg („Ich esse zum Frühstück nichts Süßes mehr“) ein großer wird („Ich bin schlank“).

(as) ■

## News

## Feta Morgana

Feta muss aus griechischer Produktion stammen, und zwar nur aus bestimmten Gebieten und unter bestimmten Herstellungsbedingungen. So will es die EU. Die Bezeichnung „Feta“ darf nach einer Übergangsfrist von 5 Jahren dann nicht mehr für andere, ähnliche Produkte verwendet werden. In dieser Zeit kann sich der Handel eine neue Bezeichnung ausdenken.



einer Erkältung auch eine Bindehautentzündung, jeder zehnte sogar eine gefährliche Hornhautentzündung (Gefahr: Erblindung). Ursache sind unter anderem die Krankheitskeime, die über den Tränenkanal abgeleitet werden und sich an den Linsen festsetzen.

## Akupunktur hilft

Jetzt ist es amtlich: In einer Untersuchung der Universität Jena konnten Wissenschaftler den Nachweis erbringen, dass Akupunktur Schmerzen lindert. Damit wird der Jahrtausend alten chinesischen Behandlungsmethode zumindest eine teilweise schulmedizinische Anerkennung zuteil.



**Tipp:** Bei den Kassen nach Kostenübernahme fragen.

## Vorsicht bei Erkältung

Kontaktlinsenträger sollten bei Erkältungen auf den gewohnten Durchblick verzichten. Dazu raten die R+V-Versicherungen in Wiesbaden. Jeder zweite Linsenbenutzer bekomme bei

## Butter oder Margarine?

Den Glaubenskrieg „Butter oder Margarine?“ schlichtet der Ernährungsdienst aid salomonisch: Demnach ist keiner der beiden Brotaufstriche gesundheitlich eindeutig besser. Die gesättigten Fettsäuren in der Butter sind problematisch bei Menschen mit Veranlagung zu Fettstoffwechselstörungen und erhöhen auch das Herzinfarkttrisiko. Dem stehen die Margarinen aber in nichts nach. Ausnahme: Diätmargarine. Pflanzenmargarine enthält mindestens 97 Prozent Pflanzenfette, andere Margarinesorten enthalten Gemische aus pflanzlichen und tierischen Fetten. Hinzu kommen verschiedene Zutaten. Auch Zusätze wie Geschmacks- oder Konservierungsstoffe können enthalten sein.

**Unsere Empfehlung:** Die eigenen Risiken kennen (abchecken beim Arzt) und Fett sparsam verwenden.

## Kostenloses

## Verschiedene Broschüren zur Ernährung

„Das staatliche Bio-Siegel: Ein Siegel von Apfel bis Zwiebel“, „Fit ab 50 durch richtige Ernährung“, „Lebensmittel aus ökologischem Landbau“, „Vollwertig essen und trinken mit Genuss“, „Vom Acker bis zum Teller“ – diese und andere interessante Broschüren können Sie beim Verbraucherministerium bestellen.

➔ **Broschüren bestellen**

## Broschüre: Rund um den Apfel

Die Broschüre vom Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg informiert über die Geschichte des Apfels, den Apfelanbau, seine Bedeutung in der Ernährung, die Apfelsorten bis hin zur Warenkunde und zur Verwendung von Äpfeln im Haushalt. Rezepte runden die Informationen ab.

➔ **Broschüre bestellen / herunterladen**

## Broschüre: Fitkost – ganz locker, ganz leicht, ganz easy

Die DAK-Broschüre bietet tolle und dazu noch gesunde Rezepte. Die Kreationen schmecken Kleinen wie Großen und sind einfach nachzukochen.

➔ **Broschüre bestellen**

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

## Vitalstoffe gegen Alterung

„WurzelKraft“ ist ein neues Produkt aus dem Hause O R G O N



Körperpflege. Das Granulat-Pulver-Gemisch, das nun über 100 Kräuter, Gemüse, Samen und Früchte enthält, liefert dem Organismus genau die Mineralien, die er zur Verstoffwechslung anfallender Säuren braucht.

## Rapskernöl Bio



Dieses Rapsöl von Fauser Vitaquell wird schonend kalt gepresst und erhält keinerlei Nachbehandlung. Das Öl zeichnet sich durch einen guten Geschmack und eine optimale Fettsäurezusammensetzung aus. Die 250 ml Flasche kostet 14,40 EUR.

# Die LOGI-Methode

Ein Interview mit dem Autor Dr. Nicolai Worm

*Der Erfolgsautor Dr. Nicolai Worm hat mit seinem Buch „LOGI-Methode. Glücklich und schlank.“ die gängigen Ernährungsempfehlungen in Frage gestellt. In diesem Interview erfahren Sie die Hintergründe.*

## Herr Dr. Worm, was verbirgt sich hinter dem Begriff LOGI?

**Dr. Worm:** LOGI steht für Low Glycemic Index, d.h. charakteristisch für die LOGI-Methode ist eine Bevorzugung von Nahrungsmitteln mit niedrigem Glykämischem Index. Das ist ja nicht neu. Aber LOGI erfordert auch eine gleichzeitige Senkung der Kohlenhydratzufuhr. Nur so bleibt der Blutzuckerspiegel besonders niedrig und größere Schwankungen und/oder die gefürchteten Blutzuckerspitzen werden verhindert. Entsprechend bleibt auch der Insulinspiegel im Tagesverlauf relativ niedrig. Das bringt viele gesundheitliche Vorteile mit sich: Die Blutfettwerte werden gesenkt und der Bildung von Fettpots wird wirkungsvoll vorgebeugt.

## Eine Ernährung ohne Kohlenhydrate hat die Atkins-Diät schon gefordert, aber auch eine Ernährung mit niedrigem Glyx ist zur Zeit in aller Munde. Was ist das einzigartige und sensationelle an LOGI?

**Dr. Worm:** Die LOGI-Methode vereint alle sinnvollen und vorteilhaften Aspekte dieser beiden Diätformen, vermeidet aber deren Risiken, Ungereimtheiten und überflüssige Komplikationen. LOGI ist im Grunde eine moderne Adaption der Ur-Ernährung des Menschen und damit eigentlich dessen „artgerechte Ernährung“. Zudem ist sie ganz einfach umzusetzen. Sie beschränkt sich auf reine Lebensmittelempfehlungen. Sie erfordert weder die Berechnung von Kalorien, noch von Nährstoffrelationen oder das Einhalten strenger Diätphasen mit unterschiedlichen Nahrungsmitteln.

## Die LOGI-Methode stellt die bisher etablierten Ernährungs-

## empfehlungen quasi auf den Kopf. Wie ist das zu rechtfertigen?

**Dr. Worm:** Die Ernährungsempfehlungen, wie sie von Fachgesellschaften wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) seit Jahrzehnten fast unverändert verbreitet werden, waren in Expertenkreisen nie unumstritten. Inzwischen festigt sich der Verdacht, dass die darin geforderte Reduktion von Fett und tierischen Nahrungsmitteln bei gleichzeitig hohem Konsum von Kohlenhydraten die Entwicklung von Übergewicht und in deren Folge von Zivilisationskrankheiten wie z.B. Diabetes geradezu gefördert haben.

Nach jahrelanger heftiger Kritik haben das US-Landwirtschafts- und Ernährungsministerium und die US-Gesundheitsbehörden kürzlich indirekt eingestanden, dass die klassische Ernährungspyramide wissenschaftlich nicht mehr haltbar ist und für das Jahr 2004/2005 eine komplett überarbeitete Version mit entsprechenden Modifizierungen der offiziellen Ernährungsempfehlungen angekündigt.

Die LOGI-Methode, die von Endokrinologen an der Harvard-Universitätsklinik erstmals beschrieben wurde, bezieht hingegen alle relevanten Erkenntnissen der letzten Jahre mit ein.

## Der Erfolg der LOGI-Methode ist also wissenschaftlich bewiesen?

**Dr. Worm:** Ja! In Dutzenden von Stoffwechselstudien haben sich sämtliche Teilaspekte der LOGI-Methode als effektiv wirksam erwiesen. Und in epidemiologischen Studien hat sich die Relevanz der Kostumstellungen für die Gesundheit untermauern lassen. Die LOGI-Methode als definierte Einheit wurde erstmalig vor einigen Jahren an der Adipositas-Ambulanz an der Harvard-Universitätsklinik mit überwältigendem Erfolg eingesetzt. In Deutschland haben die ersten REHA-Kliniken ihre



Dr. Nicolai Worm, Ernährungswissenschaftler

Patientenkost auf LOGI umgestellt und damit große Erfolge erzielt.

## Viele Krankenkassen und Ernährungsberater empfehlen ihren Patienten immer noch eine fettarme Ernährung, angereichert mit vielen Kohlenhydraten. Macht das Sinn?

**Dr. Worm:** Wenn Übergewichtige mit der empfohlenen fettarmen Kost nicht abnehmen, ihr aber dennoch treu bleiben, weil sie die Hoffnung haben, dass sie ihnen doch noch eines Tages helfen wird, bekommen sie ein „fettes Problem“. Das Risiko, eine Fettstoffwechselstörung zu entwickeln und zuckerkrank zu werden, erhöht sich deutlich. Zudem drohen dann in deren Folge auch noch Herz- und Hirninfarkt und verschiedene Krebserkrankungen.

## Die Fettleibigkeit in den Wohlstandsländern nimmt immer weiter zu. Ein Grund ist sicherlich Bewegungsmangel. Aber hat nicht auch die falsche Ernährung wesentlich dazu beigetragen?

**Dr. Worm:** Ja, das stimmt, die Menschen in den Industrieländern werden immer dicker – allen voran nun auch in den asiatischen Ländern. Sie führen mit ihrer Nahrung mehr Energie zu, als sie durch ihre Existenz verbrauchen. Dies wird durch unsere heutige Arbeitswelt und die Umweltbedingungen förmlich gefördert. Und da das riesige Getreidevorkommen auf der Welt die Produktion von Kohlenhydraten und Getreidefetten auch noch besonders kostengünstig ermöglicht, hat mit „Convenience und Fast Food“ die Kaloriendichte der Nahrung stark zugenommen.

## Dr. Worm, wir danken Ihnen für dieses Interview.

# Süße Lust

Wer schlank werden möchte, wird möglicherweise Schokolade als „Feind Nummer 1“ betrachten. Nicht ganz zu Recht, denn Schokolade kann sogar das Abnehmen unterstützen.

**D** iäten haben meist eines gemeinsam: Einseitigkeit und Verzicht. Der grundlegende Ernährungsansatz für eine gesunde Lebensweise heißt jedoch „abwechslungsreich und in Maßen“. Dies gilt auch für die „süße Lust“ Schokolade.

Doch Schokolade ist nicht gleich Schokolade. Das weiß jeder, der einmal vor dem entsprechenden Regal in einem Kaufhaus gestanden hat. Nicht nur viele Firmen wetteifern hier um die Gunst des Käufers, sondern auch viele unterschiedliche Sorten. Das Kaufprinzip heißt dabei meist „Gekauft wird, was schmeckt“. Es lohnt sich aber, (auch) in Sachen Schokolade etwas wählerischer zu sein.

## Eine kurze Geschichte der Schokolade

Schokolade beziehungsweise ihre Grundlage Kakao hat bereits eine lange Tradition. Sie reicht über 3.500 Jahre zurück und entführt uns nach Südamerika: Bereits die Olmeken bauten 1500 v.Chr. Kakao an. In der Folge lernten auch die Mayas und Azteken den Baum und seine Früchte zu schätzen. Sie betrachteten den Kakaobaum als Geschenk der Götter (nämlich des gefiederten Schlangengottes Quetzalcoatl) und nannten ihn *Cacahuaquechtl*, „Götterbaum“. Die lateinische Gattungs-Bezeichnung *Theobroma* („Götterspeise“) trägt diesem Umstand Rechnung. Er wuchs ursprünglich im Schatten großer, tropischer Bäume und schenkte den Menschen das ganze Jahr über seine gurkenförmigen Früchte, die direkt am Stamm sitzen. Die Mayas kultivierten den Baum sogar und bauten ihn in Plantagen an.

Die 15-20 cm langen, gurkenförmigen Kakaofrüchte – übrigens mit der Colanuss verwandt – enthalten jeweils 25-50 Samen, die eigentlichen Kakaobohnen. Die Azteken kannten eine sehr einfache Methode, um die Bohnen aus dem Fruchtfleisch zu lösen. Dazu wickelten sie die Früchte in Bananenblätter und legten sie in

die Sonne. So setzte ein natürlicher Gärungsprozess ein (Fermentation), und das Fruchtfleisch wurde flüssig. Die Fermentierung wird auch heute noch eingesetzt, allerdings in einem anderen Verfahren. Dabei werden die Bitterstoffe in den Bohnen etwas gelöst, und die ursprünglich gelblichen Bohnen erhalten ihre typische schokoladenbraune Farbe.

Kakaobohnen waren seinerzeit sehr kostbar. Aus den gemahlene Bohnen wurde ein geheimnisvolles Getränk hergestellt: *xocolatl* – „bitteres Wasser“. Dieser Zaubertrank war nur Fürsten und Kriegern vorbehalten und wurde Montezuma in einem goldenen Becher gereicht. Dazu wurden die Bohnen sehr fein zermahlen (damals noch auf Steinen). Aus diesem Pulver stellte man dann den kalten, schaumig aufgeschlagenen Aztekentrank her. Das Rezept finden Sie im Kasten. Für unsere Geschmacksnerven sicher etwas gewöhnungsbedürftig, aber auch exotisch-aufregend. Immerhin soll dieser rituelle Trank göttliche Kräfte und Weisheit verliehen und sogar die erotische Lust gesteigert haben.

### Xocolatl (Aztekentrank)

für zwei Portionen:  
3 EL Kakaopulver  
Mark von 2 Vanilleschoten  
1 EL schwarzer Pfeffer  
200 ml Wasser  
evtl. Zucker oder Honig zum Süßen

Zunächst das Kakaopulver und das Wasser mischen und am besten mit einem Mixer schaumig rühren. Dann die Vanille und den schwarzen Pfeffer dazumixen, je nach Vorlieben etwas süßen und fertig. Kenner genießen ihren Kakao übrigens original-aztekisch mit Chili-Pulver.



Foto: www.infozentrum-schoko.de

Mit den Eroberern kam die Kakaobohne und der Trank nach Europa. Kolumbus allerdings konnte 1502 mit der seltsamen „Mandel“ wenig anfangen. Erst Cortez, der infolge einer tragischen Missdeutung einer alten, aztekischen Prophezeiung für einen Gott gehalten wurde, lernte den Göttertrank zu schätzen.

## Zahlungsmittel

Welchen Wert die Azteken dem Kakao beimaßen, mag folgende Rechnung zeigen: Ein Kürbis kostete 4 Bohnen, ein Kaninchen etwa 10 und ein Sklave etwa 100 Bohnen. Montezumas Schatzkammern waren mit etwa einer Milliarde Kakaobohnen (etwa 2,5 Millionen Pfund) gefüllt.

Nach Europa kam der Kakao erst 1544 durch Dominikanermönche. Am Hofe von König Philipp von Spanien stieß das neuartige Getränk auf Skepsis. Auch die Verfeinerung mit heißem Wasser und exotischen Gewürzen (Zimt, Ingwer, Vanille) brachte noch nicht den Durchbruch. Der kam der Legende nach erst durch eine Entdeckung spanischer Nonnen. Diese süßten den Kakao mit dem in Mexiko beheimateten Rohrzucker. Von Spanien aus trat der Kakao nun 1615 über Österreich und Frankreich seinen Siegeszug an, dank der spanischen Prinzessin Anna von Österreich, der späteren Ehefrau von Ludwig XIII.

## Vom Kakao zur Schokolade

Doch wie wird aus der Kakaobohne die leckere Schokolade?

Der Weg führt, wie bereits beschrieben, über das Fermentieren, Rosten und Mahlen. Beim Mahlen wird die Kakaobutter freigesetzt. Diese ver-

bindet sich mit den Zellbruchstücken, Eiweiß und Stärke zu einer cremigen Masse, die schon kräftig nach Schokolade duftet.

Die Masse wird nun mit hohem Druck gepresst. Dabei fließt die klare Kakaobutter ab, und es bleibt der Kakaopresskuchen. Je nach Verfahren ist der Kakao nun leicht oder stark entölt.

Der Presskuchen wird wieder zu Pulver zermahlen. Durch das Zugabe von Milch, Sahne, Kakaobutter und Zucker und weiterer Ingredienzien (etwa Vanille) entsteht nun die Schokoladenmasse. Diese wird noch einige Tage ununterbrochen gewendet, gelüftet und gedreht (*conchiert*), bis sie zur fertigen Tafel gegossen werden kann. Bei einigen Herstellern werden die Tafeln sogar noch von Hand gegossen.

### Schoki hat's in sich

Lassen wir die „hässlichen“ Nebenbestandteile wie Fett, Zucker und Aromen einmal außen vor und schauen wir, was das Wesen der Schokolade ausmacht.

Kakao enthält zunächst einmal eigenes Fett in Form von *Kakaobutter*. Diese wird oft entzogen. Auf der Verpackung lesen wir dann „schwach entölt“ (20 % Fett) oder „stark entölt“ (10 % Fett). Neben der Kakaobutter enthält Kakao auch sehr viel *Eiweiß* (etwa 11,5 bis 20 %) und *Kohlenhydrate* (etwa 11 %) sowie Gerbstoffe (*Polyphenole*). Die ganz besondere Wirkung des Kakao kommt allerdings von seinen Bestandteilen *Theobromin* und *Koffein*.

Bestandteil	Anteil
Kakaobutter	55 %
Eiweiß	11,5 %
Stärke	7 %
Gerbstoffe	6 %
Wasser	5 %
Mineralstoffe	2 %
Theobromin	2 %
Zucker	1 %
Koffein	0,24 %
Ballaststoffe, Oxalsäure, Vitamine, Geschmacksstoffe	10,26 %

Inhaltsstoffe der Kakaobohne

Koffein kennen wir von Kaffee und Tee. Doch ganz so dramatisch ist die Menge in der Schokolade nicht:

Produkt	Menge	Koffein-Gehalt
Filterkaffee	1 Tasse (150 ml)	50 - 175 mg
Tee	1 Tasse (150 ml)	25 - 100 mg
Kakao	1 Tasse (150 ml)	0 - max. 25 mg
Halbbitterschokolade	100 g	50 - 110 mg
Vollmilchschokolade	100 g	3 - 35 mg
Cola	333 ml	35 - 55 mg
energy drinks	250 ml	ca. 80 mg

Koffeingehalt im Vergleich

Anders ausgedrückt: Um die Koffein-Wirkung einer Tasse Kaffee zu erhalten, müssten Sie 1 Tafel Halbbitterschokolade essen. Für 1 Liter Kaffee sogar 7 Tafeln.

je 100g	Theobromin	Koffein
Kakaopulver	2,0 g	240 mg
Bitterschokolade	1,17 g	197 mg
Zartbitterschokolade	0,43 g	60 mg
Milchschokolade	0,17 g	25 mg

Koffein- und Theobromingehalte im Vergleich

Theobromin wirkt auf den Körper ähnlich wie Koffein, jedoch sehr viel schwächer.

### Nicht für Haustiere

Das Theobromin in der Schokolade kann für Haustiere tödlich sein, da ihr Organismus das Alkaloid nicht abbauen kann. Es verbleibt bis zu 20 Stunden in ihrem Blutkreislauf und kann zu epileptischen Anfällen, Herzinfarkt und inneren Blutungen führen.

Ebenfalls stimmungsaufhellend wirkt das in der Kakaobohne enthaltene *Phenylethylamin*. Diese Substanz ist ähnlich aufgebaut wie die körpereigenen Muntermacher Dopamin und Adrenalin. Sie steigern die Pulsfrequenz, erhöhen den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel und wirken leistungssteigernd.

Die in der Schokolade enthaltenen *Polyphenole* helfen demgegenüber,

den Blutdruck zu senken. Diese pflanzlichen Stoffe befinden sich in den Randschichten der Pflanze

und schützen diese vor schädlichen Umwelteinflüssen (freie Radikale). Um die positive Wirkung auf den Blutdruck zu erzielen, muss man allerdings täglich eine Tafel Halbbitterschokolade verzehren, und die Wirkung ist nicht von Dauer. Außerdem hat dies natürlich andere Nebenwirkungen. Die gut 500 Kalorien einer solchen Tafel Schokolade müssen deshalb entweder bei anderen Mahlzeiten eingespart oder durch entsprechende Bewegung verbraucht werden. Dazu müsste man beispielsweise einen einstündigen lockeren Dauerlauf absolvieren (was sich ja ebenfalls positiv auf den Blutdruck auswirkt).

Besonders interessant ist der *Magnesium*-Gehalt: Je 100 g Bitterschokolade enthalten 228 mg Magnesium, Zartbitterschokolade etwa 155 mg, Schokolade Vollmilch-Nuss nur noch 92 mg. Kakaopulver (100 g) bietet sage und schreibe 414 mg Magnesium.

Der Körper benötigt täglich etwa 300 mg Magnesium. Bei Schwangerschaft und in der Stillzeit, bei erhöhter körperlicher und geistiger Belastung, in der Wachstumsphase und im Alter ist der Bedarf an diesem Mineralstoff etwas erhöht.

Magnesium hilft nicht nur, Depressionen zu bekämpfen, sondern es unterstützt auch das Abnehmen. Magnesium gilt sogar als der effektivste Schlankmacher unter den Mineralstoffen, denn es organisiert die Sauerstoffversorgung bei der Fettverbrennung.



Foto: www.infozentrum-schoko.de

## Nicht nur Schokolade

Außer in Schokolade ist Magnesium vor allem enthalten in Vollkornbrot, Hülsenfrüchten, Käse, Nüssen und Milch. Empfehlenswert sind auch 2 bis 3 Liter Mineralwasser mit viel Magnesium pro Tag. Hier sollten Sie allerdings auf ein ausgewogenes Calcium-Magnesium-Verhältnis achten: Dieses sollte im Mineralwasser 2:1 vorkommen, da der Körper diese Mineralien beim Schwitzen auch genau in diesem Verhältnis verliert.

## Lust und Sucht

Doch was macht den wirklichen Reiz der süßen Verführung aus? Zum Einen ist es ganz einfach die sensorische Wirkung im Mund (*mouthfeeling*; Mundwirkung). Diesen Gaumenschmelz erfährt man allerdings nicht, indem man eine Tafel schnell wegfuttert und alles schnell runter schlingt. Genießer lassen Schokolade deshalb langsam im Mund schmelzen und spüren mit allen Sinnen diesem Genuss nach. Besonders gut gelingt dies mit hauchdünnen Täfelchen. Doch auch das Abbeißen („Knackeffekt“) gehört ebenfalls zu den typischen Schokoladen-Erlebnissen.



Ein weiterer wichtiger Aspekt sind die „Nebeninhaltsstoffe“ Fett und Zucker. Sie sorgen dafür, dass der Insulinspiegel steigt und damit auch der Serotoninspiegel. Allmählich breitet sich im Körper Wohlempfinden aus. Allerdings hält dies bei Schokolade nicht sehr lange vor, so dass man schnell zum nächsten Stückchen greift – Vorsicht, Suchtfaktor!

Ganz wichtig sind jedoch die kleinen, aber feinen Zusatzbestandteile des Kakaos, nämlich *Magnesium* und *Kalium*. Die Schoko-Sucht ist im Grunde nämlich eher ein Suchen des Körpers nach eben diesen Bestand-

teilen. Diese sind in der Vollmilchschokolade allerdings nur noch in geringen Mengen enthalten, weil ja auch der Kakao-Anteil gering ist.

### Tipp

Steigen Sie bei Schokosucht um auf Bitterschokolade mit mindestens 72 % Kakao-Anteil. Meist genügt bereits ein kleines Stück, um die Lust zu stillen. Auch Nüsse enthalten viel Magnesium, allerdings auch viel Fett.

## Bitter im Mund...

Das Thema Bitterschokolade wurde nun bereits mehrfach angesprochen. Wer vor dem Schoko-Regal steht und sich nach den dunklen Sorten umschaute, dem schwirrt bald der Kopf: Herrensokolade, Dunkle Schokolade, Bitter, Halbbitter, Edelbitter, Zartbitter – wer soll da noch durchblicken? Das Geheimnis ist schnell gelüftet: Ein erster Unterschied ist der Anteil an Kakao. Bei den Edelsorten muss zusätzlich ein bestimmter Prozentsatz der Gesamtkakaomenge aus den edleren Kakaosorten bestehen. Welche dabei verwendet werden und in welchen Mengen und Mischungsverhältnissen, ist natürlich ein Geheimnis des jeweiligen Schokoladenherstellers. Ein Blick auf die Inhaltsangaben lohnt unbedingt.

Sorte	Kakao(bestandteile)	Zucker
Halbbitterschokolade	mind. 50 %	nicht mehr als 50 %
Bitterschokolade	mind. 60 % Kakaobestandteile	weniger als 40 %
Edelschokoladen	mind. 40 % der Gesamtkakao-Masse aus Edelkakao	

Kakaoanteile der Bitterschokoladen

## Edelkakao-Sorten

Es gibt mehrere Sorten, insbesondere Forastero, Criollo und Trinitario.

*Forastero* („Fremdlingskakao“) ist der eigentliche „Konsumkakao“. Er wird vorwiegend in Afrika angebaut und schmeckt etwas herber. Weltweit sind 70 % des geernteten Kakaos Forastero.

*Criollo* ist eine der ursprünglichsten Sorten (mit der seinerzeit auch Kolumbus konfrontiert wurde) und kommt vorwiegend aus Ecuador und

Venezuela, teilweise auch aus Indonesien. Das Aroma ist sehr viel zarter („Würzkakao“). Allerdings ist die Pflanze sehr empfindlich und weniger ertragreich: Nur etwa 5-10 % der Weltkakaopernte sind Criollo. Auch dies bedingt den höheren Preis für die Edelkakao-Schokoladen.

*Trinitario* ist eine Kreuzung der beiden oben genannten Sorten und wird unter anderem auf Java angebaut. Hier sollen die Vorteile beider Pflanzen – hohe Widerstandsfähigkeit der einen und Qualität der anderen – kombiniert werden. Der Anteil am Gesamtkakaohandel liegt bei etwa 20 %.

Daneben gibt es noch einige Hybridsorten, wie Arriba (Ecuador; z.B. bei Hachez verwendet) oder Amelonado. Ähnlich wie beim Weinbau spielt neben der Sorte auch das Anbaugelände eine entscheidende Rolle für den Kakaogeschmack. Weitere Anbaugelände neben den bereits genannten sind Tobago, Madagaskar, Neuguinea, Sri Lanka und Papua-Neuguinea (z.B. bei Ritter Sport verwendet).

## Woran erkennt man gute Schokolade?

Leider ist Schokolade nicht gleich Schokolade. Neben den geheimen Kakao-Mischungen kommen noch viele andere Bestandteile in die Schokolade, und die machen auch die Qualität aus. Minderwertige

Fette, z.B. Shea-Butter oder gehärtete Pflanzenfette statt Kakaobutter helfen zwar, den Verkaufspreis zu senken. Im gleichen Maß sinkt allerdings meist auch der Genuss. Gute Schokolade erkennen Sie am feinen, zarten Schmelz. Außerdem darf sie nicht sandig schmecken. Hochwertige Schokolade muß beim Auseinanderbrechen knacken.



Foto: www.infozentrum-schoko.de

Hersteller	Produkt	Kakaoanteil
Sarotti <a href="http://www.sarotti.com">www.sarotti.com</a>	Feinste Täfelchen Edelbitterschokolade	mind. 72 %
	Edelbitterschokolade verfeinert mit Arriba-Cacao	mind. 72 %
	Gefüllte Halbbitterschokolade	mind. 50 %
Karina <a href="http://www.penny.de">www.penny.de</a>	Hauchdünne Täfelchen Edelbitter Schokolade	mind. 70 %
Füllhorn <a href="http://www.rewe.de">www.rewe.de</a>	Zartbitter Schokolade Öko	mind. 72 %
Stollwerck <a href="http://www.stollwerck.de">www.stollwerck.de</a>	Schwarze Herren Schokolade Edelbitter	mind. 60 %
Poulain <a href="http://www.grandarome.com">www.grandarome.com</a>	Chocolat Noir de Dégustation	mind. 76 %
Lindt <a href="http://www.lindt.de">www.lindt.de</a>	Excellence Edelbitter Extra Fein	mind. 85 %
Sterntaler <a href="http://www.confiserie-sterntaler.de">www.confiserie-sterntaler.de</a>	k.A.	bis zu 99 %
Hachez <a href="http://www.hachez.de">www.hachez.de</a>	Cocoa d'Arriba	77 %
Andersen TortenXpress <a href="http://www.tortenexpress.de">www.tortenexpress.de</a>	Tafelschokolade Zartbitter 100%	100 %
	Tafelschokolade Zartbitter 85%	85 %
	Tafelschokolade Zartbitter 70%	70,5 %
	Tafelschokolade Chili	70 %
Feodora <a href="http://www.feodora.de">www.feodora.de</a>	40 Chocolate Täfelchen Edel-Bitter	mind. 60 %

Große Auswahl: Bitter- und Edelbitter-Schokolade im Handel



Foto: www.infozentrum-schoko.de

### Tipps für einen entspannten Umgang mit Schokolade

- Verbiehen Sie sich Schokolade nicht, wenn Sie sie mögen.
- Wenn Sie Schokolade essen, dann tun Sie das ohne schlechtes Gewissen.
- Essen Sie bevorzugt Schokolade mit hohem Kakaoanteil.
- Essen Sie nur qualitativ hochwertige Schokolade.
- Lassen Sie die Schokolade auf der Zunge schmelzen und genießen Sie bewusst.
- Jedes Rippchen, das in der Tafel bleibt, macht schlank – lassen Sie immer etwas übrig.
- Schokolade sollte nicht nebenbei gegessen werden, sie hat Ihre ganze Aufmerksamkeit verdient – dann macht sie auch richtig zufrieden.

(hr) ■

„Schokolade ist wunderbar, mild, sinnlich, tief, dunkel, üppig, befriedigend, potent, massiv, cremig, verführerisch, anregend, prachtvoll, exzessiv, seidig, glatt, luxuriös, himmlisch. Schokolade ist Ruin, Glück, Vergnügen, Liebe, Ekstase, Phantasie ... Schokolade macht uns böse und schuldig, lässt uns sündigen, macht uns gesund, elegant und glücklich.“

Elaine Sherman, amerikanische Autorin des 20. Jahrhunderts

### Liebestrank der Maya

Das folgende Rezept stammt von den Maya in Guatemala:

2 Vanilleschoten  
1 l Milch  
2 gehäufte EL Kakao  
1/8 l Wasser  
2 EL Honig  
4 EL (Rohr)Zucker,  
1 MS Cayennepfeffer oder 1/2 TL Tabasco  
etwas Salz  
4 cl Tequila (oder Rum)

Die Vanilleschoten in Milch ca. 5-10 min kochen. Das Vanillemark auskratzen und mit dem Kakao und dem Wasser verrühren. Das Gemisch in der heißen Milch auflösen und mit Honig und Zucker süßen. Mit Cayennepfeffer oder Tabasco abschmecken. Die einzelne Tasse mit einer Prise Salz und 2 Schnapsgläsern (40 ml) Rum oder Tequila abschmecken. Sehr heiß oder gut gekühlt servieren.

### Was heißt Schokolade auf...?

Auch andere Länder lieben Schokolade. Wenn sie mal im Urlaub sind und Lust auf Schoki haben, hilft Ihnen unser Mini-Wörterbuch weiter:

chinesisch	tchyaokeuli
dänisch	chocolate
englisch	chocolate
finnisch	sukiaa
flämisch	chocolate
griechisch	sokolata
holländisch	chocolaad
italienisch	cioccolato
norwegisch	sjokolade
polnisch	zsekolada
portugiesisch	chocolate
russisch	chokalade
serbisch-kroatisch	cokolada
schwedisch	choklad
spanisch	chocolate
türkisch	çikolata



# Test: Sind Sie Schoko-süchtig?

## ■ Frage 1: Wie oft essen Sie Schokolade?

- 1 mal in der Woche
- 3 mal wöchentlich
- mehr als 3 mal wöchentlich
- jeden Tag

## ■ Frage 2: Wenn Sie Schokolade essen, können Sie dann einen Rest in der Packung lassen oder muss die ganze Tafel dran glauben?

- Es ist kein Problem, etwas übrig zu lassen.
- Wenn ich in Schoko-Stimmung bin, dann muss die ganze Tafel dran glauben.

## ■ Frage 3: Empfinden Sie selbst Ihren Schokoladen-Konsum als Belastung?

- Ja
- Nein

## ■ Frage 4: Hat Ihre Umgebung schon einmal darauf aufmerksam gemacht, dass Sie sehr viel Schokolade essen?

- Ja
- Nein

## ■ Frage 5: Sind Sie schon mal zum Kiosk am Bahnhof oder zur Tankstelle gefahren, weil alle Geschäfte geschlossen hatten, Sie aber unbedingt Schokolade haben wollten?

- Ja
- Nein

## ■ Frage 6: Stellen Sie sich vor, Sie wollen nur schnell eine Kleinigkeit für das Abendessen einkaufen und kommen am Regal mit den Süßigkeiten vorbei. Was tun sie?

- Ich wollte nichts weiter kaufen, dabei bleibe ich.

- Eine Tafel von meiner bevorzugten Marke darf es schon sein.
- Ein ganzer Stapel wandert in meinen Einkaufswagen.

## ■ Frage 7: Passiert es Ihnen ab und zu, dass Sie gar nicht mitbekommen haben, dass Sie die ganze Tafel schon aufgegessen hatten?

- Ja
- Nein

## ■ Frage 8: Wie geht es Ihnen bei dem Gedanken, dass Sie einen Monat auf Schokolade verzichten müssten?

- Na und?
- Irgendwie wird das schon gehen.
- Bei dem Gedanken werde ich nervös.
- Das schaffe ich auf keinen Fall.

## ■ Frage 9: Hungern Sie manchmal, um sich Schokolade „leisten“ zu können?

- Ja
- Nein

## Frage 10: Essen Sie manchmal mehr als 1 Tafel Schokolade oder mehr als 100 g Pralinen am Tag?

- Ja
- Nein

## ■ Frage 11: Wo bewahren Sie Ihre Schokolade generell auf?

- im Vorratsschrank/in der Speisekammer
- Ich schließe die Sachen weg.
- immer griffbereit

## ■ Frage 12: Wie essen Sie Schokolade?

- Ich esse sie wie andere Lebensmittel auch: abbeißen, kauen, schlucken.
- Ich lasse jedes Stück einzeln auf der

- Zunge zergehen.
- Ich schlinge sie schnell herunter.

## ■ Frage 13: Sie haben Appetit auf Schokolade, aber die Vorräte sind aufgebraucht.

- Das passiert mir nie – ich habe immer Schokolade im Haus.
- Ich esse irgend etwas, Hauptsache es schmeckt „schokoladig“.
- Ich besorge mir noch Schokolade, auch wenn ich mich extra wieder auf den Weg machen muss.
- Dann verzichte ich eben – morgen ist auch noch ein Tag.

## ■ Frage 14: Greifen Sie zur Schokolade, wenn Sie wütend, traurig oder frustriert sind?

- Ja
- Selten
- Nein

Die Auswertung finden Sie auf der nächsten Seite.

### Motivationsbox



#### Tagträume helfen Ihnen, Ihr Ziel zu erreichen

Haben Sie manchmal einen Durchhänger, glauben nicht an „schlanke Zeiten“?

Wenn es Ihnen so geht, dann lassen Sie es nicht zu, dass diese negativen Gedanken von Ihnen Besitz ergreifen. Alles Negative macht Stress und Stress macht dick. Steuern Sie sofort dagegen: Stellen Sie sich vor, wie gut Sie sich fühlen, wenn Sie schlank sind und stellen Sie sich etwas Tolles vor, dass Sie dann machen werden.

Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit und schwelgen Sie in einem Tagtraum. Sie werden sehen: Ihre Stimmung wird sofort besser werden – und das kommt auch Ihrem Ziel abzunehmen entgegen.

**Auswertung:****Frage 1:**

1. 1 Punkt
2. 2 Punkte
3. 4 Punkte
4. 6 Punkte

**Frage 2:**

1. 0 Punkte
2. 2 Punkte

**Frage 3:**

1. 4 Punkte
2. 0 Punkte

**Frage 4:**

1. 4 Punkte
2. 0 Punkte

**Frage 5:**

1. 4 Punkte
2. 0 Punkte

**Frage 6:**

1. 0 Punkte
2. 2 Punkte
3. 4 Punkte

**Frage 7:**

1. 4 Punkte
2. 0 Punkte

**Frage 8:**

1. 0 Punkte
2. 2 Punkte
3. 4 Punkte
4. 8 Punkte

**Frage 9:**

1. 4 Punkte
2. 0 Punkte

**Frage 10:**

1. 4 Punkte
2. 0 Punkte

**Frage 11:**

1. 0 Punkte
2. 6 Punkte
3. 6 Punkte

**Frage 12:**

1. 4 Punkte
2. 0 Punkte
3. 8 Punkte

**Frage 13:**

1. 4 Punkte
2. 6 Punkte
3. 6 Punkte
4. 0 Punkte

**Frage 14:**

1. 4 Punkte
2. 2 Punkte
3. 0 Punkte

**■ 0 - 25 Punkte**

Sie haben ein entspanntes Verhältnis zu der verführerischen Köstlichkeit. Für Sie ist Schokolade ein Genuss, den Sie nicht jeden Tag haben müssen. Sie genießen, wenn Ihnen danach ist, aber wenn keine Schokolade verfügbar ist, ist das für Sie auch kein Problem. Schokolade ist weder Ihr Seelentröster noch Ersatz für andere Freuden.

Genießen Sie weiterhin so entspannt!

**■ 26 - 40 Punkte**

Ihr Schokoladenkonsum schwankt zwischen etwas zu heftigem Genuss und leichter Abhängigkeit. Vielleicht gibt es bei Ihnen Zeiten, in denen Sie kaum Schokolade essen und dann wieder übermäßig. Oder Sie essen regelmäßig zu viel. In beiden Fällen sollten Sie überlegen, ob Sie hieran etwas ändern möchten.

Genießen kann man nur, wenn man auch so frei ist, zu verzichten, ansonsten ist man abhängig. Vielleicht schauen Sie sich auch unseren Artikel „Wege aus der Schokosucht“ in der nächsten Ausgabe des Schlankmagazins an – Sie werden bestimmt einige Tipps finden, die Ihnen helfen können, mehr zu genießen und weniger zwanghaft zu essen.

**■ 41 - 68 Punkte**

Sie haben kein gesundes Verhältnis zu der braunen Köstlichkeit. Für Sie ist Schokolade nicht wirklich ein Genuss, sondern eher eine Sucht. Sie sind in vielen Situationen nicht mehr frei in der Entscheidung, ob Sie etwas davon essen oder nicht, und Sie essen mehr, als für Sie gut ist. Auch wenn Sie selbst vielleicht noch keinen Leidensdruck verspüren: Überlegen Sie, ob Sie sich wirklich so von einem Lebensmittel kontrollieren lassen wollen. Nehmen Sie die Sache wieder in die Hand. In der nächsten Ausgabe des Schlankmagazins lesen Sie einen Artikel zum Thema „Wege aus der Schokosucht“. Wenn es sich um eine ausgewachsene Essstörung handelt, sollten Sie unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

**Beauty/Wellness****Schlankheitsbad**

Bringen Sie 2 Liter Wasser zum Kochen und geben Sie 2 Handvoll Lindenblüten und 2 Ingwerwurzeln (zerkleinert) dazu. Lassen Sie das Ganze dann zugedeckt 10 Minuten ziehen. Dann abseihen und ins vorbereitete Badewasser gießen. 2 Tassen Meersalz (kein Haushaltssalz verwenden!) runden das „Schlank-Bad“ ab. Dann ab ins Wasser und 20 bis 30 Minuten genießen. Das Bad entschlackt und kurbelt den Stoffwechsel an.

Eine kalte Dusche danach hilft ebenfalls beim Fett abbauen. Aber bitte nur ganz kurz kalt duschen und nur, wenn Ihr Kreislauf das mitmacht!



Nicht den kalten Wasserstrahl auf die Herzgegend richten!

**Apfel macht die Brüste straff**

Reiben Sie 3-4 Äpfel zu einem Mus und verteilen Sie das Mus auf beiden Brüsten. Lassen Sie das Mus ca.

20 Minuten einwirken. Am besten nutzen Sie die Gelegenheit und tragen noch eine straffende und nährnde Maske auf: 1 EL von dem Apfelmus mit einem EL Sahne verrühren, ein Spritzer Zitrone dazu und auf das Gesicht auftragen.

Nach 20 Minuten alles mit viel lauwarmen Wasser abduschen, mit einer Wechseldusche (erst warm, dann kalt) für die Brüste abschließen. Probieren Sie es einmal aus – es lohnt sich.

Für diese Maske lassen sich wunderbar Äpfel verwenden, die schon etwas schrumpelig geworden sind – diese Maske ist also sowohl Beautytipp als auch Spartipp!



# Weg mit dem Fett!?

## Teil 2: Fette-Übersicht

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

Das Angebot an Fetten und Ölen ist groß – kaum ein Verbraucher findet sich hier zurecht. Verschiedene Sorten, verschiedene Herstellungsverfahren – wer soll da noch durchblicken? Dabei ist es gerade beim Fett wichtig, sich auszukennen und qualitativ hochwertige Produkte auszusuchen. Wir zeigen Ihnen, worauf Sie achten sollten.

### Achten Sie auf Qualität

Auch und besonders beim Fett gilt: Nur das Beste. Traurige Wahrheit: Beim Motoröl achten die meisten auf Qualität – beim Speiseöl, das so entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit hat, wird oftmals das Billigste gekauft.

### Fett und Abnehmen

In Teil 3 unserer Serie werden Sie mehr erfahren zur richtigen Strategie um Umgang mit Fett – so viel sei aber schon einmal gesagt: Ganz ohne Fett können Sie weder gesund leben noch gesund abnehmen. Wenn Sie nach der Meinung leben, man müsse nur drastisch Fett reduzieren, um abzunehmen, dann sollten Sie umdenken. Eine Zeit lang funktioniert das, bis der Körper sich an die geringe Fettzufuhr gewöhnt hat und sich kategorisch weigert, auch nur ein einziges weiteres Kilo herzugeben.

Einige Fettsäuren sind unbedingt nötig, damit der Fettabbau überhaupt gelingen kann. Andere benötigt der Körper zum Transport von Vitaminen. Einige Fettsäuren (so genannte „essentielle“ Fettsäuren) müssen dem Körper sogar von außen zugeführt werden, da er sie gar nicht selbst herstellen kann.

### Tierische Fette

Zu den tierischen Fetten gehören neben dem Fett im Fleisch auch Butter und Fisch. Sie alle gehören zu einer gesunden Ernährung, wenn auch mit unterschiedlicher Gewichtung. Butter muss nicht jeden Tag aufs Brot, es gibt schmackhafte Alternativen – diese lernen Sie in Teil 4 dieser Serie kennen.

Fleisch kann 3 mal in der Woche auf den Tisch kommen, vorzugsweise Geflügel, Rind und andere magere Sorten.

Fisch sollte 2 mal in der Woche auf Ihrem Speiseplan stehen – mindestens. Hier unterscheidet man zwischen den mageren Fischen wie Seelachs, Rotbarsch usw. und den fetten Seefischen wie Makrele, Hering, Thunfisch, Lachs. Gerade die fetten Seefische sind durch den hohen Anteil an gesunden Omega-3-Fettsäuren wichtig für die Gesundheit und die schlanke Linie.

Einmal in der Woche mageren Fisch und einmal fetten Seefisch – das ist eine gute Zusammenstellung. Wenn Sie dann noch einmal in der Woche 2 Scheiben Räucherlachs und/oder ein Brot mit 2 Matjesfilets essen, haben Sie in dieser Hinsicht alles für Ihre Gesundheit getan.

Viele Menschen müssen sich bei den fetten Fischen erst überwinden – kaum jemand glaubt, dass Lebensmittel, die spürbar so viel Fett enthalten, beim Abnehmen unterstützen. Wenn Sie aber erst einmal eine Makrele oder eingelegte Matjesfilets probiert haben, werden Sie feststellen, dass sich der Zeiger der Waage in die richtige Richtung bewegen wird.

### Pflanzenfette

Pflanzenfette sollten jeden Tag auf Ihrem Speiseplan stehen, nicht nur in Form von gekochten Speisen, sondern auch unbedingt im Salat, in Drinks etc.

### Leinöl

Leinöl ist zwar nicht jedermanns Geschmack, aber ein echter Star sowohl im Bereich Gesundheit als auch beim Schlank-werden.

Leinöl ist – wie andere Pflanzenöle auch – nicht nur cholesterinfrei, sondern zudem cholesterin-senkend. Es ist reich an dem fettlöslichen Vitamin E, welches vom Körper für den Zellstoffwechsel (Zellregeneration und -aufbau) benötigt wird. Es enthält im Vergleich zu anderen Pflanzenölen den höchsten Anteil an gesunden Omega-3-Fettsäuren.

Anzeige

[www.tuim.de](http://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 Diabetiker (ergänzende bilanzierte Diät). Exklusiv in der Apotheke erhältlich. Tu11003/13

Leinöl lässt sich problemlos in der Tiefkühltruhe monatelang ohne Geschmacks- und Qualitätsverlust aufbewahren. Dazu Wochenportionen (ca. 1/8 l kleine Flaschen, Gläser etc.) abfüllen und einfrieren. Keine Sorge, die Behälter platzen nicht, denn Öl dehnt sich bei Frost nicht aus.

Zum Verzehr rechtzeitig, am besten über Nacht, bei Zimmertemperatur auftauen lassen.

Essen Sie jeden Tag eine kleine Portion von dieser Speise, mit der Sie nicht nur einen großen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge leisten – Sie beschleunigen auch das Abnehmen:

30 g frisch geschrotete Leinsamen mit 50 g Magerquark und 1 ½ EL Leinöl vermengen und nach Belieben mit frischem Obst, Nüssen, Samen und Gewürzen wie Vanille oder Zimt verfeinern.

### Anmerkungen

- Leinsamen lässt sich ausgezeichnet in einer elektrischen Kaffee-Mühle (mit Schlagmesser) schrotten. Verwenden Sie keine (Getreide-) Mühle, die mit Mahlsteinen arbeitet, diese werden durch den fetten Leinsamen nur verklebt und die Mühle muss dann langwierig gereinigt werden, um sie wieder funktionsfähig zu bekommen.
- Wenn Leinöl zusammen mit Quark verzehrt wird, entsteht eine chemische Reaktion, die diese Speise so wertvoll macht. Auch in Salatsoßen etc. genossen, ist Leinöl wertvoll – die Kombination Leinöl - Quark ist aber durch nichts zu toppen.

### Tipp

Wenn Sie Leinsamen essen, etwa im Müsli oder zum Quark, sollten Sie unbedingt darauf achten, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Der Leinsamen bindet Flüssigkeit und quillt im Darm auf. Wenn Sie nicht ausreichend trinken, kann es deshalb zu Verstopfung kommen.

### ■ Rapsöl

Nach dem Leinöl ist das Rapsöl das Öl mit dem zweit höchsten Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Neben viel guter, einfach ungesättigter Ölsäure, die auch in Olivenöl steckt, enthält Rapsöl etwa 20 Prozent Linolsäure und nur rund 7 Prozent gesättigte Fettsäuren. Der Vitamin-E-Gehalt ist auch interessant.

Weitere Vorteile: Man kann mit Rapsöl kochen, braten und frittieren. Wenn das Öl kalt gepresst ist, hat es einen leicht nussigen Geschmack. Ist es raffiniert, schmeckt es neutral.

### ■ Olivenöl

Kein Öl ist so intensiv erforscht wie das Olivenöl – es gilt als „Flüssiges Gold“ – innerlich wie äußerlich angewendet. Beim Olivenöl ist es wie beim Wein: Es gibt unzählige Sorten, und kein Olivenöl schmeckt wie das andere. Aufmerksam wurde man auf das Olivenöl, als die Wissenschaft feststellte, dass die Menschen im Mittelmeerraum trotz hohen Fettkonsums wesentlich weniger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Heute hat man eine Vielzahl von positiven Eigenschaften des Olivenöls aufgedeckt:

#### Olivenöl

- verringert das Risiko von Herzgefäß-Erkrankungen
- fördert die Zufuhr von Vitamin E und Oleinsäure
- unterstützt Leber und Gallenfunktionen
- schützt vor Osteoporose
- beugt Arteriosklerose vor
- fördert die Verdauung
- schützt die Knochen durch die enthaltene Oleinsäure
- hält die Knochendichte auch bei älteren Menschen im normalen Bereich
- senkt den Cholesterinspiegel
- regelt das Verhältnis zwischen schlechtem Blutfett LDL und gutem Blutfett HDL

### ■ Nüsse

Auch die Nüsse muss man im Prinzip zu den Fetten zählen, einige Sorten enthalten über 60 g Fett pro 100 g.

Aber sie sind sowohl für die Gesundheit als auch für das Schlank-werden immens wertvoll, enthalten sie teilweise einen sehr hohen Anteil an gesunden Fettsäuren, die ebenfalls bei der Fettverbrennung helfen. Die gute Nachricht für alle, die (unberechtigt) Angst vor dem Fettgehalt haben:



Vor kurzem wurde in den USA eine Untersuchung durchgeführt, bei der 3 Gruppen beobachtet wurden. Gruppe 1 bekam 500 kcal aus Nüssen, musste dafür auf 500 kcal aus anderer Nahrung verzichten. Die Gruppe nahm nicht zu, was nicht verwundert.

Gruppe 2 durfte 500 kcal aus Nüssen zusätzlich zu ihrer normalen Ernährung essen. Niemand aus dieser Gruppe nahm zu. Dieses Ergebnis wurde noch übertroffen von der 3. Gruppe: Diese Testpersonen duften so viel Nüsse zusätzlich essen, wie sie wollten. Das faszinierende Ergebnis: Auch hier nahm niemand zu.

Offenbar ist eben Kalorie nicht gleich Kalorie, und die Nüsse enthalten Stoffe, deren Wirkung auf den menschlichen Körper noch völlig unbekannt sind.

Das Fazit daraus: Essen Sie so viele Nüsse, wie Sie möchten. Beachten Sie aber bitte folgende Regeln:

- Die Nüsse sollten nicht gesalzen sein.
- Die Nüsse sollten nicht in Fett geröstet sein.
- Sorgen Sie für Abwechslung und bleiben sie nicht bei einer einzigen Sorte. Essen Sie Walnüsse, Erdnüsse, Paranüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Mandelkerne.
- Lagern Sie die Nüsse im Kühlschrank – nur dort behalten sie lange Zeit ihre Inhaltsstoffe.
- Naschen Sie nicht permanent – eine Nussmahlzeit am Tag ist besser.



Foto: Informationsgemeinschaft Olivenöl

Fettart	gesättigt Palmitinsäure, Stearinsäure u.a.	einfach ungesättigt Ölsäure, Erucasäure (Omega-9)	zweifach ungesättigt Linolsäure (Omega-6)	dreifach ungesättigt Linolensäure (Omega-3)
Kokosfett	92 %	6 %	2 %	-
Sonnenblumenöl	8 %	27 %	64 %	1 %
Rapsöl	9 %	58 %	25 %	8 %
Olivenöl	15 %	79 %	6 %	-
Leinöl	9 %	19 %	17 %	55 %

Speiseöle und ihr Anteil an den unterschiedlichen Fettsäuren

Nüsse	Fettgehalt g/100g	mehrfach ungesättigte Fettsäuren g/100g	einfach ungesättigte Fettsäuren g/100g	Cholesterin
Cashewkerne	42,2	6,8	24,4	keins
Edelkastanie, Marone	1,9	0,8	0,7	
Erdnuss	48,1	14,4	22,1	
Haselnuss	61,6	6,5	47,5	
Kokosnuss	36,5	0,7	2,2	
Mandel, süß	54,1	10,2	36,8	
Paranuss	66,8	24,9	22,0	
Walnuss	62,5	40,9	9,8	

Nüsse und ihr Fettgehalt

### Wie findet man ein qualitativ hochwertiges Öl?

Unser Geschmack allein führt uns leider nicht zum besten Öl – Etikettenschwindel und Schadstoffe erkennt nur das Labor, unser Gaumen nicht. Regelmäßig testen Ökotest und Stiftung Warentest Speiseöle – diesen Empfehlungen kann man trauen. Dann geht es nur noch darum, unter den empfehlenswerten auszuwählen – nach Geschmack und Geldbeutel. Wichtig: Auch wenn Sie ein gutes Öl gefunden haben, schauen Sie ab und zu mal nach neuen Testergebnissen. Die Stiftung Warentest hatte zum Beispiel vor einigen Jahren u.a. ein Olivenöl der Lidl-Kette als sehr gut getestet. Lidl warb später mit diesem Testergebnis – allerdings zu Unrecht, denn die Qualität des Öls hatte sich in der Zwischenzeit offensichtlich verschlechtert.

Man kann auch keine allgemeingültige Empfehlung abgeben, grundsätzlich im Reformhaus zu kaufen – auch dort gibt es Öle, die keine ausreichenden Testergebnisse bekommen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Lagerung: Öl sollte grundsätzlich dunkel und kühl gelagert werden. Helle Flaschen, offene Regale und permanente Bestrahlung mit heißen

Neonröhren mindern die Qualität. Eine gute Adresse sind kleine Ölmöhlen. Erkundigen Sie sich nach dem Herstellungsverfahren und lassen Sie sich weiterführende Informationen zu den angebotenen Produkte geben. Wo nicht in Massen produziert wird, haben Sie gute Chancen, hochwertige Qualität zu finden.

(as) ■



Foto: Informationsgemeinschaft Olivenöl

### Welches Fett wofür?

Diese Tabelle können Sie sich ausschneiden und an den Kühlschrank pinnen – so wissen Sie immer, welches Fett Sie zu welchem Zweck einsetzen können.

	Backen	Braten	Frittieren
Pflanzenfett	+++	+++	+++
Olivenöl, kaltgep.	-	+	+
Rapsöl, kaltgep.	-	++	+
Rapsöl, raff.	++	+++	++
Butter	+++	++	-
Erdnussöl	+	+++	+++
Leinöl	-	-	-
Distelöl	-	-	-
Schmalz	+++	+++	+++
+++ sehr gut geeignet ++ gut geeignet	+ eingeschränkt geeignet (nicht bei hohen Temperaturen) - nicht geeignet		

# Fett-Glossar Teil 1

## Fette

Fette sind der Hauptenergielieferant für den menschlichen Organismus, wichtiger Bestandteil der Zellmembranen und unbedingt notwendig für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Sie können im Körper als Depotfett gespeichert und bei Energiebedarf (z.B. im Hungerzustand) wieder abgebaut werden. Aufgebaut sind Körperfette in der Regel aus einem Glycerinmolekül, an das drei Fettsäuren gebunden sind.

## Fettsäuren

Fettsäuren sind ein wesentlicher Bestandteil der Fette. Fettsäuren bilden zusammen mit dem Glycerin die Neutralfette. Es gibt Fettsäuren mit unterschiedlichen Strukturen, die dafür verantwortlich sind, ob ein Fett fest oder flüssig ist.

Die Fettsäuren können in drei Gruppen eingeteilt werden:

1. gesättigte Fettsäuren (vor allem in Butter, Kokosfett und Schmalz)
2. einfach ungesättigte Fettsäuren (vor allem in Olivenöl und Rapsöl)
3. mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Abk. MUFS; vor allem in Sonnenblumenöl, Maisöl und Sojaöl).

## Gesättigte Fettsäuren

Fettsäuren, die gegenüber Licht, Luft und Hitze sehr stabil sind. Gesättigte Fette erhöhen den Cholesterinspiegel und stellen deshalb einen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. Beispiele: Stearin-, Palmitin-, Buttersäure. Vorkommen: Tierische Fette (Ausnahme: Fett in Fischen), Kokos- und Palmfett.

## Einfach ungesättigte Fettsäuren

Fettsäuren, die gegenüber Licht, Luft und Hitze relativ stabil sind. Sie bewirken eine Senkung des Blutcholesterinspiegels, besonders des „schlechten“ LDL-Cholesterins, und vermindern damit das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Quel-

len: pflanzliche Öle wie Oliven- oder Rapsöl.

## Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren werden auch als essentielle Fettsäuren bezeichnet und finden sich reichlich in vielen pflanzlichen Fetten und Fettsäuren. Sie sind für den Körper lebensnotwendig. Wichtige mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind die Linolsäure (in Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Weizenkeimöl, Distelöl) und die Linolensäure (in Leinöl und Fettsäuren).

## Transfette

Fettsäuren, die bei industrieller Verarbeitung entstehen. Transfette sind schädlich für die Gesundheit.

## Diätmargarine

besteht ausschließlich aus pflanzlichen Ölen und Fetten und muss einen Mindestgehalt von 50 % an mehrfach ungesättigten Fettsäuren aufweisen. Ihr Schmelzpunkt darf 37 °C nicht überschreiten. Aus diesem Grund enthält sie keine schädlichen Transfette.

## Fettlösliche Vitamine

Vitamine sind essentielle Nährstoffe, die für unseren Körper unentbehrlich sind. Zu den fettlöslichen Vitaminen gehören die Vitamine A, D, E und K, sowie das Provitamin A (Carotin). Verwertet werden können fettlösliche Vitamine nur, wenn gleichzeitig auch Fett verzehrt wird.

## Korsett-Übung

Eine tolle Übung für straffe Bauchmuskeln: Spannen Sie einmal am Tag die Bauchmuskeln so fest an, wie Sie nur können. Ziehen Sie dazu den Bauch 6 Sekunden lang so weit ein, wie es möglich ist. Stellen Sie sich vor, dass die Bauchmuskeln Ihr Rückgrat berühren. Wenn Sie diese Übung jeden Tag durchführen, ist Ihr Bauch in 6 Wochen straffer und flacher.

## Mehr Bewegung im Büro!

→ Wenn Sie Kollegen etwas mitzuteilen haben, weichen Sie nicht auf E-Mail oder das Telefon aus, sondern machen Sie sich selbst auf den Weg. Das steigert nicht nur Ihren Kalorienverbrauch, sondern auch das Betriebsklima.

→ Falls es möglich ist, richten Sie sich ein Stehpult ein und erledigen Sie immer mehr Arbeiten stehend.

- Telefonieren Sie stehend; stellen Sie abwechselnd ein Bein auf den Tisch und stretchen Sie.
- Lesen Sie auch die Post stehend oder gehen Sie dabei hin und her.

→ Wer viel sitzen muss, hat oft Probleme mit den Beinen bzw. den Venen. Für ca. 2 Euro bekommen Sie in der Apotheke ein kleines Venenkissen, das Sie ganz diskret auf den Fußboden unter Ihrem Schreibtisch legen können. Mehrmals am Tag 5 Minuten Training (Anleitung liegt dem Kissen bei) fällt niemandem auf und stärkt Ihre Venen ungemein

→ Wenn in Ihrem Job Bewegungsarmut herrscht, seien Sie lieber nicht so effektiv in Ihren Bewegungsabläufen:

- Benutzen Sie den Kopierer oder die Kaffeemaschine im nächsten Stock und verzichten Sie unbedingt auf den Lift.
- Wenn Sie einen Ordner zweimal wegräumen müssen, wirkt sich das positiv auf Ihre Bewegungsbilanz aus.
- Ein Spaziergang in der Mittagspause weckt neue Lebensgeister: frischer Sauerstoff belebt, und Sie tun noch etwas für die Figur.



# 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"/> Ananas</li> <li><input type="checkbox"/> Joghurt</li> <li><input type="checkbox"/> Pfefferminze</li> <li><input type="checkbox"/> Vollkornbrot</li> <li><input type="checkbox"/> Putenbrust, gekochter Schinken oder Geflügelaufschnitt</li> <li><input type="checkbox"/> Bulgur, grob</li> <li><input type="checkbox"/> Gemüsebrühe</li> <li><input type="checkbox"/> Knoblauch</li> <li><input type="checkbox"/> Zwiebeln</li> <li><input type="checkbox"/> Olivenöl</li> <li><input type="checkbox"/> rote Paprika</li> <li><input type="checkbox"/> TK-Erbesen</li> <li><input type="checkbox"/> Harissa</li> <li><input type="checkbox"/> Quark</li> <li><input type="checkbox"/> Dill</li> <li><input type="checkbox"/> Krabben</li> <li><input type="checkbox"/> Miso- und Wasser</li> <li><input type="checkbox"/> Grapefruits oder Grapefruitsaft</li> <li><input type="checkbox"/> Mineralwasser</li> <li><input type="checkbox"/> Zitronen</li> <li><input type="checkbox"/> Nüsse</li> <li><input type="checkbox"/> Obst</li> <li><input type="checkbox"/> Kresse</li> </ul> <p><b>Tipp:</b></p> <p>Kochen Sie von der Bulgurpfanne gleich eine größere Portion und frieren Sie einen Teil ein oder nehmen Sie den Rest kalt mit ins Büro. Eine Marinade aus Zitronensaft und Kräutern darüber geben – fertig ist der Salat.</p>	<p><b>Ananas mit Pfefferminze</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ frische Ananas</li> <li>• 1 Joghurt (natur)</li> <li>• etwas Pfefferminze</li> </ul> <p>Ananas in kleine Stücke schneiden, Joghurt darüber geben und mit Pfefferminze (frisch oder Teebeutel) bestreuen</p> <p>Außerdem: ½ Scheibe Vollkornbrot mit Putenbrust oder gekochtem Schinken oder Geflügelaufschnitt</p>	<p><b>Bulgurpfanne</b></p> <p>Bulgur mit Wasser und Brühwürfel aufsetzen, aufkochen. 5 Minuten kochen lassen, dann ausstellen und 20 Minuten ziehen lassen. In einer Pfanne Knoblauch und Zwiebeln in 1 EL Olivenöl anbraten. Rote Paprika dazugeben, schmoren. TK-Erbesen dazu. Zum Schluss den Bulgur darunter geben, mit Harissa und Kräutern würzen.</p>	<p>Vollkornbrot mit Aufstrich aus Quark, Dill, Salz und Pfeffer, darauf Krabben</p> <p>Ab 17.00 Uhr nichts mehr essen, nur noch Miso- und Wasser trinken.</p>	<p><b>Vor dem Mittag- und Abendessen</b></p> <p>½ Grapefruit (schälen und mit den weißen Häuten essen) oder 1 Glas Grapefruitsaft ohne Zucker</p> <p>.....</p> <p><b>Trinken</b></p> <p>2 Liter stilles Mineralwasser. Saft von 2 Zitronen hineinpresen.</p> <p>.....</p> <p><b>Zwischendurch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einige Nüsse (ohne Salz, nicht geröstet)</li> <li>• 1 Stück Obst</li> <li>• Paprikaquark: rote Paprikaschote in kleine Würfel schneiden, 1 Beet Kresse, etwas Harissa mit Quark vermischen</li> </ul>
<p><b>Aufgaben für diesen Tag</b></p> <p>.....</p> <p><b>„Essen ist mein Freund“</b></p> <p>Denken Sie oft über Essen nach? Wie denken Sie darüber? Positiv oder ist Essen für Sie der „Feind“? Schreiben Sie heute einmal alles auf, was Ihnen zum Thema Essen in den Kopf kommt. Versuchen Sie in den nächsten Tagen und Wochen, ganz bewusst an einer positiven Einstellung zum Essen zu arbeiten.</p> <p>„Essen ist sinnlich“, „Essen macht Spaß“, „Essen versorgt meinen Körper mit allem, was er braucht“, „Essen ist Leben“, „Ich genieße mein Essen“</p> <p>.....</p> <p><b>Fett verbrennen</b></p> <p>Gehen Sie 30 Minuten flott spazieren. Falls Sie das noch nicht schaffen, gehen Sie 10 Minuten. Und dann morgen wieder 10 Minuten.</p>				

## Erläuterungen

**Bulgur** ist geschälter und zerkleinerter Hartweizen, der vorgekocht und anschließend getrocknet wurde. Er wird wie Speisereis verzehrt. Bulgur ist sehr vielseitig und schmeckt zum Beispiel als Suppeneinlage, Beilage zu Fisch, Fleisch und Gemüse oder als süße Nachspeise. Sie bekommen das Produkt im türkischen Laden oder im Supermarkt.

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

## Ihr Erfolgsprotokoll für heute

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

Was	Geschafft!	Anmerkungen: Erfahrungen, Probleme etc.
Aufgabe „Essen ist mein Freund“		
Aufgabe „Fett verbrennen“		
Wasser getrunken		
nichts außerplanmäßig genascht		

## Abnehmen

### Frieren durch Ernährungsumstellung?

Gerade Frauen neigen dazu, bei einer Ernährungsumstellung zu frieren. Gegen die innere Kälte hilft dieser Tee:

Drei Teile Meisterwurz, zwei Teile Heidelbeerblätter, einen Teil Brombeerblätter, zwei Teile Lindenblüten, vier Teile Thymian, drei Teile Anis und vier Teile Fenchel. Lassen Sie sich den Tee in der Apotheke mischen.

Von der Mischung nehmen Sie dann zwei Teelöffel und geben Sie in einem Topf zusammen mit einer Tasse Wasser. Aufkochen lassen, acht Minuten ziehen lassen, durchsiehen. Täglich drei Tassen sehr warm, aber ungesüßt trinken.

### Sojadrinks für den Stoffwechsel

Aminosäuren, Vitamine, ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe – Soja ist ein wahres Gesundheits-Power-Päckchen. Viele der enthaltenen Stoffe kurbeln außerdem ganz massiv den Stoffwechsel an und unterstüt-

zen deshalb beim Abnehmen. Im Handel bekommen Sie Soja-Drinks in verschiedenen Geschmacksrichtungen (Natur, Erdbeere, Banane, Schoko, Vanille). Einige Firmen bieten Sojadrinks in kleinen handlichen 0,25 l Päckchen an, die man wunderbar auch mit ins Büro nehmen kann. Zusammen mit einigen Nüssen oder einem Fruchtriengel erhält man so eine schlanke schmackhafte Zwischenmahlzeit.

**Rezepttipp:** 0,25 Liter Sojadrink Banane mit einer reifen Banane und etwas Zimt pürieren und sofort genießen.

### Tee gegen Gewichts-Stillstand

Kapha-Tee kurbelt ganz massiv Ihren Stoffwechsel an. Die enthaltenen Kräuter und Gewürze (Ingwer, Gewürznelken, Kardamom, Pfeffer, Gelbwurz, Safran) bringen die Verdauung auf Trab. Sie sollten morgens 3 Tassen von diesem Tee trinken.

½ l Wasser zum Kochen bringen. 3 gehäufte Esslöffel Kapha-Tee in eine Kanne geben. Mit dem kochendem Wasser aufgießen, dann 3 bis 5 Minuten ziehen lassen, abseihen.

### Chai-Tees

Chai-Tees helfen Ihrem Körper beim Entschlacken, bauen Fett ab und unterstützen den Abnehmprozess sehr positiv. Trinken Sie ca. 1 Liter am Tag.

#### Masala Chai

- 5 Tassen Wasser
- 3 Kapseln grüner Kardamom
- 4 Nelkensamen
- 1 frische Zimtstange
- ½ TL Fenchelsamen
- 4 TL schwarzer Tee
- 3 TL Zucker
- 2 Tassen Vollmilch

Die Kardamomkapseln zerstoßen, das Wasser mit den Gewürzen aufgekochen. Den Zucker und den Tee hinzugeben und 2 Minuten köcheln lassen. Die Milch dazu gießen und aufkochen lassen. 2 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb abgießen.

#### Sicherheitshinweis

Auch wenn alle hier aufgeführten Zutaten unbedenklich sind, können sie in zu hoher Dosis oder bei Menschen mit bestimmten Leiden/Allergien zu Beschwerden führen. Fragen Sie bitte immer Ihren Arzt oder Apotheker.



## 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.

**Dieses Mal stehen unsere Rezepte unter dem Motto: Sündigen Sie sich gesund!**

**Von diesen leckeren Rezepten sollten Sie sich auch ab und zu eines während der Abnehmphase gönnen – ein kleiner zusätzlicher „Glückskick“. Ein guter Nebeneffekt: Wenn Sie so hochwertige Schokoladenrezepte genießen, werden Sie immer weniger Appetit auf minderwertige Produkte bekommen. So klappt Schlank-werden: hochwertig, lecker und gesund.**

### Schokoladencreme

Die Schokocreme ist schnell hergestellt und hält sich etwa 2 Wochen im Kühlschrank. Wer ab und zu Gelüste auf Schokocreme hat, sollte dieses Rezept zubereiten, die Hälfte in einem hübschen Glas verschenken (damit es nicht im eigenen Magen landet) und sich an der zweiten Hälfte erfreuen. Dieses Rezept passt wunderbar zu dem Slogan: „Für mich nur das Beste“.

50 g Zartbitterschokolade  
50 g Vollmilchschokolade  
1 Vanilleschote  
100 ml Milch  
50 g fein geriebene Mandeln, Walnüsse oder Haselnüsse  
1 EL Kakaopulver (ungesüßt)  
1 EL Butter  
2 Päckchen Vanillezucker (Bourbon)  
3 Prisen Zimt  
1 kleine Prise Salz

**Extra:** Wer mit einer Prise Cayenne würzt, kurbelt gleich die Verdauung an. Wer ganz besonders darauf achtet, dass sein Blutzuckerspiegel nicht nach oben gepusht wird, nimmt statt Vollmilchschokolade ebenfalls Zartbitterschokolade. Wählen Sie unbedingt qualitativ hochwertige Schokolade!

Beide Schokoladensorten in kleine Stücke zerbrechen. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen.

Schokolade mit der Milch und dem Vanillemark in einen Topf geben und unter regelmäßigem Rühren bei schwacher Hitze erwärmen, so lange, bis die Schokolade geschmolzen ist.

Die Nüsse/Mandeln, das Kakaopulver, die Butter (kleine Stückchen) und den Vanillezucker mit dem Zimt und dem Salz dazugeben und alles gründlich mischen.

Füllen Sie nun die Schokoladencreme in ein Glas mit Schraubverschluss, lassen Sie die Creme abkühlen und stellen Sie sie dann in den Kühlschrank. Den leckeren Brotaufstrich immer mit einem sauberen Löffel entnehmen – so hält die Creme sich lange.

**Tipp:** Diese Creme eignet sich wunderbar dafür, daraus ein Dessert zu zaubern: als Füllung für einen Pfannenkuchen, als Creme unter Magerquark, dekoriert mit gehackten Nüssen usw. – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

### Chili-Schoko-Trüffel

225 g gute Schokolade (mindestens 70 % Kakaoanteil)  
50 ml Schlagsahne  
Mark einer Vanilleschote  
1 TL Chilipulver  
Pralinenformen

Die Schokolade in kleine Stücke brechen, in einem Wasserbad schmelzen und dann zu einer glatten, geschmeidigen Masse verrühren.

In einem anderen kleinen Topf die Schlagsahne kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, den Vanille-Extrakt und das Chili-Pulver einrühren und 10 Minuten abkühlen lassen.

Die Schlagsahne-Mischung über die Schokolade gießen und mit Mixer oder Schneebesen gut verrühren, so dass sich die beiden Flüssigkeiten völlig verbinden.

Die Mischung in die vorbereiteten Pralinenförmchen gießen. 2-3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Foto: www.infozentrum-schoko.de



### Schoko-Chili-Zauber

Für 4 Portionen:  
600 ml fettarme Milch  
30 g Kakaopulver (ungesüßt)  
1 rote Chilischote (ersatzweise 2 getrocknete Chilis)  
4 EL Honig  
2 EL Mandelmus  
200 g Naturjoghurt  
Zartbitterschokolade

Die Milch in einem Topf erwärmen, das Kakaopulver mit einem Schneebesen einrühren. Chili halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Wenn Sie eine getrocknete Chili verwenden, dann einfach sehr fein zerbröseln. Chili und Honig in die Kakao-Milch einrühren und im Kühlschrank abkühlen lassen.

Die kalte Milch durch ein Sieb geben und mit Joghurt und Mandelmus pürieren (Zauberstab oder Mixgerät). Zum Schluss mit Schokoladenraspeln dekorieren. Tipp: Schokoraspele stellen Sie ganz leicht her, indem Sie einen Sparschäler über eine Tafel Schokolade ziehen – so entstehen sehr dekorative Späne.



# Schlank und gesund : Medientipps

TV- und Radio-Tipps, Buchempfehlungen und interessante Websites

## TV und Radio 26.04.-09.05.

<p><b>Mo, 26.04.</b> 18:20-18:50 WDR</p> <p><b>Di, 27.04.</b> 13:00-13:30</p>	<p>ServiceZeit KostProbe</p>	<p>Was Allergiker zum Wahnsinn treibt, verwenden andere Menschen als Nahrungsergänzung: Blütenpollen. Wie sinnvoll ist diese „Ursubstanz des Lebens“ wirklich für den Menschen? In weiteren Beiträgen geht es um die Biobrauerei Pinkus Müller in Münster, die Zusammenhänge zwischen japanischer Ernährung und hoher Lebenserwartung sowie um die vielen Funktionen und faszinierenden Facetten des Essens früher und heute.</p>
<p><b>Mo, 26.04.</b> 20:15-21:00 BR3</p> <p><b>Di, 27.04.</b> 01:15-02:00 11:45-12:30</p>	<p>Die Sprechstunde – Gesundheitsmagazin: „Neue Zähne, schöne Nase, scharfe Augen!“</p>	<p>Wer seiner Schönheit nachhelfen und dabei Geld sparen will, orientiert sich in Osteuropa. Der Medizintourismus boomt. Doch wie riskant sind die billigeren Operationen dort? Das Gesundheitsmagazin geht der Frage anhand von Beispielen nach.</p>
<p><b>Di, 27.04.</b> 18:00-18.20 mdr</p>	<p>Natürlich gesund – Gesundheitsmagazin: „Mind Body – Die sanfte Heilung“</p>	<p>Eine in Deutschland einmalige Behandlungsform bietet ein Ärzteteam des Knappschafts-Krankenhauses in Essen: Vielen durch Stress verursachten Krankheiten, darunter Migräne, Rheuma, Herzerkrankungen, Asthma, chronische Darmentzündungen und Krebs, wird durch ein individuelles Baukastensystem aus Anti-Stress-Behandlung, schulmedizinischen und naturheilkundlichen Maßnahmen und speziellen Diäten sowie Sport und Massagen begegnet. Es handelt sich dabei im wahrsten Sinne um eine ganzheitliche, „Leib &amp; Seele“-Medizin („Mind Body“-Medizin).</p>
<p><b>Mi, 28.04.</b> 10:30-11:00 N24</p>	<p>Lust und Sucht (Dokumentation, USA 2002)</p>	<p>Dass Lachen gesund ist, weil dabei viele neurochemische Substanzen ausgeschüttet werden, steht außer Frage. Auch jede andere Art von Lust erfüllt ähnliche Zwecke. Doch was, wenn die Lust zur Sucht wird?</p>
<p><b>Fr, 30.04.</b> 15:30-16:30 Discovery Channel</p>	<p>Für immer jung („Beating Time“; Dokumentarserie, USA 2001)</p>	<p>Dank moderner Medizin werden Menschen heute älter als je zuvor. Doch was können wir tun, um gesund zu bleiben und noch älter zu werden? Zwei Amerikaner zwischen 30 und 40 testen, wie man länger jung bleiben kann. Wichtigste Voraussetzungen sind dabei Bewegung und gesunde Ernährung.</p>
<p><b>So, 02.05.</b> 06:10-06:35 ARD</p>	<p>Es war einmal... Das Leben – Zeichentrickserie (F 1990): Folge 4: „Harte Schale – weicher Kern oder: Das Knochenmark“</p>	<p>Die ARD hat die alte Serie wieder ausgegraben. Anhand lehrreicher, spannender und amüsanter Zeichentrickszenen lernen nicht nur kleine Zuschauer, wie der Körper funktioniert. In der aktuellen Folge geht es um die Knochen und das Knochenmark, den Ort der Blutbildung. Bei der kleinen Pierette wird ein Ungleichgewicht der roten und weißen Blutkörperchen festgestellt (Leukämie). Eine Knochenmarkspende ihres Bruders soll weiterhelfen. Nach diesem Eingriff läuft in ihrem Organismus alles auf Hochtouren, und allmählich produziert der Körper wieder eigene rote Blutkörperchen.</p>

## Bücher, CDs und Videos

### Entgiften – Entschlacken – Loslassen

Die Audio-CD „Entgiften – Entschlacken – Loslassen“ (Goldmann; Preis: 17,00 EUR) bietet dem Hörer zwei Heilmeditationen („Reinigen – Loslassen“ und „Loslassen – Verzeihen“). Anders



als bei Subliminal-CDs bleibt der Text hier verständlich. Die entspannende Musik und die angenehm sanfte und beruhigende Stimme von Rüdiger Dahlke verbinden die körperliche und die psychische Ebene miteinander. Die geführten Reisen ermöglichen so ein ganzheitliches Lösen von negativen Emotionen wie Wut und Hass, die den Körper vergiften und zu Verschlackungen führen.

➔ [Bestellen bei Amazon](#)

### Gesundheit durch Entschlackung

In ihrem Buch „Gesundheit durch Entschlackung“ (Gesundheitsverlag Peter Jentschura; Preis: 22,50 EUR) zeigen Peter Jentschura und Josef Lohkämper auf, wie schlechte Ernährungsgewohnheiten im Körper Säuren produzieren. Da zu ihrer Neutralisierung die entsprechenden Basen fehlen, werden dem Körper Mineralien entzogen, und so beginnt ein Teufelskreis, der in Zivilisationskrankheiten wie Haarausfall, Cellulite, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht mündet – allesamt eine Folge der zunehmenden Verschlackung. Doch dieser Prozess kann auch wieder umgekehrt werden. Die Autoren zeigen, wie diese Regenerierung durch den „Dreisprung der Entschlackung“ vollzogen werden kann.



➔ [Bestellen bei Amazon](#)

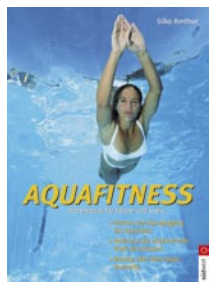
## Bücher, CDs und Videos

LOGI-Methode.  
Glücklich und schlank.

Dr. Nicolai Worm zeigt in seinem Buch „LOGI-Methode. Glücklich und schlank.“ (Systemed Verlag; Preis: 19,90 EUR) das Dilemma der gegenwärtigen Ernährungslehren auf: Trotz Light- und so genannter Diätprodukte werden die Menschen immer runder. Der Knackpunkt liegt im „trotz“: Ernährungsfehler wie „fettfrei“ und „kohlenhydratlastig“ werden auf wissenschaftlicher Grundlage aufgedeckt. Worm propagiert eine Ernährung auf der Grundlage von viel Eiweiß und den richtigen Fetten – allerdings auch hier alles im rechten Maß. Ein umfangreicher Rezeptteil rundet das Werk ab. Die beiliegende CD enthält weiterführende Informationen und Quellen, Links ins Internet und Info-Texte rund um LOGI und Syndrom-X.

➔ **Bestellen bei Amazon**

## Aquafitness



Während neue Wassersportarten wie Aquajogging und Aquarobic bereits voll im Trend sind, gelten neue Asia-Techniken wie Aqua-Nia, Aqua-Qi-Gong und Watsu (Water-Shiatsu) eher noch als Geheimtipps. Silke Amthor berücksichtigt in ihrem Buch „Aquafitness – Waterpower für Körper und Seele“ (Südwest-Verlag; Preis: 9,95 EUR) sowohl die trendigen als auch die exotischen Möglichkeiten der Wasserfitness. Anschauliche Grafiken vermitteln die richtigen Techniken. Unterwasser-Entspannung, die neuesten Aqua-Kosmetikprodukte und ein Special über Mineralwasser runden das Fitness-, Wellness- und Beautybuch ab.

➔ **Bestellen bei Amazon**



## Fragen Sie Doc Schlank!

**Frage:**

Macht scharfes Essen wirklich schlank?

**Antwort:**

Ja. Scharfe Gewürze wie Senf, Chili, Ingwer und Pfeffer haben gemeinsam, dass sie das „Verdauungsfeuer“ kräftig anheizen. Sie sorgen dafür, dass der Organismus mehr Wärme produziert und so mehr Kalorien verbrennt. Noch ein toller Schlank-Effekt: Scharf gewürzte Mahlzeiten machen schneller satt, man isst also nicht so viel. Greifen Sie also ruhig immer wieder zu Harissa, Chilis, Tabasco, Sambal Oelek und Co.

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!

## Mehr Erfolg mit dem Schlank-Buch

Kennen Sie das? Sie lesen etwas und denken: „Oh ja, das könnte mir beim Abnehmen weiter helfen“. Dann kommen neue Zeitschriften, neue Tipps und das Gelesene gerät in Vergessenheit.

Wie wäre es, wenn Sie sich ein „Schlank-Buch“ anlegen? Dazu brauchen Sie nur ein ganz normales Notizbuch mit leeren Seiten. Kaufen Sie sich ein hübsches Buch, in das Sie gerne schreiben und das Sie immer bei sich tragen können.

Hat Ihnen ein Tipp aus dieser Ausgabe gefallen? Schneiden Sie ihn doch aus und kleben Sie den Artikel ein oder notieren Sie sich das, was für Sie wichtig ist. So verfahren Sie mit allen Tipps, die Sie weiterbringen. So werden Sie keinen Tipp mehr vergessen und legen nach und nach eine Sammlung von Hinweisen, Adressen, Zitaten an, die Ihnen wirklich weiterhelfen.

Nutzen Sie das „Schlank-Buch“ auch für Ihre Ideen und Erfolge, für Adressen und alles andere, was Ihnen für Ihr gestecktes Ziel wichtig erscheint. So haben Sie alle Informationen zusammen und jederzeit griffbereit.

## 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