

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

macht Schokolade dick? Ja und Nein. Ja, wenn man zuviel und mindere Qualität isst – Nein, wenn man in Maßen und hochwertig genießt. Unglücklich macht sie aber auf alle Fälle diejenigen, die man neudeutsch „Schokoholics“ nennt – Menschen, die süchtig nach der zarten Versuchung sind. Unser Artikel zeigt Ihnen Wege auf, mit denen Sie zum Ex-Schokoholic werden – damit auch Sie in Zukunft Schokolade entspannt genießen können.

Der Frühling ist da – auch kulinarisch. Lesen Sie, wie Ihnen Spargel, das Frühlingsgemüse schlechthin, beim Schlank-werden hilft. Tipps für die Zubereitung und leckere Rezepte finden Sie in diesem Heft.

In unserer Serie „Weg mit dem Fett“ erfahren Sie, wie die Lebensmittelindustrie sich auf Kosten Ihrer Gesundheit hohe Gewinnspannen sichert. Und Sie erfahren natürlich, wie Sie sich schützen können.

Viel Spaß bei der Lektüre – und genießen Sie den Frühling!

Ich wünsche Ihnen genüssliche Tage!

Herzliche Grüße

Angelika Stein, Chefredakteurin

Das Zitat der Woche

Alle Dinge werden zu einer Quelle der Lust, wenn man sie liebt.

Thomas von Aquin

Titel-Thema

Spargel – schlanke Stangen

Gesundheit mit Gemüse und Früchten der Saison

Kaum etwas ist gesünder als Gemüse und Obst der Saison. Aktuell steht Spargel hoch im Kurs. Er liefert wertvolle Vitalstoffe und hilft, gesund schlank zu werden/bleiben.

Die aktuellen Zeitschriften konfrontieren uns fast tagtäglich mit neuen Diäten rund um Spargel. So wird an sich Gesundes ins Gegenteil verkehrt. Wir zeigen Ihnen, wie Sie dieses Lebensmittel in Ihren täglichen Speiseplan einbauen und dies sogar richtig genießen können.

Spargel liegt fast zu allen Jahreszeiten in den Kaufhausregalen. Meist handelt es sich dabei jedoch um importierte und nicht selten sogar minderwertige Ware. Die typische Spargelsaison hierzulande geht von etwa Ende April bis traditionell zum 24. Juni (Johanni-Tag). Dann wird die Ernte beendet, damit

die mehrjährige Staude sich erholen kann für das nächste Jahr. Die Pflanze gehört zu den Liliengewächsen. Ihr Wurzelstock liegt etwa 35 cm tief unter der Erde und überwintert. Geerntet wird, meist in mühevoller Handarbeit und im Bücken, der Wurzelspross. Die Sprossen, die nach der Saison nicht mehr geerntet werden, treiben aus und bilden das typische Spargelgrün (Spargelkraut) mit den gering giftigen roten Beeren. Der griechische Name *asparagos* bedeutet nichts anderes als „junger Trieb“.



Foto: www.nienburger-spargel.de

Spargel wurde bereits von den alten Chinesen gezüchtet, und auch die alten

Pharaonen waren offenbar Spargelfans. So sollen Pharaon Echnaton und seine Gattin Nofretete den Spargel zur Götterspeise ernannt haben. Die Griechen nutzten das Gewächs vor 2.500 Jahren eher als Heilmittel, z.B. gegen Zahnschmerzen und Bienen-

Inhalt

Titel-Thema Spargel – schlanke Stangen	1
Aktuelles News	5
Kostenloses	5
Schokolade Raus aus der Schokosucht	6
Serie Weg mit dem Fett!? Teil 3: Transfette – die leisen Killer	9
Aktiv Schlank-Tag	11

Service Rezepte	13
Schlank und gesund : Medientipps	14
Fragen Sie Doc Schlank!	15
Impressum	15

Anhang: action cards

➡ 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.

stiche. Erst die Römer begannen mit der Kultivierung des Spargels. Auf die Heilwirkung deutet noch die Pflanzenbezeichnung *asparagus officinalis* hin – officinalis heißt nichts anderes als „arzneilich“.

In Deutschland wird meist der weiße Bleichspargel angebaut. Der grüne, der in anderen Ländern sehr viel beliebter ist als hier bei uns, ist im Anbau weniger arbeitsintensiv und daher etwas preiswerter. Insgesamt schwanken die Spargelpreise von Saison zu Saison, zum Teil weichen sie sogar sehr stark voneinander ab. Das leckere Gemüse war übrigens bereits im Altertum hoch begehrt und entsprechend kostbar – bis der römische Kaiser Diokletian im Jahr 304 n.Chr. den Preis per Erlass fest setzte.



Foto: www.spargelhoefe.de

Importspargel

Importspargel ist entsprechend gekennzeichnet, er kommt meist aus Südeuropa (Spanien, Griechenland) und Afrika. Meist erhalten Sie das Gemüse gebündelt in einer Papierhülle. Hier ist allerdings Vorsicht geboten: Durch das lange Liegen bildet sich an den feuchten Spargelenden unter der Papierhülle Schimmel. Dieser Spargel ist nicht mehr zum Verzehr geeignet. Tipp: Im Laden die Verkäuferin bitten, die Papierhülle zu öffnen.

Ein weiteres Problem bei Importware ist die hohe Belastung durch Schadstoffe. Beim Anbau werden häufig zu viele Pestizide eingesetzt, und in einzelnen Fällen wurden sogar schon Arsenrückstände gemessen.

Lagerung

Wenn Sie den Bleichspargel nicht gleich verarbeiten können, schlagen Sie ihn in ein feuchtes Tuch ein. So hält er 2-3 Tage im Kühlschrank. Grüner Spargel dagegen sollte stehend in Wasser aufbewahrt werden, da er weiter wächst.

Tipp

Spargel einfrieren

Wenn Sie auch nach der Saison noch Spargel genießen möchte, sollten Sie die Stangen schälen und roh eingefrieren – nicht kochen und auch nicht blanchieren. Bei Bedarf werden die gefrorenen, nicht aufgetauten Stangen einfach ins Kochwasser gegeben und wie gewohnt verarbeitet. Spargel hält sich in der Kühltruhe etwa 6-8 Monate.

Zubereitung

Spargel wird meist gekocht, seltener gedünstet oder gebraten, kann aber auch bedenkenlos roh verzehrt werden. Dann allerdings muss man auf den typischen Spargelgeschmack verzichten. Der entfaltet sich nämlich erst durch das Erwärmen des Inhaltsstoffes Asparaginsäure.

Nachdem Waschen schneiden Sie die holzigen Enden ab und schälen den Bleichspargel dünn (Sparschäler oder noch besser spezieller Spargelschäler), vom Stangenkopf abwärts nach dem dicken Ende. Beim grünen Spargel braucht nur der untere Bereich geschält zu werden. Tipp: Wenn Sie mehrere Stangen mit einem festen Faden (Garn oder Bast) vorsichtig zusammenbinden, lässt sich der Spargel später leichter aus dem Kochwasser heraus nehmen.



Foto: www.spargelhoefe.de

Zum Kochen setzen Sie Wasser in einem Topf auf. Vorteil des Spargeltopfes: Die Stangen stehen mit den Füßen im Wasser, die Spargelköpfe werden schonend im Wasserdampf gegart. Besonders schonend sind das Dämpfen, Dünsten und Braten. Geben Sie in das Kochwasser etwas Salz, Butter und Zucker. Salz verhindert das Auslaugen, Zucker dient zum Neutralisieren von Bitterstoffen. Fett sollte beim Kochen von Gemüse immer mit dazugegeben werden. Mit etwas (!) Zitronensaft im Kochwasser bleibt der Spargel schön weiß. Wenn das Wasser kocht, geben Sie den Spargel vorsichtig rein und kochen das Gemüse mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze. Die Garprobe

machen Sie mit einer Gabel, einer Rouladennadel oder einem Küchenmesser: Das Gemüse sollte zwar weich sein, aber noch etwas Widerstand bieten. Bleichspargel braucht ca. 15-20 Minuten, grüner ca. 10-15 Minuten. Entnehmen Sie den Spargel vorsichtig mit einem Schaumlöffel und legen Sie ihn auf die (möglichst vorgewärmte) Anrichteplatte oder auf die Servierteller.

Tipp

Kochwasser behalten

Das Kochwasser enthält viele der ausgelösten Vitalstoffe und lässt sich hervorragend als Brühe verwenden (Trinken, Suppe, Soße). Profis kochen erst die Schalen und abgeschnittenen Enden (bitte nur aus biologischem Anbau) und in diesem Sud dann den Spargel.

Spargel, der nicht aufgegessen wurde, kann problemlos wieder aufgewärmt werden, da das Gemüse nitratarm ist. Es entstehen also keine gesundheitsschädlichen Nitrosamine.

Das ist drin

Spargel hat es regelrecht in sich. Er ist reich an Vitaminen (B1, B2, C, E, Folsäure) und Mineralstoffen (Kalium, Kalzium) sowie einigen Sekundärstoffen. Hauptsächlich besteht er jedoch aus Wasser (93 %) und Ballaststoffen.

■ Vitamine

Mit 500 g Spargel decken Sie bereits den Tagesbedarf an vielen B-Vitaminen, Vitamin C und 90 % des Vitamin E ab. Grüner Spargel enthält etwas mehr Vitamin C als Bleichspargel. Dies hängt mit dem grünen Farbstoff Chlorophyll zusammen. Dieser Blattfarbstoff ist für die Photosynthese notwendig, und mit ihm steigt auch der Vitamin-C-Gehalt des grünen Spargels.

Ein weiterer wichtiger Spargel-Inhaltsstoff ist Folsäure. Dieses Vitamin ist am Aufbau und der Teilung der Körperzellen beteiligt, sie ist wichtig für die Zellverjüngung, die Blutbildung und die Hormonbildung. 300 g Spargel reichen fast, um den Tagesbedarf abzudecken. Insbeson-

dere Schwangere benötigen mehr Folsäure. Statt Tabletten kann dieser Bedarf durch eine ordentliche Portion Spargel gedeckt werden.

■ Mineralstoffe

100 g Spargel enthalten ca. 220 mg Kalium. Das ist sehr viel. Der Natriumgehalt dagegen ist sehr gering (4 mg auf 100 g Spargel). Kalium ist für den Körper extrem wichtig und wird bei Blutuntersuchungen auch routinemäßig überprüft. Der Elektrolyt befindet sich zu 98 % im Zellinneren. Kalium spielt u.a. eine wichtige Rolle bei der Aktivierung einiger Enzyme, bei der Biosynthese von Eiweiß sowie beim Kohlenhydratstoffwechsel und damit bei der Energieproduktion. Zusammen mit Natrium, Kalzium und Chlor wirkt Kalium auf die Herzmuskeltätigkeit ein und ist für die Erregbarkeit von Muskel- und Nervenzellen zuständig. Außer Kalium liefert Spargel u.a. auch Kalzium (26 mg), Magnesium (18 mg) und Eisen (0,7 mg).

■ Sekundärstoffe

Neben den Vitaminen und Mineralstoffen enthält Spargel auch sekundäre Pflanzenstoffe, insbesondere Glykoside, Flavone und Saponine. Saponine sind hervorragend zum Entgiften und Ausschwemmen von Schadstoffen, z.B. Schwermetallen geeignet. Man geht davon aus, dass diese bioaktiven Stoffe einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System haben und darüber hinaus sogar krebshemmend wirken. Die im Spargel enthaltenen ätherischen Öle Vanillin und Methylmercaptan tragen wesentlich zum guten Geschmack des Spargels bei. Ein wesentlicher Bestandteil des Spargels ist schließlich die Asparaginsäure. Sie ist für die harntreibende Wirkung des Spargels mit verantwortlich.



Foto: www.nienburger-spargel.de

Tipp

Urin-Geruch

Spargelesser kennen den typischen Urin-Geruch. Woher dieser tatsächlich rührt, ist allerdings noch nicht ganz geklärt. Man vermutete bislang, dass das im Spargel enthaltene Asparagin hierfür verantwortlich ist. Diese ist in Wirklichkeit aber geruchslos. Neueren Forschungen zufolge scheint der Geruch eher von den schwefelhaltigen Verbindungen im Spargelspross zu stammen, u.a. der Asparagussäure. Interessanterweise tritt der Geruch nicht bei allen Menschen auf. Bei diesen Menschen fehlt genetisch bedingt das Enzym, das die Asparagussäure aufspaltet.

Frischetest

Woran erkennt man frischen Spargel? Mit den folgenden Tipps suchen Sie sich die beste Ware heraus:



- **erster Eindruck:** Die Stangen müssen fest, prall, glänzend und saftig aussehen und dürfen keine Spuren von Austrocknung aufweisen. Er sollte keinerlei Makel zeigen, keine braunen Stellen, natürlich nicht welk oder gar matt wirken.
- **Kopfprobe:** Bei frischem Spargel sind die Spitzen geschlossen, der Durchmesser ist gleichmäßig, die Enden sind nicht vertrocknet. Vorsicht: Manche Händler frischen die Ware auf, indem sie vorher nochmals die Enden abschneiden. Auch Lagerung im Wasser täuscht oft Frische vor.
- **Klopfprobe:** Schlägt man zwei frische Stangen aneinander, gibt es einen dumpfen Ton.
- **Biegeprobe:** Frischen Spargel erkennen Sie daran, dass er leicht bricht und wenig biegsam ist.
- **Quietschprobe:** Reiben Sie die Stangen gegeneinander. Quietscht der Spargel leicht, ist die Ware frisch.
- **Saftprobe:** Die Schnittstellen sollten feucht und nicht vertrocknet sein. Drücken Sie die Stangen dort etwas. Wenn die Schnittfläche noch Saft abgibt, ist die Ware frisch.

Schlemmen erlaubt

Spargel kann grundsätzlich bedenkenlos in größeren Mengen verzehrt werden. Ein vernünftiger Ernährungsplan setzt allerdings auf Abwechslung. Unbedingt beachten: Wer zu Nierensteinen oder erhöhten Harnsäurewerten (Gicht) neigt, sollte sich mit seinem Arzt oder Heilpraktiker abstimmen. Auch Allergiker sollten bei Spargel zunächst etwas vorsichtig sein. Die Asparaginsäure gilt als starkes Allergen. Größere Spargelportionen könnten sich deshalb kritisch auswirken. Im schlimmsten Fall kann sogar schon die Berührung des Spargels zu Hautausschlag führen (im Volksmund „Spargelkrätze“ genannt).

Entwässern und entschlacken mit Spargel

Durch seine Inhaltsstoffe regt Spargel den Stoffwechsel und die Nierentätigkeit an und wirkt entschlackend. Er reinigt das Blut und unterstützt die Leber- und Lungenfunktion.

Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Spargel erhöht den Grundumsatz um bis zu 30 Prozent. Das heißt, er kurbelt den Stoffwechsel an und damit den Kalorienverbrauch.

Spargel enthält selbst sehr viel Wasser (über 90 %), das vom Körper wieder ausgeschieden wird. Daneben regt aber ganz besonders die Aminosäure Asparagin die Nierentätigkeit an. Und das auf eine gesunde Weise: Bei üblichen „Rosskuren“ zur Wasserausleitung oder gar Diuretika-Missbrauch kann es zu ernsthaften Problemen mit dem Kaliumhaushalt des Körpers kommen. Da Spargel bereits sehr viel Kalium mitbringt, stellt sich dieses Problem erst gar nicht. Kalium ist im Körper u.a. verantwortlich für die Herz- und Muskeltätigkeit und spielt eine bedeutende Rolle bei der Aufrechterhaltung des osmotischen Drucks der Zellen, bei der Biosynthese von Eiweiß und bei der Energieproduktion.

Durch seine entwässernde Wirkung (viel Kalium, wenig Natrium, Asparaginsäure, Saponine) hilft Spargel besonders Menschen, die an krankhaften Wassereinlagerungen im Gewebe

oder Übergewicht leiden. Bei der vermehrten Harnausscheidung werden auch Gift- und Schlackenstoffe aus dem Körper ausgeschwemmt, das Blut gereinigt und die Funktion von Leber, Nieren und Lunge unterstützt.

Ein weiterer positiver Aspekt: Spargel ist sehr kalorienarm und sogar ein echter Diabetiker-Knüller: 250 Gramm enthalten gerade mal 50 Kalorien (400 Gramm Spargel = eine Broteinheit). Wer diesen Schlankereffekt nutzen möchte, sollte deshalb etwas zurückhaltend sein bei fetten Beiwirken wie zerlassene Butter oder Sauce hollandaise. Einige fettarme Rezepte finden Sie im Rezeptteil.

(hr) ■

Buchtipps

Hans Dieter Hartmann: Spargel. Sorten und Anbau, Fitness und Gesundheit, Feine Rezepte. Ulmer Verlag, 78 Seiten, 9,90 EUR



Spargelkur

Für eine Spargelkur empfiehlt es sich, die Verdauungs- und Nierentätigkeit und den Stoffwechsel mit täglich 1-2 Tassen Spargelsud anzuregen. Zusätzlich sollte pro Tag mindestens eine Portion Spargel verzehrt werden, natürlich ohne fette Begleiter. Ballaststoffe helfen, die Giftstoffe aus dem Körper zu transportieren. Für diesen Zweck hilft ein Müsli am Morgen und ab und an etwas Obst im Laufe des Tages. Alkohol, Kaffee oder Tee sind in dieser Zeit natürlich tabu, statt dessen stehen Mineralwasser, Kräutertee oder Saftschorle auf dem Trinkplan. 2-3 Liter Flüssigkeit sollten Sie in dieser Zeit täglich trinken. Um den Stoffwechsel weiter zu unterstützen, ist Bewegung an der frischen Luft hilfreich. Ein Spaziergang genügt bereits. Wenn der Körper richtig auf Touren kommen soll, sind Radfahren, Joggen oder Schwimmen ideal. Wer eine richtige Kur machen möchte, kann dies im Landgasthof Falkenhorst in Bad Schönborn an der badischen Spargelstraße genießen (Leopoldstr. 10, 76669 Bad Schönborn, Tel. (0 72 53) 18 88, Fax (0 72 53) 3 35 08). Der Kurort bietet Heilquellen und zwei Thermal-Sole-Bäder mit Sauna – optimal, um die Giftstoffe auszuschwitzen.

Beauty/Wellness

Übung gegen Stress

Dass Stress indirekt dick macht, hat sich schon herumgesprochen. Hier eine kleine Übung gegen diesen Dickmacher:

Stellen Sie sich leicht breitbeinig hin und gehen Sie etwas in die Knie. Spüren Sie, wie Ihre Füße mit dem Boden verhaftet sind. Schütteln Sie nun Hände, Arme, Beine und Füße richtig kräftig aus. Spüren Sie, wie der Ärger von Ihnen abfällt. Wenn Sie möchten, können Sie dazu noch ein Geräusch machen, das Ihrem momentanen Gefühl nahe kommt – Ärger, Wut, Erleichterung, Befreiung.

Wenn Sie mehr tun wollen, povern Sie: Boxen Sie mit Händen und Füßen in die Luft und legen Sie richtig Kraft hinein.

Wenn Sie sich dann verausgabt haben, stellen Sie sich wieder wie am Anfang hin und werden Sie ganz ruhig. Spüren Sie wieder, wie sehr Sie mit der Erde verwurzelt sind. Atmen Sie ruhig, tief und gleichmäßig.



Anti-Cellulite-Öl

- 100 ml Sesamöl
- 10 Tropfen Grapefruits-Öl
- 4 Tropfen Zedern-Öl
- 3 Tropfen Wacholder-Öl
- 4 Tropfen Zypressen-Öl
- 4 Tropfen Lavendelöl

Alles mischen und in eine dunkle Flaschen geben. Die Haut damit jeden Tag massieren, am besten danach noch einen Luffa-Handschuh benutzen.

Tipp: Ätherische Öle halten nicht ewig. Tun Sie sich doch mit anderen zusammen und stellen Sie gleich mehrere Flaschen Anti-Cellulite-Öl her, so haben Sie immer frisches Öl.

Bewegung

Mit Mini-Übungen straff und schlank

Es muss nicht immer ein Mega-Workout sein: Auch Mini-Übungen tragen dazu bei, dass Ihr Körper mehr Fett verbrennt und straff wird. Dabei kommt es nur auf die Konsequenz an: Ab und zu nützt gar nichts, aber wenn Sie die Mini-Übungen jeden Tag machen, dann werden Sie nach wenigen Wochen einen fühlbaren und sichtbaren Erfolg erzielen.

Die Übungen müssen nicht einmal Zeit kosten – Beispiel: Der „Hula-Hoop-Reifen“. Wissen Sie noch, wie man die Hüften kreisen lassen muss, damit der Reifen dort bleibt und nicht herunter fällt? Genau diese Übung, und zwar ohne Reifen, können Sie jeden Tag einige Minuten unter der Dusche machen. Oder sogar auf dem Bürostuhl. Das lockert nicht nur sämtliche Muskeln in diesem Bereich (Sie werden abends viel entspannter nach Hause gehen), sondern strafft auch ungemein.



Probieren Sie es aus – seien Sie fantasievoll und überlegen Sie, wo Sie die Übung ausführen können (beim Duschen, beim Zähne putzen, beim Fernsehen, beim Kochen, ...). Machen Sie es täglich einige Minuten und freuen Sie sich über einen strafferen Bauch und eine ganz neue Geschmeidigkeit!

News

Heute schon jongliert?

Wie aus einer Studie von Wissenschaftlern der Universität Regensburg und Jena hervorgeht, können auch Erwachsenenhirne weiter wachsen. Untersucht wurde das Ganze anhand des Jonglierens: Nach einem dreimonatigen Erlernen wurden 12 Kandidaten ausgewählt, die die drei Bälle mindestens 60 Sekunden in der Luft halten konnten. Ihre Hirne wurden vor und nach dem Training sowie nach einer dreimonatigen Trainingspause mit den Hirnen der untrainierten Testpersonen verglichen. Ergebnis: Nach dem Training konnte eine sichtbare Vergrößerung eines bestimmten Hirn-



bereichs ausgemacht werden, der für die Wahrnehmung von Bewegungen im dreidimensionalen Raum zuständig ist. Nach der Trainingspause bildete sich diese Erweiterung teilweise wieder zurück.

Tipp: Jonglieren macht Spaß, trainiert das Gehirn und die Koordination, und man kann damit auch immer wieder seine Zuschauer verblüffen. Wenn Sie es lernen möchten – schauen Sie mal rein bei:

➤ www.jonglieren-lernen.de
 ➤ www.jonglierticks.de

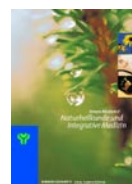
Leib & Seele-Medizin

Schulmedizin und Naturheilkunde wachsen immer mehr zusammen. Ein schönes und für Deutschland einmaliges Beispiel dafür liefert das Knappschafts-Krankenhaus in Essen. Hier bietet ein Ärzteteam ganz im

Sinne einer ganzheitlichen „Leib & Seele“-Medizin („Mind Body“-Medizin) einen Behandlungsmix aus Anti-Stress-Behandlung, schulmedizinischen und naturheilkundlichen Maßnahmen und speziellen Diäten sowie Sport und Massagen. Die Maßnahmen werden im Baukastensystem individuell zusammen mit dem Patienten abgestimmt. Behandelt werden vorrangig viele durch Stress verursachte Krankheiten, darunter Migräne, Rheuma, Herzerkrankungen, Asthma, chronische Darmentzündungen und Krebs.

➤ weitere Informationen

Hier kann auch die 12-seitige Informationsbrochure „Naturheilkunde und Integrative Medizin“ herunter geladen oder bestellt werden.



➤ zu den Broschüren

Kostenloses

Broschüre für Spargel-Liebhaber

Eine tolle Broschüre mit vielen leckeren Rezepten können Sie bei der Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen herunterladen.

➤ Broschüre herunter laden

Software für Diabetiker

Für alle, die auf Broteinheiten achten sollen, gibt es „DiDi“ – eine kostenlose Software, die dabei unterstützt. Der Entwickler verspricht: Professionelle Nährwertberechnungen mit Mineralien und Vitaminen, BE und KE. Über 6.000 Lebensmittel und 450.000 Werte.

➤ zur Downloadseite

Gratis Software „Sanfte Medizin“

Das Programm der „BIO-Doktor“ ist gefüllt mit wertvollen Rezepten und interessanten Informationen über Kräuter und Heilpflanzen. Nützliche Gesundheitstipps zum kostenlosen Gebrauch.

➤ zur Downloadseite

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

Spirulina Energiebällchen

Von Keimling gibt es Power-Energiebällchen mit Spirulina. Spirulina ist eine Algenart und enthält Vitamine, Aminosäuren und Mineralien in einer optimalen Konzentration, außerdem ist die Bioverfügbarkeit hoch, das heißt, der Körper kann die Stoffe gut aufnehmen.



Der gesunde Frühstückstipp

Von Mestemacher gibt es jetzt eine Extra-Portion Ballaststoffe:



Ryemax heißen die neuen Fitness Toastbrötchen in den Varianten Roggen und Dreikorn. 100 g decken über 28 % des Tagesbedarfs an Ballaststoffen. 1 bis 2 Minuten in den Toaster und fertig sind die leckeren Brötchen.

Raus aus der Schokosucht

Die Wissenschaftler streiten noch: Gibt es eine Schokosucht oder nicht? Eigentlich braucht man nur hinzusehen: Es gibt reichlich Menschen, die ihren Schokoladenkonsum nicht mehr im Griff haben. Sie essen nicht aus freiem Willen, sondern zwanghaft – und damit ist schon klar, dass es natürlich eine Schoko-Sucht gibt.

Was nun an der Schokolade süchtig macht, ist auch umstritten: Sind es die „glücklich-machenden“ Inhaltsstoffe oder eher der Zucker oder vielleicht doch das unglaublich sinnliche Erlebnis auf der Zunge? Auch hier streiten sich die Geister. Die Antwort auf diese Frage ist für diejenigen, die der Sucht ausgeliefert sind, eigentlich unwichtig – zählt doch nur, wieder ein entspanntes Verhältnis zu der leckeren Köstlichkeit zu bekommen.

Gleich eines vorweg. Setzen Sie sich nicht das Ziel, nie wieder Schokolade zu essen, das Scheitern ist vorprogrammiert. Das löst dann nur wieder einen negativen Kreislauf aus schlechtem Gewissen und erneuten Schoko-Attacken aus. Und dass Schokolade auch gesund sein kann, können Sie im Schlangmagazin Ausgabe 2 nachlesen.

Wenn Sie sich von einer Sucht befreien möchten, können Sie mehrere Strategien nutzen. Welche Sie wählen, hängt von Ihrer Persönlichkeit ab.

Übung: Sturm im Gehirn

Jede Sucht hat Gründe. Wenn diese beseitigt werden, nimmt man der Sucht den Raum und sie verschwindet. Wenn die Schokosucht für negative Dinge in Ihrem Leben steht (Mangel an Mineralien, Belohnung, Frustessen, Mangel an Zuwendung), dann wird die Sucht verschwinden, sobald Sie positive Aspekte in Ihr Leben bringen.

Nehmen Sie sich

- etwas Zeit
- ein weißes Blatt Papier (quer legen)
- eine Tafel Ihrer Liebesschokolade

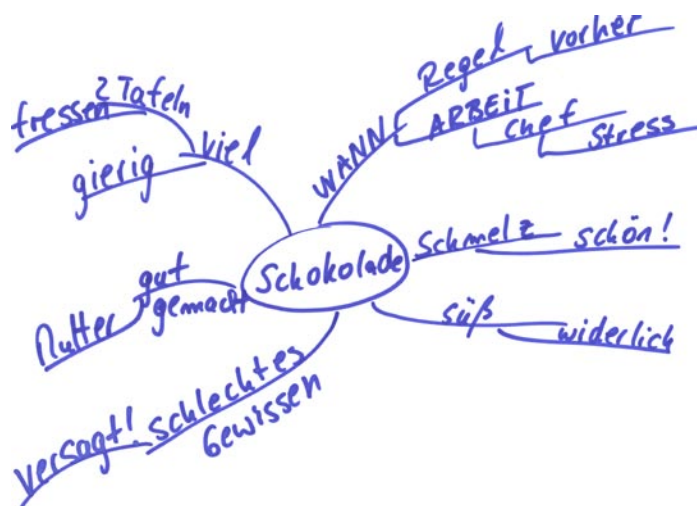
Nun malen Sie einen Kreis in die Mitte und schreiben „Schokolade“ hinein. Malen Sie nun vom Kreis ausgehend Striche, auf die Sie einzelne Begriffe schreiben, die Ihnen zu diesem Thema

einfallen. Denken Sie nicht nach, spüren Sie in sich hinein, schreiben Sie einfach. Kritisieren Sie nicht, was Sie denken („Das hat doch gar nichts mit dem Thema zu tun“). Alles, was Ihnen einfällt, ist wichtig und trägt zum Gelingen bei. Auch wenn Sie nicht wissen, was Ihnen ein aufgetauchter Begriff eigentlich sagen will, schreiben Sie ihn auf.

Arbeiten Sie so lange, bis Ihnen nichts mehr einfällt.

Während Sie arbeiten, können Sie ruhig Ihre Schokolade essen, das wird Ihnen vielleicht ungeahnte Erkenntnisse bringen. Lassen Sie alles auf sich wirken, während Sie essen, den Geruch, das „Mund-Gefühl“, Ihre Befindlichkeit.

So sieht beispielsweise das Brainstorming einer jungen Frau aus, die mehrere Tafeln Schokolade am Tag isst.



Auch wenn die einzelnen Begriffe oftmals nur derjenige deuten kann, der sie geschrieben hat, kann man hieraus doch einiges sehen:

Hier wird sehr viel Gefühl deutlich. Eine negative Einstellung sich selbst gegenüber. Die Frau fühlt sich wie ein „Junkie“, der sich in der Bahnhofstoilette schnell einen Schuss setzt. Sie isst heimlich, schämt sich für ihr unkontrolliertes Verhalten.

In welchen Situationen isst sie? Offensichtlich hat sie Frust in Ihrem Beruf,

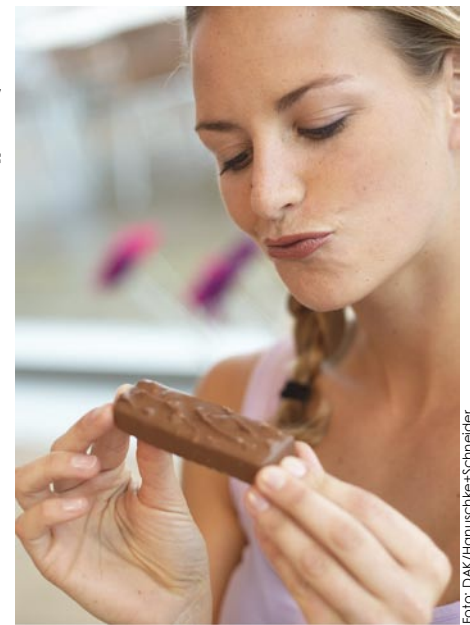


Foto: DAK/Hanuschke+Schneider

fühlt sich von ihrem Chef erniedrigt. Auch vor der Regel fühlt sie sich schlecht und isst übermäßig Schokolade, das kann zum Beispiel auf einen Magnesium-Mangel hindeuten.

Viel Positives kann sie zum Thema Schokolade eigentlich nicht sagen: Wenigen positiven Begriffen steht ein widerlich süßer Geschmack und ein unangenehm voller Bauch entgegen.

„Gut gemacht“ und „Mutter“ – diese beiden Begriffe deuten darauf hin, dass sie immer etwas Süßes erhalten hat, wenn Sie etwas besonders gut gemacht hatte – also ist Schokolade für sie auch gleich bedeutend mit „Ich bin okay“.

Dieses Brainstorming dient nicht dazu, zu analysieren, nach den Gründen zu fahnden – die sind meist vielfältig. Es geht nur darum, dass man sich dem Objekt der Begierde stellt und definiert, worum es eigentlich geht.

Trotzdem können Sie aus diesem Brainstorming Hilfe für Ihr Ziel „Schluss mit der Schokosucht“ erhalten. Die junge Frau aus unserem Beispiel könnte jetzt folgende Ziele formulieren:

- die Schokolade genießen
- nicht mehr heimlich essen – schließlich hat sie ein Recht auf Genuss!
- Strategien für Frust-Situationen entwickeln
- keine ganze Tafel mehr essen, reduzieren
- an ihrem Selbstbewusstsein arbeiten
- Wege finden, sich selbst zu belohnen
- etwas gegen die Attacken vor/während der Regel tun

Entzug reicht nicht

Sie sehen, hinter einer Sucht nach Schokolade kann sehr viel stecken. Das Überessen ist einfach nur ein Symptom für einen Mangel – woran auch immer. Wenn Sie nach dem „Entzug“ aufhören, an sich zu arbeiten, wird der Mangel (das, wonach Sie SUCH(T)en) sich auf eine andere Ebene verlagern. Vielleicht werden Sie dann einfach süchtig nach anderen Süßigkeiten oder nach ganz anderen Dingen.

Nur so schaffen Sie es

■ Ja, ich bin süchtig

Können Sie sich eingestehen, dass Sie abhängig sind? Bei härten „Genussmitteln“ wie Zigaretten und Alkohol mag dieser Schritt leichter sein, aber wer gibt schon zu, dass er nach Schokolade süchtig ist? Das ist doch eigentlich eine ganze banale Sache, meinen viele, die betroffen sind. Ist es nicht, denn Sucht ist Sucht. Wer etwas nicht lassen kann, obwohl er will, ist unfrei – dabei ist ganz unwichtig, was ihn unfrei macht.

Wenn Sie insgeheim vermuten, dass Sie schokoladensüchtig sind, sich es aber nicht eingestehen können, machen Sie den Test: Essen Sie 1 Woche keine Schokolade. Ab sofort. Wird Ihnen bei dem Gedanken heiß und kalt? Aha...

Gehören Sie zu den Menschen, die von sich wissen, dass sie schoko-süchtig sind? Dann sagen Sie laut: „Ja, ich bin süchtig. Ich kann einfach nicht ohne Schokolade“. Wenn Sie es nicht sagen wollen – aufschreiben erfüllt den selben Zweck.

■ Keine Selbstvorwürfe

Ich wette, Sie kennen den Frust nach jeder hastig verschlungenen Tafel. Schluss damit! Je mehr Sie mit sich selbst schimpfen, desto größer wird das Problem.

Ich esse eine Tafel Schokolade. → „Wie konnte ich nur – jetzt nehme ich wieder zu.“ → Ich fühle mich schlecht. → Ein „Glückskick“ muss her – die nächste Tafel ist fällig. → „Was bin ich nur für ein Verlierer“. → Ich fühle mich schlecht.

Erkennen Sie das Fatale an diesen Selbstvorwürfen? Wenn Sie diesen Kreislauf nicht beim Essen selbst durchbrechen können, dann durchbrechen Sie ihn beim 2. Punkt, bei den Selbstvorwürfen. Dann geht es so:

Ich esse eine Tafel Schokolade. → „Das ist okay. Ich weiß, dass ich es schaffen werde, das zu reduzieren. Jetzt akzeptiere ich, dass ich noch nicht so weit bin.“ → Ich bin okay. → Ich fühle mich gut, ein „Glückskick von Außen“ ist nicht nötig. → Ich kann eine Tafel Schokolade überspringen. → Ich bin stolz auf mich.

■ Ich genieße

Genießen Sie ab sofort jede Tafel, die Sie essen. Wer süchtig ist, genießt nicht – der konsumiert nur seinen Stoff. Lernen Sie wieder, mit allen Sinnen zu genießen. Schnuppern Sie an der Schokolade, lassen Sie sie langsam auf der Zunge zergehen. Essen Sie immer nur noch ein Stück und essen Sie in dem Bewusstsein, dass Sie sich diesen Genuss verdient haben. Sie werden Veränderungen feststellen, unter anderem die, dass Sie nicht mehr so viel Schokolade brauchen wie bisher. Und die, die Sie essen, kosten Sie wirklich aus – das macht zufrieden.

Strategie 1: Übertreiben Sie es

Wonach wir süchtig sind, dem fühlen wir uns hilflos ausgeliefert. Es ist nun an der Zeit, wieder die Kontrolle zu übernehmen. Nun könnten Sie sagen: Ich esse ab sofort statt einer ganzen Tafel nur noch eine halbe. Wenn das funktionieren würde, wäre es wunderbar, tut es aber nicht, da das Bewusstsein („Ich sollte nicht so

viel Schokolade essen“) gegen das Unterbewusstsein („Ich brauche viel Schokolade, sie ist für mich lebensnotwendig“) meistens verliert. Sie kennen diesen inneren Streit: Ihr Wille sagt „Nein“, das Unterbewusstsein sagt „Ja“. Wenn diese Strategie nicht funktioniert, muss also eine andere her.

Eine Möglichkeit ist zum Beispiel, sich bewusst zu „überessen“. Die Schokolade ist ja nur interessant für Sie, weil Sie sich das eigentlich verbieten: Mit jeder Tafel wird ein Verbot übertreten, und das ist unendlich reizvoll.

Stellen Sie sich vor, Sie würden in einer Pralinenfabrik arbeiten und der Chef würde Ihnen bei Androhung der Kündigung verbieten, auch nur eine einzige Praline zu essen.

Vermutlich würden Sie sogar nachts davon träumen. Sie würden vielleicht Wege finden, einige von den kleinen Köstlichkeiten aus der Firma zu schmuggeln oder gleich an Ort und Stelle heimlich zu vertilgen.

Wenn der Chef clever wäre, dann würde er sagen: Essen Sie so viel, wie Sie wollen – es kostet nichts. Was würde passieren: Alle würden erst einmal schlemmen ohne Ende und dann – dann wäre es plötzlich vorbei, weil eine Übersättigung eintritt.

Fragen Sie einmal Menschen, die in Lebensmittelbetrieben arbeiten: Kaum eine Konditorin ist zuckersüchtig, kaum ein Bäcker isst täglich Kuchen.

Machen Sie sich diesen Effekt zunutze. Kaufen Sie so viele Tafeln von Ihrer Liebessorte, dass Sie mehrere Tage nicht mehr einkaufen gehen müssen. Schließen Sie mit sich selbst einen Vertrag: Sie dürfen nun so viel Schokolade essen, wie Sie möchten, ohne schlechtes Gewissen. Essen Sie Schokolade zum Frühstück, machen Sie sich Mittags eine Mousse-au-chocolat und nachmittags backen Sie sich einen Schokokuchen. Abends sind dann wieder Tafeln dran – so viel Sie mögen.

Allein die Beschreibung könnte manchen schon in Panik versetzen, denken die meisten doch, wenn das „Sucht-Monster“ erst einmal losgelassen wird, dann wird es ewig hemmungslos zuschlagen und Sie werden



immer dicker. Es kann schon sein, dass man bei dieser Strategie einige Kilo zunimmt, diese werden aber ganz schnell wieder verschwinden.

Vertrauen Sie Ihrem Körper – er wird Ihnen irgendwann signalisieren: „Jetzt ist es genug, ich mag nicht mehr“. Das ist der Punkt, an dem Sie körperlich darüber hinweg sind.

Diese Methode ist nicht für jeden geeignet: Am Anfang kann es wirklich sein, dass man anfängt, exzessiv Schokolade in größeren Mengen zu vertilgen. Hier verlieren die meisten das Vertrauen und brechen ab. Wenn Sie jedoch diese Phase durchstehen, dann werden Sie sehen, dass sich das Problem fast von selbst löst.

Strategie 2: Step by Step

Bei dieser Methode reduzieren Sie ganz langsam, so dass weder Körper noch Seele Panik melden. Das sind die Regeln:

- Die Tafel auf einen hübschen Teller legen, nicht aus der Packung essen.
- Essen Sie langsam, genießen Sie.
- Wenn es machbar ist, sollte jede zweite Tafel eine Schokolade mit mind. 70 % Kakaoanteil sein und keine billige Schokolade.

■ Lass mich übrig!

Wenn Sie beispielsweise jeden Tag eine Tafel Schokolade essen, lassen Sie nun ein einziges Stück übrig. Wenn Sie noch schwach sind, werfen Sie es weg, ansonsten bewahren Sie es für den nächsten Tag auf. Genießen Sie Ihre Schokolade in vollen Zügen und freuen Sie sich über das eine Stück, das Sie übrig gelassen haben. Sie können stolz auf sich sein, denn das erste Stück ist das schwierigste.

Alle 2 Tage erhöhen Sie um ein weiteres Stückchen, bis Sie nur noch eine Rippe auf Ihrem Teller haben, die Sie so richtig genießen.

Verfahren Sie genauso, wenn Sie nicht regelmäßig Schokolade essen, sondern eher „anfallmäßig“. Versuchen Sie sich immer daran zu erinnern, die Schokolade auf einen Teller zu legen und zu genießen. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die wie „im Rausch“ essen, schreiben Sie auf die Tafel: Auf den Teller legen, genießen und X Stückchen übrig lassen – das

wird Sie davor bewahren, Ihr Ziel zu vergessen.

■ Jetzt nicht, hier nicht!

Auch eine andere Strategie kann Ihnen weiterhelfen: Sie legen bestimmte Zeiten/Orte fest, wo Sie keine Schokolade essen. Das kann der Vormittag sein, den Sie zur schoko-freien Zone erklären, oder Sie können festlegen, dass Sie am PC keine Schokolade mehr essen. In der anderen Zeit – am anderen Ort – genießen Sie Ihre Schokolade wieder wie beschrieben: Teller – genießen – sich freuen.

Auch die Kombination beider Methoden bringt Sie zum Ziel – seien Sie kreativ.

(as) ■

Mehr Tipps für Schokoholics

Bewegung statt Schoki

Wenn Sie unüberwindliche Lust auf Schokolade haben, lassen Sie die Tafel links liegen und sporteln Sie stattdessen. Ein kurzer, schneller Spaziergang, 10 Minuten auf dem Trampolin oder 200 Treppenstufen reichen schon, um die Produktion von Glückshormonen in Ihrem Gehirn anzukurbeln. Testen Sie es einmal – Sie werden sehen, Bewegung kann so manche Schoko-Attacke verhindern.

Magnesium hilft beim „Entzug“

So mancher, der in Massen Schokolade isst, ist eigentlich nur scharf auf das enthaltene Magnesium. Lassen Sie den Magnesiumgehalt in Ihrem Blut testen und nehmen Sie eventuell für einige Zeit Magnesium aus der Apotheke ein – hochdosiert.

Unter Verschluss?

Schließen Sie Ihre Schokolade nicht weg, aber deponieren Sie sie auch nicht so, dass Sie immer problemlos zugreifen können. Die erste Verwahrungsmethode sagt Ihrem Unterbewusstsein, dass Sie ein hoffnungsloser Süchtiger sind, den man vor sich selbst beschützen muss. Die Zweite suggeriert Ihrem Unterbewusstsein: „Greif zu, es ist immer okay“.

Schokolade gehört ganz normal zu den Vorräten – und wenn Sie erst über das exzessive Essen hinweg sind, wird manche Tafel auch einmal länger in Ihrem Vorratsschrank liegen.

Kauen Sie sich gesund

Achten Sie einmal bewusst darauf:

Schlanke Menschen essen generell wesentlich langsamer und kauen intensiver als dicke Menschen. Sie legen auch ab und zu das Besteck beiseite, sprechen zwischendurch. So dauert das Essen insgesamt länger und wir besser verstoffwechselt.

Gutes Kauen hat aber noch mehr Vorteile. Wenn Sie beginnen, besser zu kauen, wird sich automatisch die Auswahl Ihrer Lebensmittel verändern – hin zu mehr Qualität. Testen Sie das einmal, beispielsweise mit einer abgepackten, billigen Wurst und einer Wurst, die vom Metzger kommt. Die billige Wurst mit ihren vielen Zusatzstoffen wird bald ziemlich ekelhaft schmecken, je intensiver Sie sie kauen. Außerdem werden Sie viel schneller satt und brauchen weniger, um zufrieden zu sein.

So finden Sie den Einstieg

Wenn Sie bisher morgens 2 Scheiben Brot gegessen haben, dann bereiten Sie jetzt erst einmal eine zu. Jeden Bissen Ihrer Mahlzeit kauen Sie dann 25 mal. Wenn Sie nach dieser gut gekauten Scheibe immer noch Hunger haben, essen Sie ruhig die zweite, aber nach dem selben Prinzip. Möglicherweise werden Sie diese Scheibe gar nicht mehr schaffen.

Ihr Ziel sollte es sein, mit allen Mahlzeiten so zu verfahren. Die Auswirkungen sind nicht zu verachten: Allein durch das gründliche Kauen kann man in einem Jahr bis zu 8 Kilo abnehmen, fand der Ernährungswissenschaftler Wolfgang M. Bereuter heraus.





Weg mit dem Fett!?

Teil 3: Transfette – die leisen Killer

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

Sie lauern überall: In Backmischungen, Croissants, Plätzchen, fertiger Paniermasse, Pommes, Pizzen, Nuss-Nougat-Creme, Margarine (zum Backen und Braten), Tütensuppen, Chips und anderen Lebensmitteln, die wir tagtäglich verzehren: die Transfettsäuren.

Dabei handelt es sich um Fettsäuren, die entstehen, wenn Fette oder

Öle industriell verarbeitet (gehärtet) werden. Wenn Sie einmal auf die Inhalts-Stoffe eines Lebensmittels schauen, werden Sie oft die Angabe: „pflanzliche Fette, gehärtet“ stoßen. Hört sich harmlos an, ist es aber nicht. Dahinter verbergen sich die „Killerfette“, wie Transfettsäuren von vielen Ernährungsexperten auch genannt werden.

Der Verbraucher zahlt die Zeche – ahnungslos

Gehärtete Fette sind eigentlich eine tolle Sache – jedenfalls für die Lebensmittelindustrie. Sie sind billig und sorgen so für gute Gewinnspannen bei Nahrungsmitteln.

Wenn der Verbraucher wenigstens wüsste, welche gefährlichen „Müll“ er sich tagtäglich einverleibt, wäre die Verwendung von gehärteten Fetten ja noch eine faire Angelegenheit – jeder kann frei entscheiden, ob er sie zu sich nehmen möchte oder nicht. Aber so ist es eben nicht, und so verleiben sich die Verbraucher jeden Tag diesen Gesundheitskiller in Massen ein.

Es gibt auch Fertigprodukte, in denen nur geringe Mengen gehärtete Fette enthalten sind. Leider hat der Käufer keine Möglichkeit herauszufinden, welche das sind.

Transfette

- erhöhen dramatisch das Risiko, an einer Herz-Kreislauferkrankung zu erkranken
- sorgen dafür, dass gute Fette schlecht aufgenommen werden
- fördern die Arterienverkalkung, da die Blutplättchen klebriger werden und nicht mehr so gut durch die Arterien transportiert werden können
- erhöhen das Diabetes-Risiko
- erhöhen die schlechten Blutfettwerte und senken die guten Werte

Strategie gegen Transfette

- Kaufen Sie hochwertige Produkte.
- Fertiggerichte teilweise oder ganz ersetzen
- Beim Einkauf immer auf Angabe „pflanzliche Fette, gehärtet“ achten. Seien Sie auch misstrauisch, wenn nur „pflanzliche Fette“ auf der Packung steht – dieser Ausdruck soll suggerieren, dass es sich um wertvolle Fette handelt.
- Falls Sie unbedingt Margarine verwenden möchten, kaufen Sie diese im Reformhaus und nur, wenn sie den Aufdruck „ungehärtet“ trägt. Auch Diätmargarine können Sie bedenkenlos kaufen.
- Verzichten Sie darauf, in Fast-Food-Restaurants Frittiertes zu essen. Das Öl wird teilweise sehr lange erhitzt, und damit steigt auch die Belastung an Transfetten.
- Das Frittieren von Lebensmitteln sollte zu den Zubereitungsmethoden gehören, die eher selten eingesetzt werden. Wenn Sie frittieren, schütten Sie das Fett danach weg.
- Benutzen Sie Bratfett generell nur einmal.
- Wenn Sie Pommes mögen, machen Sie sie selbst. Der gute alte Pommes-Schneider bewahrt Sie vor so mancher Ablagerung in Ihren Arterien.

action!

Es ist nicht nötig, sofort alles umzustellen – es reicht vollkommen, wenn Sie damit beginnen, mit Fertignahrung kritischer umzugehen.

Sie könnten gleich einmal auflisten, welche Fertigprodukte Sie sehr oft einsetzen. Dann können Sie überlegen, wie Sie diese Fertiggerichte ersetzen/reduzieren. Nehmen Sie dazu die Tabellen auf der nächsten Seite zu Hilfe.

(as) ■



Pommes ohne Transfette

Dieses Pommesrezept ist nicht nur fettarm, sondern auch Transfettarm und einfach göttlich. Variieren Sie die Gewürze (warum nicht auch einmal Kräuter verwenden?) und genießen Sie einen ganz großen Teller – ohne Reue.

Kartoffeln wie gewohnt schälen und in Stäbchen schneiden. Die Pommes zusammen mit etwas Olivenöl und Gewürzmischung (Kräutersalz, Pommesmischung oder Salz-Paprika-Harissa-Mischung) in einen Gefrierbeutel geben, diesen verschließen und alles gut durchschütteln. So werden alle Stäbchen von etwas Öl und der leckeren Gewürzmischung umhüllt.

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Ca. 20 Minuten backen, zwischendurch einmal wenden.



Bestandsaufnahme

Nr.	Diese Fertigprodukte essen wir:	ab und zu	oft	täglich/mehrmals in der Woche

Umsetzung

Nehmen wir einmal an, bei Ihnen steht unter Nr. 1 „Nuss-Nougat-Creme“ und Sie kaufen ein Billig-Produkt. Dann könnten Sie in die Spalte „Ersatz/Alternative“ eintragen: Markenprodukt/getestetes Produkt kaufen oder Nuss-Nougat-Creme selbst machen. In die Spalte „Was muss veranlasst werden“ könnten Sie dann schreiben: „Testbericht finden“, „Rezept für selbstgemachte Creme heraussuchen“.

Nr.	Ersatz/Alternative	Was muss veranlasst werden?

Fett-Glossar Teil 2

Versteckte Fette

Unsichtbarer Fettanteil von Nahrungsmitteln. Etwa die Hälfte der gesamten Fettzufuhr entfällt auf versteckte Fette.

Linolensäure

Linolensäure ist eine dreifach ungesättigte essenzielle Fettsäure, die vor allem im Leinöl vorkommt.

Linolsäure

Linolsäure ist eine zweifach ungesättigte Fettsäure, die in vielen Pflanzenölen vorkommt.

Gehärtetes Fett (hydrogenisiertes Fett)

Gehärtete Fette werden durch eine Härtung hergestellt. Grundlage sind flüssige Öle (pflanzlichen oder tierischen Ursprungs), durch die Härtung erhält man Fette mit halbharter bis harter Konsistenz. Dadurch erhöht sich zum Beispiel die Haltbarkeit. Es

entstehen aber auch meist gesundheitsschädliche Transfettsäuren.

Kaltgepresste/ kaltgeschlagene Öle

Die Saat wird mechanisch ausgepresst – ohne Wärmezufuhr von Außen. Dabei werden Temperaturen von 40°C erreicht. Die so gewonnenen Öle haben einen eigenen Geschmack und Geruch sowie eine eigene Farbe. Kaltgepresste Öle können filtriert, dann gewaschen (Dampfwäsche von 50 - 120°C) oder zentrifugiert sein. Der Gehalt an Fettbegleitstoffen, aber auch der Gehalt an Wachsen ist höher als der von raffinierten Ölen (Raffination).

Raffination von Ölen

Raffination bedeutet die Reinigung von z.B. Ölen und Fetten, mit dem Ziel, geschmacks-, geruchs- und farbneutrale Öle und Fette zu erhalten. Viele pflanzliche Fette werden nach dem Pressen der Ölsaaten raffiniert, um unerwünschte Begleitstoffe aus den Rohölen zu entfernen. Dabei

werden auch Proteine und DNA aus gentechnisch veränderten Pflanzen zerstört.

Rohe pflanzliche Fette und Öle enthalten verschiedene Begleitstoffe, die unerwünscht sind: Geruchs-, Geschmacks- oder Bitterstoffe, Farbstoffe, Schleimstoffe, bei einigen Pflanzen auch unverträgliche oder die Verdauung hemmende Substanzen wie Trypsin-Inhibitoren bei Sojabohnen.

Der Prozess der Raffination durchläuft in der Regel mehrere Stufen:

- Entschleimen: Abtrennen von Rohlecithin und Schleimstoffen (3 % des Rohöls)
- Entsäuern: Öle und Fette enthalten zwischen 0,3 und 6 % freie Fettsäuren, welchen die Genießbarkeit und die Haltbarkeit herabsetzen.
- Bleichen: Entfernen von Farbstoffen und Seifenresten.
- Dämpfung/Desodorierung: Entfernen der noch verbliebenen störenden Geschmacks- und Geruchsstoffe.

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"/> rote Linsen <input type="checkbox"/> Gemüsebrühe <input type="checkbox"/> Zwiebeln <input type="checkbox"/> Knoblauch <input type="checkbox"/> Tomaten <input type="checkbox"/> Olivenöl <input type="checkbox"/> Harissa <input type="checkbox"/> Kreuzkümmel <input type="checkbox"/> Baguette <input type="checkbox"/> Vollkornbrot <input type="checkbox"/> Seefisch <input type="checkbox"/> Miso Suppe <input type="checkbox"/> Grapefruits oder Grapefruitsaft <input type="checkbox"/> Mineralwasser <input type="checkbox"/> Zitronen <input type="checkbox"/> Obst <input type="checkbox"/> Quark <input type="checkbox"/> Kresse <input type="checkbox"/> Leinöl <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>Linsensuppe</p> <ul style="list-style-type: none"> • 400 g rote Linsen • 2 l Gemüsebrühe • 3 Zwiebeln • 4 Knoblauchzehen • ½ Paket passierte Tomaten • 2 EL Olivenöl • 1 TL Salz • Harissa • 2 TL gemahlener Kreuzkümmel <p>Beilage: 1 Baguette, Butter, 4 Knoblauchzehen, Salz</p>	<p>Vollkornbrot mit einer Portion fetten Seefisch: Lachs geräuchert, Fisch in Tomatensoße oder Heilbutt geräuchert</p> <p>Ab 18.00 Uhr nichts mehr essen, nur noch Miso Suppe und Wasser trinken.</p>	<p>Vor dem Mittag- und Abendessen</p> <p>½ Grapefruit (schälen und mit den weißen Häuten essen) oder 1 Glas Grapefruitsaft ohne Zucker</p> <p>.....</p> <p>Trinken</p> <p>2 Liter stilles Mineralwasser. Saft von 2 Zitronen hineinpresse.</p> <p>.....</p> <p>Zwischendurch</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Stücke Obst • Quark mit Leinöl: Etwas Quark mit 1 Kästchen Kresse und etwas Harissa verrühren. 1 TL Leinöl darunter mischen. • 2 Rippen Bitterschokolade (mindestens 70 % Kakaoanteil)
<p>Aufgaben für diesen Tag</p> <p>.....</p> <p>„Was mich glücklich macht“</p> <p>Nur wer glücklich ist, kann schlank sein. Schreiben Sie eine Liste mit mindestens 10 Dingen, die Sie glücklich machen. Achten Sie darauf, dass sich auch viele „kleine“ Dinge darunter befinden, die Sie schnell verwirklichen können. Tun Sie gleich heute etwas, das Sie glücklich macht.</p> <p>.....</p> <p>Fett verbrennen</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>				

Zubereitung Linsensuppe

Linsen waschen, Brühe zum Kochen bringen. Zwiebeln schälen, 2 Zwiebeln vierteln, die dritte in kleine Würfel schneiden. Linsen mit den Zwiebelvierteln, den Tomaten und dem Knoblauch in die kochende Brühe geben und bei milder Hitze 30 Minuten weich kochen. Den Topfdeckel nicht ganz schließen. Zwiebelwürfel in 1 TL Öl bräunen. Mit Salz, Harissa und Kreuzkümmel würzen. Kurz vor dem Servieren das restliche Olivenöl unter die Suppe geben und die Zwiebelwürfel darüber streuen. Für die Beilage das Baguette in Scheiben schneiden, mit Butter bestreichen und mit zuvor in wenig Salz zerdrückten Knoblauchstückchen belegen.

Erläuterungen

Warum fetter Seefisch?

Fetter Seefisch enthält wie Leinöl auch hochwertige Omega-3-Fettsäuren, die direkt dazu beitragen, das kritische Bauchfett abzutragen. Diese guten Fette helfen Ihnen beim Abnehmen.

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 „Was mich glücklich macht“		
Aufgabe „Fett verbrennen“		
Wasser getrunken		
nichts außerplanmäßig genascht		

Beauty/Wellness

Entschlackender Tee

- 20 g Schafgarbenkraut
- 10 g Pfefferminzblätter
- 30 g Schachtelhalm
- 30 g Brennnesselkraut
- 15 g Ringelblumenblüten

Geben Sie jeweils einen Teelöffel von der Mischung in eine Tasse und überbrühen Sie das Ganze mit kochendem Wasser. 10 Minuten ziehen lassen. Dieser Tee entschlackt und strafft die Haut.

Das Schönheits-Tool der Woche

Das Schönheits-Tool der Woche ist der Luffa-Handschuh. Er schmeichelt zwar nicht der Haut, da er etwas rau ist, aber genau das ist der Grund, warum er Ihnen hilft, Ihren Körper zu straffen. Massieren Sie

Ihren Körper täglich mit einem solchen Luffa-Handschuh – am besten vor dem Duschen, dann prickelt das Wasser richtig auf der Haut. Oder Sie cremen sich mit Body-Lotion/Körperöl ein und massieren danach mit dem Handschuh – die Haut wird wunderbar durchblutet. Wenn Sie das Anti-Cellulite-Öl aus dieser Ausgabe verwenden, wird der Effekt um ein Vielfaches gesteigert! Achten Sie darauf, dass Sie immer zum Herzen hin massieren, also bei den Füßen beginnen und sich nach oben arbeiten. Die Massage mit dem Luffa-Handschuh regt die Zellregeneration an und strafft sichtbar die Haut.

Der Handschuh wird aus der Schwammgurke hergestellt – ein reines Naturmaterial also. Sie bekommen solche Handschuhe in Drogerien. Alle paar Wochen sollten Sie den Schwamm auskochen.

Motivationsbox



Trinken Sie sich schlank und nervenstark

Stellen Sie sich einmal vor, wie toll Abnehmen funktioniert, wenn alle überflüssigen Stoffe ganz schnell aus dem Körper herausgespült werden.

Nutzen Sie diesen Effekt: Trinken Sie jeden Tag ca. 1,5- 2 Liter Wasser. Noch ein guter Effekt des Wassertrinkens: Sie werden wesentlich gelassener, da nur mit ausreichender Flüssigkeit die entspannenden Botenstoffe ins Gehirn gelangen können.

action: Holen Sie sich gleich eine Flasche Wasser und stellen Sie sie an Ihren Arbeitsplatz. Trinken Sie jede Stunde ein Glas Wasser (0,3 Liter), dann schaffen Sie Ihr Tagespensum!

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.

Die Rezepte in dieser Ausgabe widmen sich ausschließlich den schlanken, gesunden Power-Stangen. Nutzen Sie die Spargel-Zeit so lange sie dauert und schwelgen Sie in interessanten Geschmackserlebnissen. Spargel schmeckt bereits an sich und braucht im Grunde kaum eine Sauce. Er kann als Hauptgericht oder Beilage verwendet werden.

Grundrezept für 4 Personen

2 l Wasser mit 1 EL Salz aufkochen. 2-3 kg geschälte Spargelstangen vorsichtig in den Sud legen. Je nach Dicke lässt man diese ca. 20 bis 30 Minuten lang kochen. Das Wasser darf hierbei allerdings nicht sprudeln. Garprobe: Mit einem Küchenmesser oder einer Gabel am Spargelende einstecken. Es sollte noch ein geringer Widerstand zu spüren sein. Den Spargel vorsichtig herausheben und abtropfen lassen. Auf Teller oder Servierplatte legen, mit Butterflöckchen servieren. Dazu werden traditionell Pellkartoffeln oder Salzkartoffeln gereicht.

Alternative Saucen

Statt der fetten Sauce hollandaise oder bernaise gibt es leckere Alternativen mit wenig Fett:

Mehlsauce

Spargelbrühe mit gekörnter Brühe und etwas Muskat würzen und das Ganze mit Vollkornmehl etwas andicken (kurz aufkochen lassen).

kalte Joghurtsauce

Joghurt mit klein geschnittener Zwiebel und Schnittlauch vermengen, abschmecken mit Salz, Pfeffer, etwas Essig, Cayennepfeffer, etwas Muskatnuss und Zitronensaft.

Vinaigrette

4 EL Pflanzenöl, 1 EL Walnussöl, 1 EL Weissweinessig, 1 TL Senf, 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer miteinander verrühren und über den Spargel geben.

Malterer Spargel

Für 4 Personen:

2 kg Spargel, je 2 ganze und 2 entsaftete Blutorange, 100 g Butter, 125 ml Sahne, abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

Den Spargel zubereiten. Inzwischen die Orangen schälen, die weiße Haut entfernen, in dünne Scheiben schneiden und entkernen. Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Spargel auf angewärmter Platte anrichten, mit Orangensaft und zerlassener Butter begießen, mit Orangenscheiben garnieren. Abgeriebene Zitronenschale über den Spargel streuen. Sahne steif aufschlagen und separat dazu reichen.



Spargel de Luxe

400 g grüner Spargel
400 g weißer Spargel
1 TL Salz
1 große Zitrone
4 EL gutes Olivenöl
100 g frisch geriebener Parmesan (Tipp: mit dem Sparschäler „abholbeln“)
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Spargel vorbereiten. Grünen und weißen Spargel getrennt voneinander in Salzwasser 10-15 Minuten garen.

Die Zitrone in Achtel schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die abgetropften Spargelstangen darin erwärmen, mit Käse bestreuen, wenden und sofort auf die Teller legen. Den Spargel mit der restlichen Öl-Käsemischung (aus der Pfanne) übergießen. Den Pfeffer frisch darüber mahlen. Zitronenstücke dazu reichen.

Spargel Indisch

Für 2 Personen:

500 g Spargel, 40 g Butter, 2 EL geriebene Mandeln, 2 TL Currypulver, 1/2 TL Knoblauchpfeffer, Salz

Den Spargel etwa 10 Minuten blanchieren. Inzwischen Butter und die übrigen Zutaten verkneten. Den noch knackigen Spargel abtropfen lassen und in eine längliche Auflaufform legen. Die Buttermischung in Flöckchen darüber geben und das Ganze zugedeckt ca. 10 Minuten bei 200° schmoren lassen.

Gebratener Spargel mit frischem Parmesan

Für 2 Personen:

300 g Spargel, frisch
20 g Butter
2 EL Parmesan, frisch gerieben
Salz und Pfeffer

Spargel waschen, schälen und ca. 15 Minuten kochen. Die Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen. Den abgetropften Spargel und den geriebenen Parmesankäse hinzufügen. Alles einige Minuten braten, dabei immer wieder umdrehen. Mit ein wenig Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt ein Blattsalat mit einer Vinaigrette.

Über 600 weitere leckere Spargel-Rezepte finden Sie auf:

➤ www.spargeltreff.de



Schlank und gesund : Medientipps

TV- und Radio-Tipps, Buchempfehlungen und interessante Websites

TV und Radio 10.05.-23.05.

Mo, 10.05. 22:30-23:15 SR	betrifft (2/3): „Überflüssige Pillen“ – Die Gesundheitsfalle	Pille gut – alles gut? Der Beitrag zeigt, wie ungesund die Angst vor der Krankheit ist und welche Folgen die „Pille für jeden Zweck“ haben kann.
Di, 11.05. 10:15-11:00 WDR	Rundum Gesund – Gesundheitsma- gazin	Deutschland im Wellness-Wahn: Was unter dem Aspekt „Fitness und Gesundheit“ vermarktet wird, findet reißenden Absatz. Wie effektiv und gesund sind all diese Mittel und Aktivitäten wirklich? Und wo stehen die tatsächlich Kranken?
Di, 11.05. 20:15-21.00 NDR	Visite – Das Gesundheitsma- gazin	Einige Themen der Sendung sind Osteoporose, Blasenkrebs insbesondere bei Frauen und Grüner Star. Daneben gibt es Infos zu frischen Kräutern auf dem Tisch und Tai Chi.
Mi, 12.05. 18:30-19.15 Phoenix	Mahlzeit – Wissen- schaftliche Doku- mentation	Ist unsere Nahrung eigentlich (noch) gesund, oder werden wir „krank vom Essen“? Klischees werden überprüft, neueste ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse werden vorgestellt.
Do, 13.05. 21:00-21.45 mdr	Hauptsache Gesund – Gesund- heitsmagazin	Venenschwäche in Form von Besenreisern oder Krampfadern kennt jeder. Weniger bekannt und nicht ganz ungefährlich sind die tiefer liegenden Beckenvenen. Sie sind nicht zu sehen, und Schwächen fallen erst spät auf. Das Magazin gibt Tipps zu Prophylaxe und Behandlung.
Di, 18.05. 10:10 Deutsch- landfunk Radio	Sprechstunde	In dieser Sendung geht es ums Thema „Adipositas“ (Fettsucht).
Di, 18.05. 19:30-20:15 nrw.tv	Echt Lecker! – Kochshow	Wie bringt man Kindern gesundes Essen bei? Vielleicht klappt's ja mit einem Tomaten-Hackfleisch-Auflauf oder Farmer-Baguette. Neben den Rezepten gibt es Tipps für die gesunde, leichte Ernährung der kleinen Leckermäuler.
Mi, 19.05. 15:05-15.35 HR	Lafers Himmel un Erd – Kochshow/ Ratgeber	Kantinenessen hat nicht gerade den beste Ruf. Neben einem Einblick in eine „Knast-Küche“ (JVA KL) gibt es Vorschläge für leckere Kantinengerichte.

Bücher, CDs und Videos

Abenteuer Gesundheit. Die vergessenen Naturprin- zipien - Eine Wahrheit über Ernährung und Lebensfreude

In ihrem Buch „Abenteuer Gesundheit“ (Wu Wei Verlag; 42,00 EUR) zeigen die Autoren Jörg Krebber,



Dr.med. Ulrich Mohr, Markus Oetliker, wie man seine Lebenssituation Schritt für Schritt verbessert bis hin zu einem rundum gesunden

und erfüllten Leben und wie man dauerhaft und gesund sein Körpergewicht reduziert und es spielerisch ein Leben lang erhält. Die Vielzahl der Hinweise, Informationen und Rezepte ermöglichen es, optimal für sich und seine Familie zu sorgen, ein intuitives Gespür zu entwickeln für das, was JETZT wirklich gut tut.

Auf knapp 300 Seiten findet der Leser umfassende, am Prinzip der 5 Elemente ausgerichtete Informationen über Lust & Balance, Emotionen & Vitalstoffe, Ernährung, Wellness, Bewegung, Nahrung wird verstanden als Medizin, und gerade deshalb als Lebens- und Genussmittel im positiven Sinne.

Der fast 100 Seiten umfassende Rezeptteil lädt ein zum Nachmachen. Die einzelnen Rezepte sind nach den 5 Elementen gegliedert und lassen sich meist mit gängigen Zutaten ohne viel Aufwand zubereiten.

Frühstück flüssig

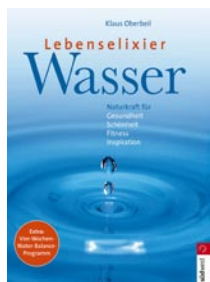
Wer morgens noch nichts Festes zum Frühstück mag, sollte dieses Rezept versuchen:

0,25 l Soja-Drink Banane, 1 reife Banane, etwas Zimt mit dem Pürierstab oder dem Mixer verquirlen. Dann noch mit einem Hauch Zimt bestreuen.

Bücher, CDs und Videos

Lebenselixier Wasser

Klaus Oberbeil ist Medizin-Journalist und Fachautor für Gesundheits- und Ernährungsthemen. Er ist außerdem bekannt aus Fernsehen, Hörfunk und den Printmedien. In dem Ratgeber „Lebenselixier Wasser“ bietet der Autor die wichtigsten Erkenntnisse und Einsichten zum Thema



Water Balance. Das leicht umsetzbare Lebenshilfeprogramm hilft bei der Verjüngung und Gewichtsreduktion, beim Wiedergewinnen von Vitalität, Attraktivität, Fitness und Wohlbefinden. Im Grundlagenteil erfährt der Leser, wie der Wasserhaushalt des Körpers funktioniert. Daran schließen sich Praxistipps an für das Innen und Außen, für Gesundheit und Schönheit. Einfache, im Alltag nachvollziehbare Tipps (etwa Wassergüsse) sind ebenso zu finden wie etwas anspruchsvollere (Badekuren und Aquagymnastik). Als Bonus enthält das Buch viele Informationen zu den neuesten Wassertherapien wie Aqua-Wellness, Sauna oder Wasser-Shiatsu. Südwest-Verlag; Preis: 16,95 EUR

Water Balance. Das leicht umsetzbare Lebenshilfeprogramm hilft bei der Verjüngung und Gewichtsreduktion, beim Wiedergewinnen von Vitalität, Attraktivität, Fitness und Wohlbefinden. Im Grundlagenteil erfährt der Leser, wie der Wasserhaushalt des Körpers funktioniert. Daran schließen sich Praxistipps an für das Innen und Außen, für Gesundheit und Schönheit. Einfache, im Alltag nachvollziehbare Tipps (etwa Wassergüsse) sind ebenso zu finden wie etwas anspruchsvollere (Badekuren und Aquagymnastik). Als Bonus enthält das Buch viele Informationen zu den neuesten Wassertherapien wie Aqua-Wellness, Sauna oder Wasser-Shiatsu. Südwest-Verlag; Preis: 16,95 EUR

➤ **Bestellen bei Amazon**

GLÜCK – Einfach glücklich



Die CD „GLÜCK – Einfach glücklich sein ...“ will Weisheit erschließen, Freude machen und gezielt praktischen

Alltags-Nutzen spenden: Da das Glück jederzeit vorhanden ist, sucht es ja nur nach einem Platz und einer Gelegenheit zum Erscheinen. Mit seiner vom Rundfunk und Fernsehen wohlvertrauten Stimme verhilft Dr. Lermer beim Zuhören zu einer nachhaltig pro-aktiven Lebenseinstellung, Motivation und Entspannung. Bereits während des Zuhörens spürt man, wie alles etwas leichter wird. CAUSA-VERLAG; Preis: 15,00 EUR

➤ **Bestellen bei Amazon**



Fragen Sie Doc Schlank!

Frage:

Ich habe gelesen, man sollte zum Frühstück nichts Süßes essen – stimmt das?

Antwort:

Wenn man abnehmen und lange jung und fit bleiben möchte, sollte man vom Marmeladenbrötchen lieber auf etwas Herzhaftes umsteigen, das ist richtig. Der Grund: Etwas Süßes lockt Insulin, was wiederum dazu führt, dass das Fett in den Zellen bleibt – man kann also nicht abnehmen. Wer hingegen zum Beispiel Vollkornbrot, Käse, Räucherlachs, Ei, Müsli und Früchte zum Frühstück isst, hält die Insulinausschüttung gering und kann so besser abnehmen.

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 veröffentlichten können, aber mit etwas Glück ist Ihre Frage dabei!

Zwiebel gegen schwaches Haar

Schneiden Sie eine rohe Zwiebel in dünne Scheiben, legen Sie diese ins Haar, binden Sie ein Tuch darüber und lassen Sie die Packung einmal die Woche eine Nacht einwirken. Sie werden sehen: Es dauert nicht lange, bis sich der Zustand Ihres Haares bessert. Falls im Bett neben Ihnen jemand liegt, der vielleicht durch ausströmende Gerüche belästigt werden könnte, ziehen Sie über das Tuch einfach eine Duschhaube!

Impressum

Herausgeber

unitonet Mediendienste
Udo Burghauer
Am Fleth 4
25348 Glückstadt

Fon: 04124 / 8900820
Fax: 04124 / 6049462

Redaktion

Angelika Stein (as), V.i.S.d.P.
Helmut F. Reibold (hr)

Urheberrecht

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung in Computernetzen, auch auszugsweise, sind nicht gestattet.

Haftung

Alle Beiträge in diesem Magazin wurden sorgfältig recherchiert und überprüft. Eine Gewähr kann jedoch nicht übernommen werden. Die Beiträge enthalten keine individuellen Ratschläge und können und dürfen die Konsultation eines Arztes oder Heilpraktikers nicht ersetzen. Eine Haftung für jegliche Schäden, die auf Grund der Nutzung der zur Verfügung gestellten Informationen entstehen, ist ausgeschlossen.

© 2004 unitonet und deren Lizenzgeber

➤ www.imupro.de



Bluttest ImuPro300 entlarvt unverträgliche Nahrungsmittel

Neue Studienergebnisse dokumentieren die Wirksamkeit bei chronischen Beschwerden.

Fordern Sie Unterlagen zu diesem auch für die Praxis interessanten Konzept an:

Telefon: 06151 - 66 68 00
www.imupro.de

ImuPro300
Nahrungsmittel-Immunprofil

Ihre Werbung hier?

Fordern Sie gleich unsere Mediadaten an:
werbung@schlankmagazin.de

action cards

Auf dieser Seite finden Sie Kärtchen zum Ausschneiden, die Sie motivieren und erinnern sollen. Suchen Sie die Kärtchen aus, die Ihnen zusagen, und schneiden Sie sie aus. Sie können sie immer bei sich tragen oder irgendwo gut sichtbar anbringen. **Tipp:** Wer länger etwas davon haben will, klebt sie auf DIN A8 Karteikarten. Wer mag, notiert auf der Rückseite eigene Gedanken. Wenn Sie sich eigene „action cards“ basteln möchten, formulieren Sie Ihre Ziele immer positiv!

Transfette

- ❖ seltener frittieren
- ❖ nach dem Frittieren das Fett wegschütten
- ❖ Fertiggerichte reduzieren
- ❖ hochwertige bzw. getestete Produkte kaufen
- ❖ beim Einkauf auf die Deklaration „gehärtete Fette“ bzw. „pflanzliche Fette“ achten

© 2004 schlank magazin

www.schlankmagazin.de

Schokolade

- ❖ Ich esse hochwertige Schokolade.
- ❖ Ich esse Schokolade nur noch vom Teller.
- ❖ Ich genieße meine Schokolade.

© 2004 schlank magazin

www.schlankmagazin.de

Bei Stress

- ❖ breitbeinig hinstellen, etwas in die Knie
- ❖ Hände, Arme, Beine ausschütteln
- ❖ eventuell boxen
- ❖ Ruhe einkehren lassen

© 2004 schlank magazin

www.schlankmagazin.de

Hula-Hoop

Die Hula-Hoop-Übung

- mache ich täglich
- bei folgenden Gelegenheiten:

© 2004 schlank magazin

www.schlankmagazin.de

Ich glaube an mich

Ich glaube an mich – **bedingungslos**. Ich erreiche mein Ziel und kann dann sagen: „Ich bin schlank“. Und auch wenn ich mal von meinen Zielen abkomme, kann ich mir verzeihen und mache einfach weiter.

Ich schaffe es!

© 2004 schlank magazin

www.schlankmagazin.de

Kauen!

Ich kaue alle Lebensmittel ausgiebig, mindestens 15 Mal. Ich achte auf den Geschmack und genieße intensiv.

© 2004 schlank magazin

www.schlankmagazin.de

Meine Waage sieht mich...

höchstens einmal in der Woche!

Unterschrift

© 2004 schlank magazin

www.schlankmagazin.de