

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

beobachten Sie auch manchmal Menschen im Supermarkt? Ich muss gestehen, das ist eine meiner Leidenschaften: mehr oder weniger unauffällig die Einkaufswagen meiner Mitmenschen zu inspizieren. Was sich darin befindet, sagt viel über den Menschen aus. Was mich erschreckt: Wenig Frisches findet den Weg in die Einkaufswagen, aber dafür viele bunte Schachteln und Tuben mit grell-bunten Inhalten, die nicht sehr vertrauenswürdig aussehen. Natürlich ist es auch eine finanzielle Frage, was in meinem Wagen und in meinem Magen landet. Auffällig ist aber, dass viel gekauft wird, jedoch qualitativ minderwertig. Und genau diese billigen Lebensmittel sind der Feind Nummer 1 für unsere Gesundheit und unsere Figur. Billig macht dick, krank und träge. Wenig, aber dafür richtig gut – das ist die Strategie, die uns schlank und gesund macht.

Ich wünsche Ihnen immer öfter einen Einkaufswagen mit knackigem Gemüse, verführerisch duftenden Früchten, einer luxuriösen Tafel Schokolade für die Seele, leckeren Hülsenfrüchten, Eiern von glücklichen Hühnern und hochwertigem Fleisch.

Kaufen Sie gut ein und lassen Sie es sich schmecken.

Angelika Stein

Angelika Stein, Chefredakteurin

Das Zitat der Woche

Nichts im Leben wurde je im Traum erreicht.
Also handle!

Titel-Thema

Gesund durch Mineralstoffe

Spurenelemente und Mineralien sind wichtig für den menschlichen Körper und sollten Bestandteil einer gesunden Ernährung sein. Die Schüßler-Methode ermöglicht es, viele Krankheiten mit Hilfe von Mineralien zu heilen.

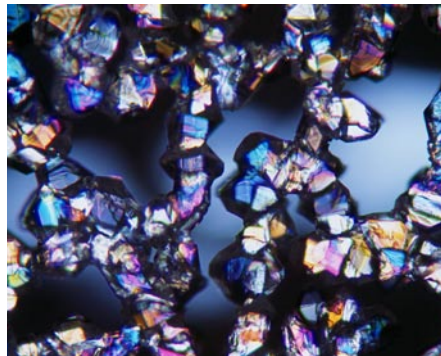


Foto: Deutsche Homöopathie-Union Karlsruhe

Die Schüßler-Methode ist seit mehr als 100 Jahren bekannt und erlebt – nicht zuletzt durch die Gesundheitsreform – aktuell einen neuen Boom. Das naturheilkundliche „Bio-chemische Heilsystem“ auf der Grundlage von Salzen (Mineralstoffen) ist einfach und überschaubar und eignet sich deshalb auch für den Einsatz durch medizinische Laien (Selbsthilfe). Die Mittel sind gut verträglich und weitgehend risikolos, Nebenwirkungen sind bisher nicht bekannt. Einige Mittel können auch unterstützend beim Schlankwerden und Entschlacken eingesetzt werden.

Hinweis

Die vorliegenden Informationen können und sollen nicht den Arzt oder Heilpraktiker ersetzen.

Die Einfachheit des Schüßler-Systems und die (rezept)freie Verkäuflichkeit reizt zwar zur Selbstmedikation, dennoch sollte vor der Einnahme fachkundiger Rat eingeholt werden. Dies gilt um so mehr bei schweren Erkrankungen und/oder bei Erkrankungen, bei denen Schüßler-Salze lediglich noch unterstützend eingesetzt werden können. Auf keinen Fall verordnete Medikamente selbst absetzen!

Bei einigen Salzen (z.B. Nr. 12; Einfluss auf Blutgerinnung) müssen Wechselwirkungen mit Medikamenten (z.B. Macumar) unbedingt beachtet werden! Sollen Schüßler-Salze die ärztliche Behandlung begleiten (z.B. bei Gicht), sollten die entsprechenden Werte regelmäßig kontrolliert werden, damit die medikamentöse Versorgung im Zweifelsfall neu angepasst werden kann.

Inhalt

Titel-Thema	
Gesund durch Mineralstoffe	1
Aktuelles	
News	8
Kostenloses	8
Bewegung	
Rebounding – schwingend in Form (1) ..	9
Ernährung	
Die besten Lebensmittel: Sellerie	12
Aktiv	
Bewegungsnischen machen schlank ..	13
Nur das Beste!	15

Schlank-Tag	17
Service	
Rezepte	19
Schlank und gesund : Medientipps	21
Fragen Sie Doc Schlank!	22
Impressum	22

Anhang: action cards, „Nur das Beste!“, Erfolgskontrolle „Bewegungsnischen“

➡ 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.

Wer war Schüßler?

Wilhelm Heinrich Schüßler wurde 1821 in Zwischenahn (seinerzeit Großherzogtum Oldenburg) geboren. Obwohl er die höhere Schule nicht abgeschlossen hatte, begann er mit 30 Jahren sein Medizinstudium in Paris und setzte es später in Berlin und Gießen fort. Diese Zeit war geprägt von einem Umbruch in der Medizin: Die naturphilosophische Betrachtungsweise wich einer eher empirischen, naturwissenschaftlichen. Bekannte Namen aus dieser Zeit sind Justus von Liebig und Rudolf Virchow. Auch Hahnemanns Homöopathie und die Lehren von Sebastian Kneipp fanden seinerzeit bereits regen Zuspruch. Nach seiner Promovierung verbrachte er einige Zeit in Prag. 1857, nachdem er das Abitur nachgeholt hatte, legte Schüßler das Staatsexamen ab. Bis zu seinem Tod 1898 lebte und wirkte er in Oldenburg.



Foto: Deutsche Homöopathie-Union Karlsruhe

Schüßler war anfänglich sehr angetan von der Homöopathie. Seine eigenen Forschungen und Theorien standen jedoch im Widerspruch zu den homöopathischen Lehrmeinungen, so dass er nach 15 Jahren Mitgliedschaft wieder aus dem Homöopathischen Zentralverein austrat. So kannte die Homöopathie seinerzeit etwa 700 verschiedene Mittel. Schüßler dagegen vertrat die Ansicht, mit 12 Mitteln alle heilbaren Krankheiten heilen zu können. Darüber hinaus verfolgte Schüßler auch einen anderen therapeutischen Grundgedanken.

Was ist Biochemie?

Schüßlers Arbeiten waren im wesentlichen von drei Vordenkern geprägt: Den bereits erwähnten Wissenschaftlern Justus von Liebig und Rudolf Virchow sowie Jacob Moleschott:

- Moleschott hatte sich dem Stoffwechsel der Zellen gewidmet. Diese biochemischen Vorgänge sind eine der wichtigsten Grundlagen der Schüßler-Mineraltherapie.
- Virchow beschäftigte sich u.a. mit der Cellularpathologie. Nach seiner

Ansicht sind die Ursachen für die Entstehung und das Wesen von Krankheiten in den Veränderungen der Zelle zu finden.

- Justus von Liebig forschte im Rahmen der Pflanzen und Tierkunde, hier fand Schüßler die Gedanken zu den Nährsalzen.

Sein grundlegendes Werk „Eine abgekürzte Therapie, begründet auf Histologie und Cellular-Pathologie“ erschien erstmals 1874. Es umfasste ursprünglich lediglich 16 Seiten, auch die Mittel waren damals noch anders angeordnet. Im Laufe der Zeit erschienen 52 Auflagen, die zweite wurde bereits nach einem Jahr erforderlich. Sie umfasste nun bereits 48 Seiten – zahlreiche Anregungen und die Beantwortung von Anfragen waren darin eingearbeitet. Die letzte von Schüßler kurz vor seinem Tod noch selbst korrigierte Auflage war die fünfundzwanzigste.

In diesem Werk stellte Schüßler dar, dass seine Arbeit sich auf die Verwendung 12 anorganischer Substanzen beschränkte. Diese Stoffe bezeichnete er als *Funktionsmittel*, sein Verfahren als *Biochemie*.

Anorganische Salze

Der menschliche Körper besteht zu etwa 80 % aus Wasser, der Rest lässt sich im wesentlichen in zwei Bestandteil-Gruppen zusammenfassen:

- organische Substanzen (Eiweiß, Fett, Zucker)
- anorganische Substanzen (meist in Wasser gelöste Mineralstoffe)

Bei der Verbrennung menschlicher Leichen verbrennen die organischen Substanzen. Die anorganischen dagegen bleiben in der Asche zurück. Es sind genau diejenigen 12 Mineralstoffe, die Schüßler in seiner Biochemie verwendet.

Nach Schüßler entstehen Krankheiten durch ein Defizit von Mineralsalzen innerhalb der einzelnen Körperzellen. Krankheit wird deshalb definiert als das Ungleichgewicht dieser Mineralsalze. Diese fehlenden Mineralstoffe werden dem Körper in verdünnter Form zugeführt, um so die Selbstheilungsprozesse des Körpers zu aktivie-

ren. Ein Auffüllen der Depots ist damit nicht beabsichtigt und aufgrund der minimalen Dosierungen auch nicht möglich.

Was sind Funktions- und Ergänzungsmittel?

Ursprünglich arbeitete Schüßler mit 12 Mineralien, später nahm er das zwölfte Mittel jedoch wieder aus dem Repertoire heraus. Erst nach seinem Tod wurde dieses Salz wieder mit in die Mineraliengruppe aufgenommen. Neben diesen 12 Salzen hat man im Laufe der Zeit auch andere Mineralien entdeckt, die eine besondere Wirkung auf den menschlichen Körper haben. Zur besseren Unterscheidung werden die ursprünglichen 12 Mineralien deshalb als *Funktions-* oder *Hauptmittel* bezeichnet, die anderen als *Ergänzungs-, Erweiterungs-* oder *Nebennittel* (anfangs 5, später ebenfalls 12). Orthodoxe Schüßler-Therapeuten beschränken sich auf die 12 Funktionsmittel. Es spricht nichts dagegen, die Ergänzungsmittel (nach Rücksprache mit Arzt oder Heilpraktiker) auszuprobieren. Im schlimmsten Fall bleibt die Wirkung einfach aus.

Die Schüßler-Salze bestehen immer aus einer Mineralstoffverbindung zweier Mineralien. Dies hängt damit zusammen, dass Mineralstoff-Ionen (z.B. Natrium) nie einzeln im Körper auftreten, sondern zusammen mit einem negativ geladenen Gegenspieler (z.B. Chlorid, Phosphat oder Sulfat). Dementsprechend fehlt dem Körper dann nicht nur Natrium, sondern auch der entsprechende Gegenspieler, so dass je nach Fall ein Natriumchlorid-, Natriumphosphat- oder Natriumsulfat-Mangel vorliegt.

Die 12 Funktionsmittel sind:

- Nr. 1 Calcium fluoratum
- Nr. 2 Calcium phosphoricum
- Nr. 3 Ferrum phosphoricum
- Nr. 4 Kalium chloratum
- Nr. 5 Kalium phosphoricum
- Nr. 6 Kalium sulfuricum
- Nr. 7 Magnesium phosphoricum
- Nr. 8 Natrium chloratum
- Nr. 9 Natrium phosphoricum
- Nr. 10 Natrium sulfuricum
- Nr. 11 Silicea
- Nr. 12 Calcium sulfuricum

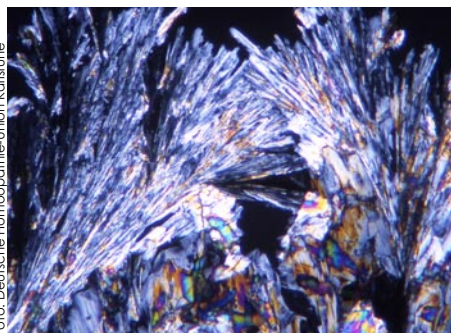


Foto: Deutsche Homöopathie-Union Karlsruhe

Die 12 Ergänzungsmittel enthalten in ihren Verbindungen Aluminium, Arsen, Brom, Jod, Kupfer, Lithium, Mangan und Zink. Im einzelnen sind dies:

- Nr. 13 Kalium arsenicosum
- Nr. 14 Kalium bromatum
- Nr. 15 Kalium jodatum
- Nr. 16 Lithium chloratum
- Nr. 17 Manganum sulfuricum
- Nr. 18 Calcium sulfuratum
- Nr. 19 Cuprum arsenicosum
- Nr. 20 Kalium-Aluminium sulfuricum
- Nr. 21 Zincum chloratum
- Nr. 22 Calcium carbonicum Hahnemanni
- Nr. 23 Natrium bicarbonicum
- Nr. 24 Arsenum jodatum

Weniger ist mehr

In der Regel genügt es, sich auf einen einzigen Mineralstoff zu beschränken. Oft ergänzen sich jedoch zwei Mittel. Diese sollten dann abwechselnd, nicht jedoch gleichzeitig eingenommen werden. Eine Mischung von mehr als zwei Mitteln ist kaum sinnvoll.

Was sind Potenzen?

Die Salze werden in sogenannten Potenzen vertrieben und eingenommen. Dieses Verfahren hat Schüßler sich von der Homöopathie abgeschaut.

In der herkömmlichen Medizin wird ein Mittel häufig als hochdosiertes, konzentriertes Medikament „gegen“ etwas verabreicht. Bei anderen Mineralstofftherapien wird versucht, eine Mangelerscheinung (z.B. Calcium, Eisen, Magnesium) mit einer hohen Dosierung dieser Präparate auszugleichen (z.B. Eisenpräparat). Bei Schüßler wird das Mittel lediglich als Impuls

verwendet, der im Körper bestimmte Prozesse anstoßen soll: Die fehlenden Salze werden in potenziert Form (homöopathisches Verfahren) verabreicht. Dadurch sollen die Zellen dazu angeregt werden, die benötigten Salze vermehrt aus der Nahrung aufzunehmen und an die richtigen Stellen zu verteilen.

Die Ursubstanzen der Funktions- und die Ergänzungsmittel werden wie in der Homöopathie mit Milchzucker, Alkohol oder Wasser vermischt und anschließend nach den Regeln der Homöopathie potenziert, d.h. die Substanzen werden verdünnt und ihre Konzentration damit extrem verringert, so dass letztlich nur noch geringe Spuren dieser Substanz eingenommen werden. Diese Mini-Menge reicht bereits aus, um dem Körper ein Signal zu geben.

Bei den Schüßler-Salzen unterscheidet man bei den 12 ursprünglichen Funktionsmitteln die Potenzen D3, D6 und D12 (bei den Ergänzungsmitteln D6 und D12). Schüßler hatte ursprünglich Dosierungsempfehlungen gegeben. Im Laufe der Zeit stellte er aber fest, dass die beste Wirkung meist mit D6 erzielt wird. Da Schüßler vorwiegend die Potenz D6 empfiehlt, spricht man hier auch von der *Regelpotenz*. Einzige Ausnahme bilden Calcium fluoratum (Nr. 1), Ferrum phosphoricum (Nr. 3) und Silicea (Nr. 11). Bei diesen hatte er – wegen der schlechteren Löslichkeit der Mineralstoffe – mit D12 gearbeitet. Diese Mittel werden heute jedoch ebenfalls als D6-Potenzen angeboten.

In der Beschränkung auf 12 Mittel und 2 Potenzen liegen auch ganz klar die Grenzen der Biochemie. Die klassische Homöopathie verwendet beispielsweise sehr viel mehr Mittel und Potenzen, so dass die Therapie sehr viel genauer auf den Patienten eingestellt werden kann.

Potenz	Mischungsverhältnis	Bemerkung
D1	1:10 ¹ = 1:10	nicht im Handel erhältlich
D3	1:10 ³ = 1:1.000	nicht für Ergänzungsmittel
D6	1:10 ⁶ = 1:1.000.000	Regelpotenz
D12	1:10 ¹² = 1:1.000.000.000.000	ursprünglich Nr. 1, 3 und 11

Homöopathische Potenzierung bei den Schüßler-Salzen

Wie finde ich „mein“ Salz?

Unsere Tabelle am Ende dieses Artikels kann Ihnen nur einen groben Anhalt geben, in welche Richtung Sie weiter prüfen sollten. Arzt, Heilpraktiker, Naturheilkundler und Apotheker helfen Ihnen bei der Auswahl. Auf dem Buchmarkt sind zudem zahlreiche Bücher zum Thema erhältlich; einige stellen wir Ihnen weiter unten kurz vor. Die meisten enthalten ausführliche Tabellen und Übersichten. Interessant ist auch die Antlitz-Diagnose. Dabei wird anhand bestimmter Merkmale (z.B. fettige Stirn-/Nasenspartie) das Mittel der Wahl herausgefunden.

Nicht selten werden mehrere Salze also notwendig empfunden. In diesem Fall sollte mit dem Salz des größten Mangels begonnen werden. Ansonsten können die anderen Salze ihre Wirkung nicht entfalten.

Wo gibt es Schüßler-Salze?

Schüßler-Mineralien werden von verschiedenen Pharmafirmen wie DHU, ISO oder Pflüger in Tablettenform angeboten. Die Packungen enthalten je nach Hersteller und Packungsgröße zwischen 100 und 4.000 Stück. Die Mineralien sind apothekenpflichtig und folglich nur in Apotheken rezeptfrei verfügbar, werden allerdings auch über das Internet vertrieben. Aufgrund der verschiedenen Herstellungsverfahren gibt es dabei qualitative und auch preisliche Unterschiede.

Tipp

Bei bestimmten Empfindlichkeiten (Milchzucker, Alkohol) sollten Sie genau nachfragen, wie das Präparat hergestellt wurde. Allergiker sollten beispielsweise darauf achten, dass die Tabletten keine Weizenstärke enthalten, sondern Kartoffelstärke, und somit glutenfrei sind.

Was kostet der Spaß?

Lassen Sie sich vor dem endgültigen Kauf von Ihrem Apotheker beraten im Hinblick auf die Zusammensetzung der Mittel (z.B. Kartoffelstärke statt Weizenstärke) und auf die Preise – hier gibt es teilweise erhebliche Unterschiede. Wenn Sie eine längerfristige Anwendung planen, lohnt die Anschaffung einer Großpackung.



Foto: Deutsche Homöopathie-Union Karlsruhe

Welche Dosis nimmt man?

Die Dosierung kann nur anhaltsweise angegeben werden. Als Faustregel kann man sich an folgende Richtwerte halten:

- Akute und nicht mehr ganz akute (subakute) Erkrankung: alle 1-2 Stunden je 1 Tablette. Nach Besserung 3-4 mal täglich.
- Chronische Erkrankung: 3-4 mal täglich 1 Tablette, u.U. kann auch eine seltenere Einnahme erfolgreich sein.

Die Einnahme sollte etwa ½ Stunde vor oder mindestens 1 Stunde nach den Mahlzeiten erfolgen. Werden zwei Mineralien benötigt, wechselt man diese entweder im Stundenrhythmus ab oder tageweise. Niemals zwei Mineralien gleichzeitig einnehmen, da dies die Wirkung beeinträchtigt.

Wie werden die Salze eingenommen?

Die Tabletten sollte man nach Möglichkeit im Mund zergehen lassen, damit die Wirkstoffe direkt über die Mund- und Rachenschleimhäute aufgenommen werden können. Einige Therapeuten empfehlen auch, mehrere Pillen in den Mund zu nehmen. An der Art, wie die Tabletten zerge-

hen, kann man bereits feststellen, wie sehr der Körper das Mineral braucht: Je mehr und dringender es vom Körper benötigt wird, desto schneller zergehen die Tabletten, und desto süßer schmecken sie.

In begründeten Fällen können die Tabletten auch in Wasser aufgelöst werden, das man schluckweise trinkt. Dies gilt besonders für die sog. „heiße 7“ (siehe Tabelle). Auch hier gilt: Jeden Schluck lange im Mund behalten, damit die Wirkstoffe über die Mundschleimhäute aufgenommen werden können. Im Magen werden sie nämlich durch die Säure verändert. Die Flüssigkeit sollte allerdings nicht mit einem metallenen Löffel umgerührt werden und auch ansonsten nicht mit metallenen Gegenständen (Becher, Pillendose) in Berührung kommen, da einige Metalle sich in der Biochemie als Funktions- und Ergänzungsmittel wiederfinden.

Weniger orthodoxe Therapeuten lassen auch andere Einnahmeformen zu, etwa in Wasser gelöst oder (aus unserer Sicht bedenklich und nur in bestimmten Situationen sinnvoll) sogar in Fruchtsäften oder Tees.

Hinweis für Diabetiker

Als Diabetiker sollten Sie die Mineralstoffe grundsätzlich auflösen. Wie viele Tabletten einer Proteineinheit entsprechen, entnehmen Sie der Packungsbeilage; im Zweifelsfall fragen Sie den Apotheker oder Hersteller. Geben Sie zuerst das Wasser in ein Glas, und dann vorsichtig die Tabletten hinein. Nicht umrühren! Auf diese Weise gelangt nur sehr wenig Milchzucker (Lactose) in die Lösung.

Gibt es auch andere Möglichkeiten der Zufuhr?

Neben den eigentlichen Mineraltabletten (orale Zufuhr) gibt es auch Öle, Gel, Salben etc. zur äußeren Anwendung. Dies kann z.B. sinnvoll sein, wenn die Schleimhäute gestört sind und eine innere Anwendung nicht in Frage kommt, oder wenn direkt an der betroffenen Stelle behandelt werden soll. Aus den Tabletten selbst kann man z.B. mit ein wenig Wasser einen

Brei herstellen, der an betroffenen Stellen aufgebracht wird (z.B. Prellungen, Quetschungen). Körperstellen, die weder Alkohol (Basis für homöopathische Lösungen) noch Milchzucker vertragen, wie entzündete Augen, Ohren oder Nasenschleimhäute, kann man mit Tropfen behandeln.

Augentropfen selbst herstellen

Dazu benötigen Sie destilliertes Wasser und eine Augentropfenflasche (beides aus der Apotheke; zur Not tut es auch abgekochtes Wasser). Lösen Sie die angegebene Menge an Mineralstoffen in etwas Wasser in einem Glas auf. Anschließend füllen Sie die klare Flüssigkeit vorsichtig in die Augentropfenflasche, so dass kein Milchzucker mit hinein gelangt. Die Tropfen halten sich gut verschlossen einige Tage, sollten bei längerer Anwendung aber regelmäßig erneuert werden.



Foto: Deutsche Homöopathie-Union Karlsruhe

Buchtipps

Wer sich weiter mit dem Thema beschäftigen möchte, findet u.a. in den folgenden Büchern wertvolle Informationen:

Gerhard Leibold: Schüßler-Salze



Die wichtigsten Heilanzeigen werden ausführlich vorgestellt, außer dem Krankheitsbild gibt es Tipps zu weiteren therapeutischen Maßnahmen, zur Dosierung, zur Unterstützung durch

Heilpflanzen, Wasseranwendungen und Ernährung.

➔ [Bestellen bei Amazon](#)

Dr. Georg Keller u.a.: 12 Salze, 12 Typen



Den 12 Salzen werden 12 Antlitz-Typen zugeordnet. Anhand zahlreicher colorierter Zeichnungen von Gesichts-Details werden die typische Merkmale herausgestellt. Merksätze, Steckbriefe und Marginalien verhelfen zu einem schnellen Überblick. Tipps zur Differentialdiagnose (ähnliche Hautsymptome bei unterschiedlichen Krankheitsbildern), ein Quiz (12 Fallanalysen), Tipps zur praktischen Anwendung und ein Kapitel zur Entsäuerung und Darmsanierung sowie ein ausführliches Adressenverzeichnis runden das Werk ab.

Merksätze, Steckbriefe und Marginalien verhelfen zu einem schnellen Überblick. Tipps zur Differentialdiagnose (ähnliche Hautsymptome bei unterschiedlichen Krankheitsbildern), ein Quiz (12 Fallanalysen), Tipps zur praktischen Anwendung und ein Kapitel zur Entsäuerung und Darmsanierung sowie ein ausführliches Adressenverzeichnis runden das Werk ab.

➔ [Bestellen bei Amazon](#)

Monika Helmke Hausen: Lebensquell Schüßlersalze

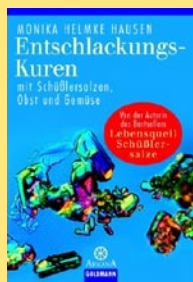


Das Buch gehört nicht ohne Grund zu den Bestsellern zum Thema. Die Autorin behandelt das Thema weniger orthodox. Die Anwendung wird nicht nur für Menschen jeden Alters, sondern auch für Tiere und Pflanzen vorgestellt. Abhängigkeiten der Wirkung vom Tages-, (Sonnen-)Jahres- und Mondlauf (einschließlich Mond-Salz-

Kur), Anwendung in Tee, Dampf, am Computer und zur Raumklimatisierung eröffnen völlig neue Perspektiven. Zahlreiche Tabellen ermöglichen einen schnellen Überblick. Das Buch spiegelt die eigene Freude an der Arbeit mit den Salzen und profunde Erfahrungen der Autorin wider.

➔ [Bestellen bei Amazon](#)

Monika Helmke Hausen: Entschlackungskuren mit Schüßlersalzen, Obst und Gemüse



Die Autorin geht hier einen Schritt weiter und zeigt dem Leser gezielt, wie er mit Hilfe der Schüßler-Salze zu einem neuen Wohlfühlgefühl gelangt. 14 Wohlfühl-Kuren, etwa zum Aufhel-

len der Seele, zum Entschlacken und Abnehmen, zu unbeschwerten Selbstbewusst-Sein oder für hyperaktive Kinder werden verbunden mit leckeren Rezepten, Affirmationen und Hinweisen zu weiteren hilfreichen Nahrungsmitteln. Zahlreiche Buchtipps nicht nur zu Schüßler-Salzen führen den interessierten Leser weiter.

➔ [Bestellen bei Amazon](#)

Hermann Straubinger: Schlank nach Wunsch mit Schüßler-Salzen (ISBN 3-89604-936-4)



Bereits im allgemeinen Teil über Ernährung erfährt der Leser, welche Bedeutung den Schüßler-Salzen beim Eiweiß-, Fett- und Kohlehydrat-Stoffwechsel zukommt.

Das Abnehmen selbst wird in einem Drei-Schritte-Programm durchgeführt (Ernährungsumstellung, Bewegung, Entschlackung und Entgiftung). Ein umfangreicher Rezeptteil und ein Kapitel über die Vitalstoffe zahlreicher Obst- und Gemüsesorten („Obstlexikon“) helfen bei der gesunden Ernährung.

Wie lange dauert die Behandlung?

Die Dauer der Behandlung kann nicht vorhergesagt werden. Sie hängt vom individuellen Mangelzustand, dem Gesamterscheinungsbild und dem aktuellen Krankheitszustand ab. Kleinere Wehwehchen können bereits nach kurzer Zeit abklingen, bei anderen Beschwerden kann die Behandlung sich Monate und Jahre lang hinziehen. Hinzu kommt, dass einige Salze schneller wirken (z.B. Nr. 3), andere langsamer (z.B. Nr. 1 oder Nr. 11).

Tagebuch

Führen Sie ein Tagebuch, in dem Sie genau notieren, welche Mineralien Sie eingenommen haben und wie sich der Krankheitsverlauf verändert hat. Dies ist besonders dann wichtig, wenn Sie unterschiedliche Mineralien einsetzen und/oder zusätzlich Salben etc. verwenden. Nur so können Sie später noch nachvollziehen, was wo wie geholfen hat.

Fazit

Schüßler-Salze bieten eine einfache und hilfreiche Methode, mit der sich viele Krankheiten zumindest ergänzend zur Allgemeinmedizin (komplementär) behandeln lassen. Krankheiten und Mangelerscheinungen, die durch ungünstige Ernährungsgewohnheiten entstanden sind, lassen sich damit ebenfalls angehen. Auch bei der Ernährungsumstellung und bei Entschlackungskuren lassen sie sich gewinnbringend einsetzen. Es lohnt sich, diese Methode einmal auszuprobieren.

(hr) ■

Tipp

Bei der Deutschen Homöopathie-Union können Sie eine kostenlose Broschüre zum Thema „Schüßler-Salze“ anfordern. Die DHU ist einer der größten Produzenten von Schüßler-Salzen und bietet qualitativ hochwertige Präparate an.

➔ www.dhu.de

**Die 12 biochemischen Funktionsmittel (Mineralien, Salze)
nach Schüßler und empfohlene Anwendungsgebiete**

Nr.	Mineral	deutsche Bezeichnung	Wirkung	Einsatzgebiete	Bemerkungen
1	Calcium fluoratum	Kalziumfluorid; Flußspat	Kräftigung der Kapillaren und kleinen Gefäße; Verbesserung des Blutkreislaufs	rissige Haut, erschlaffte Bauchdecke (z.B. nach Diät oder Schwangerschaft), Krampfadern, Hämorrhoiden, Arterienverkalkung, Karies	<ul style="list-style-type: none"> • über längeren Zeitraum einnehmen, da langsam wirkend • möglichst morgens nehmen, da der Calciumspiegel morgens steigt
2	Calcium phosphoricum	Kalziumphosphat; phosphorsaurer Kalk	Zellstabilisierung; Einfluss auf Eiweißsynthese und Neubildungsprozesse	Schlafstörungen, rasche Ermüdbarkeit, Rekonvaleszenz, Blutarmut, Verdauungsschwäche	<ul style="list-style-type: none"> • über längeren Zeitraum einnehmen, da langsam wirkend • besonders für blasse, blutarme Menschen (Verschlimmerung der Beschwerden nachts und in Ruhe)
3	Ferrum phosphoricum	Eisenphosphat	bindet Sauerstoff in roten Blutkörperchen	plötzlich auftretende Entzündungen und Infekte, frische Wunden, Prellungen, Verstauchungen etc.; Durchfall und Verstopfung	<ul style="list-style-type: none"> • Mittel bei erstem Entzündungsstadium (trockene Schwellung ohne Absonderung, bis 38,8°) • D3 anregend, D6 regulierend, D12 bei Entzündungen • möglichst morgens einnehmen
4	Kalium chloratum	Kaliumchlorid	Drüsenbetriebsstoff	Blutverdickung, Neigung zu Übergewicht, Couperose (Äderchen im Gesicht) und Besenreiser; Schwellungen (z.B. Halsbereich)	<ul style="list-style-type: none"> • Mittel bei zweitem Entzündungsstadium (fibrinöse Absonderungen) • Verschlimmerung u.a. durch fette, scharfe Speisen
5	Kalium phosphoricum	Kaliumphosphat; Kaliumhydrogenphosphat	Gewebeaufbau; Aktivierung des Zellstoffwechsels; Energiesalz, Antiseptikum; bindet Lezithin	Erschöpfungszustände, Melancholie, Depression; Gedächtnisschwäche; Schlaflosigkeit; ständiges Hungergefühl nach dem Essen	<ul style="list-style-type: none"> • „Generalmittel“ bei Erschöpfungszuständen • D6 regulierend, D12 beruhigend • möglichst einnehmen zwischen spätem Vormittag und ca. 15 Uhr
6	Kalium sulfuricum	Kaliumsulfat; schwefelsaures Kalium	Sauerstoffübertragung in die Zelle; Betriebsstoff für Bauchspeicheldrüse (Insulinproduktion)	chronisch-eitrige Schleimhaut-Katarre; Magen-Darm-, Leber-, Nierenentzündung; Hautpusteln, Neurodermitis; Asthma; Pigmentflecken, Muttermale; Darmpilze; Völlegefühl nach Essen und gestörte Fettverdauung	<ul style="list-style-type: none"> • Mittel bei drittem Entzündungsstadium (gelblich-schleimige Absonderungen) • auch bei Entgiftungs- und Entschlackungsprozessen (unbedingt zusammen mit Nr. 10 verwenden, sonst Vergiftungserscheinungen)
7	Magnesium phosphoricum	Magnesiumphosphat; Magnesiumhydrogenphosphat	Betriebsmittel für Muskeln; wirkt Verkrampfungen entgegen	Muskelkrämpfe; innere Verkrampfung; Veranlagung zu Migräne; Schluckauf; Magen-, Darm-, Nieren-, Gallenkoliken	<ul style="list-style-type: none"> • „heiße 7“: für eine schnelle Wirkung bei Krämpfen u. Koliken 10 Tabletten in heißem Wasser lösen (nicht mit Metall-Löffel umrühren!) und alle 2-5 Minuten schluckweise trinken • möglichst abends einnehmen

8	Natriumchloratum	Natriumchlorid; Kochsalz	regelt den Wasser- und Wärmehaushalt, Aufrechterhaltung des osmotischen Drucks der Zellen; Schleimbindung, Aufbau der Schleimhäute	Blutarmut; (Vormittags-)Depression; Überaktivität mit nachfolgenden Erschöpfungszuständen; Abmagerung trotz gutem Appetit; Appetitlosigkeit; Kopfschmerzen, Migräne; Schleimhauterkrankungen, Heuschnupfen; Ödeme (Wasseransammlungen); Insektenstiche	<ul style="list-style-type: none"> während der Einnahme auf Kochsalz verzichten (im Gegensatz zum reinen und eher schädlichen Kochsalz werden hier hochverdünnte Potenzen eingesetzt) möglichst vormittags und nachmittags einnehmen, nicht abends oder nachts
9	Natriumphosphoricum	Natriumphosphat; Natriumhydrogenphosphat	reguliert Säure- und Fetthaushalt; baut Zucker ab; Aufrechterhaltung des Blut-pH-Wertes	Säureüberschuss im Körper (z.B. Sodbrennen); Gicht, Gallen-, Nierensteine, Entzündungen oder Reizblase bei Harnsäure; Rheuma, Ischias; fettige Haut; Fettverdauungsstörungen; Neurodermitis; Cellulite	<ul style="list-style-type: none"> möglichst vor- oder nachmittags einnehmen, zur Säureregulierung abends Harnsäure wird in Harnstoff umgewandelt, der ausgeschieden wird Einnahme kann kurzfristig (bis zu mehrere Tage) zu Sodbrennen führen, da belastende Harnsäure in den Magen ausgeschüttet wird
10	Natriumsulfuricum	Natriumsulfat; Glaubersalz	regt die Ausscheidungsfunktionen des Körpers an (Blase, Niere, Leber, Galle, Darm, Bauchspeicheldrüse); Entschlackung und Entgiftung	Leber-Galle-Störungen; Blähungen; Gelenkschwellungen, Gicht, rheumatische Beschwerden; Ödeme; Cellulite; Adipositas; Hautausschläge; Gliederschwere, grippale Infekte	<ul style="list-style-type: none"> zur Unterstützung von Niere/Blase möglichst zwischen 11 und 12 Uhr einnehmen, für Galle um 14 Uhr transportiert überflüssiges Wasser ab (vgl. Nr. 8)
11	Silicea	Kieselsäure bzw. Kieselsäureanhydrid; Quarz, Sand	Kollagenbildung (Haut, Schleimhäute Haare, Nägel, Knochen), Bindegewebe wird aufgebaut und verstärkt, Leitfähigkeit der Nerven wird aufgebaut; Aktivierung der Fresszellen (Phagozyten); vermindert Harnsäurespiegel und fördert Abbau von Flüssigkeitsansammlungen	übermäßige Lichtempfindlichkeit; schlechter Haarwuchs, brüchige Haare/Nägel; starke Schweißabsonderung (übelriechend), Schweißhände/-füße; Schwindel, Gleichgewichtsstörungen; Abwehrschwäche; frühzeitiges Altern; Entzündungen mit Eiterbildung, Furunkel, Gerstenkorn	<ul style="list-style-type: none"> zum Lösen kristallisierter Harnsäure Nr. 9 + 11 Regelpotenz D12 möglichst abends einnehmen
12	Calciumsulfuricum	Kalziumsulfat; Gips	regt Stoffwechsel an; erhöht Blutgerinnung	Entzündungen mit Eiterbildung (Mandeln, Mittelohr, Nasennebenhöhlen), Stockschnupfen, chronische Bronchitis; rheumatische Beschwerden; Schlaflosigkeit; Blasen-/Nierenentzündung	<ul style="list-style-type: none"> Eiter muss abfließen können

News

Kontaktallergien durch Rauchen?

Dass Raucher nicht ganz gesund leben, ist bekannt. Offensichtlich sind sie aber auch besonders gefährdet, Kontaktallergien zu entwickeln. Zu diesem Schluss kommt eine dänische Studie. Anhand der Daten von mehr als 1.000 Männern und Frauen zwischen 15 und 69 Jahren fand Dr. Dr. Allan Linneberg vom Glostrup Universitätsklinikum in Kopenhagen heraus, dass Menschen, die rauchten oder einmal geraucht hatten, häufiger allergisch auf Nickel reagieren. Diese Allergie trat unabhängig vom Tragen nickelhaltiger Ohrhänge auf.



Tipp: Lieber auf den blauen Dunst verzichten.

Grüner Tee gegen Krebs?

Offensichtlich ist Grüner Tee als Krebsbekämpfer sehr viel wirkungsvoller als bisher angenommen. Neben den Antioxydantien enthält der Tee noch zwei weitere Stoffe, die möglicherweise verhindern, dass beispielsweise Dioxine oder Bestandteile des Zigarettenrauchs die Gene schädigen.

Es ist jedoch noch nicht ganz klar, ob diese beiden Inhaltsstoffe nach dem Trinken auch unverändert vom Körper aufgenommen werden. Die beiden Flavonoide mit den gefährlich klingenden Namen „Epigallocatechin“ und „Epigallocatechin-Gallat“ sind u.a. auch in Kohl und Weintrauben reichlich vorhanden und haben dort eine ähnliche Bedeutung. Es wird allerdings davon ausgegangen, dass die Gesamtwirkung nicht auf den einzelnen Substanzen beruht, sondern auf dem Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe.

Tipp: Trinken Sie öfter mal eine Tasse grünen Tee. Allerdings in Maßen, und immer entsprechend Wasser nachtrinken – Grüner Tee enthält Koffein, und dieses erhöht die Nierenproduktion. Achten Sie auf hochwertige, Schadstoff-freie Tee-Produkte.

Neue Ernährungspyramide

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und der aid infodienst haben sich Mitte Juli in Bonn im Rahmen eines Workshops auf eine gemeinsame Ernährungspyramide geeinigt. Der Tenor lautet nun: mehr Vollkornprodukte, reichlich Gemüse und Obst, bevorzugt pflanzliche Öle. Die beiden Gesellschaften reagieren damit auf Überlegungen, ob Kohlenhydrate verstärkt durch Proteine und Fette ersetzt werden sollten („Low-carb“), wie es etwa Atkins, LOGI, Glyx oder South Beach mit großer Resonanz propagieren.

Blasenkrebs durch Haarefärben?

Laut einer amerikanischen Studie besteht der Verdacht, dass insbesondere langfristiges und regelmäßiges

Haarefärben (nicht Tönen) Blasenkrebs auslösen kann. Dies legt die Auswertung der Daten von 900 Blasenkrebs-Patienten nahe. Laut Studie verdoppelt sich das Risiko bereits bei einer Färbung pro Monat.

Selbst Coiffeure setzen sich im Laufe der Jahre einem zunehmenden Blasen-Tumor-Risiko aus. Hinweise darauf gab es bereits vor Jahrzehnten, wo man herausfand, dass männliche Coiffeure und Barbieri häufiger Blasen-Tumore entwickeln. Allerdings konnte man das Problem bisher noch nicht eindeutig auf das Haarefärben zurückführen. Welcher Stoff tatsächlich für die Tumorbildung verantwortlich ist, ist ebenfalls noch nicht geklärt.

Tipp: Lieber Tönen oder ganz auf's Färben verzichten und in Würde grau werden.

Kostenloses

Bio-Rhythmus

Wer seinen Bio-Rhythmus berechnen möchte, kann bei rs-soft eine kostenlose Software herunterladen. Dann einfach die Daten eingeben und Sie erfahren, wie es an bestimmten Tagen um Ihre emotionale, körperliche und geistige Verfassung bestellt sein wird.

➔ www.rs-soft.org

Multimedia-Broschüre mit Gewichtstabelle

Eine kostenlose Multimedia-Broschüre zum Thema „Abnehmen“ gibt es bei KeHo-Software. Man kann außerdem seine Daten eingeben und so den Fortschritt protokollieren.

➔ [zur Downloadseite](#)

Essen aus der Region

Eine Broschüre zum Herunterladen bietet das Umweltinstitut München e.V.: Für München und Umgebung erfahren Sie, wie Sie Ihre Ernährung verbessern können. Die Broschüre ist aber auch für alle Nicht-Münchner interessant.

➔ [Broschüre herunterladen \[PDF\]](#)



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.

Rebounding – schwingend in Form (1)

Rebounding ist eine der faszinierendsten Arten, wie man seinen Körper in Bewegung versetzen kann. Jede Zelle Ihres Körpers wird massiert. Das verschafft nicht nur Wohlbefinden, sondern kurbelt auch die Fettverbrennung an. Davon abgesehen ist es das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

Bei Trampolin denken die meisten an akrobatische Übungen – nicht so beim Rebounding. Schwingend und schwebend werden Sie fit und schlank – eben eine ganz besondere Bewegungsform.

Wenn Sie sich beim Sport leicht wie eine Feder fühlen möchten, für Ihr Training nur minimalen Zeiteinsatz leisten wollen und sich ein Fitnessgerät wünschen, das auch noch Ihre Seele beflügelt, dann sollten Sie sich ein Trampolin anschaffen. Der Begriff Rebounding bedeutet auf Deutsch „Zurückfedern“ und beschreibt das rhythmische Schwingen auf einem Minitrampolin, das in jede noch so kleine Hütte passt.

Mit Rebounding üben Sie eine der gelenkschonendsten Trainingsmethoden aus, die zudem noch positiv auf Ihren Stoffwechsel wirkt und die Fettverbrennung massiv ankurbelt.

Bevor diese Trainingsform alltäglich wurde, swingten körperlich gestresste amerikanische Astronauten auf den Trampolins. So fand man heraus, dass das Rebounding noch effektiver als Jogging ist – dabei ist es weit weniger anstrengend.

Dieses kleine Fitnessgerät kann auch einiges für Ihre Seele tun: Ein entspannter Körper beeinflusst auch den Seelenzustand. Durch das Rebounding wird der ganze Körper in harmonische Schwingungen versetzt. Wenn Sie schwerelos in der Luft schweben, ist der Körper völlig entspannt. Wenn Sie dann auf dem festen Tuch landen, sind alle Muskeln angespannt, was bewirkt, dass alle Muskeln, Sehnen und Knochen ganz nebenbei massiert werden.

Als wären das noch nicht genug Vorteile: 15 Minuten Training jeden Tag sind ausreichend, um

- die Verdauung auf Vordermann zu bringen.
- die Fettverbrennung zu pushen.
- den Kreislauf zu stimulieren.

10 Gründe für ein Trampolin

■ Ihre Gelenke werden jubeln

Entdecken Sie die Leichtigkeit des Trampolins. Spüren Sie, wie Ihre Gelenke entlastet werden. Gerade wer mehr Gewicht auf die Matte bringt, wird begeistert sein, wie gelenkschonend diese Bewegungsart ist. Selbst wer Probleme mit den Gelenken hat, kann und soll schwingen – das tut gut!

■ Sie können es!

Gerade Übergewichtige haben oft wenig Selbstbewusstsein, was ihre Fähigkeiten in punkto Bewegung angeht. Trampolin-Springen gibt Ihnen ein gutes Körpergefühl, und Sie werden sicherer in Ihren Bewegungen mit jedem Tag, an dem Sie dieses Wunder-Gerät benutzen. Wer ein gutes Gefühl für seinen Körper hat, wird sich auch mehr bemühen, ihm nicht durch Übergewicht zu schaden – das Abnehmen wird also auch durch steigendes körperliches Selbstbewusstsein unterstützt.

■ Stressabbau

Stress ist ein Dick- und Krankmacher, das weiß heute jeder. Dass das Trampolin ein wunderbarer Stresskiller ist, kaum jemand. Das Schwingen auf dem Trampolin beruhigt die Drüsen, die für den Ausstoß von Stresshormonen verantwortlich sind.

Wenn Sie regelmäßig auf dem Trampolin hüpfen, werden Sie feststellen, dass Sie insgesamt gegen Stress widerstandsfähiger werden.

■ Fettverbrennung, die Spaß macht

Das Schwingen auf dem Trampolin regt nachweislich die Fettverbrennung an. Die Verdauung wird in Gang gebracht und Ihr Körper wird aktiv in Sachen Fettabbau.

Täglich 15 Minuten auf dem Trampolin verbrennen Fett und machen auch die Seele glücklich.



Mit dem Trampolin trainieren Sie sowohl Ausdauer als auch Kraft. Pro Stunde werden hierbei etwa 800 Kalorien verbraucht, beim Joggen sind es ca. 500 Kalorien – das kann sich doch sehen lassen!

■ Überlisten Sie Ihren inneren Schweinehund

Zum Joggen, Radfahren, Walken muss man immer seinen inneren Schweinehund überwinden. Das Wetter ist schlecht? Da will er bestimmt nicht raus! Sie müssen erst Ihre Lauf-Klammotten anlegen – da macht Ihr innerer Schweinehund auch nicht immer mit. Alles, was erst einmal eine Überwindung fordert, ist zum Scheitern verurteilt, wenn man einmal nicht so viel Energie hat. Stress, leichte Krankheiten, negative Emotionen – all das kann Sie von Ihrem Bewegungsprogramm abhalten.

Das Trampolin ist so empfehlenswert, weil Ihr innerer Schweinehund hier keine Chance hat: es kostet keine Überwindung. Sie gehen daran vorbei und denken: „Ach, 5 Minuten könnte ich schnell mal hüpfen“. Ihr innerer Schweinehund hat gar keine Möglichkeit, Ihnen zu widersprechen – so schnell sind Sie schon mitten im Springen.

■ Glücksgefühle

Das Trampolin-Schwingen setzt Glückshormone frei – das müssen Sie einfach selbst erleben. Dopamin und Noradrenalin sind zwei Hormone, die für unser Wohlbefinden verantwortlich sind – beim Trampolinspringen produzieren Sie reichlich davon.

■ Ihr Herz erholt sich

Alle Muskeln profitieren vom Trampolin-Springen, auch der Herzmuskel. Je trainierter Sie sind, desto entspannter kann Ihr Herz mit Stress, Belastung oder Aufregung umgehen – und das sorgt für ein gesundes Leben.

■ Freiheit für die Lungenflügel

Schwingen Sie und erleben Sie, dass Ihre Atmung besser wird. Das Zwerchfell wird trainiert und so können Sie freier atmen.

■ Panta rei – alles fließt

Das sanfte Auf und Ab auf dem Trampolin bewirkt Wundersames in Ihrem Körper – alles kommt ins Fließen. Die Durchblutung der Organe wird angekurbelt, dazu zählt natürlich auch das Gehirn. Trampolinspringen regt also auch das Denken an, denn dafür braucht es eine gute Durchblutung unseres wichtigsten Organs.

Das Springen bringt auch noch etwas anderes ins Fließen: Die Lymphflüssigkeit. Unser Körper ist von einem System durchzogen, das Gewebsflüssigkeit transportiert, ähnlich der Kanalisation einer Stadt. Dieses System bemerken wir eigentlich nur, wenn wir eine Infektion haben: und zwar an den geschwellenen Lymphknoten, die damit beschäftigt sind, die Krankheit zu bekämpfen.

Während das Blut vom Herz durch unseren Körper transportiert wird, hat das Lymphsystem keinen solchen Antrieb. Es gibt zwei Möglichkeiten, wie man den Lymphfluss anregen kann:

1. die Atmungsbewegung der Lunge
2. das Zusammenziehen und Entspannen der Muskeln, also Bewegung

Für unsere Gesundheit ist es ganz wesentlich, dass wir diesen Kreislauf in Gang halten – er ist maßgeblich an der Heilung von Krankheiten und unserem Wohlbefinden beteiligt.

Auf dem Trampolin wird dieser Kreislauf ganz optimal stimuliert: Wenn man „oben“ an der Wippbewegung ist, dann können die Zellen Flüssigkeit aus dem Gewebe (Lymphe) aufnehmen, da sie sich dehnen. Wenn Sie dann wieder auf der Matte landen, werden die Zellen zusammengedrückt und die Gifte/Schlacken etc. werden in den Lymphkreislauf zum Abtransport geführt.

Stellen Sie sich vor, dass beim Trampolin-Springen jede Ihrer Zellen massiert wird – ein besseres Training gibt es nicht!

■ Alles im Griff

Es gibt Tage, da muss man einfach Zuhause anwesend sein und kann sich nicht zum Sporteln verabschieden: der Partner ist krank oder das Kind, ein kleines Kind muss beaufsichtigt werden. Es gibt viele Gründe, warum man mal im Haus bleiben muss. Schwingen Sie auf dem Trampolin und Sie haben trotzdem alles im Griff – Kind und Kegel.

Ein Trampolin für mich?

Da das Trampolin eher als Sportgerät für Wettkampfsportler bekannt ist, scheint es verständlich, dass viele Menschen gegen ein Trampolin Bedenken hegen. Die zu entkräften ist jedoch nicht schwer:

■ Gefährlich?

Wenn man Trampolin-Springen im TV sieht, mutet das eher halsbrecherisch an. Diese Übungen haben aber mit dem Springen/Schwingen auf dem Mini-Trampolin überhaupt nichts zu tun. Gefährlich wäre es nur, wenn Sie es selbst zur Gefahr machen: Spitze Gegenstände oder Glas in der Nähe des Trampolins, sich selbst überfordern, extremes Hüpfen. Bei jeder Sportart gibt es Gefahren: Beim Mini-Trampolin kann man diese wunderbar durch eigene Vorsicht ausschalten. Falls Sie anfangs noch unsicher auf

der Matte sind, können Sie einen Haltegriff montieren, der Ihnen die nötige Sicherheit gibt.

■ Meine Nachbarn!

Keine Sorge: Auch wenn Sie in einer Mietwohnung im 3. Stock wohnen, müssen Sie nicht befürchten, dass Ihre Nachbarn 1-2 Stockwerke tiefer Sie ab Ankunft des Trampolins hassen werden. Stellen Sie das Trampolin auf Filz- oder Teppichreste und schon ist kaum mehr etwas zu hören.

■ Das schaffe ich nicht!

Auf dem Trampolin schwingen kann wirklich fast jeder – gleichgültig wie alt oder übergewichtig jemand ist. Wer völlig untrainiert oder stark übergewichtig ist, fängt eben ganz langsam an: 2 Minuten Springen sind genug! Auch der „Schwächste“ kann sich allmählich steigern und wird überrascht sein, wie viel Kondition er plötzlich hat.

In der nächsten Ausgabe lesen Sie, wie Sie auf dem Trampolin trainieren. Außerdem bieten wir Ihnen einen detaillierten Trainingsplan an.

(as) ■



Ihre Werbung im Schlanomagazin?

Im Schlanomagazin erreichen Sie Menschen, die an Fitness, gesunder Ernährung und Schönheit interessiert sind.

Wenn Ihre Produkte schlanker, fitter und gesünder machen, sollten Sie sie unseren Lesern vorstellen und so neue Kunden gewinnen.

Ein Anruf genügt:
04124 / 6049480



Medi-Swing – Markentrampolin für den besten Erfolg

Fahren Sie lieber in einem klapprigen Lada oder in einem hochwertigen Daimler? Eine ähnliche Entscheidung treffen Sie, wenn Sie sich zwischen einem Billig-Gerät und einem Marken-Trampolin entscheiden. Natürlich hinkt auch dieser Vergleich, denn Billig-Trampoline lassen sich nicht mit Markengeräten vergleichen – es ist ein Unterschied wie Tag und Nacht. Nur gute Markengeräte haben diese wundersamen Auswirkungen auf Ihre Gesundheit – Billiggeräte bieten Ihnen lediglich eine Fläche zum Hüpfen – mehr nicht.

Weich, weicher, Medi-Swing

Das Medi-Swing® ist das derzeit hochelastischste Trampolin auf dem Weltmarkt. Dieses Merkmal ist für Sie eine Garantie, dass Ihre Gelenke geschont werden und dass Sie den optimalen Trainingserfolg erreichen. Mit diesen Trampolinen bringen Sie jede Zelle, jeden Muskel Ihres Körpers auf Trab – Ihre schlanke Linie wird es Ihnen danken – noch wichtiger: Ihre Gesundheit.

Uns selbst wenn man diese beiden wichtigen Punkten außer Acht lässt, gibt es immer einen wunderbaren Grund, sich ein Medi-Swing-Trampolin zuzulegen: Es macht einfach Spaß, es macht glücklich. 3 Minuten schwingen – und Sie fühlen sich einfach besser.

Die Medi-Swing Geräte sind mit hochelastischen Gummiseilen gefedert. Eine ausgeklügelte, patentierte Seilfederung ermöglicht die besonders weiche, harmonische Schwingung mit niedriger Frequenz aber großer Amplitude. Auf den Medi-Swings trainiert man sehr entspannend mit geringer Belastung auf Gelenke und Bandscheiben. Sie sind wegen der größtmöglichen Elastizität vor allem bei Gelenk- und Rückenproblemen, in der Rehabilitation, zur Entspannung und Stressbekämpfung sowie für Kinder geeignet. Übergewichtige Nutzer fühlen sich besonders leicht.

Das Medi-Swing gibt es mit Durchmessern von 1,00 m bis 1,25 m zu Preisen zwischen 249,- bis 309,- EUR. Die Ausgabe lohnt sich: Dieses Trampolin ist ein Begleiter fürs Leben – für ein bewegtes Leben!

Achtung: Suchtfaktor!

Sie werden es erleben: Im Gegensatz zu anderen Fitnessgeräten, die im Keller verstauben, werden Sie das Trampolin nicht mehr missen wollen. Weil es glücklich macht, macht es süchtig – und deswegen werden Sie gar nicht anders können (und wollen), als es zu benutzen.

Abgenommen? Kein Problem!

Wenn Sie konsequent auf dem Trampolin trainieren, können Sie abnehmen und dann passt Ihr Trampolin nicht mehr zu Ihrem Gewicht. Das ist bei den Medi-Swing-Trampolinen aus dem Hause Bellicon aber kein Problem: Die Aufhängung wird einfach ausgetauscht, und dann passt alles wieder.

MEDI Swing®
Das weiche Trampolin



Außer dem Medi-Swing hat die Firma Bellicon noch zwei weitere Geräte im Angebot: Dynamic Rebounder (199,- EUR) und Athletic Rebounder (259,- EUR).

Diese Geräte unterscheiden sich durch die Federung. Statt mit Gummiseilen sind die Rebounder mit besonders hochwertigen Metallfedern aus Spezialstahl gefedert. Auch hier ermöglicht die hochwertige Federung eine harmonische Schwingung, allerdings sind diese Geräte prinzipbedingt deutlich straffer. Das Training auf den Reboundern ist daher ganz anders als auf dem Medi-Swing. Diese sind sehr dynamisch und eignen sich in erster Linie für ein sportlicheres Training mit höherer Schwingfrequenz, aber kleinerer Schwingamplitude.

Beiden Gerätetypen ist die harmonische Schwingung gemein, die bei korrekter Nutzung – es soll geschwungen werden, nicht gesprungen – die optimalen körperlichen Effekte erreicht, ohne Gelenke und Bandscheiben zu überlasten. Gerade die günstigen Noname-Geräte können durch ihre zu harte, unharmonische Federung und schlechte Materialqualität Belastungsspitzen erzeugen und geradezu kontraproduktiv wirken – man lässt sie daher besser stehen.

Tipp: Lassen Sie sich unbedingt beraten, wenn es darum geht, das richtige Trampolin zu finden. Herr Heiko Schmauck steht Ihnen dafür unter der Rufnummer 02203-68800 gerne zur Verfügung.

Möchten Sie noch andere Meinungen hören? Lesen Sie hier, was Kunden über das Medi-Swing sagen:

➤ Kundenstimmen

Kontakt

bellicon AG
Frankfurter Straße 243
D-51147 Köln
info@bellicon.ag

Tel. +49-2203-68800
Fax +49-2203-68089

➤ www.bellicon.ag

 **bellicon.ag**
manage your health

Die besten Lebensmittel: Sellerie

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

Die „Scharfe Knolle“ führt zu Unrecht ein Schattendasein in unserer Ernährung. Davon abgesehen, dass sie richtig zubereitet sehr lecker schmeckt, ist sie sehr gesund und steht auch noch in dem Ruf, ein Aphrodisiakum zu sein.

Sellerie steckt voller Kalzium, Eisen, Vitamin A und E. Besonders gesund ist er aber wegen der ätherischen Öle, wie z. B. das Apiin. Im Körper wirkt es harntreibend, blutreinigend und entzündungshemmend. Sellerie hilft deshalb auch gegen Erkältungen und wirkt schleimlösend bei Husten.

Durch die verdauungsfördernden Wirkungen und die Tatsache, dass er den Kohlehydratstoffwechsel stimuliert, ist der Sellerie eine Bereicherung für jeden, der schlank werden und bleiben möchte.

Bei diesen Krankheiten/Befindlichkeitsstörungen empfiehlt es sich, Sellerie häufig in den Speiseplan einzubauen:

- Adipositas
- Verstopfung
- Bluthochdruck
- Rheuma
- Diabetes
- Arthritis
- Gallenstauungen
- starke Verschleimungen
- Menstruationsstörungen
- Wasseransammlungen im Körper

Vorsicht bei Nierenerkrankungen und Allergien!

Menschen, die akut nierenkrank sind sollten nicht zuviel Sellerie essen.

Darüber hinaus gehört Sellerie wohl zu den Gemüsesorten, die am häufigsten Nahrungsmittelallergien auslösen. Man schätzt rund 40 Prozent. Wer unter einer solchen Allergie leidet, sollte besonders vorsichtig bei dem Verzehr von Fertigsoßen und Suppen sein. Denn meist ist der aromatische Sellerie darin versteckt.

Sorten

In Europa werden drei Arten kultiviert: Knollensellerie, Staudensellerie und Schnittsellerie. Die unscheinbaren Knollen sind mit Nebenwurzeln ausgestattet und zeichnen sich durch ihren ausgeprägt würzigen Geschmack aus, für den der Sellerie so beliebt ist. Die Farbe kann sortenbedingt gelblich bis graubraun sein, gelegentlich auch von braunen Adern durchzogen. Innen ist die Knolle weiß, in der Beschaffenheit etwas weich, im Zentrum manchmal hohl.

In Deutschland wird meistens Knollensellerie angeboten, doch auch Staudensellerie ist immer häufiger zu bekommen.

Einkaufen

Achten Sie darauf, dass die Knolle auf Fingerdruck nicht nachgibt und



keine dunkelbraunen Stellen hat, dann ist sie frisch. Kaufen Sie sie am besten immer als ganze Knolle, durch Schnittstellen leiden die wertvollen Inhaltsstoffe.

Beim Staudensellerie sollten Sie darauf achten, dass er außen eine schöne grüne Farbe hat und die Blätter nicht welk sind.

Verarbeiten

Schälen Sie Knollensellerie großzügig mit dem Küchenmesser, nur so kann man die dicke Schale entfernen.

Tipp: Den Sellerie sofort mit Zitronensaft beträufeln, da er sich schnell braun verfärbt.

Bei Salaten und Eintöpfen, für die Knollensellerie verwendet wird, kann man die Sellerieblätter mit hineinschneiden. Die grünen Blätter enthalten viele Mineralien und die Knolle desinfizierende ätherische Öle.

Im Rezept-Teil finden Sie einige Anregungen, wie sie den äußerst gesunden Sellerie schmackhaft zubereiten können.

(as) ■

Tipps gegen Süßigkeitensucht

Wer zu Schokolade und Co. nicht aus freien Stücken, sondern zwanghaft greift, leidet an einer Süßigkeitensucht. Auch hier hilft die Strategie „Nur das Beste!“ (siehe Seite 15). Essen Sie niemals Billig-Süßigkeiten – diese verstärken Ihren Süßhunger nur. Essen Sie richtig teure Schokolade oder Pralinen. Den Verzehr dürfen Sie dann richtig feiern: Setzen Sie sich hin, essen Sie

von einem Teller und genießen Sie mit allen Sinnen.



Foto: www.infozentrum-schoko.de

Wichtig ist natürlich auch die Strategie, den Süßigkeitenkonsum insgesamt zu verringern. Wenn Sie

merken, dass eine Süßhunger-Attacke Sie überfällt, versuchen Sie, sich 5 Minuten abzulenken, meistens ist dann der „Suchtdruck“ vorbei. Wenn Sie Süßhunger-Attacken bekommen, weil Sie zu unregelmäßig essen (Blutzuckerspiegel sinkt ab und Körper schreit nach Süßem), dann achten Sie darauf, regelmäßig kleine Portionen mit wertvollen Lebensmitteln zu essen.

Bewegungsnischen machen schlank

Keine Zeit für Bewegung?

Mit unseren Tipps werden Sie fit – auch mit wenig Aufwand.

Beobachten Sie einmal Kinder: Bewegung ist für sie ein natürlicher Bestandteil des Lebens. Sie toben, tollen, rennen, springen, hüpfen und mehr – selten sind sie nicht in Bewegung. Im Gegensatz zu uns trägen Erwachsenen denken sie nicht über Bewegung nach „Wie viel habe ich heute schon für mich getan“, „Ich müsste eigentlich heute noch mal laufen“ – nein, sie tun es einfach!

Bei den Großen sieht das eher traurig aus: Bewegung zählen wir in Minuten, müssen uns dafür extra Sportkleidung anziehen oder in Studios gehen. Bewegungsminuten sind für uns besondere Minuten, denn den Rest des Tages verbringen wir meistens eher unbeweglich vor dem PC oder TV.

Bewegung ist für uns heute etwas, zu dem wir uns aufraffen müssen, leider. Denn eigentlich sind wir Wesen, die für die Bewegung geschaffen sind, nicht für den Stillstand. Auch diese unnatürliche Einstellung zur Bewegung führt dazu, dass viele Menschen immer dicker werden oder nicht abnehmen können.

Gewinnen Sie eine neue Einstellung zur Bewegung – oder besser: Werden Sie in diesem Punkt wieder „kindlich“ und gewinnen Sie ein leichtes, schlankes Leben. Integrieren Sie Bewegung in Ihr Leben – sorgen Sie dafür, dass Ihr Leben Bewegung **ist**. Wenn Sie bis jetzt Bewegung immer als ein lästiges Übel gesehen haben, versuchen Sie das Gefühl zu entwickeln, dass Sie ein Wesen sind, das dazu bestimmt ist, in Bewegung zu sein – dass jede Zelle Ihrer Körpers sich freut, wenn Sie sich in Bewegung setzen.

Finden Sie „Bewegungsnischen“: Zeiten, in denen Sie in Bewegung kommen können, ohne dass Sie großartig Zeit dafür extra investieren müssen. Das klappt nur, wenn Sie ab sofort sehr aufmerksam werden und sich selbst beobachten:

- Wann sind Sie besonders unbeweglich?
- Wo sind Möglichkeiten, sich zu bewegen, ohne Zeit zu investieren?

Werden Sie ein Bewegungs-Detektiv – wenn Sie sich selbst darauf ausrichten, Möglichkeiten zu finden, werden Sie überrascht sein, wie bewegt Ihr Leben in 4 Wochen sein wird. Und nebenbei werden Sie auch gleich ein paar Pfund oder Zentimeter verlieren – nein besser: abgeben dürfen.

Beispiele

■ Franziska und die nervigen Schranken

Franziska fährt jeden Tag mit dem Rad eine bestimmte Strecke. Ca. 8 mal in der Woche steht sie vor einem Bahnübergang, und die verschlossenen Schranken versperren ihr für 3-5 Minuten den Weg. Sie ärgert sich jedes Mal über die verlorene Zeit und produziert dabei gleich eine paar hübsche Stresshormone, die dafür sorgen, dass das Fett garantiert auf den Hüften bleibt.

Eines Tages beschließt sie, sieht nicht mehr über die Wartezeit zu ärgern, sondern diese kurze Unterbrechung zu nutzen, um weiter zu fahren. Sie fährt die Straße noch ein kurzes Stück zurück bis der Zug kommt und dreht dann wieder um. Das Ganze hört sich so banal an. Erst wenn Sie anfangen, zu rechnen, merken Sie, wie viel sie durch diese kleine Veränderung, die ja keine zusätzliche Zeit kostet, erreicht: Bei einer durchschnittlichen Wartezeit von 4 Minuten bewegt sie sich in der Woche 20 Minuten zusätzlich. Das sind 80 Minuten im Monat und 960 Minuten bzw. 16(!) Stunden im Jahr mehr Zeit auf dem Fahrrad. 16 Stunden mehr Bewegung, mehr Fitness, mehr Gesundheit, weniger Pfunde.

Und immer daran denken: Sie hat nichts getan, außer ein Verhalten zu ändern. Die 4 Minuten zusätzlich strengen sie nicht wesentlich mehr an, sie muss ihren inneren Schweinehund nicht aktivieren, sie muss keine Zeit opfern. Eine kleine Veränderung, die eine Menge bringt!



■ Susanne und der Fahrstuhl

Susanne muss in der Firma jeden Tag in den 3. Stock, weil sich dort die Kantine befindet. Nach dem Essen nimmt sie sich auch immer gleich etwas zu trinken mit. Statt wie bisher immer den Fahrstuhl zu nehmen, erklimmt sie die 60 Treppen nach oben ab sofort zu Fuß. Das Getränk nimmt sie sich nicht sofort mit, sondern geht am frühen Nachmittag noch einmal nach oben – zusätzlicher Zeitaufwand: circa 6 Minuten.

Das gewinnt sie: 120 Treppenstufen am Tag, 600 in der Woche, 2.400 im Monat, 28.800 im Jahr.

Jede Stufe verlängert ihr Leben, jede einzelne Stufe strafft ihren Po und kurbelt ihre Fettverbrennung an.

■ Marco und der Fernsehabend

Wer schaut kein Fernsehen? Fast alle tun es, und fast alle sitzen mehr oder weniger regungslos vor der Flimmerkiste. Marco bringt es locker auf 3 Stunden pro Abend – das bietet immense Möglichkeiten für mehr Bewegung. Da er oft die privaten Sender schaut, die uns pro 60 Minuten Sendezeit mit ca. 20 Minuten Werbung beglücken, kann er einiges für seine Fitness tun.

Immer, wenn eine Werbepause kommt, wird er tätig. In 5 Minuten lässt sich so viel erledigen:

- 2 mal den Minuten-Check machen (siehe Schlankmagazin Ausgabe 6)
- 5 Minuten Trampolin springen
- 5 Minuten Seil springen
- 5 Minuten mit Hanteln oder gefüllten Wasserflaschen trainieren

- 5 Minuten den Flur entlang rückwärts gehen (trainiert außer den Muskeln auch noch die Gehirnleistung)
- 5 Minuten um den Block gehen (flott)

Wenn Sie das Wohnzimmer während Ihrer Übung verlassen, stellen Sie sich einfach einen Timer – das Handy oder der Küchenwecker sind optimal. Wenn Marco nur 6 Werbepausen am

Tag nutzt, hat er 30 Minuten Bewegung – jeden Tag. Das ist mehr, als die meisten Zeitgenossen vorweisen können. Pro Monat bringt ihm das 900, pro Jahr 10.800 Minuten oder 180(!) Stunden.

action!

Werden Sie Bewegungs-Detektiv: Finden Sie Ihre Bewegungsnischen! Wann sind Sie unbeweglich, obwohl

Sie eigentlich einige Bewegungsmi-
nuten einlegen könnten? Seien Sie 1
Woche lang ganz aufmerksam und
schreiben Sie alle Möglichkeiten auf.
Dann geht es darum, sich Ziele zu
setzen: Was wollen Sie während dieser
Zeit tun? Wenn Sie eine Erfolgskont-
rolle haben möchten, finden Sie im
Anhang eine Tabelle.

(as) ■

Anzeige

Happy Size stellt vor: Die Modetrends im Herbst und Winter

Die Mode im Herbst und Winter 2004/2005 besticht durch phantasievolle Druckmotive und kräftige Farben. Lassen Sie sich von Strickpullovern mit raffinierten Kragenlösungen, Parkas zum Einkuscheln und Shirts mit effektvollen Motivprints inspirieren. Fröhliche Powerfarben, wie Cyclam, Türkis und Orange setzen Akzente und lassen sich super mit Schwarz, Beige, Ecru und Grau kombinieren.



Kragen raffiniert tragen

Klassische „Langeweile“ ist out – Raffinesse ist angesagt: Jetzt kommt Strick mit neuen Details! Aufwändige Kragenlösungen gehören unbedingt dazu: breit, dekorativ und schmeichelnd, oft asymmetrisch, manchmal sogar variabel, mal offen als liegender Kragen zu tragen, mal als Rolli zu knöpfen. Hauptsache raffiniert! Die aktuellen Pullis fallen lässig über die Hüften. Figurgünstig geschnittene Hosen, oft mit streckenden Streifen, machen die vorteilhafte Optik perfekt! Dazu passt die sportliche Umhängetasche mit Überschlag aus strapazierfähigem Gewebe-Material.

➤ Pullover ➤ Hose ➤ Schuhe ➤ Tasche



Motiv-Prints effektiv einsetzen

Garantiert ein auffälliger Blickfang sind die neuen Motiv-Prints: bevorzugt in starken Kontrasten und immer fantasievoll. Die großflächigen, oft asymmetrisch positionierten „Bilder“ auf lässig legeren Shirts sind das Kennzeichen der neuen Mode und umschmeicheln die Figur mit Raffinesse. Ideal dazu sind Hosen in sportiven Varianten, zum Beispiel Jeans mit leicht hüftigem Schnitt und im aktuellen Washed-out-Effekt. Trendy: Die witzige rote Postbag mit Überschlag und Klettverschluss ist aus robustem Gewebe gearbeitet und hat einen abnehmbaren, verstellbaren Riemen.

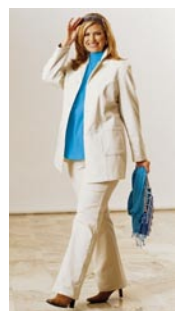
➤ Shirt ➤ Hose ➤ Schuhe ➤ Tasche



Parkas zum Einkuscheln

Bei sportlichen Kombinationen für Freizeit und City spielen Parkas mit „Pelzverbrämung“ und kuschelig wärmendem Futter eine Hauptrolle. Ganz wichtig: die figurfreundliche Silhouette mit über die Hüftpartie fallender Länge. Die aktuelle Schuhmode mit effektvollen, kontrastreichen Steppungen setzt einen topmodischen Akzent zu den Outfits für Freizeit und City. Zeitlos modern: Die tolle Umhängetasche aus hochwertigem Rindleder ist mit zwei Tragegriffen, einem Reißverschluss und einer großzügigen Inneneinteilung ausgestattet.

➤ Shirt ➤ Parka ➤ Hose ➤ Schuhe ➤ Tasche



Powerfarben setzen Akzente

Die Mode bekennt Farbe! Kräftige Kolorits inspirieren in der „grauen“ Jahreszeit zu spannungsreichen Kombinationen und peppen auch Basics in klassischen Uni-Tönen topmodisch auf. Der „Dauerbrenner“ Cord prägt auch in der kommenden Saison das Modebild und zeigt sich in Kombination mit Powerfarben ganz neu und attraktiv! Gehört unbedingt dazu: Die Tasche aus Synthetik-Material in edler Krokooptik hat einen Überschlag mit Magnetverschluss, der mit vier Reißverschlüssen verziert ist.

➤ Shirt ➤ Hosenanzug ➤ Schuhe ➤ Tasche

Diese und viele weitere Herbst-Outfits können Sie bequem und sicher im Onlineshop der Happy Size-Company, dem Anbieter für Damen- und Herrenbekleidung in großen Größen, bestellen: ➤ www.happy-size.de

HAPPYSIZE
C O M P A N Y

Nur das Beste!

Billig-Lebensmittel sind eine gute Sache für den Geldbeutel, meist aber eine schlechte für Gesundheit und Figur.

Wir alle kennen Sie: Bestimmte Lebensmittel, ohne die wir einfach nicht können. Bestimmte Leckereien, bei denen wir weder „Nein“ noch „Stopp“ sagen können. Oder Lebensmittel, nach denen wir einfach süchtig sind und das vielleicht gar nicht wollen. Verbote wären nicht der richtige Weg – alles Verbotene wird erst richtig interessant und übt auf uns eine unwiderstehliche Anziehungskraft aus. Es müssen also andere Strategien her, um einen gesunden Umgang mit diesen Lebensmitteln zu lernen.

Die Ziele können sein:

- den Konsum eines Lebensmittel zu reduzieren
- nicht immer die ganze Packung essen zu „müssen“
- etwas nicht jeden Tag zu „brauchen“
- etwas nicht hemmungslos in Massen zu essen

Um diese Ziele zu erreichen, kann man eine ganz einfache Strategie anwenden, die heißt: Nur das Beste! Das bedeutet: Sie verpflichten sich, von Ihrer „Lieblings-Sucht-Speise“ nur noch eine ganz hochwertige Ausgabe zu essen. Ein Beispiel: Jemand isst jeden Tag eine Tafel billige Nusschokolade. Die Tafel darf er auch weiter essen, aber dafür kauft er sie jetzt im Feinkostgeschäft zu 4 Euro pro 50 g. Für diejenigen, die es noch nicht probiert haben: Das ist ein Unterschied wie Tag und Nacht!

Die Vorteile liegen auf der Hand: Die hochwertige Schokolade wird aus qualitativ wertvollen Rohstoffen hergestellt, die den Körper viel schneller zufrieden stellen als die billige Supermarkt-Schokolade. Das ist einfach ein ganz anderer Genuss – da macht Schokolade wirklich (ein bisschen) glücklich.

Auch der Preis ist ein Faktor, der unser Verhalten beeinflusst. Selbst derjenige, der es sich leisten kann, wird nicht jeden Tag eine 4 Euro-Tafel

vernaschen, oder? Und: Bei dem Preis werden Sie jedes Stück viel bewusster genießen – die Hemmschwelle, die leckere Köstlichkeit einfach herunter zu schlingen, ist viel höher als bei Billig-Produkten.

Und wenn Sie sich entschließen, bestimmte Sachen selbst herzustellen (natürlich nur mit besten Zutaten), dann verbrennen Sie erstens schon beim Zubereiten Kalorien, und Sie werden manches Mal auch lieber verzichten, weil Sie den Aufwand scheuen.

Noch ein Vorteil: Mit der Zeit wird das Lebensmittel, das Sie sonst eher nebenbei verschlungen haben, zu etwas Besonderem. Und deshalb ist es gar nicht tragisch, wenn die neue Variante etwas mehr Kalorien hat: Sie werden davon seltener und weniger essen – und Sie werden um Klassen zufriedener sein.

Denken Sie daran: Billige Lebensmittel, die zudem schnell verfügbar sind, sind die Figurkiller schlechthin. Die Mousse au Chocolat, die Sie selbst mit besten Zutaten herstellen und die Sie eben nur einmal im Monat genießen, kann Ihrer Figur gar nichts anhaben!



action!

- Notieren Sie alle Lebensmittel, die Sie täglich essen „müssen“
- nach denen Sie regelrecht süchtig sind
- bei denen Sie nicht „Nein“ sagen können
- bei denen Sie immer zwanghaft alles aufessen müssen
- Überlegen Sie nun, welches Ziel Sie verfolgen. Möchten Sie:
 - ein Lebensmittel seltener essen
 - von dem Lebensmittel auch mal etwas übrig lassen
 - dieses Lebensmittel auch mal wochenlang gar nicht essen
- Jetzt finden Sie Möglichkeiten, wie Sie Ihr Sucht-Lebensmittel gegen eine hochwertige Variante eintauschen können. Einige Beispiele finden Sie im Kasten.

Nur das Beste! – einige Tipps

bisher	ab jetzt
billige Schokolade	Schokolade aus dem Feinkostgeschäft
Nuss-Nougat-Creme aus dem Supermarkt	Nuss-Nougat-Creme aus dem Feinkostgeschäft oder aus dem Reformhaus oder: Creme selber machen aus hochwertigen Zutaten
billige Chips aus der Tüte	Chips selber machen
Fertigkuchen aus der Bäckerei oder dem Supermarkt	Kuchen selber backen nur mit den besten Zutaten
Nudeln aus dem Supermarkt	Vollkornnudeln aus dem Reformhaus
Billig-Eis	Eis selbst gemacht
Desserts aus dem Supermarkt	Cremes selbst herstellen mit den besten Zutaten
Kekse	Kekse selbst backen
Fertigsuppen	Suppen selbst kochen, einfrieren

■ **Allgemeine Tipps**

- Tauschen Sie ein Supermarkt-Produkt gegen ein Produkt aus dem Feinkostladen oder aus dem Reformhaus.
- Ersetzen Sie etwas Fertiges durch etwas selbst Gemachtes.
- Ersetzen Sie etwas Billiges durch etwas Hochwertiges.

Im Anhang finden Sie eine Tabelle, die Sie nutzen können, um Ihre Lebensmittel zu ersetzen.

Rezepte

Köstliche Leckereien, die Sie richtig genießen dürfen!

■ **Joghurt-Bällchen**

- 125 ml Milch
- 200 g feine Vollkorn-Haferflocken
- 50 g Joghurt
- 2 EL Sesamsamen
- 2 EL Kokosraspeln
- 2 EL Mandeln
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 60 g Honig

Die Milch leicht erwärmen und die Haferflocken etwa 5 Minuten darin einweichen. Joghurt zugeben. Sesamsamen mit Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und abkühlen lassen. Mandeln und Sonnenblumenkerne mahlen oder fein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und mit angefeuchteten Händen walnussgroße Bällchen formen, abschließend in Kokosraspeln wälzen. Circa 2 Stunden trocknen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren und bald verzehren.

■ **Schlemmer-Erdbeeren**

- 750 g Erdbeeren
- 150 g weiße Kuvertüre oder dunkle Schokolade (mindestens 70 % Kakao)
- 75 g Pistazienkerne

Die Erdbeeren waschen und gut abtropfen lassen. Die Kuvertüre über einem heißen Wasserbad schmelzen. Pistazienkerne klein hacken. Nun die Erdbeeren erst in die Kuvertüre, danach in die gehackten Pistazienkerne tauchen. Vor dem Servieren auf einem Rost abkühlen lassen.

■ **Dunkler Nussnougat**

- 300 g Puderzucker
- 300 g Haselnüsse
- 300 g Vollmilchschokolade

Die Haselnüsse rösten und dann mahlen. Den Puderzucker in der Pfanne schmelzen und die gerösteten und zerkleinerten Haselnüsse untergerühren. Dann die etwas bröselige Masse aus dem Topf holen und sie zum Abkühlen entweder auf einer mit Butter gefetteten Marmorplatte oder auf gefettetem Pergamentpapier ausbreiten.

Die abgekühlte Masse nun in eine Schüssel oder ein Einmachglas geben und sie am besten mit einem elektrischen Pürierstab zerkleinern. Mindestens 10 bis 20 Minuten muss man schon geduldig die Masse zerkleinern, bis sie fein genug ist. Je feiner man sie zerkleinert, desto besser ist die Nougatqualität.

Zum Schluss schmilzt man die Schokolade und rührt sie unter die Nougatmasse. Am besten macht man auch das wieder mit dem elektrischen Handrührgerät oder mit der Küchenmaschine. Der Nougat ist nun fertig. Er lässt sich am besten verarbeiten, bevor er völlig fest geworden ist. Natürlich kann man auch ganze geröstete Haselnüsse dazugeben.

■ **Weihnachtseis**

- 250 ml Milch
- 3 EL Zucker
- 1 EL Nuss-Nougat-Creme
- 1 EL Zimt
- 20 g Lebkuchengewürz
- 2 Becher süße Sahne
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 EL Honig
- 1 Fl Rum-Aroma
- Mandeln (gehackt) und/oder Kokosflocken
- Orangeade/Zitronat (vorher klein schneiden) oder abgeriebene Orangen und Zitronenschale
- Rosinen (klein schneiden)

Die Milch zusammen mit Zucker und Nuss-Nougat-Creme in einem Topf auf mittlerer Stufe unter ständigem Rühren erhitzen, bis sich die Nuss-Nougat-Creme vollständig aufgelöst hat. Anschließend gibt man Zimt und Lebkuchengewürz dazu und erhitzt

noch mal kurz bis zum Sieden. Dann nimmt man den Topf vom Herd und lässt die Milch abkühlen. Die Sahne mit Vanillezucker anreichern und steif schlagen. Die abgekühlte Lebkuchen-Nougat-Milch wird jetzt unter ständigem Rühren langsam zur Sahne gegeben. In diese Masse gibt man dann Honig und Rum-Aroma. Diese ganze Masse wird dann in eine Eismaschine gefüllt und langsam zu einer cremig-festen Eismasse gefroren.

■ **Chips selbst gemacht**

Kartoffeln roh in hauchdünne Scheiben schneiden. In einen Gefrierbeutel 1 TL Olivenöl, Salz, Kräutersalz und auf Wunsch weitere Gewürze geben (Chili etc.). Dann die Kartoffelscheiben in den Beutel geben und alles gut kneten, so dass die Öl-Gewürzmischung überall verteilt wird. Die Kartoffelscheiben aus der Tüte nehmen und im Ofen auf mittlere Hitze backen, bis die Chips leicht gebräunt sind.

■ **Nougatcreme**

- Zutaten für 4 Portionen:
- 80 g Honig
- 200 g sehr fein gemahlene Nüsse
- 4 EL starker Kaffee
- 2 EL Wasser
- 2 EL Back-Kakao
- 1 TL gemahlene Vanille
- Zimt nach Belieben

Alles miteinander vermischen.

■ **Schoko-Nuss-Kugeln**

- 100 g geriebene Nüsse
- 3 Rippen beste Schokolade; gerieben
- 200 g Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Rum
- 1 Eiweiß
- Hagelzucker

Alle Zutaten außer dem Hagelzucker gut miteinander verkneten. Kleine Kugeln daraus formen, in Hagelzucker wälzen und anschließend lufttrocknen. Statt in Hagelzucker kann man die Pralinen auch in Puderzucker oder Kokosraspeln wälzen.

(as) ■

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"/> Oliven <input type="checkbox"/> Schafskäse <input type="checkbox"/> getrocknete Tomaten <input type="checkbox"/> Vollkornbrot <input type="checkbox"/> Räucherlachs <input type="checkbox"/> Gurke <input type="checkbox"/> Möhren <input type="checkbox"/> Sesamöl <input type="checkbox"/> Gemüsebrühe <input type="checkbox"/> Kurkuma <input type="checkbox"/> Joghurt <input type="checkbox"/> Sesamkörner <input type="checkbox"/> Grapefruits oder Grapefruitsaft <input type="checkbox"/> Mineralwasser <input type="checkbox"/> Ingwerwasser oder Chai-Tee <input type="checkbox"/> Obst 	<p>Schlemmerteller</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oliven • Schafskäse • einige eingelegte getrocknete Tomaten <p>dazu: 1 Scheibe Vollkornbrot</p>	<p>Räucherlachs</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Stück Räucherlachs oder 5 Scheiben aufgeschnittenen Räucherlachs Wer mag, gibt etwas Meerrettich auf den Lachs. • 1 ganze Gurke in dicke Scheiben schneiden • 1 Scheibe Vollkornbrot mit dünn Butter 	<p>Möhrensuppe mit Sesam</p> <p>Für 2 Portionen: 250 g Möhren Sesamöl gut ¼ l Gemüsebrühe Salz Pfeffer 1 Msp. Kurkumapulver oder Safran 250 g Joghurt 30 g Sesamkörner</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 hineinpresen.</p> <p>Außerdem: Ingwerwasser oder Chai-Tee ohne Zucker</p> <p>.....</p> <p>Zwischendurch</p> <p>2 Stücke Obst: Pflirsiche, Äpfel, Beeren, Orangen, Erdbeeren (250 g), Heidelbeeren</p>
<p>Aufgaben für diesen Tag</p> <p>.....</p> <p>Weg mit den bösen Gedanken</p> <p>Nehmen Sie sich ein kleines Blatt und machen Sie heute und morgen immer einen Strich, wenn Sie etwas Negatives über sich, Ihre Figur/Ihr Essverhalten denken. Jeder negative Gedanke muss berücksichtigt werden. Nach 2 Tagen auswerten: Jeder Strich auf Ihrer Liste ist figurfeindlicher als wenn Sie jedes Mal ein Stück Schokolade gegessen hätten. Machen Sie sich unbedingt bewusst, dass Ihre negativen Gedanken der Feind sind, nicht die Süßigkeiten usw. Denken Sie ganz bewusst positiv – setzen Sie jedem negativen Gedanken einen positiven entgegen.</p> <p>.....</p> <p>Fett verbrennen</p> <p>Haben Sie ein Sportgerät, das schon länger irgendwo unbeachtet herumsteht und Staub ansetzt? Entscheiden Sie sich: behalten und nutzen oder verkaufen und etwas anschaffen, das Sie dann auch wirklich benutzen. Wenn sie es behalten wollen, stellen Sie es gleich auf und legen Sie los: 10-15 Minuten. Für alle anderen: 15 Minuten flott spazieren gehen. Wer das noch nicht schafft, geht 5 Minuten und steigert sich in den nächsten 2 Wochen bis auf 15 Minuten.</p>				

Zubereitung Möhrensuppe

Vorbereitete Möhren mit dem Schnitzelwerk fein raspeln. Öl im Topf erhitzen, Möhren unter Rühren 5 Min. andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma oder Safran würzen. Aufkochen, den Joghurt mit einem Schneebesen einrühren und 5-6 Min. auf kleiner Stufe die Suppe gar ziehen lassen, gut abschmecken. In einer trockenen Pfanne Sesam goldbraun rösten. Suppe in vorgewärmte Suppentassen füllen, mit Sesam bestreuen.

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 „Weg mit den bösen Gedanken“		
Aufgabe „Fett verbrennen“		
Wasser getrunken		
nichts außerplanmäßig genascht		

Wie Werbung Ihre Kinder dick macht

Woher wissen die Kids eigentlich so genau, was auf den Teller und in die Naschdose soll? Durch ihre Freunde und durch die Werbung. Und letztere sorgt natürlich wieder dafür, dass auch die Freunde Ihrer Kinder ganz genau wissen, was sie wollen: Cornflakes, Fruit-Loops, Fruchtzwerge und Co. – der Kreis schließt sich also. Wenn Sie einmal die Werbung betrachten, die gerade dann gesendet wird, wenn die meisten Kinder vor dem Fernsehen sitzen, wissen Sie, warum Ihr Kind im Supermarkt hartnäckig quengelt: „Mama, kann ich das haben?“. Da werden ungesunde Lebensmittel farbenfroh mit lustigen Figuren beworben und so die kindliche Neugier geweckt.

Diese Werbeflut prägt auch das Bild mit, das Kinder von Nahrung haben: Fisch ist rechteckig (Fischstäbchen) und die „Extra-Portion Milch“ kennen die wenigsten aus dem Glas, sondern aus Kinderriegeln. Gesunde Nahrung kommt in der Werbung so gut wie gar nicht vor: Unter 100 Werbespots ist vielleicht einer, der für naturbelassene Lebensmittel wirbt, der Rest dreht sich um Spielzeug und die angeblich so gesunden Kinderlebensmittel. Dabei ist inzwischen schon jedem bekannt, dass diese

Produkte – von Lebensmitteln mag man hier gar nicht mehr sprechen – Massen an Zucker und Fett enthalten. Über die Qualität vieler Produkte kann Ihnen sogar Ihre Nase Auskunft geben: Öffnen Sie einmal eine Tüte dieser bunten Ringe, die Ihre Kinder vielleicht so gerne zum Frühstück essen und stecken Sie Ihre Nase hinein. Einmal tief einatmen und Sie wissen Bescheid – viel Gesundes kann darin nicht sein.

Werbung macht dick

Schon fast die Hälfte der Kinder sind zu dick, viele leiden an Bluthochdruck und Diabetes. Was noch schlimmer ist: Das einmal erlernte Ess-Verhalten brennt sich ins Unterbewusstsein ein, so dass das Kind auch später auf fettige und süße Nahrung fixiert sein wird.

Natürlich ist die Werbung nur eines von vielen Hindernissen, wenn es darum geht, den Kindern gesunde Ernährung näher zu bringen. Aber: Die Werbung ist ein sehr gewaltiges Hindernis, denn durch die permanente Wiederholung werden die Kinder, die ja nicht kritisch schauen, einer regelrechten „Gehirnwäsche“ unterzogen.

Die Erkenntnis daraus: Weniger Werbung, weniger Bedürfnis nach ungesunden Lebensmitteln. Wenn Sie es schaffen, Ihr Kind nur ein wenig vor dieser Werbeeinwirkung zu beschützen, haben Sie schon viel erreicht.

Werbung einfach wegzappen



Hier hilft Ihnen ein interessantes Tool: Die Fernseh-Fee. Sie sorgt dafür, dass Sie ab sofort nur noch werbefrei schauen – und Ihre Kinder natürlich auch. Falls Sie einen PC in Reichweite Ihres Fernsehers haben, vernetzen Sie einfach den PC mit dem TV-Gerät und installieren die kostenlose Software. Wer keinen PC in der Nähe hat, kann eine Box kaufen, die über das „Werbeblocken“ hinaus eine Menge bietet, unter anderem eine Kindersicherung.

Natürlich kann man bei dieser Maßnahme nicht stehen bleiben, wenn es darum geht, den Kids eine gute Ernährung zu vermitteln – aber es ist ein erster Schritt in die richtige Richtung.

➔ www.fernsehfee.de

Rezepte



Bitte beachten Sie, dass wir unsere Rezepte nicht in „gut“ und „böse“ unterteilen. Wir bieten Ihnen hier Rezepte, die etwas Besonderes sind – sehr lecker, sehr gesund, leckere Schlemmer-Rezepte usw. Natürlich bekommen Sie auch viele Rezepte, die für einen Abnehtag geeignet sind, darauf weisen wir besonders hin. Ansonsten gilt: Genießen Sie alles, was Ihnen wirklich schmeckt.

Dieses Mal finden Sie hier viele Rezepte rund um den Sellerie. Entdecken Sie, dass Sellerie viel mehr ist als nur ein Suppengewürz!

Sellerie-Cremesuppe

Zutaten für 2 Portionen:

350 g geschälter Sellerie
500 ml Sojamilch
2 EL Mehl
1 EL Butter
Salz, Pfeffer, Muskat
1 TL Senf
etwas Wasser

Für die Croutinis:

2 Scheiben Brot, z.B. Toastbrot
Butter

Den gewürfelten Sellerie mit der Butter anschwitzen und mit etwas Wasser löschen. Das Ganze 15 Minuten köcheln lassen, Senf unterrühren, Mehl unter ständigem Rühren dazufügen und die Sojamilch draufgießen – passen Sie aber auf, dass es keine Klümpchen gibt! Die Suppe kurz aufkochen und dann mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Danach die Suppe mit dem Stabmixer pürieren.

Das Brot in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne mit der Butter rösten. Die Brotwürfel über die Suppe geben.

Sellerie-Schnitzel

Zutaten für 2 Stück:

2 Selleriescheiben, ca. 1,5-2 cm dick,
ca. 4 EL Sojamehl, etwas Wasser,
Paniermehl, Salz, Pfeffer, Muskat,
Rapsöl

Für die Sauce:

Sellerie-Sud, 2-3 EL Mehl
Butter, Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1 Brühwürfel (Gemüsebrühe)

Selleriescheiben in etwas Wasser dünsten, ca. 10 Minuten – so dass sie gerade noch bissfest und nicht zu weich sind. Herausnehmen und in einem Brei aus dem Sojamehl und Wasser wälzen. Paniermehl mit Salz, Pfeffer und Muskat vermengen, Selleriescheiben als Nächstes darin wälzen. Die panierten Scheiben ca. 7-10 Minuten in einer Pfanne von beiden Seiten in Öl goldbraun anbraten.

Währenddessen für die Sauce etwas Butter in einem Topf erhitzen, Mehl einrühren und etwas von dem Sellerie-Sud sowie einen Brühwürfel dazugeben. Mit Pfeffer, wenig Salz und Muskat abschmecken.

Sellerie-Rohkostsalat

Zutaten für 2 bis 3 Portionen:

ca. 350 g geschälter Sellerie
1-2 Äpfel oder 3-4 Möhren
Saft von einer Zitrone
2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer

Sellerie, Äpfel oder Möhren ganz fein würfeln und mit dem Dressing aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer vermischen. Luxus-Variante: gehackte Walnüsse oder Sonnenblumenkerne darunter mischen.

Gebratener Sellerie

1 kleine Sellerie-Knolle
Salz
Saft einer 1/2 Zitrone
2 Eigelb
etwas Sahne
Salz
Pfeffer
Muskat
200 g Parmesan, gerieben
Butterschmalz oder Pflanzenöl zum Braten

Den Sellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zitronensaft und Salz ins Wasser geben und

den Sellerie ca. 5 Minuten blanchieren (kochen). Danach abschrecken und abtropfen lassen. Eigelb und Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Sellerie in die Eisahne tauchen, in Parmesan wälzen und in reichlich Fett goldgelb braten. Auf Küchentuch abtropfen lassen.

Selleriepüree

1 Sellerieknolle
ca. 1/4 l süße Sahne
(ersatzweise Soja Cuisine)
1 Tasse geschlagene Sahne
Gemüsebrühe
Muskat
Salz

Die Sellerieknolle schälen und würfeln. In einen Topf geben und so viel Sahne zugießen, dass die Stücke nicht ganz bedeckt sind. Einen Brühwürfel dazu geben. Aufkochen lassen, bei geringer Hitze 10-15 Minuten weich kochen. Mit einem Pürierstab oder in einem Mixer pürieren und mit Muskat und Salz abschmecken. Abschließend mit etwas geschlagener Sahne verfeinern.

Gemüselaibchen

500 g Sellerie
500 g Karotten
500 g Kartoffeln
200 g Vollkornmehl
4 Eier
Pfeffer, Salz, Muskat
Petersilie, wenn vorhanden auch andere Kräuter
Öl fürs Blech
20 g Sesam

Sellerie, Karotten und Kartoffeln grob raspeln, mit Mehl und Eiern vermischen, würzen. Sofort kleine Laibchen formen und in heißem Öl beidseitig goldgelb braten. Mit Sesam bestreuen.

Selleriesalat mit Walnüssen

300 g Stangensellerie (oder eine Sellerieknolle)

Jodsalz

Sesamöl

50 g Walnusskerne

Den Sellerie putzen, waschen und schräg in etwa 3 cm lange Streifen schneiden. 2 Minuten lang blanchieren (die Sellerieknolle schälen, zerkleinern und weich kochen) und mit

kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen und mit Salz und Sesamöl marinieren. Die Walnusskerne über den Sellerie streuen.

Haferflocken-Sellerie-Burger

Zutaten für ca. 5 Stück:
100 g Haferflocken, fein
ca. 150 ml Wasser
1 EL Sojamehl
1 kleine Zwiebel

Salz, Pfeffer
scharfe Gewürze, z.B. Paprika oder Harissa
Sellerie nach Belieben
eventuell Möhren
Rapsöl

Die Zwiebel und den Sellerie sehr klein schneiden, alle Zutaten zusammenmischen und ganz scharf würzen. Mit 2 Esslöffeln oder nassen Händen die Bratlinge formen und in einer Pfanne von beiden Seiten in Rapsöl ca. 10 Minuten goldbraun braten.

Olivenöl – Schönheitsmittel vom Olivenbaum

Olivenöl pflegt uns wunderbar, wenn wir es essen: Unser Herz, unsere Gefäße. Doch dabei sollten wir es nicht belassen: Es ist auch ein wunderbares Schönheitsmittel. Wir haben für Sie einige Rezepte zusammengestellt, die purer Luxus für Ihre Schönheit sind. Ausprobieren und genießen!

Die Anti-Falten-Lotion

Mischen Sie Olivenöl und Zitronensaft zu gleichen Teilen und massieren Sie die Lotion sanft ein – Gesicht, Hals und Dekolletee. Freuen Sie sich über den Pflege-Kick.

Antifaltenwickel

Sie benötigen: 30 ml Olivenöl, Mullbinde, Seidenschal.

Olivenöl anwärmen und die Mullbinde damit tränken. Diese um den Hals legen und dann den Seidenschal herumwickeln.

Haar-Power

Für schöne, glänzende Haare können Sie diese Kur anwenden: 1 Eigelb mit 2 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl und 1 EL Bier vermischen. Die Mischung ins Haar einmassieren, einwirken lassen und dann die Harre waschen. Wenn Ihre Haare sehr strapaziert sind, erwärmen Sie Olivenöl (nicht kochen!), und geben Sie das Öl pur auf das Haar. Über Nacht einwirken lassen und dann auswaschen. Morgens können Sie sich über wunderbar glänzende Haare freuen.

Massageöl gegen Orangerhaut

Mischen Sie ½ Tasse Olivenöl mit einigen Tropfen Orangenöl, und massieren Sie die betroffenen Hautstellen damit jeden Tag.

Massage-Öl

5 EL Olivenöl
5 EL Mandelöl

Reiben Sie den Körper nach dem Baden oder Duschen mit dieser Mischung ein. Das Öl beugt der Faltenbildung vor und macht den Körper geschmeidig. Das Öl kühl aufbewahren. Wenn Sie einen Duft haben möchten, fügen Sie ein paar Tropfen Parfümöl hinzu.

Schöne Nägel

5 EL Olivenöl und 5 EL Honig in einer Schüssel vermischen. Tauchen Sie die Fingerspitzen für 10 Minuten in dieses Gemisch ein. Dann die Nägel abwischen und die Nagelhaut zurück schieben. Diese Behandlung so oft wie möglich anwenden.

Badeöl für die trockene Haut

Massieren Sie vor dem Baden den ganzen Körper mit Olivenöl ein. 3 Liter Buttermilch in das warme Badewasser geben und darin baden.

Die Verbindung von Buttermilch und Öl ist eine sehr gute Pflege für trockene und strapazierte Haut.

Anti-Cellulite-Öl

100 ml Jojobaöl
20 Tropfen ätherisches Orangenöl
12 Tropfen ätherisches Zypressenöl
8 Tropfen ätherisches Wacholderöl

Alle Öle miteinander verrühren und in eine dunkle Flasche füllen (Apotheke). Die Flasche verschließen und gut schütteln. Das Öl täglich auf die Problemzonen geben, mit kreisenden Bewegungen gründlich einmassieren.

Die Flasche sollten Sie kühl und dunkel aufbewahren.

Olivenöl gegen Augenfältchen

Wenn Sie unter Augenfältchen leiden, können Sie die Augenpartie regelmäßig mit Olivenöl massieren. Gehen Sie ganz sanft vor und gehen Sie nicht ganz bis ans Auge heran.

Quark-Honig-Maske für mehr Feuchtigkeit

Zwei Teelöffel Quark, einen Teelöffel Honig, etwas Olivenöl gut miteinander vermischen. Einwirkzeit: 5 bis 15 Minuten. Mit lauwarmen Wasser gründlich abwaschen.

Luxus-Maske mit Ananas

1 Tasse Ananasstücke mit 6 EL Olivenöl mixen. Die Maske auf Gesicht, Hals und Dekolletee auftragen. Nach 15-20 Minuten mit viel lauwarmen Wasser abwaschen.



Schlank und gesund : Medientipps

TV- und Radio-Tipps, Buchempfehlungen und interessante Websites

TV und Radio 30.08.-26.09.

Mi, 01.09. 19:00-19:30 hr	Service: Trends „Jagd auf Pilze – Pfiffige Rezepte und Sammler- tipps!“	Das Ende des Sommers ist gleichzeitig Beginn der Pilzsaison. Das Magazin verrät, welche Pilzsorte die meisten Nährwerte hat, welche Pilze man meiden und worauf man bei der Zubereitung achten sollte.
DO, 02.09. 14:00-14:45 arte	Hanf – Eine Pflanze mit vielen Gesich- tern	Die Hanfpflanze boomt, und das nicht nur als Droge. Sie hat bereits eine wechselvolle Geschichte hinter sich und war bereits bei den alten Chinesen bekannt. Rund 40.000 Produkte werden mittlerweile aus Hanf hergestellt. Die Sendung zeigt die wechselhafte Geschichte und die Vielseitigkeit der Pflanze auf, die sogar ihr Unkraut selbst vernichtet.
Fr, 03.09. 18:20-18:50 WDR	WDR Servicezeit: Essen & Trinken	Die aktuelle Sendung widmet sich dem Thema „Nudeln – von der Beilage zum kulinarischen Hit“. Rezepte nach italienischer Inspiration wie Nudeln mit toskanischer Fleischsauce, mit Tomatensauce, Auberginen und Mozzarella oder mit Meeresfrüchten laden zum Nachmachen und Genießen ein. Außerdem wird gezeigt, wie man Nudeln selbst herstellt.
So, 05.09. 18:15-18:45 SWR	Was die Großmut- ter noch wusste	Früher noch selbst hergestellt, heute fast nur noch aus dem Kaufhaus: Sauerkraut kommt nur noch selten auf den Tisch und wird ansonsten vorwiegend als Diätmittel missbraucht. Dabei ist Sauerkraut sehr gesund: Die milchsaure Vergärung erzeugt wichtige Vitalstoffe, zum Beispiel B12, das sonst nur in tierischen Nahrungsmitteln enthalten ist. Viele Infos und Rezepte wollen dem Zuschauer das Sauerkraut schmackhaft machen.
Mo, 06.09. 21:00-21.45 WDR	Rundum Gesund: „Riskante Schnitte – Sinn und Unsinn der Schönheitschi- rurgie“	Kommt wahre Schönheit von innen oder muss derjenige leiden, der schön sein will? Angesichts des boomenden Geschäfts mit den Schönheitsoperationen scheinen beide Thesen überholt zu sein. Operiert wird, was (optisch) stört, Risiko hin oder her. Viele Fragen rund um das Thema werden behandelt, Rede und Antwort im Studio steht Prof. Dr. Hans-Ulrich Steinau, Direktor der Hautklinik für plastische Chirurgie, Kliniken Bergmannsheil in Bochum.
Mo, 13.09. 09:30-10.15 WDR	Hobbythek: „Saubere und gesund – Sanfte Hygiene für jeden Tag“	Hygiene ist zweifelsohne wichtig für unsere Gesundheit, und ohne sie wären Cholera und Pest noch immer nicht (fast) ausgerottet. Doch auch zuviel Hygiene kann schaden. Allergien bei Kindern deuten darauf hin, dass sie als Babies nicht ausreichend ihr Immunsystem entwickeln konnten. Die Sendung widmet sich dem Thema „gesunde Sauberkeit“. Reichlich praktische Tipps vom perfekt gespülten Geschirr über hygienisch saubere Wäsche bis hin zum „Wundermittel“ gegen Fußgeruch zeigen, wie man ohne Reinlichkeitsfimmel für Hygiene sorgen kann.

Bücher, CDs und Videos

Der Brockhaus Gesundheit



„Der Brockhaus Gesundheit – Krankheitenerkennen, verstehen und heilen“ bietet in seiner 6. Auflage (49,95 EUR) auf über 1.300 Seiten einen wahren

Fundus an gut verständlichen Informationen. 16.000 Stichwörter von A wie Alzheimer bis Z wie Zahngesundheit aus allen Bereichen der Medizin lassen kaum noch Fragen offen. Eine Symptomtabelle mit 160 typischen und häufigen Beschwerden hilft bei der ersten Selbstdiagnose. Auch Therapien und Behandlungsmöglichkeiten werden eingehend vorgestellt. Für Notfall-Situationen findet der Leser im Anhang eine praktische Liste mit Erste-Hilfe-Maßnahmen. Das Buch ist gespickt mit Infokästen, mehrseitigen Sonderartikeln, Abbildungen, Tabellen und Grafiken, die die Informationssuche erleichtern und das Gesamtbild auflockern.

➔ **Bestellen bei Amazon**

Die Jod-Lüge



Deutschland wird staatlich zwangsjodiert – und hat sich dabei längst vom einstigen Jodmangelgebiet zum Jodüberversorgungsgebiet entwickelt. Die Folge sind ernst-

haftige gesundheitliche Schädigungen, die in Unkenntnis (oder Leugnung) der Sachlage von vielen Medizinern teilweise noch immer als „Jodmangel“ fehldiagnostiziert und entsprechend (fehl-)behandelt werden. Typische Schilddrüsenerkrankungen wie Basedow oder Hashimoto nehmen beängstigend zu, und der ahnungslose und gesundheitsbewusste Verbraucher

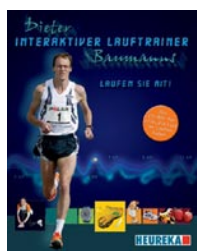
Bücher, CDs und Videos

nimmt mehr Jod zu sich, als er weiß und als seinem Körper gut tut.

In ihrem mutigen Buch „Die Jod-Lüge. Das Märchen vom gesunden Jod – Das Lexikon der Jodkrankheiten“ (Herbig, 14,90 EUR) listet Dagmar Braunschweig-Pauli die vielen – kaum anerkannten – Jod-Folgeerkrankungen lexikonartig auf. Zahlreiche Literatur- und sonstige weiterführende Infos belegen akribisch die Problematik. Als ergänzende Lektüre seien die Vorgängerbücher „Krankmacher Jod“ und „Jod-Krank. Der Jahrhundert-Irrtum“ der gleichen Autorin empfohlen.

➤ **Bestellen bei Amazon**

Dieter Baumanns Interaktiver Lauftrainer



Wer eine Sportart ausüben und/oder neu erlernen möchte, braucht einen Trainer, neu-deutsch Coach. Doch persönliche Trainer sind selten und teuer, und an die Toptrainer kommt Otto Normalsportler kaum heran. Dieter Baumann versucht diese Lücke mit seinem interaktiven Lauftrainer (HEUREKA-Klett; 29,95 EUR) auszufüllen. Die Windows-CD-ROM bietet ein multimedial aufbereitetes und aufwändig animiertes Programm, das sich gleichermaßen an absolute Lauf-Einsteiger, fortgeschrittene Läufer und ambitionierte Freizeitläufer wendet. In Videosequenzen (insgesamt 60 Minuten) zeigt und erklärt Dieter Baumann die perfekte Körperhaltung beim Laufen, Dehnübungen und die besten Trainingsmethoden.

Insgesamt stehen neun Kapitel zur Auswahl (Ausrüstung, Ernährung, Lauftechnik, Motivation, Funktionsgymnastik, Was ist Training, Trainingspläne, nützliche Tools). Mit den 28 Trainingsplänen vom 30 Minuten-Lauf bis zum Marathon unter 3 Stunden kann jeder Läufer sein Ziel erreichen.

➤ **Bestellen bei Amazon**



Fragen Sie Doc Schlank!

Fernseh-Abend ohne Snacks?

Frage:

Meine Ernährung habe ich erfolgreich umgestellt, doch das Essen beim Fernsehen wird mir jeden Abend zum Verhängnis. Für mich gehören Snacks einfach zum Fernseh-Abend dazu. Was kann ich tun?

Antwort:

„Nebenbei“ essen ist nicht ratsam, wenn man abnehmen will. Wenn man ganz ehrlich ist: So viel Genuss kann nicht im Spiel sein, wenn man sieht, wie sich manche bei einem spannenden Film die Lebensmittel gedankenlos in den Mund stopfen. Sie haben eine Gewohnheit erlernt (Essen beim TV), die Sie nun wieder verlernen müssen. Die folgenden Tipps können Ihnen helfen:

- Schauen Sie mindestens 1 Woche lang kein Fernsehen. Eventuell reicht diese Zeit nicht zum Umlernen – dann verlängern Sie, um die gelernte Gewohnheit zu durchbrechen.
- Essen Sie sich zum Abendbrot wirklich satt an guten frischen Lebensmitteln.
- Wenn Sie trotzdem unbedingt weiterhin snacken wollen, dann beschränken Sie sich auf Gemügesticks – das knuspert auch schön.
- Überlisten Sie sich und Ihre Familie. Treffen Sie ein Abkommen: Wer vor dem TV isst, zahlt 50 Cent in eine Kasse. Davon bekommt dann jemand, den sie nicht mögen, ein Geschenk. Oder: Sie machen jedes Mal einen Strich. Wenn x Striche zusammen gekommen sind, müssen alle „Nebenbei-Esser“ eine Arbeitsleistung für andere erbringen – natürlich nicht für jemanden, den man gerne mag – das zählt nicht!

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

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

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!

Für zukünftige Trampolin-Springer

- ❖ hochwertiges Trampolin kaufen
- ❖ täglich aufs Trampolin!
- ❖ jede Woche um einige Minuten steigern

© 2004 schlank magazin

www.schlankmagazin.de

Bewegungsnischen

Ich bewege mich jeden Tag – dafür gibt es unzählige Möglichkeiten.
Meine Top-Bewegungsnischen:

- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____

© 2004 schlank magazin

www.schlankmagazin.de

Die besten Lebensmittel

1 mal in der Woche ein Gericht mit **Sellerie**

Für Kinder:
ab und zu als Rohkostschnittel anbieten

© 2004 schlank magazin

www.schlankmagazin.de

Nur das Beste!

Ab sofort esse ich meine Lieblings-Lebensmittel nur noch in der hochwertigen Version!

Für mich nur das Beste – das bin ich mir wert!

© 2004 schlank magazin

www.schlankmagazin.de

Süßigkeitensucht

- ❖ Ich esse nur hochwertige Süßigkeiten.
- ❖ Wenn ich Suchtsymptome bemerke, lenke ich mich 5 Minuten ab. Wenn ich dann immer noch Süßes brauche, esse ich etwas Hochwertiges.
- ❖ Ich esse nicht aus der Tüte, sondern immer von einem Teller/aus einer Schüssel.
- ❖ Ich esse regelmäßig kleine Mahlzeiten, damit kein Heißhunger entsteht.

© 2004 schlank magazin

www.schlankmagazin.de

Erfolgskontrolle „Bewegungsnischen“

Meine Bewegungsnische	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Nur das Beste!

Lebensmittel bisher	Ersetzen durch: Nur das Beste	Bezugsquelle	Was ist zu tun?